



NIPO: 280-14-053-4
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

ZUMOS Y NÉCTARES

La fruta líquida



alimentación.es
Saber más para comer mejor

alimentación.es
Saber más para comer mejor



alimentación.es



alimentación.es



ZUMOS Y NÉCTARES

En el mercado, podemos encontrar distintos tipos de zumos de frutas y hortalizas. Las denominaciones de venta más comunes bajo las que se comercializan son “zumo de frutas”, “zumo de frutas a partir de concentrado” y “néctar de frutas”.



ZUMO DE FRUTAS

Es el producto susceptible de fermentación, pero no fermentado, obtenido por procedimientos mecánicos de extracción de las partes comestibles de una o varias especies de frutas en buen estado, debidamente maduras y frescas o conservadas por procedimientos físicos de refrigeración o congelación o por tratamientos posteriores a la cosecha aplicados de conformidad con la legislación vigente, que posea el color, el aroma y el sabor característicos del zumo de la fruta de la que procede y al que se podrán reincorporar el aroma y la pulpa y las células que hayan perdido en el proceso de extracción.

ZUMO DE FRUTAS A PARTIR DE CONCENTRADO

Es el producto obtenido al reconstituir o restituir el zumo de frutas concentrado con agua potable por los procesos físicos habituales. El zumo de frutas a partir de concentrado se preparará según procesos de fabricación apropiados para que mantengan las características físicas, químicas, organolépticas y nutricionales esenciales de un tipo medio de zumo de la fruta de la que procede. Se podrán reincorporar al zumo de frutas a partir de concentrado el aroma, la pulpa y las células obtenidos por los medios físicos apropiados que procedan de la misma especie de fruta.

NÉCTAR DE FRUTAS

Es el producto susceptible de fermentación, pero no fermentado que se obtiene por adición de agua con o sin adición de azúcares y/o de miel a los zumos de frutas, a los zumos de frutas a partir de concentrado, al puré de frutas, y/o al puré de frutas concentrado, y/o a una mezcla de estos productos. La adición de azúcares y/o miel se autoriza en una cantidad no superior al 20 % en peso respecto al peso total de los productos acabados.

En el caso de la fabricación de néctares de frutas sin azúcares añadidos o con valor energético reducido, los azúcares se podrán sustituir total o parcialmente por edulcorantes. También se autorizan la restitución de los aromas, pulpas y células.

¿SABES CÓMO ES SU PROCESO DE ELABORACIÓN?

Los zumos y néctares son sometidos a un proceso térmico de pasteurización y son envasados asépticamente para conservar todas sus propiedades.

El proceso de elaboración de los zumos y néctares comerciales consta de diferentes etapas:



1. SELECCIÓN PREVIA A LA ENTRADA EN PLANTA

Antes de la llegada a las instalaciones de elaboración, se realiza un seguimiento de la fruta en el campo para cosecharla en el punto óptimo de madurez.

2. RECEPCIÓN

La fruta llega a la planta y, antes de pasar a la línea de procesado, es analizada para garantizar que cumple con los estándares de calidad establecidos.

Una vez verificado este cumplimiento se da el visto bueno para que se pueda procesar.

3. LAVADO

La fruta es sometida a un lavado energético con agua. Su objetivo es garantizar la higiene.

4. SELECCIÓN

La fruta pasa por una cinta en la que se seleccionan y se eliminan las piezas que no son aptas.

De esta manera aseguramos que solamente la fruta idónea se convierte en zumo.



5. EXTRACCIÓN

La maquinaria empleada es diferente dependiendo del tipo de fruta. En las **frutas con hueso o pepitas** éstos se eliminan mediante des-huesadoras y, posteriormente, se someten a tamizado para eliminar la piel. En los **cítricos** habitualmente se elimina la corteza mediante extractoras y, a continuación, se tamizan para eliminar parte de la pulpa y reducir al máximo el resto de fibras y piel.

6. CONCENTRACIÓN

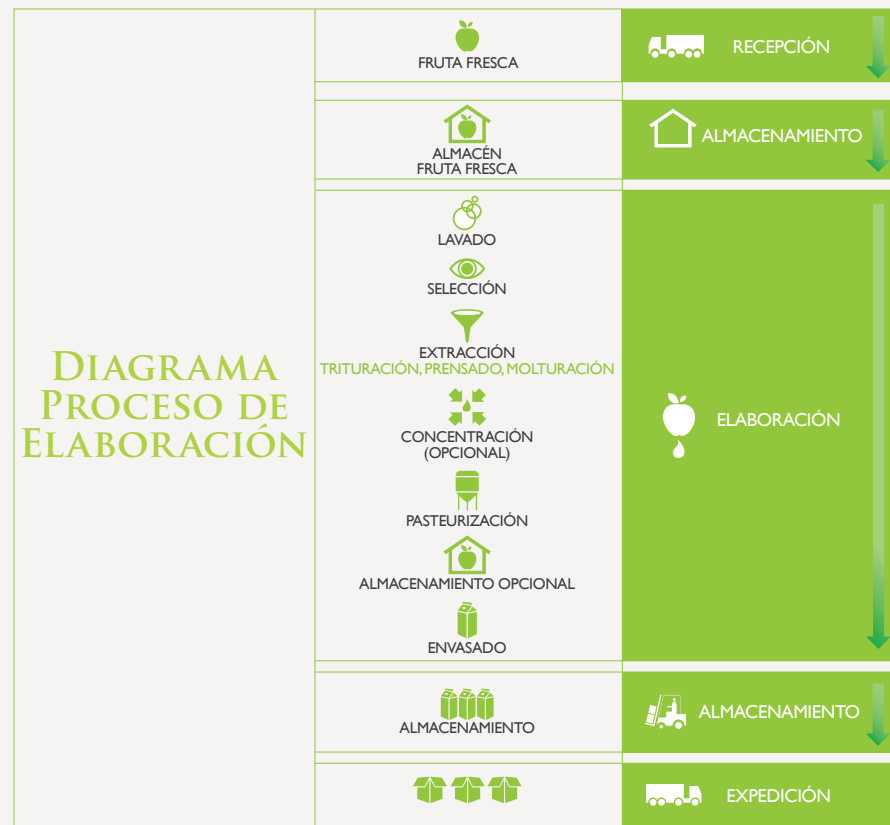
Para elaborar los zumos concentrados, después de la extracción, el zumo o el puré obtenido de las frutas se somete a un proceso de concentración, en el que se elimina parte del agua del zumo o de la crema. Posteriormente, a la hora de su envasado final, se incorpora el agua extraída en el proceso de concentración para dar lugar al zumo o néctar correspondiente.

7. PASTEURIZACIÓN

Para asegurar que el producto no se va a alterar, los zumos y néctares de frutas se someten a un tratamiento térmico llamado pasteurización.

8. ENVASADO

El zumo o néctar se envasa finalmente para su distribución comercial y para que llegue al consumidor en un estado óptimo.



¿SABÍAS QUE...?

Nuestros zumos y néctares
son deliciosos.

¡Tómalos en cualquier momento del día!



Los zumos son una buena opción para mantenerte hidratado, ya que en su composición tienen entre un 85% y un 89% de agua. Además, conservan casi todos los nutrientes de las frutas.

Tómalos en el desayuno y como un ligero tentempié durante todo el día.

En la elaboración de los zumos y néctares de frutas no está autorizada la adición de conservantes y colorantes.







Los zumos enriquecidos con vitaminas, minerales u otros nutrientes deberán ir acompañados de un etiquetado nutricional en el que se indicarán las cantidades añadidas.



PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LOS ZUMOS

Los zumos son una fuente importante de vitaminas y minerales. Los principales valores nutricionales que los zumos aportan a nuestra dieta se destacan en la siguiente tabla:

VALOR NUTRICIONAL DE LOS ZUMOS (POR 100GR)

| TIPOS DE ZUMO |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Energía (kcal) | 42 | 51 | 46 | 46 | 68 | 13 |
| Hidratos Carbono (g) | 9,4 | 11,8 | 10,5 | 9,7 | 16,6 | 2,6 |
| Proteínas (g) | 0,62 | 0,63 | 0,63 | 0,37 | 0,21 | 0,62 |
| Grasa Total (g) | 0,20 | 0,11 | 0,20 | 0,08 | 0,10 | 0,06 |
| Potasio (mg) | 150 | 116 | 241 | 116 | 148 | 230 |
| Sodio (mg) | 1,4 | 2,2 | 8,0 | 4,6 | 2,6 | 4,8 |
| Vitam. C Ácido Ascórbico (mg) | 30,5 | 1,4 | 8,9 | 11,0 | 1,7 | 9,4 |
| Vitam. A Retinol (ug) | 2,58 | 7,5 | 12,84 | 1,34 | 3 | 11,35 |
| Ácido Fólico (ug) | 18,6 | 3,1 | 3,3 | 8,0 | 1,0 | 21,8 |

Fuente: Asozumos

NUTRIENTES MÁS DESTACADOS EN CADA TIPO DE ZUMO



Zumo de naranja:
**VITAMINA C
Y ÁCIDO FÓLICO.**



Zumo de uva:
**HIDRATOS
DE CARBONO.**



Zumo de melocotón:
**POTASIO
Y VITAMINA A.**



Zumo de tomate:
**ÁCIDO FÓLICO
Y VITAMINA A.**



Zumo de piña:
VITAMINA C.



Zumo de manzana:
**HIDRATOS
DE CARBONO.**

