

*1*  *de*  
*junho*

*Dia  
Mundial  
do Leite*



**SINDILEITE**

Sindicato das Indústrias de  
Laticínios e Produtos Derivados  
do Leite do Estado da Bahia



## ***O SINDILEITE***

O SINDILEITE foi fundado em 2000, por iniciativa de um grupo de industriais, com o objetivo de buscar melhorias para o setor de laticínios e tornar a produção leiteira mais competitiva na Bahia. É uma instituição associativa que age de maneira coordenada em defesa de interesses das indústrias em vários setores econômicos da sociedade e faz parte do Sistema de Representação da Indústria.

**Nossa Missão:** Representar a categoria junto aos poderes constituídos e junto à sociedade; promover a regularidade empresarial e atuar na articulação para competitividade da cadeia produtiva.

**Nossa Visão:** Ter maior representatividade junto à sociedade, com maior cobertura associativa, influente na estruturação setorial e com melhor estrutura técnica e operacional.

# SINDILEITE BAHIA

## FILIADOS



## CONSUMO DE PRODUTOS LÁCTEOS INFORMAIS UM PERIGO PARA O CONSUMIDOR



O leite é um alimento de grande valor nutritivo para o ser humano, está presente na alimentação de indivíduos de todas as idades e classes sociais, mas, que por ser um alimento tão rico, também é um excelente meio de cultura para a propagação de bactérias.

Nesse contexto, faz-se extremamente necessário a conscientização da população para o consumo de produtos fiscalizados e inspecionados pelos órgãos competentes, que garantem produtos de qualidade, fabricados dentro das normas exigidas pela lei.

Por outro lado, sabemos da forte penetração do “mercado informal”, onde os produtos são fabricados sem qualquer tipo de fiscalização sanitária ou contábil. Trata-se de um mercado grandioso, que atrai o consumidor com preços baixos, mas que é a porta de entrada para diversos prejuízos para todos, seja através das muitas doenças que podem transmitir, ou pelo não pagamento de impostos e recolhimentos inerentes ao mercado informal.



**FIQUE  
ATENTO**

Consumo de produtos  
sem inspeção ou do  
leite cru pode trazer  
riscos para a saúde.

# FAZ BEM SABER



Muitas Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs) são causadas pela ingestão de leite e derivados não inspecionados, podendo causar aborto nas mulheres, infertilidade nos homens, dor e enfraquecimento das articulações, tuberculose, convulsões, febre intermitente, distúrbios gastrointestinais, etc.

Dentre elas destacamos:

- ⊗ Brucelose
- ⊗ Tuberculose
- ⊗ Listeriose
- ⊗ Clostridiose
- ⊗ Salmoneloses
- ⊗ Intoxicações alimentares
- ⊗ Infecções estreptocócicas
- ⊗ Colibacilose

Outras doenças podem ainda ser transmitidas pelo leite cru, tais como: cólera, pasteureloses, leptospirose, toxoplasmose, infecções por *Mycoplasma* e fungos patogênicos, dentre outros. Apesar de todas as precauções higiênicas que podem ser tomadas na fazenda, nos laticínios ou durante o envasamento, o método que garante a segurança do alimento para o consumidor é o tratamento térmico do leite. Quando realizada de maneira adequada, a pasteurização é capaz de eliminar todos os microorganismos potencialmente patogênicos ao consumidor, garantindo a segurança do produto.

Os produtos comercializados informalmente são de origem desconhecida, obtidos em instalações precárias, sem os equipamentos adequados para a pasteurização do leite e elaboração de derivados em condições higiênico-sanitárias adversas.

## **SEJA O GUARDIÃO DE SUA SAÚDE**

Adquira os produtos lácteos com a identificação que foram procedentes de estabelecimentos registrados nos órgãos competentes do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, das Secretarias Estaduais de Agricultura, das Secretarias de Agricultura dos Municípios, bem como embalados e rotulados, constando o nome do fabricante, demais informações obrigatórias e o carimbo oficial identificando que foram inspecionados pelo Serviço de Inspeção Federal-SIF, Serviço de Inspeção Estadual-SIE, Serviço de Inspeção Municipal-SIM ou são de empresas habilitadas no Sistema Brasileiro de Inspeção de Produtos de Origem Animal/SISBI-POA. A conscientização sobre a importância da adoção de medidas profiláticas, em todas as etapas da cadeia alimentar, possibilitará a redução dos casos de zoonoses (enfermidade transmitidas dos animais ao homem) através do leite e derivados.

### **Carimbo do SIF**



### **Carimbo do SIE**



### **Carimbo do SIM**



### **Carimbo do SISBI-POA**



# ***QUEM GANHA?***

## **Quem ganha com o leite inspecionado?**

- ❧ **Você e sua família, pois não correm o risco de contrair doenças.**
- ❧ **A saúde pública, uma vez que irá reduzir os gastos com os atendimentos nos Centros de Saúde e Hospitais.**
- ❧ **As indústrias, que terão menor competitividade no mercado e redução da concorrência desleal.**
- ❧ **O País, tendo em vista que a comercialização de produtos inspecionados aumenta o recolhimento dos impostos.**

**Texto escrito por Dr. Davi Marques Magalhães  
Auditor Fiscal Federal Agropecuário  
do Ministério da Agricultura**



## ***O LEITE E DERIVADOS***

Além da relevância econômica, o leite é um alimento de alto valor nutritivo. Tem grande concentração de cálcio, que é essencial para a constituição dos ossos. As proteínas encontradas nele são completas, propiciando a formação e manutenção dos tecidos. Possui ainda vitamina A, B1, B2 e minerais que favorecem o crescimento e a manutenção de uma vida saudável.

A indústria de laticínios também atua para potencializar o valor nutritivo dos produtos lácteos com a disponibilidade de uma grande variedade de bebidas, iogurtes, manteigas, entre outros, enriquecidos com vitaminas, minerais e ômega, assim como leite e derivados especiais para consumidores com intolerância à lactose.

Apesar de todos esses benefícios, a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN) apontou em recente estudo em que o consumo de leite no Brasil obteve um crescimento de 36% nos últimos anos. Ainda assim o percentual está abaixo do ideal segundo instituições de saúde internacionais e nacionais, como o Ministério da Saúde. Esse cenário reforça o grande potencial de expansão da indústria leiteira.

O leite e seus derivados merecem destaque nas refeições diárias por constituírem um grupo de alimentos de alto valor nutricional, pois são fontes consideráveis de proteínas, vitaminas e minerais de alto valor biológico. A recomendação é que sejam ingeridos 180 litros/habitante/ano, de acordo com a Organização Mundial da Saúde e 200 litros/habitante/ano, de acordo com o Ministério da Saúde.

# ***BENEFÍCIOS***

## **VOCÊ SABE QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DOS PRODUTOS LÁCTEOS MAIS CONSUMIDOS?**



**Creme de leite** – o creme de leite é a nata que fica na superfície do leite no processo de centrifugação. É um produto essencialmente energético e contém alto teor de proteínas, sais minerais e vitaminas A e D.



**Manteiga** – A manteiga disponibiliza uma alta concentração de vitamina A, além das vitaminas D e E. É também um alimento de fácil digestão e seu tempo de permanência no estômago é menor que de outras gorduras. A ingestão do alimento é indispensável para a criança e o adolescente por fornecer constituintes responsáveis pela formação do sistema nervoso.



**Queijo** – o queijo é um produto lácteo concentrado feito a partir da coagulação do leite. Ele é naturalmente rico em muitos nutrientes, incluindo cálcio, fósforo, proteínas, vitaminas D e B.



**Iogurte** – O iogurte é uma excelente fonte de nutrientes importantes para a saúde como potássio, fósforo, vitaminas A, B6 e B12, riboflavina, ácido fólico e niacina. Ele possui 10 vezes mais ácido fólico do que o leite utilizado em sua elaboração, por conta da atividade das bactérias envolvidas na fermentação. Entre os benefícios do consumo regular do iogurte estão a melhoria do funcionamento do intestino e da absorção de nutrientes, aumento dos níveis de cálcio no organismo, restauração da flora bacteriana e dos tecidos do organismo e fortalecimento do sistema imunológico.

# **MITOS E VERDADES DO LEITE**

**Leite engorda? Leite é essencial na dieta? Leite hidrata? Afinal, o que é verdade ou mito sobre o consumo de leite e derivados?**

**MITO**

## **O LEITE DEVERIA SER EVITADO NA ALIMENTAÇÃO.**

Prevalecem estudos e especialistas que afirmam que o leite só deve ser evitado em caso de alergias. A bebida é uma ótima fonte de proteína, e o cálcio que ela contém é melhor absorvido pelo corpo se comparado a outros alimentos que também são fontes desse mineral. Segundo recomendações do Ministério da Saúde, a quantidade de ingestão de leite ou de seus derivados varia de acordo com a idade. A recomendação é: crianças de até dez anos devem consumir 400 ml/dia, jovens de 11 a 19 anos, 700 ml/dia e pessoas acima de 20 anos, 600 ml/dia, inclusive para os idosos.

**MITO**

## **LEITE E DERIVADOS ENGORDAM.**

Estudos observacionais múltiplos demonstraram que pessoas que consomem maior teor de cálcio e laticínios têm menor peso e gordura corporal frente àquelas que consomem pouco ou nenhum produto lácteo. Um estudo da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN) demonstrou que a ingestão adequada de alimentos ricos em cálcio, tais como leite, queijos ou iogurte, são importantes para a promoção da saúde.

**MITO**

## **LEITE DESNATADO É LEITE INTEGRAL COM ÁGUA ADICIONADA.**

O leite desnatado apenas tem um teor reduzido de gordura saturada e colesterol. Não há acréscimo de água nem a redução de seus nutrientes. Uma xícara de leite desnatado contém menos que ½ grama de gordura. Ele também possui proteínas, cálcio, potássio, fósforo e outros nutrientes encontrados no leite integral.

## **MITOS E VERDADES DO LEITE**

**VERDADE**

### **PRODUTOS LÁCTEOS TÊM AS MESMAS VITAMINAS QUE O LEITE PURO.**

Os produtos lácteos também contêm muitos nutrientes importantes para a boa saúde e nutrição. Por exemplo, os queijos possuem os mesmos nutrientes benéficos que o leite. O iogurte é rico em proteínas e vitaminas B2. Algumas variedades de lácteos, como os leites fermentados, também têm bactérias vivas que são saudáveis para o sistema digestivo e a flora intestinal.

**MITO**

### **SE A PESSOA FOR INTOLERANTE À LACTOSE DEVE EVITAR TODOS OS LATICÍNIOS.**

Pessoas com intolerância à lactose têm problemas em digerir o açúcar natural do leite e podem apresentar inchaço ou desconforto abdominal se ingerirem grandes quantidades de leite. É importante saber que a intolerância à lactose não é um tipo de alergia, causada por uma reação à proteína do leite e que varia de acordo com o indivíduo e os sintomas. A indústria já produz diversos derivados lácteos que não têm ou que têm baixa quantidade de lactose em sua composição, o que possibilita o consumo para as pessoas com intolerância à lactose.

**VERDADE**

### **LEITE HIDRATA.**

Um estudo desenvolvido no Reino Unido concluiu que o leite magro é mais eficiente na hidratação do que a água ou qualquer isotônico, bebida normalmente usada para repor líquidos e sais minerais, principalmente durante práticas esportivas. A água dilui e é absorvida rapidamente pelo organismo. Já o leite favorece uma digestão mais lenta, o que faz com que ele seja liberado de forma gradual, melhorando a hidratação como um todo. A proteína do soro do leite também ajuda na regeneração do músculo lesionado durante a atividade física, o que reforça sua indicação.

## **MITOS E VERDADES DO LEITE**

### **VERDADE**

#### **LEITE E DERIVADOS SÃO ESSENCIAIS PARA A DIETA HUMANA.**

O leite é considerado um alimento completo, por ser fonte de diferentes nutrientes essenciais para a saúde e se destaca pela interação e boa biodisponibilidade de seus nutrientes:

- **Proteínas:** essenciais para a formação de células musculares, do sistema imunológico e de alguns hormônios.
- **Minerais (fósforo e zinco):** atuam no fortalecimento do sistema imunológico.
- **Cálcio:** é considerado a maior fonte alimentar desse mineral, responsável pela saúde óssea e prevenção da osteoporose.

Além disso, estudos reforçam uma nova faceta do leite na saúde, atuando na prevenção da obesidade, doenças do coração, diabetes, síndrome metabólica e controle dos níveis de colesterol.

### **MITO**

#### **GRÁVIDA NÃO DEVE INGERIR LEITE.**

A falta de consumo do leite e derivados durante a gestação coloca em risco o feto, gerando uma série de deficiência nutricionais. Por isso é fundamental que a gestante consuma esses alimentos, deixando de fazê-lo somente por ordem médica de restrição. Quando o consumo de cálcio durante a gravidez é baixo, o bebê acaba “roubando” parte dele dos ossos da mãe, o que pode gerar consequências ruins para ela. Por isso, é importante manter o consumo regular de alimentos ricos em cálcio nesse período.

### **VERDADE**

#### **LEITE É FONTE DE PROTEÍNA.**

O leite bovino contém 3,5% de proteínas, das quais 80% são caseína e 20% proteína do soro do leite. Os alimentos lácteos são excelentes fontes de proteínas de alta qualidade. Por exemplo: um copo de leite (200 ml) tem cerca de 6 gramas de proteínas e cerca de 9 gramas de carboidrato, o que resulta em uma proporção adequada de carboidratos em relação às proteínas.

## ***CURIOSIDADES***

### **Você sabia que o consumo de leite antes de dormir auxilia no sono?**

Isso porque o cálcio estimula o relaxamento e, outro componente, o triptofano, é convertido pelo nosso organismo em serotonina, que também nos ajuda a adormecer. Optar pelo leite desnatado potencializa esse relaxamento, já que ele não possui a gordura que aumenta a atividade digestiva, nos mantendo acordados à noite.

### **Outra curiosidade é em relação aos queijos amarelos:**

Há uma crença de que eles são amarelos porque têm elevado teor de gordura, o que não é verdade. A coloração dos queijos, como é o caso do queijo prato, é dada por um corante natural, o urucum. Outro fator que influencia na coloração dos queijos é a presença de caroteno, pigmento vegetal presente nas pastagens das regiões onde são produzidos, como é o caso do queijo canastra.





# O LEITE NA MESA BAIANA

O leite é um dos alimentos mais antigos da humanidade.

E, junto dos queijos, do creme de leite, da manteiga e seus vários outros derivados, é um dos ingredientes mais importantes da culinária baiana, brasileira e mundial. Seu consumo, além de saudável, pode ser muito prazeroso.

Pensando nisso, convidamos chefes baianos renomados para apresentarem receitas especiais e muito saborosas que tenham lácteos como ingredientes.



# Receita da Dadá



## MINGAU DE TAPIOCA

### Ingredientes:

1 xícara de chá de tapioca em carocinho

1 xícara de chá de açúcar

1 pitada de sal

5 cravos

3 canelas em pau

3 litros de leite líquido integral

500g de leite em pó

1 colher de sopa de manteiga

### Preparo:

Colocar em uma panela funda a tapioca, açúcar, canela, cravo, sal e 1L e 1/2 de leite e levar ao fogo. Mexa sem parar até engrossar. Bater no liquidificador o 1L e 1/2 restante de leite líquido juntamente com o leite em pó e despejar aos poucos no mingau que está no fogo baixo. Deixar ferver 15 minutos e servir.



# Receita da Elíbia Portela



## Pães Delícias (Doce)

### Ingredientes:

1ª etapa - 3 colheres de sopa de açúcar

20 g de fermento biológico instantâneo

200 ml de leite fresco (morno)

100g de farinha de trigo

Combine todos em um recipiente fundo, cubra e deixe em local abafado por 20 min para levedar.

2ª etapa - 100ml de creme de leite sem soro

2 ovos inteiros

200ml de leite fresco (morno)

150g de manteiga em temperatura ambiente

1 colher de chá de sal

Bata todos no copo de liquidificador e reserve.

3ª etapa - 1kg de farinha de trigo passada por peneira.

### Modo de fazer:

Combine os ingredientes da 1ª etapa (já levedados),

com os ingredientes da 2ª etapa, trabalhando com uma espátula, para que fique homogêneo. Aos poucos, agregue farinha de trigo,

e vá trabalhando energicamente, por 20 min. Cubra e reserve dentro de um armário para que desenvolva e dobre de tamanho.

Modele bolas, (30g cada) e arrume-as em tabuleiros untados com óleo, e polvilhados com farinha de trigo. Reserve por meia hora.

Asse em temperatura de 200 ° C. Não deixe corar. Retire do forno e aguarde que esfrie, para poder dividir e rechear. Para recheio,

use goiabada em pasta, e requeijão cremoso também

(1 colher de chá de cada). Polvilhar com açúcar confeiteiro e servir.



# *Receita do Ricardo Brito Al Mare*



## **Creme Brulleé**

### **Ingredientes :**

150g açúcar refinado

16 gemas

1lt creme de leite fresco

1 1/2 fava de baunilha

1/2 cálice de cointreau

### **Modo de preparo:**

Bater as gemas e o açúcar na batedeira até dobrar de volume.

Reservar. Aquecer o creme de leite com a fava (sem ferver).

Misturar tudo. Assar em forno pré-aquecido a 140 ° C

por aproximadamente 30 minutos em banho maria.



# Receita do Laurent Rezette



## Creme confeiteiro CHIBOUST

### Ingredientes :

6 gemas de ovo

180g açúcar

1 favo de baunilha

400ml leite integral

80g farinha de trigo

6 claras de ovo

60g açúcar

### Modo de preparo:

Na batedeira, bater as gemas com 180g açúcar, mais a baunilha raspada e 80g de farinha de trigo. Jogar o leite fervendo e ferver novamente sem parar de bater até engrossar.

Separar numa tigela grande. Na batedeira, Bater as claras em merengue. Incorporar no creme ainda morno. Colocar frutas cortadas numa assadeira. Cobrir da chiboust e gratinar no forno.



# Receita do Vicente Celino



## Pizza Baioneta

Ingredientes para a massa:

300 g de farinha de trigo

150 ml de leite

3 g de fermento biológico seco

1 colher de chá de açúcar

1 colher de sopa de manteiga derretida

1 colher de sopa de sal

Ingredientes para o recheio:

100 ml de molho de tomate

120 g de carne de fumeiro

2 g de sementes de erva-doce

200 g de cebola

200 g de queijo mussarela

60 g de cream cheese

70 g de tomate uva

A massa:

Misture a farinha, o fermento, o açúcar e o leite numa tigela, até a mistura ficar homogênea. Acrescente a manteiga e o sal e sove a massa até ficar homogênea novamente. Boleie e deixe descansar com um pano úmido sobre a tigela por 30 minutos. Abra a massa em formato de disco com um rolo e com a ajuda de um pouco de farinha de trigo. Distribua o molho de tomate pelo disco. Asse em forno alto (250 °C), pré-aquecido, por 7 minutos ou até as bordas dourarem. DICA: caso consiga, antes de pré-assar o forno, coloque uma pedra de granito grande (maior que o disco de pizza) dentro do forno, para que a pizza seja assada diretamente sobre a pedra. Fica muito mais crocante.

O recheio:

Coloque a carne de fumeiro em um recipiente com água por 1 hora, para remover o excesso de sal. Retire a carne e elimine a água. Coloque metade da porção de cebolas (100 g) numa panela de pressão, acrescente uma xícara de água e posicione a carne sobre a “cama” de cebolas. Cozinhe por 20 minutos. Refogue a carne com a erva-doce e o restante da cebola por 5 minutos. Reserve.

O preparo:

Com a massa já pré-assada, monte o disco com o queijo mussarela, a carne de fumeiro refogada, o cream cheese em pequenas bolinhas e os tomates uva cortados à metade, nessa ordem. Asse em forno alto (250 °C) por mais 5 minutos ou até o queijo derreter. Retire do forno e sirva ainda quente.



# Receita do Domenico de Sena



## Espaguete de brócolis ao creme

### Ingredientes :

500ml de creme de leite fresco

2 dentes de alho picado

1/2 xícara de azeite extra virgem

400gr de brócolis

200gr de presunto

1 pitada de pimenta do reino

Obs: Pimenta calabresa a gosto

### Modo de preparo:

Espaguete: em uma panela média, colocar água para ferver com duas colheres pequenas de sal grosso, quando ferver colocar o espaguete. Deixar ao ponto.

Preparo do brócolis: colocar numa panela com 2 colheres de chá de sal, assim que ferver a água colocar o brócolis para cozinhar, após 5min retirar e separar.

Molho: em uma panela media coloque o azeite de oliva e o alho, quando o mesmo estiver refogado coloque o presunto o brócolis e as pimentas a gosto, refogue por 5min, acrescente o creme de leite fresco, misture bem e deixe por mais 10min.

Obs: sal a gosto

Bom Appetite!

# PARCEIROS DESSA AÇÃO



*leitíssimo*  
inspirado na fazenda



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO







*Rua Edístio Pondé, 342, Stiep – Salvador – Bahia*  
*Telefone: (71) 3343-1246*  
*[www.sindileiteba.com.br](http://www.sindileiteba.com.br)*