

5 mitos y realidades sobre el zumo de naranja envasado

FALSO

Mito:

El zumo de naranja contiene conservantes o colorantes.

Realidad:

El reglamento europeo lo prohíbe. No se añade ni se elimina nada. No se añade azúcar, conservantes, colorantes, estabilizantes, ni saborizantes.

¿Sabías qué el zumo de naranja contiene polifenoles?

Rico en **hesperidina**, un polifenol que posee propiedades **antiinflamatorias**, muy beneficioso para nuestro **sistema circulatorio**, mejorando la elasticidad y el tono de los vasos sanguíneos.



¿El zumo de naranja es beneficioso para la salud?

- La **vitamina C** ayuda a reforzar nuestro sistema inmunitario.
- El **folato** favorece una función psicológica normal.
- El **potasio** favorece una adecuada presión sanguínea, y un buen funcionamiento muscular.

¿Los procesos de pasteurización y de conservación destruyen los nutrientes de la fruta?

Los estudios llevados a cabo demuestran que los niveles de **vitamina C** que permanecen en el zumo tras estos procesos siguen siendo muy altos.



Mito:

Los zumos creados a partir de concentrado poseen una cantidad menor de nutrientes.

FALSO

Realidad:

Los niveles de **vitamina C**, **hesperidina** y **potasio** son similares, independientemente de si procede de concentrado o si es exprimido.

LOS ZUMOS
SUMAN

Libby's

Fuente: Zumo de fruta en serio