



## **QUALIDADE NUTRICIONAL DE LEITES FERMENTADOS COMERCIALIZADOS EM SUPERMERCADOS**

Andressa Teles da Cunha Fão, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui

Joice Trindade Silveira, docente, Universidade Federal do Pampa

E-mail primeiro autor- [andressafao.aluno@unipampa.edu.br](mailto:andressafao.aluno@unipampa.edu.br)

Leites fermentados são produtos alimentícios obtidos através de fermentação láctea, na qual há a coagulação e diminuição do seu PH. Tais produtos devem ser feitos com cultivos: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium sp*, *Streptococcus salivarius subsp thermophilus* e/ou outras bactérias ácido-lácticas específicas que podem ter a adição de outros ingredientes ou produtos lácteos. Estes alimentos são conhecidos pelos seus benefícios como probióticos, que auxiliam no controle da microbiota intestinal e na estimulação do sistema imune, tendo um apelo comercial especialmente ao público infantil. O objetivo deste trabalho foi avaliar a qualidade nutricional dos leites fermentados comercializados nas cidades de Itaqui-RS e Alegrete-RS de acordo com o seu grau de processamento. Foram comprados nos supermercados todas as marcas de leites fermentados encontradas e, a partir dos rótulos, foram coletadas as informações sobre a lista de ingredientes e a informação nutricional. Os valores foram tabulados no software *Microsoft Office Excel* e foi avaliada a média de ingredientes utilizados, bem como a natureza de cada um. Os ingredientes foram categorizados em: ingredientes *in natura*, ingredientes culinários, substâncias alimentícias, aditivos químicos e componentes alimentícios. Os leites fermentados foram classificados de acordo com a classificação NOVA como processados ou ultraprocessados e avaliado o número médio de cada tipo de ingrediente incluído na lista. A coleta de dados ocorreu durante os meses de agosto e setembro de 2021. Os leites fermentados foram adquiridos em 4 supermercados nas duas cidades descritas anteriormente, foram encontradas 10 marcas/amostras de leite fermentado e todos (100%) foram classificados como ultraprocessados, pois continham 5 ou mais ingredientes e a adição de ingredientes de uso industrial. O número médio de ingredientes nos produtos foi de 11,9 sendo que o número mínimo de ingredientes foi 5 e o máximo foi 16. Os ingredientes presentes em maior quantidade foram os aditivos, com média de 3,60. Houve um produto com um mínimo de 1 aditivo e outros com um máximo de 7 aditivos químicos. Os principais tipos de aditivos observados foram aromatizantes, os acidulantes, estabilizantes como a pectina e os corantes. Também foram observados conservantes e outros edulcorantes artificiais, como sucralose. O número médio de ingredientes *in natura* foi 2,2, sendo os principais o leite desnatado e/ou leite desnatado reconstituído. O número de ingredientes culinários foi 1,33 e o mais frequentemente observado foi o açúcar, em 6 produtos. A média de substâncias alimentícias foi 2,10, sendo as principais a dextrose, a maltodextrina, e a calda ou xarope de açúcar e a glicose. Observou-se que, embora todos os produtos tenham sido classificados como ultraprocessados, que houve diferença entre eles, principalmente em relação à quantidade de aditivos químicos adicionados. Também se observou que todos possuem um (1) ou mais açúcares adicionados, fator que pode deixar o produto desequilibrado nutricionalmente. Mesmo sendo um probiótico, sua qualidade é prejudicada pelo excesso de açúcares e aditivos

químicos alimentares. Sugere-se evitar o consumo frequente dos leites fermentados industrializados, especialmente o público infantil.

**Agradecimentos:** Esta pesquisa está sendo realizada graças ao apoio e incentivo da professora Joice trindade Silveira e da Universidade Federal do Pampa (Unipampa).

**Palavras-chave:** Leite Fermentado; Aditivos; Alimento Ultraprocessado; Qualidade Nutricional.