Alta densidade nutricional do leite

A presença de nutrientes como proteínas, cálcio e vitamina D, entre outros, fazem do leite uma bebida com alta densidade nutricional.

Lácteos na saúde humana

PorAcervo Grupo Piracanjuba • 14 de outubro, 2025

Existem diferentes maneiras ajudar seu paciente a fazer melhores escolhas alimentares, e ainda trabalhar no processo de reeducação alimentar deste indivíduo, para que ele consiga manter uma alimentação equilibrada de maneira mais autônoma e consciente.

Uma das ferramentas existentes para entender melhor a qualidade dos alimentos consumidos é a densidade nutricional.

Veja mais a seguir sobre esse tema, e ainda confira porque o leite é considerado um dos alimentos com alta densidade nutricional.

O que é densidade nutricional?

O conceito de densidade nutricional foi criado em 2005 pelas Diretrizes Americanas, e visa estimular que as pessoas incluam mais alimentos que contenham mais nutrientes, evitando opções que sejam apenas “calorias vazias”.

Assim, pode-se entender que a densidade nutricional se refere à relação entre a quantidade de nutrientes presente em uma determinada quantidade de calorias do alimento ou bebida. [1,2]

Não existe uma única forma de se calcular a densidade nutricional de um determinado alimento. Ao longo dos anos, foram desenvolvidas diferentes metodologias, muitas delas bem complexas, e que são dificilmente feitas

pelo nutricionista que está em atendimento.[1-3]

De qualquer forma, o que vale aqui é trazer esse conceito ao paciente, mostrando que uma alimentação equilibrada deve conter, na maior parte do tempo, opções de alimentos e bebidas que sejam ricas em nutrientes como proteínas, vitaminas, minerais, fibras e outros componentes que possam ter algum efeito benéfico para a saúde.[4]

Alguns exemplos de alimentos e bebidas com alta densidade nutricional são:[4]

- Frutas

- Legumes e vegetais

- Cereais integrais

- Ovos

- Nuts (nozes, castanhas, avelã)

- Leguminosas (feijões, lentilha, grão-de-bico, etc...)

O leite possui alta densidade nutricional?

A resposta é sim!

De acordo com uma das metodologias criadas para avaliar a densidade nutricional dos alimentos – chamada "Nutrient Rich Food Index (NFR)", e elaborada pelo Guia Alimentar Americano e pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) - o leite pode ser considerado um alimento de alta densidade nutricional.[5]

Esse documento ainda cita que deve haver um estímulo para que opções com "calorias vazias" e com altos teores de açúcares e sódio sejam substituídas por opções com alta densidade nutricional, como o leite.[4]

Abaixo, seguem alguns nutrientes presentes no leite e que justificam seu status de alimento com alta densidade nutricional:

- Proteínas

- Vitamina D

- Potássio

- Magnésio

- Cálcio

- Fósforo

- Vitamina B2

Desta forma, é possível entender que o consumo de leite por indivíduos saudáveis deve ser estimulado pelo profissional nutricionista, com o intuito de fornecer nutrientes importantes para uma alimentação equilibrada.

Referência Bibliográfica

[1] Drewnowski A. Concept of a nutritious food: toward a nutrient density score. Am J Clin Nutr. 2005; 82(4):721-32.

[2] Drewnowski A, Fulgoni V. Nutrient density: principles and evaluation tools. Am J Clin Nutr 2014; 99(suppl):1223S–8S.

[3] Mendoza-Velázquez A, Lara-Arévalo J, Siqueira KB, Guzmán-Rodríguez M, Drewnowski A. Affordable Nutrient Density in Brazil: Nutrient Profiling in Relation to Food Cost and NOVA Category Assignments. Nutrients. 2022; 14: 1-15.

[4] U.S Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans. 2010. Disponível em https://health.gov/sites/default/files/2020-01/DietaryGuidelines2010.pdf. Acesso em Fevereiro/23.

[5] Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN). A importância do consumo de leite no atual cenário nutricional brasileiro. Disponível em http://sban.cloudpainel.com.br/source/SBAN_Importancia-do-consumo-de-leite.pdf. Acesso em Fevereiro/23.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.