

Pureza y calidad, principales premisas en el proceso de elaboración del zumo de fruta

- El zumo de fruta es solo fruta exprimida, envasada y pasteurizada, igual que se hace con otros alimentos como la leche
- El zumo es un producto mínimamente procesado al que no se le añaden azúcares
- “La pasteurización tiene por objetivo eliminar microorganismos, alargar la vida útil del alimento y garantizar la seguridad alimentaria”, explica la investigadora del CSIC, María Dolores del Castillo

Madrid, 17 de octubre de 2018.- El zumo de fruta no es más que fruta exprimida que posteriormente se pasteuriza y se envasa. Así lo establece la **legislación vigente en la Unión Europea** a través de la Directiva 2012/12/UE, transpuesta en España en el Real Decreto 781/2013¹. Desde la recogida de la fruta en el campo hasta nuestros hogares, pasando por la pasteurización y el envasado, el proceso de elaboración del zumo de fruta garantiza **los más altos estándares de pureza, calidad y seguridad alimentaria**.

Solo fruta madura y sana

La primera selección de la fruta destinada a su transformación en zumo se realiza en las plantaciones, donde **solo se escogen aquellas frutas sanas y maduras**. Una vez en la planta de producción, la fruta es analizada y lavada para garantizar su calidad e higiene. Solo pasan al lineal de extracción aquellas frutas que cumplen los estándares establecidos.

“Una vez extraído el zumo de la fruta, el proceso convencional supone someter el zumo a un proceso térmico llamado **pasteurización, que tiene por objetivo eliminar microorganismos, alargar la vida útil del alimento y garantizar la seguridad alimentaria**”, afirma la **jefa del grupo de Biociencias de los Alimentos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)**, María Dolores del Castillo.

Una vez pasteurizado, el zumo es **envasado**. “Con ello se pretende proteger el zumo de alteraciones manteniendo sus propiedades durante su vida útil”, según comenta la experta del CSIC. En definitiva, **“es muy importante para la conservación de la vitamina C, así como otros nutrientes y compuestos bioactivos, el sabor, el color y el**

aroma del zumo”, apunta.

Según la legislación anteriormente citada, no está **autorizada la adición de azúcares ni aditivos a los zumos de fruta** envasados, de modo que los únicos azúcares que contiene son los presentes en la fruta de la que proceden de manera natural, que constituye el 100% del producto final en el caso del zumo de fruta no procedente de concentrado.

Pese a la creencia popular que asocia el zumo de fruta envasado con un bajo contenido de fruta, cabe destacar que se trata de un **alimento mínimamente procesado**. Así lo establecen instituciones como la Universidad de Sao Paulo (Brasil), que lo incluye dentro del grupo 1 (el relativo a los alimentos sin procesar o los mínimamente procesados) dentro de su [sistema NOVA](#)², que clasifica los alimentos según su grado de procesamiento.

Además, la industria de zumos y néctares es la única que cuenta con un organismo propio de autorregulación: la Asociación Española para el Autocontrol de Zumos y Néctares ([AEAZN](#)). Esta es la institución encargada de luchar contra el fraude y la adulteración de estos productos y de asegurar la libre y leal competencia entre las empresas productoras de zumos y néctares.

La innovación en el procesamiento de fruta permite obtener alimentos más saludables

Ante las evidencias científicas que vinculan el consumo de fruta con un menor riesgo de padecer enfermedades como la diabetes de tipo 2 y el del zumo de fruta con un incremento de este riesgo, la Universidad de Plymouth³ (Reino Unido) realizó un estudio para medir los efectos de licuar la fruta. El estudio llegó a la conclusión de que **procesar la fruta no tiene efectos negativos en los niveles de glucemia**.

Licuar la fruta, en este caso el mango, resultó en un Índice Glucémico más bajo (IG 32,7) que en el caso de la fruta entera (IG 66,2). En este sentido, cabe destacar que alimentos ejemplos como el pan integral (69) o la avena cocida (55), considerados como fuentes saludables de carbohidratos, tienen un IG más alto que zumos como el de mango, manzana (41) o naranja (50).

SOBRE ZUMO DE FRUTA, EN SERIO

[AIJN](#) (European Fruit Juice Association) junto con Asozumos (Asociación Española de Fabricantes de Zumos), coordinan en España Zumo de Fruta, en Serio, un programa de base científica que cuenta con el apoyo de expertos nacionales e internacionales en el campo de la salud y que busca proporcionar información objetiva sobre los beneficios del consumo moderado de zumo de fruta dentro de un estilo de vida saludable.

SOBRE ASOZUMOS

La Asociación Española de Fabricantes de Zumos (ASOZUMOS) es la organización empresarial que integra a los productores de zumos de nuestro país y les representa en todos los ámbitos y ante las administraciones públicas y

entidades privadas de todo tipo. Constituida como asociación empresarial en el año 1978, ASOZUMOS está integrada actualmente por 18 empresas, que representan aproximadamente el 90% de la producción nacional de zumos.

Referencias:

1 Real Decreto 781/2013, de 11 de octubre, por el que se establecen normas relativas a la elaboración, composición, etiquetado, presentación y publicidad de los zumos de frutas y otros productos similares destinados a la alimentación humana. Disponible en: <https://www.boe.es/boe/dias/2013/10/12/pdfs/BOE-A-2013-10611.pdf>

2 Food classification. Public health NOVA. The star shines bright. Disponible en: <http://archive.wphna.org/wp-content/uploads/2016/01/WN-2016-7-1-3-28-38-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA.pdf>

3 Redfern KM et al. (2017) Nutrient-extraction blender preparation reduces postprandial glucose responses from fruit juice consumption. Nutr Diabetes 7(10): e288. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5678208/>