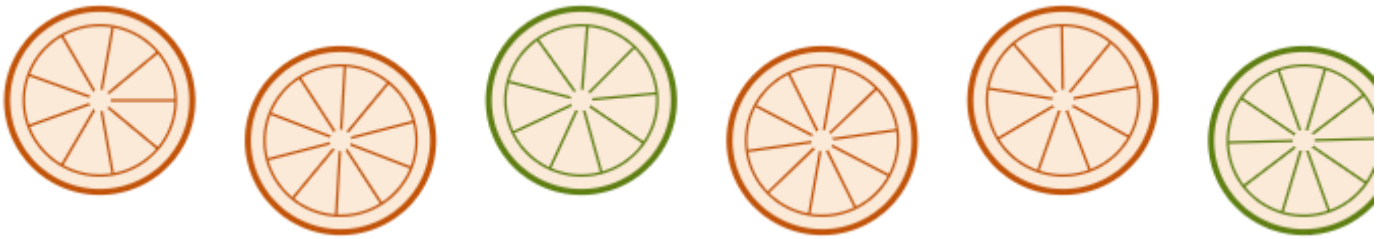
GUIA PRÁTICO · NUTRIÇÃO ATENTA

Mix de frutas cítricas: benefícios, porções e combinações

Laranjas, tangerinas, limões, lima e toranja reúnem vitamina C, flavonoides como a hesperidina, fibras solúveis e ácido cítrico. Toque em cada fruta para ver a ficha, escolha um mix pronto e ajuste as quantidades na calculadora.

> **≥400 g** de frutas e hortaliças por dia (OMS)
>
> **75–90 mg** de vitamina C por dia para adultos (RDA, IOM)
>
> **1 laranja** média (≈ 130 g de polpa) já cobre a maior parte disso



01 · AS FRUTAS

Fichas das frutas cítricas

Valores por 100 g da parte comestível crua, aproximados. A maioria vem da TACO (4ª ed.); frutas que não constam nela usam a USDA FoodData Central, indicada em cada ficha. Filtre pelo destaque que você procura.

Todas | Mais vitamina C | Mais fibra | ≤ 40 kcal | Flavonoides | Uso culinário

Laranja-pera

Citrus sinensis

≤ 40 kcal Flavonoides

Vit. C	53,7 mg
Fibra	0,8 g
Energia	37 kcal

Fonte: TACO

Laranja-lima

Citrus sinensis (var. lima)

Fibra Flavonoides

Vit. C	43,5 mg
Fibra	1,8 g
Energia	46 kcal

Fonte: TACO

Tangerina ponkan
Citrus reticulata

≤ 40 kcal · Flavonoides

Vit. C	48,8 mg
Fibra	0,9 g
Energia	38 kcal

Fonte: TACO

Mexerica-rio
Citrus deliciosa

Vit. C · Fibra · ≤ 40 kcal

Vit. C	112 mg
Fibra	2,7 g
Energia	37 kcal

Fonte: TACO

Mexerica murcote
Citrus reticulata × C. sinensis

Fibra

Vit. C	21,8 mg
Fibra	3,1 g
Energia	58 kcal

Fonte: TACO

Limão tahiti
Citrus latifolia

≤ 40 kcal · Culinário

Vit. C	38,2 mg
Fibra	1,2 g
Energia	32 kcal

Fonte: TACO

Limão-siciliano
Citrus limon

≤ 40 kcal · Fibra · Culinário

Vit. C	53 mg
Fibra	2,8 g
Energia	29 kcal

Fonte: USDA

Lima-da-pérsia
Citrus limettioides

Fibra

Vit. C	34,5 mg
Fibra	4 g
Energia	45 kcal

Fonte: TACO

Toranja (grapefruit)
Citrus × paradisi

Flavonoides · ≤ 40 kcal

Vit. C	31,2 mg
Fibra	1,6 g
Energia	42 kcal

Fonte: USDA

Kinkan
Citrus japonica

Fibra · Vit. C

Vit. C	43,9 mg
Fibra	6,5 g
Energia	71 kcal

Fonte: USDA

02 · BENEFÍCIOS

O que o mix cítrico oferece

Imunidade

A vitamina C atua como antioxidante e participa da função de neutrófilos e linfócitos. A ingestão adequada e regular sustenta a resposta imune; doses altas não previnem resfriado na população geral, mas podem encurtar um pouco sua duração.

Absorção de ferro

Consumida na mesma refeição, a vitamina C reduz o ferro não heme a uma forma mais absorvível. Uma porção de cítrico após o almoço com feijão e folhas escuras melhora o aproveitamento do ferro.

Coração e vasos

A hesperidina da laranja e a naringenina da toranja estão associadas a melhora da função endotelial e da pressão arterial. Maior consumo de frutas cítricas associa-se a menor risco cardiovascular.

Pele e cicatrização

A vitamina C é cofator das enzimas que estabilizam o colágeno. Por isso participa da integridade da pele, gengivas, vasos e da cicatrização.

Intestino e saciedade

Os gomos e o bagaço trazem pectina, fibra solúvel que forma gel, aumenta a saciedade e ajuda no controle do colesterol e da glicemia. No suco coado, a maior parte se perde.

Rins

O citrato do limão e da laranja aumenta o citrato urinário, que inibe a formação de cálculos de cálcio. Limonada pode ser uma aliada na prevenção, com orientação profissional.

03 · QUANTIDADE ADEQUADA

Quanto consumir

Não há uma recomendação específica só para cítricos. As referências abaixo valem para frutas em geral, e os cítricos entram como parte delas.

OMS / FAO

≥ 400 g/dia

de frutas e hortaliças somadas (≈ 5 porções de 80 g).

PIRÂMIDE ADAPTADA (PHILIPPI)

3 a 5 porções/dia

do grupo das frutas, com 1 porção ≈ 70 kcal.

DIETARY GUIDELINES (EUA)

2 xícaras/dia

2 xícaras/dia

de frutas para 2.000 kcal, com pelo menos metade como fruta inteira. Suco 100% conta, mas no máximo pela outra metade.

Na prática, para adultos saudáveis: **1 a 2 porções de fruta cítrica por dia**, de preferência inteira ou em gomos, dentro das 3 a 5 porções de frutas. O Guia Alimentar para a População Brasileira orienta preferir a fruta in natura e não substituí-la por suco, mesmo natural, e evitar adicionar açúcar.

FRUTA	1 PORÇÃO (MEDIDA CASEIRA)	PARTE COMESTÍVEL APROX.
Laranja-pera	1 unidade média	≈ 130–180 g
Tangerina ponkan	1 unidade média	≈ 140 g
Mexerica-rio	1 unidade pequena	≈ 80 g
Lima-da-pérsia	1 unidade média	≈ 120 g
Toranja	½ unidade	≈ 120 g
Kinkan	6 a 8 unidades (com casca)	≈ 80 g
Suco de laranja natural	1 copo americano pequeno	≈ 150–200 ml

Pesos variam com o tamanho e a variedade. São estimativas para orientação; para cálculo de cardápio, pese a parte comestível ou use tabela de medidas caseiras de referência.

04 · COMBINAÇÕES

Mixes prontos

Escolha um mix para carregar na calculadora e ver quanto ele entrega.

Salada cítrica do dia a dia

- Laranja-pera: 130 g
- Tangerina ponkan: 80 g
- Limão tahiti: 10 g
- Folhas de hortelã a gosto

Equilíbrio entre doce e ácido; passa da RDA de vitamina C em uma só tigela.

Carregar na calculadora

Sobremesa amiga do ferro

- Mexerica-rio: 80 g
- Laranja-pera: 80 g
- Servir logo após a refeição principal

Pensado para depois do almoço com feijão e folhas escuras: muita vitamina C na mesma refeição.

Carregar na calculadora

Mix rico em fibras

- Lima-da-pérsia: 100 g
- Mexerica murcote: 60 g
- Kinkan: 30 g
- Não descartar o albedo

Gomos com a pele branca e kinkan com casca: mais pectina e saciedade.

Carregar na calculadora

Mix suave para estômago sensível

- Laranja-lima: 100 g
- Lima-da-pérsia: 80 g
- Consumir junto das refeições

Variedades de baixa acidez para quem sente azia com laranja-pera.

Carregar na calculadora

05 · FERRAMENTA

Monte seu mix cítrico

Adicione as frutas e a quantidade da parte comestível em gramas. O exemplo abaixo já vem preenchido.

Mulher 19–50 anos | Homem 19–50 anos

Laranja-pera	130	×
Tangerina ponkan	80	×
Limão tahiti	10	×

+ Adicionar fruta

TOTAL DO MIX

220 g

≈ 2,8 porção(ões) de 80 g (OMS) · 82 kcal. Acima de 2 porções: tudo bem, desde que haja variedade de outras frutas ao longo do dia.

Vitamina C	112,7 mg · 150%
Fibras	1,9 g · 8%
Energia	82 kcal · 1,2 porção(ões) Philippi

% da RDA/AI (IOM). Fumantes precisam de +35 mg/dia de vitamina C. A vitamina C se degrada com

luz, ar e calor: sucos e saladas de frutas devem ser consumidos logo após o preparo.

06 · TÉCNICA DIETÉTICA

Da feira ao prato

ETAPA 1

Seleção

Prefira frutas pesadas para o tamanho (mais suco), casca firme, lisa e brilhante, sem partes moles ou mofo. Manchas verdes na laranja não indicam fruta verde.

ETAPA 2

Higienização

Lave em água corrente com escovinha. Se for usar raspas ou kinkan com casca, deixe de molho 10–15 min em solução clorada própria para alimentos e enxágue.

ETAPA 3

Armazenamento

Em temperatura ambiente, consuma em cerca de uma semana. Na gaveta da geladeira, duram mais. Gomos e sucos prontos vão para a geladeira em pote fechado.

ETAPA 4

Preparo

Corte ou esprema perto da hora de servir. Mantenha o bagaço e a parte branca (albedo), que concentram pectina e flavonoides. Não adoce.

▶ **Como usar os cítricos para aproveitar melhor outros nutrientes**

07 · ATENÇÃO

Quando moderar ou acompanhar

▶ MEDICAMENTOS **Toranja (grapefruit) e interações**

▶ REFLUXO **Azia, gastrite e DRGE**

▶ DENTES **Erosão do esmalte**

▶ PELE **Limão e sol: fitofotodermatite**

▶ GLICEMIA **Sucos e diabetes**

▶ CRIANÇAS **Sucos na infância**

▶ POTÁSSIO **Doença renal crônica**

08 · REFERÊNCIAS

Referências bibliográficas

1. BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: bvsms.saude.gov.br.
2. NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO (NEPA). *Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO*. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. Disponível em: nepa.unicamp.br.
3. U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. Agricultural Research Service. *FoodData Central*. Washington, 2019. Disponível em: fdc.nal.usda.gov.
4. PHILIPPI, S. T. *Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição*. 3. ed. Barueri: Manole, 2018.
5. WORLD HEALTH ORGANIZATION; FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva: WHO, 2003. (WHO Technical Report Series, 916).
6. U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE; U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025*. 9. ed. Washington, 2020. Disponível em: dietaryguidelines.gov.
7. INSTITUTE OF MEDICINE. *Dietary Reference Intakes for vitamin C, vitamin E, selenium, and carotenoids*. Washington: National Academies Press, 2000.
8. CARR, A. C.; MAGGINI, S. Vitamin C and immune function. *Nutrients*, v. 9, n. 11, p. 1211, 2017. DOI: 10.3390/nu9111211.
9. HEMILÄ, H.; CHALKER, E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 1, CD000980, 2013. DOI: 10.1002/14651858.CD000980.pub4.
10. HURRELL, R.; EGLI, I. Iron bioavailability and dietary reference values. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 91, n. 5, p. 1461S–1467S, 2010. DOI: 10.3945/ajcn.2010.28674F.
11. MORAND, C. et al. Hesperidin contributes to the vascular protective effects of orange juice: a randomized crossover study in healthy volunteers. *The American Journal of Clinical*

Nutrition, v. 93, n. 1, p. 73–80, 2011. DOI: 10.3945/ajcn.110.004945.

12. AUNE, D. et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, v. 46, n. 3, p. 1029–1056, 2017. DOI: 10.1093/ije/dyw319.

13. PENNISTON, K. L. et al. Quantitative assessment of citric acid in lemon juice, lime juice, and commercially-available fruit juice products. *Journal of Endourology*, v. 22, n. 3, p. 567–570, 2008. DOI: 10.1089/end.2007.0304.

14. BAILEY, D. G.; DRESSER, G.; ARNOLD, J. M. O. Grapefruit–medication interactions: forbidden fruit or avoidable consequences? *Canadian Medical Association Journal*, v. 185, n. 4, p. 309–316, 2013. DOI: 10.1503/cmaj.120951.

15. HEYMAN, M. B.; ABRAMS, S. A. Fruit juice in infants, children, and adolescents: current recommendations. *Pediatrics*, v. 139, n. 6, e20170967, 2017. DOI: 10.1542/peds.2017-0967.

16. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. *Diário Oficial da União*, Brasília, 16 set. 2004.

Material educativo. Os teores de nutrientes são aproximados e variam com variedade, maturação, safra e armazenamento; para trabalhos acadêmicos e cálculo de dietas, confira os valores diretamente na TACO e na FoodData Central. Orientações individualizadas devem ser feitas por nutricionista. @nutricao_atenta