

Quase não tem fruta nos sucos de caixinha

Categories : [Notícias](#)

Suco de fruta, suco tropical, néctar de frutas, refresco... Em busca de uma alimentação mais saudável e menos agressiva ao meio ambiente, cada vez mais pessoas procuram ingerir produtos próximos ao natural e sem aditivos, mas procurando manter a praticidade. Mas a maior parte do que parece suco de fruta na prateleira do supermercado é o chamado néctar. O que esses consumidores ignoram é que apesar de atraente o néctar passa longe do verdadeiro suco de fruta.

De acordo com o [Decreto 6.871](#), o suco de fruta integral deve apresentar 100% de suco de fruta em sua composição, sem adição de água e açúcar. A exceção fica por conta das chamadas frutas tropicais, que por sua viscosidade e sabor mais forte precisam ser diluídas. Seus sucos tem a exigência de ao menos 35% de polpa de fruta legítima. Neste grupo, conforme a [Instrução Normativa nº 12](#), encontram-se abacaxi, acerola, cajá, caju, goiaba, graviola, mamão, manga, mangaba, maracujá e pitanga. Pode-se adicionar até 10% de açúcar, de acordo com a quantidade máxima fixada para cada tipo, desde que a embalagem venha especificado com “adoçado” no rótulo.

Já o néctar de frutas é a mistura de água e polpa de frutas com açúcar, além de poder conter ácido cítrico. Os néctares possuem uma porcentagem menor de fruta em sua composição, variando entre 20 e 30%. Além disso, os produtos nacionais ainda não trazem no rótulo o volume de açúcar, que pode variar de acordo com a fruta utilizada: néctar de banana, que é naturalmente doce, leva menos açúcar do que um néctar de tamarindo, por exemplo.

Temos ainda os refrescos (ou bebidas à base de frutas), geralmente apresentados em caixinhas com forte apelo infantil. Seu percentual de concentração de frutas é o menor da categoria: apenas 8%. Em sua composição estão liberados os corantes e aromatizantes artificiais – proibidos tanto nos sucos quanto nos néctares.

Embora seja obrigatório que as bebidas à base de frutas distingam em seus rótulos qual sua categoria, poucos são os consumidores que sabem quais são realmente as diferenças e suas implicações: a maioria chama as bebidas à base de frutas apenas de “suco”. Induzidos pela publicidade e pelo grande destaque das frutas nas ilustrações das embalagens, [a maioria tende a acreditar que leva pra casa um produto mais natural e saudável](#) quando muitas vezes o teor de açúcar, carboidratos e aditivos químicos de determinadas bebidas é tão grande quanto o de refrigerantes.

Embora o brasileiro normalmente prefira sucos de fruta preparados na hora do consumo, [o mercado de néctares tem se expandido de forma rápida](#), principalmente nas grandes cidades, não só pela falta de tempo como também pelo preço, que é bem menor em comparação ao suco integral industrializado. No caso do néctar, por exemplo, pela conotação positiva da palavra, tem-

se a ideia de que deteria a melhor parte da fruta ou uma concentração maior, quando o que ocorre é justamente uma diluição da polpa e, quanto mais baixa a concentração de fruta na bebida, menor o seu valor nutricional.

O mais saudável é tomar os sucos in natura, mas esse consumo também não substitui os benefícios da fruta. Embora os sucos naturais sejam ricos em vitaminas e minerais, são muito ricos também em [frutose](#), que é tão calórica quanto a [sacarose](#). Claro que um suco de frutas possui menos açúcar que um doce, mas se for ingerido demasiadamente também pode desequilibrar uma alimentação saudável.

Leia também

[15 dicas para um consumo mais sustentável](#)

[Açúcar: o grande vilão da dieta?](#)

[Consumo consciente não é prioridade](#)

Saiba mais:

[Decreto nº 3.510, de 16 de junho de 2000](#) – dispõe sobre a padronização, a classificação, o registro, a inspeção, a produção e a fiscalização de bebidas

[Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e de Bebidas Não Alcoólicas](#) (ABIR)

[Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor](#) (IDEC)