

22 marcas de leite meio gordo
UHT e pasteurizado

Bom, barato e saboroso

Isento de
antibióticos, sem
problemas de
contaminantes e
apenas um caso
problemático de
higiene: a qualidade
do leite melhorou
muito no nosso país

Rico em cálcio, vitaminas e proteínas, o leite é um alimento muito saudável, a consumir diariamente. Analisámos leite meio gordo, o mais consumido pelos portugueses: 18 amostras de ultrapasteurizado (UHT) e 4 de pasteurizado (do dia). Tanto um como outro são submetidos a elevadas temperaturas para assegurar uma boa conservação. Ao UHT são aplicadas temperaturas mais elevadas, o que lhe permite ter um prazo de validade mais longo (cerca de seis meses). Além disso, não precisa de ser guardado no frigorífico antes da sua abertura, ao contrário do pasteurizado.

Boa qualidade geral

› Todos os leites testados cumprem a lei e contêm entre 1,5 a 1,8% de gordura. A título de curiosidade, o leite gordo deverá ter mais de 3,5% de matéria gorda e o magro menos de 0,5 por cento. É permitido vender leite com teores de gordura diferentes dos estipulados, mas a embalagem deve mencionar a percentagem contida.

› A lei determina um valor mínimo de proteínas: 2,9% para o leite com 3,5% de matéria gorda. Os leites com teores diferentes de matéria gorda deverão apresentar concentrações equivalentes. As amostras de leite UHT testadas apresentaram valores correctos, tendo sido bem classificadas.

› As análises indicam que não houve frau-

que os leites são sujeitos visam destruir a flora bacteriana e impedir o seu desenvolvimento. Se houver uma falha no processo ou problemas de higiene na linha de produção, transporte ou embalagem do leite, podem ocorrer problemas. Nas marcas Agros, Serraleite e É (Continente) detectámos microrganismos, mas em pequenas quantidades e conformes com a norma portuguesa para avaliar a estabilidade e esterilidade do leite. Contudo, por revelarem falhas, numa data ainda longe do prazo limite de consumo, não vão além da mediania (□). A marca Primeiro Preço (Auchan) apresen-

tava valores de microrganismos superiores aos estabelecidos na norma (⊖).

› O leite é susceptível de conter aflatoxina M1, uma substância tóxica, que provém de animais que tenham ingerido alimentos contaminados com aflatoxina B1, produzida por bolores. Para proteger a saúde humana, a lei estabelece um teor máximo de aflatoxina M1 de 0,05 µg por quilo. Embora nenhuma marca tenha ultrapassado este limite, detectámos esta substância nas marcas de UHT Parmalat, President, Nova Açores, Terra Nostra e É (Continente) e no leite pasteurizado Pingo Doce (□).

»

ALIMENTO RICO E COMPLETO

O leite é rico em cálcio, indispensável para a formação e boa manutenção dos ossos. Atingimos a densidade óssea máxima aos 20 anos. Depois desta idade, observa-se uma erosão progressiva que se acentua na menopausa, nas mulheres, e a partir dos 55 anos, nos homens. Em pessoas com carências de cálcio, o processo intensifica-se, podendo dar origem a osteoporose. Este é o motivo pelo qual se deve ingerir leite e lacticínios diariamente.

Contém, ainda, proteínas de elevado valor nutricional, essenciais para a construção e boa saúde dos tecidos. Estas são uma fonte de aminoácidos indispensáveis, que o nosso organismo não consegue fabricar.



Conheça tudo
o que ganha
com um copo
de leite (250 ml)

calorias (kcal)	117,5
água (g)	89
proteínas (g)	3,3
gordura total (g)	1,6
colesterol (mg)	20
vitamina A (µg)	55
caroteno (mg)	30
vitamina D (µg)	0,125
vitamina B1 (mg)	0,1
vitamina B2 (mg)	0,45
vitamina B6 (mg)	0,13
vitamina B12 (µg)	0,3
vitamina B9 (µg)	2,5
sódio (mg)	100
potássio (mg)	407,5
cálcio (mg)	280
fósforo (mg)	202,5
magnésio (mg)	22,5
lactose (g)	12,25

Para proteger a saúde, em especial das crianças, o leite não deve conter aflatoxinas

de na produção do leite, nomeadamente a adição de água. Também não detectámos resíduos de antibióticos ou sulfamidas, pelo que o consumidor pode ficar descansado.

› O leite é um alimento com muitos nutrientes e, por conseguinte, um terreno fértil para o desenvolvimento de bactérias e outros microrganismos, nocivos para a saúde. Os tratamentos de elevadas temperaturas a

>>

Para uma maior protecção da saúde, sobretudo das crianças, o ideal seria que o leite, um produto de consumo diário, estivesse totalmente isento de aflatoxinas.

» Um painel de especialistas de Portugal Continental avaliou o leite. Além do aspecto e odor, apreciaram os sabores (acidez, doçura, etc.) e a textura do leite. A maioria das marcas foram muito bem apreciadas. As menos bem classificadas foram penalizadas devido ao sabor ou odor (+).

Rotulagem incompleta

» A denominação do produto deve ser a mais completa possível, o que todas as marcas cumprem. Todos os produtos também indicavam o número de lote, útil em caso de problemas. As marcas Président e Milbona não apresentavam um contacto em Portugal. Além da identificação do produtor ou distribuidor, é útil referir uma linha de atendimento ao consumidor, para mais informações sobre o produto.

» O prazo de validade estava presente em todos os produtos. Também é importante informar o consumidor sobre como conservar o leite e indicar um prazo de consumo, após a abertura da embalagem.

Algumas marcas de leite UHT fornecem este dado (3 a 4 dias). Os produtos pasteurizados apenas anunciam que este deve ser guardado no frigorífico, antes da sua abertura. Mas nenhum indica por quantos dias se preserva depois de aberto.

>>

LEITE MEIO GORDO UHT E PASTEURIZADO: RESULTADOS DO TESTE											
Marca e denominação	Gordura	Proteína	Antibióticos	Higiene e eficácia do tratamento térmico	Aflatoxina M1	Total técnico	Rotulagem	Prova organoléptica	APRECIÇÃO GLOBAL		PREÇO (€) Setembro de 2007 (entre... e...)
									0	100	
Leite ultrapasteurizado (UHT)											
★ ● Auchan	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,49 - 0,60
★ ● Continente	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,49 - 0,64
★ Gresso	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,49 - 0,75
★ Matinal Seleccionado	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,62 - 0,96
★ Milbona (Lidl)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,69
★ Mimosa	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,55 - 0,75
★ Páturages (Intermarché)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,52 - 0,59
★ ● Dia	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,50 - 0,54
★ Pico Ruivo	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,55 - 0,60 (1)
Pingo Doce	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,54 - 0,84
Agros	+	+	+	□	+	+	+	+	+	+	0,59 - 0,69
Parmalat	+	+	+	+	□	+	+	+	+	+	0,56 - 0,69
Président	+	+	+	+	□	+	+	+	+	+	0,64 - 0,99
Serraleite	+	+	+	□	+	+	+	+	+	+	0,61 - 0,72
Nova Açores	+	+	+	+	□	+	+	+	+	+	0,54 - 0,64
Terra Nostra	+	+	+	+	□	+	+	+	+	+	0,49 - 0,64
É (Continente)	+	+	+	□	□	+	+	+	+	+	0,46 - 0,53
Primeiro Preço (Auchan)	+	+	+	●	+	□	+	+	□	□	0,46 - 0,55
Leite pasteurizado (do dia)											
★ ● Mimosa	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,57 - 0,84
★ Vigor Especial	+	+	+	+	+	+	□	+	+	+	0,67 - 0,89
● Prado Verde	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0,65 - 0,89
Pingo Doce	+	+	+	+	□	+	+	+	+	+	0,69 - 0,74

(1) Preço recolhido na Madeira. Este leite apenas é comercializado no arquipélago.

Leite ultrapasteurizado (UHT)



Auchan



Continente



Gresso



Matinal Seleccionado



Milbona (Lidl)



Mimosa



Páturages (Intermarché)



Dia



Pico Ruivo



Pingo Doce



Agros



Parmalat



Président



Serraleite



Nova Açores



Terra Nostra



É (Continente)



Primeiro Preço (Auchan)

Leite pasteurizado (do dia)

REPRESENTANTES

CONTINENTE	22 952 10 25
DIA	21 440 12 00
LIDL	21 924 97 00
NOVA AÇORES	29 630 49 70
PARMALAT	21 924 86 00
PÁTURAGES	24 988 08 00
PICO RUIVO	29 170 00 40
PINGO DOCE	29 170 00 40
PRÉSIDENT	21 446 76 70
SERRALEITE	24 533 03 20
TERRA NOSTRA	25 642 06 00



Mimosa



Vigor Especial



Prado Verde



Pingo Doce

OSSOS DUROS DE ROER

- Para uma boa ossatura, um adulto deve ingerir cerca de 800 mg de cálcio, diariamente. Crianças, grávidas e idosos devem ingerir entre 1200 e 1500 miligramas.
- O leite é o alimento por excelência para suprir as necessidades de cálcio, aconselhando-se a todas as idades. Mas existem outras fontes, como o queijo e o iogurte.

- O salmão e as sardinhas, bem como o chocolate de leite, as couves verdes, os brócolos e os espinafres também são ricos neste mineral. Contudo, o cálcio do leite e seus derivados é melhor assimilado do que o presente noutros alimentos. A título indicativo, com 2 copos de leite e 30 g de queijo flamengo conseguirá suprir os 800 mg de cálcio de que necessita por dia.



Copo de leite meio gordo (250 ml)
280 mg de cálcio



Fatia de queijo flamengo (30 g)
255 mg de cálcio



Couve galega cozida (80 g)
210 mg de cálcio



Iogurte natural magro (125 g)
200 mg de cálcio

>>

➤ A lista de ingredientes não é obrigatória, por só ser um: leite. Mas deveria estar sempre especificada, tal como a marca Dia faz, e bem (leite meio gordo de vaca), para melhor esclarecer o consumidor. Por exemplo, há quem pense que o leite UHT deve a sua maior longevidade à adição de aditivos, o que não é verdade. É proibido incluir aditivos no leite. O leite Pico Ruivo, apenas vendido na Madeira, é uma exceção. Neste caso, trata-se de leite reconstituído a partir

para lembrar que a embalagem é reciclável. Além de colocar as embalagens no ecoponto amarelo, convém espalmá-las, para reduzir o volume de lixo.

Alguns consumidores têm dúvidas sobre o ecoponto que devem usar. Os produtores de leite não são uma grande ajuda: alguns indicam o ecoponto azul (papelão) e outros o amarelo (embalagens).

120 euros anuais para a família

➤ O leite UHT é mais barato do que o pasteurizado. Considerando os preços mínimos encontrados, custa entre € 0,46, como os leites É (Continente) e Primeiro Preço (Auchan), e € 0,69 (Milbona). O leite do dia custa cerca de 10 cêntimos a mais por litro. A escolha depende do gosto de cada um, já que são todos de qualidade e apreciados e, claro, do preço que está disposto a pagar.

➤ Além de escolher a marca, é importante comparar preços. A mesma marca pode ter preços muito díspares entre lojas. O leite Matinal, por exemplo, tanto custa € 0,62 como € 0,96, ou seja, mais € 0,34 por litro. Uma família que consome um litro de leite por dia poupa mais de 120 euros por ano ao optar pela loja mais barata, só nas despesas com o leite.

ESCOLHA ACERTADA



➤ O nosso teste a 22 produtos prova que o leite meio gordo é de boa qualidade e agrada ao paladar.

➤ Dos UHT muitos obtiveram uma Apreciação Global irrepreensível, sendo Melhores do Teste. Com base no preço, as marcas **Auchan** (entre € 0,49 e € 0,60), **Continente** (entre € 0,49 e € 0,64) e **Dia** (entre € 0,50 e € 0,54) são as nossas Escolhas Acertadas. Nas Ilhas existem menos marcas, pelo que as Escolhas Acertadas são as marcas Mimosa (entre € 0,51 e € 0,57), nos Açores, e Continente (€ 0,54), na Madeira.

➤ Quanto ao leite pasteurizado, **Mimosa** (entre € 0,57 e € 0,84) e **Vigor Especial** (entre € 0,67 e € 0,89) são os Melhores do Teste. O Mimosa e o **Prado Verde** (entre € 0,65 e € 0,89) são as Escolhas Acertadas. Na Madeira, apenas encontramos a marca Vigor (€ 0,78). Nos Açores, não encontramos nenhum dos leites testados nesta categoria. ○

Deposite as embalagens de leite vazias no ecoponto amarelo

de leite desidratado, ao qual foram adicionados aditivos (estabilizadores E 407, E 421 e E 471). No leite reconstituído, apenas permitido na Madeira, é obrigatório apresentar a lista de ingredientes.

➤ Seria útil que a rotulagem incluísse sempre informação sobre o valor nutricional, por 100 ml e por dose (copo de 250 ml), o que não acontece.

➤ Todas as embalagens ostentam símbolos