



DO CAMPO AO COPO

ESCLARECENDO SUAS PRINCIPAIS DÚVIDAS SOBRE LEITE E DERIVADOS

Projeto de Extensão Viva Leite

Universidade Federal Fluminense
Faculdade de Veterinária

Departamento de Tecnologia de Alimentos



PROEX
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Volume Nº01
Abril / Maio / Junho de 2022



A produção de leite e derivados lácteos se destaca por empregar mais de três milhões de pessoas e gerar mais de seis bilhões de reais ao agronegócio. Porém, apesar do setor lácteo possuir grande importância na economia do país e na rotina alimentar dos cidadãos, ainda existem muitas dúvidas e mitos circulando acerca desse assunto.

Assim, o projeto de extensão “Viva Leite” da Universidade Federal Fluminense (UFF) visa esclarecer os principais questionamentos e desmistificar *fake news* sobre a produção e comercialização do leite e seus derivados com um perfil no Instagram criado desde 2017 (@vivaleiteuff).

É VERDADE QUE NÃO DEVEMOS BEBER LEITE CRU?



Sim! O leite cru, ou seja, o que sai direto das tetas da vaca, ainda não passou pelo tratamento térmico de pasteurização ou UHT (*ultra high temperature*). Esses tratamentos garantem a eliminação de bactérias nocivas à saúde que podem estar presentes no leite e causar toxinfecções alimentares graves.

Por isso, é importante beber somente os leites UHT ou pasteurizado que possuam o selo de inspeção, garantia que o produto passou por esses tratamentos.

O leite UHT em geral é conhecido como de caixinha e o pasteurizado como leite de saquinho. Mas hoje em dia já encontramos os dois sendo comercializados também em garrafas.

Portanto, é sempre muito importante ler o rótulo do produto a ser adquirido.

QUAL A DIFERENÇA DO “LEITE DE SAQUINHO” (PASTEURIZADO) PARA O “LEITE DE CAIXINHA” (UHT)? É VERDADE QUE O “LEITE DE SAQUINHO” É MAIS NUTRITIVO?



O leite pasteurizado passa por um tratamento térmico mais brando (72°C à 75°C por 15 a 20 segundos) para eliminação de bactérias, se comparado ao tratamento UHT (130°C a 150°C por 2 a 4 segundos). Porém, isso não significa que o tratamento do leite pasteurizado é menos eficiente, apenas determina um prazo de validade menor: enquanto o leite de saquinho tem a validade de 3 a 5 dias sob refrigeração, o leite UHT tem duração de até 4 meses, podendo ser comercializado em temperatura ambiente.

Portanto, devido a esse fator, o leite UHT pode apresentar uma qualidade nutricional inferior ao leite pasteurizado, principalmente no que se refere às vitaminas hidrossolúveis como as do

complexo B. No entanto, vale reafirmar que a ingestão de ambos traz muitos benefícios à saúde, e que você deve escolher o mais adequado à sua rotina.

É VERDADE QUE AS VACAS SÃO MALTRATADAS DURANTE A ORDENHA E O LEITE SAI COM PUS E SANGUE?



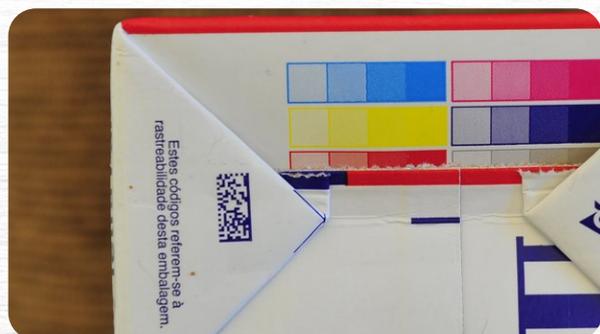
Não! A obtenção de uma ótima matéria prima (leite cru) é essencial para um maior rendimento e qualidade na produção do leite e seus derivados, de modo que haja maior preferência dos consumidores em optar pela marca, e conseqüentemente maior lucro para o fabricante.

Portanto, é muito importante que a vaca não sinta dor e não sofra estresse durante a ordenha, e muito menos que o leite saia com sangue ou pus. A vaca estressada produz menos leite que produziria em ótimas condições, e isso também

não é interessante para o produtor, nem para a indústria.

Entretanto, para garantir a compra de um produto obtido livre de maus tratos aos animais, é essencial optar sempre pelos que contêm selos de inspeção, que discutiremos em outra edição sobre sua importância.

O QUE SIGNIFICAM OS NÚMEROS E LISTRAS COLORIDAS NA PARTE DE BAIXO DA CAIXINHA DE LEITE UHT?



Ao contrário do que muitas *fake news* espalham por aí, as listras coloridas e os pequenos números encontrados na parte inferior das caixinhas UHT **não significam que esses produtos foram reprocessados pela indústria.**

Esses símbolos servem apenas como controle dos lotes de fabricação e dos testes de impressões das embalagens.

IOGURTE É FEITO COM LEITE AZEDO?



Não. O iogurte é obtido a partir da acidificação do leite pela ação de bactérias lactofermentativas adicionadas, ou seja, que utilizam a lactose do leite com consequente produção de substâncias que conferem o sabor ácido e característico desse produto.

Essas bactérias não fazem mal à saúde, muito pelo contrário, sua ação no leite traz uma série de benefícios para quem o consome.

ORGANIZAÇÃO

Coordenação: Prof^ª. Adriana C. O. Silva

Professores:

Prof^ª Adriana C. O. Silva
Prof^ª Cathia M. B. Serra
Prof^º Flávio F. B. Moutinho
Prof^º Marco A. S. Cortez

Discentes de graduação da Faculdade de Veterinária - UFF:

Camila A. O. Silva
Emily B. F. Santos
Isadora T. Moreira
Julliana A. Moreira
Maria E. M. Soutelino
Nathália D. Knust
Patricia C. Silva

Contato: adrianasilva@id.uff.br