

# No Dia Mundial do Leite, Nutricionista do Senac fala sobre a importância do alimento para a saúde



O Brasil tem um consumo de leite abaixo do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de 180 litros por ano/por habitante. A estimativa do Rabobank em 2017 é que a ingestão per capita no país fique em 171,16 litros.

A nutricionista e professora do curso técnico em Nutrição do Senac, Erika Raquel Ferreira, explica que o leite é rico em vitaminas (B2, B12, A, E, B6), proteínas e minerais, como cálcio, fósforo, potássio, zinco e magnésio: “Na infância, o cálcio presente no leite tem uma importante função na composição de massa óssea e dentes, já na fase de crescimento, ele ajuda a fortalecer o sistema imunológico e tem aminoácidos essenciais para o desenvolvimento dos tecidos”, comentou.

Segundo ela, o leite integral é o mais recomendado para o jovem, desde que ele não tenha restrição alimentar de gorduras ou açúcar. Muitas pessoas questionam sobre a necessidade do leite na fase adulta e a especialista alerta que não se deve suspender o consumo do produto nem de seus derivados. O alimento tem a vitamina E, um importante antioxidante que atua no combate ao envelhecimento. Já o potássio ajuda no controle da pressão sanguínea, um problema comum em adultos. Nesse período, o leite também é importante para manter o fortalecimento dos ossos, gerar energia para as células do corpo, e auxiliar em processos metabólicos.

O semidesnatado tem 50% menos gorduras do que o integral e a mesma quantidade de vitaminas, cálcio e sais minerais. Ela destaca que na terceira idade, o organismo perde mais rapidamente os nutrientes, por isso, os produtos lácteos são uma importante forma de reposição, já que são de fácil absorção e digestão.

A vitamina D, presente também no alimento, auxilia na fixação de cálcio nos ossos e, como o leite é um produto que tem a água em sua composição natural, ajuda na hidratação, algo muito deficiente em idosos. Para esse público, o ideal é a adoção do produto desnatado porque tem menos gorduras. Pelos seus diversos benefícios, o leite e os derivados compõem até mesmo as dietas especiais, incluindo a de redução de peso.

A nutricionista ainda ressaltou que o cálcio presente em sua composição acelera o processo de queima de gordura e aumenta a sensação de saciedade, sendo um grande aliado das dietas de emagrecimento. “O potássio também contribui para a atividade muscular, auxiliando na prática de atividade física. A restrição é somente para quem tem alergia ao leite e, por isso, deve consumir outros produtos com a mesma propriedade para uma vida saudável”, concluiu.

**Confira uma receita rápida e fácil que o chef e professor do curso superior em Gastronomia**

**do Senac, Laurent Prous, preparou usando um dos derivados do leite.**

### **Molho de salada de iogurte**

- 1 iogurte (pode ser desnatado)
- 1 dente de alho picadinho
- Ervas de sua escolha frescas (salsinha, cebolinha, coentro, hortelã, manjeriço...)
- 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de sopa de suco de limão, sal e pimenta do reino.
- Bata tudo no liquidificador e resfrie antes de servir por sobre a salada

<https://foconoticia.com.br/noticia/1427/no-dia-mundial-do-leite-nutricionista-do-senac-fala-sobre-a-importancia-do-leite-para-a-saude-em>  
08/07/2024 18:29