



IOGURTES

X

BEBIDAS LÁCTEAS

Thaíze de Araújo

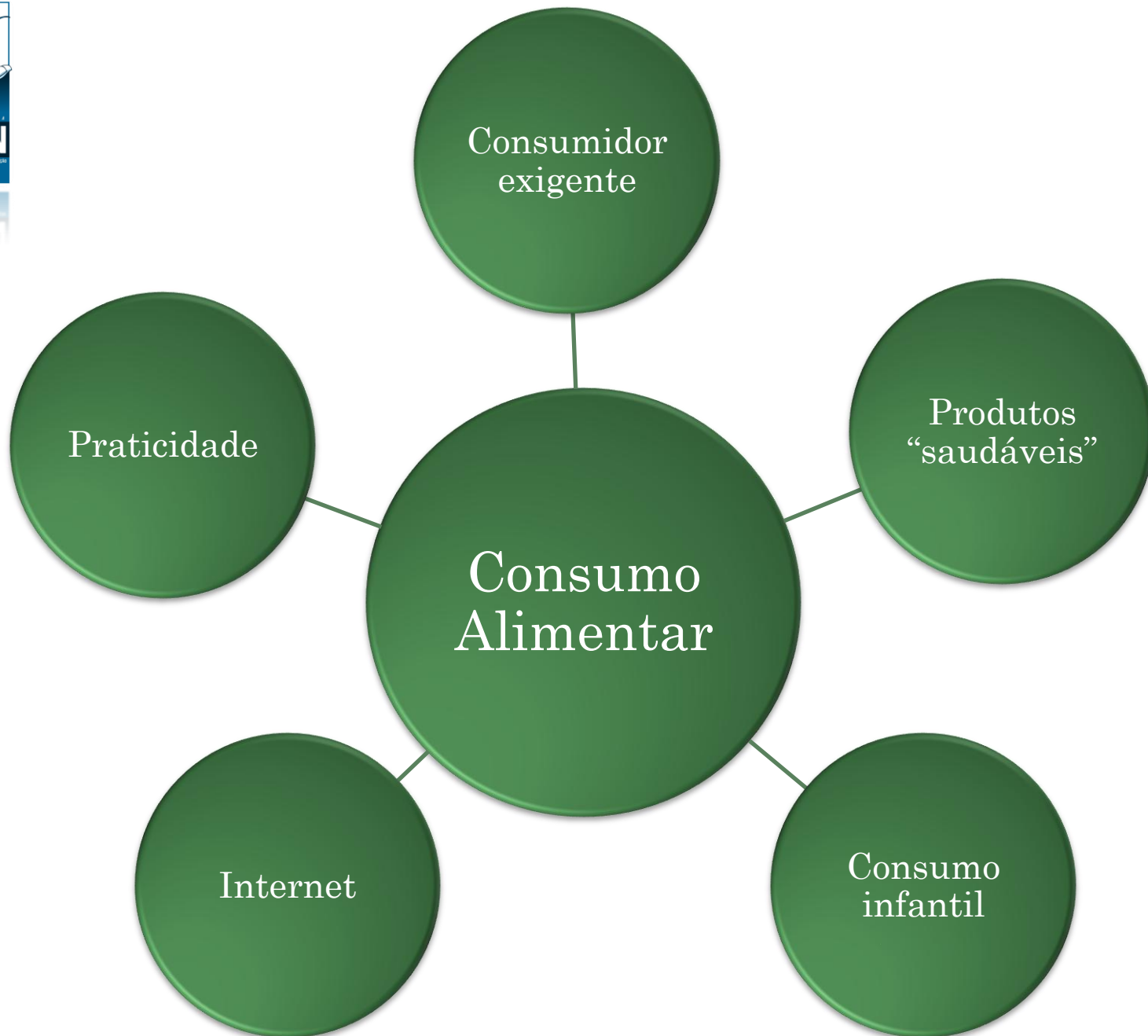
Mestranda em Alimentos e Nutrição

Programa de Pós-graduação em Alimentos e

Nutrição – PPGAN

Ciclo de Palestras – Alimentação e Saúde

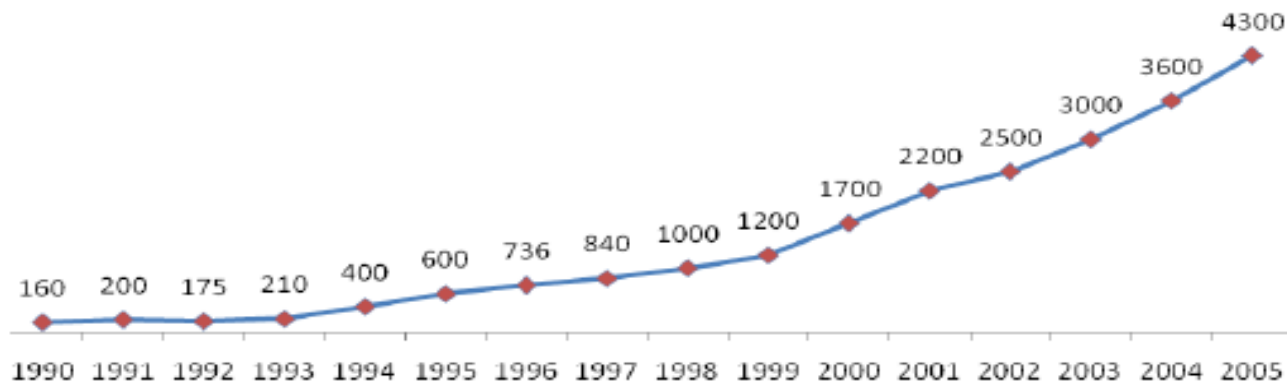




CONSUMO ALIMENTAR

- Busca pela melhoria da qualidade de vida → Aumento do consumo de serviços e produtos ‘saudáveis’.

Gráfico 4: Evolução do Mercado Diet e Light no Brasil (volume de negócios, em US\$ milhões)



Fonte: ABIAD



CONSUMO ALIMENTAR

- 35% dos domicílios brasileiros → produtos diet e light;
- Consumo de orgânicos → aumento 30% a cada ano;
- Setor de alimentação saudável → ↑ de 87% nos últimos 10 anos.
- Crescimento das atividades saudáveis → número de academias e clínicas de estética.
- 80% dos jovens → alimentos saudáveis e naturais;



CONSUMO ALIMENTAR

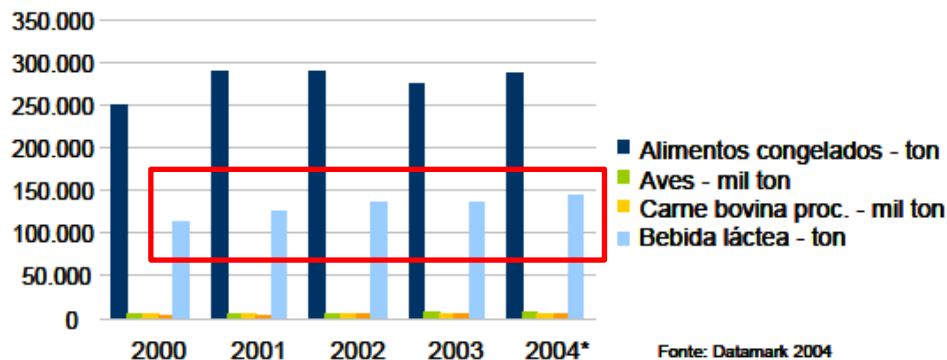
- Adoção precoce de hábitos de consumo → mudanças na dinâmica familiar e impacto da tecnologia no mundo infanto-juvenil.
- *E-commerce* → Internet faz parte do cotidiano dos indivíduos.



CONSUMO ALIMENTAR

- Exigência elevada → Consciência crescente dos direitos por parte da população.
- Praticidade → Conciliação das atividades profissionais e pessoais e as demandas de moradia.

Gráfico 8: Evolução de alguns mercados de alimentos





BEBIDAS LÁCTEAS

- Instrução Normativa nº 16, de 23 de agosto de 2005:
- Bebidas lácteas → Mistura do leite e soro de leite, adicionado ou não de produtos ou substâncias alimentícias, gordura vegetal, leites fermentados, fermentos lácteos selecionados e outros produtos lácteos, onde a base láctea deve representar pelo menos 51% do total de ingredientes do produto.



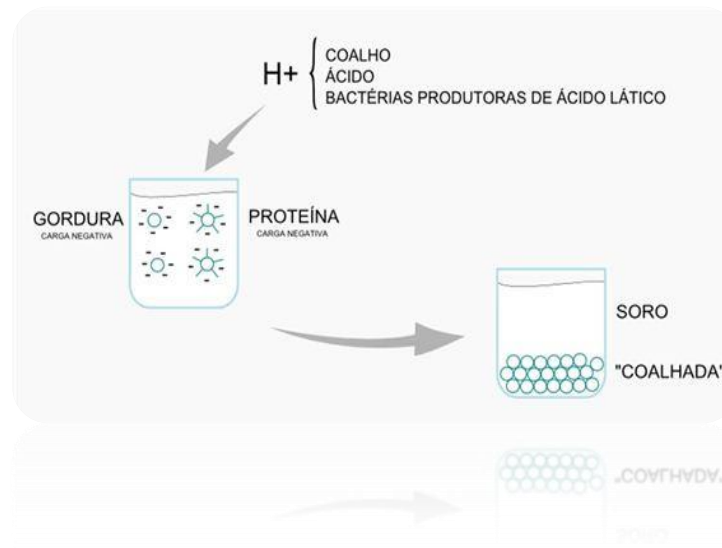
BEBIDAS LÁCTEAS

- Termo originado de um acordo entre fabricantes de laticínios e o Ministério da Agricultura para aproveitamento de subproduto da produção de queijo.
- Soro de leite → Resultante da fabricação de queijos, por coagulação da caseína, obtido por adição de ácido ou de enzima.



BEBIDAS LÁCTEAS

- Soro de leite → Contém aproximadamente 20% das proteínas solúveis do leite e quase todo o seu conteúdo de lactose.



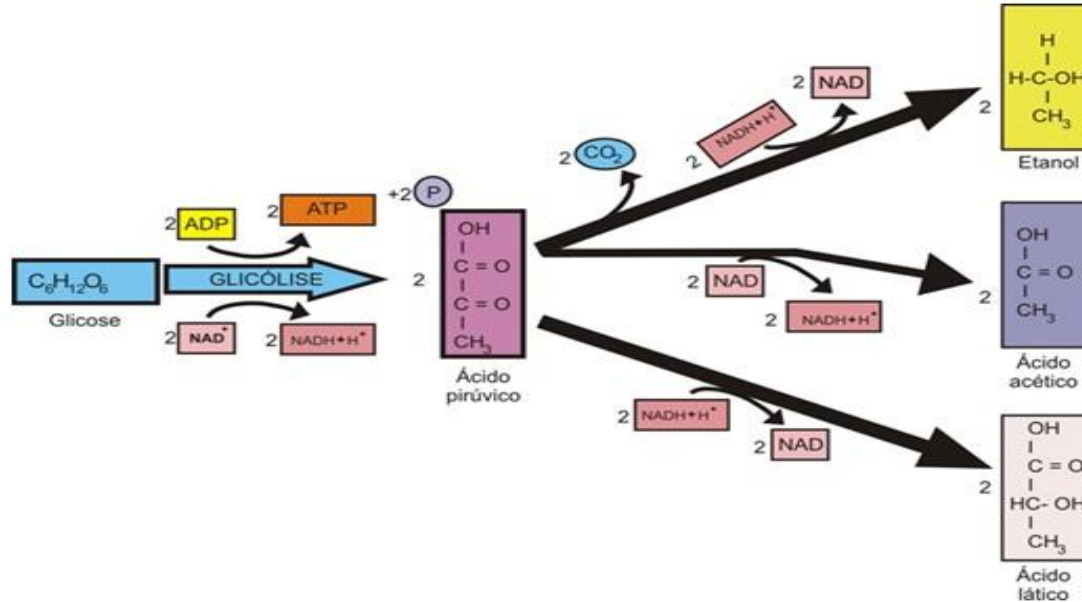
IOGURTES

- Instrução Normativa nº 46, de 23 de outubro de 2007:
- Produtos compostos por leite, submetidos a fermentação láctea através da ação de *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*, ou a partir de leite fermentado com ou sem adição de outras substâncias alimentícias.



IOGURTES

- Fermentação → é um processo anaeróbico de transformação de uma substância em outra, produzida a partir de microorganismos.

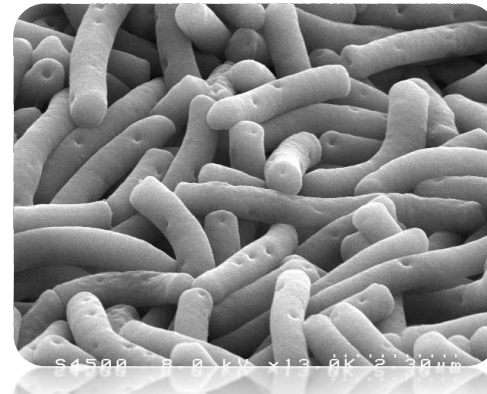
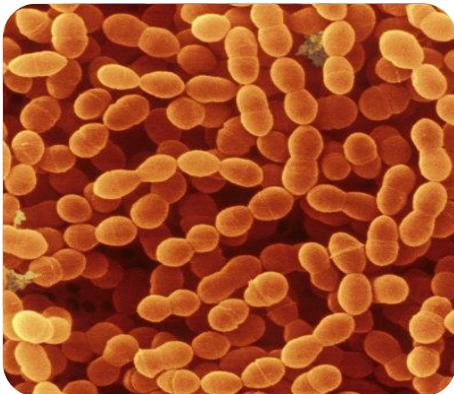


IOGURTES

- Fermentação láctica



- Bactérias promovem o desdobramento da lactose em ácido láctico.





IOGURTES

- Estes microorganismos específicos devem ser viáveis, ativos e abundantes no produto final durante seu prazo de validade.
- O soro não é ingrediente obrigatório e não é permitida a adição de gordura de origem não láctea.



IOGURTES

IOGURTE INTEGRAL

DESCRIÇÃO

Iogurte que contém no mínimo 3g/100g de gordura.



IOGURTE PARCIALMENTE DESNATADO

DESCRIÇÃO

Iogurte com conteúdo de gordura parcialmente reduzido (máximo de 2,9g/100g).

OBSERVAÇÃO

Indicado para pessoas com restrição de gordura na alimentação e aquelas que buscam saúde.

IOGURTE DESNATADO

DESCRIÇÃO

O conteúdo de gordura é de no máximo 0,5g/100g.

OBSERVAÇÃO

Indicado para pessoas com restrição de gordura na alimentação e aquelas que buscam saúde.

IOGURTE NATURAL

DESCRIÇÃO

Iogurte que tem apenas ingredientes lácteos e as culturas microbianas. Pode ser integral ou desnatado.

OBSERVAÇÃO

É mais saudável, pois não contém aditivos químicos.

IOGURTE PROBIÓTICO

DESCRIÇÃO

Iogurte que contém micro-organismos, os quais contribuem para o equilíbrio da flora intestinal. A quantidade mínima viável deve estar situada entre 10⁸ e 10⁹ UFC (Unidades Formadoras de Colônias) na recomendação diária do produto.

OBSERVAÇÃO

Produto com apelo funcional, que, em tese, promoveria benefícios à saúde intestinal e, consequentemente, à saúde de forma geral. Atentar-se para o tipo de bactéria, quantidade e armazenamento do produto.

A OPÇÃO MAIS SAUDÁVEL É SEMPRE AQUELA QUE MAIS SE APROXIMA DO NATURAL.

NATURAL

é o leite transformado em iogurte, sem qualquer adição de outro componente (açúcar, frutas, corantes e aromatizantes). Tem sabor ácido e textura consistente

GREGO

bem cremoso, é o iogurte natural drenado (sem o soro do leite). Na indústria, as receitas também levam saborizantes e espessantes

BATIDO

tem consistência líquida e cremosa. No processo de fabricação, o leite coagulado é agitado mecanicamente para diluir o coágulo

LIGHT

tem 25% menos gordura ou açúcar que a receita original. É feito com leite desnatado ou semidesnatado

COALHADA

tradicional na cozinha árabe, a coalhada é o leite fermentado e coagulado; tem sabor ácido

FROZEN

tem consistência dos sorvetes de massa italiana; pode levar leite em pó para aumentar a cremosidade

Fonte: Walkiria Viotto, professora da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp

IOGURTES X BEBIDAS LÁCTEAS

BEBIDA LÁCTEA FERMENTADA COM POLPA DE FRUTA (INN° 16/2005)	IOGURTE (INN° 46/2007)
A base láctea representa pelo menos 51% do total de ingredientes do produto;	Os ingredientes opcionais não lácteos poderão estar presentes em proporção máxima de 30%;
Contagem de bactérias lácticas viáveis deve ser no mínimo 10^6 UFC/g, no produto final;	Contagem de bactérias lácticas viáveis deve ser no mínimo 10^7 UFC/g, no produto final;
Não especifica o fermento lácteo a ser utilizado;	A fermentação se realiza com cultivos protosimbióticos de <i>Streptococcus salivarius subsp. Thermophilus</i> e <i>Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus</i> ;
Soro é ingrediente obrigatório;	Soro não é ingrediente obrigatório;
Permite-se a adição de gordura vegetal como ingrediente opcional;	Não é permitida a adição de gordura de origem não láctea;
Teor mínimo de proteínas de origem láctea: 1g/100g	Teor mínimo de proteínas de origem láctea no iogurte: 2,9g/100g. Dependendo da quantidade de polpa, esse valor deve ser reduzido proporcionalmente, não devendo ser menor que 2,03g/100g;
Deve constar no rótulo a expressão “CONTÉM SORO DE LEITE”; Deve constar a frase “BEBIDA LÁCTEA NÃO É IOGURTE”;	O iogurte pode ser classificado de acordo com o teor de gordura em: Integral, Parcialmente Desnatado ou Desnatado, as quais devem constar no rótulo do produto;

Fonte: Assessoria de Imprensa do MAPA.





IOGURTES X BEBIDAS LÁCTEAS

- A associação das semelhanças sensoriais, embalagem e denominação, determinam uma maior atenção do consumidor no momento da aquisição do produto.
- São obrigatórias as expressões “CONTÉM SORO DE LEITE” e “BEBIDA LÁCTEA NÃO É IOGURTE” nas embalagens das bebidas lácteas.



IOGURTES X BEBIDAS LÁCTEAS

Quadro comparativo de ingredientes

iohurte	Bebida láctea
Leite ou leite reconstituído	Leite ou leite reconstituído
Soro de leite reconstituído	Soro de leite reconstituído
Açúcar	Açúcar
Preparados de frutas	Preparados de frutas
Aroma idêntico ao natural	Aroma idêntico ao natural
Aroma artificial	Aroma artificial
Conservador (Sorbato de potássio)	Conservador (Sorbato de potássio)
Acidulante (Ácido cítrico)	Acidulante (Ácido cítrico)
Corantes artificiais	Corantes artificiais
Leite em pó	Amido de milho modificado
Amido de milho modificado	Leite em pó
Fermentado lácteo	Fermentado lácteo

IOGURTES X BEBIDAS LÁCTEAS

TABELA NUTRICIONAL

ITEM

QUANTIDADE POR PORÇÃO

{VALUE=INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PORÇÃO DE125G (1 POTE), LABEL=CABECALHO}

Valor energético	128Kcal
Carboidratos	18g
Proteínas	8,6g
Gorduras totais	2,4g
Gorduras saturadas	1,6g
Gorduras trans	0g
Gorduras monoinsaturadas	0,7g
Gorduras poli-insaturadas	0,1g
Colesterol	11mg
Sódio	76mg
Cálcio	126mg



TABELA NUTRICIONAL

ITEM

QUANTIDADE POR PORÇÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
PORÇÃO DE 180G

Valor Energético	151kcal
Carboidratos	30g
Proteínas	3,5g
Gorduras totais	2,1g
Gorduras saturadas	1,3g
Gorduras Trans	não contém
Fibra alimentar	0g
Sódio	60mg
Cálcio	338mg



IOGURTES X BEBIDAS LÁCTEAS

INFORMAÇÕES DO PRODUTO

Ingredientes:

Leite desnatado e/ou leite desnatado reconstituído, calda de morango (morango, água, açúcar, amido modificado, cálcio espessantes goma carragena, goma guar, goma xantana e pectina, corantes naturais carmim cochonilha, caramelo e urucum, conservador sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico e aromatizante), xarope de açúcar, creme, fermento lácteo e espessantes goma guar e carboximetilcelulose.

CONTÉM GLÚTEN.

Pode conter traços de castanha de caju.



INFORMAÇÕES DO PRODUTO

Ingredientes:

Preparado de morango (soro de leite, xarope de açúcar, açúcar, amido, fosfato tricálcico, polpa de morango, aromatizante, acidulante ácido cítrico, corante natural carmim cochonila e conservador sorbato de potássio), leite reconstituído parcialmente desnatado, iogurte parcialmente desnatado (leite reconstituído parcialmente desnatado, xarope de açúcar, soro de leite em pó e fermento lácteo), xarope de açúcar, soro de leite em pó e fermento lácteo.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.



IOGURTES X BEBIDAS LÁCTEAS

Iogurtes Nestlé líquido Morango 180g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 180 g (1 copo)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	151 kcal = 634 kJ	8%
Carboidratos	30 g	10%
Proteínas	3,5 g	5%
Gorduras totais	2,1 g	4%
Gorduras saturadas	1,3 g	6%
Gorduras trans	não contém	**
Fibra alimentar	0 g	0%
Cálcio	338 mg	34%
Sódio	60 mg	3%

FAZ BEM SABER



Iogurtes Nestlé líquido Morango 900g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 200 g (1 copo)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	168 kcal = 706 kJ	8%
Carboidratos	33 g	11%
Proteínas	3,8 g	5%
Gorduras totais	2,3 g	4%
Gorduras saturadas	1,4 g	6%
Gorduras trans	não contém	**
Fibra alimentar	0 g	0%
Cálcio	375 mg	38%
Sódio	66 mg	3%

() Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 180g (1 unidade)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	119 kcal = 500 kJ	6%
Carboidratos	20 g dos quais	7%
Açúcares***	16 g	**
Proteínas	3,6 g	19%
Gorduras totais	2,7 g	5%
Gorduras saturadas	1,5 g	7%
Gorduras trans	não contém	**
Fibra alimentar	0 g	0%
Sódio	11 mg	0%
Cálcio	160 mg	27%
Zinco	1,7 mg	33%
Vitamina B1	0,41 mg	68%
Vitamina B2	0,41 mg	68%
Vitamina B6	0,34 mg	68%
Vitamina D	3,4 µg	68%

() Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido. IDR de proteínas, vitaminas e minerais para crianças de 4 a 6 anos. ***Este produto possui 40% de redução em açúcares quando comparado a Bebida Láctea Fermentada com Iogurte e Polpa de Fruta - Morango Bliss. Este não é um alimento com valor energético reduzido.

IOGURTES X BEBIDAS LÁCTEAS



150 g	logurte Natural com Pedacos de Frutas Vermelhas	Bliss® Frutas Vermelhas
Valor energético	139 kcal	132 kcal
Carboidratos	18 g	24 g
Proteínas	5,1 g	3,75 g
Gorduras Totais	5 g	2,1 g
Gorduras Saturadas	2,8 g	1,41 g
Gorduras Trans	0 g	0 g
Fibra Alimentar	0,9 g	0 g
Cálcio	203 mg	136 mg
Sódio	74 mg	55 mg

fechandoziper.com



170 g	Desnatado Batavo	Desnatado Danone	Desnatado Nestlé	Desnatado Molico
Valor energético	72 kcal	105 kcal	69 kcal	69 kcal
Carboidratos	9,4 g	18 g	12 g	12 g
Açúcares	-	-	7 g	-
Proteínas	6,5 g	8,2 g	6 g	6 g
Gorduras Totais	0,9 g	0 g	0 g	0 g
G. Saturada	0,5 g	0 g	0 g	0 g
G. Monoinsat.	-	-	0 g	0 g
G. Poliinsaturada	-	-	0 g	0 g
Gordura Trans	0 g	0 g	0 g	0 g
Colesterol	-	-	5,6 mg	6 mg
Fibra Alimentar	0 g	0 g	0 g	0 g
Sódio	102 mg	191 mg	115 mg	104 mg
Cálcio	280 mg	327 mg	249 mg	257 mg
Vitamina A	306 µgRE	-	-	-
Vitamina C	23 mg	-	-	-
Vitamina D	2,6 µg	-	-	-
Vitamina E	5,1 mg	-	-	-

OBRIGADA PELA ATENÇÃO!

Email: thaizedearaujo@gmail.com

