



# 32º Congresso Nacional de Laticínios

Instituto de Laticínios Cândido Tostes  
16 a 18 de julho de 2019



## Custo mínimo para obtenção da recomendação energética para lácteos do guia alimentar para a população brasileira em Juiz de Fora/MG

Kelly Aparecida Souza<sup>1\*</sup>, Amanda Fernandes Pilati<sup>1</sup>, Kennya Beatriz Siqueira<sup>2</sup>, Paulo Henrique Fonseca Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Juiz de Fora,

<sup>2</sup>Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), Gado de Leite

\*e-mail: kelly.souzauff@gmail.com

Objetivou-se com este estudo classificar produtos lácteos comercializados na cidade de Juiz de Fora/MG que apresentam o melhor custo para alcançar o valor energético de 120 kcal, equivalente a uma porção de lácteos, conforme indicação do Guia Alimentar para a População Brasileira. Dentre os 45 alimentos lácteos pesquisados, dez alimentos destacaram-se por fornecer o valor energético de 120 kcal recomendada pelo Guia Alimentar para População Brasileira, com valores inferiores a um real. São eles: creme de leite (R\$ 0,46); leite integral (R\$ 0,52); manteiga com ou sem sal (R\$ 0,55); leite integral em pó (R\$ 0,58); leite pasteurizado não especificado (R\$ 0,59); Chocomilk (R\$ 0,73); leite semidesnatado (R\$ 0,74); leite com sabor (R\$ 0,75); leite achocolatado (R\$ 0,80); bebida láctea (R\$ 0,86); leite desnatado (R\$ 0,95). Observa-se que os alimentos com menor custo e maior valor energético, são aqueles com maiores quantidades de lipídeos em relação aos demais alimentos pesquisados. Entretanto, cabe ressaltar que os lácteos possuem um perfil lipídico favorável à saúde humana, uma vez que de acordo com a Food and Agriculture Organization (2013), há em sua composição ácidos graxos essenciais como o ácido oleico, linoleico e  $\alpha$ -linolênico, além do ácido linoleico conjugado (CLA), advindo de processos do intestino de ruminantes. Este último, de acordo com Benjamin e Spener (2009), pode estar associado a um bom funcionamento dos sistemas cardiovascular e imunológico. Ainda de acordo com a Food and Agriculture Organization (2013) 70% do CLA consumido na dieta humana, advêm dos glóbulos de gordura do leite, demonstrando a importância do consumo adequado dos mesmos. Este estudo demonstra a possibilidade de adquirir a quantidade energética diária recomendada para lácteos pelo Guia Alimentar da População Brasileira com custo inferior a R\$ 1,00, auxiliando a adequação de dietas sem elevar de forma expressiva o custo.

