



**TAL 797 – Seminário
06/01/2020**

OS IMPACTOS DA SUBSTITUIÇÃO DE LÁCTEOS POR PRODUTOS DE ORIGEM VEGETAL

Aluno: Nayara Matiko Reis Miyashita

Orientador: Ana Clarissa dos Santos Pires

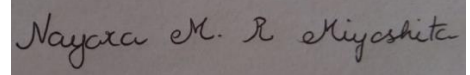
As condições de alimentação da população variam de acordo com o seu poder aquisitivo, sendo que em países desenvolvidos o excesso de alimentos pode causar problemas de saúde, assim como em países subdesenvolvidos a falta destes pode acarretar no mesmo problema. Existe a necessidade de buscar alternativas para atender e alimentar com qualidade e de forma sustentável toda a crescente população mundial. Sendo o leite considerado um alimento muito nutritivo, sua substituição na dieta merece atenção. O consumo de leite e seus derivados tem diminuído em alguns países enquanto o consumo de seus substitutos de fontes vegetais aumenta. Bebidas de origem vegetal e seus derivados vem conquistando um espaço cada vez maior no mercado, devido a fatores como níveis crescentes de intolerância a lactose, alergias as proteínas do leite, diferentes tipos de dieta, desejo por um estilo de vida mais saudável, preocupação com bem estar animal e a sustentabilidade do planeta. A decisão de substituir produtos lacteos por produtos de origem vegetal deve considerar os aspectos nutricionais específicos de cada um, como aporte de energia fornecida, índice glicêmico, teor de proteínas, carboidratos e gorduras, além disso, considerar não somente a quantidade, mas a qualidade destes. O teor de micronutrientes também é muito importante, tendo em vista que o leite é uma fonte de cálcio excelente, é necessário avaliar se seus substitutos podem fornecer este nutriente em quantidades adequadas e com biodisponibilidade, assim como os demais minerais. Os fatores antinutricionais presentes nos leites vegetais reforçam a necessidade de uma avaliação de nutrientes em função de sua real absorção e não de sua quantidade em solução. Aspectos relacionados aos impactos ambientais da produção de lácteos e de substitutos de origem vegetal se fazem relevantes, principalmente quando este aspecto induz a preferência dos consumidores por derivados à base de plantas.

Referências bibliográficas:

- Astolfi, M. L., Marconi, E., Protano, C., & Canepari, S. (2020). Comparative elemental analysis of dairy milk and plant-based milk alternatives. *Food Control*, 116(April).
<https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2020.107327>
- McCarthy, K. S., Parker, M., Ameerally, A., Drake, S. L., & Drake, M. A. (2017). Drivers of choice for fluid milk versus plant-based alternatives: What are consumer perceptions of fluid milk? *Journal of Dairy Science*, 100(8), 6125–6138. <https://doi.org/10.3168/jds.2016-12519>
- Silva, A. R. A., Silva, M. M. N., & Ribeiro, B. D. (2020). Health issues and technological aspects of plant-based alternative milk. *Food Research International*, 131(June 2019).
<https://doi.org/10.1016/j.foodres.2019.108972>
- Stewart, H., Kuchler, F., Cessna, J., & Hahn, W. (2020). Are Plant-Based Analogues Replacing Cow's Milk in the American Diet? *Journal of Agricultural and Applied Economics*, 1–18.
<https://doi.org/10.1017/aae.2020.16>



Ana Clarissa dos Santos Pires



Nayara Matiko Reis Miyashita