

## Tendências globais nas recomendações de consumo de lácteos com perfil nutricional

Juliana Paula Dutra<sup>(1,5)</sup>, Laura Destro Rodrigues<sup>(2)</sup>, Gabriela Aparecida Nalon<sup>(3)</sup> e Kennya Beatriz Siqueira<sup>(4)</sup>

<sup>(1)</sup>Bolsista, Embrapa Gado de Leite, Juiz de Fora, MG. <sup>(2)</sup>Bolsista (Pibic/Fapemig), Embrapa Gado de Leite, Juiz de Fora, MG. <sup>(3)</sup>Bolsista (Pibic/CNPq), Embrapa Gado de Leite, Juiz de Fora, MG. <sup>(4)</sup>Pesquisadora, Embrapa Gado de Leite, Juiz de Fora, MG. <sup>(5)</sup>E-mail: juliana.p.dutra@ufv.br.

**Resumo** — As diretrizes alimentares nacionais (Food-Based Dietary Guidelines - FBDGs) orientam políticas públicas de nutrição e saúde, refletindo diferentes níveis de integração entre ciência e formulação de políticas públicas. Este estudo analisou comparativamente 50 FBDGs quanto à presença de recomendações de consumo diárias de lácteos com perfil nutricional. A pesquisa, de caráter documental, transversal e comparativo, abrangeu diretrizes oficiais disponíveis em portais governamentais e repositórios internacionais, categorizando as recomendações por continente e tipo de produto. Os resultados revelaram que 60% das diretrizes com orientações específicas são provenientes da Europa, onde predomina a recomendação de lácteos com baixo teor de gordura, enquanto menções a produtos fermentados, fortificados e com redução de açúcar ou sódio permanecem pontuais. Essa predominância europeia pode estar associada à harmonização regulatória promovida pela União Europeia e às estratégias regionais de reformulação nutricional. Conclui-se que há uma tendência global de consolidação das recomendações diárias de consumo de lácteos com perfil nutricional, ainda que de forma desigual entre as regiões, destacando a necessidade de maior alinhamento internacional das FBDGs e de integração com metas de saúde e sustentabilidade previstas na Agenda 2030.

Termos para indexação: diretrizes alimentares, políticas públicas, sustentabilidade alimentar.

## Global trends in dietary guidelines for dairy products with nutritional profiles

**Abstract**— National Food-Based Dietary Guidelines (FBDGs) guide public nutrition and health policies, reflecting varying levels of integration between science and policymaking. This study comparatively analyzed 50 FBDGs regarding the inclusion of specific recommendations for dairy products with nutritional profiles. A cross-sectional and documentary approach was applied using official guidelines from governmental and international repositories, classifying recommendations by continent and product type. Results showed that 60% of the guidelines with specific recommendations originated from Europe, where low-fat dairy products predominate, while fermented, fortified, and sugar- or sodium-reduced products remain less frequent. The European predominance appears linked to the regulatory harmonization fostered by the European Union and to regional nutritional reformulation initiatives. Overall, findings indicate a global trend toward consolidating dairy recommendations, though unevenly across regions, underscoring the need for stronger international alignment of FBDGs with public health and sustainability goals set forth in the 2030 Agenda.

Index terms: dietary guidelines, public policies, food sustainability.

## Introdução

As diretrizes alimentares nacionais, conhecidas como Food-Based Dietary Guidelines (FBDGs), são instrumentos estratégicos para a promoção da saúde pública e a segurança

alimentar global (Bechthold et al., 2018). Elas orientam o consumo alimentar das populações e servem de base para políticas de prevenção de doenças crônicas e de educação nutricional (Rezende et al., 2022).

Nas últimas décadas, as FBDGs passaram a refletir uma transição conceitual, migrando da ênfase em grupos alimentares isolados para a valorização da qualidade nutricional e funcional dos alimentos (Herforth et al., 2019). Nesse contexto, muitos países têm adotado estratégias de reformulação nutricional para reduzir teores de gordura, sódio e açúcares em alimentos de consumo frequente, incluindo os derivados lácteos (World Health Organization, 2018).

Tradicionalmente, a maioria das diretrizes recomenda o consumo regular de leite e derivados como parte de uma alimentação equilibrada. Estudos recentes destacam o papel dos lácteos fermentados e probióticos na saúde intestinal, imunológica e cardiometabólica, reforçando seu potencial como componentes funcionais da dieta (Savaiano et al., 2021). Essa consolidação científica tem favorecido sua inclusão progressiva nas FBDGs, paralelamente à adoção de políticas de fortificação e enriquecimento voltadas ao aumento do aporte de micronutrientes críticos, como cálcio e vitamina D, sobretudo em populações vulneráveis (World Health Organization, 2018).

Compreender como as diretrizes recentes têm incorporado recomendações de consumo de lácteos com perfil nutricional direcionado é essencial para avaliar sua coerência com as evidências científicas atuais. Contudo, análises comparativas permanecem escassas e, em geral, tratam os lácteos como um grupo homogêneo, sem distinguir produtos reduzidos em gordura, açúcar ou sal, nem aqueles fermentados e fortificados, o que dificulta a identificação de padrões globais e diferenças regionais.

Sendo assim, o presente estudo tem por objetivo analisar comparativamente as diretrizes alimentares no mundo quanto à presença e à natureza de recomendações específicas para o consumo de lácteos com um perfil nutricional direcionado, a fim de identificar tendências e discrepâncias entre continentes.

Além de sua relevância científica, o estudo está alinhado ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) número 2 (Erradicação da fome: Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável), ao contribuir para o entendimento das recomendações de consumo de lácteos que favorecem a segurança alimentar e nutricional das populações, identificando tendências globais que podem subsidiar políticas públicas e estratégias alimentares mais equilibradas (Nações Unidas, 2025).

## **Material e métodos**

Foi conduzido um estudo observacional, transversal e comparativo, baseado na análise documental de diretrizes alimentares nacionais. As FBDGs foram identificadas em plataformas oficiais, como portais governamentais de saúde e repositórios internacionais de livre acesso. Foram incluídos países cujas diretrizes apresentavam recomendações explícitas ou genéricas sobre o consumo de leite e derivados voltadas a adultos saudáveis. Documentos sem menção aos lácteos, provenientes de fontes não oficiais, sem acesso público ou não verificáveis foram desconsiderados.

Cada diretriz foi analisada quanto à presença de recomendações de consumo direcionadas aos lácteos com perfis nutricionais específicos, como aqueles reduzidos em

gordura, açúcar ou sódio, ou que são fermentados e fortificados. Indicações gerais que mencionam esses atributos para todos os grupos alimentares foram excluídas. Esses dados foram então tabelados, com o objetivo de identificar padrões e variações regionais nas recomendações nacionais de consumo de lácteos.

## Resultados e discussão

Foram identificadas 50 diretrizes alimentares nacionais com recomendações sobre o consumo de lácteos. Dentre elas, cinco apresentavam orientações genéricas, limitando-se a sugerir a ingestão diária de leite e derivados, sem especificar quantidades. As demais 45 estabeleciam valores mínimos de consumo diário. Observou-se ainda que seis países (Alemanha, Bélgica, Croácia, Holanda, Coreia do Sul e Índia) não incluem recomendações diárias de consumo de lácteos com perfil nutricional em suas FBDGs. Entre os 44 países restantes, todos apresentam ao menos uma orientação voltada a produtos lácteos com perfil nutricional direcionado. Cerca de 60% dessas diretrizes são provenientes da Europa, o que indica maior consolidação e atualização técnica nessa região. A Tabela 1 mostra variações expressivas nas recomendações médias entre os continentes, com os maiores valores observados na Oceania (563 mL).

**Tabela 1.** Distribuição geográfica das recomendações diárias de consumo de lácteos com diferentes perfis nutricionais.

Continentes	Recomendação média (mL)	Número de países	Baixo teor de gordura	Baixo teor de sódio	Baixo em açúcar	Fermentados	Fortificados ou enriquecidos
Europa	380	31	25	10	12	7	2
Ásia	393	12	10	0	0	0	2
Oceania	563	2	2	0	0	0	0
América do Norte	485	2	2	1	0	0	1
América Latina	217	3	3	0	0	0	0

Na África, não foram identificadas diretrizes que mencionassem o consumo de lácteos, possivelmente em função de padrões alimentares tradicionais, limitações na disponibilidade de produtos lácteos e menor priorização desse grupo nas políticas nutricionais regionais. Já na América Latina, a proporção de países com recomendações quantitativas explícitas foi baixa, limitando a comparabilidade com outras regiões. Já nas diretrizes asiáticas predominaram recomendações voltadas apenas à redução de gordura e à fortificação, possivelmente refletindo políticas de combate à deficiência de micronutrientes e transição nutricional ainda em curso em diversos países da região (World Health Organization, 2018).

A Europa concentrou o maior número e diversidade de recomendações diárias de consumo de lácteos com perfis nutricionais direcionados, abrangendo produtos com baixos teores de gordura, sódio e açúcar, além de lácteos fermentados e fortificados. Essa predominância pode estar relacionada à consolidação de políticas regionais voltadas à reformulação nutricional e à promoção de padrões alimentares mais saudáveis. Cerca de 87% dos países analisados pertencem à União Europeia, cuja estrutura regulatória favorece a harmonização de diretrizes alimentares entre os países membros. Esse alinhamento é impulsionado por iniciativas como a Farm to Fork Strategy e o EU Platform for Action on Diet, Physical Activity

and Health, que têm promovido a reformulação de alimentos e a integração de metas de saúde pública às políticas alimentares nacionais (European Commission, 2020).

Dentre os países europeus, a Islândia se destaca pelo incentivo ao consumo de lácteos com o selo Keyhole em suas recomendações. Ele consiste em um rótulo frontal, utilizado em países nórdicos, para direcionar escolhas alimentares mais saudáveis e ambientalmente sustentáveis (Organisation for Economic Co-Operation and Development, 2021). Casos como o da Letônia, que reúne recomendações simultâneas para lácteos reduzidos em gordura, sódio e açúcar, e ainda indica o consumo de fermentados, exemplificam diretrizes de caráter mais abrangente. Essa tendência converge com estudos recentes, como o de Astrup et al. (2021), que destacam os riscos associados ao excesso de gordura saturada e açúcares simples à saúde cardiometabólica.

De modo geral, os resultados evidenciam assimetrias regionais na formulação das FBDGs, refletindo diferentes níveis de incorporação das evidências científicas às políticas alimentares. A predominância europeia sugere maior integração entre regulação, ciência e saúde pública, enquanto a ausência de recomendações específicas em outras regiões expõe lacunas estruturais e desafios de implementação. Esses achados reforçam a importância de ampliar o alinhamento internacional das diretrizes, promovendo maior coerência e equidade global nas orientações sobre o consumo de lácteos.

## Conclusões

O estudo atingiu seu objetivo ao constatar como as diretrizes alimentares nacionais têm incorporado, de forma desigual, recomendações para o consumo diário de produtos lácteos com perfil nutricional. Verificou-se que há uma tendência global de consolidação das recomendações para o consumo de lácteos, com ênfase crescente em produtos com baixo teor de gordura, especialmente entre os países europeus, onde há maior integração entre ciência, regulação e políticas de saúde pública. Em contrapartida, as orientações voltadas a lácteos fermentados, fortificados ou com redução de açúcar e sódio ainda se mostram pontuais e concentradas em poucos contextos regionais, refletindo assimetria na incorporação das evidências científicas às políticas alimentares.

A relevância desse trabalho se baseia na leitura crítica e comparativa das FBDGs sob a ótica da reformulação nutricional, destacando lacunas que comprometem a coerência e a equidade das políticas alimentares. Reconhece-se, contudo, o caráter documental e descritivo da análise, dependente da disponibilidade e atualização dos materiais oficiais. Estudos futuros devem ampliar essa abordagem, integrando dados de consumo aparente, indicadores de saúde e sustentabilidade, de modo a fortalecer a base científica para diretrizes mais harmonizadas e alinhadas à Agenda 2030.

## Agradecimentos

Ao apoio incondicional da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (Fapemig). Parte do projeto Uso da Inteligência Artificial sob a Ótica da Economia Comportamental: Fatores que Restringem o Consumo de Lácteos.

## Referências

ASTRUP, A.; MAGKOS, F.; BIER, D. M.; BRENNAN, J. T.; OTTO, M. C. de O.; HILL, J. O.; KING, J. C.; MENTE, A.; ORDOVAS, J. M.; VOLEK, J. S.; YUSUF, S.; KRAUSS, R. M. Saturated fats and health: a reassessment and proposal for food-based recommendations: JACC state-of-the-art review. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 77, n. 5, p. 601-622, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.05.077>.

BECHTHOLD, A.; BOEING, H.; TETENS, I.; SCHWINGSHACKL, L.; NÖTHLINGS, U. Perspective: food-based dietary guidelines in Europe-scientific concepts, current status, and perspectives. **Advances in Nutrition**, v. 9, n. 5, p. 544-560, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1093/advances/nmy033>.

EUROPEAN COMMISSION. **A Farm to Fork strategy for a fair, healthy and environmentally-friendly food system**. Brussels: European Commission, 2020. Disponível em: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020DC0381>. Acesso em: 3 nov. 2025.

HERFORTH, A.; ARIMOND, M.; ÁLVAREZ-SÁNCHEZ, C.; COATES, J.; CHRISTIANSON, K.; MUEHLHOFF, E. A global review of food-based dietary guidelines. **Advances in Nutrition**, v. 10, n. 4, p. 590-605, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1093/advances/nmy130>.

NAÇÕES UNIDAS. **Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 2: fome zero e agricultura sustentável: erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/2>. Acesso em: 13 nov. 2025.

ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT. **Making better policies for food systems**. Paris: OECD Publishing, 2021.

REZENDE, J. L. C.; DUARTE, M. C. de M. F.; MELO, G. R. do A. e; SANTOS, L. C. dos; TORAL, N. Food-based dietary guidelines for children and adolescents. **Frontiers in Public Health**, v. 10, 1033580, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1033580>.

SAVAIANO, D. A.; HUTKINS, R. W. Yogurt, cultured fermented milk, and health: a systematic review. **Nutrition Reviews**, v. 79, n. 5, p. 599-614, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa013>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global nutrition policy review 2016-2017: country progress in creating enabling policy environments for promoting healthy diets and nutrition**. Geneva, 2018. 174 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514873>. Acesso em: 3 nov. 2025.