

Qual a função dos estabilizantes no leite?

A inclusão de estabilizantes é importante para ajudar a garantir as características nutricionais do leite.



Lácteos na saúde humana



PorAcervo Grupo Piracanjuba • 12 de outubro, 2025

O leite de vaca é um alimento amplamente consumido pela população e está presente em diversas refeições e situações do cotidiano, em grande parte dos lares brasileiros.¹

Entender o processo pelo qual o leite é submetido até chegar aos supermercados, assim como a sua composição e benefícios à saúde, é essencial para garantir melhores escolhas alimentares.

Confira a seguir a função dos estabilizantes no leite e porque este alimento pode fazer parte do dia alimentar da população com segurança.

A importância do leite na nutrição

Fonte de cálcio, proteínas de alto valor biológico, vitaminas e minerais, o leite de vaca é considerado um alimento de alta densidade nutritiva e se destaca pelos benefícios que pode conferir à saúde, entre eles: ^{2,3}

- Saúde óssea;
- Controle da pressão arterial;
- Prevenção de doenças crônicas;
- Manutenção de massa magra;

- Gerenciamento de peso;
- Bom funcionamento do sistema imunológico;
- Melhor qualidade do sono;

A importância de garantir a segurança do leite

Por ser um alimento rico em nutrientes, o leite proporciona um ambiente favorável para o crescimento de muitos microrganismos, como a *Salmonella* spp. e *Listeria monocytogenes*, sendo muitos deles capazes de causar doenças.⁴ Assim, o consumo de leite cru (sem processamento) não é considerado seguro, sendo recomendado que este alimento seja submetido a medidas de controle que garantam a sua segurança, sem prejudicar a sua qualidade nutricional.³

A pasteurização e processo UHT (ultra high temperature – temperatura ultra alta) são os tratamentos térmicos utilizados pela indústria para proporcionar a segurança do consumo do leite, sendo o processo de UHT capaz de esterilizar e eliminar totalmente os microrganismos nocivos à saúde do consumidor.³

A eliminação dos microrganismos é feita por meio do aquecimento rápido do leite a uma temperatura de 130°C a 150°C, por um período de 2 a 4 segundos, o qual é resfriado a temperatura ambiente e envasado em recipientes assépticos, ou seja, livres de qualquer contaminação.³

Função do estabilizante no leite

O processamento industrial do leite é extremamente confiável, mantém os seus benefícios nutricionais e dispensa a utilização de conservantes, uma vez que tanto o processo em si quanto a composição da embalagem utilizada no acondicionamento do produto preservam a sua qualidade e segurança.

Devido à longa validade e a alta temperatura a qual o leite é submetido, algumas alterações físicas podem acontecer, como a separação da gordura, das proteínas do soro e caseínas ou até mesmo do cálcio, criando camadas ou sedimentos que prejudicariam a experiência sensorial e visual do produto.^{5,6} Por isso, o estabilizante é acrescentado ao longo do processo UHT para garantir a manutenção das características sensoriais do leite, sendo um componente permitido e com uso regulamentado pelo Ministério da Agricultura e Pecuária (MAPA).^{7,8}

Alguns dos estabilizantes mais utilizados são o citrato de sódio, o monofosfato de sódio, o difosfato de sódio e o trifosfato de sódio. Nenhum deles tem função de conservante uma vez que, de acordo com a legislação, não é permitido adicionar conservantes ao leite UHT.^{7,8}

Portanto, consumir leite longa vida (UHT) é uma opção nutritiva e segura para todas as fases da vida, e que ajuda a garantir nutrientes importantes para a saúde.

Referência Bibliográfica

[1] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html>. Acesso em Novembro/2023.

[2] Zhang X, Chen X, Xu Y, Yang J, et al. Milk consumption and multiple health outcomes: umbrella review of systematic reviews and meta-analyses in humans. *Nutr Metab.* 2021; 18(7):1-18.

[3] Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, 2015. A importância do consumo de leite no atual cenário nutricional brasileiro. Disponível em: http://sban.cloudpainel.com.br/source/SBAN_Importancia-do-consumo-de-leite.pdf. Acesso em Novembro/ 2023.

[4] FAO. Food and Agriculture Organization. Milk and dairy products in human nutrition. Rome; 2013.

[5] Deeth HC. The effect of UHT processing and storage on milk proteins. In: Boland M, Singh H, editors. Milk Proteins: From Expression to Food. Academic Press; 2020. p. 385–421.

[6] Emmerick N, Silva J, Elson, Pagani MM, Cruz, Eliane Teixeira Mársico, et al. Uso de estabilizantes em leite UAT: aspectos tecnológicos e regulatórios. The Journal of Engineering and Exact Sciences. 2022 Oct 28;8(8):14846-01e.

[7] MAPA. Portaria MAPA nº 146, de 7 de março de 1996. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Disponível em: <https://www.defesa.agricultura.sp.gov.br/legislacoes/portaria-mapa-146-de-07-03-1996,669.html>. Acesso em Novembro/2023.

[8] MAPA. Portaria MAPA nº 370, de 4 de setembro de 1997. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Disponível em: <https://www.defesa.agricultura.sp.gov.br/legislacoes/portaria-ma-370-de-04-09-1997,52.html>. Acesso em Novembro/ 2023.