

Beneficios y recomendaciones del consumo de

frutas, zumos y líquidos

Con el aumento de las temperaturas aumenta también la necesidad de hidratarnos y, para ello, debemos adaptar nuestra dieta, ya que, tal y como afirman los especialistas, la hidratación debe formar parte de la nutrición, ayudando al organismo a hidratarse y a nutrirse.



Los beneficios para la salud de los zumos naturales son muy numerosos. Tienen propiedades hidratantes, antioxidantes, mineralizantes y tonificantes que facilitan el tracto intestinal, pueden contribuir a mejorar el sistema inmunológico y a prevenir algunas enfermedades, así como el cansancio y la fatiga. Los zumos de frutas, además, son una fuente natural de vitamina C, que tiene un papel fundamental en la absorción del hierro y vitamina E.

El cuerpo necesita una cantidad diaria de líquidos, imprescindibles para poder vivir. Para ello, **el agua es la forma más rápida y común de calmar la sed e hidratarnos, pero no la única**. Los líquidos de la comida y otras bebidas también cuentan, así que es preferible tratar de tomar suficientes líquidos mediante una dieta variada y un conjunto de bebidas.

En la guía española para la hidratación '*Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española*' se recoge que para mantenernos hidratados debe darse prioridad a beber agua y también se indica que un vaso de zumo al día puede ayudar a conseguirlo. **Los zumos de frutas son fuente de nutrientes importantes**, como minerales, vitaminas y otros compuestos antioxidantes. De acuerdo a este documento, se ha evaluado que el agua total ingerida, en promedio, procede aproximadamente en un 28% de los alimentos, en otro 28% del agua de bebida y en el 44% restante de otras bebidas. Es decir, cerca del 20% del agua procedería de los alimentos y el 80% restante de diferentes líquidos, como zumos de fruta y verdura. España sigue siendo el primer país exportador del mundo de frutas y hortalizas, tanto en fresco como procesada.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de frutas y hortalizas y la asociación española '5 al día', que promueve el consumo de al menos cinco piezas de frutas y verduras, considera que **un vaso de zumo de frutas natural al día puede ayudarnos a alcanzar la ingesta de cinco raciones de frutas y verduras**.

Desde el Foro Interalimentario nos sumamos a la recomendación de **incorporar diferentes líquidos a nuestra dieta diaria para mantenernos adecuadamente hidratados**. De esta manera contribuimos, además, a que España siga siendo una potencia mundial en producción y comercialización de frutas y hortalizas.