

ZUMO DE NARANJA Y JUGOS: AHORRO Y SALUD

Hoy queremos hacer la reflexión del **zumo de naranja, jugos y otros derivados** y de la cantidad de opciones que podemos encontrar como consumidores. Algunos de estos zumos de naranja natural tienen precios muy elevados, pero otras opciones de zumo de naranja, jugos y derivados son más económicas. Sin embargo, además del **factor ahorro** tenemos que tener en cuenta el **factor salud**. ¿Qué zumos o jugos son más saludables para nuestro bolsillo y cuerpo?

Os planteamos un sencillo ejemplo. Nos levantamos y queremos tomar un zumo de naranja, ¿qué **alternativas saludables** tenemos?

Buscando el mejor zumo de naranja

Como **consumidores** observamos que tenemos **multitud de zumos de naranja y jugos** en el mercado, así como derivados y concentrados de zumo de naranja. Buscamos un zumo de naranja que nos aporte **lo mejor para nuestra salud** (cuanto menos azúcar mejor, vitamina C, fresca, ...). Pero también buscamos un zumo de naranja acorde a nuestras expectativas económicas y al tiempo del que disponemos.



Rebelista analiza las diferentes alternativas de primera mano. Hemos visitado varios **mercados, tiendas, supermercados** y otros lugares de restauración. Hemos observado los diferentes tipos de zumo de naranja y otros jugos y sus **precios**. Y aquí os dejamos con nuestra pequeña observación sobre el zumo de naranja:

Producto	Intervalo Precios (*)
Zumo natural hecho en casa	Un kg de naranjas dependiendo de la temporada 0,99€-2€ el Kg (0,33€ el vaso aprox.)
Zumo bar, cafetería, restaurante	Desde 2€ - 3,70€ el vaso (0,33cl aprox.)

Zumo exprimido al momento supermercado	2.89€ - 3,25€ el litro
Zumo 100% exprimido tetrabrik	0,99€-1,40€ el litro
Zumo de concentrado o néctares	0,70€ - 1,85€ el litro
Bebida refrescante de zumo	Tipo Fanta 1€ o Tipo Sunny 1,29€ el litro

(*)Estudio propio realizado de la observación de 4 grandes supermercados, cafeterías y tiendas locales en Barcelona y otras regiones de Catalunya

Zumo de naranja natural hecho en casa



Decidimos **comprar naranjas** en nuestra tienda habitual con la mejor calidad-precio. Compramos **1Kg de naranjas por 0,99€**. Nos entran unas **6 naranjas**. Con 2 naranjas tenemos un vaso de zumo de naranja hecho con nuestra **exprimidora** automática. Resultado: un **zumo de naranja recién exprimido** con todas sus propiedades por **0,33 euros por vaso** aproximadamente.

Tomar un zumo de naranja fuera de casa

Puede parecer una opción rápida si tienes tiempo para desayunar en una cafetería, bar o restaurante, pero **no la más económica**. En esta opción los precios del zumo de naranja son muy dispares. Los precios pueden oscilar entre 2€ el más económico a 3,70€ o incluso más (vaso pequeño) en las cafeterías o heladerías más turísticas de nuestra ciudad.

Zumo de naranja exprimido al momento en el supermercado

En la actualidad existen **máquinas exprimidoras** de zumo de naranja en los principales supermercados. El precio de estos zumos no es demasiado económico (desde 2,89€/litro), pero puede ser una opción. Sin embargo, además del **coste elevado del producto**, añadimos el **coste ecológico** de los envases no recuperables cada vez que adquirimos el zumo. Quizás se debería optar por otro tipo de envases más aprovechables.



También muchos **mercados locales** ofrecen zumo de naranja u otros jugos por 1€-2€. Si tenéis la opción es una **buena posibilidad**.

Zumo 100% exprimido en TetraBrik



A priori puede parecer una opción de zumo de naranja económica y saludable, cuando se indica 100% exprimido. Pero este zumo de naranja **no es fresco** por lo que no podemos garantizar que la vitamina C sea la óptima. Además, habría que añadir el coste ecológico del reciclado para los envases de TetraBrik.

Zumos o jugos de concentrado o néctares y bebidas refrescantes de zumo

Su marketing y sus ofertas suelen ser muy cautivadoras para los consumidores. Podemos tener la tentación de comprar este “zumo de naranja”, pero no contemplamos estas posibilidades. Si bien pueden ser económicas, consideramos que **no son buenas para la salud** por su **alto contenido de azúcares**. En unos 330ml (tamaño lata) estas bebidas pueden contener aproximadamente unos **42gr de azúcar**, lo que sería **casi el 50% de la cantidad diaria recomendada de azúcar**. Es una barbaridad, ¿verdad?

And the winner is...

Zumo de naranja natural hecho en casa

De estas alternativas, sin duda, la **opción más saludable** para nuestro bolsillo y nuestro cuerpo es la del **zum de naranja exprimido en casa**. También se pueden elaborar otros **jugos con diferentes frutas**. Incluso otra opción mejor para la salud es **comprar naranjas** u otras frutas y **comer la naranja** o la otra fruta directamente.



Personalmente, hemos probado todo tipo de zumo de naranja y derivados. De pequeños tomamos mucho zumo de naranja natural, luego pasamos a los néctares. También probamos el zumo 100% exprimido en tetrabrik y el exprimido en supermercado y en cafeterías. Ahora preferimos **la naranja para comer** en su estado puro o **el zumo de naranja exprimido en casa**. Y lo más importante es que **nuestro cuerpo lo nota** y lo agradece ☐

¿Qué piensas? ¿Lo pruebas?