



Entenda um pouco mais sobre o Leite



O leite é, provavelmente, um dos únicos alimentos que tem como objetivo fornecer nutrientes e proteção imunológica. Além de, ser a principal fonte de cálcio, é necessário para a formação dos ossos e dentes e para a manutenção de muitas das funções básicas do corpo humano.



O leite é considerado o mais completo alimento. Ele contém

muitos nutrientes, (em especial a vitamina A) e minerais (cálcio e fósforo).
podendo-se destacar: proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas

A utilização de leite nas preparações fornece sabor, cor, maciez e cremosidade aos alimentos. Pode ser utilizado para a preparação de alimentos como: arroz doce, mingaus, sopas, cremes, bolos, purês, suflês, massas, molho branco, sorvetes, entre outros.

Tipos de leite: como é classificado?

Leite Pasteurizado: Preserva vitaminas e minerais e lactobacilos encontrados no leite. O prazo de validade do produto é limitado - chega no máximo a cinco dias.

Leite tipo A: Leite pasteurizado obtido pela ordenha mecânica em

granja leiteira. É ainda o que possui a menor quantidade de microorganismos.

Leite tipo B: Também é ordenhado mecanicamente, mas só vai ser processado na fábrica, de média qualidade microbiológica. Deve ser armazenado e transportado sob refrigeração.

Leite tipo C: É o leite de menor qualidade. Pode ter sido ordenhado manualmente, não recebe tratamento térmico no local de produção. É proveniente de vários rebanhos. Por isso, é o campeão de microorganismos!

Leite tipo Longa Vida

Homogeneizado (método que distribui uniformemente a gordura), aquecido a uma temperatura de 145° C e logo depois resfriado. Sua embalagem é especial, sendo uma delas de alumínio, que impede a passagem de luz, oxigênio e microorganismos: a chamada embalagem Tretapack.



Leite Longa Vida Integral: É o leite na sua versão mais completa, a mais encorpada de todas. Ele deve ter no mínimo 3% de gordura na sua composição, de acordo com as regras estabelecidas pela legislação.

Leite Longa Vida Semidesnatado: Leite com retirada parcial de gordura. Contém de 0,6 a 2,9 % de gordura.

Leite Longa Vida Desnatado: Leite com retirada praticamente total de gordura. Contém até 0,5% de gordura.

Informação Nutricional – Porção de 200 mL		
Quantidade por porção		%VD*
Valor Energético	115 Kcal	6
Carboidratos	9,2g	3
Proteínas	6,0g	8
Gorduras Totais	6,0g	11
Gorduras Saturadas	4,2g	19
Gorduras Trans	0,0g	**
Fibra Alimentar	0,0g	0
Cálcio	240mg	24
Sódio	100mg	4
(*) Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 calorias. (**) Valor Não Estabelecido.		

Informação Nutricional – Porção de 200 mL		
Quantidade por porção		%VD*
Valor Energético	78Kcal	4
Carboidratos	9,0g	3
Proteínas	6,0g	8
Gorduras Totais	2,0g	4
Gorduras Saturadas	1,2g	5
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	0g	0
Cálcio	210mg	21
Sódio	130mg	5
(*) Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 calorias. (**) Valor Não Estabelecido.		

Informação Nutricional – Porção de 200 mL		
Quantidade por porção		%VD*
Valor Energético	60 Kcal	3
Carboidratos	9,2g	3
Proteínas	6,0g	8
Gorduras Totais	0,0g	0
Gorduras Saturadas	0,0g	0
Gorduras Trans	0,0g	**
Fibra Alimentar	0,0g	0
Cálcio	240mg	24
Sódio	100mg	4
(*) Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 calorias. (**) Valor Não Estabelecido.		

CUIDADOS NA COMPRA E CONSERVAÇÃO DO LEITE



Produto	Conservação	Cuidados na compra	Cuidados na conservação
Leite pasteurizado	24 horas	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar a data de validade e fabricação • Deve estar armazenado em local refrigerado 	<ul style="list-style-type: none"> • Ferver e conservar em geladeira • Consumir até a data de validade
Leite em pó	12 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar a data de validade e fabricação • A lata deve estar limpa, sem vazamentos, ferrugem ou amassada 	<ul style="list-style-type: none"> • Fechar bem a tampa e limpar o excesso de leite • Guardar em local fresco e arejado
Leite longa vida ou U.H.T.	03 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar a data de validade e fabricação • A embalagem deve estar limpa, sem vazamentos, ou amassada 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de abrir não precisa ser guardado na geladeira • Depois de aberto, deve ser consumido em até 48 horas

Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fonte: Esse texto foi adaptado a partir de diversas matérias sobre o tema abordado. O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (NUST) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da DIREH. Caso você não queira mais Receber este informativo envie EXCLUIR no campo assunto.

