

## Leite, naturalmente!

O leite e os produtos lácteos representam uma importante fonte de proteínas, gorduras de boa qualidade, micronutrientes como vitaminas A, D, cálcio e fósforo. Sugere-se o consumo diário de pelo menos três porções de produtos lácteos, como, por exemplo, um copo de leite, uma porção de queijo ou iogurte para obtenção da ingestão diária recomendada de cálcio. Apresentaremos nesta publicação os benefícios de alguns dos principais derivados do leite.

### Embrapa Clima Temperado

BR 392, km 78, Caixa Postal 403  
96010-971, Pelotas, RS

Fone: (53) 3275-8100

[www.embrapa.br/clima-temperado](http://www.embrapa.br/clima-temperado)

[www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)

## O Programa Leite Seguro

O Programa Leite Seguro é um projeto da Embrapa e do Laboratório Federal de Defesa Agropecuária do Rio Grande do Sul (LFDA/RS) e, aprovado pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública (MJSP), no Fundo de Defesa de Direitos Difusos do Consumidor.

**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA  
E PECUÁRIA

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO



3.000 exemplares

Junho/2023

CGPE 018113

Foto: Paulo Lanzetta



# Leite e Derivados Sabor e Saúde



**Embrapa**

# Leite e Derivados

## Sabor e Saúde

O leite é um dos alimentos mais versáteis, quando se trata de consumo e derivados lácteos. Fonte de aminoácidos e ácidos graxos essenciais para nutrição humana. Rico em cálcio e fósforo, minerais responsáveis pela formação e reparação óssea.

O consumo adequado desses alimento ao longo da vida é importante para o crescimento e funcionamento do organismo humano e auxilia na prevenção de doenças como a osteoporose.

A divulgação de informações sobre os benefícios do leite e derivados promove a melhoria da nutrição, fortalece a agricultura sustentável e familiar, responsável por grande parte da produção de leite no País, atendendo ao ODS 2 – Fome zero e agricultura sustentável.



# Uma delícia: leite, naturalmente!



## Queijo

Contém proteínas de alta qualidade (caseínas), que possuem aminoácidos importantes para todo o corpo humano.



## Requeijão

Fonte de cálcio, energia e proteínas essenciais para a construção e manutenção dos músculos e fortificação dos ossos.



## Iogurte

Rico em lactobacilos vivos que auxiliam na digestão e na absorção de nutrientes dos alimentos.



## Ricota

Repleta de cálcio e proteínas de fácil digestão, ajuda no fortalecimento dos músculos e colabora para o ganho de massa muscular.



## Manteiga

Possui gordura saudável, o ácido linoleico conjugado (CLA), que auxilia no controle da diabetes e doenças cardiovasculares.



## Doce de Leite

Além de uma sobremesa deliciosa, é ótimo aliado para quem pratica musculação, pois é um carboidrato de rápida absorção e que gera energia de forma eficaz.