

# Il Latte: Sicurezza e Valore nutrizionale

Ariccia, 19-05-2011



Il corpo umano è composto dalle stesse sostanze che si ritrovano negli alimenti, cioè:



il 60% di acqua

il 19% di proteine

il 17% di grassi

il 4% di minerali

l'1 % di carboidrati

e poi tracce di vitamine



**Il latte è un alimento molto ricco dal punto di vista nutrizionale!**

**Acqua**

**Calcio**



**Proteine**

**Grassi**

**Sali minerali**



## Quali nutrienti troviamo nel latte

Il latte è un alimento ricco in:

😊 **Proteine** utili per una corretta crescita e per molti processi di importanza fondamentale come la formazione dei tessuti muscolari, la coagulazione del sangue, l'accrescimento e il rimodellamento osseo.

😊 **Grassi** ricchi di energia sono facilmente digeribili, rispetto ai grassi di altri alimenti proteici (come carne), in quanto sono presenti in forma emulsionata, cioè frazionati in goccioline.

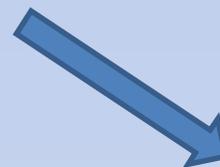
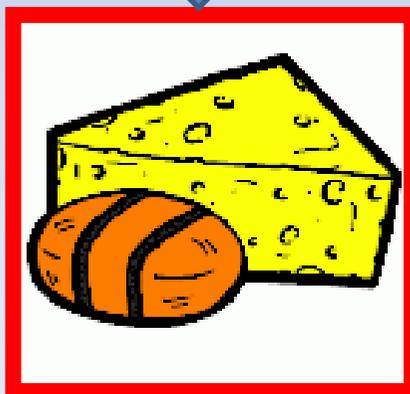
😊 **Calcio** importante per prevenire l'insorgenza di malattie ossee come l'osteoporosi e assicura un corretto apporto per lo sviluppo dei denti.

😊 **Fosforo** rappresenta il secondo minerale presente nel latte in forma rilevante e insieme al calcio è ottimale per una corretta regolazione dei processi di riparazione e formazione ossea.

😊 **Vitamine** principali contenute nel latte sono la vitamina A e alcune del gruppo B (essenzialmente B<sub>1</sub> e B<sub>2</sub>).



Il latte è presente anche:



## Quando consumare il latte:



## LA PIRAMIDE DELLA PRIMA COLAZIONE



Quanti  
tipi di  
latte?



- ❑ Latte "crudo" appena munto
  
- ❑ Latte fresco pastorizzato:  
alta qualità, intero, parzialmente  
scremato e scremato
  
- ❑ Latte UHT
  
- ❑ Latte sterile



# Latte "crudo"

- Non trattato termicamente
- Munto in giornata
- Si conserva in frigorifero per 3-5 giorni



**Quindi...**

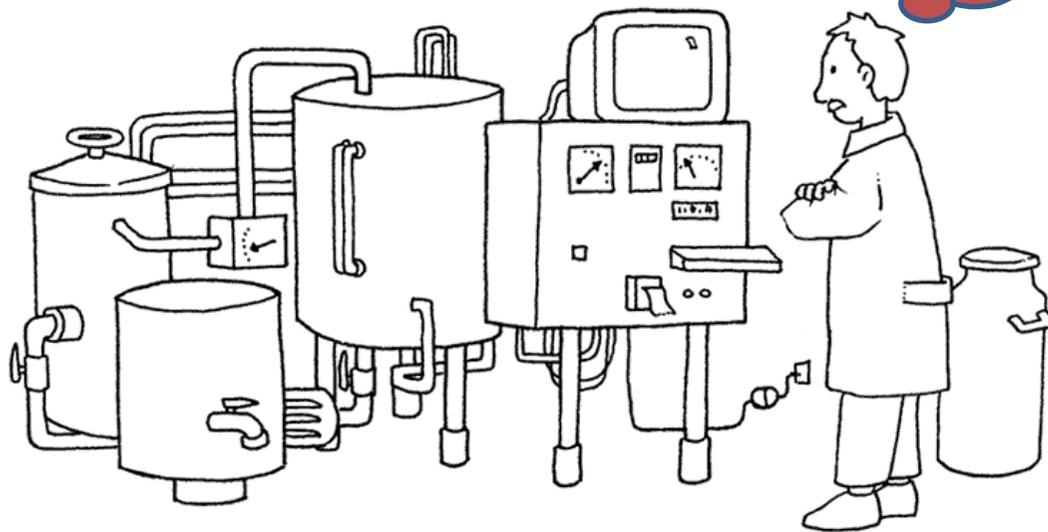
Meglio fare bollire il latte  
prima del consumo!



# Latte fresco pastorizzato

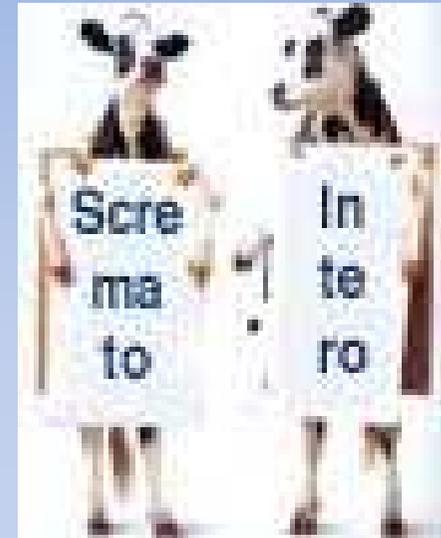
- ❑ Trattato termicamente
- ❑ Si conserva in frigorifero per 6 giorni

La pastorizzazione elimina i microorganismi "cattivi", portando il latte ad una temperatura di circa 75°C per circa 15 secondi



# Latte fresco pastorizzato

- Alta Qualità
- Intero
- Parzialmente Scremato
- Scremato



## Principali tipi di latte in commercio



Sono latti in cui è stata tolta in tutto o in parte la componente lipidica. Secondo la normativa vigente:

- il **latte scremato** deve contenere meno dello 0,3% di grassi
- il **latte parzialmente scremato** tra l'1,5 e l'1,8% di grassi

La scrematura del latte si esegue per centrifugazione a 6500-7000 giri/minuto.

Dal punto di vista nutrizionale i latti scremati apportano meno calorie e inoltre sono dieteticamente validi perché riducono l'introduzione di grassi saturi.

La **vitamina A**, liposolubile, è presente in quantità significativa solo nel latte intero, mentre in quello scremato o parzialmente scremato il contenuto diminuisce

(100 g di latte intero ci sono 37 mg di vitamina A, solo 15 in quello parzialmente scremato e poche tracce in quello scremato).

# Latte UHT



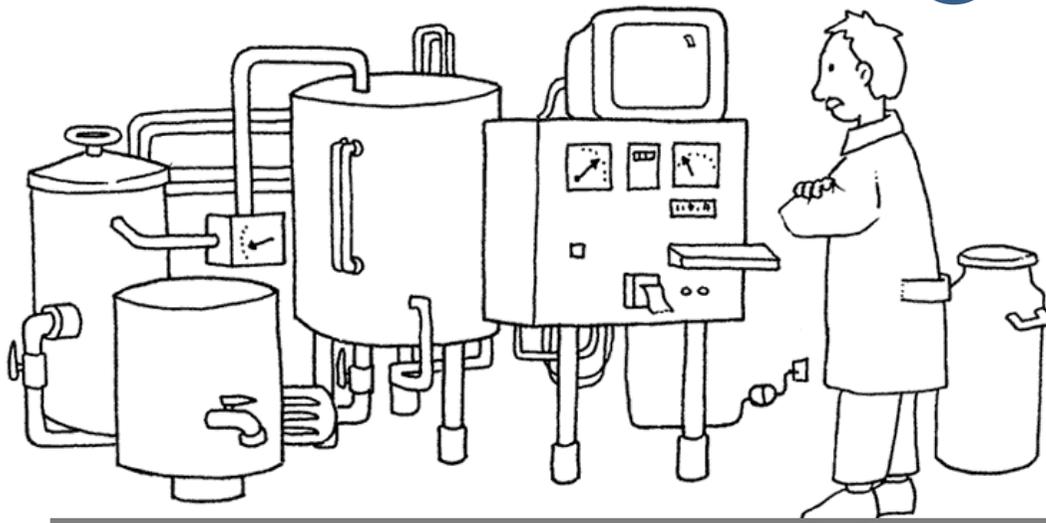
- Si riscalda il latte a temperature molto alte ( $140^{\circ}\text{C}$ ) per pochi secondi
- La confezione chiusa si conserva a temperatura ambiente per alcuni mesi
- Appena aperto va conservato in frigorifero e consumato entro pochi giorni



# Latte Sterile

- Distrugge tutti i batteri presenti
  - Si conserva a temperatura ambiente per 6 mesi
- La sterilizzazione modifica molto il sapore del latte
  - Appena aperto va conservato in frigorifero e consumato entro pochi giorni

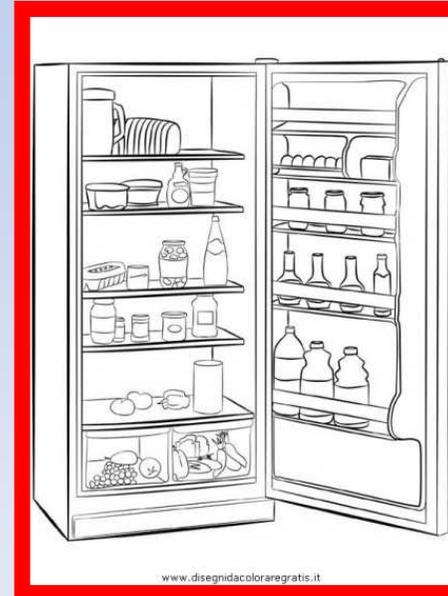
Il latte viene riscaldato in contenitori chiusi per circa 20 minuti a temperature elevate (120°C)



Centro Studi per la Sicurezza Alimentare (CSA) - IZSLT

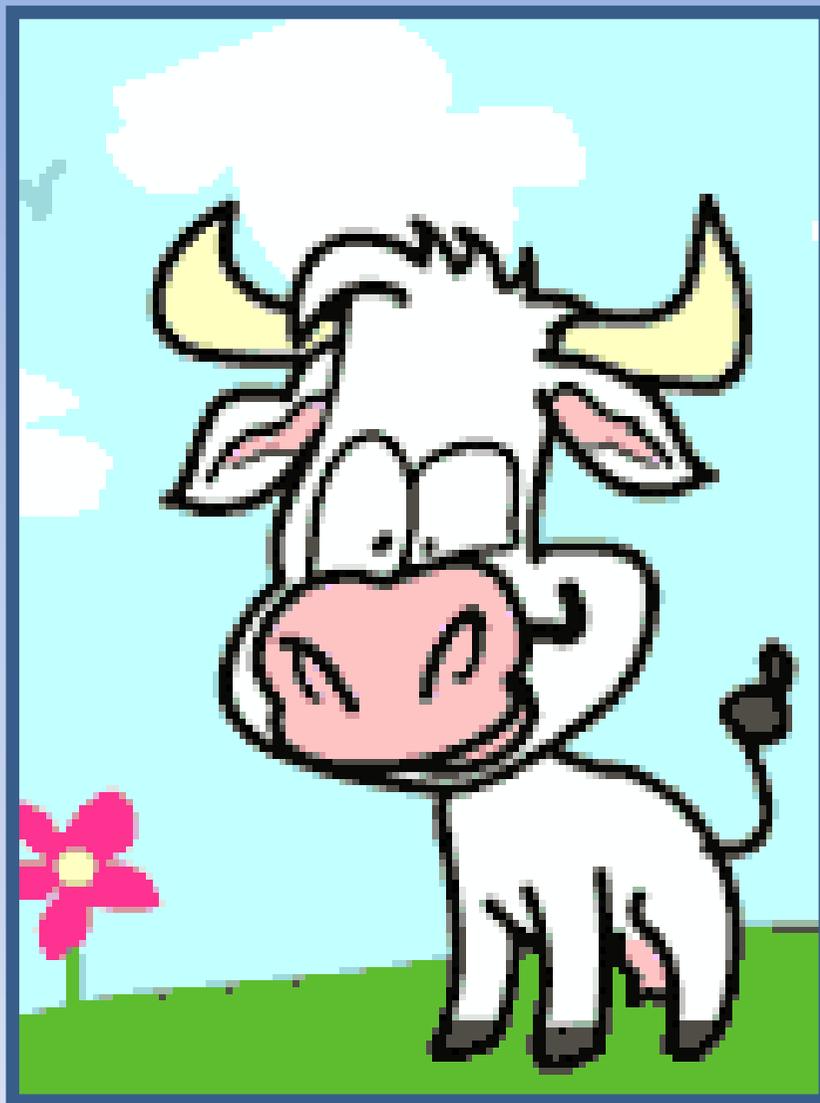


# A cosa dobbiamo fare **attenzione noi??**



[www.disegnidacoloraregratis.it](http://www.disegnidacoloraregratis.it)





**Grazie!!**

