

A Federação Pan-Americana do Leite-FEPALÉ, na sua 16ª Assembléia Geral realizada na cidade do México nos dias 6 e 7 de Novembro, depois de analisar em profundidade a documentação técnica que avaliza uma vez mais a importância do leite como alimento para o ser humano e os benefícios que contribuem para a saúde, resolve aprovar a seguinte

## Declaração

### **“O LEITE COMO ALIMENTO BÁSICO PARA A SAÚDE HUMANA”**

1. O Leite Materno deve ser o primeiro alimento que a criança receba. É imprescindível para o seu correto crescimento e desenvolvimento, já que contém todos os nutrientes necessários e em quantidades adequadas para uma correta alimentação do bebê que está sendo amamentado.

É por este motivo que a Federação apóia a prática da amamentação de acordo com as especificações estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

2. **O Leite é o alimento mais completo** para o ser humano, pelas suas incomparáveis características nutricionais. Contém proteínas de Alto Valor Biológico, diversas Vitaminas e Minerais imprescindíveis para a nutrição Humana e é a fonte por excelência do cálcio ingeridos através dos alimentos. É por estas razões que o leite é um alimento insubstituível na alimentação das pessoas.
3. O Leite e seus derivados apresentam benefícios transcendentais para a saúde humana:
  - 3.1 São uma fonte de nutrientes fundamentais para o crescimento e desenvolvimento de nossas crianças, como Proteínas, Cálcio, Zinco, Magnésio, Potássio, Fósforo, Vitamina D, Vitaminas do Complexo B, entre outras, dessa forma são imprescindíveis no combate à desnutrição infantil.
  - 3.2 São alimentos necessários nos Programas de ajuda alimentaria dirigidos a populações de risco como crianças, adolescentes, grávidas e adultos maiores.

- 3.3 São essenciais para a formação e manutenção dos ossos por ser fonte por excelência de Cálcio, contendo também potássio, Vitamina D, Fósforo e Magnésio, necessários para a obtenção de uma adequada Saúde Óssea.
- 3.4 Apresentam uma forte relação com a prevenção e tratamento de diversas patologias metabólicas, como as denominadas Doenças Crônicas Não Transmissíveis-DCNT, como Obesidade, Hipertensão Arterial, Diabetes, Dislipemias, Síndrome Metabólico e Osteoporose, e também algumas formas de cânceres como o de colón e o de mama.
- 3.5 São alimentos adequados para alcançar uma boa reidratação e reposição dos depósitos musculares de proteínas depois de realizar esportes.
- 3.6 Contribuem para a prevenção das cáries dentais.
- 3.7 São adequados como veiculos de nutrientes como Vitaminas, Minerais, Ácidos Graxos, fibras, o que os convertem em um grupo de alimentos importantes para os processos de fortificação.
- 3.8 Vários deles possuem características funcionais como fortificadores do sistema imune, combatendo a ação das bactérias patológicas e além disso contribuem para normalizar o trânsito intestinal, resultando adequados para o tratamento de diarréias, episódios de constipação e na prevenção e tratamento de outros transtornos intestinais.

7 de Novembro de 2008