

## ***Tipos de leite***

A maior parte do leite consumido em Portugal é de vaca. Contudo, existem outros tipos de leites disponíveis que constituem alternativas saudáveis.

**Leite de vaca** O leite gordo contém 7,8g de gordura por 200 ml e 132 calorias. O teor de cálcio (236 mg por dose) é ligeiramente menor do que nas variedades baixas em gordura.

**Leite de cabra** Contém ligeiramente menos lactose do que o leite de vaca, o leite de cabra contém mais vitaminas A, B6 e niacina, e cálcio, potássio, cobre e selénio. O leite de cabra gordo tem aproximadamente a mesma quantidade de gordura que o leite de vaca, mas existem variedades magras.

**Leite de ovelha** Rico em proteínas, gordura e sais minerais, o leite de ovelha não está amplamente disponível, pelo que se encontra mais frequentemente transformado em queijo e iogurte.

**Leite de soja** Bom para pessoas com intolerância à lactose, pois não contém lactose nem caseína. Um copo de 200 ml contém quase 6 g de proteínas, 4,8 de gordura, não contém colesterol e tem 86 calorias. Não é uma boa fonte de cálcio nem de vitamina B12, por isso deve optar-se por uma variedade enriquecida.

**Leite de arroz** É um bom substituto do leite meio-gordo e magro de vaca para pessoas com alergia ou intolerância à lactose.

**Leite de aveia** Sem lactose e sem colesterol e com baixo teor de gordura. Opte por variedades enriquecidas com cálcio e vitamina D.

**Leite de amêndoa** Sem lactose e com baixo teor de gordura saturada, tem também um baixo teor de açúcar.

### ***Como o leite é processado?***

Para que o leite se torne seguro para consumo humano e mais saboroso é processado de várias formas:

**PASTEURIZAÇÃO** - O aquecimento do leite destrói as bactérias e enzimas nocivas, sem afectar o sabor.

**UHT (LEITE ULTRAPASTEURIZADO)** - Após esterilização a temperaturas ultra-elevadas, o leite pode ser armazenado sem ser refrigerado.

**HOMOGENEIZAÇÃO** - Este processo decompõe a gordura láctea e distribui-a no leite.

**EVAPORAÇÃO** - A remoção de 60% do teor de água através de aquecimento resulta num leite concentrado.

**CONDENSAÇÃO** - Retira-se cerca de metade do conteúdo de água e adiciona-se açúcar para conservar o leite.