

# nutrimento



## Um melhor conhecimento sobre o leite

Nos últimos tempos têm surgido diversas questões relativamente ao consumo de leite e sua relação com a saúde. Para além das questões ambientais e do bem-estar dos animais que são um dos principais motivos para a substituição do leite por alternativas, as questões nutricionais são relevantes.

Neste [texto recente](#) são discutidos alguns assuntos importantes sobre o valor nutricional do leite e dadas respostas sobre um tema sempre polémico como este. Tendo por base a evidência científica mais recente e a opinião de investigadores conceituados, são apresentadas um conjunto de respostas que merecem reflexão e podem contribuir para uma discussão mais qualificada sobre o assunto.

**Boas leituras**

Photo on [Visualhunt.com](#)

Link do artigo: <https://nutrimento.pt/noticias/um-melhor-conhecimento-sobre-o-leite/>

**Direção-Geral da Saúde**

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: [pnpas@dgs.pt](mailto:pnpas@dgs.pt)