



FOTO: CORTESIA/PIXABAY.COM

# Los beneficios que trae a nuestra salud el consumir jugos naturales

**SALUD**  
WH

Las frutas y verduras frescas poseen grandes propiedades nutritivas y saludables.

Para comenzar, tienen un alto contenido de agua y fibra, dos componentes esenciales para la salud. Además, son ricas en nu-

trientes como vitaminas y minerales.

También subajo contenido en grasas y azúcares, las convierte en aliados ideales de las dietas para bajar de peso.

Sin embargo, a veces no es tan sencillo incorporarlas al menú diario.

Debido a que muchas personas no están habitua-

das al consumo de vegeta-

les frescos. Así, la cantidad diaria recomendada de 5 porciones o 500 gramos se convierte en una meta difícil de alcanzar. Si bien los jugos naturales pierden algunas de las propiedades de los vegetales enteros, el placer y la facilidad de consumirlos pueden compensar en parte esas pérdidas. Además, cuentan con otros benefi-

cios de consumir jugos naturales:

- Permiten alcanzar más fácilmente la cuota diaria de vegetales frescos: Uno o dos vasos equivalen aproximadamente a la mitad de los requerimientos diarios.

- Aportan vitaminas, minerales y antioxidantes: La reducción a jugo no altera el contenido de mi-

cronutrientes, que son más vulnerables al calor.

- Un vaso de jugo fresco cubre buena parte de la cantidad diaria recomendada de vitaminas y minerales.

- La combinación de diferentes vegetales aporta una mayor cantidad de antioxidantes.

- Hidratan sin agregar azúcar ni calorías

- Los jugos naturales son bebidas llenas de color y sabor para hidratarnos.

- A su vez, reemplazan de manera saludable los refrescos industriales.

- Aceleran el tránsito intestinal.

- Así, favorecen la eliminación de toxinas y agua.



# Los beneficios que trae el consumir jugos naturales

## Los jugos son un complemento del consumo de vegetales enteros.

Los jugos naturales son muy saludables, pero no deben reemplazar completamente el consumo de vegetales enteros.

Esto se debe a que al reducirlos a jugos naturales, los vegetales pierden buena parte de su contenido en fibra.

Además, la falta de masticación disminuye la sensación de saciedad.

Para obtener todos los beneficios de consumir jugos naturales, se deben complementar con los vegetales en su forma completa.

Por ejemplo, combinar uno o dos vasos de jugos naturales por día con 3 porciones de vegetales frescos enteros.

Los jugos 100% frutas pueden aportar demasiadas calorías e hidratos de carbono de asimilación rápida,



FOTO: CORTESIA/ PIXABAY.COM

elevando así los niveles de azúcar en la sangre.

Por eso se recomienda

consumir combinaciones de frutas y verduras que no suelen estar juntas en el

menú diario.

Por otra parte, las personas con problemas intestinales tienen intolerancia hacia las verduras crudas.

Por ello, es importante mantener parte de la inges-

ta de vegetales, preferentemente de forma cocida.

### Consejos para preparar y consumir jugos naturales

Si quieres disfrutar todos

los beneficios de consumir jugos naturales sin riesgos, seguí estos consejos:

El equipo ideal es el extractor de jugos. Ofrece mayor rendimiento que una licuadora y retiene más nutrientes, pero ésta también puede servir.

Las asociaciones saludables son las que combinan diferentes texturas y colores, eligiendo siempre vegetales de estación, tal como lo recomienda el Ministerio de Salud de Paraguay.

La combinación recomendada es: 30 - 40% de frutas y 60 - 70% verduras.

Deben licuarse crudas. Incluso, si la piel es comestible hay que dejarla. Por supuesto lavándola muy bien con agua segura.

Evitar los vegetales poco jugosos, como bananas o paltas o los que pueden dar sabor amargo como la cáscara de los cítricos.

Añadir especias que aportan sabor y nutrientes como el jengibre, la canela o la vainilla.

Consumir de inmediato o congelarlos apenas preparados para disfrutarlos en otro momento.

### Recetas de jugos saludables

■ Desintoxicante: manzana y col rizada. Licua o extrae el jugo de tres manzanas y cuatro hojas de col rizada.

■ Los beneficios que trae a nuestra salud el consumir jugos naturales Adelgazante: manzana, zanahoria y piña o ananá. Licua 2 zanahorias, 1 manzana y 150 gramos de ananá. Aromatiza con jengibre fresco rallado.

■ Iluminador de la piel: remolachas y pepino. Licua 1 remolacha cruda pelada y lavada y 1 pepino pelado.

## HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



### En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

**SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL**

Pida su cita llamando al

**301 657 2225**

### TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros  
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses  
sin intereses con crédito aprobado.

**703-256-1183**  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003

Abrimos hasta tarde  
los sábados y domingos.

PACIENTES NUEVOS

**Limpieza**  
**\$60**

Incluye: Examen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

**¿UD. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas**  
**B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA  
Teléfono: 571-451-7672  
arlington@mbvna.org

Sesiones:  
Lunes a Viernes  
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos  
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

**AYUDA GRATUITA**

www.neutoricosanonimosbv.org.mx