



# DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

## COMPOSTO LÁCTEO É REALMENTE LEITE? ENTENDA A **DIFERENÇA!**



Embora pareçam semelhantes, o composto lácteo possui uma composição diferente do leite integral ou desnatado. Entenda as principais diferenças e faça escolhas mais conscientes.

### O que é o Composto Lácteo?

#### Mistura de ingredientes:

- É uma combinação de leite em pó com outros componentes, como óleos vegetais, maltodextrina, vitaminas e minerais.

#### Menor concentração de leite:

- Geralmente contém menos leite do que o leite em pó puro.

#### Pode conter aditivos:

- Açúcares, aromatizantes e conservantes são comuns nos compostos lácteos.

### E o Leite?

#### Produto puro:

- Seja líquido ou em pó, o leite é obtido diretamente do leite de vaca, mantendo seus nutrientes naturais.

#### Rico em nutrientes essenciais:

- Fornece cálcio, proteínas, gorduras e carboidratos, importantes para a saúde óssea e muscular.

#### Sem aditivos:

- O leite integral ou desnatado não possui adição de óleos vegetais ou açúcares.

### Principais diferenças nutricionais:

#### Leite:

- Mais rico em proteínas e cálcio.
- Sem adição de açúcares ou gorduras vegetais.
- Composto lácteo:
  - Pode ter menos proteínas e cálcio.
  - Contém ingredientes adicionados, como açúcares e óleos.

#### Dica para identificar no rótulo:

- Leia a lista de ingredientes:
- Se houver óleos vegetais, maltodextrina ou açúcares adicionados, trata-se de um composto lácteo e não de leite puro.

Para uma alimentação mais equilibrada, priorize o consumo de leite puro, que preserva os nutrientes naturais e não possui aditivos. O composto lácteo pode ser uma alternativa econômica, mas com menor valor nutricional.