



# DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

## COMO ESCOLHER O MELHOR SUCO DE LARANJA INTEGRAL



Ao comprar suco de laranja integral, é importante estar atento ao rótulo para garantir que você está levando uma opção realmente saudável e nutritiva.

### Dicas práticas para escolher o melhor suco de laranja integral:

#### 1. Confira a lista de ingredientes:

- O suco integral deve conter apenas laranja. Se houver adição de açúcar, água ou conservantes, ele não é integral.

#### 2. Procure por "100% suco de fruta":

- Essa indicação garante que o suco é feito exclusivamente da fruta, sem diluição ou aditivos.

#### 3. Evite termos enganosos:

- Palavras como "natural" ou "com frutas" nem sempre indicam que o suco é integral. Leia o rótulo para confirmar.

#### 4. Fique de olho no teor de açúcar:

- Mesmo sem açúcar adicionado, o suco integral contém o açúcar natural da fruta. Consuma com moderação, priorizando a fruta in natura para mais fibras.

#### 5. Observe a conservação:

- Prefira sucos vendidos em embalagens que preservam os nutrientes, como vidro ou Tetra Pak, e evite os que precisam de refrigeração após abertos por mais de uma semana.

#### 6. Atenção ao preço:

- Sucos integrais geralmente têm um custo mais alto. Produtos muito baratos podem indicar menor concentração de fruta ou adição de água.

#### Exemplo de rótulo ideal:

- Ingrediente: 100% suco de laranja.
- Sem adição de açúcar, conservantes ou corantes.

Na dúvida, leia o rótulo e escolha produtos que respeitam sua saúde e qualidade nutricional.