

Ojo con los néctares, nos meten azúcar en vena

Escrito por Acañi - 29/06/2016 17:08

Esta mañana he tenido un problema en un bar, he pedido un zumo y me han dado un néctar y cuando le he dicho que no lo quería por qué no era un zumo, se ha indignado.

Esto me ha hecho pensar y he preguntado a un par de compañeras en el trabajo.

Solo una persona sabía la diferencia entre néctar y zumo.

Un zumo de fruta es sólo fruta exprimida sin ningún otro añadido

Un néctar de fruta es la pulpa de la fruta con añadido de agua y azúcares

Un concentrado de fruta es fruta deshidratada con añadido de agua

Cuando vamos a un bar o al supermercado y nos dan un néctar en lugar de un zumo, nos estamos metiendo varios gramos de azúcar extra sin mucho sentido y lo peor es que muchas veces se lo damos a los niños y luego nos preguntamos por qué hay obesidad infantil.

Os dejo un artículo para que lo leáis y me digáis si ya lo sabíais o os vais a empezar a fijar a partir de ahora.

¿Qué otras burradas estaremos consumiendo sin saberlo?

En fin.

=====

Re: Ojo con los néctares, nos meten azúcar en vena

Escrito por Prima - 27/07/2016 17:29

Yo suelo hacerme muchos zumos caseros. En esta web tenéis un montón de recetas.

Recetas de zumos

Envasados me gustan mucho los veggies

=====