

NÓS AMAMOS LEITE!

SEMANA DA SAÚDE



Vamos aprender mais sobre o leite?

Na semana de 1 a 5 de agosto, realizamos a Semana da Saúde com o objetivo de compartilhar informações e levar conhecimento aos familiares, pais, colegas e estudantes que irão participar do Concurso de Redação e Desenho 2022, promovido pelo Silemg, com patrocínio da Tetra Pak.

Reunimos 4 profissionais renomados em suas respectivas áreas de atuação, que por meio de videoaulas, no canal do Silemg no Youtube, abordaram sobre a importância do leite na alimentação. Abaixo, um resumo dos temas que foram abordados.

Caso você tenha perdido a aula, queira rever ou compartilhar com um colega, basta clicar nos links inseridos em cada matéria. Bom aprendizado!

QUAL A IMPORTÂNCIA DO LEITE NO NOSSO DIA A DIA?

Na aula “Lácteos, Nutrição e Saúde” ministrada pelo Professor Paulo Henrique Silva, da UFJF (Universidade Federal de Juiz de Fora), é possível aprofundar o conhecimento sobre o valor nutricional do leite e produtos lácteos. Além de lecionar na UFJF, o Professor Paulo Henrique é técnico em laticínios e farmacêutico bioquímico, com mestrado e doutorado em ciência dos alimentos.



Em seu estudo, o Professor Paulo Henrique assegura que o leite é um alimento singular para nossa dieta. O leite tem em sua composição macroconstituintes, microconstituintes e compostos biologicamente ativos, com elevado valor nutricional.

Quando se trata de leite, o cálcio é o principal elemento lembrado pois é um mineral de extrema importância para a saúde óssea, dentes e músculos. Além de estar presente nos laticínios em teor expressivo, o cálcio presente no leite e seus derivados é facilmente absorvido pelo nosso corpo, ou seja, tem alta biodisponibilidade.

Já a lactose é o açúcar do leite e contribui para a absorção dos minerais. Muitas pessoas têm intolerância a esse açúcar, o que ocorre quando o organismo humano deixa de produzir a enzima lactase. Atualmente, mesmo que alguém tenha dificuldade na ingestão da lactose, o consumo do leite não precisa ser cortado, afinal o mercado oferece inúmeros produtos zero lactose.

Os probióticos e as proteínas também são uma vantagem no consumo de produtos lácteos. É importante considerar que os laticínios são ricos em nutrientes, oferecendo qualidade nutricional e promoção da saúde.

[ACESSE A VIDEOAULA](#)

A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO REGULAR DE PRODUTOS LÁCTEOS, POR FÁBIA CAROLINA



A aula de 02/08 foi apresentada pela nutricionista Fábica Resende, trazendo a discussão sobre a importância do consumo regular de leite e seus derivados. Além de ser mestranda em saúde do adulto pela UFMG, Fábica é pós-graduada em nutrição esportiva e especialista em nutrição clínica funcional.

O consumo regular de leite e seus derivados recomendado pelo Guia Alimentar Brasileiro corresponde a ingestão de 3 porções ao dia de leite, iogurtes e queijos. A nutricionista Fábica falou sobre os benefícios mais conhecidos pela ingestão dos produtos lácteos, como, por exemplo, o cálcio e sua importância para a saúde dos ossos e dentes. Mas ela trouxe informações que vão além de uma boa saúde óssea.

O leite é considerado uma proteína completa, pois contém todos os aminoácidos essenciais, que são importantes e fundamentais para a produção das células do nosso organismo. A vitamina B12 também está presente no leite e é essencial para a produção de glóbulos vermelhos do nosso sangue.

Os laticínios têm o papel de manter o peso adequado, auxiliar no crescimento dos ossos e dos músculos, no fortalecimento do sistema imune e até na melhoria da visão normal! Para as crianças e adolescentes, o leite presente na alimentação é fundamental.

[ACESSE A 1ª VIDEOAULA](#)

[ACESSE A 2ª VIDEOAULA](#)

LÁCTEOS: PALADAR E NUTRIÇÃO, POR FERNANDA BARBOSA



Servindo como o único alimento responsável pelo desenvolvimento e nutrição dos animais mamíferos em seus primeiros meses de vida, o leite é um excelente provedor de vitaminas e minerais. Além das proteínas e gorduras boas, podemos encontrar as vitaminas A, D, E, K, B1, B2 e B6 e diversos microminerais como o Cálcio, o Ferro, Fósforo, Magnésio e Potássio. Sendo referência quando se trata de Cálcio, afinal a biodisponibilidade do micromineral no leite é alta, ou seja, o nosso organismo consegue o absorver com facilidade.

Além de ser excelente para o consumo em sua forma líquida, inúmeros derivados lácteos como a manteiga, queijos e iogurtes são ótimos para uma alimentação nutritiva. Também é essencial na gastronomia, sendo que as receitas que usam o leite e derivados como base são incontáveis, sejam elas doces ou salgadas, pois muitas necessitam de um ingrediente que permita uma mistura completa e homogênea.

Também é possível produzir laticínios cheios de sabor e nutrientes com poucos ingredientes e utensílios da sua própria casa. Utilizando um elemento ácido ou fermentado podemos produzir em nossa cozinha, coalhada, queijos e iogurtes.

O ser humano é a única espécie que conseguiu domesticar animais e, consequentemente, inserir o leite e seus derivados na sua alimentação adulta. Há quem diga que somos a única espécie que consome leite depois de chegar à idade adulta, conquista possível, exatamente, com a evolução da espécie e a domesticação de animais.

Somos os únicos seres vivos que deixaram de ser nômades em busca de alimento e que fixaram residência, porque aprendemos a plantar e colher, a semear e irrigar e, de novo, a domesticar e alimentar nossos animais.

[ACESSE A VIDEOAULA](#)

A IMPORTÂNCIA DO LEITE E DERIVADOS NA ALIMENTAÇÃO HUMANA, POR JANAÍNA GOSTON



A importância dos lácteos em nossa alimentação é destacada nas diferentes fases da vida, não só pelo valor nutricional advindo desses alimentos, como também sua versatilidade de uso em nosso dia a dia, reduzindo a monotonia de dietas que, porventura, são oferecidas com sua redução e/ou exclusão.

Dentre os vários fatores do estilo de vida, as escolhas da nossa alimentação, além do nível de exercícios, controle de doenças etc, ou seja, o que estamos fazendo por nós mesmos à medida que envelhecemos, determinará também a aceleração no seu declínio funcional (por exemplo: a dependência física para fazer muitas coisas no nosso dia a dia) que pode sofrer influências e sim, ser reversível em qualquer idade através de medidas tomadas por você desde já!

[ACESSE A VIDEOAULA](#)