

## Consumo de gorduras

*A gordura (lípidos) é um nutriente que constitui muitos dos alimentos que consumimos diariamente. Devemos consumir entre 15 a 30% de gordura no que diz respeito ao valor energético total diário.*

*Cada grama de gordura fornece aproximadamente 9 kcal.*

*Há que ter atenção à sua ingestão e evitar determinados alimentos que contenham quantidades excessivas de gorduras, principalmente as mais prejudiciais ao nosso organismo.*

*Prefira sempre as versões meio gordas ou magras dos alimentos em prol das versões gordas, contribuindo desta forma para uma alimentação mais equilibrada*

DI/UCCI/051/ver.01



Santa Casa  
da Misericórdia  
de Canha

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CANHA  
Avenida dos Bombeiros Voluntários de Canha  
2985-033 Canha

Tel: 265 897 114 | Fax: 265 897 979  
E-mail: [scmc.canha@sapo.pt](mailto:scmc.canha@sapo.pt)  
Site: [www.scmcanha.pt](http://www.scmcanha.pt)

Alimentação Saudável

# A gordura





## Alimentos ricos em gordura



- Produtos pré- confeccionados (pizzas, hambúrgueres, lasanha, rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau..)
- Produtos de charcutaria (fiambre, presunto, chouriço, salsichas, enchidos)
- Produtos de pastelaria (croissants, bolos e folhados)
- Queijos e manteigas
- Cremes de barrar
- Bolachas e cereais processados
- Snacks e aperitivos fritos
- Natas, maionese e molhos
- Carnes vermelhas
- Chocolates
- Óleos vegetais
- Iogurte grego
- Pipocas
- Leite gordo
- Frutos secos

## Diferentes tipos de gorduras

### Saturadas

Alimentos de origem animal, óleo de palma e de côco

### Insaturadas

Monoinsaturadas: Azeite, óleo de amendoim

Polinsaturadas: Peixe, marisco, frutos secos e sementes

Hydrogenadas / Trans: Gorduras produzidas artificialmente pela indústria

**Riscos do consumo de gorduras trans:** Aumento colesterol LDL, redução colesterol HDL, obesidade e aterosclerose, doenças cardiovasculares

### Que fontes de gordura devo preferir?

Oleaginosas (Frutos secos não salgados)

Peixes gordos

Azeite

Sementes



## Outras opções



### O que substituir?

Manteiga e cremes vegetais vs **Cremes de oleaginosas (noz, amêndoa, amendoim)**

Azeite refinado vs **Azeite virgem**

Carnes vermelhas vs **Carnes brancas**

Bolachas processadas vs **Pão, tostas ou bolachas caseiras**

Queijos curados vs **Queijos magros**

Molho bechamel/Natas vs **Molho branco**

Massa folhada vs **Massa filo**

Óleo girassol vs **Azeite**

Conservas em óleo vs **Conservas em água**

Bolos de pastelaria vs **Bolos caseiros**

