



**ZUMOS Y NÉCTARES,
LA FRUTA LÍQUIDA**



Contenido:

Sin importar la diferencia entre zumo y néctar, el consumo de unos u otros proporciona innumerables beneficios para la salud, representa un aporte inmediato de energía, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y procesos neurodegenerativos y aporta gran cantidad de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes.

Sin embargo, si quieres conocer qué diferencia hay entre zumo y néctar y cuáles son sus propiedades, te lo explicamos todo a continuación.

• ¿QUÉ ES UN ZUMO? ¿Y QUÉ ES UN NÉCTAR?.....	3
• UNA BREVE HISTORIA DEL ZUMO	5
• CÓMO SE FABRICA UN ZUMO Y UN NÉCTAR DE FRUTAS	7
• ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS ZUMOS Y NÉCTARES.....	9
• BENEFICIOS QUE TE APORTAN LOS ZUMOS Y NÉCTARES	12
• BENEFICIOS PARA ADULTOS Y MAYORES	15
• BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS	18
• BENEFICIOS DE LOS ZUMOS DE FRUTA PARA ADOLESCENTES	21
• FORMAS DE TOMAR EL ZUMO.....	22
• CONOCE TODO SOBRE LOS ZUMOS Y NÉCTARES ENVASADOS.....	24
• CONCLUSIÓN.....	28

**¿QUÉ ES UN ZUMO?
¿Y QUÉ ES UN
NÉCTAR?**



Mucha gente ignora las diferencias entre zumo y néctar y se preguntan qué es el néctar de frutas, en realidad. Por eso, debemos aclarar las definiciones según las categorías establecidas.

• Zumo de fruta

El zumo de fruta es fruta exprimida 100% sin azúcares añadidos, y sometido a un proceso de pasteurización que conserva sus propiedades organolépticas y nutricionales. Como indican los expertos en el sector ["Si en un envase pone la palabra zumo lo único que contiene es fruta"](#).

• Néctar de frutas

El néctar de fruta es un zumo, puré o concentrado al que se añade agua y, opcionalmente, azúcares, edulcorantes o miel. El mínimo de fruta en el néctar es de un 50 %.

Por otra parte, **el zumo de fruta puede ser exprimido o concentrado**. El primero es el equivalente al zumo exprimido en casa y el concentrado se obtiene al someterlo a un proceso de evaporación para eliminar parte del agua, que se le restituirá antes del envasado.



**UNA BREVE
HISTORIA DEL
ZUMO**



La [historia del zumo](#) de frutas comienza en el siglo XVII. Durante las campañas militares, los soldados de la marina británica sufrían grave déficit de vitamina C, por lo que se buscó una manera de enviar al frente cargamentos de zumo de limón, que prevenía contra este mal. Las propiedades conservantes del azúcar hervido lograron que el producto aguantara lo suficiente en el tiempo para cumplir su misión.

Ya en el siglo XX, **el desarrollo de la pasteurización facilitó una manera de conservar, almacenar y distribuir los zumos de frutas a grandes distancias.**

La modernización de los procesos de producción, tanto en la elaboración de zumos de frutas como en el almacenamiento y el transporte, logró extender el consumo hasta su normalización en la actualidad.



**CÓMO SE FABRICA
UN ZUMO Y UN
NÉCTAR DE FRUTAS**



Es importante saber cómo se hacen los zumos de fruta y cuáles son los pasos en la elaboración de los zumos de frutas.

Este proceso no difiere mucho de los que realizaríamos para exprimir un zumo en nuestra propia casa:

• **Recolección previa de la fruta**

Cada pieza se cosecha en el momento óptimo de maduración.

• **Recepción de la fruta y lavado**, para eliminar restos de tierra o agentes químicos.

• **Selección de la fruta** Según su calidad y estado de maduración.

• **Extracción del zumo** Si la fruta tiene hueso, se deshuesa, tritura y tamiza para eliminar la piel. Si son frutas sin hueso, se elimina la corteza y exprime en un mismo paso. A continuación se filtra.

• **Concentración del zumo o puré.**

Si vamos a realizar un concentrado, se elimina parte del agua para reducir la cantidad a almacenar y abaratar el transporte. El líquido extraído se incorporará de nuevo en el momento del envasado.

• **Pasteurización.** Mediante un proceso térmico muy leve, se eliminan los patógenos y se alarga el tiempo de conservación sin perder calidad ni autenticidad.

• **Envasado.** El embalaje conserva y protege de agresiones externas como la luz o la temperatura.



**ASPECTOS
NUTRICIONALES
DE LOS ZUMOS Y
NÉCTARES**



Hablemos de [los nutrientes, la energía y la hidratación en un zumo de frutas](#).

La cantidad de agua presente en nuestro organismo disminuye con la edad. En los recién nacidos puede estar próxima al 80 %, mientras que en los ancianos ronda el 45 %. Por esto, los profesionales recomiendan consumir entre uno y dos litros de líquido al día, pues **la deshidratación causa graves efectos en nuestra salud:**

- **Afecta a la atención y capacidad de reacción.**
- **Afecta a la habilidad de coordinación.**
- **Aumenta la fatiga y el sueño.**
- **Provoca dolores de cabeza.**
- **Afecta a la memoria a corto plazo.**
- **Dificulta la presión arterial y aumenta el esfuerzo cardiovascular.**



Dentro de los [múltiples beneficios y propiedades saludables en un zumo de frutas](#) no solo contamos con su capacidad para hidratarlos sino con la gran cantidad de nutrientes que contienen, como minerales, vitaminas y antioxidantes.

- **Vitamina C** relacionada con la reducción del cansancio y la fatiga, ayuda en la absorción del hierro y en la regeneración de la vitamina E, que disminuye la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- **Betacaroteno (provitamina A)**, importante para la vista, la piel, las mucosas y el crecimiento óseo.
- **Vitamina B9 (ácido fólico)** que contribuye a las funciones psicológicas, la reducción del cansancio y la fatiga, la neoformación de las células durante el embarazo y favorece la prevención de malformaciones en el feto.
- **Potasio** que favorece el equilibrio hídrico y contribuye al desarrollo muscular, participa en procesos fisiológicos como el ritmo cardíaco y la conducción nerviosa.
- **Magnesio**. participa en la formación de los huesos y refuerza el sistema inmunológico.
- **Calcio**. ayuda al desarrollo y mantenimiento de los huesos.

[Las propiedades nutricionales de los zumos](#) también incluyen macronutrientes, como las proteínas, los hidratos de carbono y fibra.



**BENEFICIOS QUE
TE APORTAN
LOS ZUMOS Y
NÉCTARES**



Vamos a repasar todos los beneficios de los zumos de frutas:

Nutricionales

Proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y antioxidantes los convierten en un alimento ideal para toda la familia.

Hidratación

Su alto contenido en agua y potasio, con bajo contenido en sodio, ayuda a hidratar y a eliminar toxinas.

Energéticos

Las vitaminas y azúcares aceleran la recuperación física y evitan la fatiga y la sensación de cansancio.

Fortificantes

El calcio ayuda al desarrollo y mantenimiento de los huesos.

Antioxidantes

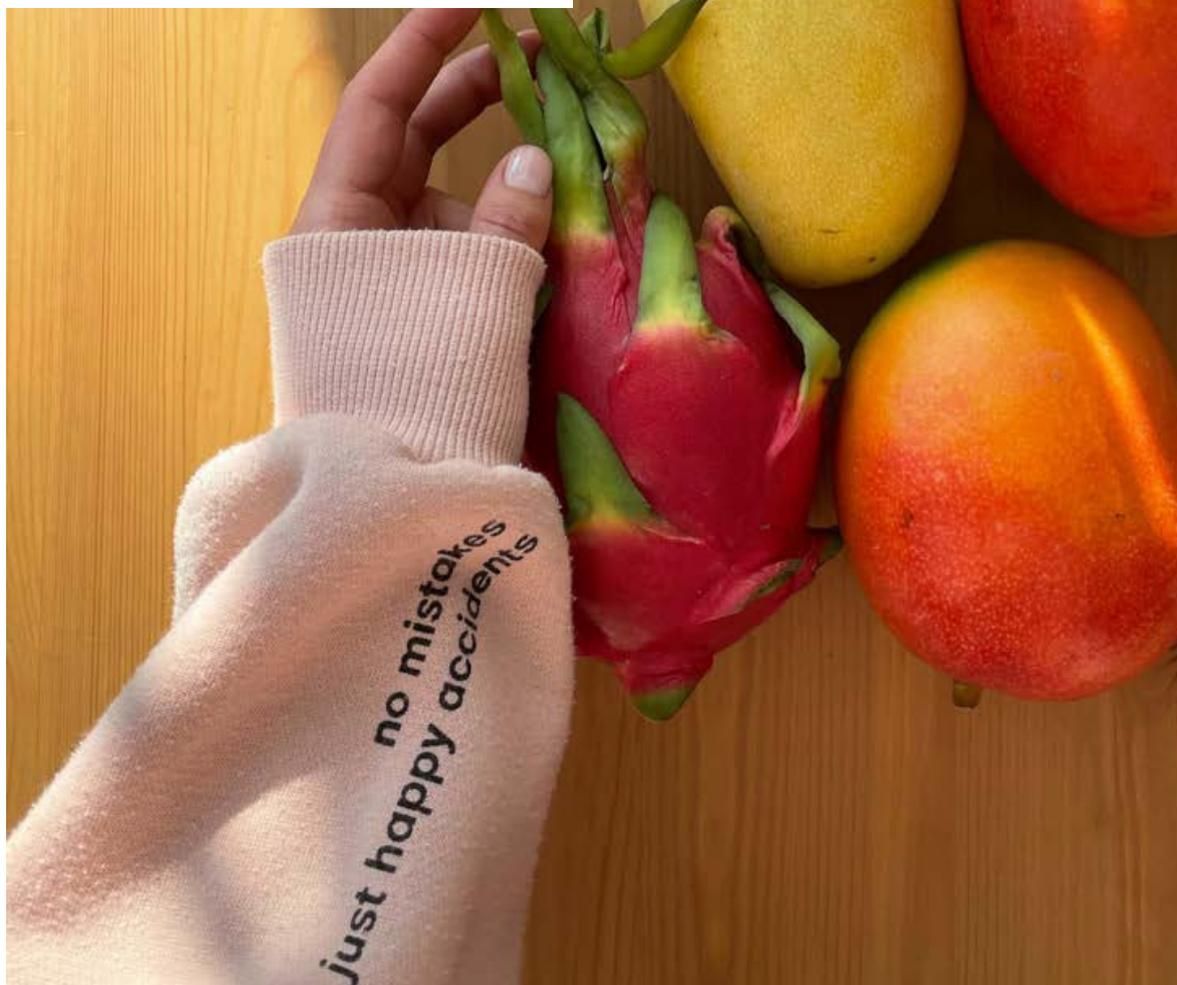
Previenen la oxidación celular



Todas estas propiedades contribuyen a su vez a:

- **Mejorar el sistema inmunológico.**
- **Prevenir enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.**
- **Reducir la presión arterial.**

Además, debemos tener en cuenta que [los zumos y néctares favorecen los hábitos de vida saludable](#) como acompañantes ideales en el deporte, gracias a los hidratos de carbono y a la capacidad hidratante, sin olvidar la comodidad y la variedad de sabores que los hacen un tentempié delicioso a cualquier hora.



Beneficios para adultos y mayores

Dentro de los beneficios de los zumos de frutas, podemos destacar las propiedades específicas para los adultos y mayores:

Zumo de fruta y salud dental.

Es importante recalcar la relación entre el [zumo de fruta y la salud dental](#). La legislación no permite la adición de azúcar a los zumos comercializados en España, por lo que **la cantidad de azúcares de los zumos es la misma que está presente en la fruta de forma natural**. Por ello las medidas de higiene buco-dental deben ser las mismas que usamos cuando tomamos otros alimentos.

Además, **los zumos de fruta aportan vitaminas fundamentales para las encías y mucosas**, y su alto contenido de agua evita la deshidratación que favorece la aparición de caries.



Zumos de fruta para la tercera edad

[El zumo de frutas ayuda a prevenir enfermedades de base oxidativa e inflamatoria](#) así como dolencias cardiovasculares, diabetes, síndrome metabólico, enfermedad inflamatoria intestinal, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas. Además, algunos componentes bioactivos de los zumos, como las antocianinas, han mostrado propiedades antitumorales, antiinflamatorias y antioxidantes.

Existen determinadas frutas que, por sus nutrientes característicos, demuestran los beneficios de los [zumos de frutas para la tercera edad](#).

- **Los cítricos poseen alto contenido en vitamina C y antioxidantes**, beneficiosos para el sistema inmunológico y con efecto antihipertensivo.
- **El melocotón es fuente de fibra, potasio y vitamina C**, beneficiosas para prevenir enfermedades cardiovasculares.



Beneficios de los cítricos para la piel

Los altos niveles de vitamina C son uno de los principales [beneficios de los cítricos para la piel](#), pues resultan de **gran utilidad para la síntesis de colágeno en el organismo, que ayuda a retrasar el envejecimiento cutáneo.**



Beneficios para los niños

Recordamos los múltiples beneficios del consumo de [zumos de fruta para los niños](#):

1. Es una manera fácil de que los niños consuman vitaminas y minerales. El zumo facilita la ingesta de fruta y aporta prácticamente las mismas propiedades saludables que aquella.

2. Un vaso de zumo al día ayuda a cumplir los objetivos diarios para la ingesta de fruta. Los zumos pueden ser una fuente alternativa de vitaminas y minerales y una manera de alcanzar la ingesta recomendada de fruta y verdura diaria. Una de las 3 piezas de fruta recomendadas puede ser un zumo envasado, práctico y cómodo de tomar en cualquier momento.



3. La vitamina C presente en los zumos de frutas potencia la absorción de hierro.

La carencia de hierro puede provocar anemia, fatiga física y mental y problemas cognitivos, y afecta habitualmente a niños, mujeres embarazadas y personas con dieta vegetariana o vegana.

4. La ingesta de zumos o néctares de frutas contribuye a la hidratación del organismo.

A los niños les será más sencillo ingerir pequeñas cantidades de líquido a lo largo del día si, además de con agua, los hidratamos con zumos de frutas, de sabores variados y más atractivos para ellos.

5. Los expertos recomiendan el consumo de zumos de fruta para crecer sano,

ya que favorecen el crecimiento y desarrollo y aportan energía para los retos y actividades diarias.



Los zumos de frutas más recomendados para los niños son:

El zumo de naranja, fortalece las defensas y potencia el desarrollo del sistema nervioso.

El zumo de manzana protege nuestro cuerpo de la contaminación ambiental y ayuda a eliminar toxinas.

El zumo de pera es rico en minerales, vitaminas y fibra, y ayuda a calmar la tos y la congestión pulmonar en caso de catarros.



Beneficios para los adolescentes

El consumo de [zumos de fruta en la adolescencia](#) resulta aconsejable por muchos motivos.

- Los adolescentes están en plena etapa de crecimiento y **necesitan gran cantidad de nutrientes**.
- Llevan un ritmo de vida agotador y **la vitamina C ayuda a disminuir la fatiga**.
- **Los zumos de fruta son fuente de minerales** como el potasio (favorece el desarrollo muscular), el magnesio (participa en la formación de los huesos y refuerza el sistema inmunológico) o el calcio (para el correcto desarrollo y mantenimiento de los huesos)



**FORMAS DE
TOMAR EL
ZUMO**



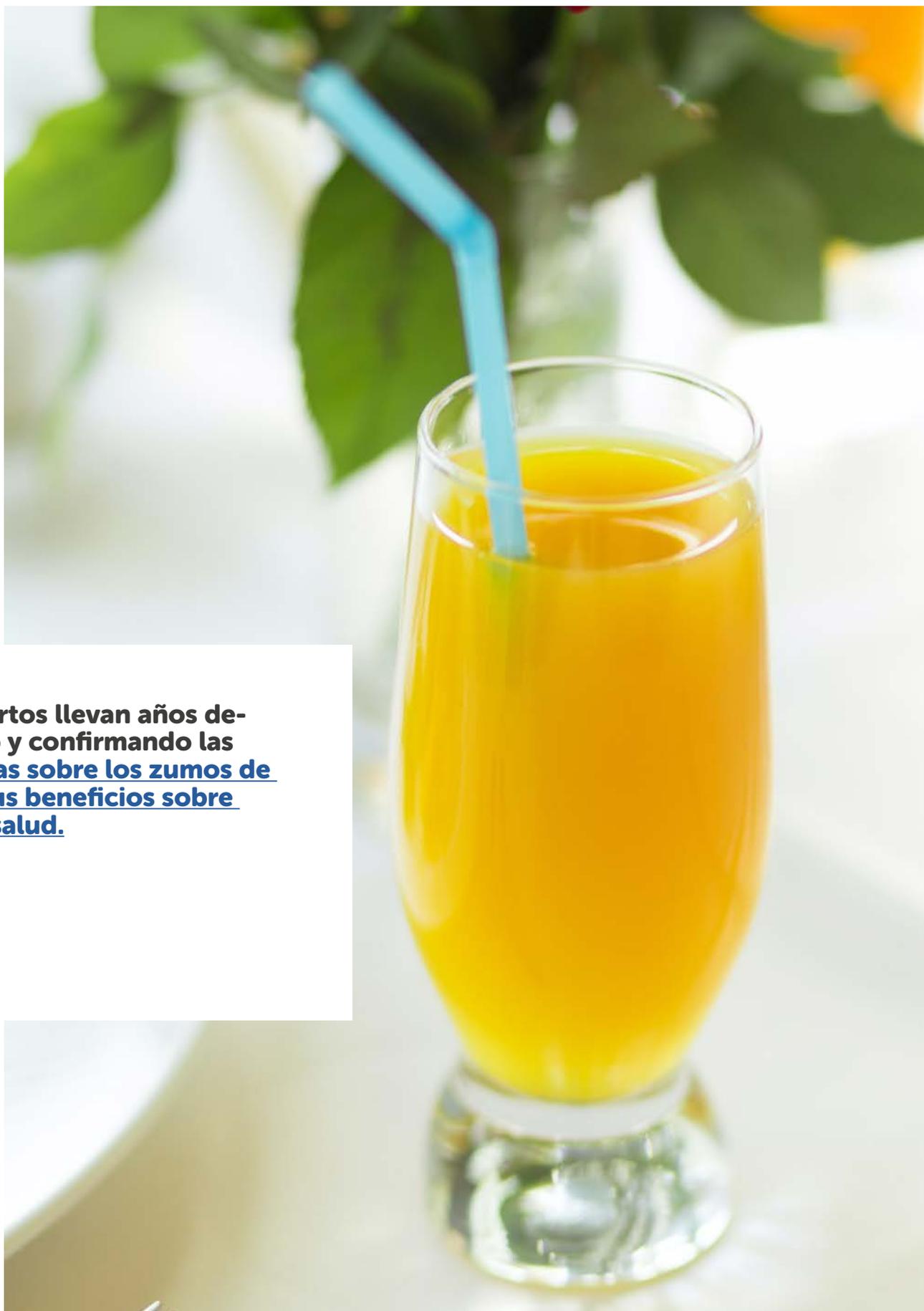
Existen numerosos [motivos para beber un zumo diario](#), sin embargo, es importante saber cómo y [a qué hora del día beber zumo](#), pues depende de los beneficios que pretendamos obtener:

- **Entre el amanecer y las 16 h, buscaremos equilibrar el gasto energético**, por lo que tomaremos zumos ricos en carbohidratos, fibra y vitaminas, que nos ayuden a despertar y a llegar al almuerzo sin hambre. Por ejemplo, zumos de coles, espinacas, manzana, naranja, pepino, piña, zanahoria...
- **De las 16 h en adelante, almacenamos los nutrientes de cara a la noche** para la regeneración celular y del organismo. Por eso, lo ideal es aprovechar los [beneficios de los frutos rojos](#), que aportan vitamina C y regeneran el colágeno. Debemos tomar zumos bajos en calorías y con alto contenido en potasio, que regeneran nuestros músculos durante la noche.



**CONOCE TODO
SOBRE LOS ZUMOS
Y NÉCTARES
ENVASADOS**





Los expertos llevan años debatiendo y confirmando las evidencias sobre los zumos de fruta y sus beneficios sobre nuestra salud.

Entre sus principales investigaciones se encuentra aquella que busca responder a la pregunta [¿son buenos los zumos envasados?](#). Lo que han descubierto es que **los zumos envasados no solo no resultan perjudiciales sino que ofrecen ciertas ventajas.**

- **Apenas hay diferencias entre un zumo elaborado en casa frente a un zumo envasado**, ya que la energía, los hidratos, la fibra, las proteínas y los azúcares son prácticamente similares en ambos casos.

- La asociación "5 al día", que promueve el consumo de 5 piezas diarias de fruta y verdura, ha confirmado que **un zumo de frutas puede sustituir una de estas raciones y ayudarnos a alcanzar el consumo mínimo de 400 gramos de fruta y verdura** que recomienda la Organización Mundial de la Salud.



- Representan una forma sencilla de tomar una bebida saludable. **Las personas que toman zumos de frutas diariamente consumen menor cantidad de otro tipo de bebidas**, como refrescos o bebidas energéticas, que son perjudiciales por su alto contenido en azúcares, sales u otras sustancias, como la cafeína o la taurina.

- **Los zumos de frutas resultan más fáciles de digerir** y el agua que poseen ayuda a mejorar la digestión, por lo que son ideales para personas que sufren de problemas gástricos o digestivos.

- **Ofrecen gran variedad de sabores**, zumos que combinan diferentes tipos de fruta o incluso mezclan frutas y verduras.



Conclusión

Los zumos y néctares tiene cabida en un estilo de vida saludable , ya que representan una alternativa a consumir de manera cómoda ,variedad de frutas jugosas o pulposas durante todo el año, ayudando a alcanzar la ingesta mínima de fruta recomendada por la Organización Mundial de la Salud .





www.libbys.es