

Benefícios do leite são divulgados pelo Sind Leite

Entender a História, os tipos, a classificação, as diferenças e os valores nutricionais dos diversos tipos de leite e derivados é fundamental para uma boa alimentação

O Sind Leite em face ao trabalho realizado junto ao setor leiteiro detectou muitas dúvidas por parte do consumidor em relação ao consumo de leite e derivados: quais são os tipos de leite? Quais são as suas diferenças? Qual o valor nutricional? Quanto devo consumir diariamente? Porque um produto é embalado em sacos plásticos e outros em caixas longa vida? Pensando neste consumidor o Sind Leite reuniu informações sobre as características e benefícios do leite.

Através da divulgação destas informações o Sindicato cumpre importante papel frente à sociedade, auxiliando o consumidor a escolher qual o melhor produto para seu consumo. Ao ter em mãos esses dados, o consumidor de "leite" pode adquirir hábitos de consumos mais saudáveis, conhecendo o valor nutricional e características dos diferentes tipos de produto.

Um pouco de História - Leite Alimento Primordial

O leite como alimento remonta há mais de 220 milhões de anos quando na natureza a era dos dinossauros foi substituída pelo dos mamíferos ancestrais. O leite é um alimento fundamental para o fortalecimento e o desenvolvimento das espécies e cria o vínculo vital baseado na confiança e no amor, capaz de gerar cultura nas espécies mais evoluídas de mamíferos.

O consumo de leite de outros mamíferos como alimento de uso não exclusivo de suas crias é outro fato civilizatório importante da espécie humana e marca o início da atividade sedentária.

Relatos da utilização de leite como alimento são encontrados já na pré-história, como ilustrações encontradas na gruta de Lascaux, na França. Há trechos sobre o leite na Bíblia e na Odisséia de Homero. A Terra Prometida era o lugar onde escorriam leite e mel. Para o povo hebreu o leite era símbolo de fertilidade e para egípcios e gregos o leite tinha significado terapêutico.

Por estes exemplos percebe-se que o leite aparece de longa data como alimento primordial. No plano individual é a primeira experiência degustativa e a primeira relação com o mundo. No plano coletivo, confere aos mamíferos sua vantagem evolutiva ancestral, em cujo sucesso, os seres humanos são sua maior expressão.

Saúde - Leite alimento para a longevidade

A importância da alimentação na vida dos seres humanos nunca esteve tão presente agora que algo absolutamente novo está ocorrendo: a população viverá em médio o dobro do que vivia há pouco mais de 100 anos.

O leite original ou modificado, com todas suas propriedades nutricionais, tem todas as condições de continuar representando no futuro, tudo o que representou no passado. Primeiro por ser uma boa fonte de proteína; segundo por ser um importante fornecedor de vitaminas, especialmente A e D; é a melhor fonte de se obter cálcio, seja como leite puro ou em seus derivados. Justamente por ser fonte essencial de cálcio, o leite mais do que nunca repete o papel primordial que tem na infância ao garantir cálcio para um envelhecimento sadio e com menores riscos de doenças da terceira idade, como a osteoporose.

Os avanços tecnológicos têm permitido que o rico alimento leite se adapte às novas etapas de evolução dos humanos chegando em condições ideais de consumo para uma população urbana crescente, cada vez mais longe dos mamíferos que os alimenta.

Leite e suas diferenças

O leite materno é a primeira e mais preciosa fonte de nutrientes, indicado como fonte de alimentação preferencial para lactantes e crianças. A Organização Mundial de Saúde recomenda o aleitamento materno até o final do segundo ano de vida, devendo ser, se possível, até o quarto ou sexto mês a única fonte de alimento para lactantes.

Em complemento num primeiro momento e em substituição em fases posteriores, os seres humanos podem se alimentar de leite de outros mamíferos, sendo mais comuns: o leite de vaca, de cabra ou de ovelha. No Brasil, com a maciça presença da pecuária bovina, a maior fonte de leite para alimentação provém do leite de vacas.

Tipos

O leite de vaca pode se apresentar na forma de pó, líquido ou condensado.

A classificação e designação dos tipos de leite é determinada por normas do Ministério da Agricultura, que estabelece padrões de ordenha, transporte, beneficiamento e armazenamento do leite, além de definir os padrões de análise, os critérios de aceitação de microorganismos e os métodos de ensaio para suas avaliações de cada tipo.

Leite em pó: o leite em pó tem sido largamente empregado em regiões onde não há produção local ou onde até poucas décadas não havia cadeia refrigerada de distribuição para o leite líquido. O leite em pó é leite tratado termicamente, desidratado e de boa qualidade microbiológica, desde que a água usada para sua reconstituição seja de boa qualidade e fervida.

Leite líquido: o leite líquido divide-se basicamente em três tipos: A, B e C dependendo de como e quando o leite é ordenhado, transportado e beneficiado. Os leites líquidos A, B, ou C, podem ser integral, padronizado, semidesnatado ou desnatado de acordo com o teor de gordura presente no leite. O tipo integral tem o teor original de gordura, o padronizado tem 3% de gordura, o semi desnatado de 0,6 a 2,9% de gordura e o desnatado no máximo 0,5%.

Leite Condensado: leite ultrapasteurizado ou pasteurizado, desidratado parcialmente e com adição de açúcar. Pode ser reconstituído com água de boa qualidade e fervida ou usado condensado em preparações culinárias.

Classificação dos tipos de leite

Leite tipo A é um leite produzido, beneficiado e envasado na granja leiteira. Esse estabelecimento precisa ter área de ordenha em piso impermeável. As dependências para beneficiamento e envase devem ser contíguas à área de ordenha e o leite envasado deve ser imediatamente armazenado em câmara frigorífica. A sanidade do rebanho deve ser atestada por médico veterinário responsável. O leite deve ser pasteurizado antes de embalado. O leite tipo A pode ser: integral, padronizado, semidesnatado e desnatado.

Leite tipo B é o leite ordenhado em propriedade rural produtora de leite e nela mantido por no máximo 48 horas em temperatura igual ou inferior a 4°C. Deve ser transportado para unidade de beneficiamento e envase em transporte refrigerado, apresentando no máximo no momento do recebimento 7°C. O leite deve ser pasteurizado antes de embalado. A sanidade do rebanho precisa ser atestada por médico veterinário responsável.

Pode ser comercializado como leite pasteurizado tipo B integral, padronizado, semi desnatado e desnatado.

Leite tipo C é o leite ordenhado em propriedade rural e entregue em posto de refrigeração ou em estabelecimento industrial adequado em temperatura ambiente até as 10h00 do dia de sua obtenção onde deve ser mantido em temperatura igual ou inferior a 4°C e envasado no máximo em até 12 horas após o recebimento.

Quanto aos tipos, pode ser leite C integral, padronizado, semidesnatado ou desnatado, conforme o conteúdo de gordura.

Tratamentos térmicos

Antes de envasado ou transformado em derivados, todo o leite deve ser tratado termicamente por pasteurização ou por ultra pasteurização com o objetivo básico de eliminar do leite microorganismos patogênicos que possam causar doenças graves em seres humanos.

Graças à descoberta da pasteurização pelo químico francês Pasteur, em 1864, o processamento de alimentos passou a ser seguro. Mas foram os alemães, no final do século XIX que iniciaram sua aplicação no leite. A pasteurização consiste no aquecimento do leite a 70 a 72 °C por 15 a 20 segundos.

Ao final da Segunda Guerra mundial surgiu a ultra pasteurização que permitiu aquecer o leite de 130°C a 150°C por 3 a 5 segundos, e possibilitou não só a eliminação dos microorganismos patogênicos, mas também diminuiu consideravelmente a presença de microorganismos que causam o azedamento do leite.

Após passar pelo processo de pasteurização ou ultra pasteurização, a embalagem em que o produto é armazenado determina o tempo e a qualidade em que o leite é mantido.

Assim basicamente temos leites pasteurizados que são embalados em garrafas especiais (em geral o tipo A) ou em sacos plásticos (em geral leite tipo B ou C) e leite ultra pasteurizado (ou longa vida), envasado em processo asséptico em embalagens cartonadas assépticas (caixinha longa vida).

Valores Nutricionais do Leite

O leite e seus derivados

Proteínas: o leite e seus derivados são ricos em proteínas, contendo todos os aminoácidos, inclusive aqueles que o organismo não consegue produzir e por isso precisam ser obtidos dos alimentos. Em muitas culturas, o leite e seus derivados são uma fonte complementar ou mesmo a fonte principal de suprimento de proteínas para a população em substituição à carne.

Cálcio: o leite e seus derivados são a maior fonte de cálcio, mineral essencial para a formação e manutenção dos ossos e dos dentes e para a manutenção da presença de cálcio no sangue. A falta de ingestão e assimilação de cálcio e sua conseqüente falta no sangue acaba obrigando o organismo a retirá-lo dos ossos, causando a osteoporose. A ingestão de 3 porções de leite ou derivados por dia garante o fornecimento de 60 a 100% das necessidades de cálcio, dependendo da fase da vida em que o indivíduo se encontra.

Vitaminas A e D: essas vitaminas são lipossolúveis, ou seja, são encontradas na gordura do leite. A vitamina A tem um importante papel no crescimento e desenvolvimento das crianças e são responsáveis por melhorar a resistência às doenças infecciosas. A vitamina D é essencial para a absorção do cálcio pelo organismo.

Outros micronutrientes: o leite é também fonte importante de potássio, selênio e vitaminas do complexo B.

Recomendações diárias

A necessidade de consumo de leite e derivados em uma dieta equilibrada varia de acordo com a faixa etária e o estilo de vida. Na **infância**, o consumo de lácteos cumpre importante papel na formação e desenvolvimento de ossos, dentes e cartilagens. Na **adolescência**, algumas pesquisas indicam que muitos adolescentes consomem menos de 2/3 das quantidades diárias recomendadas (RDA) de vitaminas A e C, cálcio e ferro. Na **fase adulta**, gestação, atividades físicas constantes e envelhecimento requerem observância no suprimento dos níveis de proteínas, vitaminas e minerais, do cálcio em particular. Osteoporose, anemia e manifestações clássicas de deficiência de vitaminas são constantes no histórico de idosos. Também nesta fase, o leite e seus derivados são fonte alimentar importante desses nutrientes.

Recomendações Diárias de Cálcio:

As novas recomendações (DRIs – Dietary Reference Intake) para a ingestão diária de cálcio, em dietas de 2.000 Kcal dia são:

1 a 3 anos 800 mg/ dia

4 a 8 anos 800 mg/dia

9 a 18 anos 1200 – 1500 mg/ dia

Adultos 1000 mg/dia

Adultos esportistas, gestantes e adultos da terceira idade necessitam 1200 mg/dia

A ingestão de 3 porções de lácteos por dia supre de 40 a 60% das necessidades diárias de cálcio.

Sobre o Sind Leite

Filiado à Federação das Indústrias do Estado de São Paulo/FIESP, o Sind Leite em seus 74 anos de existência, vem trabalhando em prol da indústria paulista de laticínios, implementando metas e mudanças necessárias ao crescimento do setor, interagindo com o Estado e órgãos técnicos visando o crescimento e melhoria do segmento de laticínios.

A Entidade tem entre seus objetivos otimizar ações para o aprimoramento do setor, apoiar a indústria do segmento, desenvolver um canal de comunicação com as autoridades e instituições, visando sempre à melhoria da produtividade e a divulgação de informações relevantes sobre assuntos de sua atuação.

Através dessas ações, o **Sind Leite** se tornou referência para o setor no país, auxiliando a indústria paulista em suas necessidades de definições de parâmetros econômicos financeiros, na defesa de legislações tributárias justas, no desenvolvimento de negociações produtivas entre o sindicato patronal e os sindicatos dos empregados, no desenvolvimento de práticas industriais evolutivas e na colaboração com as autoridades para o estabelecimento de gestão ambientalmente amigável.

Para mais informações e contatos imprensa:

DCC Comunicação

Telefone – (11) 37913000/55334967

dcccomunicacao@gmail.com

Denise L M Sassarrão - 11.88771938

Claudia Diomede – 11.91610024