



5 MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ZUMO DE NARANJA

Una encuesta de IPSOS¹ llevada a cabo entre 2.099 profesionales de la salud reveló que existen muchos mitos sobre la pureza del zumo de naranja, que dan lugar a una infravaloración de su valor nutricional. Aprende a diferenciar entre mitos y hechos relacionados con la matriz nutricional de un vaso de zumo de naranja.

MITO

El **75%** de los profesionales de la salud encuestados **creyeron de forma equivocada** que el zumo de naranja contiene **colorantes o conservantes**¹.

El reglamento europeo prohíbe añadir azúcares al zumo de fruta. No se añade ni se elimina nada. Esto incluye azúcar, conservantes, colorantes, estabilizantes y saborizantes².

El **60%** de los encuestados **no sabían** que el zumo de naranja contiene **polifenoles**¹.

El zumo de naranja también es una de las fuentes más ricas de hesperidina, un polifenol de la subclase de las flavanonas. La hesperidina tiene propiedades anti-inflamatorias³ y puede influir de forma positiva en la elasticidad y tono de los vasos sanguíneos⁴.

El **30%** de los encuestados **siguen sin creer** que el zumo de naranja puede ser **beneficioso para la salud de sus pacientes**¹.

Los nutrientes del zumo de naranja tienen **tres alegaciones de salud autorizadas en Europa**⁵. La vitamina C ayuda al funcionamiento normal del sistema inmunológico, el folato favorece una función psicológica normal, y el potasio contribuye a mantener una presión sanguínea adecuada y un correcto funcionamiento muscular.

Muchos profesionales de la salud creen que la **pasteurización y la conservación destruyen los nutrientes**.

Estudios llevados a cabo por AMC Innova⁶ apuntan a que los niveles de vitamina C en el zumo de naranja se **mantienen muy por encima** del mínimo descrito para poder hacer alegaciones de que un producto es "rico en" ese elemento, incluso después de 56 días de refrigeración.

Un gran número de profesionales de la salud en la UE creen que el zumo obtenido a partir de **concentrado** tiene una cantidad **reducida en nutrientes**.

Los niveles de vitamina C en el zumo de naranja a partir de concentrado se consideran "**altos**" según el reglamento de la UE. Es más, los niveles de hesperidina y potasio son **similares** independientemente de si el zumo de naranja procede de concentrado o si es exprimido⁷.

¹Ruxton C. (2018) What do Europe's health professionals think about fruit juice? CN Focus 10(3): 36-38.

²<https://ajjn.eu/en/publications/key-eu-legislation/the-eu-fruit-juice-directive>

³Rocha DMUP et al. (2017) Orange juice modulates proinflammatory cytokines after high-fat saturated meal consumption. Food Funct 8: 4396-4403.

⁴Morand C et al. (2011) Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers. Am J Clin Nutr 93: 73-80.

⁵http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/register/public/?event=register.home

⁶Kindly provided by Dr Mari Cruz Arcas, AMC, Murcia, Spain.

⁷Data provided by SGF International (2018)