

ENCARE AS GORDURAS

Sobre as Gorduras

- Gorduras e óleos são encontrados em todos os grupos alimentares.
- Precisamos comer alguma gordura todo dia.
- Gorduras saudáveis são importantes porque:
 - Contêm energia
 - Protegem os nossos órgãos
 - Nos mantêm aquecidos
 - Nos ajudam a absorver certas vitaminas

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%

Gorduras Saudáveis (Gorduras Não Saturadas)

Geralmente líquida em temperatura ambiente

De onde vêm as gorduras saudáveis?
Plantas e peixes. Exemplos são:

- Óleos de oliva, canola, amendoim, milho e soja
- Nozes e sementes
- Peixe
- Azeitonas
- Abacate



Procure gordura monoinsaturada ou poliinsaturada no rótulo de informações nutricionais

Gordura Não Saudáveis (Gorduras Saturadas)

Geralmente sólida em temperatura ambiente

De onde vêm as gorduras não saudáveis?
Alimentos de origem animal e gordura vegetal. Exemplos são:

- Manteiga
- Carne, frango e gordura de porco
- Margarina em bastão
- Gordura vegetal (doces, donuts)
- Leite integral e outros laticínios integrais



Limite a gordura saturada e trans encontradas no rótulo de informações nutricionais e evite alimentos com “óleo parcialmente hidrogenado” na lista de ingredientes.