

Zumo y néctar, ¿son lo mismo?

Zumo y néctar, ¿son lo mismo?

[imprimir](#)



El **zum de frutas** es un alimento repleto de vitaminas y de estupendo sabor, pero en el supermercado no todos los zumos son iguales. Si nos fijamos bien en el envase, podemos encontrar zumos naturales, otros a base de concentrado y néctares de fruta. ¿Cuál es la diferencia entre ellos?

- Los **zumos de fruta exprimida** son los más naturales. Gracias a un proceso de conservación, mantienen la mayoría de nutrientes y verás que algunos incluyen la pulpa de la fruta. Existen tanto frescos como de larga duración.
- Los **zumos a base de concentrado** sufren un proceso de concentración para conservarlos en su transporte. Posteriormente, se les añade agua de nuevo y también

aromas, vitaminas, azúcares u otros para reconstituir el zumo.

- ¿Y qué hay de los **néctares**? El néctar se obtiene añadiendo agua y azúcares al zumo y la pulpa triturada de las frutas. Por eso, es más bajo en nutrientes. Se conserva a temperatura ambiente, en envases brick, de plástico o de cristal.

La **Organización de Consumidores y Usuarios** advierte que ninguno de estos zumos puede compararse a la fruta fresca, y que sus propiedades no son iguales. Estos zumos son deliciosos y nos ayudan a hidratarnos, pero recuerda que no hay nada como un [zumو fresco exprimido en casa](#), sin procesados ni conservantes.

Etiquetas

[zumو de frutas](#)

[fruta exprimida](#)

[concentrado](#)

[néctar](#)

[zumو](#)

[bebida](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar