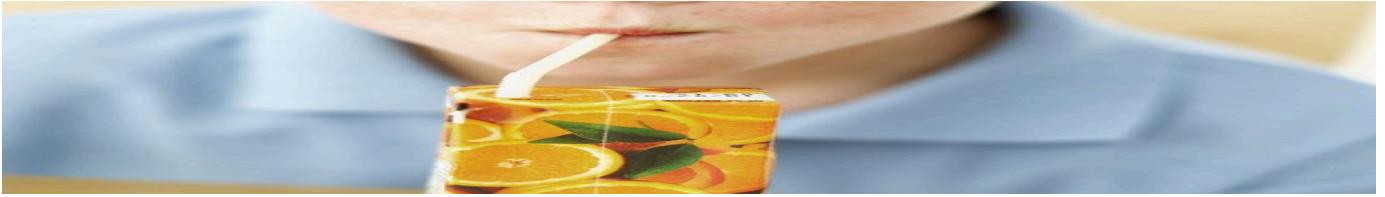


Será que é suco mesmo?



O assunto “sucos em caixa” é temarecorrente em conversasescolares. Isso porque, na atualidade, são consumidos diariamente por muitas crianças, seja pela praticidade ou porque têm aditivos que estimulam o paladar e, por isso, são saborosos. Mas o que as propagandas desses produtos escondem?A alegação de que são produzidos com frutas naturais, como se faz em casa, será que condiz com a realidade?

Explicando melhor...

Os sucos industrializados possuem uma alta quantidade de açúcar, comparável à quantidade que contém no refrigerante. Há também aproximadamente 39 gramas de açúcar em uma lata, enquanto nos refrigerantes há 36. E em uma pesquisa feita em São Paulo pelo Instituto Brasileiro de Defesa ao Consumidor (IDEC), os sucos industrializados apresentaram uma quantidade absurda de muitos aditivos, como: aromatizantes, sódio, emulsificantes, estabilizantes, acidulantes e flavorizantes. Todo esse cabedal de aditivos, se tomados continuamente, pode levar ao Diabetes tipo II e à obesidade e mesmo que não chegue a doença, o paladar fica “VICIADO”, pois os aditivos conferem o que chamamos *dehipersabor*, assim com o paladar superestimulado, podem ocorrer dificuldades quando temos que consumir alimentos naturais. Além disso, há pesquisas que dizem que alguns sucos contêm apenas 1% de fruta em sua composição, o que os tornam cada vez menos nutritivos.

O tipo mais comum encontrado nos supermercados não é o suco, mas o néctar de frutas. Os fabricantes de bebidas só podem chamar de ‘suco’ os produtos que tiverem cerca de 50% de polpa, ou seja, a parte comestível da fruta. Já o néctar de frutas é mais doce, e tem de 20% e 30% de polpa de frutas, bem menos do que o suco.

Chamamos de suco, mas...



Refresco de fruta

Opção não fermentada, feita a partir da diluição em água potável, do suco de fruta, polpa ou extrato vegetal de sua origem. Também pode conter adição de açúcar, e conta com apenas 10% de fruta. Equivale a um refrigerante de fruta.

Suco em pó

Deixa a desejar no quesito propriedades nutricionais; tem sódio, e não é recomendado para hipertensos.

Suco concentrado

Tem menos açúcar que o néctar e é mais barato. Leva corantes, aromatizantes e conservantes.

Néctar

Bebida que pode ter adoçantes, corantes, conservantes e diversos outros aditivos. Esse tipo de produto possui cerca de 20 a 30% de suco original da fruta.

Suco integral

São feitos da fruta pura, sem adição de açúcares. Na sua concentração natural é como se a fruta tivesse sido “espremida” e engarrafada. Muito comum no Brasil são os sucos integrais de uva.

O que é mais saudável então?

A recomendação é que crianças acima de um ano de idade consumam de três a quatro porções de frutas por dia. Se elas não forem processadas e transformadas em suco, melhor, pois assim suas fibras e nutrientes permanecem intactos. A variedade de cores também é importante, pois garante o aporte de diferentes nutrientes, essenciais ao crescimento e desenvolvimento infantil.

Se a criança não come a fruta *in natura*, o melhor é transformá-la, assim os sucos podem ser uma excelente pedida; e ainda melhor se fizerem parte da rotina da família. Suco natural, extraído da fruta, é muito mais adequado na idade de crescimento, assim vale o investimento de tempo para prepará-lo. As polpas podem ser utilizadas também, embora tenham menos vitaminas que as frutas frescas, e são melhores que os sucos industrializados.

Outra dica é variar, inventar e inovar, sair do convencional e experimentar novos sabores. Há inúmeros sabores com **nutrientes** diferentes que podem ser aproveitados! Assim o suco pode **tornar-se** um bom aliado da alimentação e da saúde. **Vale aproveitar** também as fibras, coando o mínimo possível para que a



criança aceite bem. **Outro investimento importante reside** nos vegetais folhosos, na cenoura, beterraba, que tem um sabor adocicado naturalmente. Colocar em garrafa térmica e, se possível, em lancheira térmica também.

Sugestões:

Laranja, couve e beterraba
Goiaba com limão,
Maracujá com mamão,
Tangerina com melão
Morango com água de coco
Cenoura com abacaxi
Maracujá, couve e limão
Abacaxi, couve e hortelã
Acerola, morango e cenoura
Melancia e morango
Acerola com cenoura
Tangerina com beterraba
Alessandra Pereira - CRN6 5947



cpu Ale, fev 2019.CP

