



ATENÇÃO!

Ao cozinhar, dê preferência aos óleos vegetais e prefira formas de preparo que utilizem pouca quantidade de óleo (assados, cozidos, grelhados e ensopados). Evite frituras.



Além disso, mesmo preferindo óleos vegetais (fontes de gordura insaturada), é importante consumi-los em pequenas quantidades, dado o seu elevado valor calórico.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008. 210p.
Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz Sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular, **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 100, n. 1, supl. 3, 2013.

Informações:

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de
Assuntos Estudantis – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça
Universitária
Fone: (62) 3209 -6229

Elaborado por:

Daniela Santana de Souza

Revisado por:

Gilciléia Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



UFG
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS



BANHA DE PORCO

VS

ÓLEOS VEGETAIS



No mercado, podemos encontrar diversos tipos de óleos e gorduras. Mas qual seria o melhor para preparar nossas refeições tendo em vista a nossa saúde?



Banha de porco

ou

Óleos vegetais

(Soja, canola, girassol, azeite de oliva, milho, algodão e linhaça)



Gordura Saturada



Fontes:

- ❖ **Banha de porco**
- ❖ Toucinho
- ❖ Carnes
- ❖ Leite integral
- ❖ Manteiga
- ❖ Óleo de coco

Recomendação de gorduras saturadas: Menos que 10% do total de energia/dia

As gorduras saturadas elevam o risco de doenças cardiovasculares, pois aumentam os níveis de LDL (conhecido como “colesterol ruim”), do nosso organismo.

Por isso a **banha de porco** e outras fontes de gorduras saturadas, **devem ser evitadas** sempre que possível, ou consumidas moderadamente.

Gordura Insaturada



As gorduras insaturadas se divide em Poliinsaturadas e Monoinsaturadas

❑ **Poliinsaturadas**

- ❖ **Óleos vegetais (soja, girassol, milho, algodão e linhaça) e óleo de peixe**

❑ **Monoinsaturadas**

- ❖ **Óleos vegetais (canola, azeite de oliva)**
- ❖ Castanhas, nozes e amêndoas
- ❖ Abacate

Esse tipo de gordura é essencial para a manutenção da saúde, pois auxiliam a melhora dos níveis de HDL (conhecido como “colesterol bom”) e redução dos níveis de LDL (“colesterol ruim”). Ou seja, diminuem o risco de doenças cardiovasculares.

Desta forma, é necessário **dar preferência aos óleos vegetais** em nossa alimentação.

Recomendação de gorduras
Poliinsaturadas: 6 a 10% do total de energia/dia
Monoinsaturadas: Menos que 20% do total de energia/dia