

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** CIÊNCIAS DA NATUREZA

## A IMPORTÂNCIA DE SUCOS E LEITES NO ORGANISMO HUMANO<sup>1</sup>

Ketrin De Souza Ribas<sup>2</sup>, Cátia Cristina Dos Santos Padilha<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido em sala de aula.

<sup>2</sup> Aluna do 2º ano do Ensino Médio EEEMAP

<sup>3</sup> Professora de Língua Portuguesa

### INTRODUÇÃO

Este texto trata do tema “A importância de Sucos e Leite no organismo humano” e como objetivo geral analisar as marcas de sucos e derivados de leite. Busca demonstrar de maneira específica os tipos e marcas disponibilizados para as pessoas nos supermercados, além, de diagnosticar a importância dos mesmos para o corpo humano.

O estudo foi desenvolvido por um grupo de estudantes do 2º ano da Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha, localizada no Bairro Modelo, cidade de Ijuí, na disciplina de Metodologia da Pesquisa. A pesquisa está inserida num projeto desenvolvido em parceria com a Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí, financiado pelo CNPq, no qual foi planejada e desenvolvida a Situação de Estudo “Energias necessárias para a sustentabilidade da vida humana”.

Busca refletir sobre questões importantes e que dizem respeito à preocupação da maioria das pessoas, que estão mais relacionadas aos aspectos visuais do produto do que sua qualidade, em termos de seus nutrientes, expressos nos rótulos dos produtos disponibilizados para os consumidores. Nesse sentido, entende-se que os cidadãos não estão sendo certificados em relação aos produtos que consomem, como derivados de leite e tipos de sucos.

Para a realização deste estudo foi visitado um supermercado com a intencionalidade de investigar tipos e formas de produtos, tendo como foco retratar com dados que isso é de fato um problema, se comparado como antigamente. Há tempos passados a forma de conservação além de produção ser totalmente diferentes, os cidadãos da antiga civilização realizavam a produção de sucos naturais apenas de forma manual, na qual tinham mais trabalho em produzir os produtos. Com o manuseio das mãos exprimiam laranjas em grandes vasilhas e reservavam em recipientes de vidro para a venda, pois naquela época não havia serviços maquinários ou indústria. Outro fato importante foi à comercialização de leite onde se tinha contato diretamente de fazendeiros que forneciam leite às empresas responsáveis pelo tratamento e conservação do mesmo. Para não haver perda e nem estragar o leite, o mesmo era conservado em refrigeradores, tonéis e geladeiras até ser

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** CIÊNCIAS DA NATUREZA

recolhido pelos compradores.

## RESULTADOS

O leite e seus derivados é muito importante para o organismo por ser rico em cálcio e ajudar na formação de ossos e dentes, tanto na infância quanto na adolescência. Além desses benefícios, ajuda no emagrecimento e previne a osteoporose.

Adotar uma alimentação variada é uma das mais antigas recomendações nutricionais, preconizada desde 1937 pelas leis da alimentação criadas por Pedro Escudero. Essa medida favorece o consumo equilibrado de alimentos de diferentes grupos permitindo, assim, que sejam atingidas as quantidades adequadas de ingestão de nutrientes essenciais para a saúde (Credido, 2008).

### Segundo Muniz:

O leite e seus derivados merecem destaque por constituírem um grupo de alimentos de grande valor nutricional, uma vez que são fontes consideráveis de proteínas de alto valor biológico, além de conterem vitaminas e minerais. O consumo habitual desses alimentos é recomendado, principalmente, para que se atinja a adequação diária de ingestão de cálcio, um nutriente que, dentre outras 3 funções, é fundamental para a formação e a manutenção da estrutura óssea do organismo (et al., 2013).

Os resultados da última edição da Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009 (POF) indicam que a ingestão de leite e derivados é maior conforme ocorre o aumento da renda familiar e do grau de escolaridade da população. Dentre os lácteos, o leite integral é a variante preferida de consumo, apresentando participação média de ingestão de 12,4%, sendo ligeiramente mais frequente entre as mulheres (13%) do que entre os homens (11,8%) (IBGE, 2010). A POF destaca também que a aquisição de leite de vaca fresco (ou cru) ainda é uma conduta adotada por uma minoria dos brasileiros, em particular àqueles da área rural, sendo que para estes a ingestão foi 211% maior do que a média nacional. Exemplo: Ijuí.

### Dados da pesquisa VIGITEL - Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

indicam que, a frequência do hábito de consumir leite integral foi de 52,9%. Ela é maior entre homens (55,7%) que entre mulheres (50,4%). Em ambos os sexos, o consumo de leite integral tendeu a diminuir com o aumento da idade. A maior frequência de consumo foi encontrada entre indivíduos com escolaridade intermediária (9 a 11 anos de estudo) e a menor frequência, em adultos com maior escolaridade (12 ou mais anos de estudo) (Ministério da Saúde, 2014a).

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** CIÊNCIAS DA NATUREZA

O consumo de leite desnatado e de laticínios com menor teor de gordura representa menos de 10% do total de ingestão e está diretamente associado ao aumento da renda. Estes produtos são usualmente recomendados como opção adequada para uma alimentação saudável, que vise à redução de ingestão de gordura saturada (IBGE, 2010).

Em média, o leite de vaca possui 87% de água e 13% de componentes sólidos, divididos entre cerca de 4% a 5% de carboidratos, 3% de proteínas, 3% a 4% de lipídios (em sua maior parte saturados), 0,8% de minerais e 0,1% de vitaminas (Haug et al., 2007). Além disso, este alimento possui naturalmente imunoglobulinas, hormônios, fatores de crescimento, citocinas, nucleotídeos, peptídeos, poliaminas, enzimas e outros peptídeos bioativos que apresentam interessantes efeitos à saúde (Brito et al., s/d; Pereira, 2014)

As marcas de leite disponibilizadas para os consumidores no Supermercado Modelo, onde foi realizada a pesquisa, é Languiru, Elegê, Nestlé e Aurora. As embalagens são variadas, como plásticas, vidros, caixinha entre outros, sendo importante ressaltar que embalagens de caixinhas são especialis, devido ao seu procedimento, são constituídas por camadas de lâmina de alumínio, plástico e camadas de papel e papelão, mas apesar dessa cuidados ainda é colocado para esterilizar a caixinha a água oxigenada e soda cáustica, para não haver multiplicação de microrganismos e não estragar, o que chamamos de azedar. A qualidade dos produtos depende de cada marca e forma de recipiente devido suas respectivas informações nutricionais localizadas nos rótulos.

Os citros, assim como muitas frutas, são ricos em substâncias antioxidantes que ajudam a diminuir a incidência de doenças degenerativas, como o câncer, as doenças cardiovasculares, inflamações, disfunções cerebrais, e a retardar o envelhecimento precoce (PIMENTEL; FRANCKI; GOLLÜCKE, 2005. p.15 - 16 apud COUTO; CANNIATTI-BRAZACA , 2010)

Relatando sobre o suco de frutas, além de ser ótimo para a saúde, tem fontes de vitaminas. Uma delas, a vitamina C, está presente em maior quantidade nas frutas cítricas. Alguns tipos de sucos facilitam a absorção de nutrientes no corpo, como sucos de hortaliças.

Taco (2006) nos apresenta importantes contribuições a respeito das hortaliças:

As hortaliças, assim como a maioria das frutas, são ricas especialmente em vitaminas, sais minerais e fibras. E pobres em calorias. Mas elas devem ser consumidas diariamente, já que estes elementos se consumidos além das necessidades diárias de um indivíduo, não se acumulam no organismo. Segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, elaborada pela Universidade Estadual de Campinas, hortaliças como alface, acelga e agrião possuem mais de 90% de umidade, poucas

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA**Eixo temático:** CIÊNCIAS DA NATUREZA

calorias, gorduras e proteínas, e quantidades significativas de fibras e minerais. Dentre os minerais, é encontrado cálcio, magnésio, fósforo, ferro e potássio. Dentre as vitaminas, em maior quantidade estão a vitamina C e a tiamina.

O suco é incluído em alimentações nutritivas, sendo recomendado por especialistas um copo de suco por dia. O suco contém água, elemento importante para processos metabólicos do organismo. As marcas disponibilizadas no supermercado são: Ades, Aпти, Tang, Trink, Del Valle, Piko, entre outros. Cada marca tem sua qualidade, devido a alguns serem totalmente naturais e outros formados de produtos químicos ou movidos à base de conservantes e vários aditivos. Os que são 100% naturais têm muitos benefícios, esses produtos que são totalmente naturais têm o tempo de validade menor que os outros, por não terem química em sua fórmula. Em compensação os outros têm maior tempo de conservação e por esse motivo são mais duradouros, além de não estragar rapidamente. As informações nutricionais desses sucos tendem a ser diferentes pela composição de cada um de acordo com suas tabelas nutricionais.

Suco 200ml(1copo)	Valor energético	Carboidratos	Açúcares	Fibra Alimentar	Sódio	Vitamina C	Tipo de embalagem
Del Valle 100%	100Kcal= 419Kj	24g	21g	2,5g	23mg	14mg	Vidro
Quantidade por porção % VD	5	8	**	10	1	31	

Os benefícios são variados para quem consome em especial sucos naturais, entre eles podem destacar, melhora no sistema imunológico, físico e cardiovascular, além de varrer toxinas do organismo. É necessário que após feito o suco deva ser consumido logo para melhor aproveitamento dos benefícios.

Conforme Fellows (1998):

Os sucos de frutas são consumidos e apreciados em todo o mundo, não só pelo seu sabor, mas também por serem fontes de minerais e vitaminas. Os minerais regulam o metabolismo de diversas enzimas, o equilíbrio ácido-base, a pressão osmótica, a atividade muscular e nervosa, facilitam a transferência de compostos essenciais através das membranas e, em alguns casos, fazem parte dos elementos constituintes dos tecidos do organismo (SHILS et al., 1994). Os materiais mais comumente utilizados para o envasamento de sucos naturais e funcionais são vidros, plástico, lata e embalagens cartonadas. As embalagens cartonadas representam uma boa opção,

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Eixo temático:** CIÊNCIAS DA NATUREZA

pois são capazes de armazenar os sucos por longo período, com pouca ou nenhuma adição de conservantes químicos. Devido à possibilidade de os sucos serem armazenados por mais tempo, estas embalagens permitem que sucos derivados de frutas fora de época sejam consumidos ao longo de todo o ano, bem como os produtos de frutas exóticas sejam levados do lugar de origem para outros mais distantes (DA ROSA et al. , 2006). Os mesmo autores reportam que, no Brasil, em 2004, do total de sucos prontos para beber comercializados, 1,2 % deles estavam acondicionados em embalagens de vidro, 5,0% em latas e 98,3% em embalagens cartonadas.

## CONCLUSÃO

Ao finalizar a presente pesquisa pode-se demonstrar que as pessoas consomem muito esses produtos, que de certa forma lhes proporciona uma boa quantidade de benefícios e não malefícios. Mas ainda assim, contém grande porcentagem de aditivos, ou produtos químicos em sua composição, por isso que a maioria dos cidadãos deve sempre procurar se informar e ler os rótulos nutricionais, para saber o que realmente está ingerindo, e isso não vale apenas para os derivados de leite e sucos de frutas, mas com certeza para tudo que for comprar ou consumir no dia- a- dia.

Desta forma, procurando ler os rótulos e se informar do produto, o consumidor além de estar atualizado sobre o que consome irá também cuidar da sua saúde e segurança para melhor bem estar. O próprio consumidor saberá que não se deve julgar o produto pela aparência e sim pela qualidade, pois as indústrias estão investindo pesado em marketing e o aspecto, não se importando com a quantidade de produtos e aditivos que cada ser humano irá ingerir, o que importa são os lucros obtidos em cima disso.

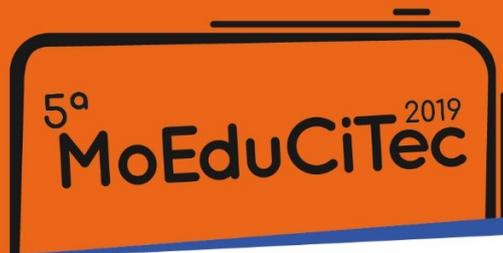
## REFERÊNCIAS

<https://belezaesaude.com/beneficios-suco/>

<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/saude-bem-estar/sucos.htm>

<https://noticias.ambientebrasil.com.br/artigos/2007/11/12/34639-verdades-sobre-o-leite-de-caixinha.html>

[http://sban.cloudpainel.com.br/source/SBAN\\_Importancia-do-consumo-de-leite.pdf](http://sban.cloudpainel.com.br/source/SBAN_Importancia-do-consumo-de-leite.pdf)



Mostra Interativa da Produção Estudantil  
em Educação Científica e Tecnológica

O Protagonismo Estudantil em Foco



**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** CIÊNCIAS DA NATUREZA

<http://seer.tupa.unesp.br/index.php/BIOENG/article/viewFile/22/24>

COUTO, Meylene Aparecida Luzia; CANNIATTI-BRAZACA, Solange Guidolin.  
**Quantificação de vitamina C e capacidade antioxidante de variedades cítricas.**  
Ciênc. Tecnol. Aliment., Campinas, 30(Supl.1): 15-19, p.15, maio 2010. Disponível em: <  
<https://www.google.com.br/search?source=hp&ei=pB->>. Acessado em 07/10/2019.