

Evite frituras! Carnes assadas, grelhadas, cozidas também são muito saborosas. Abuse de temperos naturais como orégano, manjericão, salsinha, cebolinha, dando mais sabor e saúde a suas carnes.



Inclua o peixe no seu cardápio 2 x por semana! Além de ser uma carne mais magra é uma poderosa fonte de ômega 3, importante para a saúde do seu coração.



Se você ainda não aderiu aos encantos do azeite de oliva, não perca mais tempo. Ele o LDL-colesterol (ruim) e o HDL-colesterol (bom), previne aterosclerose e demais doenças cardiovasculares. 15ml por dia é a dose diária recomendada = 1 colher de sopa = 3 colheres de chá.



Elimine a vilã: gordura trans. Fique atenta aos rótulos de alimentos, evite biscoitos recheados, sorvetes, margarinas, bolos industrializados.



Dicas de Leitura

200 Receitas Com Baixo Teor de Gordura

Autor: Hobday, Cara

Editora: Publifolha Editora

A Cozinha Saborosa com Menos Gordura e Colesterol

Autora: Christine France

Editora: Melhoramentos

Receita

Sardinha no Forno



Ingredientes

- 4 sardinhas limpas
- 2 dentes de alho amassados
- suco de limão a gosto
- sal a gosto
- meio pote de iogurte desnatado
- 4 fatias de pão integral
- 1 xícara de molho de tomate

Modo de Preparo

- 1) Tempere as sardinhas com o alho, o suco de limão e o sal.
- 2) Pincele o iogurte e polvilhe o pão.
- 3) Leve ao forno médio até dourar, por cerca de 20 minutos.
- 4) Sirva com o molho

Rendimento: 4 porções



Universidade Federal de Santa Catarina
Departamento de Nutrição
Laboratório de Comportamento Alimentar

(48) 3721-8014

Boletim Informativo nº 2

Gorduras : Tire suas dúvidas



Ficha Técnica

Publicação da responsabilidade do Grupo de Estudos Nutrição e Estresse Oxidativo (GENEO) da UFSC, constituída pela coordenadora, Patricia Faria Di Pietro, e suas colaboradoras, Alyne Cardoso, Ana Lígia M. Gomes, Cecília Cesa, Cristiane Sabel, Gabriela da Silva, Haruna Koide, Marina Heineck e Sheyla de Liz.



Estudos propõem que dietas ricas em gorduras têm um papel importante na iniciação do câncer de mama, principalmente em mulheres em idade pré-menopausa. Além disso, o aumento de peso em mulheres pós-menopausa é um fator de risco para o câncer de mama, onde a gordura tem um papel importante no aumento do peso, pois é uma fonte concentrada de energia. Enquanto cada grama de gordura contém 9 kcal, um grama de carboidratos ou de proteína contém em torno de 4 kcal.

Dentre as gorduras temos as saturadas, monoinsaturadas e as polinsaturadas. A relação com o câncer e cada gordura ainda não foi esclarecido, entretanto, enquanto as evidências estão sendo coletadas e investigadas, manter uma dieta equilibrada, é muito importante.

Veja na página a seguir, onde encontrar cada tipos de gorduras.

Dicas de Nutricionista

Para diminuir o excesso de gordura da sua dieta, e aumentar o consumo de gorduras saudáveis, aproveite:

Retire a gordura aparente antes do preparar carne bovina;

Retire a pele de aves antes do preparo;

Experimente abafar o arroz após o cozimento. Isso deixará ele soltinho, não sendo necessário a utilização de óleo no seu preparo;

Cronograma

Contatos telefônicos quinzenais.

Encontros presenciais:

Local - Laboratório de Comportamento Alimentar - Campus Universitário da UFSC - Florianópolis/SC

- 1º Encontro: 23/07/2010

- 2º Encontro: 22-26/11/2010

- 3º Encontro: 28-31/03/2011

- 4º Encontro: 27-30/06/2011

1g de Gordura

1g de Proteína

1g de Carboidrato

As gorduras apresentam diversas funções fundamentais no nosso organismo, como armazenar energia, proteger e dar forma ao nosso corpo, compor as membranas das células, participar da formação de hormônios e do transporte de vitaminas, além de outros. Porém, precisamos ter cuidado com os excessos e com o tipo de gordura que consumimos.

Tipos de gorduras

Coma Menos

Gorduras Trans

Presente em alguns alimentos industrializados como margarinas, biscoitos e pães recheados, chocolates, sorvete, batatas fritas, nuggets, croissants, folhados e etc.

Não trazem nenhum benefício para a saúde, diminuem o colesterol “bom” e aumentam o “ruim”. **Verifique os rótulos!**



Geralmente sólidas a temperatura ambiente, estão presentes na gordura aparente das carnes gordurosas, em leites e laticínios integrais e nos óleos de coco e dendê.

Devem ser consumidas de 7 a 10% do valor calórico total do seu dia. Em excesso são prejudiciais a saúde do seu coração e aumentam o seu colesterol.



Gorduras Saturadas

Podemos dividir em ômega 6 e ômega 3, essenciais, ou seja, precisamos consumir através da dieta, pois nosso organismo não produz. Devem compor 10% do valor calórico total do seu dia.

O **ômega 6** está presentes nos óleos vegetais, como de soja, milho e girassol. Reduzem o Colesterol total e o colesterol “ruim”.

O **ômega 3** está presente principalmente nos peixe. Importante para a saúde do coração. **Consuma peixe duas vezes na semana.**



Gorduras Poliinsaturadas

Presentes no azeite de oliva, abacate, óleo de canola, castanhas, amêndoas e nozes e na azeitona.

Diminuem os triglicerídeos e previnem doenças do coração.

Recomenda-se principalmente o 1 colher de sopa de azeite extra-virgem e 5 unidades de castanhas por dia.



Gorduras Monoinsaturadas

Coma Mais