



Aline Pereira

Aline Pereira é bacharel em Nutrição pela Universidade Federal da Bahia (2015). Especialista em Nutrição Materno Infantil pela Estácio (2016). Realizou estágios na área de Nutrição Clínica e Nutrição Esportiva. Atuou na modalidade de bolsista do Centro de Estudo e Intervenção na Área do Envelhecimento- CEIAE da UFBA. Atuou como estagiária voluntária no Núcleo de Nutrição e Políticas Públicas da Escola de Nutrição da UFBA e também do Núcleo de Orientação Nutricional do Atleta- NONA na Universidade Estadual da Bahia (UNEB). Participou como estagiária do Projeto de Extensão em Prática Clínica do Consultório Dietético da UFBA. Atualmente atua com atendimentos em Nutrição Clínica e Nutrição Esportiva. **CRN5 8193**

Contatos da nutri:

Tel: (71) 9 9103-3892

E-mail: alinepereiranutricao@gmail.com

No dia 1 de junho é comemorado o Dia Mundial do Leite. O leite é uma secreção produzida de glândulas mamárias de mamíferos. É o principal alimento ofertado para recém-nascidos e tem características espécie-específica. De modo geral, é uma excelente fonte de proteína, gordura e cálcio e, atualmente, está sendo alvo de muitas polêmicas que envolvem restrição alimentar.

Alguns dos principais tipos de leite e suas indicações são:

1. Leite materno - humanos devem priorizar a oferta de leite materno exclusivo até os seis meses de vida e mantê-lo durante a alimentação complementar. Visando redução da mortalidade infantil, redução de riscos de alergia alimentar, obesidade, além de favorecer a resposta imunológica e modulação de microbiota intestinal.

2. Leite “animal” - os leites de animais domesticados são provenientes principalmente da vaca, mas também podem ser de cabra ou ovelha. Não deve ser consumido por crianças antes de um ano de idade. É possível fazer parte do cardápio da população de maneira geral, podem ser encontrados em versões integrais ou desnatadas, ofertando cálcio e proteínas com boa biodisponibilidade. Além disso, é utilizado em diversas preparações culinárias.



3. Leite sem lactose - produto manipulado pela indústria alimentícia para atender a demanda nutricional específica para intolerantes à lactose. Consiste no leite de vaca com suas propriedades nutricionais pré-existentes adicionado da enzima lactase, responsável pela quebra do seu açúcar, a lactose.

4. Leite vegetal - na prática é extrato de oleaginosas ou cereais como soja, amêndoas, arroz, aveia ou de frutos como coco. Sua composição nutricional vai depender de seu alimento de origem e nutrientes adicionados ao seu extrato. É alternativa de consumo principalmente para os pacientes veganos.

As polêmicas que envolvem o consumo do leite e seus derivados devem ser analisadas criteriosamente caso a caso. A necessidade de restrição alimentar pode ser realizada desde que seja orientada por médicos e nutricionistas especializados e que conheçam sua rotina e condição clínica atual. Em caso de dúvidas entre em contato ou procure um profissional da área de sua confiança.

Até a próxima,

Aline Pereira

Nutricionista Materno Infantil.