



Tudo sobre as Gorduras.

Gorduras

- Produção de hormônios sexuais
- Fonte de energia para o corpo
- Ajudam na manutenção da temperatura corporal
- São fundamentais para a saúde cerebral (proteção dos neurônios)
- Transportam as vitaminas lipossolúveis (vitaminas A, D, E e K)





A gordura é o macronutriente mais calórico.

1g = 9kcal

Quanto de gordura devo consumir no dia?

Assim como os carboidratos, elas são fontes de energia e força para o nosso corpo, já que atuam no transporte de nutrientes.

Apesar de muitas dietas restringirem o uso de gorduras, seu consumo é essencial, afinal, elas são responsáveis pela produção de hormônios.

Indicação de consumo: 0,7 até 2,2g/kg

Exemplo: você pesa 60g.

- $60 \times 0,8 = 48\text{g}$ de gorduras
- $48 \times 9 = 432\text{kcal}$

Referência: (ARAGON, 2022)



Existem três tipos de gorduras: **saturadas, insaturadas e trans.**

Gorduras saturadas: são encontradas, principalmente, em alimentos de origem animal e são sólidas em temperatura ambiente.

Elas são consideradas “gorduras ruins” e o seu consumo deve ser controlado, pois contribuem para o aumento do LDL (colesterol ruim).

Fontes alimentares: banha de porco, pele de frango, bacon, toucinho, carne bovina gorda, queijos amarelos, creme de leite, entre outros.





Gorduras insaturadas: são o oposto das gorduras saturadas. Elas são em sua maioria de origem vegetal e são óleos, ou seja, líquidas em temperatura ambiente.

São o que chamamos de “gorduras boas”, pois aumentam o colesterol bom, chamado de HDL.

Fontes alimentares: azeitonas, oleaginosas (castanha do pará, amêndoas, macadâmia, nozes, castanha de caju), sementes de linhaça, chia, coco, abacate, salmão, entre outros.



Gorduras trans: geralmente está presente nos alimentos industrializados e nas frituras. Este tipo de gordura é usada para dar textura e aumentar o prazo de validade dos alimentos.

Ela aumenta os níveis de LDL e reduz os níveis de HDL.

Como resultado disso, a possibilidade do entupimento de veias é muito grande, o que aumenta os riscos de doenças cardiovasculares, podendo levar ao infarto ou derrame cerebral.

Fontes alimentares: sorvetes, miojo, salgadinho de pacote, bolos prontos, biscoitos, chocolates, pipoca de micro-ondas, entre outros.





Você já ouviu falar nos ácidos graxos essenciais?
São eles o ômega 3 e o ômega 6.

Fontes alimentares: peixes como salmão, sardinha ou atum e oleaginosas como nozes, sementes de chia ou amêndoas, por exemplo.