



# Capítulo 11

## Nutrição: Gorduras e Colesterol

---

### **Objetivos de aprendizagem:**

- Definir “gorduras” e dar exemplos de alimentos que contêm cada tipo de gordura
- Descrever como a gordura e o colesterol estão relacionados e o impacto sobre a saúde
- Descrever a quantidade de gordura que deve ser ingerida por dia e maneiras de reduzir o consumo de gorduras

## **Você sabia?**

Em quantidades saudáveis, a gordura e o colesterol ajudam no bom funcionamento do corpo. No entanto, se consumidos em quantidade exagerada ou com muita frequência, eles ajudam no desenvolvimento de doenças. Gorduras saturadas e gorduras trans aumentam os níveis de colesterol no sangue. Níveis altos de colesterol no sangue trazem risco de doença cardíaca e aterosclerose (endurecimento das artérias). A maioria das pessoas come excesso de gordura saturada e trans, que vêm da gordura animal, de alimentos comprados prontos e alimentos processados.

## **O que são gorduras?**

Existem muitos tipos diferentes de gorduras no corpo. Alguns são produzidos pelo corpo, enquanto outros entram no organismo através de alimentos e bebidas. Este módulo se concentra nas gorduras que comemos e bebemos, porque são essas as gorduras que você pode controlar.

Algumas gorduras são boas para a saúde, e outras são ruins porque aumentam os níveis do colesterol no sangue. Níveis altos de colesterol no sangue aumentam seu risco de doença cardíaca ou podem agravar doenças cardíacas já presentes. Você pode diminuir os níveis de colesterol no sangue e melhorar a saúde geral e a saúde do coração se souber a diferença entre as gorduras e como escolher gorduras saudáveis nos alimentos e bebidas.

## **Por que a gordura é importante?**

Incluir gordura suficiente na dieta é importante para a saúde geral. Não limite a gordura que você come a níveis muito baixos. A gordura é importante por estes motivos:

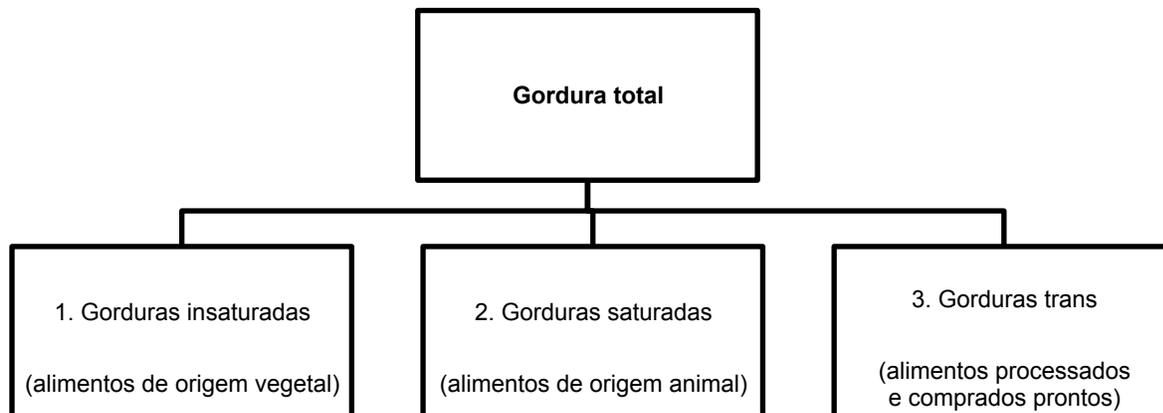
- Ajuda a absorver vitaminas como A, D, E e K.
- Mantém a pele saudável.
- Gorduras poli-insaturadas que contêm ômega 3 são importantes para a saúde do coração.
- As gorduras saudáveis (gorduras insaturadas provenientes de óleos vegetais, por exemplo) podem ajudar a diminuir o colesterol LDL no corpo.
- A gordura acrescenta sabor ao alimento e ajuda a nos manter satisfeito depois de uma refeição.

## Tipos de gordura

Existem **três** tipos principais de gordura nos alimentos que ingerimos:

1. Gordura insaturada (de alimentos de origem vegetal, como castanha de caju e azeite de oliva)
2. Gordura saturada (de alimentos de origem animal e óleos tropicais, como bacon e óleo de coco)
3. Gordura trans (de alimentos processados como biscoitos, bolachas, tortas e bolos comprados prontos)

A combinação desses três tipos combinados é chamada de “gordura total”, porque juntos, eles representam a quantidade total de gordura que ingerimos todos os dias. Definiremos melhor o termo “gordura total” mais adiante neste módulo.



## 1. Gordura insaturada

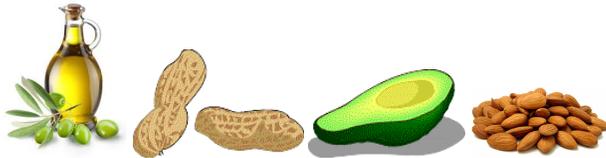
- Encontrada em alimentos e óleos de origem vegetal.
- Conhecida como gordura “saudável”. Apesar de ser “saudável”, você só deve comer esse nutriente com moderação (pequenas quantidades e com pouca frequência). Mesmo sendo “saudável”, se ingerida em excesso ou com muita frequência, pode provocar ganho de peso, o que interfere em outros aspectos da saúde.

Existem dois tipos de gordura insaturada, e ambos são “saudáveis”: a gordura monoinsaturada e a poli-insaturada.

### 1.1 Gordura **monoinsaturada**

Os alimentos que contêm gorduras monoinsaturadas diminuem o colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade) no sangue. O colesterol LDL é conhecido como colesterol “ruim”. Os alimentos que contêm gorduras monoinsaturadas também aumentam o colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade), ou colesterol “bom”. Isso significa que gorduras monoinsaturadas são gorduras “boas” para quem tem doenças cardíacas.

- Exemplos de alimentos com gorduras monoinsaturadas: azeite de oliva e azeitonas; óleo de canola; manteiga de amendoim natural; óleo de amendoim e amendoim; abacate; amêndoa; castanha de caju.



## 1.2 Gordura **poli-insaturada**

Assim como alimentos que contêm gorduras monoinsaturadas, os alimentos com gorduras poli-insaturadas diminuem o colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade) no sangue e aumentam o colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade), ou colesterol bom. Isso significa que tanto gorduras monoinsaturadas como poli-insaturadas são gorduras “boas” para pessoas com doenças cardíacas.

Gorduras poli-insaturadas também incluem gorduras ômega 3, que reduzem os triglicérides no corpo. Quando você come, seu corpo converte em triglicérides todas as calorias que não precisa usar imediatamente. Altos níveis de triglicérides no sangue aumentam o risco de doenças cardíacas ou agravam doenças cardíacas existentes. Isso significa que alimentos com ômega 3 são bons porque reduzem os triglicérides no corpo.

## 2. Gordura saturada

- Encontrada principalmente em todos os produtos de origem animal e óleos tropicais, como manteiga de cacau, óleo de palma, coco e óleo de coco, óleo de semente de palma.
- Todos os produtos de origem animal têm colesterol (produtos de origem animal incluem carnes, peixes, ovos e laticínios).
- Alimentos com alto teor de gorduras saturadas aumentam o colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade, o colesterol ruim) no sangue.
- As gorduras saturadas são conhecidas como gorduras “não saudáveis”. No entanto, embora sejam gorduras não saudáveis, isso não significa que você não deva comer alimentos que contenham gorduras saturadas. Muitos produtos de origem animal trazem benefícios para a saúde que não estão relacionados com o tipo de gordura. Em vez de não comer esses alimentos, escolha itens com menos gorduras saturadas, não coma em excesso e consuma com menos frequência.

<b>Alimentos ricos em gordura saturada</b>	<b>O que é possível mudar</b>
<p><b>Carnes gordurosas ou marmoreadas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Carne de conserva, peito bovino</li><li>➤ Carne moída, costelas bovinas ou suínas</li><li>➤ Pele de frango e peru, asas de frango</li><li>➤ Bacon (todos os tipos)</li><li>➤ Salsichas e linguiças</li></ul>	<p><b>Escolha carnes mais magras:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Carne bovina:</b> lagarto e coxão, acém ou contrafilé; <b>cordeiro:</b> perna, paleta ou lombo; <b>porco:</b> lombo, perna ou paleta; <b>vitela:</b> todos os cortes aparados; carne moída extramagra</li><li>➤ Substitua carnes embutidas por peixe ou frango/peru enlatado com baixo teor de sódio e conservado em água.</li><li>➤ Retire a pele de frango e peru.</li><li>➤ Coma porções menores de carne.</li><li>➤ Coma carne com menos frequência. Cozinhe</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ganso ou pato</li> <li>➤ Alimentos à milanesa ou empanados</li> <li>➤ Carnes embutidas com alto teor de gordura</li> </ul>	<p>ervilhas, feijões e lentilhas secos ou tofu e peixe.</p>
<p><b>Laticínios com alto teor de gordura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leite integral (3,5%)</li> <li>➤ Queijos com alto teor de gordura, com mais de 20% de gordura do leite</li> <li>➤ Iogurtes com mais de 2% de gordura do leite</li> <li>➤ Manteiga</li> <li>➤ Creme de leite (qualquer tipo)</li> </ul>	<p><b>Laticínios com teor reduzido de gordura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Queijos com menos de 15% de gordura do leite</li> <li>➤ Leite com 1% de gordura ou desnatado</li> <li>➤ Iogurte de frutas com baixo teor de gordura ou desnatado, com baixo teor de açúcar</li> <li>➤ Considere usar margarina não hidrogenada, azeite de oliva ou óleo de abacate para passar no pão e similares.</li> </ul>

### 3. Gordura trans

- As gorduras trans são produzidas quando uma gordura saudável (por exemplo, um óleo) passa por um processo químico chamado de **“hidrogenação parcial”**.
  - Para fazer isso, os fabricantes adicionam átomos de hidrogênio (daí o termo *hidrogenação*) a um óleo saudável (por exemplo, óleo de soja, de canola ou azeite de oliva). Com processo, o óleo líquido se torna uma gordura sólida e dura.
  - A *hidrogenação* impede a separação da gordura e também pode melhorar a textura e a aparência de um produto, bem como a sensação provocada por ele.

- As gorduras trans aumentam o colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade, ou o colesterol ruim) e diminuem o colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade, o colesterol bom) no sangue. As gorduras trans são conhecidas como gorduras “não saudáveis”. É melhor evitar alimentos com altos níveis de gorduras trans ou comê-los apenas raramente.
  - As gorduras trans são também chamadas de **óleo ou gordura vegetal parcialmente hidrogenada**.
  - Leia a **lista de ingredientes** no rótulo dos alimentos para verificar a presença de *óleos/gorduras parcialmente hidrogenadas* ou *hidrogenadas*, pois é um indício de que há gordura trans no produto.

Alimentos com gordura trans	O que é possível mudar
<p><b>Encontrada principalmente em alimentos processados e fabricados comercialmente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Biscoitos, bolachas e biscoitos recheados</li> <li>➤ Bolos, crostas de torta, itens de confeitaria</li> <li>➤ Gorduras vegetais, margarinas duras</li> <li>➤ Batatas fritas, chips de batata e de milho</li> <li>➤ Produtos fritos de restaurantes ou estabelecimentos de fast food</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div>	<p><b>Substitua alimentos processados preparados comercialmente por escolhas saudáveis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fruta e ¼ de xícara de frutos secos (nozes, amêndoas, etc.) sem sal</li> <li>➤ Verduras e legumes crus</li> <li>➤ Iogurte com baixo teor de gordura e açúcar</li> <li>➤ Biscoitos/bolachas integrais e ricota com baixo teor de gordura</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div>



## Qual a quantidade de gordura na comida?

Use estas tabelas para descobrir o quanto de gordura total e saturada você está ingerindo.

Alimento	Porção	Gordura TOTAL (g)	Gordura SATURADA (g)
<b>Legumes e verduras</b>			
Batata frita	20 unidades	16,6	6,8
Purê de batata feito com leite com 3,4% de gordura e manteiga	125 ml (½ xícara)	4,7	2,9
Purê de batata feito com leite com 2% de gordura e margarina não hidrogenada	125 ml (½ xícara)	4,5	0,9
Anéis de cebola (à milanesa fritos)	83 g (8–9 anéis)	15,5	7,0
Verduras/legumes crus ou cozidos sem gordura adicionada	125 ml (½ xícara)	0	0
<b>Frutas</b>			
Qualquer fruta fresca ou congelada	125 ml (½ xícara)	0	0
Abacate (de tamanho relativamente pequeno, casca escura e rugosa) médio	½	5,2	1,4
<b>Grãos e cereais</b>			
Granola tradicional	40 g (1/2 xícara)	6,1	0,9
Granola com baixo teor de gordura	47,5 g (1/2 xícara)	4,3	1,4
<b>Leites e derivados</b>			
Leite desnatado	250 ml (1 xícara)	0,2	0,2
Leite 1%	250 ml (1 xícara)	2,5	0,8
Leite 2%	250 ml (1 xícara)	5,0	1,8
Leite integral (3,3%)	250 ml (1 xícara)	8,4	6,2
Iogurte com fundo de frutas, 2% de gordura do leite.	175 ml (¾ xícara)	5,3	3,4
Iogurte simples 1% de gordura do leite.	175 ml (¾ xícara)	2,7	1,8
Frozen yogurt	175 ml (¾ xícara)	6,3	4,1
Cheddar 32% de gordura do leite.	50 g (1,5 oz)	16,6	10,5

<b>Alimento</b>	<b>Porção</b>	<b>Gordura TOTAL (g)</b>	<b>Gordura SATURADA (g)</b>
Cheddar com baixo teor de gordura (18% de gordura do leite).	50 g (1,5 oz)	9,2	5,8
Brie 35% de gordura do leite.	50 g (1,5 oz)	13,8	8,7
Mozzarella light	50 g (1,5 oz)	8,0	5,1
Ricota light	(1/2 xícara)	10,4	6,5
Ricota tradicional	(1/2 xícara)	16,9	10,8
Cream cheese tradicional	1 colher de sopa	5,0	2,8
Cream cheese light	1 colher de sopa	2,3	1,4
Leite de soja com baixo teor de gordura	250 ml (1 xícara)	1,6	0
Leite de amêndoa com baixo teor de gordura	250 ml (1 xícara)	2,5	0,2
Leite à base de arroz	250 ml (1 xícara)	2,1	0,2
<b>Carne e alternativas à carne</b>			
Carne bovina moída cozida com teor tradicional de gordura	75 g (2,5 oz)	14,2	6,0
Carne bovina magra moída cozida	75 g (2,5 oz)	11,0	4,5
Carne bovina extramagra moída cozida	75 g (2,5 oz)	7,5	3,1
Bisteca bovina T-bone	75 g (2,5 oz)	11,3	4,8
Lombinho de porco	75 g (2,5 oz)	2,9	1,2
Contrafilé bovino	75 g (2,5 oz)	3,4	1,5
Costela	75 g (2,5 oz)	26,3	11,2
Carne de frango/peru magra moída, cozida	75 g (2,5 oz)	9,3	2,6
Peito de frango sem pele assado	75 g (2,5 oz)	1,6	0,4
Peito de frango com pele assado	75 g (2,5 oz)	6,6	1,7
Coxa de frango com pele assada	75 g (2,5 oz)	10,1	2,8
Coxa de frango sem pele assada	75 g (2,5 oz)	6,3	1,7
Frango passado na farinha frito	75 g (2,5 oz)	10,8	2,9
Frango empanado frito	75 g (2,5 oz)	12,0	3,2
Salmão grelhado ou cozido, sem marinada	75 g (2,5 oz)	9,3	1,9
Cavala assada, sem marinada	75 g (2,5 oz)	13,4	3,1
Truta assada, sem marinada	75 g (2,5 oz)	5,4	1,6
Sardinha em lata conservada em óleo	106 g (1 lata)	12,1	1,6

<b>Alimento</b>	<b>Porção</b>	<b>Gordura TOTAL (g)</b>	<b>Gordura SATURADA (g)</b>
Atum em lata conservado em água	75 g (2½ oz; ½ lata)	0,6	0,2
Cordeiro	75 g (2,5 oz)	7,4	3,2
Pato, somente a carne	75 g (2,5 oz)	8,4	3,0
Pato com pele	75 g (2,5 oz)	21,3	7,3
Veado	75 g (2,5 oz)	2,4	0,9
Linguiça italiana de porco	1 unidade (75 g ou 2,5 oz)	20,5	7,2
Linguiça polonesa de porco	1 unidade (75 g ou 2,5 oz)	21,5	7,7
Linguiça de peru do tipo <i>breakfast sausage</i>	2 unidades (26 g ou 1 oz)	4,6	1,0
Vitela	75 g (2,5 oz)	4,9	1,4
<b>Carnes embutidas</b>			
Salame	2 fatias (46 g)	11,9	4,3
Carne em conserva	2 fatias (56 g)	5,9	3,6
Mortadela	2 fatias (30 g)	7,6	2,8
<b>Alternativas à carne</b>			
Amêndoa	60 ml (1/4 xícara)	18,6	1,4
Castanha de caju	33 g (1/4 xícara)	14,5	2,6
Semente de girassol assada a seco	60 ml (1/4 xícara)	16,2	1,7
Tofu extrafirme frito em pedaços	125 g (½ xícara)	25	3,8
Tofu extrafirme, sem marinada	125 g (½ xícara)	2,5	0,4
Amendoim assado no calor seco, sem gordura	60 ml (1/4 xícara)	18,4	2,6
Manteiga de amendoim	15 ml (1 colher de sopa)	7,8	1,2
<b>Gorduras e óleos</b>			
Manteiga	15 ml (1 colher de sopa)	11,7	7,3
Margarina não hidrogenada	15 ml (1 colher de sopa)	11,9	1,6
Molho caesar cremoso para salada	15 ml (1 colher de sopa)	8,6	1,3

<b>Alimento</b>	<b>Porção</b>	<b>Gordura TOTAL (g)</b>	<b>Gordura SATURADA (g)</b>
Molho para salada à base de óleo	15 ml (1 colher de sopa)	4,0	0,7
Creme azedo com baixo teor de gordura	15 ml (1 colher de sopa)	1,7	1,0
Creme azedo 18% de gordura do leite.	15 ml (1 colher de sopa)	2,6	1,6
Azeite de oliva	15 ml (1 colher de sopa)	13,7	1,9
Óleo de canola	15 ml (1 colher de sopa)	14,2	1,0
Óleo de gergelim	15 ml (1 colher de sopa)	13,8	2,0
Óleo de coco	15 ml (1 colher de sopa)	13,8	12,0
<b>Doces</b>			
Chocolate ao leite	1 barra (50 g)	14,8	9,3
Bolo com cobertura	1/8 de bolo	12,0	1,9
Biscoito tipo cookie com gotas de chocolate	2 médios	6,2	3,0
Biscoito de gengibre	2 médios	1,4	0,3
Croissant tradicional	1 médio	12,0	6,6
Torta de maçã	1/8 de uma torta	13,4	4,7
Donut com cobertura de chocolate	1 médio	14,4	7,7
Massa folhada do tipo <i>danish</i> com canela	1 unidade (75 g)	16,8	4,3
Muffin de cenoura comprado pronto	1 médio	13,6	1,6
Muffin com baixo teor de gordura comprado pronto	1 médio	3,0	1,1
Brownie	1 pedaço	10,1	3,1
<b>Na internet você encontra informações nutricionais de restaurantes de fast food.</b>			

Fonte: "Canadian Nutrient File 2010." <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php>  
[Revisado em 2 de março de 2015]

## Qual é a relação entre gordura e colesterol?

O colesterol é uma substância semelhante à cera encontrada no corpo. Para que o corpo precisa de colesterol:

- Produzir vitamina D
- Produzir hormônios masculinos e femininos (testosterona e estrogênio)
- Manter as membranas celulares (p. ex. a parede que reveste as células) saudáveis

Ingerir alimentos com alto teor de gorduras saturadas e gorduras trans aumenta o colesterol LDL (ruim) no corpo. O colesterol LDL lentamente se acumula ao longo das paredes das artérias. Com o tempo, isso pode formar tanta placa que o espaço das artérias se estreita. Quando o sangue não consegue fluir pelas artérias estreitas até o coração ou o cérebro, pode ocorrer um ataque cardíaco ou um derrame.

### Teste rápido

Quais são os tipos de gordura que aumentam os níveis de colesterol LDL (ruim) no sangue?

- a) Gorduras trans e insaturadas
- b) Gorduras saturadas e insaturadas
- c) Gorduras trans e saturadas

Onde o colesterol LDL (ruim) se acumula no corpo?

- a) Estômago
- b) Artérias
- c) Pulmão

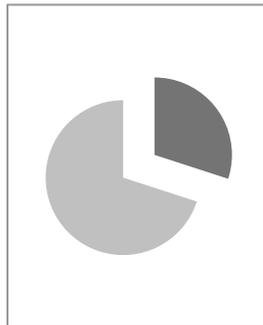
Escolha qual das respostas tem exemplos corretos de alimentos para o tipo de gordura.

- a) Gordura trans: biscoitos/bolachas
- b) Gordura saturada: carne bovina
- c) Gordura insaturada: azeite de oliva
- d) Todas as respostas acima

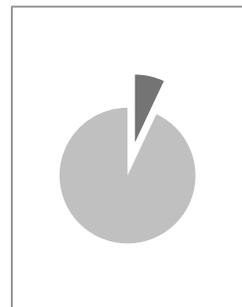
## **De quanta gordura eu preciso? Como posso reduzir a quantidade de gordura que como e bebo?**

A Heart and Stroke Foundation e a American Heart Association recomendam que menos de 30% da nossa energia (calorias) venham da gordura **total**. A gordura saturada (um tipo menos saudável de gordura) não deve passar de 7% do total de calorias. As gorduras saturadas elevam o nível de colesterol LDL (ruim) no corpo.

**30% das calorias provenientes de gordura TOTAL (insaturada, saturada e trans)**



**7% das calorias provenientes de gordura SATURADA**



As recomendações de quantidade de gordura **total** e **saturada** são diferentes para cada pessoa, dependendo da idade, sexo e nível de atividade. O quadro a seguir traz um guia, de acordo com alguns níveis de calorias.

	Calorias diárias	Ingestão diária recomendada de gordura <b>total</b>	Ingestão diária máxima recomendada de gordura <b>saturada</b>
Homens	1.800–2.000	60–65 g*	14–15,5 g**
Mulheres	1.500–1.700	50–56 g*	11,5–13 g**

\* **Cálculo:** Número de calorias por dia x 30% = calorias da gordura TOTAL ÷ 9 calorias/grama de gordura = quantidade de gordura TOTAL em gramas para o dia. *Exemplo:* 1.800 calorias x 30% = 540 ÷ 9 = 60 g

\*\***Cálculo:** Número de calorias por dia x 7% = calorias de gorduras saturadas ÷ 9 calorias/grama de gordura = quantidade de gordura saturada em gramas para o dia. *Exemplo:* 1.500 calorias x 7% = 126 ÷ 9 = 14 g

Veja abaixo exemplos de refeições com **alto teor de gordura** e com uma **quantidade saudável de gordura:**

**Refeição com alto teor de gordura:**  
**Gordura total: 89,5 g**  
**Gordura saturada: 34 g**

Alimento	Quantidade	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)
Frango frito	<b>100 g (4 oz)</b>	<b>23</b>	<b>6</b>
Batata frita	<b>75 g (2,5 oz)</b>	<b>11</b>	<b>1,5</b>
Salada caesar (aface, peito de frango, pedaços de pães torrados)	<b>Acompanhamento</b>	<b>20</b>	<b>4</b>
Leite integral	<b>1 xícara (250 ml)</b>	<b>9</b>	<b>6</b>

Doce de leite	<b>100g (5 colheres de sopa)</b>	<b>9,5</b>	<b>5,5</b>
Sorvete	<b>1 bola (1/2 xícara)</b>	<b>17</b>	<b>11</b>

**Refeição saudável:**

**Gordura total: 21 g**

**Gordura saturada:  
7 g**

Alimento	Quantidade	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)
Frango assado	<b>100 g (4 oz)</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Batata assada + creme azedo com baixo teor de gordura	<b>1 batata 1 colher de sopa de creme azedo</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>
Salada verde com azeite de oliva	<b>2 colheres de chá de azeite de oliva (10 ml)</b>	<b>9</b>	<b>1</b>
Leite 1%	<b>1 xícara (250 ml)</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>
Laranja	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Frozen yogurt com baixo teor de gordura	<b>1 bola (1/2 xícara)</b>	<b>4,5</b>	<b>2,5</b>

## **Maneiras de diminuir a quantidade de gordura que você come e bebe**

### **Redução dos triglicérides**

- Os triglicérides são um tipo de gordura no sangue e são chamados de gordura de armazenamento.
- Quando você come mais calorias do que seu corpo precisa para usar como energia, o corpo converte essas calorias extras em triglicérides.
- Níveis altos de triglicérides podem aumentar o risco de doenças cardíacas e aumentar o risco de ataque cardíaco.

- Uma **meta** segura para os triglicérides é **menos de 150 mg/dl**.
- Converse com seu ERC (especialista em reabilitação cardíaca) para saber seu nível de triglicérides. Compare o valor 150 mg/dl.

### Faça o seguinte para melhorar seus níveis de triglicérides:

Mudanças no estilo de vida	Razão	Exemplos
<p>1. Reduza a ingestão de açúcares, doces e carboidratos refinados processados.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma dieta rica em açúcares simples e carboidratos refinados aumenta os níveis de triglicérides.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doces</li> <li>• refrigerantes</li> <li>• sobremesas</li> <li>• bebidas adoçadas</li> <li>• itens de confeitaria</li> <li>• sucos</li> <li>• compotas/geleias/caldas</li> <li>• chocolates</li> <li>• mel</li> <li>• biscoitos/bolachas</li> <li>• arroz branco</li> <li>• alimentos feitos com farinha de trigo branca (p. ex. pão branco)</li> </ul>
<p>2. Reduza a quantidade de álcool que você bebe.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beber muito álcool aumenta os níveis de triglicérides, especialmente quando o álcool é misturado a sucos ou refrigerantes comuns.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cerveja</li> <li>• whisky</li> <li>• licor</li> <li>• rum</li> <li>• vinho</li> <li>• champanhe</li> <li>• drinks e coquetéis</li> <li>• gim</li> </ul>
<p>3. Coma peixe com mais frequência nas suas refeições.</p> <p>Procure comer “peixes gordurosos”, que são aqueles ricos em ômega 3 de duas a três vezes por semana.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benefícios dos peixes ricos em ômega 3: <ul style="list-style-type: none"> <li>• diminuem os níveis de triglicérides</li> <li>• reduzem a coagulação sanguínea</li> <li>• previnem ataques cardíacos</li> <li>• reduzem o risco de batimentos cardíacos irregulares</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salmão</li> <li>• linguado</li> <li>• truta</li> <li>• cavala</li> <li>• pargo</li> <li>• atum</li> </ul> <p><b>Outras fontes gorduras ômega 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nozes</li> <li>• óleo de canola</li> <li>• espinafre</li> <li>• semente de linhaça (moída)</li> <li>• óleo de semente de linhaça</li> <li>• soja e produtos à base de soja</li> </ul>

Mudanças no estilo de vida	Razão	Exemplos
<p>4. Reduza a ingestão de gordura total e gordura trans.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma dieta rica em gorduras saturada e trans deixa o sangue mais espesso e aumenta a chance de coagulação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fast food</li> <li>• manteiga</li> <li>• queijo com alto teor de gordura</li> <li>• croissant</li> <li>• fritura</li> <li>• chocolate</li> <li>• bacon</li> <li>• linguiça</li> <li>• gordura vegetal</li> <li>• frios embutidos</li> <li>• margarina</li> <li>• maionese</li> <li>• alimentos de conveniência, ou seja, cachorro-quente, comida pronta como Hamburger e macarrão com queijo</li> <li>• itens de confeitaria, biscoitos, sorvetes, sobremesas</li> </ul>

## Diminua a quantidade de alimento que você come que contém “adição de açúcar”

- A American Heart Association define “*adição de açúcar*” como os açúcares e xaropes adicionados aos alimentos quando são processados ou preparados. Os açúcares e xaropes que você adiciona a alimentos também configuram adição de açúcar.
- Açúcares naturalmente encontrados em alimentos como frutas, legumes, verduras, leite e cereais integrais são escolhas saudáveis. Coma esses alimentos como parte de uma dieta saudável em vez de alimentos com adição de açúcar.
- Um alto consumo de açúcar na forma de adição de açúcares está relacionado a níveis elevados de triglicérides. Altos níveis de triglicérides, por sua vez, aumentam o risco de diabetes e doenças cardíacas.

- A Organização Mundial de Saúde, a Canadian Diabetes Association e a American Heart Association recomendam que adultos consumam menos de 10% das calorias totais em forma de açúcares adicionados ou livres.
- Para **mulheres**, isso significa não ingerir mais do que **100 calorias** ou **6 colheres de chá** de açúcares adicionados a cada dia.
  - Para **homens**, isso significar não ingerir mais do que **150 calorias** ou **9 colheres de chá** de açúcares adicionados a cada dia.
  - 1 colher de chá tem 4 gramas de açúcar.

**Observação:** As informações nos rótulos de alimentos incluem açúcares TOTAIS por porção em um produto. Ou seja, o número que você vê referente a “açúcares” em um rótulo de alimento inclui a quantidade de açúcar que está naturalmente presente nos alimentos MAIS os açúcares adicionados. Isso dificulta descobrirmos quanta adição de açúcar é feita em alimentos e bebidas.



### O açúcar tem muitas formas diferentes:

- Melaço
- Purê de frutas
- Açúcar líquido
- Mel
- Suco
- Açúcar invertido
- Xarope de cana
- Açúcar de cana
- Beterraba branca
- Açúcar mascavo
- Glicose-frutose
- Xarope de milho de alta frutose
- Concentrado de suco de fruta

## Como posso reduzir a quantidade de *açúcares adicionados* na minha dieta?

1. Substitua bebidas açucaradas (p. ex. refrigerantes comuns, chás gelados, sucos, bebidas de frutas, bebidas esportivas, energéticos, etc.) por água, chás de ervas sem açúcar, leite com teor reduzido de gordura ou leite de soja, arroz ou amêndoas sem açúcar.
2. Adicione sabor aos alimentos usando especiarias (p. ex. gengibre, canela, noz-moscada, extrato de baunilha) em vez de açúcar.
3. Escolha iogurte natural em vez de iogurte adoçado com frutas ou outros sabores. Adicione frutas frescas, como frutas vermelhas ou maçã picada, ao iogurte natural e a cereais matinais ou aveia em vez de açúcar.
4. Leia os rótulos e as listas de ingredientes. Escolha cereais matinais com no máximo 6 gramas de açúcar por porção. Procure cereais sem adição de açúcar. Compre leites vegetais sem açúcar, cereais instantâneos não aromatizados e frutas em lata conservadas no seu próprio suco (em vez de xarope).
5. Reduza a quantidade de açúcar nas receitas. Você pode cortar a quantidade de açúcar em uma receita pela metade para a maioria dos produtos de panificação/confeitaria. Use purê de maçã sem açúcar como substituto para o açúcar em receitas (use em quantidades iguais).

**Quantidade de açúcar TOTAL em alimentos comuns  
(inclui açúcares que ocorrem naturalmente e açúcares adicionados)  
1 colher de chá de açúcar = 4 gramas**



**Lembre-se:** as mulheres devem ingerir, no máximo, 6 colheres de chá de açúcar adicionado, e homens, não mais do que 9 colheres de chá em um dia.

<b>Alimento</b>	<b>Porção</b>	<b>Quantidade de açúcar total (g)</b>	<b>Colheres de chá de açúcar</b>
<i>Bebidas adoçadas com açúcar</i>			
Bebida de fruta	250 ml (8 oz)	34	8,5
Suco de fruta	250 ml (8 oz)	30	7,5
Chá gelado	1 lata (355 ml)	32	8
Refrigerante comum (escuro ou claro)	1 lata (355 ml)	34	8,5
Bebida esportiva (Gatorade, Powerade, etc.)	garrafa de 591 ml (19,5 fl oz)	32	8
Suco de tomate	250 ml (8 oz)	10	2,5
Coquetel de legumes	250 ml (8 oz)	8	2
<i>Cereais</i>			
Corn Flakes	1 xícara (250 ml)	2	-
<i>Leites e alternativas</i>			
Leite achocolatado	250 ml (8 oz)	26	6,5
Leite de amêndoas, soja ou arroz aromatizado (p. ex. chocolate, baunilha)	250 ml (8 oz)	20	5
Sorvete de chocolate	1 xícara (250 ml)	36	9
logurte natural	$\frac{3}{4}$ xícara (175 ml)	13	3
logurte com fundo de frutas	$\frac{3}{4}$ xícara (175 ml)	25	6
logurte não adoçado (com adoçante artificial)	100 g	8	2
<i>Açúcares e doces</i>			
Agave	1 colher de sopa (15 ml)	14	3,5
Açúcar mascavo	1 colher de sopa (15 ml)	12	3

Chocolate	1 barra de 50 g	26	6,5
Donut com cobertura de chocolate	1 ( )		
Bala caramelizada	3 unidades (18 g)	12	3
Mel	1 colher de sopa (15 ml)	18	4,5
Geleia e marmelada	1 colher de sopa (15 ml)	10	2,5
Bala de alcaçuz	3 tiras (38 g)	15	4
<b><i>Molhos e condimentos</i></b>			
Molho de tomate (em pote de vidro ou lata)	½ xícara (125 ml)	6	1,5
Ketchup	1 colher de sopa (15 ml)	3	1
Molho agri-doce	1 colher de sopa (15 ml)	3	1
<b><i>Bebidas alcoólicas</i></b>			
<i>Vodka cooler</i>	1 garrafa (390 ml)	12	3
Sangria	250 ml (8 oz)	20	5
Coquetel, daiquiri	250 ml (8 oz)	14	3,5
Licor de café e creme	45 ml (1,5 oz)	10	2,5
Vinho de sobremesa doce	125 ml (4 oz)	10	2,5

Fonte: “Canadian Nutrient File 2010”. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php> [Acessado em 14 de março de 2014]; USDA National Nutrient Database. <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list> [Revisado em 3 de março de 2015]



# Suas atividades de aprendizagem

## Avaliação do seu consumo de gordura

1. Responda às perguntas abaixo:

### A. Com que frequência você come peixe?

- a. Raramente
- b. Uma vez por mês
- c. Uma vez por semana
- d. 2–3 vezes por semana
- e. Mais de 4 vezes por semana
- f. Outro: \_\_\_\_\_

### B. Com que frequência você come leguminosas (p. ex. feijões secos ou em lata e lentilhas)?

- a. 0–1 vez por semana
- b. 2–3 vezes por semana
- c. 4–5 vezes por semana
- d. Diariamente
- e. Outro: \_\_\_\_\_

### C. Você escolhe produtos de leite, queijo e iogurte com menos gordura?

- a. Raramente
- b. A maior parte das vezes
- c. Sim, sempre



## Seus recursos



Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde:

<http://portalsaude.saude.gov.br>

Associação Brasileira de Cardiologia:

[www.cardiol.br/](http://www.cardiol.br/)