

Acercan al consumidor los valores nutricionales de la fresa y los frutos rojos en etiquetas

Noticias

Los productores de frutos rojos y fresas de la provincia de Huelva incorporarán a sus envases etiquetas que informarán al consumidor de los valores nutricionales medios por cada 100 gramos de producto, según ha informado la Asociación de Productores y Exportadores de Fresa de Huelva (Freshuelva).

En el caso de la fresa, informa de que consumirlas aporta el 75 por ciento de la cantidad diaria recomendada de vitamina C, un total de 60 miligramos.

Tomar frambuesas ayuda a llevar una dieta equilibrada y baja en grasas, además, añade una gran cantidad de fibra y pectina (con propiedades laxantes), materias nitrogenadas, hierro, tiamina, riboflavina y tan sólo 100 gramos contienen el 34 por ciento de la cantidad diaria recomendada de vitamina C, un total de 27 miligramos.

La mora es fuente de sales minerales y vitaminas, constituyendo así un importante apoyo nutricional que podría incluirse en cualquier tipo de dieta, al tratarse de una baya de bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono.

Por su parte, el arándano es rico en hierro, fibra y vitamina C; su contenido en grasas y colesterol es nulo, además de ser bajo en calorías y el consumo regular de su zumo ayuda a prevenir enfermedades del aparato urinario.

Estas etiquetas nutricionales deben aparecer, de forma obligatoria, en español e inglés y, de manera opcional, podrá sumarse a estos idiomas su traducción en alemán y francés.

El uso de esta información no es obligatorio para el productor, salvo que la fruta se ofrezca destacando algunos de sus valores nutricionales, que aparezca confeccionado en envases modificados o que se trate de un producto de cuarta gama.

En el resto de casos, será el empresario el encargado de decidir si las incorpora hasta que sean de obligado cumplimiento.

Además, los frutos rojos no pierden sus propiedades al ser cocinados, lo que supone un añadido más a su consumo.

Redacción