

Néctar, zumo concentrado o zumo natural de naranja: ¿cuáles son sus diferencias?

En el estudio realizado por Sunzest Fruits este último mes hace la distinción entre néctar, zumo concentrado y zumo natural de naranja para revelar la incertidumbre sobre cuál es el más saludable

Existe una gran variedad de zumos y no todos son igual de saludables. Por ello, los datos recogidos por Sunzest Fruits, empresa valenciana experta en producción, conservación y distribución de naranjas a domicilio, identifica cuáles son las diferencias entre el néctar, zumo concentrado y zumo natural de naranja y cuáles contribuyen a una vida más saludable según sus propiedades.

Lo natural siempre es lo más caro

Pocos saben qué aporta cada zumo o qué significan los datos sobre su composición reflejados en el etiquetado. La llave para identificar si un zumo es más o menos saludable está en la composición y en el tratamiento previo a su comercialización.

La información detallada sobre los contenidos nutricionales que aparece en el precinto desvela rápidamente la cantidad de fruta fresca y de azúcar que posee cada uno. Con esto, se ve claramente que no todos los zumos son iguales.

Elaboración y distinción de los zumos de frutas

Hay una clara y fácil manera de identificar cada uno de los zumos según el tipo de producto. A continuación, Sunzest Fruits presenta los distintos tipos de zumos en función del porcentaje de fruta y tratamientos que se les realiza. O, lo que es lo mismo, desde los menos naturales hasta el más natural: el zumo directamente exprimido de la naranja.

Refrescos a base de zumo natural. Son bebidas consideradas más como refrescos que como zumo de frutas ya que contienen gas y un porcentaje de zumo de fruta que apenas llega al 10%.

Zumos de frutas con leche. Estos zumos son muy populares y consisten en mezclar las propiedades del jugo de zumo de naranja con las de la leche. Lo que se obtiene con éstos no es el equivalente a tomar los nutrientes de un zumo y un vaso de leche ya que la mayoría se elaboran con néctar y, por tanto, la cantidad de fruta real que llevan es baja.

Néctar de frutas. Compuesto por el zumo de frutas, más la adición de agua y azúcar. Mantiene una buena base de zumo de naranja natural, entre el 45-50%. No obstante, al contar con una cantidad elevada de azúcar, es considerado como el menos saludable a nivel nutricional.

Zumo a base de concentrado. Su proceso de elaboración comienza con el exprimido habitual y, seguidamente, se le realiza un tratamiento de evaporación para eliminar más del 80% de agua. Se consigue mantener altas las propiedades del zumo de naranja gracias a que este proceso de deshidratación se hace en condiciones de presiones altas. Más tarde, antes del envasado, se le añade agua y aromas para hacerlo más similar al jugo de naranja natural.

Smoothies. Elaborados con fruta troceada e ingredientes como verduras, leche, semillas o frutos

secos. En este tipo de zumos, todas las propiedades de la fruta, al igual que con el zumo natural de naranja, son íntegras porque no contienen aditivos.

Zumo exprimido 100%. Son los más semejantes al zumo natural. No reciben ningún tipo de proceso de conservación, aditivos o azúcares añadidos y sus propiedades nutricionales son altas. Según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), son los zumos industriales más naturales. Para distinguirlos, son los zumos colocados en las neveras de los supermercados o comercios con contenido de la pulpa de la fruta en su interior.

Zumo natural. Identificado como el zumo meramente realizado a base de exprimir la naranja ya sea en nuestra propia casa o en un negocio de restauración. De esta manera, se conservan todas las propiedades y nutrientes de la fruta, tanto la aportación de fibra como sus propiedades diuréticas. Está más que comprobado que ayudan a adelgazar. En el momento de comprar naranjas para zumo, interesa conocer las variedades ya que hay unas que ofrecen mayor cantidad de jugo que otras.

Los momentos más recomendables del día para tomarse un zumo natural

Para aprovechar al máximo el zumo natural, expertos en salud y medicina apoyan que se ha de tomar en ayunas para así disfrutar de toda su fibra. Si se desea reducir la oxidación celular, se debe incluir en almuerzos y meriendas. O si se desea mantener en un nivel adecuado la presión arterial, se debería beber después de realizar esfuerzo físico.

Por otra lado, los zumos naturales de naranja tienen un alto contenido en vitamina C y ésta ayuda a asimilar otros nutrientes como el hierro. Para conseguir esta propiedad de la naranja, el consumo de zumo debe ser continuado y junto a alimentos ricos en hierro como legumbres, mariscos, pescados o carnes rojas.

Datos de contacto:

Ángel Puchol

Sunzest Fruits es una tienda online de frutas frescas a domicilio con la mejor calidad-precio y una gran variedad de frutas

961441511

Nota de prensa publicada en: [Valencia](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Valencia](#) [Restauración](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>