

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV N° 10 NOVEMBRO DE 2022

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

**USE
COM
MODERAÇÃO**

O Guia de Alimentação para a população Brasileira, do Ministério da Saúde, recomenda que para termos uma alimentação saudável um dos primeiros passos é reduzir a utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar. Óleos, gorduras, sal e açúcar, são produtos extraídos in natura ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino.

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, os óleos, gorduras, sal e o açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem que fique nutricionalmente desbalanceada.

Óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios com alto teor de nutrientes cujo consumo em excesso pode ser prejudicial à saúde: gorduras saturadas (presentes em óleos e gorduras), sódio (componente básico do sal de cozinha) e açúcar livre (presente no açúcar de mesa)

CONSUMO EM EXCESSO DE:

- Sódio e gorduras saturadas ➡ aumenta o risco de doenças do coração
- Açúcar ➡ aumenta o risco de cárie dental, de obesidade e de várias outras doenças crônicas

Além disso, óleos, gorduras e açúcar tem elevada quantidade de calorias por grama.

Entretanto, dado que o sal, óleos, gorduras e açúcar são produtos usados para temperar e cozinhar alimentos, seu impacto sobre a qualidade nutricional da alimentação dependerá essencialmente da quantidade utilizadas nas preparações culinárias

EXEMPLOS: ÓLEO DE SOJA, DE MILHO, DE GIRASSOL OU DE OLIVA, MANTEIGA, BANHA DE PORCO, GORDURA DE COCO, AÇUCAR DE MESA BRANCO, DEMERARA OU MASCAVO, SAL DE COZINHA REFINADO OU GROSSO