**Leite**

****É produzido pelas glandulas mamarias das fêmeas mamíferas. Contém nutrientes como carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e sais minerais. O carboidrato do leite é a lactose, dissacarídeo que se transforma em glicose e galactose pela digestão.

Lactoalbuminas, lactoglobulinas e caseína são as proteínas presentes no soro. A gordura do leite é formada principalmente por triacilgliceróis com ácidos graxos saturados e insaturados, fosfolipídios e colesterol.

O leite contém vitaminas hidrossolúveis (riboflavina) *e*lipossolúveis (vita­minas A e D). Os minerais presentes são cálcio, magnésio, potássio e sódio.

**Conservação do leite**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Produto*** | ***Tempo de conservação*** | ***Cuidados na compra*** | ***Cuidados na conservação*** |
|   Pasteurizado  |   24 horas |  Verificar a data de fabricação e validade. |  Ferver e conservar na geladeira. |
|   Em pó |   12 meses | Verificar data de fabricação e validade. A lata deve estar sem amassamentos ou sinais de ferrugem. |  Guardar em local fresco, sem umidade. |
|   Longa vida |   3 meses | Verificar data de fabricação e validade. A embalagem deve estar limpa e sem amassados e sem vazamentos. | Antes de abrir não precisa ser guardado na geladeira. Depois de aberto deve ser consumido em até 48 horas. |

**Processamento**

Pasteurização:conservação por curto período de tempo. Destrói os microrganismos patogênicos e reduz o número total de bactérias. O leite é aquecido de 72 a 76 °C, por 15 a 20 segundos e resfriado a seguir.

Ultrapasteurização (UHT):aquecimento do leite de 130 a 150 °C, por 2 a 4 segundos *e*resfriamento imediato, destruindo todos os microrganismos.

**Tipos de leites**

Leite pasteurizado tipo A: possui elevada qualidade microbiológica contendo todo o teor de gordura original. Deve ser armazenado e transportado sob refrigeração.


Leite pasteurizado tipo B:extraído por ordenha mecânica, de média qualidade microbiológica contendo todo o teor de gordura original. Deve ser armazenado e transportado sob refrigeração.

Leite pasteurizado tipo C:possui baixa qualidade microbiológica. Deve apresentar no mínimo 3% de gordura e pode ter parte da gordura extraída para fabricação de manteiga, creme de leite, requeijão. Pode ter sido utilizada ordenha manual. Deve ser armazenado e transportado sob refrigeração.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100ml) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Leite pasteurizado | 62,5 | 3,25 | 4,8 | 3,35 |

Leite ultrapasteurizado (UHT):submetido ao processo de ultrapasteurização. Pode ser trans­portado *e*armazenado em tempe­ratura ambiente e consumido no prazo de 3 meses a partir da data do seu processamento.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100ml) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Leite UHT | 63 | 3,60 | 5 | 0,10 |


Leite semidesnatado:retirada parcial de gordura.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100ml) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Leite semidesnatado | 41 | 3 | 5 | 1 |

Leite desnatado:retirada praticamente total de gordura.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100ml) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Leite desnatado | 36,1 | 3,60 | 5 | 0,10 |

Leite integral:tratado termicamente; com retirada parcial de água e sem adição de açúcar; indicado para preparações culinárias.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100ml) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Leite integral | 63 | 3,10 | 5 | 3,50 |


Leite em pó:tratado termicamente, desidratado e de boa qualidade microbiológica, desde que reconstituído com água de boa procedência ou fervida. Pode ser integral ou desnatado.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Leite em pó | 427 | 30,50 | 40,80 | 14 |


Leite condensado: leite integral pasteurizado, desidratado parcialmente e com adição de açúcar; indicado para preparações culinárias. Existe no mercado leite condensado desnatado, com redução de lipídio e menor valor calórico.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100ml) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Leite condensado | 336,2 | 7,80 | 55,50 | 9 |

**Produtos derivados**


**Iogurte:** leite fermentado, natural ou artificialmente. Uma cultura de fermentos lácteos (Lactobacilus bulgaricus e Streptococcus thermophilus) é adicionada ao leite a uma temperatura de 45ºC.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Iogurte | 76 | 3,50 | 15,50 | 0,10 |


Creme de leite: produzido a partir da nata do leite integral, por meio de evaporação e centrifugação. Pode ser utilizado no preparo de molhos à base de gorduras ou em sopas e cremes.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Creme de leite | 381 | 2,20 | 3 | 40 |

**Queijos**

Prato: sabor suave e consistência macia, é usado em sanduíches e pode ser aproveitado em preparações como recheio para tortas e canelone.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Queijo prato | 352,9 | 29,32 | 0 | 26,18 |


Queijo-de-minas: há quatro variedades, dependendo do grau de maturação: o branco (macio e de consistência leve); o meia-cura branco (mais firme que o queijo branco); o meia-cura amarelo (cremoso e semelhante na aparência ao queijo prato) e o queijo branco curado (duro e próprio para ralar). Podem ser utilizados em sanduíches, sobre massas, em pães de queijo e como recheio em outras preparações.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Queijo de minas | 373,5 | 30,80 | 0 | 27,82 |

Ricota: massa cremosa, branca e fresca, feita com o soro do leite de vaca. Pode acompanhar doces em calda, geléias, ou ser utilizada como ingrediente de sanduíches, tortas e massas. Além da ricota fresca, há também a defumada, de sabor suavemente apimentado.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Ricota | 178,9 | 12,6 | 0 | 14,28 |

Requeijão: consistência pastosa e pode ser consumido sobre pão, torradas, biscoitos ou em preparações doces, como recheio ou acompanhamento.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Requeijão | 353,8 | 33,88 | 0 | 24,26 |

Catupiry: consumido com pão e torrada, acompanhando doces e geléias, em preparações culinárias tradicionais, além de pães e pizzas.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Catupiry | 251,5 | 23,50 | 0 | 17,50 |


Parmesão: origem italiana, quando fresco tem consistência cremosa e pode ser consumido com pão ou torradas. Endurecido, usa-se ralado sobre molhos, saladas, sopas e massas.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Queijo parmesão | 404,4 | 31,97 | 0 | 30,73 |


Mussarela: origem italiana, muito utilizado em pizzas, lasanhas, risotos e sanduíches.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Queijo mussarela | 342,8 | 27,20 | 0 | 24 |


Provolone: origem italiana, de forma alongada e envolto em casca de parafina. Quando novo, tem casca cremosa e suave, tornando-se mais duro *e*picante com o tempo. Ralado ou picado, é empregado no preparo de cremes, tortas e suflês. Pode ser utilizado em cubos para aperitivo, cru ou à milanesa.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Queijo provolone | 337,3 | 29,93 | 0 | 24,18 |

Gorgonzola: origem italiana, produzido com leite integral ou parcialmente desnatado. Durante o processo de envelhecimento é furado com uma agulha de cobre para facilitar a penetração do bacilo que produz o mofo característico deste queijo. Tem sabor picante e odor acentuado. Usado em canapés, molhos e pizzas.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Queijo gorgonzola | 397,3 | 23,95 | 0 | 33,51 |

Roquefort: produzido com leite cru de ovelha e amadurecido dentro de velhas cavernas, o roquefort fica coberto de um mofo esverdeado, de aparência não muito comum. É servido com torradas, usado em molhos e recheio de massas ou como acompanhamento.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | Calorias(100g) | Proteínas(g) | Carboidratos(g) | Gorduras(g) |
| Queijo roquefort | 398,3 | 18,97 | 0 | 35,83 |