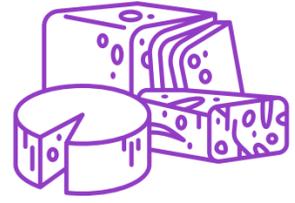




DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

DIFERENÇAS NUTRICIONAIS ENTRE OS QUEIJOS “TIPO” E OS ORIGINAIS



Os queijos “tipo” e os queijos originais podem ter diferenças significativas na composição nutricional. Entender essas diferenças é essencial para fazer escolhas mais conscientes e alinhadas à sua saúde.

Principais diferenças nutricionais:

1. Teor de Gordura:

- Queijos originais: Geralmente possuem maior controle sobre o teor de gordura, seguindo padrões tradicionais de fabricação.
- Queijos “tipo”: Podem ter variações na quantidade de gordura, muitas vezes com adição de gordura vegetal ou menor concentração de gordura animal.

2. Proteínas:

- Queijos originais: Contêm proteínas de alta qualidade, provenientes do leite integral usado na produção.
- Queijos “tipo”: Podem ter menor teor proteico devido à diluição ou substituição de ingredientes.

3. Sódio:

- Queijos originais: O teor de sódio é controlado pelo método tradicional de cura e produção.
- Queijos “tipo”: Podem conter mais sódio para compensar diferenças de sabor.

4. Ingredientes Adicionados:

- Queijos originais: Feitos com poucos ingredientes (leite, fermento, coalho e sal).
- Queijos “tipo”: Podem conter aditivos como conservantes, estabilizantes e aromatizantes.

5. Textura e Umidade:

- Queijos originais: Geralmente possuem textura mais consistente e menor teor de umidade.
- Queijos “tipo”: Podem ser mais moles ou com maior teor de água, alterando a densidade nutricional.

Como identificar no rótulo?

- Leia a lista de ingredientes: Verifique se há aditivos como gordura vegetal ou estabilizantes.
- Confira a tabela nutricional: Compare os valores de gordura, proteína e sódio entre as opções.

Se a sua prioridade é sabor e qualidade nutricional, prefira os queijos originais. Porém, se o objetivo é economizar ou variar, os queijos “tipo” podem ser uma alternativa, desde que consumidos com moderação e atenção à composição.