

BEBIDAS À BASE DE FRUTAS



INTRODUÇÃO^{1, 2, 3}

Dada a ampla variedade de bebidas à base de frutas disponíveis para comercialização, nem todos os consumidores têm consciência de que elas diferem principalmente quanto ao processamento e ingredientes que podem ser adicionados. Informações claras a respeito dessas diferenças nem sempre são divulgadas de um jeito compreensível para o público.

Esse tipo de bebida deve atender à legislação específica, estando de acordo com definição, classificação, registro, padronização e requisitos de qualidade, além de atender à legislação sobre rotulagem de alimentos.

Como nesta época do ano, tais bebidas podem ser mais frequentemente consumidas, daremos continuidade ao tema de cuidados com a alimentação em dias quentes e nesta edição abordaremos as principais diferenças entre as bebidas à base de frutas comercializadas, de forma a auxiliar os leitores a fazer escolhas mais conscientes.



BEBIDA



É o produto de origem vegetal industrializado, líquido, a ser ingerido pelas pessoas, sem finalidade medicamentosa ou terapêutica.

SUCO

Em sua definição mais ampla é a bebida não fermentada, não concentrada (exceto em alguns casos), não diluída, obtida da fruta madura e própria para o consumo ou parte de vegetal, por processamento e tratamento tecnológicos adequados, de forma a assegurar a sua apresentação e conservação até o consumo. **Sem aromas e corantes artificiais**, mas pode ter adição de outras substâncias conforme legislação específica. **A quantidade de fruta é superior aos outros tipos de bebida à base de frutas.**

A legislação traz outras especificações, abaixo os tipos mais frequentemente comercializados:

- ♦ **ADOÇADO:** até 10g de açúcar/100mL de suco, nesse caso, o termo “Adoçado” deve constar no rótulo da bebida.
- ♦ **CONCENTRADO:** retirada parte da água; deve ser reconstituído antes da ingestão. Por conta desse processo, há perda de nutrientes.
- ♦ **INTEGRAL:** sem adição de açúcares e na sua concentração natural (não pode ser usado para designar um suco reconstituído, ou seja um suco que foi concentrado e posteriormente adicionado de água).
- ♦ **MISTO:** mistura de frutas, combinação de fruta/suco de fruta e vegetal ou combinação das partes comestíveis de vegetais.

REFERÊNCIAS: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

POLPA DE FRUTA

É o produto não fermentado, não concentrado, obtido de fruta polposa, por processo tecnológico adequado, atendido o teor mínimo de sólidos em suspensão. A polpa mista é obtida pela mistura de fruta polposa, fruta não polposa ou com a parte comestível do vegetal. A polpa de fruta está disponível para os consumidores e também pode ser utilizada pelos fabricantes na produção dos sucos.

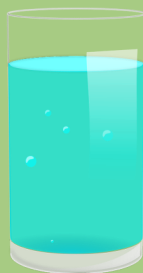


NÉCTAR

É a bebida não fermentada, obtida da diluição em água potável da parte comestível do vegetal ou de seu extrato, adicionado de açúcares, destinada ao consumo. O néctar misto é obtido pela diluição em água potável de partes comestíveis de mais de um vegetal, de seus extratos ou combinação de ambos. **As quantidades mínimas de polpa ou suco de fruta são estabelecidas** em regulamento técnico específico conforme o sabor, variando entre 10% para o néctar de maracujá e 50% para o de laranja e de uva. **Todo néctar contém açúcar em sua composição.**



+



+



10 a 50% de fruta

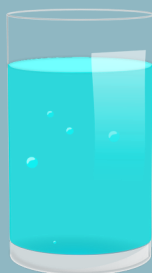
REFERÊNCIAS: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

REFRESCO

É a bebida não fermentada, obtida pela diluição, em água potável, do suco de fruta, polpa ou extrato vegetal, com ou sem adição de açúcares. As quantidades mínimas do suco natural presentes nos refrescos diferem entre os sabores, podendo variar entre, 5% no caso do refresco de limão e 30% para o refresco de laranja. Pode ser do tipo misto, obtido pela diluição em água potável da mistura de suco de fruta, da mistura de extrato vegetal, ou pela combinação de ambos. O refresco pode conter açúcar ou não em sua composição, quando adoçado, esta informação deve constar no rótulo do produto.



+



+



OU



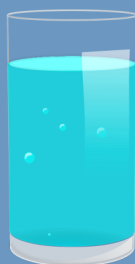
5 a 30% de fruta

XAROPE

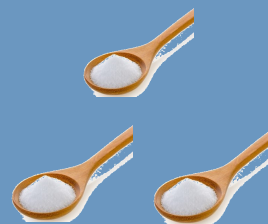
É o produto não gaseificado, diluído em água potável, de suco de fruta, polpa ou parte do vegetal e contém no mínimo 52% de açúcar. Também pode ser adquirido pelos consumidores e pela indústria, principalmente para a fabricação de refrigerantes.



+



+



52% ou mais

REFERÊNCIAS: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14



O Decreto [Nº6.871, de 04 de junho de 2009](#), diz o seguinte sobre os rótulos de bebidas:

“O rótulo da bebida não deverá conter informação que suscite dúvida ou que seja falsa, incorreta, insuficiente ou que venha a induzir a equívoco, erro, confusão ou engano, em relação à identidade, composição, classificação, padronização, natureza, origem, tipo, qualidade, rendimento ou forma de consumo da bebida, nem lhe atribuir qualidade terapêutica ou medicamentosa.”

Para auxiliar o consumidor a escolher, o Ministério da Agricultura determina que os fabricantes devem estampar em seus rótulos se o produto é suco, néctar ou refresco ¹⁰.

Uma dica para saber se a bebida tem fruta e qual o percentual, é olhar na frente do rótulo a declaração obrigatória da **quantidade de polpa/suco de fruta ou de vegetal**, nas bebidas prontas para o consumo.



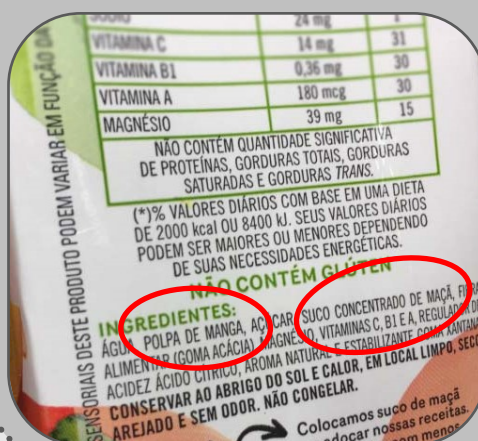
IMPORTANTE

A lista de ingredientes fornece informações importantes sobre a composição do alimento. De acordo com a legislação os ingredientes colocados no alimento devem ser listados em ordem decrescente de quantidade, isto é, iniciar pelo que é colocado em maior quantidade e finalizar com o que é colocado em menor quantidade. **Observe nos néctares que a água é o ingrediente majoritário. E em alguns, a quantidade de açúcar é maior que a de suco ou polpa de fruta.** Quando houver aditivos alimentares, estes devem ser declarados depois dos ingredientes, devendo constar sua função principal e nome completo ou número do Sistema Internacional de Numeração (INS), ou ambos. Para aromas ou aromatizantes declara-se somente a função ³.

INGREDIENTES:
ÁGUA, **ACÚCAR**, SUCO CONCENTRADO DE LARANJA, SUCO CONCENTRADO DE MAÇA, FIBRA ALIMENTAR (GOMA ACÁCIA), VITAMINA C, REGULADOR DE ACIDEZ ÁCIDO CÍTRICO E **AROMA NATURAL**. CONSERVAR AO ABRIGO DO SOL E CALOR, EM LOCAL LIMPO, SECO, AREJADO E SEM ODORES. NÃO CONGELAR.

Outro aspecto importante de ler com atenção a lista de ingredientes, é que ao olhar uma embalagem de uma bebida à base de fruta, pode não ficar claro que há várias frutas em sua composição, já que é dado destaque a uma fruta, um sabor específico. Os fabricantes, em alguns casos, podem informar que o néctar é misto na lateral da caixinha, em letras bem pequenas e em cores que dificultam a leitura. Como exemplo, podemos citar: bebidas com “cara” de manga – ou seja, que destacam na embalagem esta fruta e o termo “manga”, têm cor e gosto que se assemelham ao fruto da mangueira –, mas que, na verdade, também têm como ingrediente o suco de maçã. É preciso estar atento, pois em alguns casos, **para chegar ao sabor e cor desejados da fruta**

mais vendável, essas bebidas mistas podem conter aditivos, como corantes e aromatizantes, em concentração ainda maior do que as outras ¹⁵.



O desconhecimento do consumidor sobre a composição do néctar e do refresco e as informações do rótulo podem gerar confusão entre a percepção do consumidor e os diferentes tipos de bebida disponíveis no mercado.

A expressão “adoçado”, por exemplo, é obrigatória no rótulo do suco se o açúcar for adicionado ao produto. Entretanto, essa expressão é ausente no rótulo do néctar, já que tal exigência não se faz necessária nesta bebida que, por definição sempre é adoçada. Isto pode induzir o consumidor a achar que a qualidade do néctar é superior.

Além disso, o termo néctar, como utilizado pela legislação, não tem o mesmo significado daquele líquido nutritivo produzido pelas plantas e precursor do mel, o que também poderia induzir uma interpretação equivocada do consumidor em relação ao produto ³.



Alguns produtos utilizam ácido ascórbico (a vitamina C) como conservante. O problema é que essa porção de vitamina C extra consta da tabela de informação nutricional, o que pode fazer o consumidor acreditar que a bebida é saudável. Além disso, alguns trazem no rótulo apelos do tipo “rico em vitamina C” ¹⁶.



Deve-se ter cuidado com algumas bebidas, pois podem conter apelos ao público infantil na embalagem, com o uso de personagens que, claramente, têm a função de atrair os olhares e a atenção das crianças. Não por acaso, eles estão disponíveis em embalagens pequenas, de 200 a 250 ml aparentemente ideal para o lanche dos pequenos. Portanto, os pais devem prestar atenção à categoria em que a bebida é classificada e dar preferência ao suco em vez de néctar ou refresco. Os aditivos químicos adicionados a essas bebidas, como conservantes, por exemplo, podem não ser seguros para as crianças. Isso porque os limites de

segurança estabelecidos para o uso desses compostos são calculados em relação a um adulto ¹⁵.

ORIENTAÇÕES¹⁶

A legislação para bebidas, que inclui outras além daquelas à base de frutas, é complexa e muitas vezes a indústria acha "brechas". Fique atento aos rótulos dos produtos e se informe sobre seus direitos enquanto consumidor.

É prevista também a comercialização de preparado sólido (em pó) para refresco a ser diluído em água que pode ter açúcar e outros aditivos. Entretanto, após a diluição, a quantidade de polpa/ suco de fruta é muito baixa (2%). O consumo desta bebida deve ser evitado, pois além de ser um produto ultraprocessado, tem quantidades mínimas de nutrientes.



Ao comparar o suco, o néctar e o refresco, eles podem conter a mesma quantidade de calorias por porção. Porém uma

forma de avaliar a qualidade da bebida é pela porcentagem de polpa/suco de fruta indicada no rótulo (quanto maior, melhor). Além disso, é preciso estar atento também a quantidade de ingredientes adicionados como açúcar e também avaliar se há aditivos em sua composição.



Cuidado com o poder da publicidade e do *marketing*, pois uma simples embalagem pode nos levar a crer que determinada bebida é tão saudável quanto a fruta *in natura* que originou o produto.

Dado o aspecto nutricional das bebidas industrializadas, a melhor opção dentre elas é o suco integral, que não têm adição de açúcar e outros aditivos.

O consumo de frutas *in natura* é a melhor forma de aproveitar totalmente os seus nutrientes. A maioria dos processos de fabricação de bebidas à base de frutas eliminam parte dos nutrientes e concentra calorias. As fibras, por exemplo, raramente são encontradas ou estão em baixas quantidades. Para saber mais sobre as frutas, informações sobre higienização, conservação, safra, não deixe de conferir o [Boletim SETAN nº22/2020](#).



Os sucos e refrescos caseiros, consumidos logo após o preparo, podem ser aliados na hidratação. Adicionar ingredientes como couve em uma limonada ou cenoura em um suco de laranja aumenta o teor de nutrientes. Também podem ser usados condimentos como gengibre e hortelã para dar mais sabor. Para ver algumas receitas de sucos caseiros consulte o Boletim SETAN nº 02/2021 e para saber mais sobre os condimentos confira o [Boletim SETAN nº 09/2020](#).



DESTACAMOS NOVAMENTE A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA COMO LÍQUIDO DE PREFERÊNCIA PARA MANTER A HIDRATAÇÃO CORPORAL.





ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro — UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis — PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição — SETAN

Equipe organizadora: Nutricionistas

Lidia Araújo

Luciana Cardoso

Contato: nutricao.prae@unirio.br