

NOTA DE PRENSA

Jornada informativa "Frutas, hortalizas y sus transformados para una dieta sana y equilibrada"

El consumo de zumo de frutas completa la cantidad de frutas y verduras recomendadas

- Los expertos recomiendan el consumo de 5 raciones diarias entre frutas y hortalizas y consideran que una de ellas podría sustituirse por un zumo
- Un vaso de zumo de fruta diario aumentaría en un 51% la ingesta diaria de frutas y verduras en Europa
- Se considera que los médicos de atención primaria deberían incluir entre sus tareas pendientes una labor educativa mayor en cuanto a temas nutricionales
- "Seguir las indicaciones de la pirámide nutricional puede aportar a casi el 100% de la población los nutrientes necesarios para disfrutar de una dieta saludable y equilibrada", asegura el Dr. José Manuel Fernández

Madrid, 14 de septiembre de 2017.- El consumo diario de un vaso de zumo de frutas, en el marco de una dieta equilibrada, puede complementar la cantidad recomendada de frutas y verduras. Los expertos en nutrición recomiendan un consumo mínimo diario de 400 gramos de frutas y hortalizas, de acuerdo con el lema de "cinco piezas al día" y señalan que una de ellas podría sustituirse por un vaso de zumo. Así se puso de manifiesto en la jornada informativa "*Frutas, hortalizas y sus transformados para una dieta sana y equilibrada*" organizada por la Asociación Española de Fabricantes de Zumos (ASOZUMOS) y el programa "Zumo de Fruta, en Serio" en colaboración con ANIS (Asociación Nacional de Informadores de la Salud) y SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria).

El acto, que ha tenido lugar en la sede de la Asociación de la Prensa de Madrid, ha contado con la participación de D. Emilio de Benito, Presidente de ANIS y del Doctor José Manuel Fernández, coordinador nacional del Grupo de Trabajo de Nutrición de SEMERGEN. Éste último afirmó que "*el consumo de frutas, verduras y hortalizas es esencial y los zumos de frutas ayudan, no sólo por su poder de hidratación sino también por la cantidad de nutrientes que aportan*".

España, como potencia productora mundial, representa una oportunidad única para consumir frutas, hortalizas, y sus transformados en zumos, puesto que su consumo contribuye a seguir una dieta equilibrada y saludable. Las cualidades nutricionales de

los zumos aportan beneficios al organismo ya que ayudan a la hidratación, aportan minerales, vitaminas y una gran variedad de componentes con actividad antioxidante.

Durante la jornada, se puso de manifiesto el papel fundamental que tienen los médicos de atención primaria de realizar una labor educativa mayor en cuanto a temas nutricionales. Es importante que la población conozca la importancia de la práctica de ejercicio físico y cuáles son las mejores pautas para llevar a cabo una dieta equilibrada, dos claves que ayudarían a prevenir determinadas enfermedades como las cardiovasculares.

Sin azúcares añadidos

Una de las preocupaciones en torno al consumo de zumo es la falsa creencia sobre su alto contenido en azúcar. Sin embargo, el zumo de fruta 100% no contiene azúcares añadidos ya que no está autorizado por ley.ⁱ De hecho, según muestra el estudio, la mayoría de los países europeos incorporan el zumo a su dieta y lo consideran equivalente a una de las porciones de fruta diaria.ⁱⁱ

De la misma forma, los expertos señalan que un vaso de zumo aporta sólo un 3% de las calorías diarias recomendadas. Si se tiene en cuenta el déficit en el consumo de frutas y verduras en varios países europeos, el hecho de añadir un zumo de fruta a su dieta ayuda a los europeos a aproximarse a las recomendaciones nutricionales de una dieta saludable de una forma sencilla y agradable.

Importancia de la pirámide nutricional

Las frutas, verduras y hortalizas son alimentos de especial importancia en la pirámide nutricional para el mantenimiento y promoción de la salud con un aporte calórico bajo, situándose de media en torno a los 40 kcal/100 gramos. En este sentido, los expertos y organizaciones sanitarias recomiendan consumir al menos tres o más piezas de fruta y al menos dos raciones de verduras y hortalizas cada día, pudiendo sustituir una sola de las raciones por un zumo de fruta. El doctor José Manuel Fernández aseguró que *"seguir las indicaciones de la pirámide nutricional puede aportar a casi el 100% de la población los nutrientes necesarios para disfrutar de una dieta saludable y equilibrada"*.

En el caso de España, la Asociación 5 Al Día recomienda el consumo de 5 piezas de fruta o verdura al día, pudiendo sustituir una de ellas por un vaso de zumo, lo que contribuye a llevar una dieta equilibrada y saludable.

Asociación Española de Fabricantes de Zumos (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.

Para obtener más información, visite: www.asozumos.org

"Zumo de Fruta, en Serio"

AJIN (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.



Para obtener más información, visite: <https://zumodefrutaenserio.es/es>

Para más información puede contactar con:

Laura Gil / Laura Valdivielso
Agrifood
zumodefrutaenserio@agrifood-es
Tel. 91 222 80 07

ⁱ Official Journal of the European Union. Directive 2012/12/EU of the European Parliament and of the Council. Available at: <http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:115:0001:0011:EN:PDF>

ⁱⁱ Food and Agriculture Organization of the United Nations (website), food dietary guidelines; <http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>