

Zumos de frutas o fruta fresca ¿qué es más saludable?

2 de Febrero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 10 min

Analizando los hábitos alimentarios de nuestros niños y niñas se observa un abuso del consumo de los zumos de frutas, mientras que disminuye la ingesta de fruta fresca. Debemos insistir para que tomen fruta natural, ya que ésta les aporta agua, vitaminas, minerales y fibra. Los padres y madres ofrecen zumos a sus hijos e hijas con frecuencia pero, debemos saber que tipos de zumos existen en el mercado y las principales diferencias con la fruta fresca.



El aspecto más importante del valor nutricional de la fruta es el hecho de que generalmente se consume en fresco y sin procesar.

La característica principal de la fruta fresca es el agua (alrededor del 85%). Esto implica un bajo aporte energético.

Los hidratos de carbono son los macronutrientes más abundantes (particularmente los azúcares simples, glucosa, fructosa y sacarosa). Su cantidad depende del tipo de fruta y del estado de maduración.

Se recomienda tomar **3 raciones de fruta al día** (entre 120 y 200 g) que se corresponde con una pieza mediana, un cuenco de cerezas o fresas y 2 rodajas de melón y sandía.

Hay una fuerte asociación entre consumo de frutas y la disminución de riesgo de varias enfermedades, como son algún tipo de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Los sistemas de procesados de las frutas implican, en algunos casos, la eliminación de partes comestibles de interés nutricional o la incorporación de ingredientes que elevan el poder calórico sin incrementar, a veces, el valor nutritivo.

Otro componente importante es la fibra. El consumo habitual de fibra soluble como la que contienen frutas, verduras y legumbres ayuda a prevenir enfermedades como las cardiovasculares.

Para **los niños**, se recomienda un consumo diario de fibra aproximado de **25 g/día**. Siempre que sea posible, el aporte de fibra se hará a través de alimentos naturales (los alimentos que contienen fibra también son fuente de compuestos bioactivos, vitaminas y minerales) y no por la administración de suplementos alimenticios.

La fruta también aporta vitaminas, principalmente, **vitaminas C y A**.

El aporte de minerales es bajo pero es rica en potasio y baja en sodio (ideal para incluir fruta en la dieta de las personas hipertensas).

Otras sustancias beneficiosas para la salud de las frutas son los **antioxidantes** como folatos, flavonoides y otros fitoquímicos.

Existen en el mercado **diferentes tipos de zumos, debemos conocer cuales son y sus características**. Según la reglamentación vigente podemos encontrar en el mercado:

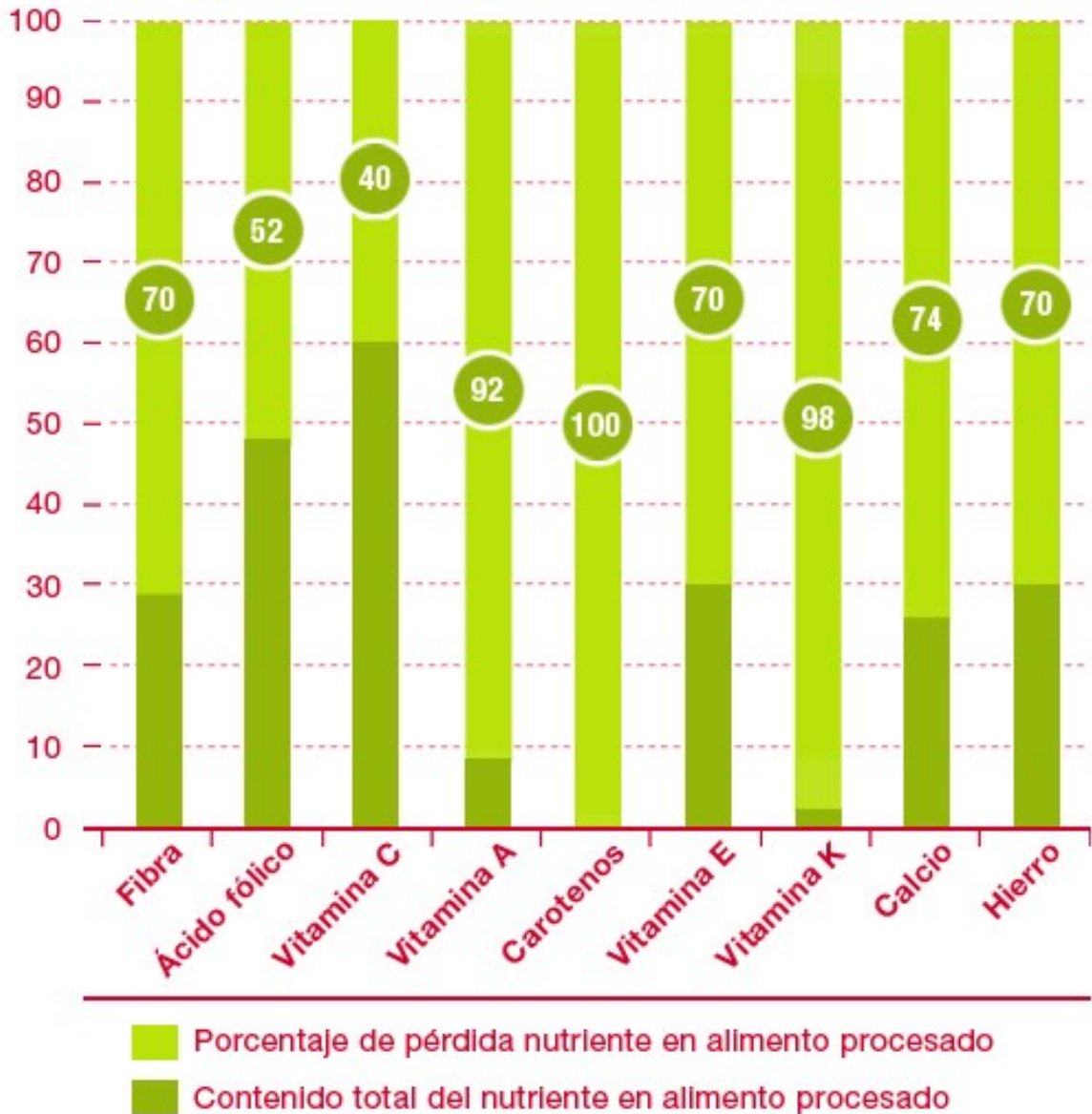
- **Zumo de frutas:** Producto obtenido a partir de exprimir frutas sanas y maduras, frescas o conservadas por el frío, de una o varias especies, pasteurizado y envasado asépticamente.
- **Zumo de frutas concentrado:** Es el obtenido a partir de zumo de frutas de una o varias especies, por eliminación física de una parte determinada del agua. Cuando el producto esté destinado al consumo directo, esta eliminación será de al menos el 50%.
- **Zumo de frutas a base de concentrado:** Es el producto obtenido incorporando al zumo de frutas concentrado el agua extraída al zumo en el proceso de concentración y restituyendo los aromas y, en su caso, la pulpa y células perdidas del zumo pero recuperados en el proceso de producción del zumo de frutas de que se trate.
- **Néctar de frutas:** Es el producto obtenido por adición de agua a un porcentaje de zumo fijado por la normativa. También puede añadirse azúcar, miel o una cantidad no superior al 20% del peso total del producto acabado.

Con frecuencia, cuando **comparamos las frutas naturales y las ofertas de preparados comerciales solemos aludir a la elevada concentración de azúcares añadidos**, además de la ausencia de elementos “bioactivos” de estos últimos (como los compuestos fenólicos de la naranja) en relación con el aporte del alimento natural. Sin embargo, solemos olvidar las **pérdidas de otros nutrientes que también “cuentan”**.

Fíjate en el **ejemplo** siguiente:



Contenido de nutriente en 100 gr de naranja natural



¿Qué hemos hecho?

Comparar el contenido en nutrientes de 100g de naranja natural y de 100g de zumo comercial. Ojo! elegimos un zumo con un aporte de calorías similar al alimento natural y con un contenido de azúcares simples medio-bajo comparado con otras ofertas del mercado. Ojo! elegimos un zumo con un aporte de calorías similar al alimento natural y con un contenido de azúcares simples medio-bajo comparado con otras ofertas del mercado.

En la gráfica, el 100% de cada una de las barras representa el contenido de nutriente en el alimento natural. El color más pálido indica en porcentaje que se ha perdido una vez que analizamos en zumo comercial. Como ves y de forma habitual, ganas en nutrientes cada vez que consumes la fruta fresca. Hazlo siempre que puedas. Por último, recuerda que no todas las ofertas son iguales: revisa, antes de comprar, la etiqueta nutricional de los productos que adquieres.

Fíjate que en el producto que hemos elegido se ha perdido el 100% de los carotenos!!!

Recuerda que los carotenoides son responsables del color amarillo o naranja de ciertas frutas. Son importantes desde el punto de vista nutricional porque algunos tienen carácter de provitamina A y otros como la luteína o zeaxantina, abundantes en la naranja tienen una potente acción antioxidante.

¿Qué es más saludable el zumo de frutas o la pieza de fruta?

No se puede considerar una ración de zumo de frutas equivalente a una ración de fruta, debemos tener en cuenta los siguientes motivos:

- **Los zumos y néctares de fruta tienen menor contenido en fibra que la fruta.** La fibra es necesaria en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento. Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra diaria.
- **Los zumos y néctares** suelen contener **menor cantidad de vitaminas**
- **La posible relación entre consumo de zumos de fruta y sobrepeso-obesidad.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que existe un alto nivel de evidencia sobre el papel protector de la fruta para prevenir la obesidad, sin embargo afirma que los datos científicos muestran una relación entre el consumo de zumos de frutas y la obesidad. La sensación de saciedad es menor ante un zumo de fruta que ante una pieza de fruta entera, las calorías consumidas en forma líquida no son tan saciantes como las consumidas en forma sólida. Por lo tanto, el consumo excesivo de zumos podría favorecer una ingesta elevada de calorías, a veces, innecesarias.
- **La relación existente entre los azúcares de los zumos de fruta y el riesgo de caries dental.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que, a fin de reducir al mínimo la incidencia de la erosión dental, deben limitarse la cantidad y frecuencia de la ingestión de refrescos y zumos, ya que estos contienen “azúcares libres”.

Por lo tanto, **los zumos de fruta no son equivalentes nutricionalmente a las frutas naturales.** Esto no quiere decir que no se puedan consumir zumos, sino que, especialmente, **los envasados deben consumirse ocasionalmente.**

Cuando se quiera tomar **un zumo, siempre es mejor uno de frutas frescas o alguno que contenga la pulpa.** En definitiva, el consumo de zumos, aunque sean naturales, no deben desplazar al consumo de fruta entera.

Debemos recordar que la **fruta entera es una fuente de vitaminas, agua, fibra y minerales,** sobre todo si la comemos con la piel.



Es importante saber que los distintos colores están en relación con muchas cualidades beneficiosas y, por eso, cuantos mas colores, como rojo, naranja, verde, blanco, amarillo o violeta, mas garantizamos el aporte de nutrientes.

Ideas para que los niños y niñas tomen fruta entera Los niños y niñas deberían consumir 3 raciones de fruta al día y 2 raciones de verdura. A los padres y madres les puede resultar más cómodo darle zumos de frutas a sus hijos e hijas, pero los beneficios de la fruta entera son muchos más que los de los zumos. Introduce la fruta como postre en la principal comida del día, y las otras dos piezas por la mañana en el desayuno y por la tarde en la merienda. A continuación, algunas ideas:

- **Manzana con yogur y frutos secos**

Ingredientes: Manzana, yogur natural y frutos secos variados (triturados para los más pequeños)

Preparación: Pelar la manzana y cortarla en trozos pequeños, mezclar con el yogur sin azúcar y adornar con los frutos secos.

- **Macedonia de frutas frescas**

Ingredientes: Naranja, manzana, piña, pera, plátano y uvas

Preparación: Cortar en trozos pequeños la naranja, la manzana, la piña, la pera y el plátano y mezclar, al final añadir las uvas.

- **Brocheta de frutas frescas**

Ingredientes: Kiwi, naranja y plátano

Preparación: Cortar en trozos pequeños las frutas y colocalos en una brocheta.

