

Mas, atenção!

O leite deve ser tratado termicamente para ser consumido com segurança. O leite cru, pode apresentar risco a saúde.

O tratamento térmico adequado é a pasteurização ou o UHT (Ultra Alta Temperatura). Os processos garantem a destruição das bactérias causadoras de doenças.

A pasteurização é obrigatória tanto para o consumo do leite quanto para o de seus derivados (queijos, iogurte, manteiga e requeijão, por exemplo).

A qualidade do leite e dos derivados deve ser sempre inspecionada pelos órgãos de fiscalização.

**CONSUMA LEITE E DERIVADOS LÁCTEOS
PASTEURIZADOS E INSPECIONADOS**

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Clima Temperado
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 392 - km 78 - CEP 96010-971 - Pelotas, RS - Cx. Postal 403
Fone (53) 3275-8100 - Fax (53) 3275-8221
www.cpact.embrapa.br
sac@cpact.embrapa.br



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



Beba leite !



Leite faz bem à saúde



Conheça os nutrientes do leite e dos seus derivados

Gordura

- A gordura do leite é fonte de energia
- É de fácil digestão
- Possui ácidos graxos essenciais, que auxiliam no sistema imunológico
- Contém CLA (Ácido Linoleico Conjugado), que melhora a mineralização óssea, tem ação antioxidante e anticancerígena e auxilia na redução do colesterol ruim
- O creme de leite e a manteiga apresentam maiores teores de gordura

Proteína

- O leite possui proteína de elevada qualidade
- Contém aminoácidos essenciais que auxiliam no crescimento e na manutenção da saúde
- Regula a atividade intestinal
- Aumenta a sensação de bem estar
- Possui ação anti-infecciosa
- Os queijos são ricos em proteína

Lactose (açúcar)

- Fonte de energia
- Auxilia na manutenção da flora intestinal
- Melhora a absorção de cálcio
- O leite e a bebida láctea são os produtos com maior teor de lactose

Minerais

- Os minerais são importantes para formação de dentes e ossos e para prevenção da osteoporose
- O leite é uma fonte importante de cálcio e fósforo
- Os queijos são ricos em minerais

Vitaminas

- O leite é fonte de vitaminas: A, D, E, K, B1 e B2
- O leite integral apresenta maior teor de vitaminas

Recomendação diária de consumo de leite

Faixa etária	Quantidade*
Crianças (acima de 2 anos)	400 a 650 mL
Jovens	700 a 1200 mL
Adultos	600 a 1000 mL
Idosos	600 a 1000 mL

*Pode ser substituído por derivados lácteos