

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – CCBS
Escola de Nutrição – EN
Departamento de Tecnologia de Alimentos – DTA
PPGAN – Programa de Pós-graduação em Alimentos e Nutrição

Sucos industrializados: melhor substituto aos refrigerantes?

Mestranda: Mariana Fernandes de Almeida



Alimentos ultraprocessados – são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (gordura, óleos, açúcar), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçador de sabor e aditivos)

Exemplos: barras de cereal, sopas, temperos instantâneos, refrigerantes, produtos congelados, refrescos.

Favorecem o consumo excessivo de calorias

Calorias líquidas, levam ao aumento do risco de obesidades, alta densidade calórica e atributos que induzem ao consumo excessivo de caloras.



Portal Brasil

Buscar no portal

[Perguntas frequentes](#) | [Fale com o Governo](#) | [Fale com a Presidenta](#)VOCÊ ESTÁ AQUI: [PÁGINA INICIAL](#) > [SAÚDE](#) > [2015](#) > [04](#) > [CONSUMO DE REFRIGERANTES NO PAÍS CAI 20% EM SEIS ANOS](#)[Últimas notícias](#)[Portal Planalto](#)[Blog do Planalto](#)[Navegue por Estados](#)

ASSUNTOS

[Cidadania e Justiça](#)[Ciência e Tecnologia](#)[Cultura](#)[Defesa e](#)

SAÚDE

Consumo de refrigerantes no País cai 20% em seis anos

[Alimentação](#)

Levantamento mostra que, apesar da queda no consumo, 21 % dos entrevistados disseram que bebem refrigerante cinco vezes por semana

por Portal Brasil

Publicado: 16/04/2015 20h06

Última modificação: 16/04/2015 20h06

 Curtir 63 Tweetar 58 +1 11

Guia de Serviços

Consulte serviços públicos de forma fácil

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

Cadastro vai atender carência de médicos especialistas por região

Tocantins terá dois mutirões de cirurgias ortopédicas

Portal Brasil

Buscar no portal

[Perguntas frequentes](#) | [Fale com o Governo](#) | [Fale com a Presidenta](#)VOCÊ ESTÁ AQUI: [PÁGINA INICIAL](#) > [SAÚDE](#) > [2015](#) > [04](#) > [CONSUMO DE REFRIGERANTES NO PAÍS CAI 20% EM SEIS ANOS](#)[Últimas notícias](#)[Portal Planalto](#)[Blog do Planalto](#)[Navegue por Estados](#)

ASSUNTOS

[Cidadania e Justiça](#)[Ciência e Tecnologia](#)[Cultura](#)[Defesa e](#)

SAÚDE

Consumo de refrigerantes no País cai 20% em seis anos

[Alimentação](#)

Levantamento mostra que, apesar da queda no consumo, 21 % dos entrevistados disseram que bebem refrigerante cinco vezes por semana

por Portal Brasil

Publicado: 16/04/2015 20h06

Última modificação: 16/04/2015 20h06

 Curtir 63 Tweetar 58 +1 11

Guia de Serviços

Consulte serviços públicos de forma fácil

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

[Cadastro vai atender carência de médicos especialistas por região](#)[Tocantins terá dois mutirões de cirurgias ortopédicas](#)

Refrigerantes

Grande quantidade de açúcar – riscos inerentes à saúde, como obesidade, diabetes e inúmeras doenças cardiovasculares.

Alto teor de sal – doenças cardiovasculares, com destaque a hipertensão arterial.



Refrigerantes

Está entre os alimentos processados ou ultra processados que mais fornecem calorias.

Apesar de possuir uma grande proporção de água na sua composição, não podem ser considerados fontes adequadas para a hidratação, por conter açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos.



Notícias

Consumo regular de refrigerantes

Incentivo à Redução do Consumo de Alcool

Incentivo à Atividade Física

Controle do Tabagismo

Incentivo à Segurança no Trânsito

Incentivo à Cultura da Paz

Incentivo ao Ambiente Saudável

Incentivo ao Parto Normal

Imagem consumo regular de refrigerantes

contínuo os principais fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em todas as

capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal. A cada ano, o Vigitel entrevista entre 40 a 54 mil brasileiros com 18 anos ou mais de idade. Os resultados foram os mais diversos, como o consumo regular de refrigerantes.

A frequência de adultos que consomem refrigerantes em cinco ou mais dias da semana variou entre 6,9% em Natal e 28,6% em Porto Alegre. As maiores frequências dessa condição foram encontradas, entre homens, em Goiânia (33,0%), Porto Alegre (31,9%) e Curitiba (30,8%) e, entre mulheres, em Porto Alegre (25,8%), Cuiabá (22,9%), e Rio de Janeiro (22,1%).

As menores frequências ocorreram no sexo masculino em Natal (7,9%), João Pessoa (14,7%) e Aracaju (15,6%) e, no sexo feminino, em Natal (6,0%), Aracaju (9,4%), e Salvador (10,0%). No conjunto das 27 cidades, a frequência do consumo de refrigerantes em cinco ou mais dias da semana foi de 20,8%, sendo mais alta entre homens (23,9%) do que entre mulheres (18,2%).

Os refrigerantes, que fazem parte do grupo de alimentos ultraprocessados, possuem altas quantidades de açúcar, gordura e/ou sódio e devem ser evitados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de forma desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente. Além disso, seu consumo frequente promove ganho de peso indesejado e maiores chances de desenvolvimento de doenças como diabetes, doenças do coração, entre outras.

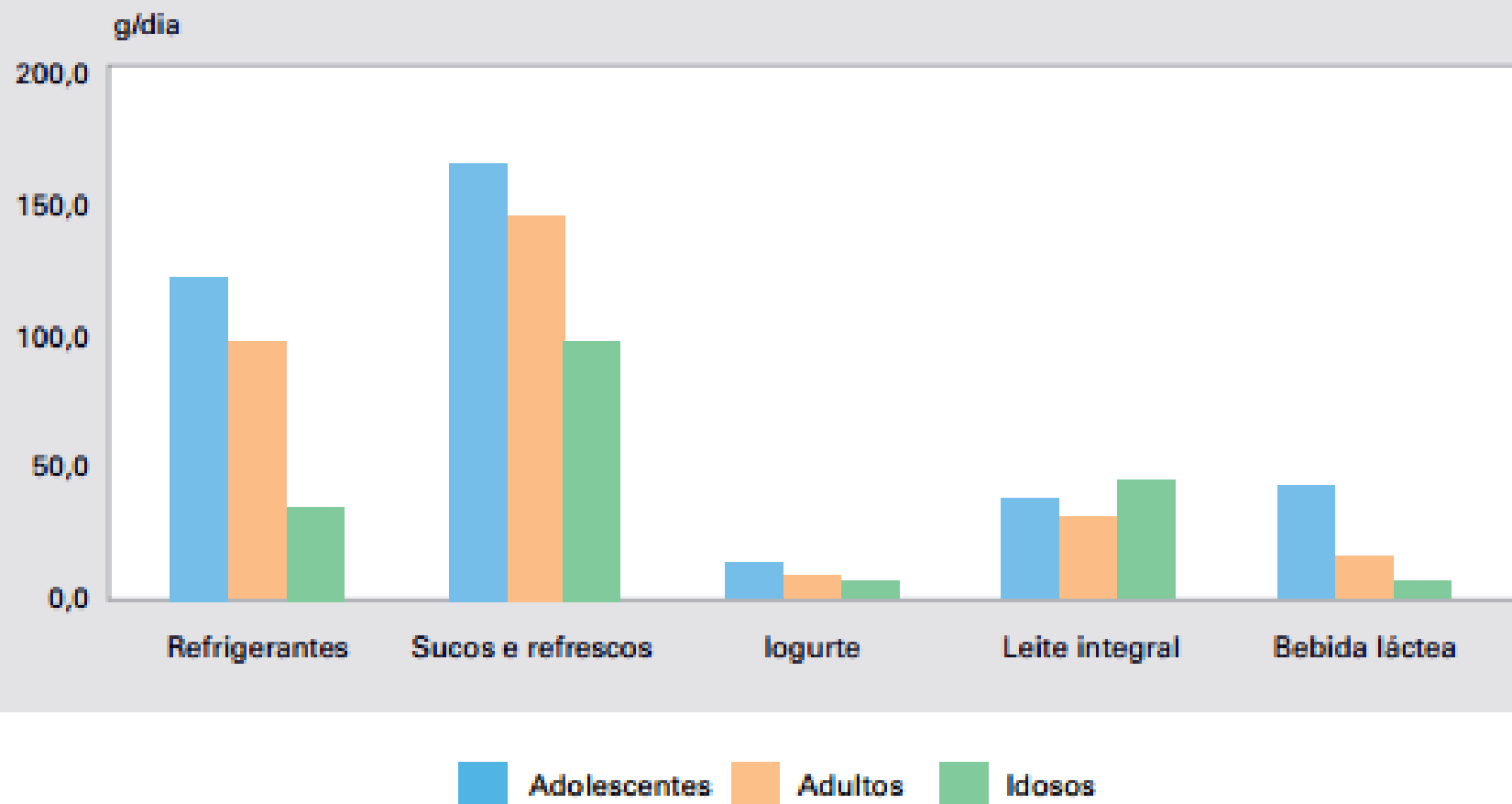


Maiores médias de consumo diário per capita :

- 1) Feijão (182,9 g/dia);
- 2) Arroz (160,3 g/dia);
- 3) Carne bovina (63,2 g/dia);
- 4) Sucos (145,0 g/dia);
- 5) Refrigerantes (94,7 g/dia);
- 6) Café (215,1 g/dia).

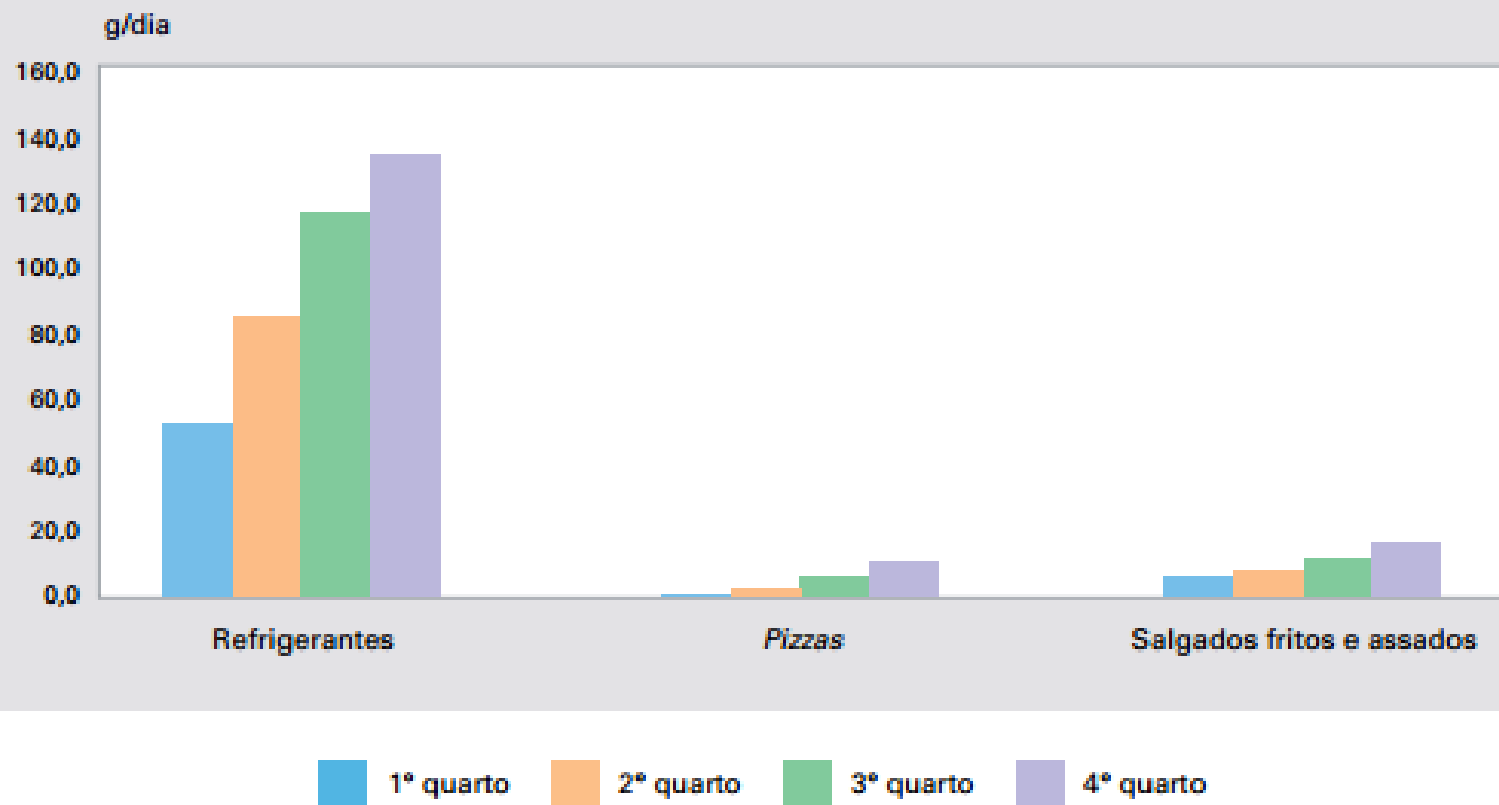


Gráfico 1.1 - Consumo *per capita* de bebidas selecionadas na alimentação de adolescentes, adultos e idosos - Brasil - período 2008-2009



Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

Gráfico 1.4 - Consumo *per capita* de refrigerantes, pizzas e salgados fritos e assados, por quartos de renda - Brasil - período 2008-2009



Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.

Suco é definido como bebida não-fermentada, não concentrada e não diluída em água, destinada ao consumo. É obtido da fruta madura e sadia. É permitida a adição de açúcar, desde que mencionado no rótulo “adoçado”. É proibida a adição de aromas e corantes artificiais.

Integral: Suco 100% da fruta, sem adição de água e açúcar.

Desidratado: Suco no estado sólido, obtido da desidratação do suco integral. Não pode conter aromatizantes químicos.

Reconstituído: obtido pela hidratação do suco concentrado ou desidratado.



Néctar: bebida não-fermentada, obtida pela diluição em água potável da parte comestível do vegetal ou extrato.

Permitida adição apenas de açúcar. Deve conter no mínimo 30% da respectiva polpa, salvo exceções com no mínimo de 20%;



Refresco: bebida de fruta ou vegetal não-fermentada, obtida pela diluição em água potável, com ou sem adição de açúcares. É permitida adição de açúcar, corantes e aromatizantes.

Apresentam uma quantidade entre 10 e 20% de suco de fruta. Salvo de limão, com no mínimo de 5%.

Refrigerantes: conteúdo de fruta varia de 2% a 10% de suco de fruta. Limão, mínimo de 2,5% suco de limão. Bebida Gaseificada.





Suco de Maracujá SuperBom Frutts Light 1 L

Ingredientes: Suco de maracujá integral, água filtrada, acidulante: ácido cítrico e ácido ascórbico e edulcorante sucralose

Refresco em pó Tang Abacaxi 25 g



Ingredientes: Açúcar, maltodextrina, polpa desidratada de abacaxi, vitamina C, zinco, vitamina D, acidulante ácido cítrico, antiumectante fosfato tricálcico, espessantes;gomas guar e xantana, regulador de acidez citrato trissódico, aromatizante, edulcorantes:aspartame (83mg/100ml), ciclamato de sódio (14mg/100ml), acesulfame de potássio (3,5mg/100ml) e sacarina sódica (2,1mg/100ml), corante inorgânico dióxido de titânio, espumante extrato de quiláia, corante caramelo IV e corantes artificiais:tartazina e amarelo crepúsculo FCF.

Bebida LIV sabor Green Apple



Ingredientes: Água, açúcar, suco concentrado de maçã, acidulante ácido cítrico, aromatizante aroma natural de maçã verde, antioxidante ácido ascórbico (INS 300). Corante inorgânico de óxido de titânio (INS 171), corante artificial azul brilhante (INS 133) e corante artificial amarelo tartrazina (INS 102).



DEL VALLE KAPO ABACAXI

NUTRIÇÃO PARA A LANCHEIRA DO SEU FILHO

Quantidade do suco

O Del Valle Kapo possui 10% de suco de frutas. São 20g de suco/polpa por copo de 200ml.

Ingredientes: água, açúcar, sucos de maçã, laranja, uva, abacaxi e maracujá, vitaminas (C, E, B3, A, D, B6 e B12), acidulante ácido cítrico, aroma sintético idêntico ao natural e estabilizante goma guar.



DEL VALLE KAPO ABACAXI

NUTRIÇÃO PARA A LANCHEIRA DO SEU FILHO

Quantidade do suco

O Del Valle Kapo possui 10% de suco de frutas. São 20g de suco/polpa por copo de 200ml.

Ingredientes: água, açúcar, sucos de maçã, laranja, uva, abacaxi e maracujá, vitaminas (C, E, B3, A, D, B6 e B12), acidulante ácido cítrico, aroma sintético idêntico ao natural e estabilizante goma guar.

Produto	Refrigerante Coca-Cola	Guaraná Antarctica	Néctar de Uva Del Valle	Néctar de Pêssego Qualitá	Suco de Uva Integral Campo Largo
Ingredientes	Água gaseificada, açúcar, extrato de noz de cola, cafeína, corante caramelo IV, acidulante INS 338 e aroma natural.	Água gaseificada, açúcar, extrato de guaraná, acidulante ácido cítrico, conservadores: benzoato de sódio e sorbato de potássio, aromatizante e corante caramelo IV.	Água, suco concentrado de uva, açúcar, aroma natural, acidulante ácido cítrico e espessante goma xantana	Água, suco concentrado de pêssego, açúcar, ácido ascórbico (vitamina C), acidulante ácido cítrico e aroma natural de pêssego	Suco de Uva Tinto Integral

Produto	Refrigerante Coca-Cola	Guaraná Antarctica	Néctar de Uva Del Valle	Néctar de Pêssego Qualitá	Suco de Uva Integral Campo Largo
Porção	200 mL	200 mL	200 mL	200 mL	200 mL
Valor energético	85 Kcal	83 Kcal	120 Kcal	103 Kcal	160 Kcal
Carboidratos	21 g	20 g	29 g	25 g	26 g
Sódio	10 mg	11 mg	7,6 mg	-	-



A REGRA DE OURO

*PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA
OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E
PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS*

A regra que facilita a observação das quatro recomendações gerais feitas neste capítulo é simples como devem ser as regras de ouro: prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Ou seja: opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque comida feita na hora (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (sopas “de pacote”, macarrão “instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas); e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

refrigerante



No Brasil **33,5%** das crianças sofrem de sobrepeso ou obesidade



FONTE: IBGE 2008/2009

O brasileiro
consome cerca de

51 kg

de açúcar
por ano



Obrigada

Facebook/[nutricionistamarianaalmeida](https://www.facebook.com/nutricionistamarianaalmeida)

E-mail: nutri.mfalmeida@gmail.com

Instagram: [nutrimarialmeida](https://www.instagram.com/nutrimarialmeida)

<https://www.youtube.com/watch?v=l6yFBsH1shk>