



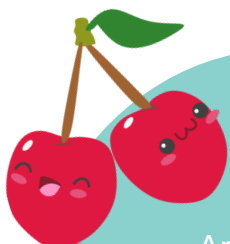
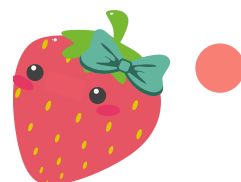
utad



# COMER COM SABEDORIA

**DIA MUNDIAL DO LEITE**

1 de junho



As Nutricionistas do Município

Ana Cristina Santos Pereira (CP5548N) e Inês Torgo (CP5555N)

Os estagiários curriculares da Licenciatura de Ciências da Nutrição da UTAD

Inês Henriques (al73598) e Lúri Santos (al71557)

EDIÇÃO N° 10 - MAIO 2024



utad



# COMER COM SABEDORIA



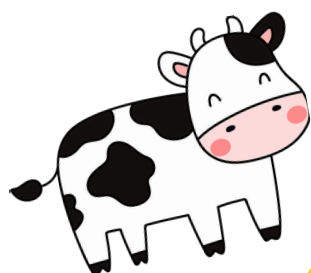
O leite é um alimento com **elevado valor nutricional**, sendo rico em **proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas e minerais**.

As proteínas presentes no leite são de **alto valor biológico**

Apresentam **todos os aminoácidos** que só conseguimos obter através da alimentação e nas quantidades necessárias!

O teor **lipídico (gordura)** do leite varia consoante a designação de **gordo, meio-gordo e magro**

O principal **hidrato de carbono** presente no leite é a **lactose**



Fornece **energia** para o nosso organismo

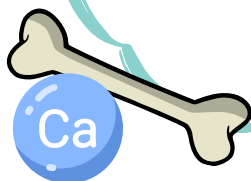


No que diz respeito a **vitaminas e minerais**, destaca-se a sua riqueza em **vitamina A, B2 e B12**, e **potássio, zinco, fósforo, magnésio, cálcio e iodo**.

## RODA DOS ALIMENTOS - RECOMENDAÇÕES

A Roda dos Alimentos recomenda a ingestão de **2 a 3 porções de leite e derivados** por dia, sendo que **1 porção** corresponde a uma caneca de **250 mL de leite**.

**250 mL de leite de vaca UHT** fornece **mais de 35%** da ingestão diária recomendada de **cálcio**





utad



# COMER COM SABEDORIA



## O LEITE AJUDA A DORMIR MELHOR?

O aminoácido **Triptofano**, presente no leite, auxilia na produção de **serotonina** (molécula associada ao bem-estar) que é um precursor da **melatonina**, sendo que esta **induz o sono**.



## ALERGIA VS. INTOLERÂNCIA AO LEITE DE VACA

Uma **alergia** envolve uma reação do **sistema imunitário** como resposta a um estímulo externo. A alergia ao leite de vaca é pouco comum em adultos, não sendo, habitualmente, definitiva.

Por outro lado, a **intolerância à lactose** é uma reação que não envolve o sistema imunitário. Neste caso, o organismo do indivíduo tem **dificuldade em “digerir”** a lactose, permanecendo no intestino (devido ao défice de enzima lactase) e **resultando em sintomas** como desconforto abdominal, flatulência, inflamação, diarreia e desidratação.



## TRATAMENTO

No caso da **alergia**, o indivíduo terá de **retirar da sua alimentação o leite**.

Já na **intolerância à lactose**, deverá ser **consumido leite sem lactose**, já disponível nas superfícies comerciais. Outra opção será a toma de **suplementos de lactase**.

### Fontes:

Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Conhecer o Leite, Coleção E-books APN: N.º 41. 2016. Disponível em: [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Conhecer\\_o\\_Leite.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Conhecer_o_Leite.pdf);

Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Leite. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/leite/>