

*Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.*

## Tekst 12

### Toda la verdad sobre los cítricos

Son las estrellas de la temporada y tomarlos a diario te sentará bien. Sobre todo, si desechas de una vez ciertas leyendas urbanas.



#### 1. ¿Evitan el resfriado?

La vitamina C que contienen, estimula las defensas, con lo que se consigue suavizar los síntomas del resfriado y reducir su duración en un día (alivia las dolencias respiratorias). Pero, de ahí a evitarlo, hay un trecho.

#### 2. ¿Son campeones en vitamina C?

No. Aunque la naranja sigue siendo considerada por muchos la reina como fuente de esta vitamina, hay otras frutas que la superan de forma apreciable: la grosella negra, el kiwi, la fresa...

#### 3. ¿Mejor, enteros?

Evidentemente, si lo que quieres es aprovechar al máximo la fibra que contienen, tendrás que tomar la fruta entera. En zumo pierdes la pulpa, y algunas vitaminas y minerales se

quedan en el exprimidor. En cualquier caso, si optas por el zumo, recuerda que debes tomarlo mejor con parte de la pulpa (los exprimidores permiten esa opción).

#### 4. ¿El zumo hay que tomarlo recién exprimido?

Sí. No es que las vitaminas se evaporen mientras el zumo reposa en el vaso, pero se produce una degradación, sobre todo de la C: en contacto con el oxígeno y la luz, se oxida fácilmente y pierde funcionalidad.

#### 5. ¿El zumo de lima 'cocina' los alimentos?

En cierto modo, sí. La lima es la más ácida de este grupo, un 8% de su peso es ácido cítrico, y éste desnaturaliza las proteínas del pescado cuando se pone a macerar en zumo de lima (o limón) en los seviches, en los marinados o en los escabeches.

#### 6. ¿El pomelo tiene poder desengrasante?

No, ningún alimento puede movilizar y disolver la grasa corporal. Sólo pierdes grasa si gastas más calorías de las que ingieres.

*adaptado de: Mía, 5-1-2013*

---

*Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de  
bijbehorende tekst raadpleegt.*

## **Tekst 12**

---

- 1p 44 Wordt er in deze tekst beweerd dat citrusvruchten helpen om af te vallen?  
Zo ja, schrijf het kopje op waaronder dat staat.  
Zo nee, schrijf op 'nee'.