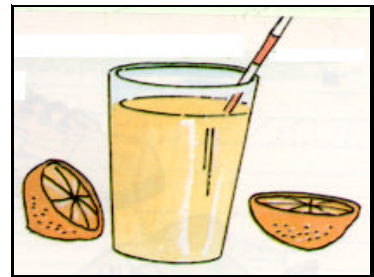


ZUMOS Y REFRESCOS

RECUERDA

- * ¿Te gustan los zumos?
- * ¿De cual tomas con más frecuencia?
- * ¿Qué otros zumos venden en el mercado?
- * ¿En qué tipo de envase los compra tu familia?



INFÓRMATE

* Si te fijas en el envase del zumo que consumes con frecuencia aparecen una serie de palabras y letras que nunca leemos, pero que nos dicen cosas importantes. Como por ejemplo:



-Antioxidantes:

E-300 : Es la vitamina C (La misma que tienen las naranjas, limones, fresas, etc) pero sintética y que puede causar diarreas o problemas en los dientes si se toma mucha cantidad.

E-220, E-222 : Tomado en abundancia suprime la vitamina B-1. Ten en cuenta que este antioxidante también se encuentra en las mermeladas, frutos secos, bollos, patatas fritas, etc que consumes a menudo.

-Pasteurizado:

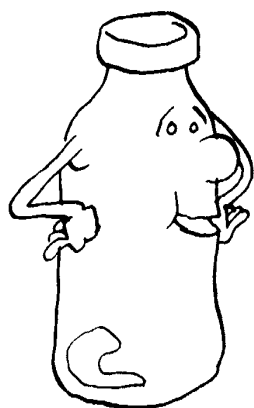
Significa que han hervido el zumo a 85° durante 10 segundos con lo que se han perdido muchas vitaminas.

-Concentrado:

Zumo al que han quitado parte del agua y le añaden sabor, olor y vitaminas de forma artificial.

-100 % Natural: significa que ha sido pasteurizado y concentrado. ¿Qué creías tú que significaba 100 % natural?

ZUMOS QUE DAN LA VUELTA AL MUNDO



Soy un zumo de naranja e inicialmente me han obtenido en la huerta valenciana en forma de naranja defectuosa, que se ha transportado en camiones frigoríficos hasta Alemania, donde me han envasado en forma de zumo (después de esperar unas semanas en cámaras frigoríficas) y me han vuelto a llevar a Valencia para ser comercializada en el supermercado. Aunque sólo a 10 km de Valencia podamos encontrar cítricos, el zumo de naranja que bebeis puede haber recorrido miles de kilómetros.

Soy un zumo de manzana y me han elaborado en una fábrica de Lérida. No ha sido necesario ir a buscar árboles frutales muy lejos, porque toda la comarca produce manzanas, una parte de las cuales sirven para hacer zumos (normalmente las que tienen una presentación más desagradable para el consumidor, que no significa que estén malas). Esta fábrica distribuye el producto a toda Cataluña y Aragón. Es decir, la manzana que hay en este zumo no ha recorrido más de 200 km para ser consumida.



INVESTIGA

* Entre varias compañeras y compañeros vais a preparar un trabajo sobre los zumos más vendidos en el mercado. Distribuiréis el trabajo de forma que una vez elegidas cinco marcas de las más conocidas estudiéis y compareis los siguientes aspectos:

MARCA :

INGREDIENTES:

LUGAR DE FABRICACIÓN:

PRECIO:

VALOR NUTRICIONAL:

REFLEXIONA Y DECIDE

*¿Hay algún zumo de naranja más sano y sabroso que el hecho en el momento con un exprimidor?

*¿Crees que merece la pena perder 5 minutos de tu tiempo y hacerte tu misma o mismo el zumo?

*¿Qué ventajas tiene esta forma de beber zumo?

* ¿Por qué lugares habrá pasado el zumo de naranja desde donde se produce hasta tu vaso?

* ¿Cuántos días como mínimo ha tenido que estar en cámaras frigoríficas?

* ¿Os parece un gasto energético necesario?

Si sabes donde venden zumos biológicos. Informa a tus compañeros y compañeras.

