

Zumo

Juices



En muchos países el zumo de fruta se define de un modo bastante preciso, con el fin de evitar la confusión entre el zumo de fruta y las bebidas que lo contienen. En la Unión Europea, una directiva define el zumo de fruta como el zumo obtenido de la fruta mediante procesos mecánicos, fermentable pero sin fermentar, que tiene las características de color y sabor típicos de la fruta de la que procede.

La definición se ha ampliado para incluir al producto obtenido a partir de un concentrado, que debe poseer las características sensoriales y analíticas equivalentes al zumo obtenido directamente de la fruta.

Según los ingredientes empleados, podemos encontrar: **zumos naturales** —zumos frescos que han sido estabilizados por tratamientos físicos autorizados que garantizan su conservación— y se diferencian de los **zumos conservados** —se les ha incorporado algún aditivo conservante autorizado—. Otra denominación son los **zumos azucarados**, que contienen edulcorante siendo el más común la sacarosa o azúcar común. Si llevan incorporado gas carbónico se denominan **zumos gasificados**. A veces, se confunde el término zumo con **néctar**, siendo las diferencias nutritivas entre ambos productos notables. El néctar de frutas es el producto obtenido a partir de frutas trituradas (hechas puré) a las que se les ha añadido agua, azúcar y ácidos de fruta, por lo aportan más calorías. La adición expresa de azúcares a esta bebida ha de ser tenida en cuenta especialmente por personas diabéticas y por quienes deben controlar su peso.

Según el proceso de elaboración también se pueden clasificar en: **zumos simples de fruta**, que contiene prácticamente los mismos nutrientes (vitaminas y sales minerales) que la fruta de la que proceden excepto una cantidad apreciable de fibra que queda retenida con la pulpa, si esta se desecha, **zumos concentrados** —han sufrido un proceso de concentración—, **zumos deshidratados** —elaborado a partir de zumo concentrado que se deshidrata mediante liofilización— y **zumos frescos** —producto que no ha sido congelado ni, procesado, ni pasteurizado.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Agua, azúcares, vitaminas C y carotenos.

Valoración nutricional

Los zumos de frutas aportan energía en forma de azúcares procedentes de la fruta (fructosa principalmente), vitaminas (vitamina C y carotenos mayoritariamente) y sales minerales (magnesio, fósforo).

Los zumos comerciales constituyen hoy día una importante fuente de nutrientes, ya que los avances conseguidos en sus procesos de elaboración permiten conservar casi todos los nutrientes de la fruta fresca en unas proporciones prácticamente semejantes.

El poder antioxidante de la vitamina C, al igual que otras sustancias que dan color y sabor a las frutas y verduras (flavonoides, polifenoles, β -carotenos y carotenos) han demostrado un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares, el cáncer y el envejecimiento.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por vaso (200 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|--|---------------------------------|------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 42 | 84 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 0,3 | 0,6 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 0 | 0 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 0 | 0 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 0 | 0 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 0 | 0 | 17 | 13 |
| ω -3 (g) | 0 | 0 | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω -6) (g) | 0 | 0 | 10 | 8 |
| Colesterol (mg/1000 kcal) | 0 | 0 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 10,1 | 20,2 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 0 | 0 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 89,6 | 179 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 7 | 14,0 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 0,2 | 0,4 | 10 | 18 |
| Yodo (μg) | — | — | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 7 | 14,0 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | — | — | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 7 | 14,0 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 1 | 2,0 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 17 | 34,0 | 700 | 700 |
| Selenio (μg) | 1 | 2,0 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | Tr | Tr | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | Tr | Tr | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | Tr | Tr | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | — | — | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (μg) | Tr | Tr | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (μg) | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 30 | 60,0 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (μg) | 4 | 8,0 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (μg) | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | — | — | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ZUMO DE CÍTRICOS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.