

Composto lácteo: definições e composição nutricional

Se você quer entender mais sobre os compostos lácteos, veja aqui sua definição e entenda a diferença em relação ao leite



Lácteos na saúde humana

• 22 de setembro, 2025

Esse termo costuma deixar muitos profissionais da saúde de cabelo em pé: composto lácteo!

Mas você sabe o que é um composto lácteo, e por que recebe esse nome? E qual a diferença entre composto lácteo e leite em pó?

De forma geral, podemos dizer que quando o leite em pó recebe ingredientes que não são de origem láctea (como frutas, por exemplo), ele é considerado um composto lácteo pela legislação vigente.

Vamos trazer então mais informações sobre a definição dos compostos lácteos e mais informações importantes, para ajudar no momento da orientação do seu paciente.

Definição de composto lácteo

De acordo com a Instrução Normativa nº 28 de 12 de Junho de 2017, composto lácteo é “o produto em pó resultante da mistura do leite e produto(s) ou substância(s) alimentícia(s) láctea(s) ou não-láctea(s), ou ambas”.¹

De acordo com essa mesma legislação, alguns dos exemplos de substâncias lácteas e não-lácteas que podem ser adicionados ao leite são: ¹

LÁCTEAS	NÃO-LÁCTEAS
<ul style="list-style-type: none">• Creme de leite• Manteiga• Proteínas lácteas• Soro de leite• Caseína em pó	<ul style="list-style-type: none">• Frutas (polpa, pedaços, suco)• Cereais• Mel• Especiarias• Caseína em pó

Um ponto importante a ser lembrado: essa legislação estabelece que os ingredientes lácteos devem representar, no mínimo, 51% do total de ingredientes (obrigatórios ou matéria-prima) do produto. ¹

Assim, quando um leite recebe adições como frutas, mel ou qualquer outro ingrediente que não seja de origem láctea, por legislação ele já recebe a nomenclatura de composto lácteo.

Composto lácteo x leite: o que recomendar?

Assim, é possível perceber que a legislação vigente garante um padrão de qualidade em relação aos compostos lácteos.

Mas no momento da recomendação ao paciente, qual seria a opção ideal?

A resposta é: depende!

O leite possui nutrientes importantes já bem conhecidos, tais como proteínas, gorduras e minerais como cálcio e potássio. No entanto, a composição dos compostos lácteos também pode favorecer a nutrição de muitas famílias!

Isso porque esse tipo de produto pode ser fortificado com vitaminas e minerais, como fibras, ferro e vitamina C, nutrientes que não se encontram em quantidades tão significativas no leite.

Assim, vale avaliar as necessidades nutricionais do paciente para então orientá-lo quanto às opções disponíveis. Um fato é verdadeiro: independente da escolha, nutrição não vai faltar!

Referência Bibliográfica

1. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa Nº 28, De 12 De Junho De 2007. Regulamento Técnico Para Fixação De Identidade E Qualidade De Composto Lácteo. Disponível em <http://www.cidasc.sc.gov.br/inspecao/files/2019/09/INSTRU%C3%87%C3%83O-NORMATIVA-N-28-de-12-de-julho-de-2007-Composto-L%C3%A1cteo.pdf>. Acesso em Outubro/22.