



# DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

## LEITE EM PÓ TEM MENOS **NUTRIENTES** QUE O LEITE LÍQUIDO?



Afinal, o leite em pó é menos nutritivo que o leite líquido? A resposta pode te surpreender! Ambos os tipos de leite possuem composições nutricionais muito similares.

**Confira as principais informações sobre cada um:**

### Leite em Pó:

#### O que é?

- Leite líquido que passa por um processo de desidratação, removendo toda a água, mas preservando os nutrientes.

#### Composição Nutricional:

- Rico em cálcio, proteínas, vitaminas e minerais, assim como o leite líquido.
- Pode ter algumas variações dependendo da marca (ex.: adição de vitaminas ou menos gorduras).

#### Vantagem:

- Maior praticidade e maior prazo de validade.

### Leite Líquido:

#### O que é?

- Produto consumido na sua forma original, com água e nutrientes em proporções naturais.

#### Composição Nutricional:

- Também é fonte de cálcio, proteínas e outros nutrientes essenciais.
- Algumas versões, como o leite integral, possuem mais gordura, enquanto o desnatado tem menor teor calórico.

#### Vantagem:

- Pronto para o consumo e não precisa de reconstituição.

### Conclusão:

- **Mesma essência:** Tanto o leite em pó quanto o líquido preservam os nutrientes essenciais do leite, como cálcio e proteínas.
- **Escolha prática:** A decisão entre um e outro depende mais da praticidade ou preferência do consumidor do que da qualidade nutricional.

Leia sempre o rótulo para entender as diferenças entre as marcas e opte pelo produto que melhor atende às suas necessidades e rotina. Ambos são excelentes aliados para uma alimentação equilibrada!