



Parte importante del desayuno es el jugo de naranja, mismo que proporciona al organismo vitamina C y

Un vaso de jugo de naranja (más o menos 3 frutas exprimidas) aporta alrededor de 210 calorías. Así pu

En la búsqueda por controlar el sobrepeso y las enfermedades crónicas degenerativas que se relaciona

### **1. Tomar jugo de naranja en exceso te hace subir de peso**

Una investigación realizada por los expertos Robert Lustig y Richard Johnson, indica que el exceso de f

### **2. Tomar jugo de naranja en exceso daña tus oídos**

La fructosa aumenta los niveles de triglicéridos. De acuerdo a un estudio de la Dr. Alma Pesquero Rom

### **3. El jugo de naranja pierde propiedades si se tarda en consumir**

Si no es fresco y lleva más de 2 horas en el refrigerador o a la intemperie, su valor nutricional se reduce.

### **4. Tomar jugo de naranja en exceso causa diabetes**

Un estudio publicado en la British Medical Journal sobre el consumo de frutas y el riesgo de diabetes tip

### **5. El jugo de naranja NO contiene prácticamente fibra**

Un vaso de jugo de naranja representa el 10 % de la fibra que una naranja tiene.

### **6. Tomar jugo de naranja en exceso hace que aumentes de peso**

El experto Alberto Cormilot, señala que en el jugo de naranja sólo se utiliza los hidratos de absorción rá

El jugo de naranja puede hacer daño, pero si lo consumes de forma moderada y como parte de una die