



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

DIFERENÇA ENTRE SUCO INTEGRAL, NÉCTAR E BEBIDA DE FRUTA



Entender as diferenças entre suco integral, néctar e bebida de fruta é essencial para fazer escolhas mais saudáveis. Confira as principais características de cada um!

1. Suco Integral

O que é?

- Suco 100% da fruta, sem adição de açúcares, conservantes ou água.

Características:

- Mais próximo do suco natural.
- Rico em nutrientes, como vitaminas e antioxidantes.

Opção mais saudável:

- Ideal para quem busca consumir o sabor e os benefícios reais da fruta.

2. Néctar

O que é?

- Mistura de suco ou polpa da fruta com água, açúcar e, em alguns casos, conservantes.

Características:

- Menor concentração de fruta (geralmente entre 20% e 50%).
- Contém adição de açúcares, o que reduz os benefícios nutricionais.

Cuidado:

- Apesar do nome, não é tão nutritivo quanto o suco integral.

3. Bebida de Fruta

O que é?

- Produto com baixa concentração de fruta (geralmente menos de 20%), misturado com água, açúcares, aromatizantes e corantes.

Características:

- Contém grandes quantidades de aditivos artificiais.
- Baixo valor nutricional.

Dica:

- Não substitui o consumo de sucos integrais ou frutas in natura.

Qual escolher?

- Prefira suco integral ou faça o seu em casa com frutas frescas, para garantir o máximo de nutrientes e sabor natural.

Ler os rótulos é o primeiro passo para escolhas conscientes. Fique atento à lista de ingredientes e opte por produtos que respeitam sua saúde!