

NEWS

HORECA / SEMANA 26



Empieza el día

con buen pie

Nuestra completa colección de vasos hará de tu día a día un paraíso. Disfruta al máximo de tus zumos y refréscate a lo grande

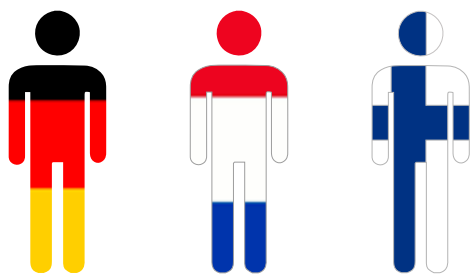


New
NOVEDAD



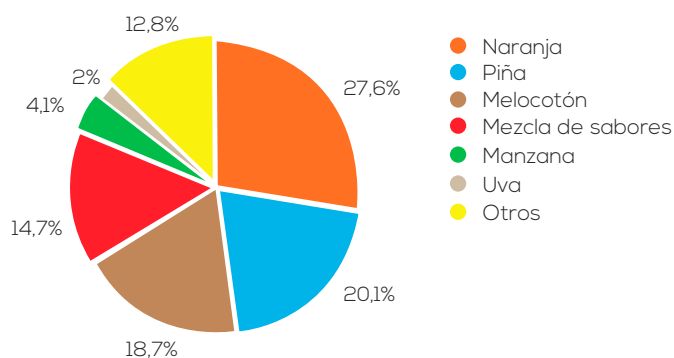
EL ZUMO MEJORA TU VIDA

Los españoles consumimos **20,8 litros de zumo el año pasado**, cifra muy próxima a la media europea pero, obviamente, por detrás de **los grandes países consumidores** que tienen un menor acceso a la fruta fresca, como **Alemania, Holanda y Finlandia**.



GRANDES CONSUMIDORES DE ZUMO

Los meses de verano representan el periodo de mayor consumo de zumos y néctares; y los sabores que más se demandan son los siguientes:



Más que una simple bebida, los zumos constituyen un alimento fuente de vitaminas y minerales, y mediante su consumo se obtienen diversos nutrientes necesarios para nuestro organismo, con la ventaja de que algunos componentes pasan directamente a la sangre, sin necesidad de digestión previa ni de desgaste energético. Los principales valores que los zumos aportan a nuestra dieta se pueden resumir en tres grandes aspectos, en función del aporte de nutrientes que realizan a nuestro organismo:



ZUMO VITAMINAS/POLIFENOLES

Las vitaminas son un grupo muy amplio de sustancias que se encuentran de manera natural en las frutas y hortalizas, siendo este tipo de alimentos el principal medio para incorporarlas a través de la dieta. **Se consideran esenciales ya que intervienen en importantes funciones para el organismo.**

El zumo de frutas es una fuente natural de vitaminas con capacidad antioxidante, y las representaciones de más peso en esta categoría son la vitamina **C** y la **E**.

Además de esta función, **la vitamina C tiene un importante papel en la absorción del hierro, y se sabe que una ingesta reducida de vitamina E se asocia a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.** El zumo de frutas también es fuente importante de carotenoides, en concreto de precursores de **vitamina A**, que también tienen una **alta capacidad antioxidante**, además de participar en otras funciones como el metabolismo óseo o la función visual, entre otras.

ZUMO COMO FUENTE DE MINERALES

Los minerales participan en muchas funciones diferentes de nuestro organismo, y el zumo de frutas es una manera muy equilibrada de incluir algunos de ellos en nuestra dieta. Destacamos dentro de este grupo el potasio, que interviene en el mantenimiento de un correcto equilibrio hídrico; el magnesio, que participa en la formación de los huesos o en el refuerzo del sistema inmunológico; o el calcio, que aunque no puede considerarse una fuente elevada de este mineral, tiene un cierto aporte que no se debe menospreciar. Podemos destacar también la aportación de manganeso, zinc, bromo o cobre, que también participan en importantes funciones biológicas.





ZUMO COMO HIDRATANTE

Las frutas y las hortalizas suponen un importante aporte de agua al organismo, siendo este el componente más abundante en muchos de ellos y, en particular, en frutas como la naranja, la piña, la sandía, el melón y otros muchos. Los zumos de frutas, al ser alimentos elaborados por exprimido o triturado de la fruta, contienen la misma cantidad de agua que aportaría la fruta de la que proceden.

En definitiva, los zumos tienen propiedades hidratantes, antioxidantes, remineralizantes y tonificantes. Además, por proceder de la fruta, poseen cualidades desintoxicantes, y

pueden incidir en la prevención de algunos de los riesgos desencadenantes de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

