



La Dra. Carmen Gómez Candela da una ponencia sobre zumo de fruta en el XII Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y la IV World Congress Public Health Nutrition (NUTRIMAD)

“El zumo de fruta tiene un índice glucémico bajo y una carga glucémica que se considera moderada”

- “Los zumos de frutas no pueden contener azúcares añadidos, según la legislación vigente”, ha recordado la jefa de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital La Paz, Carmen Gómez Candela
- Durante su ponencia, esta mañana la doctora ha tenido ocasión de explicar a más de 500 científicos y profesionales de la salud por qué el zumo puede formar parte de una dieta saludable

Madrid, 26 de octubre de 2018.-“Los zumos de fruta no pueden contener azúcares añadidos, según la legislación vigente”ha destacado la doctora Carmen Gómez Candela, jefa de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital La Paz (Madrid) en la conferencia “Los zumos de fruta a debate: ¿benefician o perjudican?” en el XII Congreso de la Sociedad Española de nutrición Comunitaria (SENC) de Madrid ([NUTRIMAD](#)). Gómez Candela también ha recordado que “esta medida fue solicitada por la propia industria europea de zumos en beneficio de la calidad de sus productos y **de acuerdo con las directrices mundiales sobre salud y nutrición**”.

Durante su ponencia, la experta ha tratado diferentes aspectos relacionados con el zumo de fruta con el objetivo de dar a conocer su perfil nutricional y los posibles beneficios de este, así como desmitificar los falsos mitos creados en torno a este alimento. De este modo, la iniciativa [Zumo de Fruta, en Serio](#) ha tenido ocasión de informar a los **más de 500 asistentes** a este congreso internacional sobre las características y propiedades de los zumos de fruta envasados.

La fruta y los zumos de fruta tienen un **Índice Glucémico (IG) bajo y una Carga Glucémica (CG) considerada como moderada**, ha comentado durante su intervención. En este sentido, “algunos estudios epidemiológicos indican que una dieta con IG bajo está asociada con un menor riesgo de padecer enfermedades como la diabetes tipo 2”.



Tal y como ha explicado Gómez Candela, el Comité Científico de “5 al Día”, de hecho, establece que **una de las raciones diarias de fruta puede ser un zumo**. Y es que, además de por su sabor “los zumos nos aportan energía, ayudan a la hidratación y, sobre todo, son ricos en nutrientes de calidad. Por cada gramo, un zumo contiene más de 20 mg de micronutrientes como la vitamina C, el folato y el potasio. Además, **solo aporta el 4% de las calorías diarias en una dieta de 2000 kcal**”, según ha explicado la doctora.

Sobre la preocupación de la población y los profesionales de la salud acerca de un consumo excesivo que pueda influir en el incremento de peso y el desarrollo de obesidad, la experta también ha resaltado que carece de fundamento. El 2017, el consumo de zumo de fruta en España fue de 17, 36 litros (lo que se traduce en alrededor de 50 ml diarios), menos de un vaso diario.

En último lugar, Carmen Gómez Candela ha concluido con una serie de evidencias científicas acerca de cómo el consumo de **zumos de fruta ha sido asociado con un Índice de Masa Corporal (IMC) y un perímetro abdominal menores** y de una **influencia positiva**, similar a la de las frutas y verduras, **en enfermedades cardiovasculares** al actuar como “bebidas funcionales”.

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.