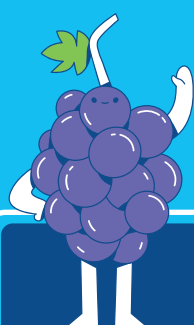


# Você conhece a diferença entre suco, néctar e refresco?



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	Néctar	Refresco ou Bebida de Fruta
<b>O que é?</b>	Fruta e/ou parte do vegetal submetida ao adequado processamento tecnológico.	Suco, polpa e/ou extrato vegetal diluídos em água	Suco, polpa e/ou extrato vegetal diluídos em água
<b>% suco de fruta</b>	<b>100%</b>	<b>Mínimo de 10 a 50%</b> dependendo da fruta	<b>5 a 30%</b> dependendo da fruta
<b>Tem adição de açúcar e/ou edulcorantes?</b>	Pode ter açúcar e/ou edulcorante	Sim, açúcar e/ou edulcorante	Pode ter açúcar e/ou edulcorante

Existem também os sucos mistos (obtido pela mistura de frutas, combinação de fruta e vegetal, combinação das partes comestíveis de vegetais ou mistura de suco de fruta e vegetal) e adicionados de vitaminas, minerais, fibras, proteínas e outros nutrientes.

## Você sabia?

Apenas **21,4%** dos brasileiros consomem **5 ou mais porções diárias de frutas e hortaliças**

O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) recomenda que metade das porções diárias de frutas sejam consumidas *in natura*, o restante **pode ser completado com sucos 100% fruta**

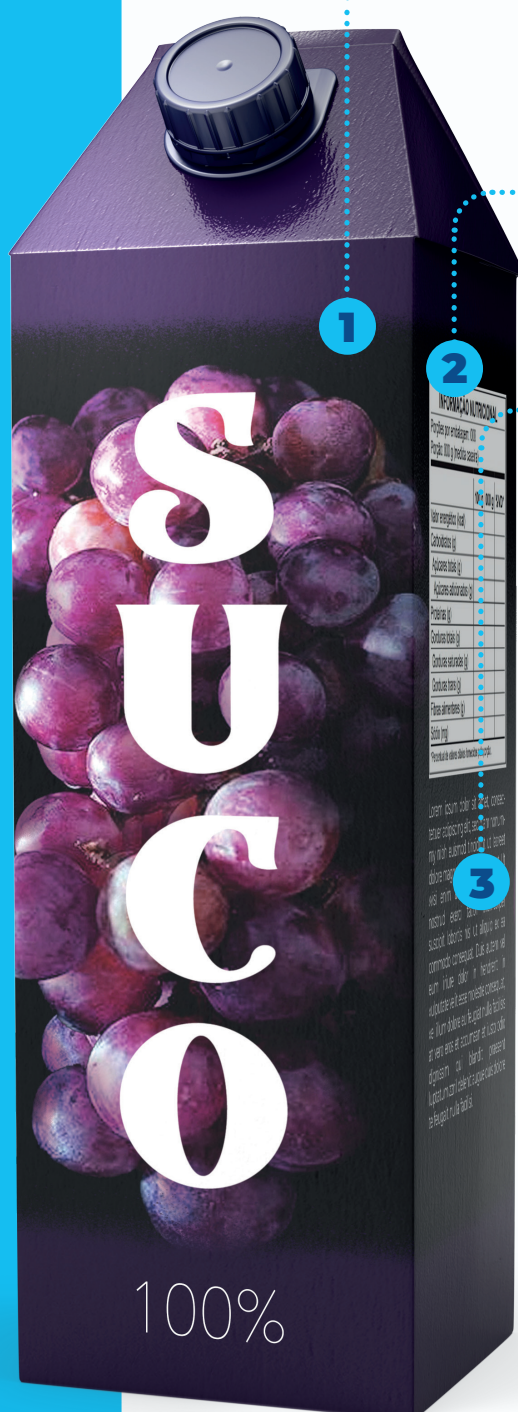
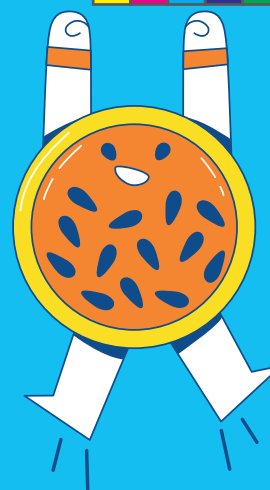


## SUCOS

Podem ser uma estratégia nutritiva e prática para complementar a recomendação de ingestão diária de frutas e auxiliar no fornecimento de nutrientes

# E como fazer boas escolhas?

A importância de avaliar o rótulo dos produtos:



**1) Painel central** traz a denominação da bebida (suco, néctar ou refresco) e a concentração de suco de fruta ou polpa de fruta e/ou vegetal contida no produto.

**2) Tabela nutricional** indica o tamanho da porção recomendada para consumo, calorias e nutrientes contidos no produto.

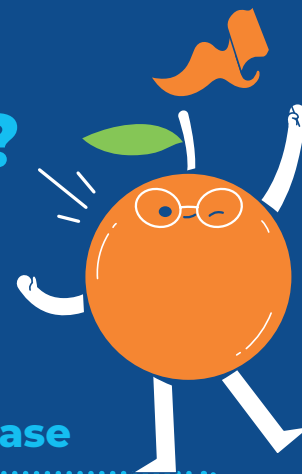
**3) Lista de ingredientes** contém todos os ingredientes em ordem decrescente de acordo com a quantidade. Na lista você pode encontrar alguns aditivos que são seguros para saúde e regulamentados pela ANVISA como:

- **Antioxidantes (ex: ácido ascórbico):** utilizado para retardar alterações oxidativas (como o 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.
- **Aromatizantes:** utilizados para definir, realçar e/ou conferir sabor.
- **Corantes:** conferem, intensificam ou restauram a cor.
- **Conservantes:** utilizados para estender a vida útil do produto. Dependendo do processamento, o uso de conservantes é dispensável.



# Por que o suco de caixinha?

O processo produtivo do suco de caixinha pode ser resumido em 5 etapas:



## 1 Colheita

As **frutas colhidas** são selecionadas e limpas.



## 2 Extração do suco

As frutas são cortadas, **prensadas para a extração do suco** e posteriormente filtradas.

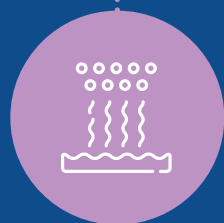
As frutas carregam naturalmente uma carga microbiana, mesmo após passarem pelo processo de higienização antes da extração.



## 3 Pasteurização

O líquido é exposto a uma **temperatura controlada por um curto período de tempo, o que garante:**

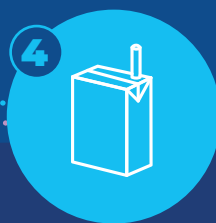
- Redução de microrganismos
- Inativação de enzimas
- Aumento do prazo de validade
- Manutenção das características sensoriais



## 4 Evaporação

O suco pode ser **concentrado ou desidratado**, com utilização direta ou passando por **reconstituição** para aplicação no produto final.

\* Etapa não mandatória



## Envase

- 
- 1 Polietileno**  
Proteção para o produto
  - 2 Polietileno**  
Camada de aderência
  - 3 Alumínio**  
Barreira contra oxigênio, aromas externos e luz
  - 4 Polietileno**  
Camada de aderência
  - 5 Papel**  
Estabilidade e resistência da embalagem
  - 6 Polietileno**  
Proteção contra a umidade exterior

O líquido é envasado em embalagens cartonadas assépticas com 6 camadas de proteção que:

- Protegem contra a luz e oxigênio, mantendo a integridade do suco
- Evitam a contaminação por microrganismos
- Dispensam uso de conservantes
- Excluem necessidade de refrigeração antes de aberto



## 5 Transporte, distribuição e consumo

Os sucos estão prontos para chegar ao consumidor, com a **praticidade, segurança e qualidade** que só o suco de caixinha proporciona.



# Além disso, a embalagem da TETRA PAK é totalmente reciclável!

As caixinhas de suco cartonadas da Tetra Pak são projetadas com o propósito de serem totalmente recicláveis e podem dar origem a uma série de produtos que vão desde papel cartão, materiais de escritório, lixeiras e até bicicletas!



A ingestão de sucos/néctares/refrescos não substitui o consumo de frutas, verduras e legumes *in natura*, mas pode fazer parte de um estilo de vida equilibrado e saudável para:



**Trazer praticidade** na composição de lanches e refeições intermediárias



**Auxiliar na hidratação**, principalmente em grupos que apresentam dificuldade na ingestão de água



**Oferecer energia e nutrientes** para diferentes momentos do dia



**Referências:** ANVISA. RDC n. 8, de 06 de março de 2013; BASTOS, C. et al. Alimentos e Nutrição, Araraquara, v. 19, n. 2, p. 123-131, 2008; BRASIL. Decreto n. 6871, 4 de junho de 2009. Regulamenta a Lei n. 8918; BRASIL. DECRETO n° 8.592, de 16 de dezembro de 2015; EMBRAPA. Comunicado Técnico 180. 2018; EMBRAPA. Documentos 118. 2020; MAPA. IN n. 49, de 26 de setembro de 2018; MAPA. IN n. 19, de 19 de junho de 2013; MAPA. IN n. 42, de 11 de setembro de 2013; MAPA. IN n. 12, de 4 de setembro de 2003; Ministério da Saúde. VIGITEL 2023; USDA. Dietary guidelines for Americans, 2020–2025. 2020.

 **Tetra Pak**<sup>®</sup>  
PROTEGE O QUE É BOM