Claves para acercar el consumo de frutas *a los niños*

El **zumo fresco** dentro del **Programa Escolar de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las Escuelas**

zumex®
LIFE ESSENCE

Índice

El consumo de frutas en niños — 1

El zumo de naranja, un apoyo al consumo de frutas — 2

Tabla comparativa zumo fresco frente a otras bebidas o snacks — 3

Zumex te lo pone fácil: servicio de zumo natural en el almuerzo y comida escolar — 4

Nuestras soluciones para colegios — 5

Testimonios — 6

Comparte este ebook —

El consumo de frutas en niños

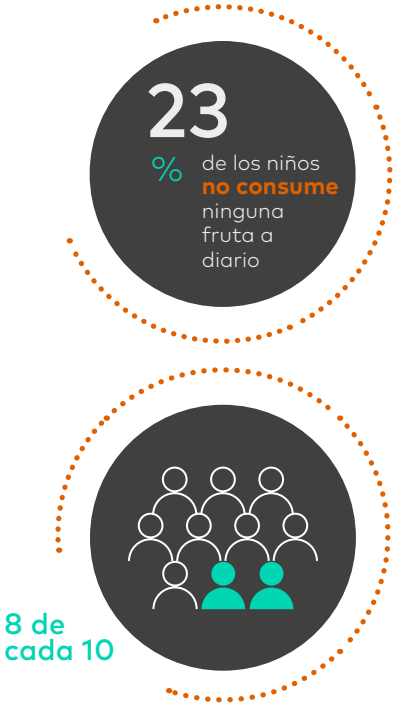
A Datos de consumo de fruta en niños

Sólo el **11%** de la población española adulta afirma consumir las cinco raciones recomendadas por los expertos. Pese a la calidad y variedad de nuestra fruta, así como nuestros niveles de producción y exportación, los españoles tenemos mucho margen de mejora en el consumo de frutas y verduras.

→ En el caso de los niños y adolescentes, los datos son todavía más reveladores, ya que el **23% de los niños no consume ninguna fruta** fresca a diario.[1]

→ Si nos fijamos en los desayunos, **8 de cada 10 españoles no toma fruta fresca para desayunar**, a pesar de las recomendaciones de los expertos.[2]

Ante este panorama, y siguiendo las recomendaciones de la OMS, la **FAO** y otros organismos de referencia a nivel internacional, **la Administración Pública está trabajando por acercar el consumo de frutas y verduras entre los niños**, a través de iniciativas llevadas a cabo en centros escolares de todo el mundo.



B Apoyos institucionales en España

La Unión Europea financia el **Programa Escolar de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las Escuelas** según lo estipulado en los reglamentos Reglamento (UE) 2016/791 del Parlamento Europeo y del Consejo, el Reglamento (UE) 2016/795 del Consejo, el Reglamento Delegado (UE) 2017/40 de la Comisión y el Reglamento de Ejecución (UE) 2017/39 de la Comisión.

En este marco, el 22 de mayo de 2017 se publicó en el BOE, como normativa nacional de aplicación, el RD 511/2017. De este **Real Decreto nace el Programa Escolar de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las Escuelas**, donde se estipulan los criterios de participación y financiación, así como los productos a distribuir.

Dentro de este listado, los zumos exprimidos aparecen como una categoría, facilitando y acercando el consumo de la fruta entre los escolares.

zumex
LIFE ESSENCE

“Los **zumos de fruta** son unos de los productos acogidos al **Programa Escolar de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las escuelas 2017-2023**, del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente”

Comparte este ebook —

1 zumo al día

A su vez, organizaciones sin ánimo de lucro como la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas 'Asociación 5 al Día' apoyan y fomentan el consumo de zumo de frutas. En concreto, siguiendo las recomendaciones de su Comité Científico, **recomiendan la ingesta de un vaso de zumo al día (150-200ml) junto a otras cuatro piezas entre frutas y hortalizas variadas.**

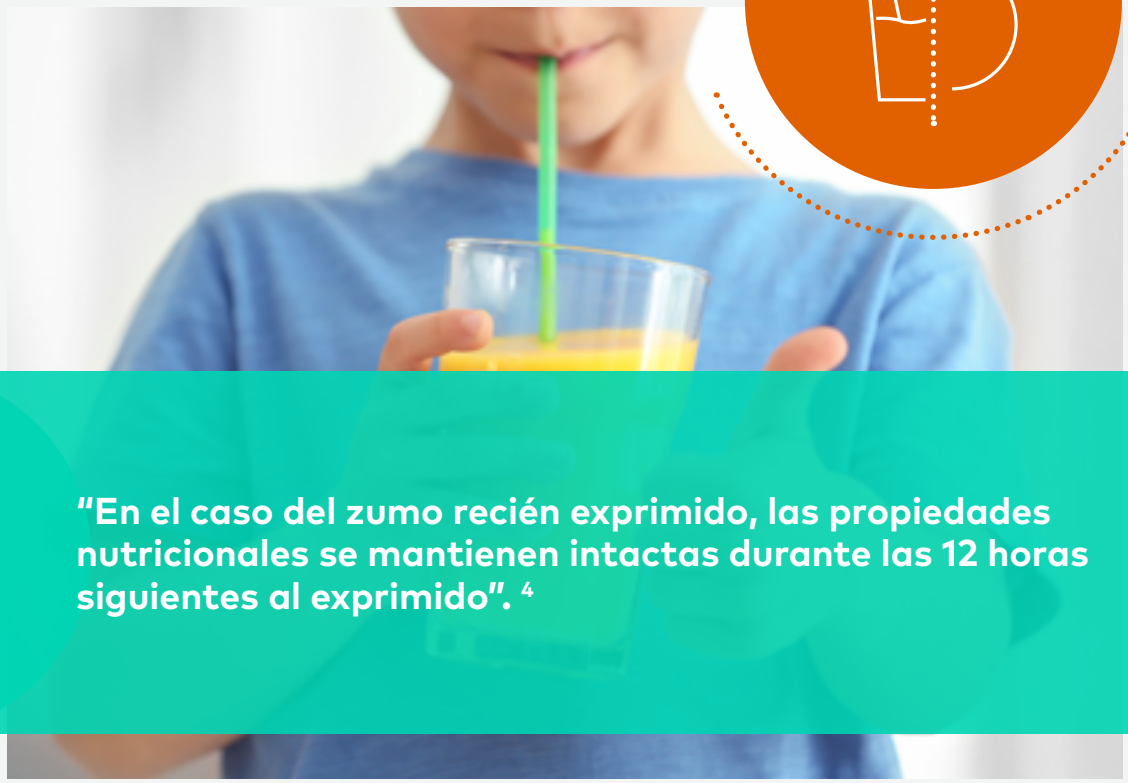
El zumo de naranja, un apoyo al consumo de frutas

Beneficios del zumo de naranja.

¿Se pierden vitaminas en los zumos?

Esta es una duda muy extendida entre los padres. **Los nutrientes en los zumos de fruta proceden directamente de la fruta exprimida**. Se ha demostrado que **no existen diferencias significativas** entre los niveles de micronutrientes como vitamina A, folato, Vitamina C, magnesio, fósforo, calcio y potasio **de los zumos, y los de las naranjas** de las que derivan.

Tan solo los niveles de fibra son inferiores en el zumo con respecto a la fruta entera, ya que parte de ésta se pierde al eliminar la pulpa del zumo durante la extracción. [3]



12h.

"En el caso del zumo recién exprimido, las propiedades nutricionales se mantienen intactas durante las 12 horas siguientes al exprimido". [4]

Un vaso de zumo de naranja al día ayuda a satisfacer las cantidades recomendadas de vitamina C en niños y adolescentes.

Una importante vitamina que **permite al organismo utilizar mejor el calcio y otros nutrientes** para formar los huesos, dientes, glóbulos rojos o colágeno.

Facilita la absorción de hierro**; refuerza nuestra resistencia frente a infecciones y actúa como antioxidante**. Además, la **vitamina C contribuye al metabolismo de las proteínas**.[5]

El zumo de naranja también contiene otros importantes **nutrientes como el** folato**, el potasio (perfecto para el control de la presión arterial) y los fitonutrientes**.[6]

Sigue aprendiendo:

¿Cuánta vitamina C necesita un niño o adolescente?

¿Cómo reforzar el consumo de frutas entre los niños?

La correcta nutrición de los niños no solo **favorece un crecimiento sano**, sino que **mejora su desarrollo cognitivo**. Muchos niños son reacios a comer frutas y verduras. **Una manera sencilla de complementar su consumo de fruta entera y verdura es que beban un vaso de zumo de fruta recién exprimido al día.**

Estudios científicos **sugieren que esta costumbre puede ayudar a los niños a acostumbrarse al sabor de la fruta y la verdura**, lo que a largo plazo puede contribuir positivamente en su salud.[7]

Te puede interesar:

Consejos para fomentar hábitos saludables entre los niños.

En resumen, beber un vaso de zumo de fruta al día ayuda a ingerir la cantidad mínima de *400 gramos de frutas y verduras* que deberíamos consumir todos los días según la OMS.

Un vaso de zumo de **100ml** satisface la cantidad de vitamina C diaria recomendada en niños de 4 a 13 años.

El **70%** de la cantidad de vitamina C diaria recomendada en adolescentes de 14 a 18 años.

En torno al **5%** de la cantidad mínima de entre 1600 a 2000 kcal diarias recomendadas en niños en edad escolar [8].

Tabla comparativa zumo fresco frente a otras bebidas o snacks

*

Propiedades nutricionales 100ml	Zumo de naranja recién exprimido	Zumo envasado con leche	Bollo de leche	Refrescos azucarados	Tableta de chocolate	Patatas fritas
Aporte energético (Kcal - kJ/100g)	46 kcal / 193 kJ	38,5 / 159 kJ	354 kcal / 1490 kJ	41,8 kcal / 178 kJ	533 kcal / 2300 kJ ración 45 gr	168 kcal / 702 kJ
Vitamina C (mg/100g)	52,5	9	-	-	0,16	3,04
Azúcares (mg/100g)	9,54	11	12,4	10,2	39,9	1,7
Grasas (mg/100g)	0,2	0,1	10,9	0,06	36,2	9,6
Fibra (mg/100g)	0,2	0,25	2,53	-	7,3	2,1
Calcio (mg/100g)	10,5	57,4	41,6	1,92	132	26
Sodio (mg/100g)	1,11	11,4	428	6,71	52,1	260
Potasio	200	68,4	142	2	582	390
Colesterol (mg/100gr)	-	-	106	-	8,54	10,5
Proteínas (mg/100g)	0,7	0,7	8,52	0,09	7,43	3,2
Hidratos de Carbono (mg/100g)	9,44	11,4	54,2	10,2	45,9	16,2
Hierro (mg/100g)	0,08	0,02	1	0,11	3,31	0,49

Fuente: *1 ANSES (Agencia Nacional Francesa de Seguridad Sanitaria, Alimentación, Medio Ambiente y Trabajo) 2012. French Food Composition Table - Tabla Ciqual 2012. Disponible online [Accedido 28 de junio 2018]*

Te puede interesar:

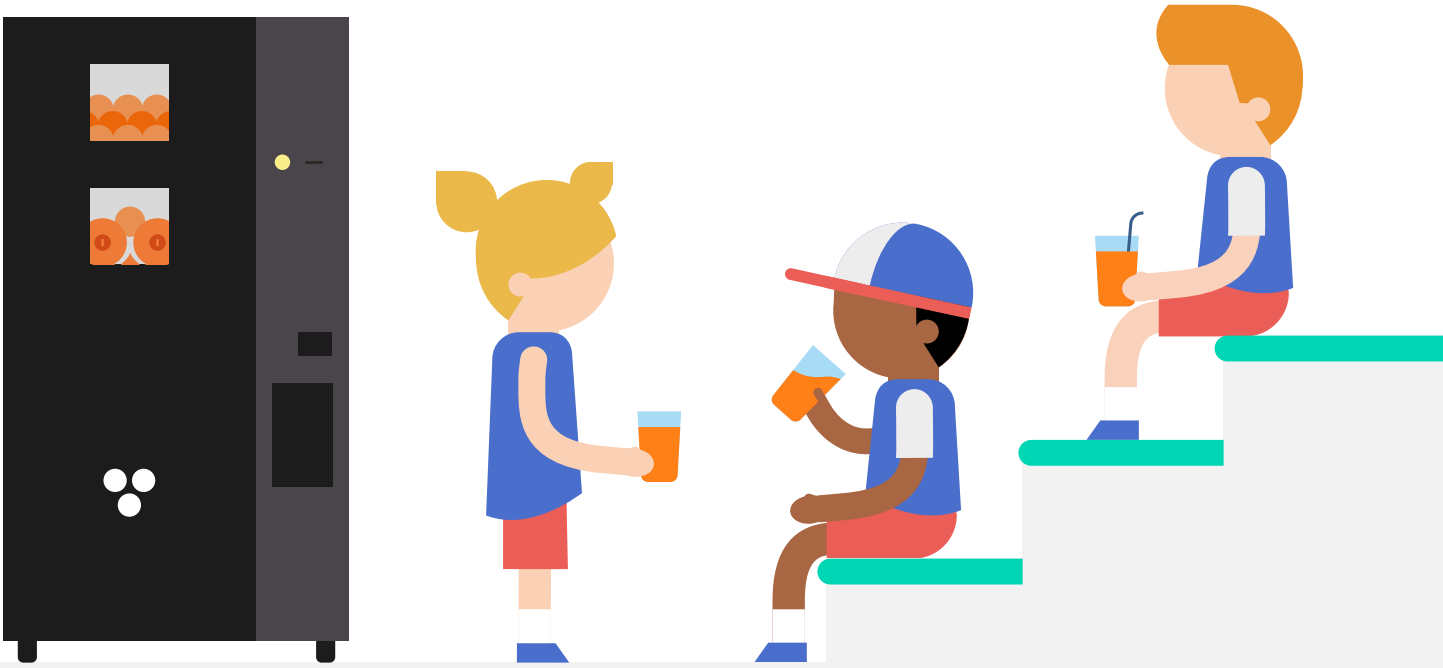
Evaluación y pérdidas de Vitamina C en zumos pasteurizados.

Zumex te lo pone fácil: servicio de zumo natural en el almuerzo y comida escolar

*

Zumex propone **una experiencia de exprimido in situ con servicio instantáneo de zumo natural a los niños: un placer accesible y nutritivo para todos.**

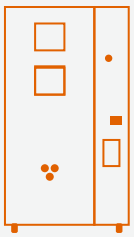
Nuestras soluciones **acercan y facilitan el consumo de zumo y frutas entre los escolares**, con una **tecnología innovadora** y adaptada a todas las necesidades.



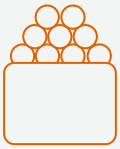
¿Qué necesita el colegio?

EQUIPAMIENTO Y FRUTA

Máquina Speed



Máquina Vending



Naranjas

ACCESORIOS

Jarras (5-15 uds.)*

Vasos desechables Eco-Friendly

* El número de accesorios vendrá determinado por el consumo diario en colegio.

MUEBLES

Cubo de residuos próximo a la máquina para el rápido desplazamiento de residuos

Muebles móviles porta cestas de naranjas

Papeleras para vasos reciclables

Mesa amplia para depositar los vasos de zumo recién exprimido

UBICACIÓN

En el **comedor escolar**, en el **patio de recreo**, en una **zona de paso** entre la salida de las clases y la entrada al **recreo**...

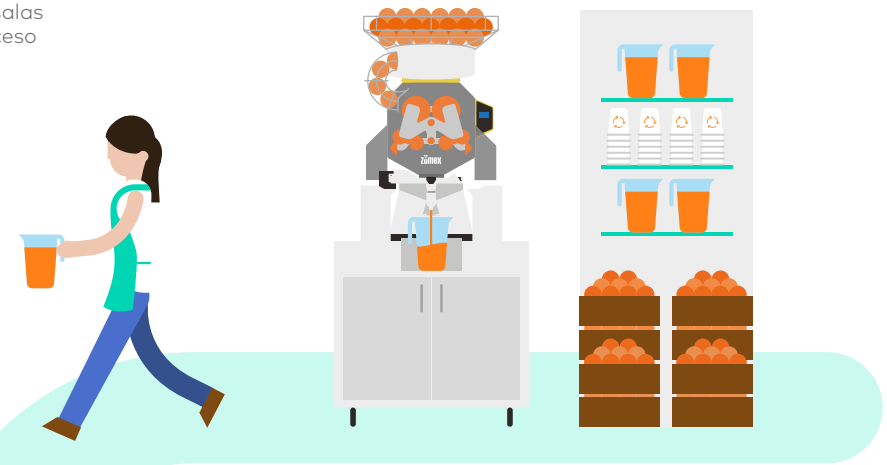
¡Te ayudamos a elegir la mejor ubicación!

Salas comunes

Comedor y/o salas
con rápido acceso
desde el patio

CREACIÓN DE ZUMO

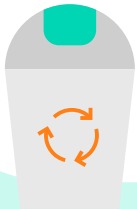
Área de trabajo: Zona aireada y con apoyo de soporte como muebles (jarras / naranjas / vasos)



PERSONAL DE TRABAJO

2 o 3 personas

Papelera de reciclaje



RECOGIDA DE ZUMO

Área de servicio: porta zumos
sin accesibilidad a niños

ENTRADA DE NIÑOS

Para la correcta aplicación del concepto, Zumex ofrece orientación sobre:

Formación del personal sobre uso y limpieza de la máquina exprimidora

Puesta a punto

Materia prima: variedades de naranjas, calibre de las piezas, temporadas...

Ubicación de la máquina

Disposición de todos los elementos **accesorios**

zumex LIFE ESSENCE

¿Cuál es la dinámica de trabajo?

1 — Antes

2 — Durante

3 — Después

Zumex ha trabajado, en colaboración con la **Generalitat Valenciana**, en la aplicación del **Programa Escolar de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las Escuelas** en varios colegios de Valencia.

Fruto de esta experiencia, hemos diseñado una **dinámica de trabajo** para optimizar los tiempos y facilitar todo el proceso.

En función de las **dimensiones del centro y la cantidad de zumos** a suministrar, se trabaja en distintas vías de servicios por ciclos, según cursos o edades.

Todos los detalles son estudiados para que ningún niño se quede **sin la cantidad de zumo semanal estipulado.**

Operativa

1 Antes del recreo / descanso de la comida.

Preparación de sala, máquina, accesorios y materia prima (15-20 minutos antes de la hora del recreo).

2 Durante el recreo / descanso de la comida.

Coordinación para exprimir y repartir zumo.
El exprimido se realiza en jarras para acelerar el proceso. Se recomienda disponer de muebles porta cestas de naranjas.

3 Después del recreo / descanso de la comida.

Retirada de residuos y limpieza de máquina
para la higienización completa.

Ventajas:
¿Qué valores aportamos a los niños?

Hábito de potenciar consumo de frutas

Aporte nutricional para el niño

Fomento de una alimentación sana: productos locales y más saludables

Concepto **almuerzo healthy** para todos

Calidad del zumo: pequeña cantidad de pulpa y con la menor cantidad de aceites esenciales

Impacto medioambiental: vasos biodegradables y snack libre de procesados

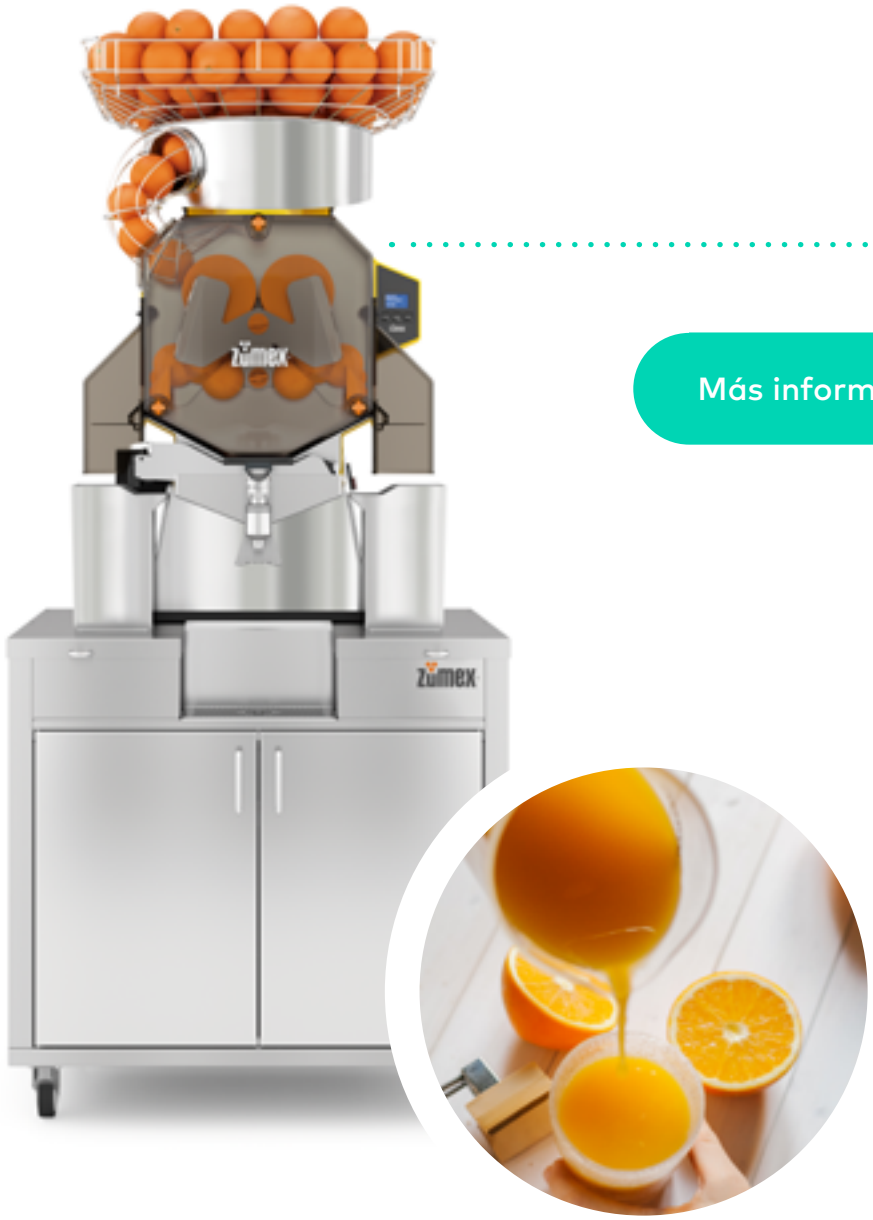
5

Claves para acercar el consumo de frutas a los niños

Nuestras soluciones para colegios

Comparte este ebook

Exprimidora profesional Serie Speed



Más información

Máquina Vending de zumo natural

Más información

No dudes en consultar nuestras vías de financiación

zumex LIFE ESSENCE

Testimonios y ejemplos

Nuestros clientes hablan.

"Gracias a Zumex los alumnos del colegio han disfrutado de zumo recién exprimidos en los recreos .
Es una gran satisfacción para nosotros ver que los niños cuidan su alimentación y además disfrutan de este saludable hábito."

Ignacio Clemente,
Coordinador Pedagógico EIP. Colegio San José de Calasanz, Valencia.

"La máquina exprime muy bien y todos los niños han podido tomar zumo."

María José Salcedo,
Directora del colegio Mestalla, Valencia.

Ejemplos en colegios

* Otros colegios y universidades que cuentan con soluciones Zumex en el mundo

Tufts University, Medford, USA

Instituto le Reosey, Suiza

Universidad Cardenal Herrera CEU, Valencia

Marcas que confían en Zumex

¿Quieres más información sobre nuestras soluciones y opciones de financiación?

¿Te gustaría que el colegio de tus hijos fomentara un almuerzo y comida más saludable y nutritiva?

Contacta con nosotros

Referencias

[1] I Estudio **5 al Día Sobre los Hábitos de Consumo de Frutas y Verduras en España.** Asociación 5 al día. Recuperado de: http://www.5aldia.org/contenido-s.php?ro=235&sm=1187&co=7746&pg=1 [Accedido 29 junio 2018]

[2] II Estudio **5 al Día Sobre los Hábitos del Desayuno en España.** Asociación 5 al día. Recuperado de: http://www.5aldia.org/contenido-s.php?ro=235&sm=1246&co=8505&pg=1 [Accedido 29 junio 2018]

[3] 27/07/2016. **MÚLTIPLES BENEFICIOS Y PROPIEDADES SALUDABLES EN UN ZUMO DE FRUTA**. Asozumos. Recuperado de: http://www.asozumos.org/asozumos/notas-de-prensa-2016/multiples-beneficios-y-propiedades-saludables-en-un-zumo-de-frutas_9995_201_11976_0_1_in.html [Accedido 29 junio 2018]

[4] Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Vol 18. Nº 2. (2014). **RECOMENDACIONES DE MANIPULACIÓN DOMÉSTICA DE FRUTAS Y HORTALIZAS PARA PRESERVAR SU VALOR NUTRITIVO**. Pág 107.

[5] **AMEDISAN versión On-line ISSN 1029-3019. v.13. IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE HIERRO Y VITAMINA C PARA LA PREVENCIÓN DE ANEMIA FERROPÉNICA.** Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192009000600014&lng=es&nrm=iso&tlng=es

[6] **Lista de declaraciones de propiedades saludables permitidas en alimentos, distintas de las que se refieren a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.** Diario Oficial de la Unión Europea L 136/1, 25 de mayo de 2012, pp. 32-34

[7] **CREDOC.** Comportements et consommation alimentaire en France 2010. Enquête CCAF 2010.

[8] **FAO. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL SER HUMANO.** Pag 34. Tabla 2.1 Necesidades Promedio Diaria de Energía de Niños y Niñas de 1 a 10 años. Disponible a través de: http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf

Zumex®

LIFE ESSENCE

www.zumex.com