Saiba como o leite pode ajudar no cenário de fome e de insegurança alimentar do Brasil

A importância do leite para combater a fome e a insegurança alimentar

Lácteos na saúde humana

- 30 de agosto, 2025

O leite contém nutrientes importantes e pode ajudar no combate à fome e à insegurança alimentar que o Brasil está passando. Além dos diversos benefícios do leite à saúde humana, ele é um alimento completo e barato, sendo um ótimo aliado neste cenário. Entenda!

Insegurança alimentar e fome no Brasil

O Fundo das Nações Unidade para a Infância (UNICEF) estima que em 2019, metade das crianças menores de 5 anos (340 milhões) sofrem de fome oculta. A situação foi caracterizada pela ausência de micronutrientes, que não é causada pela falta de comida, mas sim, pela carência de alimentos fonte de vitaminas e minerais. [1]

Conforme os dados da Rede PenSSAN, no final de 2020, 1 em cada 9 dos brasileiros passavam fome. Isto significa que em 55,2% dos lares brasileiros, cerca de 116,8 milhões de pessoas, a situação de insegurança alimentar esteve presente. O cenário piorou muito, já que comparando com o final de 2018, houve um aumento de 54%. [2]

Em 2017-2018, a última Pesquisa Orçamentária Familiar (POF), divulgada apenas em 2021 pelo IBGE, analisou a existência de 68,9 milhões de domicílios particulares permanentes no Brasil. [3]

Dentre esses, 36,7% (25,3 milhões) estavam com algum grau de Insegurança Alimentar: [3]

- Insegurança alimentar leve (24,0% ou 16,4 milhões)

- Insegurança alimentar moderada (8,1% ou 5,6 milhões)
- Insegurança alimentar grave (4,6% ou 3,1 milhões)

Com a pandemia, o cenário de insegurança alimentar e fome que o Brasil já apresentava piorou. [4]

Benefícios do leite

- Custo-benefício
- Facilidade de compra
- Boa aceitação
- Versatilidade em receitas e momentos de consumo
- Consumo prático e fácil
- Alto teor nutricional
- Variedades: zero lactose, desnatado, integral, em pó, UHT
- Rico em vitaminas e minerais

Nutrientes do leite

O leite é um alimento nutritivo, que fornece boas quantidades de nutrientes. Veja abaixo:

Vitaminas do leite

O leite integral possui vitaminas lipossolúveis, como a vitamina A. Por outro lado, a fortificação do leite garante boas quantias de vitaminas, como a vitamina A e a vitamina D, até na versão desnatada. [5]

Cálcio e outros minerais

O leite é uma das maiores fontes alimentares de cálcio, mineral essencial para os ossos. Além disso, fornece zinco e potássio em menores quantias. [5]

Boa fonte de energia

O leite é uma potente fonte de energia, já que fornece a lactose, um tipo de carboidrato. E ainda, sua versão integral fornece gorduras importantes, como o ácido láurico, além das gorduras monoinsaturadas. [5]

Proteínas do leite

É uma ótima fonte de proteínas, que desempenha papel importante no organismo, inclusive no sistema imunológico. Grande parte é a caseína e cerca de 15% das proteínas do leite são provenientes do soro, ou seja, o *whey protein*. [6]

Todas as proteínas do leite são consideradas proteína de alto valor biológico, pois fornecem todos os aminoácidos essenciais. Entre elas, destaca-se a leucina, com papel importante no anabolismo e ganho de massa. [7]

O leite é um alimento importante para o cenário brasileiro, já que é fácil de comprar e de consumir. É possível consumi-lo em diversas refeições, em receitas doces ou salgadas. Portanto, como tem alto teor nutritivo, pode auxiliar na manutenção da saúde e da qualidade de vida.

Referência Bibliográfica

1. UNICEF - Fundo das Nações Unidas para Infância. Situação mundial da infância 2019: crianças, alimentação e nutrição. **Crescendo saudável em um mundo de transformações**. New York: UNICEF, 2019.

2. Rede PenSSAN - Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. **Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil**. 2021.

3. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. POF 2017- 2018 **- Pesquisa de Orçamentos Familiares**. 2ª ed. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/rendimento-despesa-e-consumo/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html?edicao=28708&t=resultados

4. DE PAULA, Nilson Maciel; ZIMMERMANN, Silvia A. A insegurança alimentar no contexto da pandemia da covid-19 no Brasil. **Revista NECAT-Revista do Núcleo de Estudos de Economia Catarinense**, v. 10, n. 19, p. 56-67, 2021.

5. TACO - **Tabela brasileira de composição de alimentos** / NEPA - UNICAMP. - 4. ed. rev. e ampl. - Campinas: NEPA - UNICAMP, 2011. 161 p.

6. CRIBB, Paul. Whey proteins and immunity. **Applications Monograph. US Dairy Export Council**, Arlington, VA, 2004.

7. QUEIROGA, Nicole Almeida Ventura et al. o Efeito da Suplementação de Leucina na Síntese Proteica Muscular: uma Revisão Sistemática. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. S 01, p. Trab563, 2018.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.