

## LAS PROPIEDADES DEL ZUMO DE FRUTAS SEGÚN SU COLOR

Dependiendo del color que tengan los zumos, que lógicamente lo determina el tipo de fruta escogida, estos aportan diferentes propiedades y beneficios para nuestro organismo.

Juan Ignacio Álvarez  
MADRID.

**E**l color en los zumos de frutas sí importa. De hecho, los colores en los zumos tienen un porqué; y dependiendo de cuál sea este, presentan unas propiedades y unos beneficios. El color, que es uno de los primeros estímulos percibidos en los alimentos lo da, lógicamente, el tipo de fruta elegida para prepararlo. Según Asozumos (Asociación Española de Fabricantes de Zumos) si optamos por un zumo a base de peras o manzanas, obtendremos un color blanco-verde, que es el que aporta la clorofila; un pigmento flavonoide que posee grandes efectos en las células al tiempo que disminuye el colesterol. En cuanto a las antocianinas, un tipo de pigmento presente en los arándanos, grosellas, cerezas o ciruelas, que aporta colores que van desde los azules hasta el rojo oscuro, contribuyen a aumentar el flujo sanguíneo y disminuyen la inflamación vascular.

El licopeno, presente en tomates, pomeles, sandías, guayabas o papayas, es un pigmento que le confiere colores rojos a las frutas y cuyos beneficios son que disminuye el riesgo de padecer cáncer de próstata y previene enfermedades cardiovasculares. El color naranja, por su parte, posee betacaroteno, un tipo de pigmento que da ese color naranja a las frutas que lo tienen, como el albaricoque, el mango o el goji. Este pigmento con efectos antioxidantes disminuye el riesgo de cáncer y mejora el sistema inmune. Finalmente, los carotenoides son un tipo de pigmento que mejora el sistema inmune, ayuda a combatir el estrés oxidativo y aporta colores que van desde los amarillos hasta los naranjas. Los obtendremos si preparamos un zumo de naranja, mandarina, melocotón o piña.






Como explican desde Asozumos, los zumos de frutas son una fuente natural de vitamina C, que está relacionada con la reducción del cansancio y la fatiga, y desempeña un papel fundamental en la absorción de hierro y en la regeneración de la vitamina E, que disminuye las probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares. Los zumos de frutas también aportan caroteno (provitamina A) importante para la vista, para mantener la piel y las mucosas sanas, o para el crecimiento óseo. Asimismo, son fuente de vitamina B9 (ácido fólico), que contribuye al mantenimiento de las funciones psicológicas, además de a evitar posibles malformaciones en el feto en mujeres embarazadas.

### ¿Zumos comerciales?

En cuanto a los minerales, los zumos son ricos en potasio, que favorece el equilibrio hídrico y contribuye al desarrollo de una función muscular adecuada, así como en magnesio, que participa en la formación de los huesos y refuerza el sistema inmunológico; o el calcio, clave igualmente para el correcto desarrollo y funcio-

### La importancia del color en los zumos de frutas

Propiedades y sus beneficios

COLOR	CARACTERÍSTICAS	ALIMENTO
BLANCO-VERDE	Pigmento: Flavonoides Efecto: Protección celugar Saludable: Disminución del colesterol-LDL	 PERA MANZANA
AZUL-ROJO OSCURO	Pigmento: Antocianinas Efecto: Aumento flujo sanguíneo Saludable: Disminución de la inflamación vascular	 GROSELLA CIRUELA CEREZA ARÁNDANO NEGRO ARÁNDANO
ROJO	Pigmento: Licopeno Efecto: Disminución riesgo cáncer próstata Saludable: Prevención enfermedad cardiovascular	 TOMATE POMELO SANDÍA GUAYABA PAPAYA
NARANJA	Pigmento: Betacaroteno Efecto: Efecto antioxidante al captar radicales libres Saludable: Mejora sistema inmune, disminución riesgo de cáncer	 ALBARICOQUE MANGO GOJI
AMARILLO-NARANJA	Pigmento: Carotenoides Efecto: Mejora el sistema inmune Saludable: Ayuda a combatir el estrés oxidativo	 NARANJA MANDARINA MELOCOTÓN PIÑA

Fuente: Asozumos.

elEconomista

El sector garantiza que los zumos industriales conservan todas sus propiedades nutricionales

namiento de los huesos. Ante las dudas de muchos consumidores sobre si los zumos comerciales mantienen sus propiedades, desde Asozumos aseguran que hoy en día, al menos en España, la tecnología posibilita conservar las características nutricionales y organolépticas en zumos y néctares. Dentro del proceso de producción es primordial la pasteurización, que asegura que el producto envasado se altere lo menos posible. Además, antes del tratamiento térmico,

se somete al zumo a uno de desaireación para eliminar el aire y reducir la oxidación de la vitamina C. Asozumos alega que, aunque en el proceso de envasado se puedan ver disminuidas algunas de las propiedades nutricionales de la fruta, el balance es positivo por la garantía de seguridad e higiene. "Incluso algunos estudios desvelan que el exprimido industrial facilita la bioaccesibilidad de ciertos micronutrientes de interés", dicen.

