

ANÁLISE DO PERFIL DE CONSUMO DE LEITE E DERIVADOS ENTRE ADOLESCENTES DO IFSULDEMINAS, CAMPUS MACHADO

PIMENTA, L. K.¹; SOUZA, G. M.¹; SILVA, A.P.²; CASTRO, V.A.O.T.²

¹ Alunas do Curso Técnico em Alimentos - IFSULDEMINAS, campus Machado

² Professoras do IFSULDEMINAS, campus Machado

1 INTRODUÇÃO

O consumo humano de leite começou há 11.000 anos com a domesticação do gado. Durante a Antiguidade e a Idade Média, o leite era muito difícil de conservar e, portanto era consumido fresco ou em forma de queijo. Com o tempo, foram sendo desenvolvidos outros derivados, como a manteiga. (Ctenas, 2000).

Leite é um líquido branco, opaco, de sabor ligeiramente adocicado e de odor pouco acentuado (Abreu, 2004). Segundo Goldbarg (2011), consiste em uma solução que contém sais minerais, vitaminas, carboidratos e proteínas. A composição média do leite em termos percentuais é de 87% de água, 4,9% de lactose, 3,9% de gordura, 3,5% de proteínas e 0,9% de sais minerais (Magalhães, 2006).

De acordo com Santos *et al.* (2002), leite e produtos lácteos são importantes fontes nutricionais, sendo os principais contribuintes do cálcio dietético. Sem o consumo de alimentos lácteos, é difícil suprir as recomendações diárias deste elemento. De acordo com análises do governo dos EUA, o leite e alimentos lácteos fornecem 77% do cálcio das dietas de meninas adolescentes (Goldbarg, 2011).

O papel do leite é crucial em diferentes períodos da vida. Segundo o Instituto de Economia Agrícola (2004), as taxas de crescimento no primeiro ano de vida e na adolescência são as maiores em todo o período de vida de uma pessoa. Na adolescência, oferece condições para o crescimento rápido e boa constituição muscular, óssea e endócrina (Hoppe *et al.*, 2006).

Adolescência é o período da vida que vai dos 10 aos 19 anos, 11 meses e 29 dias, segundo critérios cronológicos propostos pela Organização Mundial de Saúde. Durante a adolescência, ocorre acentuado crescimento físico, período em que aumenta 50% do peso e 15% da estatura final do adulto. O crescimento torna as necessidades de energia e nutrientes elevadas, e na maioria das vezes, são inadequadamente atendidas (Carvalho *et al.*, 2001).

A diminuição ou o não consumo de leite e derivados podem estar associados à ocorrência de alergia e intolerância à lactose. A intolerância à lactose ocorre devido à inabilidade para digerir quantidades significativas de lactose. Já a alergia é uma reação envolvendo o sistema imunológico onde não há reconhecimento da proteína caseína. (Nutricy, 2011).

O objetivo do presente trabalho foi analisar o perfil de consumo de leite e derivados lácteos entre adolescentes do IFSULDEMINAS, campus Machado.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Foram coletados dados de 146 adolescentes, de ambos os sexos, sendo 57,5% do sexo feminino e 42,5% do sexo masculino, com faixa etária variando de 14 a 19 anos, matriculados no IFSULDEMINAS - campus Machado nos cursos técnico em alimentos, técnico em informática e técnico em agropecuária. O questionário contou com seis perguntas para serem utilizadas para análise da pesquisa. Perguntou-se, primeiramente, se o adolescente gosta de leite, tendo como opção de resposta sim ou não, bem como se aprecia derivados do leite com a mesma alternativa de escolha (sim ou não). Inquiriu-se a quantidade de leite consumida por dia (onde 1 porção equivale a 1 copo americano), sabendo-se das opções: nenhuma porção, 1-3 porções, 4-5 porções e acima de 5 porções. Indagou-se a frequência de consumo de derivados como iogurte, leite fermentado, queijo, requeijão, manteiga e doce de leite com as alternativas: nunca, raramente, frequentemente e diariamente. Para avaliar a ocorrência de adolescentes portadores de intolerância ou alergia ao leite e derivados teve como opção de resposta sim, para aqueles que apresentam a doença, ou não para os que não apresentam. A pesquisa foi finalizada com a opção de resposta sim ou não para a pergunta se os adolescentes têm conhecimento dos benefícios do leite.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa afirmam que estes adolescentes, em sua maioria, apreciam o leite fluido na totalidade de 92%, enquanto 8% disseram não apreciar. A maior preferência foi em relação aos derivados do leite onde 96% disseram gostar enquanto apenas 4% não gostam. O fato de gostar do leite em relação às suas características palatáveis justifica o grande hábito de consumo. Foi relatada a quantidade de leite consumida por dia, 18% não consomem nenhuma porção de leite, enquanto significativos 71% de alunos relataram consumir de 1 – 3 porções

diariamente, quantidade ainda insuficiente para essa faixa etária. Algumas pesquisas indicam que muitos adolescentes consomem menos de 2/3 das quantidades diárias recomendadas (RDA) de leite e derivados. A recomendação de cálcio na adolescência é de 1.200 miligramas por dia, o equivalente de 5 a 6 porções (Bodinski, 2006). Uma pequena parcela de 7,5% consome de 4 – 5 porções e pouquíssimos consomem acima de 5 porções de leite, com uma parcela mínima de 3,5%. Ressalta-se que uma porção equivale a um copo americano. O presente questionário visou também avaliar a ocorrência de alergia e intolerância a lactose no qual apenas 3,5% apresentaram tais doenças e 96,5% não. Segundo Didonê (2010), alérgicos à proteína desse alimento ou intolerantes à lactose precisam redobrar a atenção quanto à necessidade diária de cálcio, já que não costumam ingerir a principal fonte do mineral. Verificou-se se os estudantes têm o conhecimento necessário a respeito dos produtos que consomem e 79% afirmaram conhecer os benefícios do leite, enquanto 21% alegaram não conhecer. Os resultados da frequência de consumo de derivados lácteos encontram-se na tabela 1, podendo perceber grande frequência de consumo e preferência por derivados do leite, porém não é consumido de forma diária a fim de suprir as necessidades de nutrientes, em especial o cálcio.

Tabela 1: Frequência de consumo de derivados entre adolescentes do IFSULDEMINAS, campus Machado em valores percentuais.

	Iogurte	Leite Fermentado	Queijo	Manteiga	Doce de Leite
Nunca	5%	25%	9%	5%	6%
Raramente	22,5%	42,5%	27%	19%	34%
Frequentemente	58%	29,5%	52%	42,5%	52%
Diariamente	14,5	3%	12%	33,5%	8%

4 CONCLUSÃO

Os dados coletados permitiram observar que leite e derivados apresentam alta aceitação e grande frequência de consumo, porém em quantidades insatisfatórias para suprir as necessidades requeridas na puberdade.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, L.R. **Qualidade e Processamento do Leite**. Lavras: UFLA/FAEPE, 2004.

BODINSKI, L. H. **Dietoterapia: Princípios e Prática**. Atheneu, São Paulo: 2006.

CARVALHO, C.M.R.G; *et al.* **Revista de Nutrição: Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil**. vol.14 no.2 Campinas Mai/Ago. 2001.

CTENAS, A. C. **A vitória do Leite: da fragilidade à permanência**. Tetra Pak, 2000.

DIDONÊ, D. **“O coração pede leite”**. Saúde é vital, edição 328, setembro, 2010.

GOLDBARG, M. **Perfil do consumidor de leite do município de Volta Redonda-RJ**. Disponível em:
<http://www.qualittas.com.br/documentos/Perfil%20do%20Donsumidor%20de%20Leite%20do%20Municipio%20de%20Volta%20Redonda%20-%20Mara%20Goldbarg.PDF>>
Acesso em 05 de maio de 2011.

HOPPE, C; *et al.* **Cow's milk and linear growth in industrialized and developing countries**. Annual Review of Nutrition, v. 26, 2006.

INSTITUTO DE ECONOMIA AGRÍCOLA. **Produtos lácteos. Algumas considerações nutricionais e econômicas**. Disponível em: <http://www.iea.sp.gov.br>>
Acesso em 03 de maio de 2011.

MAGALHÃES, L. R. **Leite e qualidade de vida**. Disponível em:
<http://www.dta.uvf.br/minasiac/artigos/qual leite.htm>. Acesso em 02 de maio de 2011.

NUTRICY. **Intolerância e alergia ao leite**. Site disponível em:
<<http://nutricy.com/alergia-e-intolerancia-ao-leite-de-vaca/>> Acesso em 04 de maio de 2011.

SANTOS, M.V.; FONSECA, L.F.L. **Características de composição do leite e métodos de análise**. Disponível em: <<http://www.milkpoint.com.br/mn/cursosonline>>.
Acessado em 02 de maio de 2011.