

# LEITE NUTRIGENOMICA

2020

## O LEITE DEVE ESTAR PRESENTE NA DIETA DE ADULTOS?

O leite é consumido por todos os mamíferos durante o período de amamentação, porém apenas os humanos mantêm o consumo durante a vida adulta, o que levanta algumas questões a respeito da necessidade deste hábito e suas possíveis consequências à saúde

### COMPOSIÇÃO

85 - 87% 2,9 - 3,5%

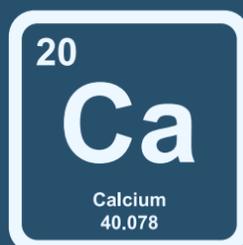
ÁGUA

PROTEÍNA

3,8 - 5,5% 5%

GORDURAS

CARBOIDRATOS



+ FÓSFORO  
MAGNÉSIO  
ZINCO

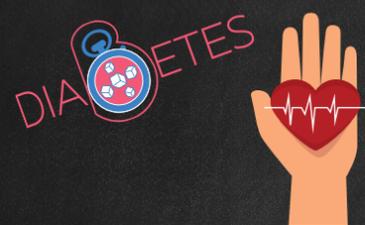
A IMPORTÂNCIA ENTRE O CONSUMO DE  
LEITE AO LONGO DA VIDA E A DENSIDADE  
MINERAL ÓSSEA

### Leite vs Doenças Crônicas



Pros

Cons



O leite é  
inflamatório  
?

A B-CASEÍNA  
DIGERIDO NO  
INTESTINO EFEITOS  
NO SISTEMA  
GASTROINTESTINAL

Constatamos que o leite na idade adulta oferece mais benefícios que malefícios na dieta do adulto.

Recomendamos a **manutenção leite na dieta** visando sua grande contribuição nutricional. É essencial que esse consumo seja de acordo com as diretrizes nutricionais.

