

Quer consumir um suco de fruta?

Saiba como fazer boas escolhas

O consumo regular de frutas é essencial para a manutenção da saúde e bem-estar. As frutas são ricas em nutrientes como vitaminas, minerais, fibras alimentares e compostos bioativos, que desempenham diversos papéis no corpo e promovem benefícios para a saúde.

Os sucos feitos de frutas frescas podem ser uma excelente maneira de colocar mais frutas na dieta. No entanto, é importante tomar alguns cuidados:

- Selecionar frutas frescas e de boa qualidade;
- Lavar bem as frutas antes de preparar o suco para remover sujeiras;
- Higienizar os equipamentos (facas, liquidificador, tábua etc.);
- Lavar bem as mãos;
- Utilizar água filtrada ou mineral para preparar o suco;
- Prefira suco natural, sem adição de açúcar ou adoçante.

Se optar por sucos prontos para consumo, é importante considerar as informações que compõem o rótulo, dando preferência para os sucos 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante.



Você conhece as propriedades nutricionais dos alimentos que consome?

Uma alimentação equilibrada começa com a compreensão dos alimentos que consumimos, o que inclui conhecer sua composição nutricional. O valor nutricional de um alimento é determinado por sua composição, que pode variar de acordo com o tipo de alimento e seu processo de produção. Quando analisamos frutas frescas e frutas secas, por exemplo, utilizamos tabelas de composição de alimentos para obter dados sobre seus nutrientes. A Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA), fornece informações detalhadas

sobre o conteúdo nutricional de uma ampla variedade de alimentos, auxiliando na escolha consciente e equilibrada para uma alimentação saudável. Quando falamos em alimentos prontos para consumo, é fundamental estar atento aos rótulos. Entender o que compõe esses alimentos permite uma melhor compreensão de seu valor nutricional, contribuindo para escolhas mais conscientes e saudáveis. Vejamos ao lado um exemplo com o suco pronto para consumo:



Painel Central

Traz a denominação do produto. Neste caso, informará se a bebida é um suco 100% fruta (suco integral, suco, suco misto), néctar ou refresco e a concentração de suco de fruta ou polpa de fruta e/ou vegetal contida no produto.

Tabela nutricional

Tabela nutricional Identifica o que é uma porção do alimento e quantas porções há na embalagem. Em relação às informações nutricionais, há opção de leitura em 100ml do produto ou em 1 porção do mesmo.

Lista de ingredientes

Contém todos os ingredientes em ordem decrescente de acordo com a quantidade. Isso significa que o primeiro ingrediente da lista é aquele que está em maior quantidade e o último em menor quantidade no produto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagens: 5 Porção: 200 ml (1 copo)			
	100 ml	200 ml	% VD*
Valor Energético (kcal)	60	120	6
Carboidratos (g)	15	30	11
Açúcares totais (g)	15	30	0
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0	0	0
Não contém quantidades significativas de gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Fonte: Adaptado de Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2023. [Acesso em: 08/08/2024]. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>.

Você conhece a diferença entre sucos, néctar e refresco?

VAMOS FALAR SOBRE A DIFERENÇA ENTRE SUCOS, NÉCTAR E REFRESCO?

O Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) é o Órgão responsável pelo registro, padronização, classificação, inspeção e fiscalização da produção e do comércio de bebidas, e traz a seguinte definição:

	SUCO INTEGRAL	SUCO	SUCO MISTO	NÉCTAR	REFRESCO OU BEBIDA DE FRUTA
O que é?	Fruta e/ou parte do vegetal submetida ao adequado processamento tecnológico. Contém apenas uma fruta ou vegetal e apenas suco em sua concentração natural.	Fruta e/ou parte do vegetal submetida ao adequado processamento tecnológico. Contém apenas uma fruta ou vegetal.	Fruta e/ou parte do vegetal submetida ao adequado processamento tecnológico. Contém mais de uma fruta ou vegetal.	Suco, polpa e/ou extrato vegetal diluídos em água.	Suco, polpa e/ou extrato vegetal diluídos em água.
% Suco de fruta ou vegetal	100%	100%	100%	Mínimo de 10 a 50% dependendo da fruta	Mínimo de 4 a 30% dependendo da fruta
Contém adição açúcares?	NÃO	PODE CONTER	PODE CONTER	CONTÉM ADIÇÃO DE AÇÚCARES E/ OU ADOÇANTES	PODE CONTER
Contém adição adoçantes?	NÃO	PODE CONTER	PODE CONTER		PODE CONTER

Suco e suco misto podem ser compostos por suco reconstituído. Quando falamos de suco reconstituído, nos referimos ao suco que, durante o processo de produção, é concentrado ou desidratado para facilitar o transporte seguro até as fábricas onde será envasado. Nas fábricas, o suco concentrado ou desidratado é reconstituído com água, até alcançar a mesma concentração do suco integral e passa por processos térmicos para garantir a segurança. Depois disso, é envasado de forma asséptica em caixinhas.



Você sabe o que são aditivos alimentares?

Na lista de ingredientes, você pode encontrar alguns aditivos alimentares, que são seguros para a saúde e regulamentados pela ANVISA, como:

Antioxidantes
(ex. ácido ascórbico)

Utilizado para retardar alterações oxidativas (como escurecimento do suco) e aumentar o teor de vitamina C.

Acidulantes
(ex. ácido cítrico)

Usado para uniformizar o sabor e acidez da bebida, evitando variações entre safras. Acidulantes não podem ser adicionados à sucos integrais.

Aromatizantes

Utilizados para definir, realçar e/ou conferir sabor. Nos sucos 100% fruta (suco integral, suco e suco misto) só podem ser adicionados aromatizantes naturais.

Corantes

Conferem, intensificam ou restauram a cor. Nos sucos 100% fruta (suco integral, suco e suco misto) só podem ser adicionados corantes naturais.

Conservantes

Utilizados para estender a vida útil do produto. Devido ao processamento e tecnologia aplicada, os sucos em caixinha dispensam uso de conservantes.

6 Verdades sobre o suco 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante em caixinha

Com o objetivo de exemplificar como a tecnologia garante segurança, praticidade e sustentabilidade, vamos explorar seis verdades sobre os sucos em caixinha.

1 São seguros para consumo



Os sucos em caixinha passam por um processo térmico de pasteurização e são envasados em ambientes assépticos em embalagens cartonadas, o que evita a contaminação por microrganismos e inativa enzimas que poderiam alterar a cor, o sabor e a qualidade ao longo do tempo.

2 Dispensa o uso de conservantes



Devido ao processamento e tecnologia aplicada, os sucos em caixinha dispensam o uso de conservantes.

3 Dispensa refrigeração até o momento de abertura



Os sucos em caixinha não precisam de refrigeração até serem abertos, graças ao processo de pasteurização, ao envase asséptico e às seis camadas de proteção presentes nas embalagens cartonadas.

4 Envase Asséptico



O envase asséptico preserva a qualidade nutricional e as tecnologias disponíveis são capazes de preservar as características sensoriais dos alimentos.

5 Fornecem nutrientes



Os sucos 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante em caixinha, podem fornecer nutrientes, como vitaminas e minerais. Além disso, é possível se beneficiar de compostos bioativos, como no caso do suco de uva. Esses compostos são componentes naturais encontrados em frutas e vegetais e oferecem benefícios para a saúde.

6 São totalmente recicláveis



O papel é o principal material utilizado nas embalagens de suco. As embalagens vão proteger o suco até o momento de consumo, e posteriormente devem ser encaminhadas para a coleta seletiva, pois são totalmente recicláveis, podendo ser transformadas em diversos produtos, como papel cartão, materiais de escritório, lixeiras e até telhas!

A ingestão de sucos 100% fruta sem adição de açúcares e/ou adoçantes pode ser utilizada como estratégia para compor uma das porções diárias de frutas em uma dieta equilibrada. Para mais informações, consulte um nutricionista.

Confira mais dicas valiosas e receitas incríveis no site da SBAN e nas nossas redes sociais **@sban.oficial**.

sban

Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição



Referências: (1) ABIA. Tem comida de verdade. Disponível em: <<https://temcomidatemitverdade.com.br/>>. (2) BASTOS, C. et al. Alimentos e Nutrição, Araraquara, v. 19, n. 2, p. 123-131, 2008. (3) BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Resolução RDC n. 8, de 06 de março de 2013. Dispõe sobre a aprovação de uso de aditivos alimentares para produtos de frutas e de vegetais e geleia de mocotó. (4) BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Resolução RDC n.º 778, de 1 de março de 2023. Dispõe sobre os princípios gerais, as funções tecnológicas e as condições de uso de aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia em alimentos. (5) BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n.º 259, de 20 de setembro de 2002. Regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados. (6) BRASIL. Decreto n. 6871, 4 de junho de 2009. Regulamenta a lei 8.918, de 14 de julho de 1994, que dispõe sobre a padronização, a classificação, o registro, a inspeção, a produção e a fiscalização de bebidas. (7) BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Consolidação das normas de bebidas, fermentado acético, vinho e derivados da uva e do vinho: anexo à normativa SDA/MAPA n.º 140/2024. Brasília: MAPA/AECS, 2024. Cartilha. Coordenação-Geral de Vinhos e Bebidas. (8) BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa n. 49, de 26 de setembro de 2018. Estabelece em todo o território nacional a complementação dos Padrões de Identidade e Qualidade de Suco e Polpa de Fruta. (9) BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa n. 42, de 11 de setembro de 2013. (10) BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa SDA n.º 37, de 1 de outubro de 2018. Estabelece os parâmetros analíticos de suco e de polpa de frutas e a listagem das frutas e demais quesitos complementares aos padrões de identidade e qualidade já fixados. (11) BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa n. 12, de 4 de setembro de 2003. Aprova o regulamento técnico para fixação dos padrões de identidade e qualidade gerais para suco tropical e néctar. (12) BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Portaria Mapa n.º 123, de 13 de maio de 2021. Estabelece os padrões de identidade e qualidade para bebida composta, chá, refresco, refrigerante, soda e, quando couber, os respectivos preparados sólidos e líquidos. (13) DI GENOVA, A.; ALMEIDA, A.; MUNOZ-ESPINOZA, C.; VIZOSO, P.; TRAVISANY, D.; MORAGA, C.; PINTO, M.; HINRICHSSEN, P.; ORELLANA, A.; MAASS, A. Whole genome comparison between table and wine grapes reveals a comprehensive catalog of structural variants. BMC Plant Biology, [s.l.], v. 14, n. 1, p. 7, 2014. DOI: 10.1186/1471-2229-14-7. (14) ITAL. Alimentos industrializados. Disponível em: <<http://www.alimentosindustrializados.com.br/>>. (15) Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2023. [Acesso em: 08/08/2024]. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>. (16) TOSCANO, L. de L. T.; SILVA, A. S.; FRANÇA, A. C. L. de; SOUSA, B. R. V. de; ALMEIDA FILHO, E. J. B. de; COSTA, M. da S.; MARQUES, A. T. B.; SILVA, D. F. da; SENA, K. de F.; CERQUEIRA, G. S.; GONÇALVES, M. da C. R. A single dose of purple grape juice improves physical performance and antioxidant activity in runners: a randomized, crossover, double-blind, placebo study. European Journal of Nutrition, [s.l.], v. 59, n. 7, p. 2997-3007, out. 2020. DOI: 10.1007/s00394-019-02139-6.