

Los zumos de fruta envasados y las bebidas envasadas a base de fruta y/o leche, que podemos encontrar fácilmente en los supermercados, presentan un alto contenido en azúcares refinados lo que provoca una ingesta elevada de azúcares de absorción rápida y un riesgo de sobrepeso. Por ello no se pueden considerar parte de un desayuno saludable y conviene eliminarlos de la dieta diaria. En su lugar, la bebida puede ser sustituida por leche o simplemente agua. En el desayuno diario se deben incluir piezas de fruta entera, que aportan vitaminas y fibra, además de azúcares naturalmente presentes y en cantidades absolutas generalmente menores que las citadas bebidas.



D^a Raquel Romero Reina,
pediatra de AP del Centro de Salud El Porvenir.