Zumes de froitas ou froita fresca, que é máis saudable?

2 de Febreiro de 2023

Tempo estimado de lectura: 10 min

Analizando os hábitos alimentarios dos nosos nenos e nenas obsérvase un abuso do consumo dos zumes de froitas, mentres que diminúe a inxesta de froita fresca. Debemos insistir para que tomen froita natural, xa que ésta achégalles auga, vitaminas, minerais e fibra. Os pais e nais ofrecen zumes aos seus fillos e fillas con frecuencia pero, debemos saber que tipos de zumes existen no mercado e as principais diferenzas coa froita fresca.

O aspecto máis importante do valor nutricional da froita é o feito de que xeralmente se consome en fresco e sen procesar.

A característica principal da froita fresca é a auga (ao redor do 85%). Isto implica unha baixa achega enerxética.

Os hidratos de carbono son os macronutrientes máis abundantes (particularmente os azucres simples, glucosa, fructosa e sacarosa). A súa cantidade depende do tipo de froita e do estado de maduración

Recoméndase tomar **3 racións de froita ao día** (entre 120 e 200 g) que se corresponde cunha peza mediana, un cuenco de cereixas ou fresas e 2 rodaxas de melón e sandía.

Hai unha forte asociación entre consumo de froitas e a diminución de risco de varias enfermidades, como son algún tipo de cancro e enfermidades cardiovasculares.

Os sistemas de procesados das froitas implican, nalgúns casos, a eliminación de partes comestibles de interese nutricional ou a incorporación de ingredientes que elevan o poder calórico sen incrementar, ás veces, o valor nutritivo.

Outro compoñente importante é a fibra. O consumo habitual de fibra soluble como a que conteñen froitas, verduras e legumes axuda a previr enfermidades como as cardiovasculares.

Para **os nenos**, recoméndase un consumo diario de fibra aproximado de **25 g/día**. Sempre que sexa posible, a achega de fibra farase a través de alimentos naturais (os alimentos que conteñen fibra tamén son fonte de compostos bioactivos, vitaminas e minerais) e non pola administración de suplementos alimenticios.

A achega de minerais é baixo pero é rica en potasio e baixa en sodio (ideal para incluír froita na dieta das persoas hipertensas).

Outras sustancias beneficiosas para a saúde das froitas son os antioxidantes como folatos, flavonoides e outros fitoquímicos.

Existen no mercado **diferentes tipos de zumes, debemos coñecer cales son e as súas características**. Segundo a regulamentación vixente podemos atopar no mercado:

- **Zume de froitas**: Produto obtido a partir de exprimir froitas sás e maduras, frescas ou conservadas polo frío, de unha ou varias especies, pasteurizado e envasado asépticamente.
- **Zume de froitas concentrado**: É o obtido a partir de zume de froitas dunha ou varias especies, por eliminación física dunha parte determinada da auga. Cando o produto estea destinado ao consumo directo, esta eliminación será de polo menos o 50%.
- **Zume de froitas a base de concentrado**: É o produto obtido incorporando ao zume de froitas concentrado a auga extraída ao zume no proceso de concentración e restituíndo os aromas e, no seu caso, a pulpa e células perdidas do zume pero recuperados no proceso de produción do zume de froitas de que se trate.
- **Néctar de froitas:** É o produto obtido por adición de auga a un porcentaxe de zume fixado pola normativa. Tamén pode engadirse azucre, mel ou unha cantidade non superior ao 20% do peso total do produto acabado.

Con frecuencia, cando comparamos as froitas naturais e as ofertas de preparados comerciais adoitamos aludir á elevada concentración de azucres engadidos, ademais da ausencia de elementos "bioactivos" destes últimos (como os compostos fenólicos da laranxa) en relación coa achega do alimento natural. Con todo, adoitamos esquecer as perdas doutros nutrientes que tamén "contan".

Bótalle unha ollada ao exemplo seguinte:

Que fixemos?

Comparar o contido en nutrientes de 100g de laranxa natural e de 100g de zume comercial. Ollo! eliximos un zume cunha achega de calorías similar ao alimento natural e cun contido de azucres simples medio-baixo comparado con outras ofertas do mercado.

Na gráfica, o 100% de cada unha das barras representa o contido de nutriente no alimento natural. A cor máis pálida indica en porcentaxe que se perdeu unha vez que analizamos en zume

comercial. Como ves e de forma habitual, ganas en nutrientes cada vez que consumes a froita fresca. Faino sempre que poidas. Por último, lembra que non todas as ofertas son iguais: revisa, antes de comprar, a etiqueta nutricional dos produtos que adquires.

Olla que no produto que eliximos perdeuse o 100% dos carotenos!!!

Lembra que os carotenoides son responsables da cor amarela ou laranxa de certas froitas. Son importantes desde o punto de vista nutricional porque algúns teñen carácter de provitamina A e outros como a luteína ou zeaxantina, abundantes na laranxa teñen unha potente acción antioxidante.

Que é máis saudable o zume de froitas ou a peza de froita?
Non se pode considerar unha ración de zume de froitas equivalente a unha ración de froita, debemos ter en conta os seguintes motivos:

- **Os zumes e néctares de froita teñen menor contido en fibra que a froita.** A fibra é necesaria na alimentación porque constitúe unha forma de previr e combater o estreñimento. Calcúlase que a dieta debe conter, polo menos, uns 25 gramos de fibra diaria.
- **Os zumos e néctares** adoitan conter **menor cantidad de vitaminas**.
- **A posible relación entre consumo de zumes de froita e sobrepeso-obesidade**. A Organización Mundial da Saúde (OMS) indica que existe un alto nivel de evidencia sobre o papel protector da froita para previr a obesidade, sen embargo afirma que os datos científicos mostran unha relación entre o consumo de zumes de froitas e a obesidade. A sensación de saciedade é menor ante un zume de froita que ante unha peza de froita enteira, as calorías consumidas en forma líquida non son tan saciantes como as consumidas en forma sólida. Polo tanto, o consumo excesivo de zumes podería favorecer unha inxesta elevada de calorías, ás veces, innecesarias.
- **A relación existente entre os azucres dos zumes de froita e o risco de carie dental**. A Organización Mundial da Saúde (OMS) asegura que, a fin de reducir ao mínimo a incidencia da erosión dental, deben limitarse a cantidade e frecuencia da inxestión de refrescos e zumes, xa que estes conteñen “azucres libres”.

Polo tanto, **os zumes de froita non son equivalentes nutricionalmente ás froitas naturais**. Isto non quere dicir que non se poidan consumir zumes, senón que, especialmente, **os envasados deben consumirse ocasionalmente**.

Cando se queira tomar **un zume, sempre é mellor un de froitas frescas ou algún que conteña a pulpa**. En definitiva, o consumo de zumes, aínda que sexan naturais, non deben desprazar ao consumo de froita enteira.

Debemos lembrar que a **froita enteira é unha fonte de vitaminas, auga, fibra e minerais**, sobre todo se a comemos coa pel.

É importante saber que as distintas cores están en relación con moitas calidades beneficiosas e, por iso, cantas máis cores, como vermello, laranxa, verde, branco, amarelo ou violeta, mais garantimos a achega de nutrientes.

Ideas para que os nenos e nenas tomen froita enteira

Os nenos e nenas deberían consumir 3 racións de froita ao día e 2 racións de verdura. Aos pais e nais pódelles resultar máis cómodo darlle zumes de froitas aos seus fillos e fillas, pero os beneficios da froita enteira son moitos máis que os dos zumes. Introduce a froita como sobremesa na principal comida do día, e as outras dúas pezas pola mañá no almorzo e pola tarde na merenda. A continuación, algunhas ideas:

- **Mazá con iogur e froitos secos**
  Ingredientes: Mazá, iogur natural e froitos secos variados (triturados para os máis pequenos)
  Preparación: Pelar a mazá e cortala en anacos pequenos, mesturar co iogur sen azucre e adornar cos froitos secos.
- **Macedonia de froitas frescas**
  Ingredientes: Laranxa, mazá, piña, pera, plátano e uvas
  Preparación: Cortar en anacos pequenos a laranxa, a mazá, a piña, a pera e o plátano e mesturar, ao final engadir as uvas.
- **Espetada de froitas frescas**
  Ingredientes: Kiwi, laranxa e plátano
  Preparación: Cortar en anacos pequenos as froitas e colocalos nunha espetada.