

A SAGA DO LEITE

É PRECISO PESQUISAR ANTES DE COMPRAR

Preço subiu 15% só em julho e cabe ao consumidor bater perna pra economizar uns trocadinhos

DANIELLE CAMEIRA
COLABORADORA

Se, antes, o preço do café preto já queimava a boca do brasileiro, agora é a vez do leite amargar a situação de vez. Segundo o Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA), só em julho o produto teve alta de 15%. E, enquanto o preço não baixa, a saída é pesquisar, comparar preços, pensar em trocar de marca e aproveitar promoções.

"O leite é um alimento básico. O ideal é substituí-lo por outra bebida, mas se não for possível, temos de abrir mão da qualidade e escolher marcas mais baratas", explica o administrador financeiro Márcio Colmenero.

Em um mesmo mercado, por exemplo, o Expresso encontrou caixas de um litro de leite integral variando de R\$ 3,99 a R\$ 5,99. A troca de marcas já significa uma economia de 33,3%.

Segundo ele, a alta do preço se deve à estiagem, que diminuiu a área de pastagens que alimenta o gado e, consequentemente, a produção do leite e de seus derivados, como o



Daqui a pouco será mais fácil comprar uma barra de ouro que 1 litro de leite

Opiniões

"Tenho quatro netos pequenos, não dá pra ficar sem leite. Para gastar menos, vou em vários mercados e procuro onde tá mais barato. Comparo preços nos panfletos".

Maria de Fátima Silva, 60 anos, doméstica, Santo Antônio, Guarujá.



"Estamos reduzindo o achocolatado em casa. Tenho dois adolescentes e chegava a usar dois litros de leite por dia. Além de diminuir a quantidade de leite, estamos trocando-o por café preto e chá".

Vera Lúcia Vicente, 45 anos, dona de casa, Valongo, Santos.



queijo e o iogurte.

Atenção

Mas, na hora de poupar, a Saúde não deve ficar em segundo plano. Para a coordenadora do ambulatório de Nutrição da Universidade Católica de Santos, Renata Doratioto

Albano, o leite é um alimento insubstituível no café da manhã, que deve ter também uma porção de carboidrato com fibras, café e uma fruta. "Nenhum outro alimento tem a mesma quantidade e qualidade de absorção de cálcio para o corpo que o leite".

Veja os preços (em R\$)

Marca	Extra	Pão de Açúcar	Dia%	Assai
>> Leite integral				
Ninho	5,39	5,85	-	4,78
Paulista	4,29	5,85	3,99	4,04
Danone	-	4,29	-	-
Shefa	4,39	4,29	-	-
Qualitá	3,89	3,99	-	-
Parmalat	4,29	-	-	-
Italac	4,19	-	-	4,19
Jussara	4,19	-	-	3,99
>> Leite desnatado				
Paulista	4,29	4,49	-	4,09
Danone	-	-	-	-
Shefa	4,39	4,49	-	-
Qualitá	3,89	4,99	-	-
Parmalat	4,19	-	-	3,88
Italac	4,19	-	-	3,98
Molico	5,39	-	5,29	-
Batavo	4,29	-	-	-
Jussara	4,19	-	3,99	-
Dia	-	-	3,79	-
Marajoara	-	-	-	4,09
Dália	-	-	-	3,49
Corpus	-	-	-	4,29

Preços consultados ontem de manhã e sujeitos a alterações.

>> Endereços das lojas consultadas:
Pão de Açúcar: Av. Conselheiro Nébias, 568, Boqueirão, Santos; Extra: Av. Conselheiro Nébias, 220, Vila Nova, Santos; Dia%: Av. Conselheiro Nébias, 441, Macuco, Santos; Assai: Av. Nossa Senhora de Fátima, 50, Vila Haddad, Santos.

Crianças e adolescentes, por exemplo, precisam da proteína para o crescimento e, por isso, devem ingerir a versão integral, que tem cerca de 6% de gordura. A semidesnatada, por sua vez, conta com 2%, enquanto a desnatada vem sem gordura alguma.

Os dois últimos, por sinal, perdem também algumas vitaminas como a A, E, K e D. O leite em pó é outra opção, já

que rende mais. Uma lata de 400g pode custar de R\$ 8,99 a R\$ 15,69.

Com tanta opção, ela faz um alerta pra quem opta pelas bebidas de soja. "Elas não têm proteína animal, por isso não podem ser chamadas de leite. É preciso comparar as embalagens para verificar se possuem cálcio na mesma quantidade do leite de vaca, pois nem todas são fortificadas".