

**Importante**

É de responsabilidade das empresas ofertarem ao consumidor produtos de qualidade, que não ofereçam risco à saúde do consumidor, devendo para isto adequar-se às Boas Práticas de Fabricação e distribuição em toda cadeia alimentar, assegurando sua eficácia, segurança e qualidade.

## CUIDADOS NO ATO DA COMPRA

- Temperatura de armazenamento do produto recomendada pelo fabricante;
- Data de fabricação e prazo de validade;
- Integridade da embalagem.

Subsecretaria de Vigilância em Saúde

Superintendência de Vigilância Sanitária

Gerência de Vigilância em Alimentos

[www.saude.mg.gov.br](http://www.saude.mg.gov.br)



# PRODUTOS LÁCTEOS



Produtos lácteos são os produtos comestíveis que possuem o leite como principal elemento em sua composição. São considerados como laticínios o leite pasteurizado, leite desnatado, queijos, cremes de leite, manteiga e iogurte.

## LEITE

O leite pode conter diversas bactérias causadoras de doenças, por isso não é recomendado o consumo de leite cru. Só deve ser consumido após processo de pasteurização ou esterilização comercial (UHT).

Não esqueça que à temperatura ambiente o número de bactérias no leite **DOBRA** a cada 20 minutos. Por isso deve ser armazenado sob refrigeração.

**Leite** é um produto muito consumido no país, é o primeiro alimento dos mamíferos e continua sendo recomendado ao ser humano por toda a vida. Além de ser uma fonte rica de proteína animal, ele também fornece uma grande quantidade de cálcio, mineral responsável pela formação óssea do corpo. O leite materno não é igual ao leite de vaca, pois contém alto teor de lactose (açúcar) e menos teor de proteína que o de vaca, sendo recomendado como alimentação exclusiva do bebê pelo menos até seis meses de vida.



*O aleitamento materno, inclusive evita infecções e alergias e fortalece o vínculo mãe e filho.*



**Queijo** é um alimento derivado do leite, resultante de um processo de produção. Todo queijo tem em sua composição os seguintes elementos: água, proteínas,

gordura, lactose, ácido lático, sais minerais e vitaminas. Como é rico nestes nutrientes, pode ser veículo de muitas doenças transmitidas por alimentos. Por isso, adquira somente queijo pasteurizado, ou seja, que foi submetido a cozimento prévio.



**Ricota** é um queijo de massa mole fresco e de baixo teor de gordura. Sua produção, ao contrário da maioria dos queijos, é feita não a partir de leite, mas a partir do soro de queijo, o que lhe confere a característica especial de um alto teor de soro-proteínas, que são mais nutritivas que as proteínas dos queijos normais.

**Iogurte** é um produto lácteo fresco, obtido pela fermentação do leite, de fácil digestão e benéfica para a flora intestinal. As proteínas do leite, que têm um alto valor biológico, são parcialmente pré-digeridas por ação das bactérias lácticas, produzindo ácido lático, o que permite uma melhor digestão. O ácido lático também dissolve o cálcio presente no iogurte e favorece a sua assimilação.




**Manteiga** é a nata do leite batida até se transformar numa emulsão. A manteiga é composta por cerca de 80% de gordura, sendo o restante água e resíduos de lactose (o açúcar do leite) e de butirina, a proteína do leite.



**Sorvete** é um produto obtido a partir de uma emulsão de gorduras e proteínas, com ou sem adição de outros ingredientes e substâncias. Ou de uma mistura de água, açúcares e outros ingredientes e substâncias que tenham sido submetidas ao congelamento, em condições tais que garantam a conservação do produto no estado congelado.



# ATENÇÃO

 A ingestão de derivados do leite pode substituir o consumo do leite em si, exceto da manteiga, e pode ser feita diariamente.