

FONTES ALIMENTARES DE GORDURA: EXEMPLOS



GORDURAS MAIORITARIAMENTE SATURADAS (ORIGEM ANIMAL)

FONTES PRINCIPAIS

Gorduras animais visíveis:

Manteiga, banha, gordura da carne.

Alimentos que contêm gorduras animais invisíveis:

- queijo
- manteiga presente em bolos, bolachas e pastelaria
- produtos de carne (ex.: salsichas, carne enlatada, chouriço)
- carne (gordura entre as fibras musculares)
- muitas refeições pré-preparadas e comidas de takeaway



PRODUTOS RICOS EM GORDURAS SATURADAS E TRANS (ULTRAPROCESSADOS)

FONTES PRINCIPAIS

Gorduras vegetais visíveis:

Gorduras vegetais sólidas, margarinas (agora designadas "cremes vegetais"), creme de coco, manteiga de cacau.

Alimentos que contêm gorduras vegetais invisíveis:

- muitos alimentos processados (ex.: caris pré-preparados, refeições prontas e fast food frita em gordura vegetal hidrogenada; ex.: frango frito, batata frita)
- chocolate (incluindo chocolate branco)
- pastelaria, bolos, bolachas, donuts e pães feitos com gorduras vegetais brancas hidrogenadas ou cremes vegetais



FONTES ANIMAIS RICAS EM GORDURA INSATURADA

FONTES PRINCIPAIS

Óleos animais visíveis:

Óleo de fígado de bacalhau (cápsulas), peixe gordo (ex.: cavala, sardinha).

Alimentos que contêm gorduras animais invisíveis

- leite
- natas
- gema de ovo
- peixe gordo (ex.: sardinha, salmão, arenque)



ÓLEOS E GORDURAS VEGETAIS RICAS EM GORDURA INSATURADA

FONTES PRINCIPAIS

Óleos vegetais visíveis:

Óleos de frutos secos e sementes (ex.: girassol, colza, sésamo, milho, azeitona, amêndoa).

Alimentos que contêm gorduras vegetais invisíveis:

- sementes, ex.: abóbora, girassol, sésamo, amendoim
- frutos secos, ex.: nozes, amêndoas, pecãs, caju
- frutas, ex.: azeitonas, abacate
- cremes vegetais, misturas tipo "manteiga vegetal"
- alimentos fritos, ex.: donuts, batatas fritas, nuggets
- muitos alimentos processados, refeições prontas e takeaway (ex.: caris, gelados, molhos, temperos)



Este poster mostra exemplos de alimentos que contêm gordura, usando uma classificação tradicional. Esta organização não indica se um alimento é saudável ou não. O impacto da gordura na saúde depende sobretudo do tipo de ácidos gordos, do grau de processamento e do padrão alimentar global.

