

LEITE

fornece micronutrientes essenciais,
contribuindo para uma dieta saudável

Um copo de leite/dia fornece

Crianças (1-5 anos)

Cálcio: 41-57%
Magnésio: 28-46%
Vitamina A:
22-25%
Vitamina
B12: 69-139%

Crianças e adolescentes em idade escolar (6-18 anos)

Cálcio: 22-41%
Magnésio: 13-18%
Vitamina A: 18-22%
Vitamina B12: 52-69%

Idosos (> 65 anos)

Cálcio: 22%
Magnésio: 12-14%
Vitamina A: 18%
Vitamina B12: 52%

Adultos (19-65 anos)

Cálcio: 22-29%
Magnésio: 11-13%
Vitamina A:
18-22%
Vitamina B12:
52%

Mulheres grávidas

Cálcio: 24%
Magnésio: 13%
Vitamina A: 14%
Vitamina B12:
48%

O leite contém micronutrientes essenciais

Cálcio mantém a saúde do
coração e ossos saudáveis

Vitamina A ajuda o corpo a se
recuperar mais rápido de
doenças e é importante para
ter olhos, pele, intestino e
pulmão saudáveis

Vitamina B12 é necessária
para o neurodesenvolvimento
e apoia a formação das
células sanguíneas

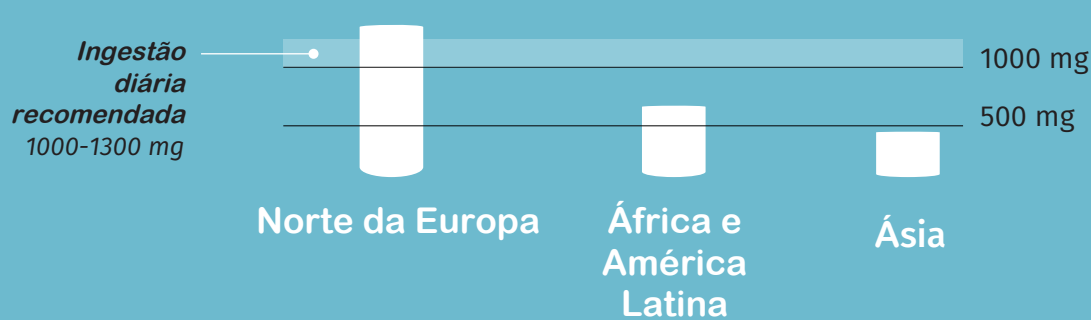
Magnésio é necessário para a
saúde do coração, o
funcionamento dos músculos
e do sistema nervoso

O leite ajuda na prevenção da deficiência de cálcio

Que causa baixa densidade óssea
(osteoporose) e redução da
mobilidade

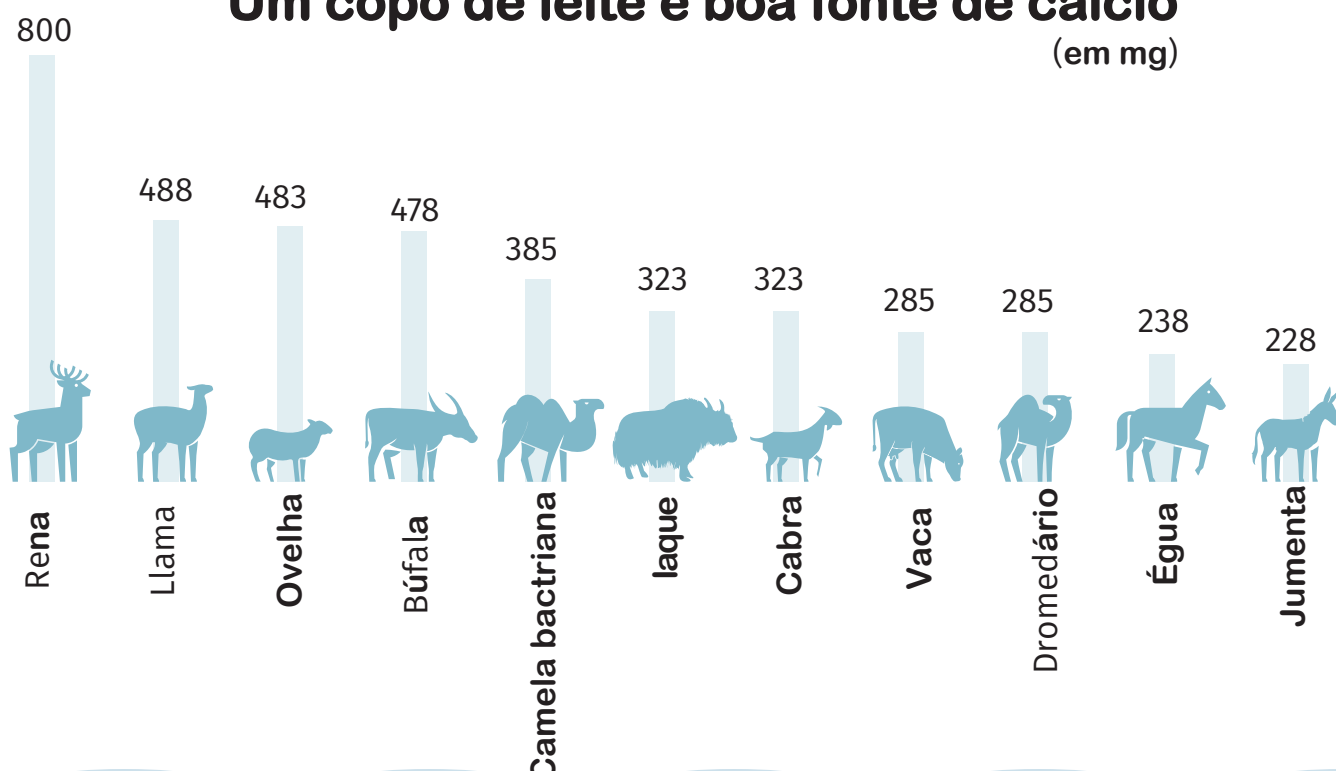
cerca de **50%** da população mundial
estão em risco de deficiência de
cálcio **90%** reside na África e Ásia

Ingestão diária de cálcio na dieta de adultos

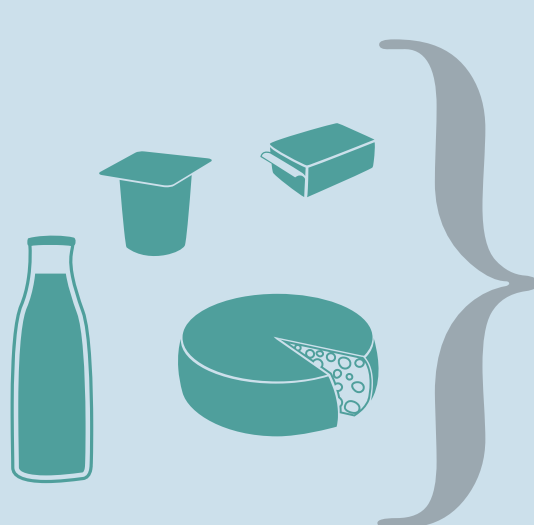


Um copo de leite é boa fonte de cálcio

(em mg)



Biodisponibilidade e absorção do cálcio



Leite, iogurte e queijo
fornecem elevados
níveis de cálcio
biodisponível em uma
simples porção

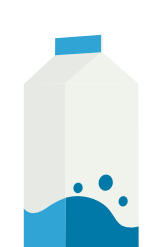
Dietas saudáveis, incluindo leite
e produtos lácteos, são
geralmente a opção mais rica em
cálcio para prevenir efeitos
negativos associados com a
deficiência de cálcio



Vitamina D,
encontrada em ovos,
carne, cogumelos e
óleo de peixe
contribui para a
absorção de cálcio



Contribuição das porções diárias recomendadas para ingestão de cálcio



57%
Leite
250ml



21%
Queijo
25g



20%
Iogurte
120g



15%
Amêndoas
28g



9%
Feijão cozido
100g