

Leite integral, leite desnatado e leite semidesnatado: Qual é a diferença?

O leite integral parece estar voltando, já que os relatórios do varejo indicam uma alta geral das compras.

Embora não se saiba exatamente a razão para essas vendas, pesquisas apontam que “sabor melhor” é um dos motivos pelos quais as pessoas optam por um leite com maior teor de gordura.

Você pode se perguntar sobre o tipo de leite para beber. Existem tantas variedades que a escolha pode ser difícil.

Então vamos à questão: você pode ficar seguro sabendo que todo leite de vaca, qualquer que seja o tipo, contém os mesmos 13 nutrientes essenciais, incluindo proteína, cálcio, potássio, fósforo, riboflavina, ácido pantotênico, niacina, zinco, selênio, iodo e as vitaminas A, D e B12.

Leite integral versus leite desnatado: Informação nutricional

Aqui estão outros fatos que devem ser observados para escolher o tipo de leite certo para você e sua família:

- A principal diferença entre os tipos de leite é a quantidade de gordura, o que também vai refletir no total de calorias de cada diferente tipo de leite.
- O Guia Dietético recomenda lácteos semidesnatados ou desnatados para balancear as calorias. No entanto, graças a pesquisas promissoras sobre o papel dos produtos lácteos integrais dentro de uma alimentação saudável, houve aumento da conscientização e interesse para o seu consumo dentro de uma dieta equilibrada.
- Apesar de ser voluntário, muitos leites, independentemente do teor de gordura, são enriquecidos com vitamina D. Se adicionado, ele fornecerá 400 Unidades Internacionais (UI) por litro, (cerca de 2,5 microgramas por xícara).

- Embora o leite integral seja uma fonte natural de vitamina A, uma parte dela é perdida durante o processo de separação da gordura para a produção das opções com baixo teor de gordura. Por isso os desnatados e semidesnatados são enriquecidos com vitamina A, pelo menos 2.000 UIs por litro (ou 150 mcg por xícara).

Leite integral versus leite com 2% de gordura e leite desnatado

Para alcançar o nível de gordura, a matéria gorda é retirada, e adicionada de volta no percentual requerido para o produto. Depois, o leite é pasteurizado para destruir germes patogênicos e homogeneizado para alcançar uma consistência suave.

Os diferentes teores de matéria gorda dos leites influenciam na sua textura e também a forma como nós os consumimos. A matéria gorda realça sua riqueza e sabor, e algumas pessoas têm a percepção de que a gordura trás uma experiência mais satisfatória. Até a aparência do leite é afetada; alto teor de gordura faz a bebida parecer mais branca.

Independentemente de sua escolha, é possível assegurar que o leite de vaca fornece todos os 13 nutrientes essenciais necessários por dia. Veja a tabela com os nutrientes presentes no leite, para cada nível de gordura.

Quantidade de nutrientes em um copo de leite												
	Leite Integral (3,25%)			Leite (2%)			Leite (1%)			Leite (0%)		
Nutrientes	Quant	Unid	DV	Quant	Unid	DV	Quant	Unid	DV	Quant	Unid	DV
Calorias	152			122			106			84		
Gorduras totais	8	g		5	g		2	g		0	g	
Gorduras saturadas	5	g		3	g		1	g		0	g	
Carboidratos totais	12	g		12	g		12	g		12	g	
Açúcar (0% adicionado)	12	g		12	g		12	g		12	g	
Proteína	8	g	16%	8	g	16%	8	g	16%	8	g	16%
Cálcio	306	mg	25%	309	mg	25%	310	mg	25%	325	mg	25%
Vitamina D	2,39	mcg	10%	2,77	mcg	15%	2,61	mcg	15%	2,71	mcg	15%
Vitamina A	80	mcg	10%	203	mcg	25%	143	mcg	15%	157	mcg	15%
Potássio	374	mg	8%	390	mg	8%	391	mg	8%	411	mg	8%
g = gramas; mg = miligramas; mcg = microgramas				DV = Percentual da quantidade diária recomendada que é fornecida								
Fonte: The Dairy Site				Elaboração: www.terraviva.com.br								

[Acesse aqui a matéria na íntegra.](#)

Fonte: The Dairy Site – Tradução livre: www.terraviva.com.br