

# NUTRITION TO GO

Você precisa de gordura em sua dieta todos os dias, e alguns tipos são mais saudáveis do que outros. As gorduras saudáveis dão energia ao corpo, protegem o coração, mantêm o cérebro saudável e ajudam a absorver algumas vitaminas. As gorduras saudáveis, também conhecidas como "gorduras insaturadas", são tipicamente líquidas em temperatura ambiente. Elas ajudam seu coração e diminuem o risco de doenças cardíacas. As gorduras não saudáveis, também conhecidas como gorduras "saturadas" e "trans", são sólidas à temperatura ambiente. Essas podem aumentar o risco de doenças cardíacas e aumentar os níveis de colesterol "ruim". Veja abaixo quais alimentos escolher com mais frequência.

## Escolha com Mais Frequência: Alimentos Vegetais e Peixes

Gorduras  
Saudáveis



Manteigas de  
Oleaginosas



Abacates

Azeite de Oliva e  
Óleo de Canola



Peixes Gordos  
(salmao, sardinha, truta, e atum)



Nozes e Sementes

## Escolha com Menos Frequência: Alimentos a Base de Animais e Gordura Vegetal

Gorduras  
Não  
Saudáveis



Manteiga ou Margarina



Comida Frita



Laticínios Integrais



Gordura  
Vegetal (doces,  
donuts)



Carne Vermelha,  
Frango Com a Pele  
ou Gordura de Porco

## O que é a gordura trans?

A gordura trans pode estar escondida nos alimentos mesmo que não esteja no rótulo, como nesta imagem. Os produtos podem ser rotulados como "sem gordura trans" se tiverem menos de uma certa quantidade por porção. Portanto, leia atentamente os ingredientes. Limite os alimentos que contêm "**Partially hydrogenated vegetable oil**" (**óleo parcialmente hidrogenado**), que é um tipo de gordura trans.

Nutrition Facts		Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Serv. Size 4 cookies (32g) Servings 9 Calories 150 Calories from fat 60	Total Fat	7g	11%	Total Carb.	20g 7%
	Sat. Fat	4.5g	23%	Dietary Fiber	1g 4%
	Trans Fat	0g		Sugars	10g
	Cholest.	0mg	0%	Protein	2g
	Sodium	115mg	5%		
	Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 4%				
<b>INGREDIENTS:</b> Enriched flour, riboflavin, sugar, partially hydrogenated vegetable oil.					

## ♥ Dicas para um Coração Saudável ♥

- Use óleo em vez de manteiga para cozinhar. Por exemplo, refogar com azeite ou óleo de canola são escolhas mais saudáveis.
- Coma peixes como salmão ou atum enlatados ou frescos pelo menos uma vez por semana.
- Escolha carne magra e aves sem pele. Apare a gordura que você vê da carne e retire a pele das aves.
- Coma mais fibras ao longo do dia, incluindo vegetais, frutas, e grãos integrais no seu prato. Fibras agem como uma esponja para absorver o colesterol "ruim" e removê-lo do seu corpo.
- Tempere os legumes com ervas e especiarias em vez de manteiga ou margarina.
- Ser ativo fisicamente é importante para a saúde do coração. Tente se exercitar por pelo menos 30 minutos por dia. Exemplos de exercícios são caminhadas, ioga, exercícios de cadeira, alongamento, ciclismo estacionário e natação.



Mais receitas e informações sobre como preparar alimentos saudáveis em: [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd)