

Leite



O LEITE

O leite está na base da alimentação humana. Imediatamente após o nascimento é, durante vários meses, o único alimento que reúne todos os nutrientes necessários à subsistência da criança. O leite materno foi sempre considerado o mais indicado pois, além de ser riquíssimo em nutrientes, transporta também uma poderosa carga emocional, sendo através dele que o ser humano experimenta os seus primeiros contactos com o mundo: o vínculo mãe-filho (que se estabelece durante a amamentação), o gosto, o tato, o cheiro.

A continuação da utilização do leite de outros animais pelo Homem, depois de terminada a fase da lactação, é de grande importância como componente de uma alimentação diversificada e saudável.

O **processo de crescimento/desenvolvimento dos adolescentes** obriga a uma alimentação saudável e equilibrada que garanta, qualitativa e quantitativamente, necessidades nutricionais específicas. O leite fornece quantidades apreciáveis de nutrientes considerados fundamentais.



O **Leite** é um **Alimento Completo** composto em média por:

Água (87,2%),
Hidratos de carbono (4,9%),
Gordura (3,7%),
Proteínas (3,5%),
Vitaminas e minerais (0,7%)
Outros componentes...



O principal hidrato de carbono existente no leite é a **lactose**. Uma outra característica do leite é a sua riqueza em **cálcio** e **fósforo** bem como a proporção em que ambos estão presentes, favorável à formação, manutenção e recuperação do esqueleto. É uma boa fonte de **vitaminas do complexo B**, **vitamina A** e também apresenta quantidades apreciáveis de **proteínas de elevada qualidade** (alto valor biológico) o que permite ao organismo dispor de todos os aminoácidos essenciais.

A recomendação para o consumo de leite e derivados para jovens é de 3 porções diárias.

Uma porção diária de leite e derivados corresponde a:

1 chávena de leite (250 ml) = 1 e ½ iogurte sólido (200g) = 1 iogurte líquido (200ml) = 2 fatias finas de queijo (40g) = 50g queijo fresco = 100g requeijão

Tipos de leite

A maior parte do leite consumido em Portugal é de vaca. Contudo, existem outros tipos de leites disponíveis que constituem alternativas saudáveis.

Leite de vaca - O leite gordo contém 7,8g de gordura por 200 ml e 132 calorias. O teor de cálcio (236 mg por dose) é ligeiramente menor do que nas variedades baixas em gordura.

Leite de cabra - Contém ligeiramente menos lactose do que o leite de vaca, o leite de cabra contém mais vitaminas A, B6 e niacina, e cálcio, potássio, cobre e selénio. O leite de cabra gordo tem aproximadamente a mesma quantidade de gordura que o leite de vaca, mas existem variedades magras.

Leite de ovelha - Rico em proteínas, gordura e sais minerais, o leite de ovelha não está amplamente disponível, pelo que se encontra mais frequentemente transformado em queijo e iogurte.

Leite de soja - Bom para pessoas com intolerância à lactose, pois não contém lactose nem caseína. Um copo de 200 ml contém quase 6 g de proteínas, 4,8 de gordura, não contém colesterol e tem 86 calorias. Não é uma boa fonte de cálcio nem de vitamina B12, por isso deve optar-se por uma variedade enriquecida.

Leite de arroz - É um bom substituto do leite meio-gordo e magro de vaca para pessoas com alergia ou intolerância à lactose.

Leite de aveia - Sem lactose e sem colesterol e com baixo teor de gordura. Opte por variedades enriquecidas com cálcio e vitamina D.

Leite de amêndoa - Sem lactose e com baixo teor de gordura saturada, tem também um baixo teor de açúcar.

Como o leite é processado?

Para que o leite se torne seguro para consumo humano e mais saboroso é processado de várias formas:

PASTEURIZAÇÃO - O aquecimento do leite destrói as bactérias e enzimas nocivas, sem afetar o sabor.

UHT (LEITE ULTRAPASTEURIZADO) - Após esterilização a temperaturas ultraelevadas, o leite pode ser armazenado sem ser refrigerado.

HOMOGENEIZAÇÃO - Este processo decompõe a gordura láctea e distribui-a no leite.

EVAPORAÇÃO - A remoção de 60% do teor de água através de aquecimento resulta num leite concentrado.

CONDENSAÇÃO - Retira-se cerca de metade do conteúdo de água e adiciona-se açúcar para conservar o leite.

A importância do cálcio



Necessário ao fortalecimento e à estruturação óssea e dos dentes, o cálcio torna-se essencial na alimentação dos adolescentes. O nosso corpo praticamente não consegue “produzir” vitaminas e minerais, por esta razão devemos ter a preocupação de as ingerir diariamente com os alimentos.

Em Portugal, a substituição do leite por refrigerantes é um dos fatores que contribui para o consumo de cálcio cada vez mais reduzido entre os adolescentes. Consumir bebidas mais saudáveis, tais como leite meio-gordo ou água, também pode ajudar a evitar a obesidade na adolescência.

As recomendações oficiais diárias (DDR) são de 1200mg por dia para rapazes dos 11 e os 18 anos e 800mg para as raparigas dos 11 e os 18 anos.

As melhores fontes de cálcio são os lacticínios.

Um copo de leite meio gordo (200ml) fornece cerca de 240mg de cálcio.

Alimento	mg de cálcio por 100g
Queijo flamengo (45% de gordura)	800
Couve Portuguesa	676
Figos secos	248
Agriões	200
Leite	120
Brócolos	120
Queijo fresco	120
Espinafres	105

Tabela 1 – Conteúdo em cálcio de alguns alimentos