

# COMPOSTO LÁCTEO: o que você precisa saber?

## DO QUE ESTAMOS FALANDO?

“Composto lácteo” pode ser muitas coisas, só não é leite! Eles estão disponíveis nos mercados e farmácias com características bem diversas, mas aqui nosso interesse é informar sobre aqueles direcionados para crianças, **vendidos em embalagens parecidas com as de fórmulas infantis ou de leite em pó<sup>1</sup>**- você pode até já ter feito confusão entre eles.

## O QUE SÃO COMPOSTOS LÁCTEOS?

São uma mistura de leite ou derivados de leite com outros ingredientes, como óleos vegetais e açúcares. Segundo a classificação utilizada nos Guias Alimentares brasileiros, os **compostos lácteos são alimentos ultraprocessados**, ou seja: são formulações industriais elaboradas a partir de ingredientes que podem ser derivados de alimentos ou sintetizados em laboratório.

## POR QUE ELES NÃO DEVEM FAZER PARTE DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL?

Se oferecidos para bebês menores de um ano no lugar do leite materno, os compostos lácteos **podem causar prejuízos clínicos e nutricionais**. Nas crianças maiores os compostos diminuem o apetite para alimentos saudáveis e culturalmente apropriados e contribuem para a seletividade alimentar. Apesar da publicidade insistir que esses produtos são adequados (e até mesmo indispensáveis) para crianças, os guias alimentares brasileiros<sup>2,3</sup> não deixam dúvidas: **nenhum alimento ultraprocessado deve ser oferecido antes dos dois anos**, e durante a infância e a vida adulta eles devem ser evitados.

## COMO OS FABRICANTES DE COMPOSTOS LÁCTEOS TENTAM TE CONVENCER A COMPRAR ESSES PRODUTOS?

A publicidade dos compostos lácteos trabalha em cima de ansiedades e inseguranças bem comuns: o medo que a criança não esteja comendo o suficiente e que isso afete o seu sua saúde e crescimento. O composto é apresentado como “solução” para seletividade alimentar infantil, como se fosse “completo” e capaz de garantir a boa nutrição. Mas isso não é verdade! Criança tem que comer comida de panela.

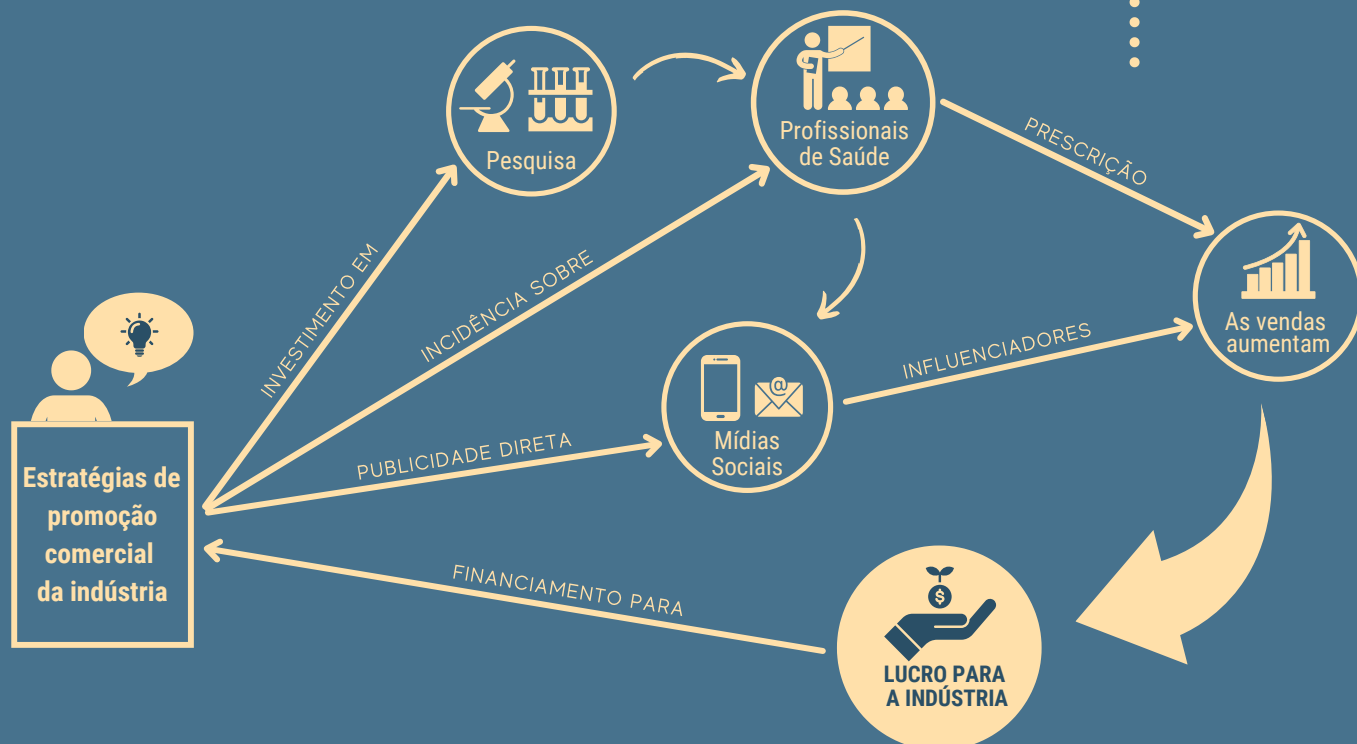


## COMO OS FABRICANTES DE COMPOSTOS LÁCTEOS CONVENCEM PROFISSIONAIS DE SAÚDE A PRESCREVER ESSES PRODUTOS?

As empresas que vendem os compostos lácteos promovem desinformação acerca de seus produtos. Elas produzem e financiam pesquisas (o que coloca em xeque a credibilidade dos resultados), e investem em publicidade em revistas especializadas, voltadas principalmente para pediatras e nutricionistas. Também financiam congressos, encontros científicos e entidades profissionais em que benefícios quase milagrosos são prometidos.

Veja mais no infográfico





## QUEM GANHA COM ISSO?

Nem os profissionais, nem a família, e muito menos os bebês e crianças! Os compostos lácteos costumam ser mais baratos que as fórmulas infantis e muito mais caros que o leite de vaca. **Quem ganha com isso é a indústria:** o volume de vendas de produtos formulados à base de leite só cresce<sup>4</sup>, e o lucro das empresas também!

## É VERDADE QUE O COMPOSTO LÁCTEO É MELHOR QUE O LEITE DE VACA?

Não. A partir dos seis meses o leite e seus derivados, como a manteiga e os queijos, podem fazer parte da alimentação dos bebês em receitas<sup>2</sup>. Para crianças maiores, o leite pode aparecer nas pequenas refeições, como o café da manhã ou o lanche da tarde. O leite de vaca integral, pasteurizado, UHT ou em pó, é um alimento minimamente processado e pode compor uma alimentação adequada e saudável - embora não seja adequado para substituir o leite materno nos primeiros meses de vida.

## CONCLUSÃO

Apesar das promessas de serem nutritivos, especiais para cada idade, ou enriquecidos com vitaminas e minerais, com as informações que reunimos aqui é possível entender o motivo pelo qual **os compostos lácteos não devem fazer parte da alimentação na infância.**

**Elaboração técnica:** UNIRIO - Maria Birman (bolsista PIBEX), Paula Moraes (bolsista IC), Viviane Camargo (bolsista PIBEX), Gabriela Araújo (discente), Cláudia Bocca (docente), Fernando Lamarca (docente e coordenador); IBFAN - Raquel Mezzavilla.  
**Diagramação:** IBFAN - Lucélia Fernandes



**Referências:** 1) PEREIRA, C. et al. Cross-sectional survey shows that follow-up formula and growing-up milks are labelled similarly to infant formula in four low and middle income countries. *Matern Child Nutr.* 2016 Apr;12 (Suppl 2):91-105. 2) BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária a Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Brasília, 2019. 3) \_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª ed. Brasília, 2014. 4) BAKER, P. et al. Global trends and patterns of commercial milk-based formula sales: is an unprecedented infant and young child feeding transition underway? *Public Health Nutr.* 2016 Oct;19(14):2540-50.