

¿QUÉ SON LOS JUGOS?

Hacer jugos implica la extracción del zumo de las frutas y hortalizas frescas para crear un cóctel potable de vitaminas, minerales y fitonutrientes. Los jugos son un tema controversial en el mundo de la nutrición, sobre todo porque los ayunos y limpiadores a base de sólo jugos son actualmente una de las principales tendencias dietéticas. Los defensores de los jugos afirman que es una manera rápida y conveniente de obtener nutrientes para nuestros cuerpos, mientras que los opositores argumentan que perdemos importantes beneficios para la salud que están presentes en la piel de las frutas que es rica en nutrientes y fibra y que es extraída durante el procesamiento del jugo.

Independientemente de cuál sea tu posición con respecto a los jugos, beber un vaso de tus verduras favoritas sigue siendo una mejor opción a un dulce o merienda procesado y cargado de azúcar. Sigue nuestros consejos sobre cómo hacer jugos para que aprendas a incorporarlos de forma segura en una dieta sana y equilibrada.



A la hora de buscar la licuadora o el exprimidor correcto, verás que existen tres categorías para elegir – de centrífuga, de masticación y de doble engranaje. Las licuadoras o exprimidores de centrífuga suelen ser los más baratos y los más fáciles de limpiar; sin embargo, el rápido procesamiento también oxida los nutrientes de los alimentos más rápido, haciendo que tu jugo pierda parte de su pureza antes de que siquiera llegue a tu vaso.

Los exprimidores de masticación extraen más jugo porque operan a velocidades más lentas, por lo que obtendrás más nutrición en cada vaso. Además, los nutrientes no se oxidan tan rápidamente; por lo tanto, los jugos que prepares pueden ser almacenados en un recipiente bien sellado hasta durante 24 horas. Los exprimidores o licuadoras de doble engranaje son los más poderosos y pueden ser usados para hacer mantequillas de frutos secos y helados. Los jugos preparados con ellos se mantienen frescos durante un máximo de 72 horas, cuando estén refrigerados en un recipiente hermético o bien cerrado; sin embargo, estos exprimidores tienden a ser los más costosos.

¿QUÉ SON LOS JUGOS?

Elegir el jugo correcto puede ser una tarea confusa, especialmente cuando todos ellos afirman tener los mismos beneficios para la salud. He aquí una manera sencilla de reconocer el jugo que es bueno del que no lo es.

JUGOS PASTEURIZADOS COMPRADOS EN LA TIENDA

Estos jugos pueden estar en los estantes del supermercado por semanas. Estos jugos a menudo contienen sabores artificiales, aditivos y conservantes que se le agregan con el fin de extender la vida útil del mismo. Estos jugos contienen poco o nada de beneficios nutricionales y, muchas veces, contienen tanta azúcar como soda. ¡Mantente alejado de estos jugos impostores!

JUGOS CRUDOS PRE-ENVASADOS COMPRADOS EN LA TIENDA

Resultan ser una gran opción cuando estás con límite de tiempo. Los jugos frescos pueden ser comprados en las tiendas naturistas o en buenos supermercados. Si necesitas un jugo saludable para llevar, lee cuidadosamente las etiquetas y elige palabras como crudo o en bruto, orgánico y sin pasteurizar.

JUGOS HECHOS EN CASA O RECIÉN HECHOS

Son los mejores de todo el grupo – este es el jugo más fresco que tendrás disponible. Las barras de jugos están apareciendo cada vez más en varias partes de las ciudades y en tiendas naturistas. Pregunta si los ingredientes son orgánicos. Los jugos hechos en casa te ahorrarán dinero a largo plazo y te permiten ser creativo con tus recetas de jugos.