

Fecha: 15-07-2025  
Fuente: Mas Liviano  
Título: **El jugo de naranja: un aliado esencial para el invierno**

Visitas: 1.955  
VPE: 6.549

Favorabilidad:  No Definida

Link: <http://www.masliviano.cl/2025/07/el-jugo-de-naranja-un-aliado-esencial-para-el-invierno/>

WhatsApp Con la llegada del frío y el aumento de las enfermedades respiratorias, muchas personas buscan aliados naturales para fortalecer sus defensas. <p>En este escenario, el jugo de naranja 100% natural se posiciona como una de las opciones preferidas, no sólo por su sabor refrescante, sino también por sus propiedades inmunológicas respaldadas por la ciencia. </p><p>“Consumir este brebaje aumenta la vitamina C plasmática y disminuye los niveles de marcadores inflamatorios.

Esto es particularmente relevante en invierno, cuando las infecciones respiratorias se vuelven más frecuentes”, explica Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo O’Higgins (UBO)**. Según la especialista, un solo vaso de 240 ml puede cubrir e incluso superar los requerimientos diarios de vitamina C, nutriente clave en la función inmunológica, la cicatrización de heridas y la formación ósea. </p><p>Además de la vitamina C, el jugo de naranja es una fuente rica en folato, esencial para la síntesis de ADN, y en flavonoides, compuestos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Estos nutrientes ayudan a modular los sistemas oxidativos e inflamatorios del cuerpo, contribuyendo a una respuesta inmune más eficiente. </p><p>En línea con estas recomendaciones, la Secretaría de Salud de México aconseja consumir de tres a cuatro raciones diarias de frutas cítricas como naranja, mandarina y lima para reducir el riesgo de infecciones respiratorias durante el invierno, destacando que esta cantidad es suficiente para proteger al organismo de cuadros gripales repetitivos. </p><p><h3>Tendencia creciente</h3> El interés por el jugo de frutas crece a nivel mundial.

Informes recientes indican que el mercado global alcanzó un valor de 150.500 millones de dólares en 2024 y se espera que registre una tasa anual compuesta del 5,2% entre 2025 y 2034, superando los 237.500 millones de dólares en ese último año.

Dicha tendencia es respaldada desde la industria, donde han visto un incremento de la demanda de este tipo de productos. </p><p>“Nuestro formato Único Fresco de Naranja, es el preferido cada invierno, evidenciándose un aumento de las ventas. Las personas lo prefieren porque no tiene pulpa, es natural, suave, libre de conservantes y colorantes artificiales.

Además, es elaborado con naranjas cuidadosamente seleccionadas y su práctico formato de 960 ml es ideal para acompañar desayunos, compartir en reuniones o simplemente disfrutar en cualquier momento del día”, señala Indra Ribalta, product manager de Jumex, al referirse al jugo que está disponible en Jumbo, Líder y Oxxo. </p><p>En un contexto donde la salud y la prevención son prioritarias, este tipo de bebestible se consolida como una alternativa simple y efectiva para reforzar el sistema inmunológico.

Su aporte vitamínico lo convierte en un aliado nutricional relevante en los meses fríos, cuando las enfermedades respiratorias aumentan. </p><p>El crecimiento en su consumo refleja una tendencia clara: hoy, más que nunca, las personas buscan en lo cotidiano formas concretas y deliciosas de cuidarse. </p></p>

## El jugo de naranja: un aliado esencial para el invierno

miércoles, 18 de julio de 2025, Fuente: Mas Liviano



WhatsApp Con la llegada del frío y el aumento de las enfermedades respiratorias, muchas personas buscan aliados naturales para fortalecer sus defensas.

En este escenario, el jugo de naranja 100% natural se posiciona como una de las opciones preferidas, no sólo por su sabor refrescante, sino también por sus propiedades inmunológicas respaldadas por la ciencia.

“Consumir este brebaje aumenta la vitamina C plasmática y disminuye los niveles de marcadores inflamatorios. Esto es particularmente relevante en invierno, cuando las infecciones respiratorias se vuelven más frecuentes”, explica Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O’Higgins (UBO). Según la especialista, un solo vaso de 240 ml puede cubrir e incluso superar los requerimientos diarios de vitamina C, nutriente clave en la función inmunológica, la cicatrización de heridas y la formación ósea.

Además de la vitamina C, el jugo de naranja es una fuente rica en folato, esencial para la síntesis de ADN, y en flavonoides, compuestos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Estos nutrientes ayudan a modular los sistemas oxidativos e inflamatorios del cuerpo, contribuyendo a una respuesta inmune más eficiente.

En línea con estas recomendaciones, la Secretaría de Salud de México aconseja consumir de tres a cuatro raciones diarias de frutas cítricas como naranja, mandarina y lima para reducir el riesgo de infecciones respiratorias durante el invierno, destacando que esta cantidad es suficiente para proteger al organismo de cuadros gripales repetitivos.

**Tendencia creciente** El interés por el jugo de frutas crece a nivel mundial. Informes recientes indican que el mercado global alcanzó un valor de 150.500 millones de dólares en 2024 y se espera que registre una tasa anual compuesta del 5,2% entre 2025 y 2034, superando los 237.500 millones de dólares en ese último año.

Dicha tendencia es respaldada desde la industria, donde han visto un incremento de la demanda de este tipo de productos. “Nuestro formato Único Fresco de Naranja, es el preferido cada invierno, evidenciándose un aumento de las ventas. Las personas lo prefieren porque no tiene pulpa, es natural, suave, libre de conservantes y colorantes artificiales. Además, es elaborado con naranjas cuidadosamente seleccionadas y su práctico formato de 960 ml es ideal para acompañar desayunos, compartir en reuniones o simplemente disfrutar en cualquier momento del día”, señala Indra Ribalta, product manager de Jumex, al referirse al jugo que está disponible en Jumbo, Líder y Oxxo.

Además, es elaborado con naranjas cuidadosamente seleccionadas y su práctico formato de 960 ml es ideal para acompañar desayunos, compartir en reuniones o simplemente disfrutar en cualquier momento del día”, señala Indra Ribalta, product manager de Jumex, al referirse al jugo que está disponible en Jumbo, Líder y Oxxo.

En un contexto donde la salud y la prevención son prioritarias, este tipo de bebestible se consolida como una alternativa simple y efectiva para reforzar el sistema inmunológico. Su aporte vitamínico lo convierte en un aliado nutricional relevante en los meses fríos, cuando las enfermedades respiratorias aumentan.

El crecimiento en su consumo refleja una tendencia clara: hoy, más que nunca, las personas buscan en lo cotidiano formas concretas y deliciosas de cuidarse.