

Vamos ficar de olho no consumo de gordura! Principalmente saturadas e insaturadas, pois precisamos equilibrá-las na alimentação. Devemos consumir em menor quantidade as saturadas (presentes nas carnes, leites, queijos, manteiga, frituras, coco e azeite de dendê) Em maior quantidade podem ser usadas as gorduras mono e poliinsaturadas (óleos vegetais, ovos, oleaginosas, carnes, frutas como açaí e abacate e sementes como linhaça e chia). É de extrema importância a relação de consumo entre as poliinsaturadas ômega 6 e ômega 3. Nós brasileiros precisamos aumentar o consumo de gorduras ômega 3 pois é evidente que nosso consumo de ômega 6 é muito maior, gerando um desequilíbrio, responsável pelo desencadeamento de doenças cardiovasculares.

Gorduras saturadas



Ômega 6 Poliinsaturada



Ômega 9 Monoinsaturada



Ômega 3 Poliinsaturada



➔ Ficou fácil visualizar? Você consome as gorduras de forma proporcionalmente adequada? Podemos adotar alguns hábitos para que esse consumo se torne adequado: crescente azeite de oliva na sua salada diariamente e use-o até mesmo em substituição à manteiga no pão ou torrada. Use com moderação o açaí (sem guaraná e açúcar) e o abacate pois são calóricos. $\frac{1}{4}$ da polpa pura de açaí ou 1 a 2 col. (sopa) de abacate é uma boa opção para misturar com outras frutas ou iogurte. As castanhas de caju e amêndoas (bastam de 3 a 5 unidades) podem ser utilizadas nos lanches, somadas à 1 frutinha. Os peixes (cavala, arenque, atum, salmão ou sardinha devem estar presentes na dieta ao menos 2x/semana. O óleo ou semente de linhaça podem compor também o cardápio 2x/semana. Vamos lá, um pouco de saúde a cada escolha, a cada dia...

Juliana Pinheiro
Nutricionista
CRN2651