

Revalorização do leite: impacto nutricional com base científica

O mercado de ingredientes lácteos no México foi de US\$ 1,01 bilhões em 2024. Espera-se que até 2033 possa chegar a US\$ 1,9 bilhões, com uma taxa de crescimento (CAGR) de 6,2% de 2025 a 2033, segundo dados do Imarc Group.

O mercado é impulsionado pela crescente consciência sobre a saúde, a demanda por etiquetas limpas e sem lactose, o crescimento das indústrias de processamento de alimentos e o crescente interesse dos consumidores por alternativas vegetais.

Por outro lado, o progresso tecnológico e a melhora dos canais de distribuição, a mudança dos padrões dietéticos, a procura por produtos lácteos artesanais e feitos à mão, e a evolução digital com aumento da presença no mercado são alguns dos outros fatores que contribuem para o crescimento de ingredientes lácteos no México.

Revalorizar o leite

No México, o consumo de leite está abaixo dos níveis recomendados pelos organismos internacionais. Os mexicanos consomem, em média, 30,4 litros de leite por pessoa/ano, muito menos do que um copo de leite por dia.

A recomendação da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) é de 500 ml diários.

Some-se a isto um ambiente em que prolifera a desinformação e as mensagens contraditórias sobre o valor nutricional.

Nesse contexto, a marca mexicana Lala lança a campanha “A verdade por trás de um copo de Lala”, com o objetivo de romper com a desinformação e mitos em torno do consumo de leite com base em evidências científicas, assim como se reconectar às famílias mexicanas com clareza, transparência e proximidade emocional.

De acordo com Javier Pejito, Vicepresidente de Marketing do Grupo Lala, a campanha não somente busca defender um produto e honrar sua história, mas, recorre à ciência para demonstrar todos os benefícios que estão atrás do leite e reconhecer o papel que um copo de Lala desempenhou e continuará desempenhando em cada etapa da vida de milhões de pessoas.

“Porque para nós, atrás de cada copo tem algo muito mais profundo: confiança, cuidado, uma ponte invisível entre gerações e, sobretudo, nutrição. Esta iniciativa é um convite para que todos os mexicanos voltem a acreditar naquilo que realmente é nutritivo”, enfatizou o diretor.

Benefícios nutricionais apoiam a campanha

“O leite contém proteínas de alta qualidade, cálcio, vitaminas A e D, além de minerais como fósforo e magnésio, todos fundamentais para o desenvolvimento, a energia e a imunidade. Esta campanha busca empoderar o consumidor com informação clara e útil”, afirma Mary Carmen Mondragón, diretora de Nutrição da Lala.

Cada copo de 250 ml de leite integral fornece 7,8 gramas de proteína de alta qualidade, que inclui os 9 aminoácidos essenciais que o corpo precisa e não pode produzir por si mesmo.

Um benefício que nem todas as proteínas oferecem. Também contribui com 32% das necessidades diárias de cálcio, fundamental para manter ossos e dentes fortes, acompanhado de outros nutrientes que potencializam a absorção e benefícios.

Além dos benefícios nutricionais, o leite é um alimento altamente versátil para a vida diária. Mariana Camarena, nutricionista especialista em saúde digestiva comentou: “O leite não somente fornece nutrientes essenciais, mas também adapta com facilidade a distintos momentos do dia: desde um café da manhã equilibrado, um lanche rápido ou como parte da recuperação depois de exercício físico. Esta campanha nos convida a

redescobrir seu valor na vida cotidiana, com evidências científicas e sem preconceitos”.

A evidência científica dos benefícios do consumo de leite é essencial

Mary Carmen e Mariana Camarena destacam em entrevista a The Food Tech que esta campanha tem o firme propósito de informar em bases científicas.

Camarena destaca que existe uma guerra contra a verdade, e para enfrentar esse desafio, como especialista, ela estuda continuamente onde estão as recomendações da ciência e transforma-as em mensagens que podem ser transmitidas através de uma campanha. “Nossa responsabilidade é informar com base científica e comunicar com transparência ao consumidor”, enfatiza.

Em relação aos ingredientes que marcarão o futuro das bebidas lácteas com foco na saúde digestiva e os benefícios de consumir leite, a especialista destaca o cálcio, as proteínas e os micronutrientes, essenciais para que gorduras, carboidratos e proteínas sejam queimados de forma eficaz no organismo e absorvidos corretamente.

“A proteína do leite é a de mais alta qualidade porque tem todos os aminoácidos biodisponíveis para serem absorvidos pelo organismo. Por isso, o futuro do leite está no fato das pessoas saberem verdadeiramente, o que existe em um copo de leite”, explica Mondragón.

As especialistas concluem que através da informação nutricional e do conhecimento real sobre o que existe em um copo de leite as pessoas podem decidir por sua nutrição e recolocar o leite na mesa. Que o consumo de leite volte a ser pessoal e familiar porque é um ingrediente fundamental em todas as etapas da vida.

5 verdades do leite

Como parte do lançamento da campanha “A verdade por trás de um copo de Lala”, a marca lança uma série de afirmações com base científica sobre o consumo de leite:

1 – É nutritivo – É um dos cinco alimentos com maior densidade nutricional, fornecendo proteínas de alta qualidade, gorduras funcionais, minerais e vitaminas. Sua combinação favorece ossos saudáveis, absorção de vitaminas, saúde cardiovascular, sistema imunológico e controle do apetite.

2 – É para todas as idades – Seu aporte de proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e minerais é valioso em todas as idades. Em crianças, favorece o crescimento e o desenvolvimento, em adultos e é a principal fonte de cálcio e proteína de qualidade.

3 – Fortalece e protege os ossos – O cálcio e o fósforo fortalecem os ossos e a vitamina D melhora sua absorção. As proteínas apoiam o desenvolvimento ósseo e a massa muscular. É essencial nas diferentes etapas da vida.

4 – Hidrata e ajuda a recuperar a energia depois de exercícios físicos – Com 90% de água, fornece potássio, sódio, fósforo e magnésio que regulam a água no corpo e auxiliam nas funções nervosas e musculares. É útil para reidratação e recuperação depois de exercícios físicos.

5 – Pode nutrir em qualquer hora do dia – Hidrata graças aos seus eletrólitos e fornece energia equilibrada. Pela manhã, sacia, ao meio dia adiciona proteína, depois do exercício reidrata e à noite fornece cálcio e vitamina D.

Estas são as vitaminas e minerais contidas no leite

Vitamina A

- Auxilia e fortalece a visão
- Contribui para o sistema imunológico e reprodutivo
- Beneficia a formação e manutenção dos tecidos e ossos, membranas, mucosas e pele

Tiamina (Vitamina B1)

Pode converter os carboidratos em energia e favorece a condução de sinais nervosos

Riboflavina (Vitamina B2)

- Contribui no processo de transformação de alimento em energia e na criação de glóbulos vermelhos
- Apoia o crescimento e a reparação dos tecidos

Niacina (Vitamina B3)

- É capaz de ajudar o sistema digestivo a metabolizar os açúcares e os ácidos graxos
- Facilita a liberação de energia dos carboidratos
- Favorece a saúde dos nervos e pele

Vitamina B12

- Auxilia na formação de glóbulos vermelhos
- Contribui na produção de energia
- Apoia a redução de fadiga

Vitamina D

- Fornece suporte para a fixação e aproveitamento do cálcio nos ossos
- Beneficia o sistema imunológico

Cálcio

- Complementa a formação do tecido ósseo e regulação enzimática
- É benéfico para reduzir a absorção de gorduras e o nível de colesterol
- Promove o controle da pressão arterial e da coagulação
- Contribui com as conexões nervosas e contração muscular

Potássio

É considerado o promotor da pressão arterial adequada e do funcionamento do sistema nervoso

Fósforo

Contribui para a formação de ossos e dentes fortes

Zinco

- Pode beneficiar o sistema imunológico
- Crescimento e divisão celular
- Ajuda no metabolismo de carboidratos e cicatrização

O setor lácteo mexicano e latino-americano até 2030

Até 2030, a indústria regional enfrentará três provas definitivas:

1 – Produtividade com baixas emissões – A melhora de índices zootécnicos, o uso de aditivos redutores de metano e biodigestores será parte do padrão. O financiamento verde e as compras públicas com critérios de sustentabilidade podem catalisar a adoção.

2 – Inovação regulatório-competitiva – Tendo NOM-243 e NOM-051 como base – e marcos da União Europeia (UE)/FDA como meta para exportação – a excelência documental e analítica será um diferencial. A indústria que documente inocuidade, veracidade de denominações e benefícios (por exemplo, probióticos com evidência) terá acesso a melhores preços e canais.

3 – Portfólios de alto valor e embalagens circulares – A expansão de queijos maturados, iogurtes com culturas, soro de leite e frações funcionais e produtos UHT premium coexiste com o redesenho de monomateriais e uma logística refrigerada eficiente, minimizando o desperdício e a pegada ecológica. Este vetor se conecta com as exigências dos varejistas e plataformas de e-commerce.

O mercado de lácteos no México e na América Latina se movimenta em um triângulo de forças: demanda global em

expansão moderada, marcos regulatórios mais exigentes e obrigações de sustentabilidade que já impactam nos custos e acesso a mercados.

O México reforçou sua produção e conta com um parque industrial capaz de gerar valor agregado, mas deve fechar a lacuna do consumo formal, profissionalizar ainda mais o cumprimento normativo e adotar métricas ambientais aferíveis.

As empresas que integrem inovação tecnológica, conformidade proativa e estratégias de mitigação climática estarão melhor posicionadas para capturar o crescimento projetado para 2030 em categorias de maior valor, tanto no mercado doméstico como na exportação.

As mensagens emitidas pela FAO e OCDE-FAO são claras: haverá mercado para os lácteos; a concorrência será por eficiência, confiança e sustentabilidade.

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

Fonte: The Food Tech – Tradução livre: www.terraviva.com.br