Ojo a los zumos envasados, principalmente los nectar (Granini)

Escrito por Prima - 29/10/2016 06:57

_____

Muchas veces compramos zumos envasados pensando que vamos a tomar zumos de frutas o incluso verduras que han sufrido un proceso tipo la pasuterización de la leche para conservarse, como el caso de los Veggies, pero lo que nos estamos tomando son nectar, que son la mitad de zumo y la otra mitad de agua y azúcar, llegando a tener hasta 6 cucharadas de azucar, como el caso de Granini.
Estoy especialmente indignada con el tema, ya que en casa estábamos tomando los nectar de Granini sin tener ni idea que estaba envenenando a mis peques con tanta azucar.
¿Vosotros tenéis en cuenta estas cosas a la hora comprar los zumos que compráis en casa?
Os dejo un artículo sobre los típos de "zumos" envasados que tomamos.
Nectar, concentrados y zumos

==========