

---

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE LEITES POR ESTUDANTES DA FAP-  
FACULDADE DE APUCARANA-PR**

**EVALUATION OF MILK CONSUMPTION BY STUDENTS OF FAP-FACULDADE  
DE APUCARANA-PR**

Priscilla do Valle Avelino<sup>1</sup>

Tatiana Marin<sup>2</sup>

**RESUMO**

Visto que a alimentação se dá apenas no consumo dos alimentos e não de nutrientes, uma alimentação saudável deve estar baseada em hábitos alimentares que tenham sentido social e cultural. O estudo tem por objetivo avaliar o consumo de leites por estudantes da FAP-Faculdade de Apucarana-PR. A amostra foi composta por 199 estudantes selecionados aleatoriamente sendo eles de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 54 anos dos cursos de Psicologia e Direito da FAP, foi aplicados questionários que abordaram o consumo de leite. Observou-se que 82,7% das mulheres e 82,2% dos homens consumiam leite, destes 85% dos homens e 65% das mulheres consomem leite integral. 60,3% tem preferência pelo leite com a embalagem Tetra Pak. A mídia não exerce influência considerável ao consumo. A população associa o consumo de lácteos a uma vida saudável e à prevenção de doenças, no entanto muitos consumidores ainda desconhecem seu valor nutritivo. Tendo em vista os resultados aqui apresentados, uma política de alimentação e nutrição voltada ao incentivo de práticas alimentares saudáveis deve focar a importância do consumo de leite.

43

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Consumo alimentar. Estudantes universitários

**ABSTRACT**

Since food is given only in the consumption of foods and not of nutrients, a healthy diet should be based on eating habits that have social and cultural sense. The study aims to evaluate the consumption of milk by students of FAP-Faculdade de Apucarana-PR. The sample consisted of 199 randomly selected students of both sexes, with ages ranging from 18 to 54 years of the Psychology and Law courses of the FAP, questionnaires were applied that approached the consumption of milk. It was observed that 82.7% of the women and 82.2% of the men consumed milk, of these 85% of the men and 65% of the women consume whole milk. 60.3% preferred milk with Tetra Pak packaging. The media does not exert considerable influence on consumption. The population associates the consumption of dairy to a healthy

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Nutrição da FAP-Faculdade de Apucarana (e-mail: [prifap@hotmail.com](mailto:prifap@hotmail.com))

<sup>2</sup> Orientadora. Graduada em Nutrição. Coordenadora do Curso de Nutrição da FAP- Apucarana. Mestre em Ciência de Alimentos.(e-mail: [marintati@yahoo.com.br](mailto:marintati@yahoo.com.br))

life and the prevention of diseases, however many consumers are still not aware of its nutritional value. In view of the results presented here, a policy of food and nutrition aimed at encouraging healthy eating practices should focus on the importance of milk consumption.

**Keywords:** Healthy eating. Food consumption. University Students

## 1 INTRODUÇÃO

Visto que a alimentação se dá apenas no consumo dos alimentos e não de nutrientes, uma alimentação saudável deve estar baseada em hábitos alimentares que tenham sentido social e cultural. Os alimentos têm forma, aroma, sabor, cor e textura e todos esses elementos precisam ser levados em conta na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes; no entanto, é preciso agregar aos alimentos significados culturais, comportamentais e afetivos singulares. Contudo, o alimento como fonte de prazer e individualidade familiar também é uma abordagem necessária para promoção da saúde (AQUINO; PEREIRA; REIS, 2015).

44

Muitos fatores levam a mudança do padrão alimentar tais como renda, custo dos alimentos, mitos, religiões, tradições e preferências individuais. O guia alimentar para a população brasileira, que é a orientação oficial, apresenta em um capítulo os setores de leite, este grupo inclui alimentos minimamente processados, como leite de vaca, coalhadas e iogurtes naturais; e alimentos processados, como queijos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Dentro do âmbito da alimentação saudável, o leite é um alimento fundamental à dieta humana, particularmente para crianças em seus primeiros anos de vida, sendo assim uma das fontes de substâncias fundamentais para o desenvolvimento e crescimento na infância. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que todas as crianças sejam amamentadas exclusivamente até os primeiros seis meses de vida (BUZZO, 2015)

Atribui-se ao leite de vaca importante função na dieta do ser humano devido ao seu alto valor biológico em nutrientes assim como proteínas, lipídios, glicídios, minerais e vitaminas. Entre esses nutrientes pode-se mencionar o cálcio que, além de ter importância na integridade óssea, participa na contração muscular na coagulação sanguínea e na regulação de enzimas como a tripsina (BASTOS et al., 2016). Tornando assim importante o seu consumo por todas as faixas etárias.

O leite de vaca é um fluido composto por uma série de nutrientes produzidos nas glândulas mamárias, definido como o produto oriundo da ordenha completa e ininterrupta, de vacas sadias, bem alimentadas e descansadas e em boas condições de higiene, Os componentes incluem água, carboidratos (basicamente lactose), gordura, proteína (principalmente caseína e albumina), minerais e vitaminas (BENETTI et al., 2014).

O pico de maturação do esqueleto acontece entre os 20 e 30 anos e para se alcançar níveis máximos de massa óssea o indivíduo precisa ter nutrição adequada e atividade física cotidiana, isto faz com que o organismo crie um banco de reserva de cálcio, cujos depósitos serão gastos no período de envelhecimento, assim retardam ou impedem a osteoporose, principalmente no sexo feminino. Os ossos em crescimento ganham massa óssea através de exercícios de impacto, na fase adulta ajuda a manter a massa óssea adquirida, no envelhecimento diminui as perdas mas mantém o tônus muscular e favorece a diminuição das quedas (STOLNICKI; OLIVEIRA, 2015).

Mitos e crenças dos seres humanos completam o distanciamento dos adultos em consumir o leite. A circunstância dos humanos serem os únicos mamíferos que ingerem leite de outros animais e que continuam essa prática após desmame, tem levantado indecisões a respeito de seu consumo na idade adulta, já que muitos julgam essa prática como algo não “natural” (NETTO, 2010), sendo assim até que ponto mitos e verdades impactam o comportamento no consumo do leite.

O objetivo do presente estudo foi avaliar o padrão de consumo de leites pelos estudantes da FAP, bem como o que determina a compra destes leites e analisar a influência da mídia na escolha destes leites.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo qualitativo transversal, pois verificou as características das respostas apresentadas pelos indivíduos pesquisados. Segundo AUGUSTO et al., 2013, a pesquisa qualitativa compreende um comportamento interpretativo do mundo, o que revela que seus pesquisadores estudam as coisas em suas circunstâncias naturais, buscando decifrar os fenômenos em pessoas condizem. A pesquisa qualitativa atribui importância essencial as declarações dos indivíduos envolvidos e preza pela descrição dos elementos que o envolvem.

A pesquisa foi realizada na FAP- Faculdade de Apucarana-PR., localizada na Rua Osvaldo de Oliveira, 600 Jardim Flamingos, em Apucarana no estado do Paraná, com a autorização do diretor geral da instituição.

Esta pesquisa foi realizada com 199 estudantes dos cursos de Direito e Psicologia da FAP-Faculdade de Apucarana-PR. de ambos os sexos maiores de 18 anos que consomem ou não diversos tipo de leites. A escolha destes alunos se deu pelo fato de não terem ligação com a área da saúde, sendo assim não possuem conhecimentos específicos sobre os benefícios do consumo do leite. Foi aplicado um questionário no qual a participação dos indivíduos foi voluntária, e os participantes foram esclarecidos sobre os objetivos do estudo, assim como seus benefícios e foi dada a total liberdade para desistirem do estudo a qualquer momento.

Esta pesquisa foi desenvolvida após aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos da FAP – CETI-FAP, conforme a resolução 466/2012, através do parecer nº 2.096.326 O público estudado assinou um termo de consentimento livre esclarecido autorizando a participação na pesquisa.

O questionário foi elaborado especialmente para esta pesquisa e contém 17 perguntas, sendo 05 para identificar o entrevistado (dados pessoais) e 13 sobre o consumo de leites. O questionário foi validado por três professores do curso de Nutrição da FAP-Faculdade de Apucarana-PR. Foi feita uma abordagem aleatória e questionado se o individuo aceita participar da pesquisa, assinando o TCLE.

A coleta de dados ocorreu no mês de agosto de 2017, onde os alunos foram abordados na sala de aula pela própria pesquisadora mediante entrega do TCLE e questionário onde foi explicado como preenchê-lo a fim de evitar erros e redução da amostra.

Os dados foram tabulados e analisados pelo programa *Microsoft Excel 2007*® e apresentados em gráficos e tabelas para melhor visualização dos resultados

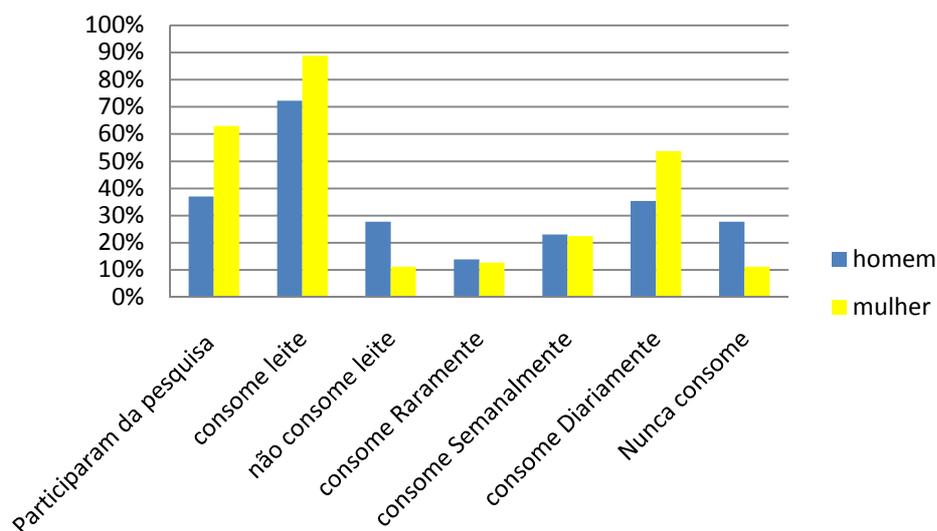
### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram 205 estudantes universitários dos cursos de Direito (n=104), Psicologia (n=101), porém, foram excluídos do estudo 6 participantes por não responderem o questionário corretamente, sendo assim a amostra ficou com 199 participantes (n=199). As idades variaram de 18 a 54 anos (M=22,1; DP=5,73).

Dos alunos que estudam na FAP, 133 residem em Apucarana, 27 em Arapongas e 39 nas cidades de Cambé, Marilândia do Sul, Cambira, Telêmaco Borba, Ortigueira, Sabáudia, Mandaguari, Faxinal, Califórnia, Pitangueiras, São Pedro do Ivaí, Rio bom, Marumbi e Jandaia do Sul, todas situadas no norte do Paraná.

Como representado pelo gráfico 1 o presente estudo constatou-se que a maioria dos participantes foi do sexo feminino 63% (n=134), característica comum aos cursos Universitários, devido ao crescente número de mulheres que ingressam em Universidades terem sido maiores que o número de homens (SANTOS 2016).

**Gráfico 1** - Referente ao consumo de leite.



Fonte: Avelino; Marin (2017)

Em relação ao consumo de leite de vaca por gênero pode-se observar no Gráfico 1 que dos 65 homens, 72,3% (n=47) consomem leite e 27,7% (n=18) não consomem. Já entre as 134 mulheres 88,8% (n=119) consomem leite e 11,2% (n=15) não. Sabe-se que o leite é um alimento muito importante na alimentação de um indivíduo, isto pode ser devido as mulheres procurarem cuidar mais da alimentação e souberem o que é melhor para saúde do que os homens (FERNANDES, 2011).

Um estudo feito por TOMBINI et al (2012) ao comparar o consumo de leite de acordo com o gênero, observou-se que 82,7% das mulheres e 82,2% dos homens consumiam o leite não apresentando diferença estatisticamente significativa entre os gêneros, enquanto no presente estudo constatou que o gênero masculino ingere 16,5% menos leite que o gênero feminino. Isso possivelmente pode estar relacionado ao fato de as mulheres estarem mais preocupadas em evitar osteoporose, segundo Leite, Baratto e Silva, (2014) sugere que um dos fatores da diminuição dos riscos de osteoporose pós-menopáusia se dá pela ingestão adequada de cálcio.

Além dos macronutrientes, outros componentes do leite, como o cálcio, o magnésio e o potássio podem influenciar de forma positiva o não desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Estes minerais exercem uma função de proteção contra as doenças do coração e a hipertensão. A combinação entre o cálcio, o magnésio e o fósforo mostra-se essencial para o controle da pressão arterial. O balanço entre estes compostos justifica, muito o fato do consumo de leite ter um fator relevante na prevenção da hipertensão (TEIXEIRA, 2015).

A maioria dos universitários 83,4% consomem leite. Mesmo resultado encontrado no estudo feito por Garcia et al (2013) onde a maioria dos alunos portugueses 56% dos alunos consomem leite todos os dias, 32,8% afirma consumir às vezes e 10,4% afirmaram não consumi-lo.

Em contrapartida o estudo realizado por Santos et al. (2014) onde avaliou 120 estudantes universitários com idade média de 22,18 que moram na região central de São Paulo-SP obteve-se o resultado em que 69,1% dos estudantes não consumia nenhum tipo de leite.

O leite desde a infância é um alimento verdadeiramente importante na alimentação de um indivíduo, o seu consumo diário é recomendado principalmente, para atingir a adequação diária de cálcio, um nutriente fundamental para a formação e a manutenção da estrutura óssea. A partir dos 20 anos de idade a recomendação de cálcio varia de 1.000 a 1.200 mg/dia, sendo, portanto, difícil atingir tal recomendação sem o consumo suficiente de leites e derivados (MUNIZ; MADRUGA; ARAUJO, 2013).

**Tabela 1** – Escolha das embalagens de acordo com as cidades.

Escolha da Embalagem	Apucarana		Arapongas		Outras cidades		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
“Tetra Pack”	95	71,43	10	37,04	15	38,46	120	60,30
Pasteurizado	18	13,53	5	18,52	7	17,95	30	15,08
Pó	1	0,75	1	3,70	0	0,00	2	1,01
Direto do produtor	3	2,26	2	7,41	9	23,08	14	7,04
Nenhum	16	12,03	9	33,33	8	20,51	33	16,58
<b>Total</b>	<b>133</b>	<b>100</b>	<b>27</b>	<b>100</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>199</b>	<b>100</b>

Fonte: Avelino; Marin (2017)

Em um estudo realizado por BASSAN et al. (2015) com 98 voluntários na cidade de Araraquara-SP observou que o tipo de leite mais consumido (89,8%) foi o leite “Tetra Pak”, o que está de acordo com este estudo, onde 60,30% dos indivíduos consomem o leite da mesma forma.

49

A maioria da escolha do “leite de caixinha” pode estar relacionado a praticidade e a facilidade na compra e armazenagem estes atributos são levados em consideração por muitos consumidores, já que, o cotidiano está cada vez mais volúvel e acelerado. Desse modo, as embalagens que trazem certos benefícios são percebidas pelas pessoas como experiências positivas e, assim, acabam sendo diferenciais de compra (SILVA, 2016).

Neste estudo representado pela tabela 1 foi encontrado diferença entre o consumo do tipo leite quanto a embalagem na população de Apucarana e cidades menores onde a zona rural tem forte influência. Um exemplo nesse sentido é a denominação usual dos consumidores urbanos que consomem leite em embalagens Tetra Pak, o qual é chamado popularmente de “leite de caixinha”. Esses mesmos consumidores, não raro se referem ao leite que é ordenhado e consumido no rural, como “leite de vaca”. Essa representação demonstra o afastamento dos agricultores aos consumidores (OLIVEIRA, 2017).

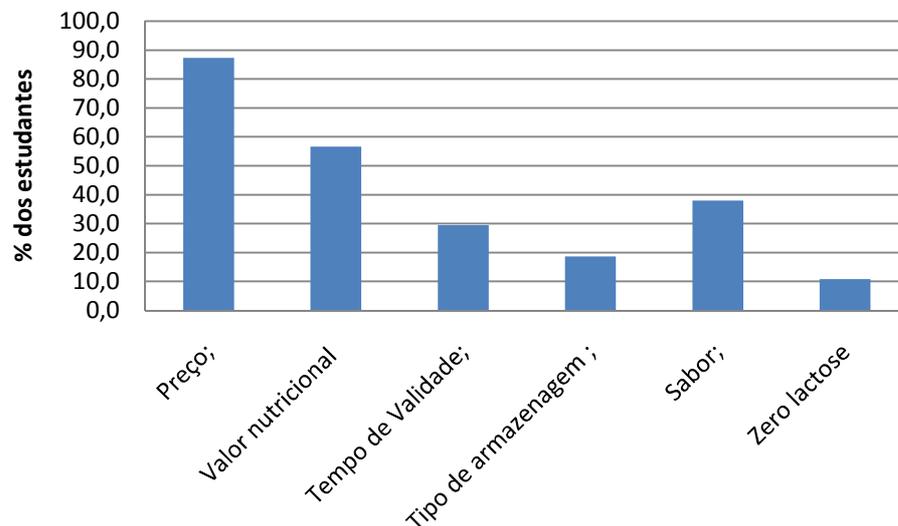
Este trabalho diverge dos achados de um estudo realizado por Vidal-Martins et. al. (2013) com 805 adultos entrevistados no município de São José do Rio Preto-SP onde 83,47% dos consumidores preferem comprar leite vendido diretamente do produtor alegando

ser um produto mais saudável. Tal fato pode ser explicado pela localização do município de São José do Rio Preto na bacia leiteira de maior importância para o Estado de São Paulo.

É importante destacar que a preferência pelo leite direto do produtor torna-se preocupante, pois se trata de um produto de sem inspeção que pode gerar danos à saúde do consumidor.

O leite é um produto demasiadamente perecível, sendo um ótimo meio de cultura para os microrganismos, sendo assim a pasteurização é de suma importância, pois destrói a maioria dos microrganismos presentes no leite cru, visando aumentar a segurança do leite e derivados (MATA; TOLEDO; PAVIA, 2012).

**Gráfico 2** – Influência no momento da compra n=382



**Fonte:** Avelino; Marin (2017)

Nota-se que o quesito que mais influencia os estudantes no momento da compra é a questão do preço, os dados demonstrados no gráfico 2 mostra que em torno de 90% dos estudantes levam mais em consideração o preço, enquanto que o tempo de validade ficou em torno de 30%, este estudo está em desacordo com um estudo realizado por Gomes et al. (2012) com 60 voluntários estudantes e funcionários do Centro Universitário de Lavras MG, que observou que o preço e a validade ficaram em torno de 60% isto pode se dar pelo fato de Minas Gerais ser o maior produtor de leite do país e as pessoas ingerirem leite direto do produtor, onde o preço e a data de validade é menor que os leites industrializados.

**Tabela 2** - Escolha pelo valor Nutricional n =166

Valor Nutricional	Homens n=47		Mulheres n=119		Total	
	n	%	n	%	n	%
Integral	40	85,1	78	65,5	118	71,1
Semi desnatado	4	8,5	17	14,3	21	12,7
Desnatado	3	6,4	24	20,2	27	16,3
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>100</b>	<b>119</b>	<b>100</b>	<b>166</b>	<b>100</b>

Fonte: Avelino; Marin (2017)

De acordo com os tipos de leite disponíveis para avaliação neste questionário, verificou-se que 71,1% dos entrevistados tem preferência pelo leite integral, seguido do leite desnatado (16,3%) e do leite semidesnatado (12,7%). Em um estudo realizado por Gomes (2014) onde avaliou 150 adultos entre 18 e 30 anos, corroboram com os resultados obtidos onde 73,7% ingerem leite integral, 15,1% leite desnatado e 11,2% o leite semi desnatado. Já em outro estudo realizado por Molina, Pelissarie e Feihrmann (2010) sobre a preferência dos consumidores se contrapõe a este estudo no qual somente 48,17% ingere leite integral, 26,20% leite desnatado e 10,70% o leite semi desnatado.

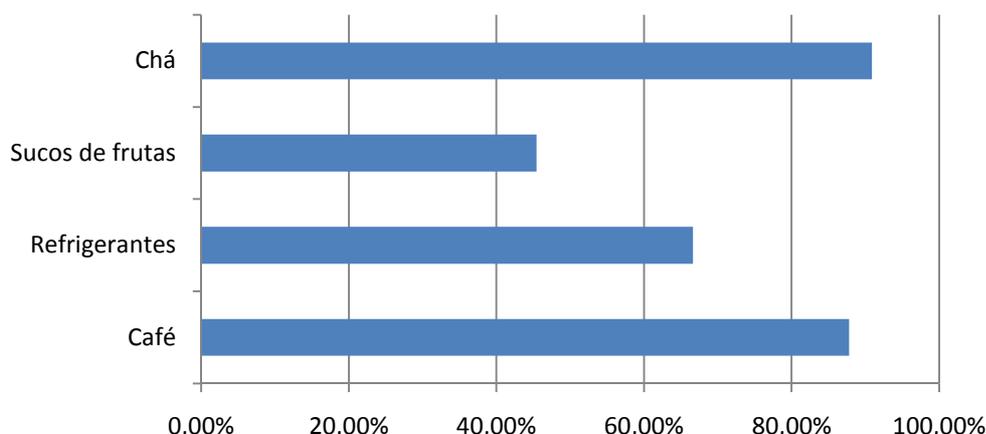
51

Em relação ao consumo de leite desnatado, é importante ressaltar que este é considerado um item importante na dieta saudável, contudo, possui baixa prevalência de consumo pela população. Destaca-se ainda, que o leite é a principal fonte de cálcio da dieta, sendo que atualmente as recomendações voltadas para adultos restringem-se as fontes com baixo teor de gordura, com o intuito de diminuir o consumo de gordura saturada na dieta. Os dados deste estudo mostram a tendência de alguns indivíduos estarem aderindo essas novas recomendações com vistas a melhoria da qualidade de vida (SOUZA, et al., 2011).

Segundo dados do IBGE (2010b), houve um aumento no consumo de alimentos industrializados, gorduras saturadas, bebidas e doces. Neste sentido, a proporção de calorias lipídicas se aproxima do limite máximo de 30% fixado pelas recomendações nutricionais, havendo excesso de produtos de origem animal (leite integral, carne bovina, frango, embutidos) isso significa que as pessoas com, excesso de peso e obesidade podem ser incluídas no problema, podendo desenvolver DCNT.

Segundo Casarotti, Jorge et al. (2010), a gordura é considerada um elemento essencial para os aspectos sensoriais dos alimentos, realça o sabor, dá cremosidade, melhora a aparência, e confere a sensação de saciedade após seu consumo. No caso do leite integral, a presença da gordura torna o produto mais palatável e agradável sendo conseqüentemente mais consumido do que o semidesnatado/desnatado.

**Gráfico 3** - Bebida utilizada para substituição do leite



52

**Fonte:** Avelino; Marin (2017)

Os universitários relatam utilizar mais que uma opção em substituição ao consumo de leites, portanto houve mais que uma resposta para a pergunta “se não ingere leite o que utiliza para substituí-lo?”, portanto o número de respostas ficou n=95

Analisando o gráfico 6 é possível observar que a substituição dos leites geralmente não são associados a alimentos fonte de cálcio e proteínas. É sabido que as proteínas são responsáveis pela formação e manutenção dos tecidos celulares e pela síntese dos anticorpos contra infecções e ajudam na formação da hemoglobina do sangue e de variadas enzimas. Em casos de carência, a falta de proteínas causa debilidade, edemas, insuficiência hepática, apatia e até baixa das defesas do organismo.

Ainda analisando o padrão alimentar da amostra, foi visto que com relação a substituição dos leites, 90,9% dos estudantes utilizam o chá, 87,86% o café e 66,63% os refrigerantes como substituto do leite. De forma semelhante aos achados do presente trabalho,

BARROS et. al., em estudo realizado com 120 universitários, encontraram uma prevalência de consumo de café em 90% e chá 72%, respectivamente, em substituição ao leite.

Segundo Silva et. al., (2014) consumo diário de café e outras bebidas com cafeína em sua composição foram responsáveis por efeitos adversos graves no metabolismo ósseo, tanto em modelos experimentais com animais ou em intervenções populacionais.

Para a pergunta 13 “Em algum momento teve a influência da mídia (TV, internet, rádio...) para mudar sua escolha em relação ao consumo ou ter trocado o tipo de leite consumido? Por quê?” A maioria dos entrevistados relatou não terem sofrido influência na escolha dos leites, porém 8% (n=16) dos estudantes responderam que tiveram influência da mídia na escolha dos leites; destes 2 afirmaram não consumir leites pois assistiram vídeos na internet que a ingestão de leite não é necessária, 4 mulheres leram em revistas de emagrecimento e trocaram o leite integral para o desnatado, 6 por acharem que o leite tem muitos conservantes e 4 por relatarem que os seres humanos são os únicos que tomam leite após o desmame e na vida adulta.

Verificou-se que 6 estudantes afirmaram que o leite “de caixinha” possui muitos conservantes. Fica evidente o desconhecimento do disposto no Decreto 9.013 de 29 de março de 2017 que institui o novo Regulamento de Inspeção Industrial e Sanitária de produtos de Origem Animal determinando a proibição da adição de substâncias conservantes ao leite (BRASIL, 2017).

O leite de “caixinha” não possui nenhuma fórmula, é somente leite puro, resultado da tecnologia empregada nos alimentos, é a combinação do processo de ultrapasteurização com o envase asséptico em embalagens esterilizadas (LIMA; LIRA; DIMENSTEIN, 2011).

É interessante observar a escrita de 4 estudantes que buscaram informações sobre o leite desnatado em revistas e sites de emagrecimento. Embora essas revistas tenham contraindicado o uso de dietas sem acompanhamento profissional, sempre acabam fornecendo orientações superficiais e muitas vezes equivocadas. Segundo Farias, Fortes e Fazzio (2014) na mídia falada e escrita, regularmente são publicadas dietas da moda, o que induz os indivíduos a ilusões de emagrecimento rápido e sem sacrifício, não mantendo hábitos saudáveis, sendo assim pode comprometer a saúde em muitos aspectos. Destacam-se, as dietas com valor energético aquém das recomendações, que podem promover a redução do metabolismo basal pela perda de massa muscular que será utilizada para fornecer energia ao

organismo. A análise da experiência dessas mulheres permitiu evidenciar a importância que as redes sociais assumem quando tratamos de emagrecimento.

Situação semelhante foi possível verificar em outro discurso. Três estudantes relataram não tomar leite pelo fato de ter conhecimento pela mídia que os seres humanos são os únicos animais que tomam leite após o desmame e na vida adulta. Isto é um argumento desvalido, pois o homem é o único animal que consegue fazer a ordenha de vacas, cabras, búfalas, pois possuem mãos perfeitas para manipular, agarrar coisas, sem similar na natureza. Segundo Santos (2014) apesar de primatas possuírem polegares, os dos seres humanos são diferentes, mais longos, e com uma estrutura que permite que o polegar possa tocar todos os outros dedos para o movimento de pinça movimento esse que permitiu que o homem aprimorasse o uso de utensílios e com isso evoluir de forma distinta dos outros animais, no entanto se colocarmos um recipiente contendo leite para mamíferos como: gatos, cachorros, ratos e leões todos estes animais tomam o leite do recipiente.

Os discursos aqui apresentados nos remetem a uma discussão sobre a influência da mídia sobre a alimentação e ao consumo do leite. Como demonstrado e discutido nutricionistas devem estar atentos ao que a mídia dispõe nos dias atuais para desmistificar pré conceitos e dar esclarecimentos a população sob a forma mais prevalente de nutrição e cuidado com a saúde.

54

#### **4 CONCLUSÃO**

Com a presente pesquisa pôde-se verificar um resultado positivo ao consumo de leite. Ao avaliar a qualidade e a quantidade leite ingeridos pelos estudantes, identificou-se que leite integral é a preferência desta população, bem como o leite com embalagem Tetra Pak.

Apesar de a mídia ter forte influência na vida dos universitários o presente estudo não observou esta influência ao consumo de leite, porém o consumo fica aquém das recomendações nacionais para uma alimentação adequada.

Tendo em vista os resultados aqui apresentados, uma política de alimentação e nutrição voltada ao incentivo de práticas alimentares saudáveis deve focar a importância do consumo de leite, bem como a redução do consumo de leite integral. Sugere um comprometimento maior dos nutricionistas com a mídia para a divulgação de alimentos

saudáveis ou a introdução de sinais de alerta para o consumo indiscriminado de produtos que podem causar mal à saúde.

Conclui-se que existem poucos estudos a respeito do consumo de leite e seus benefícios, vemos que mais uma vez se fez a importância deste trabalho, portanto devem-se alertar nutricionistas para novas pesquisas, bem como a investigação do conteúdo publicado e a motivação de publicações na internet. Para sanar a limitação apresentada, sugere-se ainda a ampliação da amostra de pesquisa.

### REFERÊNCIAS

AQUINO, J. K.; PEREIRA, P.; REIS, V. M. C. P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das Faculdades de Montes Claros – Minas Gerais **Revista Multitexto**, [s.l.], v. 3, n. 1, 2015.

AUGUSTO et al. Pesquisa Qualitativa: rigor metodológico no tratamento da teoria dos custos de transação em artigos apresentados nos congressos da Sober (2007-2011). **Rev. Econ. Sociol. Rural**, [s.l.], v. 51, n. 4, p. 745-764, 2013.

55

BARROS, M. et al. Frequência de consumo alimentar em Estudantes Universitários **Rev. Rede de cuidados em Saúde**, Rio de Janeiro, 2015.

BASTOS, L. P. H. et al. Estimativa do consumo de leite e produtos afins por crianças em instituição filantrópica da cidade do rio de janeiro. **Higiene alimentar**, [s.l.], v. 30, n. 262/263, p. 64-69, 2016.

BENETTI G. B. et al. **Manual de técnicas dietéticas**. São Caetano do Sul: Yendis, 2014. v.1.

BUZZO, Márcia Liane et al. Teores de sódio em leites industrializados consumidos no Brasil. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, [s.l.], v. 74, n. 1, p. 12-20, out. 2015.

CASAROTTI, S; JORGE, N. Aspectos tecnológicos dos substitutos de gordura e suas aplicações em produtos lácteos. **Nutrire**, [s.l.], p. 163-181, 2010

FERNANDES ALVES, Railda et al. Gênero e saúde: o cuidar do homem em debate. **Psicologia: teoria e prática**, [s.l.], v. 13, n. 3, 2011.

GARCIA, D. et al. Physical Activity and Dietary Habits in a University Population. **Biomed Biopharm Res. Portugal**, [s.l.], v. 9, n. 2, p. 147-158, 2013.

GOMES, L M et al. LEITE: INFLUÊNCIA DA EMBALAGEM NO COMPORTAMENTO DO CONSUMIDOR. **Revista do Instituto de Laticínios Cândido Tostes**, [s.l.], v. 67, n. 384, p. 71-75, 2012.

IBGE b. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008 - 2009. Aquisição Alimentar Domiciliar per capita**: Brasil e Grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

LEITE, S. C.; BARATTO, I.; SILVA, R. Consumo de cálcio e risco de osteoporose em uma população de idosos. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 8, n. 48, 2014.

LIMA, M. R.; LIRA, L. Q.; DIMENSTEIN, R. Avaliação do teor de retinol em leite UHT suplementado em conformidade com a rotulagem. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, [s.l.], v. 70, n. 4, p. 484-488, 2011.

MATA, N. F.; TOLEDO, P. S.; PAVIA, P. C. A importância da pasteurização: comparação microbiológica entre leite cru e pasteurizado, do tipo b. **Revista do Instituto de Laticínios Cândido Tostes**, v. 67, n. 384, p. 66-70, 2012.

MOLINA, G.; PELISSARI, F.; FEIHRMANN, A. Perfil do consumo de leite e produtos derivados na cidade de Maringá, Estado do Paraná. **Acta Scientiarum. Technology**, [s.l.], v. 32, n. 3, 2010.

56

MUNIZ, L. C; MADRUGA, S. W. ; ARAUJO, C. L. Consumo de leite e derivados entre adultos e idosos no Sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Ciênc. saúde coletiva**, [s.l.], v.18, n.12, p.3515-3522, 2013.

NETTO C. G. **O leite no “tribunal científico”**. **Jornal da Unicamp**. Campinas, 27 de setembro a 3 de outubro de 2010. Ano XXIV, 476. Disponível em: [http://www.unicamp.br/unicamp/unicamp\\_hoje/ju/setembro2010/ju476pdf/Pag11.pdf](http://www.unicamp.br/unicamp/unicamp_hoje/ju/setembro2010/ju476pdf/Pag11.pdf). Acesso em: 26 fev. 2017.

SANTOS, M. M. **Um estudo sobre a necessidade de dietas especiais na alimentação escolar**. 2014. Disponível em: [http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/2599/1/MD\\_ENSCIE\\_III\\_2012\\_51.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/2599/1/MD_ENSCIE_III_2012_51.pdf). Acesso em: 26 fev. 2017.

SILVA, A. I. V. et al. **Avaliação da microarquitetura e resistência óssea em ratos submetidos à dieta diária de café e refrigerantes à base de cola e guaraná**. Disponível em: [http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/289560/1/Silva\\_AmaroIldioVespasiano\\_D.pdf](http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/289560/1/Silva_AmaroIldioVespasiano_D.pdf). Acesso em: 22 ago. 2017.

SILVA, C. M. **As diferentes estratégias de embalagens de leite e a percepção dos consumidores**. 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/158383> acesso em 19 ago. 2017.

SOUZA, et. al. Avaliação dos marcadores de consumo alimentar do VIGITEL (2007-2009). **Rev. bras. epidemiol.**, [s.l.], v.14, supl.1, p.44-52, 2011.

TEIXEIRA, J. A. **Leite de pastagem Benefícios do consumo de leite de pastagem**. Relatório, Universidade do Minho, Guimarães, 2015. Disponível em: [https://www.ceb.uminho.pt/downloads/reports/Leite\\_de\\_Pastagem.pdf](https://www.ceb.uminho.pt/downloads/reports/Leite_de_Pastagem.pdf) acesso em 19 ago. 2017.

TOMBINI, H.; DALLACOSTA, M. C.; BLEIL, R. A. T.; ROMAN, J. A. Consumo de leite de vaca entre agricultores. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 23, n. 2, p. 267-274, abr./jun. 2012. Disponível: <http://serv-ib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/2013/1249>. Acesso em: 23 maio 2017.

TOMBINI, H.; et.al. Consumo de leite de vaca entre agricultores. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v. 23, n. 2, p. 267-274, abr./jun. 2012.

VIDAL-MARTINS et al. Avaliação do consumo de leite e produtos lácteos informais e do conhecimento da população sobre os seus agravos à saúde pública, em um município do Estado de São Paulo, Brasil. **Boletim de Indústria Animal**, [s.l.], v. 70, n. 3, p. 221-227, 2013.