



DO CAMPO AO COPO

ESCLARECENDO SUAS PRINCIPAIS DÚVIDAS SOBRE LEITE E DERIVADOS

Projeto de Extensão Viva Leite

Volume Nº03
Outubro / Novembro / Dezembro
de 2022

Universidade Federal Fluminense
Faculdade de Veterinária
Departamento de Tecnologia de Alimentos



PROEX
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO



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).

LEITE SEMIDESNATADO

CONDENSADO



O leite condensado é o produto resultante da desidratação parcial do leite, adicionado de açúcar, podendo ter seus teores de gordura e proteína ajustados unicamente para o atendimento das características do produto.

Seguindo a Instrução Normativa MAPA 47/2018 a rotulagem será

diferente de acordo com o conteúdo de matéria gorda láctea:

I - com alto teor de gordura;

II - integral;

III - parcialmente desnatado ou semidesnatado;

IV - desnatado.

Pode ser relatada uma leve diferença no tempo de cocção com preparos realizados com o leite condensado semidesnatado para chegar ao ponto esperado.

As empresas são obrigadas a informar a classificação do leite condensado em relação ao teor de gordura de maneira a evitar confusões por parte do mercado consumidor.

QUEIJO BRANCO É SINÔNIMO DE BAIXO TEOR DE GORDURA?

Nem sempre. Alguns queijos podem apresentar corantes em sua composição, com objetivo de gerar um queijo mais amarelo, sensorialmente mais agradável. Além disso, o processo de maturação dos queijos pode influenciar na coloração devido à oxidação da gordura superficial

A diferença entre a coloração dos queijos também pode se dar pela presença ou ausência do β -caroteno, que é um pigmento carotenóide de cor alaranjada e com ação antioxidante, sendo um precursor da Vitamina A.

Portanto, a cor não está diretamente relacionada com a quantidade de calorias do queijo. Ou seja, um queijo branco não necessariamente é menos calórico devido a sua coloração, podendo ser mais claro e mais gorduroso.

Na tabela abaixo podemos verificar os tipos de queijo e seu percentual e gordura:

tipo de queijo 100g	teor de gordura	
muçarela de búfala	mínimo 60g	extra gordo ou duplo creme
muçarela	mínimo 35g	semi-gordo/ extra gordo
minas frescal	mínimo 25g	semi-gordo
ricota	mínimo 21g	magro
cottage	5g	desnatado

Como podemos verificar, o queijo de Búfala, por exemplo, tem coloração branca pela ausência do β -caroteno e mesmo assim possui alto teor de gordura, devido ao leite de búfala ter maior percentual gorduroso. Assim, não seria indicado em uma dieta com restrição de gordura.

Então, qual seriam os queijos mais indicados para dietas?

São dois principais: a Ricota, que é feita a partir da precipitação das proteínas do soro de leite, tendo uma boa qualidade nutricional e digestibilidade e o Cottage, um queijo não maturado e prensado, feito a partir da acidificação do leite o que confere um sabor suave e levemente ácido. Tem baixíssimo teor calórico e é perfeito para dietas com objetivo de redução de gorduras.



Mozzarella de Búfala X de Vaca

O QUE É WHEY PROTEIN?

Whey protein, que em português significa proteína do soro, é um suplemento alimentar muito utilizado para pessoas que desejam obter alto desempenho físico, como no meio do esporte, devido ao seu alto teor de proteínas.

São principalmente as beta-lactoglobulinas e alfa-lactoalbuminas. Geralmente é comercializado nas seguintes apresentações em pó: Whey protein concentrado (com 35-80% de proteína); Whey protein isolado (com 80-95% de proteína) e Whey protein hidrolisado (é um isolado com alta digestibilidade).

As proteínas do soro (alfa lactoalbumina e beta lactoglobulina), estão presentes no soro provenientes da produção de queijos. Muitas vezes o soro é descartado mas, atualmente, tem sido aproveitado para elaboração de diversos produtos. Sua composição conta com aminoácidos sulfurados de alta digestibilidade e rapidamente absorvidos pelo organismo que garantem grandes benefícios à saúde. Esses aminoácidos favorecem o ganho de força, recuperação muscular e redução de gordura corporal. Também possui ação antioxidante, antiviral e imunomoduladora.

Portanto, ele vem sendo inserido em diversas receitas com o intuito de criar produtos com um melhor valor nutricional no mercado. Temos como exemplos pães de tortilla, barras de cereais, entre outros que levam a adição de whey na sua composição. Além de ser produzido com leite de vaca, no mercado também existe Whey Protein de Cabra.

LEITE DE BÚFALA: VAMOS ENTENDER

No mundo todo, os produtos lácteos mais comercializados são fabricados a partir de leite de vaca. O consumo do leite e derivados de outras espécies, como o de búfala, é comum em outros países. Nos últimos 50 anos, houve um crescimento de 550% na sua produção, passando a representar 15% do volume de leite produzido em escala mundial.

Comparado ao leite bovino, o leite de búfalas chega a ter 50% a mais no teor de sólidos, ou seja, um maior teor de proteínas e gorduras, o que confere um ótimo potencial de transformação em laticínios. Além disso, possui um teor de cálcio, fósforo e ferro entre até 60% superior ao bovino.

Veja algumas diferenças no percentual de alguns componentes do leite de búfala e de vaca.

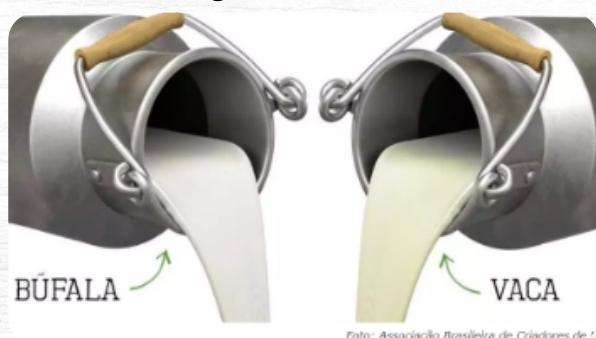
Componente	leite de vaca	leite de búfala
% Gordura	3,6	8,0
% Lactose	4,7	4,9
% Proteína	3,4	4,0
% Colesterol	3,14	0,65

Apesar de ser um leite com maior teor de gordura, o leite de búfala apresenta um menor teor de colesterol. Isso se deve ao glóbulo de gordura do leite bubalino ser maior. Como a área é maior, a superfície específica onde se deposita o colesterol é menos

concentrada e por isso os bubalinos têm menos colesterol no leite.

Além disso, o leite de búfala é naturalmente A2, ou seja, é desprovido da proteína A1, que produz uma beta caseína que tem o maior potencial alergênico.

O leite de búfala possui coloração branca, devido a ausência de β -caroteno. Dentre os derivados destacam-se a muçarela, a burrata, a manteiga e os iogurtes. Possuem sabor levemente adocicado devido ao alto teor de gordura.



IOGURTE GREGO

A produção de iogurte mais concentrado é comum no Oriente Médio e na Europa. Como sua produção na região da Grécia e Turquia é bastante antiga, deu origem ao nome popularizado no Ocidente.

Os iogurtes mais tradicionais são habitualmente produzidos com leite de cabras e ovelhas em diversos países mas, no Brasil, é elaborado com leite de vaca.

O iogurte Grego alcançou fama mundial nos anos 90, mas o histórico do produto no Brasil é recente, tendo

início em meados de 2012.

É um produto com muita aceitação comercial, pois apresenta características sensoriais atrativas, como textura mais consistente e cremosa, se comparado ao iogurte integral. Além disso, ele costuma ser comercializado com adição de caldas de frutas, sendo mais doce que alguns tipos de iogurtes tradicionais.

Esse produto é elaborado de forma semelhante aos demais iogurtes. A diferença essencial é o aumento das proteínas, carboidratos, lipídios e demais componentes do leite devido a perda de soro (filtração do iogurte) ou aumento do extrato seco (adição de sólidos do leite como leite em pó).

Devido à concentração dos componentes do leite, é mais nutritivo e mais calórico. Entretanto, já existe no mercado nacional a versão light, pela retirada de gordura do leite.

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
Isadora T. Moreira
Julliana A. Moreira
Nathália D. Knust

Contato: adrianasilva@id.uff.br