**MALEFÍCIOS - GORDURAS SATURADAS**

Pode aumentar os níveis de colesterol LDL, conhecido como "mau colesterol", no sangue.

Maior risco de doenças cardiovasculares, como enfartes e acidentes vasculares cerebrais (AVC).

Acumulação de placas nas artérias, dificultando a circulação sanguínea.

Aumento de peso e desenvolvimento de obesidade e diabetes tipo 2.

**BENEFÍCIOS - GORDURAS INSATURADAS**

Redução do mau colesterol (LDL) e ajuda a manter níveis saudáveis de colesterol no sangue.

Menor risco de doenças cardiovasculares.

Estas gorduras como o azeite, o abacate e os frutos secos, são benéficas para o cérebro e para o sistema nervoso.

Possuem propriedades anti-inflamatórias e podem ajudar na prevenção de doenças crónicas.

**Passo a passo para identificar produtos com alta quantidade de gorduras saturadas:**

* 1. Identifique a tabela nutricional:  
  A tabela nutricional está presente em todos os produtos pré-embalados e fornece informações sobre os nutrientes, incluindo gorduras saturadas.
* 2. Procure por "Gorduras saturadas":  
  Dentro da tabela nutricional, encontre a linha que indica a quantidade de gorduras saturadas.
* 3. Compare com os limites:  
  Se a quantidade de gorduras saturadas por 100g (sólidos) ou 100ml (líquidos) for igual ou superior a 6g (sólidos) ou 3g (líquidos), o produto é considerado alto em gorduras saturadas.
* 4. Considere o selo de informação frontal:  
  Alguns produtos já possuem um selo de informação frontal que indica se o produto é alto em gordura saturada, açúcar ou sódio.
* 5. Outros indicadores:  
  Alimentos que incluem ingredientes como banha, toucinho, carnes gordas, laticínios gordos, manteiga, chocolate e óleos como palma e coco, também podem ser considerados ricos em gorduras saturadas.

**Lanche pouco saudável**

| **Tipo de alimento** | **Quantidade de gordura saturada** |
| --- | --- |
| 1 pacote de leite achocolatado (200 ml) | 0,3 g |
| 1 pão de forma ( 100 gr) | 0, 5 g |
| manteiga (10 gr) | 5,1 gr |
| fiambre ( 20 gr) | 0,28 gr |
| 5 bolachas Oreo | 1,93 gr |

**Lanche saudável**

| **Tipo de alimento** | **Quantidade de gordura saturada** |
| --- | --- |
| 1 Iogurte Natural meio gordo (125 g) | 2,1 gr |
| Pão com sementes de sésamo (100 g) | 0,9 gr |
| pasta de grão de bico 10 g | 0, 29 gr |
| 5 Tomates cereja  20 gr | 0,01 gr |
| 50 gr melancia | 0 gr |

**Lanche Vegetariano**

| **Tipo de alimento** | **Quantidade de gordura saturada** |
| --- | --- |
| 5 Panquecas de aveia e banana | 0, 2 gr |
| 1 Trufa | 1,26 gr |
| 5 Morangos | 0 gr |
| Palitos de cenoura | 0 gr |





















