



Painel dos Alimentos

Que quantidade de gorduras ingeres por dia?

No início do 2º semestre, do ano letivo de 2024-2025, a turma do 3º ano de Engenharia Alimentar (EA), da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM), do Politécnico de Leiria, em Peniche, aceitou o desafio do Programa Eco-Escolas, do Painel de Alimentos “Que quantidade de gorduras ingeres por dia” inserido na temática da Alimentação Saudável e Sustentável. Neste sentido, delineou-se a metodologia de trabalho, apresentada na Figura 1.



Figura 1 – Esquema da metodologia de trabalho para a elaboração do Painel de Alimentos 2024/2025 “Que quantidade de gordura ingeres por dia?”

1. Apresentação do Desafio

O desafio do Painel de Alimentos “Que quantidade de gordura ingeres por dia?” foi proposto na unidade curricular de Indústria e Inovação Alimentar, e teve como principal objetivo, o conhecimento da importância da composição nutricional dos alimentos, em particular do teor de gordura saturada e o seu impacto na saúde pública, alinhada com a necessidade de identificação de estratégias inovadoras de reformulação, com o desenvolvimento de produtos alimentares inovadores, saudáveis e sustentáveis, promovendo a qualidade, segurança e sustentabilidade na cadeia alimentar.

2. Questionário: construção, obtenção das respostas e identificação dos produtos mais consumidos

Com o objetivo de identificar os cinco alimentos mais consumidos pelos estudantes da Licenciatura de Engenharia Alimentar (EA) e do curso Técnico Superior Profissional em Marketing Digital (MD), os estudantes de EA elaboraram um questionário no GoogleForms, constituído por 16 questões onde a caracterização sociodemográfica, conhecimento sobre a alimentação saudável, escolhas alimentares, frequência de consumo, entre outras questões relevantes para a identificação dos alimentos (Figura 2).



Figura 2 – Questionário elaborado pelos estudantes do 3.º ano de EA

Os estudantes de EA partilharam, em sala de aula, o desafio com a turma do 1º ano de Marketing Digital no Turismo (MDT), apelando à participação da mesma e à posterior colaboração na construção do Painel (Figura 3).

Turma de EA



Turma de MDT



QR Code de acesso ao questionário



Figura 3 – Partilha do Desafio pelos estudantes de EA à turma do 1º ano de MDT e apelo à participação e colaboração na construção do painel.

Para que a comunicação e colaboração entre os estudantes dos dois cursos fosse eficaz, criou-se uma equipa no Teams, permitindo o uso de ferramentas pedagógicas que auxiliam na partilha do conhecimento bem como na colaboração nas etapas posteriores à metodologia adotada no início do semestre (Figura 4).

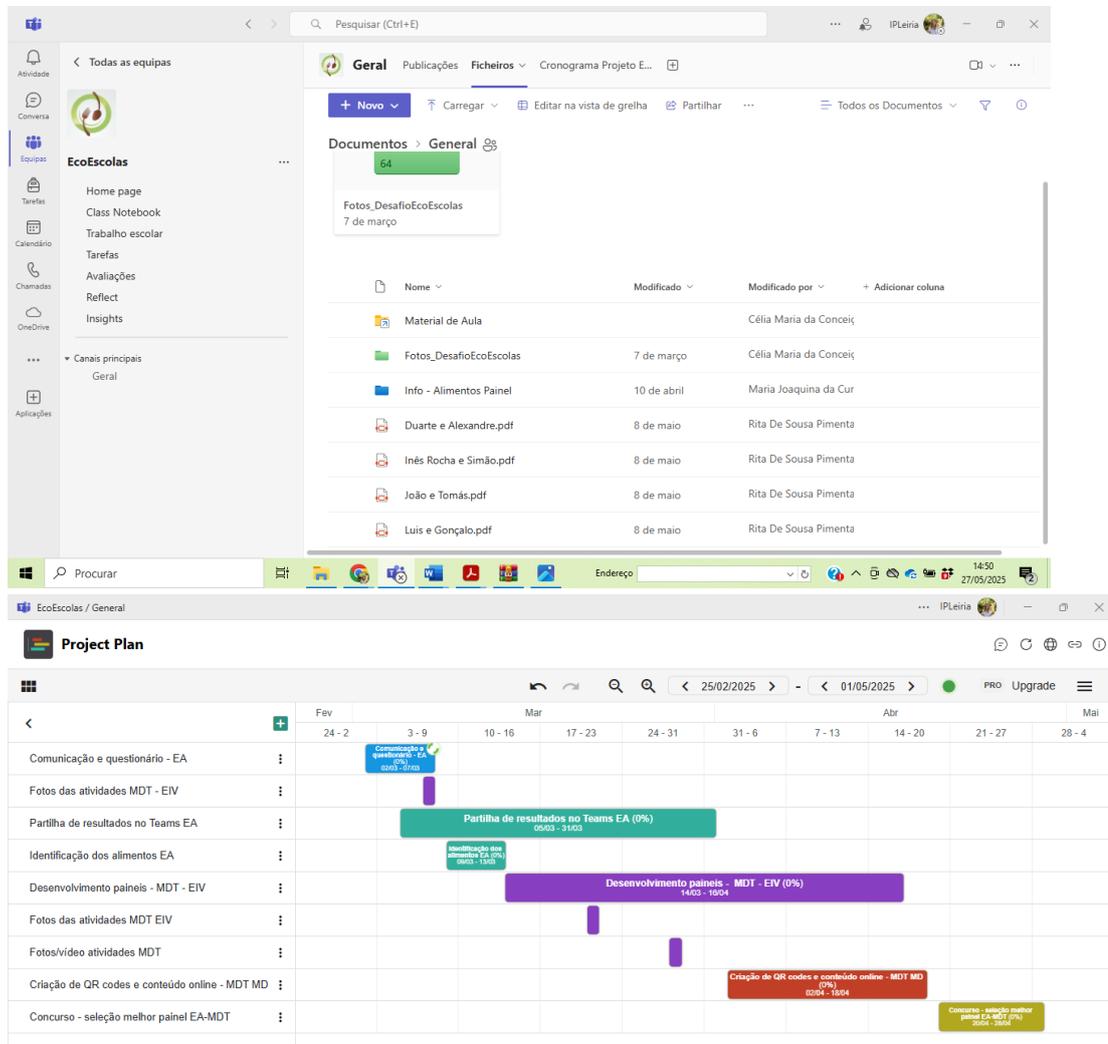


Figura 4 – Equipa Teams – Desafio Eco-escolas (turma de EA e MDT e docentes responsáveis pelas unidades curriculares).

Com o preenchimento do questionário, obtiveram-se os resultados sobre os hábitos alimentares de ambos os cursos, sendo também possível identificar os padrões de consumo, os níveis de conhecimento sobre a alimentação saudável, a frequência de ingestão de alimentos com teor de gordura saturada, e os 5 alimentos mais consumidos no dia-a-dia dos estudantes:

- Batata-frita
- Bolachas
- Cereais (de pequeno-almoço, barras de cereais...)
- Lacticínios (leite, queijo...)
- Charcutaria (fiambre, chouriço, salpicão...)

Em termos gerais, a maioria dos inquiridos, entende como alimentação saudável e sustentável: o equilíbrio nutricional (87.5%), a redução do desperdício alimentar (66.7%), a redução das embalagens de plástico (50%) e a consciência na escolha dos alimentos (50%). Relativamente ao estilo de alimentação que adota, 95.8% confeciona as suas refeições e apenas 20.8% não tem em conta o teor de gordura presente nos bens alimentares no momento da sua aquisição. Conscientes do impacto que uma alimentação diversificada e equilibrada tem na saúde, cerca de 63% reconhece a sua adoção.

3.A Pesquisa e investigação sobre o consumo excessivo de gorduras, tendo em conta os alimentos identificados como os mais consumidos

Tendo em conta os produtos identificados como os mais consumidos pelos estudantes, procedeu-se à pesquisa e desenvolvimento do trabalho individual, apresentando o alimento em questão, as diferentes marcas disponíveis no mercado, a marca selecionada, a sua formulação, a composição nutricional, o teor de gordura e diferentes tipos de gordura, as consequências para a saúde: impacto negativo e positivo e as referências bibliográficas.

Batata-frita

Apresentação do alimento

A batata frita é uma das várias maneiras de se preparar a batata, sendo elaborada a partir de batatas cortadas em lâminas finas, fritas em óleo vegetal e temperadas com sal. Ao final do processo, podem ainda receber diferentes aromas e sabores.

As variedades de batata mais indicadas para esse tipo de preparo são aquelas com baixo teor de açúcares redutores e alto conteúdo de matéria seca. Atualmente, o mercado oferece batatas fritas em diversos sabores além do tradicional, como presunto, ervas aromáticas, ketchup entre outros. Também há uma ampla gama de óleos e gorduras utilizados na fritura, como óleo de milho, óleo de girassol (inclusive o de alto teor de ácido oleico), gordura vegetal e azeite. As batatas podem ser cortadas em diferentes formatos, como lisas, onduladas ou em palitos, variando conforme o estilo do corte.

Marcas do produto

Algumas marcas populares em Portugal: Lay's, Ruffles, Tyrrell's, Pála-Pála, Maria Batata (batata doce frita) e ainda as marcas próprias de supermercados.

Seleção e escolha de uma marca: A marca escolhida foi a **Lay's**, especificamente a **batata frita lisa original** produzida em **Portugal**, por ser uma das mais consumidas.

Formulação e composição nutricional

Matérias-primas: Batatas, óleos vegetais (milho e girassol em proporções variáveis), sal.

Composição nutricional:

Composição nutricional (Lay's Originais)	
Componente	Por 100 ml
Energia	2128 kJ / 510 kcal
Lípidos	29,3 g
dos quais saturados	3,7 g
Hidratos de carbono	52,8 g
dos quais açúcares	0,7 g
Proteínas	6,3 g
Sal	1 g
Fibra	4,8 g



Teor de gordura

As Lay's Tradicionais são fritas em uma porção de **óleo de girassol com alto teor de ácido oleico**, uma gordura monoinsaturada considerada mais estável à fritura e menos prejudicial à saúde em comparação com gorduras saturadas ou hidrogenadas.

Total de gorduras: 29,3g / 100 g

Gorduras saturadas: 3,7g / 29,3g

Segundo a tabela nutricional predominam as gorduras monoinsaturadas. Durante a fritura, ocorrem reações de oxidação lipídica, hidrólise e polimerização, levando à transformação de ácidos gordos insaturados em formas trans, menos saudáveis e potencialmente prejudiciais à saúde cardiovascular.

Consequências para a Saúde e Bem-Estar do Consumidor:

O consumo ocasional e moderado de batatas fritas de pacote pode ser parte de uma alimentação equilibrada. No entanto, o consumo frequente e em grandes quantidades pode trazer consequências negativas:

Potenciais impactos negativos:

- O elevado teor calórico pode contribuir para **aumento de peso e obesidade**.
- Embora a gordura seja em grande parte monoinsaturada, o teor total é elevado.
- Quantidade significativa de sal, que pode favorecer problemas de **tensão arterial, comprometimento da função renal e da saúde óssea**.
- Durante a fritura a altas temperaturas, podem formar-se compostos como a acrilamida, considerada potencialmente **cancerígena**.
- Doenças cardiovasculares (aumento do colesterol LDL e total).

Possíveis consequências positivas (em casos específicos):

- Fonte rápida de energia.
- Contém alguma fibra e proteína.
- Pode ser uma opção prática em situações pontuais.

Referências bibliográficas:

- Lays Produtos. <https://www.lays.pt/produtos>. Consulta realizada em 20 de março de 2025.
- Ruffles Produtos. <https://www.ruffles.com/products/ruffles-flamin-hot-bbq>. Consulta realizada em 19 de março de 2015.
- Continente. <https://www.continente.pt/produto/batata-frita-lisa-original-lays-7379467.html>. Consulta realizada em 22 de março de 2025
- Maria Batara. <https://mariabatata.com/index.php/shop/>. Consulta realizada em 22 de março de 2025.

Bolachas

Apresentação do alimento

As bolachas são alimentos de pastelaria seca, geralmente produzidas a partir de farinha de trigo, açúcar e gordura, podendo incluir outros ingredientes como ovos, leite, aromas ou chocolate. Fazem parte do consumo diário de muitas famílias portuguesas, sendo frequentemente utilizadas como snack, no pequeno-almoço ou lanche, especialmente por crianças.

Em Portugal, existem diversas marcas que produzem bolachas, incluindo:

Triunfo – marca tradicional portuguesa pertencente ao grupo Mondelez.

Nacional – com uma vasta gama de bolachas e produtos derivados de cereais.

Vieira de Castro – conhecida pela produção de bolachas e doces regionais.

Continente, Pingo Doce, Amanhecer – marcas brancas com produção nacional.

Marca: Formulação e Composição

Segundo a informação presente na embalagem da **Bolacha Maria Triunfo**, os ingredientes principais são:

- Farinha de trigo (74%)
- Açúcar
- Gordura de palma
- Xarope de glucose-frutose



- Soro de leite em pó
- Levedantes (carbonatos de amónio, carbonatos de sódio)
- Sal
- Emulsionante (lecitinas de soja)
- Agente de tratamento da farinha (metabissulfito de sódio)
- Aroma

Nota: Os ingredientes (trigo, leite, soja) são alergénios comuns. Metabissulfito de sódio é um aditivo que pode causar reações em indivíduos sensíveis aos sulfitos.

Composição Nutricional

Nutriente	Quantidade e Unidade
Energia	1847,0 kJ / 438,0 kcal
Lípidos	11,0 g
Lípidos Saturados	5,1 g
Hidratos de Carbono	76,0 g
Fibra	2,2 g
Hidratos de Carbono (açúcares)	24,0 g
Proteínas	7,7 g
Sal	0,76 g

Tipo e Teor de Gordura

A Bolacha Maria Triunfo contém 11,0 g de gordura total por 100 g. Desses 11,0 g de gordura, 5,1 g são ácidos gordos saturados.

O conteúdo de gordura saturada representa aproximadamente 46% da gordura total presente na bolacha. A gordura saturada é proveniente principalmente do óleo de palma, que é o principal tipo de gordura utilizado na sua produção.

Consequências para a Saúde e Bem-Estar do Consumidor

Embora as bolachas Maria sejam consideradas uma opção neutra e frequentemente introduzidas na alimentação infantil, o seu consumo frequente e em grandes quantidades não é recomendado, devido aos seguintes motivos:

Impactos negativos:

Elevado teor de açúcar pode contribuir para:

- Obesidade
- Diabetes tipo 2
- Cáries dentárias

Presença de gorduras saturadas (óleo de palma):

- Aumenta o risco de doenças cardiovasculares
- Contribui para o aumento do colesterol LDL (colesterol "mau")

Impactos positivos (quando consumidas com moderação):

- Fonte rápida de energia
- Versatilidade na alimentação (com leite, iogurte, etc.)
- Longa duração e fácil armazenamento

Referências bibliográficas

- Continente. <https://www.continente.pt/produto/bolachas-maria-triunfo-8198671.html?srsIid=AfmBOorzaxpCVm5XIJHTZnzObhZoRpmrE6qTZUWH0-p3AgFn2pin1yc>. Consulta realizada em 20 de março de 2025.
- Tua saúde. <https://www.tuasaude.com/acucar-faz-mal/>. Consulta realizada em 20 de março de 2025.
- <https://www.nit.pt/fit/afinal-o-oleo-de-palma-faz-bem-ou-mal-a-saude>. Consulta realizada em 19 de março de 2025.

Cereais

Apresentação do alimento

Os cereais de pequeno-almoço são alimentos à base de cereais como milho, trigo, aveia ou arroz, muitas vezes com adição de açúcar, mel, chocolate ou frutos secos. São consumidos com leite ou bebidas vegetais. A sua popularidade deve-se à conveniência, sabor e campanhas publicitárias, especialmente dirigidas às crianças.

Marcas e Produtos Mais Consumidos em Portugal:

Alguns dos cereais mais populares em Portugal são:

- Chocapic (Nestlé)
- Estrelitas (Nestlé)
- Corn Flakes (Kellogg's)



Marca: Formulação e composição

Produto escolhido: Nestlé - Chocapic

Matérias-primas (segundo o rótulo):

- Farinha de trigo integral (35,1%);
- Chocolate em pó (22,5%);
- Açúcar (7,2%);
- Farinha de Trigo (17,0 %);
- Sêmola de milho (15,3 %);
- Xarope de glucose;
- Extrato de malte de cevada;
- Óleo de girassol;
- Carbonato de cálcio;
- Emulsionante (lecitina);
- Sal;
- Aromas naturais;
- Ferro;
- Vitamina D, B5, B3, B6, B1, B2;
- Ácido fólico.

Composição nutricional (por 100g)

Composição Nutricional (Cereais Chocapic)	
	Por 100 g
Energia	1642 kJ / 389 kcal
Proteínas	8,9 g
Lípidos	4,8 g
- dos quais saturados	1,3 g
Hidratos de carbono	73,6 g
- dos quais açúcares	22,4 g
Fibra	7,7 g
Sal	0,22 g

Tipo e teor de gordura:

A principal gordura usada neste produto é o óleo de girassol, esta gordura é de origem vegetal é rica em gorduras insaturadas.

Consequências para a Saúde e Bem-Estar do Consumidor

Aspetos Positivos:

- Contêm fibras que ajudam no bom funcionamento intestinal.
- Enriquecidos com vitaminas e minerais essenciais ao crescimento e bem-estar.
- Baixo teor de gorduras saturadas.

Aspetos Negativos:

Elevado teor de açúcares adicionados o que pode contribuir para: Obesidade infantil

Risco de diabetes

O consumo excessivo e diário pode levar a desequilíbrios nutricionais, principalmente quando não acompanhado de outros alimentos saudáveis.

Referências Bibliográficas

- Nestlé Portugal. (2025). *Chocapic - Informação Nutricional*. Retirado de: <https://www.nestle-cereals.com/pt>
- Direção-Geral da Saúde (DGS). (2023). *Recomendações para um pequeno-almoço saudável em idade escolar*.
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN). (2022). *O consumo de cereais no contexto de uma alimentação saudável*.
- EUFIC - European Food Information Council. (2024). *Sugars in breakfast cereals: facts and advice*.

Lacticínios

Apresentação do Alimento

- Lacticínios

Lacticínios são alimentos feitos à base de leite. Alguns exemplos, são: leites, soro de leite, coalhos e cremes, gelado, queijo, iogurte, produtos lácteos fermentados, manteiga, e outras formas modificadas de leite concentrado ou em pó.

- Leite

O leite é um alimento líquido de origem animal, essencial na alimentação humana desde a infância. É uma importante fonte de cálcio, proteínas e vitaminas. Está disponível em várias formas: leite magro, meio-gordo e gordo, bem como

versões sem lactose. Pode ser encontrado nos supermercados com diferentes marcas: Agros, Mimosa, Gresso, Terra Nostra, marcas brancas (como continente e pingo doce), e entre outras.

Marca: Formulação e composição

A marca escolhida foi a **Agros**, uma marca portuguesa com produção nacional, que valoriza a qualidade e sustentabilidade.

- Matérias-primas

Matéria-prima principal: leite de vaca cru (100%).

Algumas versões incluem adição de vitaminas A e D.

Composição nutricional

Composição nutricional (Leite meio-gordo Agros)	
	Por 100 ml
Energia	200 kJ / 48 kcal
Lípidos	1,6 g
dos quais saturados	1,0 g
Hidratos de carbono	4,9 g
dos quais açúcares	4,9 g
Proteínas	3,4 g
Sal	0,10 g
Cálcio	120 g



Teor e tipo de gordura presente no alimento

O leite meio-gordo contém **1,6 g de gordura por 100 ml (1,6%)**, das quais a maioria são **gorduras saturadas**.

A quantidade de gordura varia consoante a versão do leite:

-Magro: 0,3 g

-Meio-gordo: 1,6 g

-Gordo: 3,6 g

Consequências para a saúde e bem-estar do consumidor

- O leite é benéfico para a formação e manutenção dos ossos e dentes, devido ao seu teor de cálcio e vitamina D.
- As proteínas de alta qualidade ajudam na manutenção da massa muscular.
- A gordura saturada presente no leite deve ser consumida com moderação, especialmente em dietas para controlo do colesterol.

- O consumo regular, dentro de uma alimentação equilibrada, contribui para o bem-estar geral e prevenção de doenças como a osteoporose.
- Pessoas com intolerância à lactose devem optar por leite sem lactose para evitar desconforto digestivo.

Referências Bibliográficas

- <https://www.agros.pt/artigos/laticinios-helena-real/>. Consulta realizada a 5 de abril de 2025
- <https://saboreiaavida.nestle.pt/sites/default/files/NCS/Grupo%20dos%20Latic%3%ADnios%20-%20Guia%20do%20professor.pdf>, Consulta realizada a 5 de abril de 2025
- <https://www.babcock-wanson.com/pt-pt/industrias/laticinios-produtos-lacteos/> Consulta realizada a 5 de abril de 2025
- <https://agros.com.pt/leite-magro-uht-1l-a-flor/> Consulta realizada a 5 de abril de 2025

Charcutaria

As carnes vermelhas, incluem a carne de bovino, suíno, ovino e caprino, são consumidas em diversas culturas devido ao seu elevado valor nutricional. São uma fonte essencial de proteínas de alto valor biológico, fornecendo todos os aminoácidos essenciais ao organismo humano. Para além disso, são ricas em ferro e em vitaminas do complexo B, como a vitamina B12, que é fundamental para a formação de glóbulos vermelhos e para o funcionamento do sistema nervoso. No entanto, o consumo excessivo de carnes vermelhas, especialmente as processadas, têm sido associados ao aumento do risco de doenças cardiovasculares e de certos tipos de cancro, em grande parte devido ao teor de gorduras saturadas, colesterol e outros compostos resultantes do processamento industrial.

O fiambre, é um derivado da carne de porco, enquadra-se na categoria das carnes processadas, diferenciando-se dos outros produtos pela sua menor quantidade de gordura e pelo seu método de fabrico. Ao contrário dos enchidos, que são tradicionalmente submetidos a processos de cura e maturação, o fiambre é obtido a partir da cozedura da carne da perna de porco, com a adição de sal, conservantes e outros ingredientes que melhoram a sua textura e sabor. Este produto destaca-se pela sua versatilidade culinária, sendo uma escolha popular para sandes, saladas e outros pratos rápidos. A sua textura suave e sabor equilibrado fazem dele uma opção atrativa para diferentes grupos etários.

Apresentação do alimento e identificação de diferentes marcas

No mercado português, diversas marcas comercializam fiambre, entre as quais se destacam:

- **Nobre** – uma das marcas mais conceituadas no setor da charcutaria, disponibilizando diferentes variedades de fiambre, incluindo fiambre da perna extra e fiambre de aves.
- **Izidoro** – reconhecida pela sua linha de fiambres de alta qualidade, oferecendo opções reduzidas em sal e gordura.
- **Primor** – especializada na produção de carnes processadas, com um foco na inovação e na garantia de qualidade dos seus produtos.
- **Pingo Doce e Continente** – marcas da grande distribuição que disponibilizam fiambre com uma relação equilibrada entre qualidade e preço.

Seleção e escolha de uma marca

Para a análise aprofundada deste estudo, optou-se pela marca **Nobre**, devido à sua reputação no mercado e à variedade de fiambres oferecidos, incluindo opções com menor teor de gordura e de maior qualidade.

Identificação

Matérias-primas

O fiambre da marca **Nobre** é produzido essencialmente a partir de carne de perna de porco, considerada uma das partes mais magras do animal. Os ingredientes adicionais incluem:

- Sal (em quantidades variáveis, dependendo da variedade do fiambre);
- Dextrose e antioxidantes (como o ascorbato de sódio);
- Conservantes (como o nitrito de sódio);
- Aromas e especiarias para potenciar o sabor;
- Água, com a função de melhorar a textura e a suculência.

Composição nutricional

Comparação Nutricional (por 100g), entre fiambre normal (INSA) e fiambre da Nobre:

	Fiambre (INSA)	Fiambre Nobre
Energia	111 kcal	99 kcal
Proteína	19,9 g	18,0 g
Lípidos	3,1 g	2,3 g
Ácidos gordos saturados	1,1 g	0,8 g
Ácidos gordos monoinsaturados	1,2 g	-
Ácidos gordos polinsaturados	0,4 g	-
Colesterol	49 mg	-
Hidratos de carbono	1,0 g	1,5 g
Açúcares	-	0,9 g
Fibra alimentar	0,0 g	-
Ferro	0,5 mg	-
Sódio/Sal	900 mg (0,9 g)	2,7 g

Análise Comparativa

O fiambre da Nobre apresenta um menor teor de gordura e calorias, mas tem um conteúdo de sal muito superior, o que pode ser uma desvantagem para pessoas com hipertensão ou que desejam reduzir o consumo de sódio. Já o fiambre geral apresenta mais proteína e ferro, podendo ser uma melhor opção nutricional dependendo dos objetivos do consumidor.

Destaque do teor e tipo de gordura presente

O fiambre, especialmente o da perna extra, apresenta um teor reduzido de gordura, sendo predominantemente composto por ácidos gordos insaturados, considerados benéficos para a saúde cardiovascular. Contudo, a presença de gordura saturada, ainda que em quantidade moderada, deve ser tida em consideração no contexto de uma alimentação equilibrada.

Consequências para a saúde e bem-estar do consumidor

O consumo moderado de fiambre pode integrar uma dieta equilibrada, fornecendo uma quantidade significativa de proteína de alto valor biológico. No entanto, existem algumas questões a ter em conta:

- **Teor elevado de sal:** Um consumo excessivo pode estar associado a um maior risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão arterial.
- **Presença de conservantes:** Os nitritos utilizados na conservação do fiambre podem, em quantidades elevadas e a longo prazo, estar relacionados com a formação de compostos potencialmente cancerígenos.
- **Baixo teor de gordura:** Em comparação com outros produtos de charcutaria, o fiambre é uma alternativa menos gordurosa, tornando-se uma escolha mais saudável para aqueles que desejam reduzir a ingestão de gorduras saturadas.
- **Conteúdo proteico relevante:** O fiambre é uma fonte de proteínas de elevada qualidade, essenciais para a manutenção da massa muscular e para diversas funções metabólicas.

Referências Bibliográficas

- Direção-Geral da Saúde. (2023). *Guia para uma alimentação equilibrada e saudável*.
- Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. (2024). *Tabela de composição dos alimentos*.
- Nobre. (2024). *Fiambre da perna extra fatiado – Informação nutricional*.
- Nutripédia. (2024). *Fiambre da perna extra fatiado – Nobre*.

3.B. Material elaborado para partilha, online e presencial, nas redes sociais e no evento SusTentamente, respetivamente

Com o objetivo de partilhar com a Sociedade a importância de conhecermos os alimentos, os ingredientes presentes na sua formulação e o impacto na nossa saúde, os estudantes de EA elaboraram cartazes infográficos tendo como tema: “Desafia-te a descobrir as gorduras presentes nos alimentos”, para partilha nas redes sociais (online), como apresentado de seguida:

1º Tema: Conheces os diferentes tipos de gordura?

O que sabes sobre a gordura que consumes?

- As gorduras são nutrientes indispensáveis ao nosso organismo.
- Estas fornecem energia e ácidos gordos essenciais (Ómega-3 e Ómega-6), que o organismo não produz. Deste modo devemos incluí-los na nossa alimentação.

Conheces os diferentes tipos de gorduras?

Gorduras

- Insaturadas**
 - Monoinsaturadas
 - Polinsaturadas (Ómega-3 e 6)
- Saturadas**
- Trans** (Refeições prontas a comer)

Vs

- Gorduras “boas”**
Monoinsaturadas: azeite, óleo de girassol, abacate, frutos secos...
Polinsaturadas: peixes gordos (salmão, sardinha, cavala) e hortícolas (brócolos, espinafres)...
- Gorduras “más”**
Saturadas: carnes vermelhas, enchidos, laticínios, ovos, molhos prontos, bolachas...
Trans: bolos, margarina, gelado, batatas fritas, pizzas congeladas, fast food, pipocas de micro-ondas...

Resumindo...

Algumas dicas simples para uma alimentação mais saudável:

- Priorizar fontes naturais de gorduras insaturadas.
- Moderar o consumo de gorduras saturadas.
- Evitar alimentos processados ricos em gorduras trans. Pois estes poderão provocar um aumento do colesterol e do risco cardiovascular.
- Ler os rótulos dos produtos para identificar gorduras prejudiciais.

3º EA
João Casqueiro
Mariana Eugénio
Ruben Caniço

IMPORTÂNCIA DAS GORDURAS:

- As gorduras são essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo, quando ingeridas nas proporções recomendadas;
- Fornecem ácidos gordos essenciais;
- Funcionam como meio de absorção de vitaminas lipossolúveis (Vitamina A, D, E e K).
- Possuem capacidade de saciedade.

CONSEQUÊNCIAS DO CONSUMO EXCESSIVO DE GORDURAS:

- Aumento do valor energético consumido, consequentemente aumentam os depósitos de gordura corporal;
- Aumentam o risco de doenças cerebrais, cardiovasculares, colesterol e obesidade;
- Dificultam o processo digestivo;
- Quando aquecidas em excesso, decompõem-se originando substâncias tóxicas e cancerígenas.

GORDURAS INSATURADAS

- Líquida à temperatura ambiente;
- Contituidas por ácidos gordos monoinsaturados e polinsaturados;
- As gorduras insaturadas são essenciais para a saúde do coração, ajudando a reduzir o colesterol LDL (mau) e a aumentar o HDL (bom);
- Os ácidos gordos ómega-3 e ómega-6, presentes nas gorduras insaturadas, têm propriedades anti-inflamatórias e beneficiam o cérebro e o sistema imunitário.

3º EA
Cintia Silva
Margarida Silva

GORDURAS SATURADAS

- Sólida à temperatura ambiente;
- O consumo excessivo desta gordura está associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares;
- Pode aumentar o colesterol LDL (mau colesterol);
- Recomenda-se que a ingestão desta gorduras não ultrapasse os 10% do valor energético total.

GORDURAS HIDROGENADAS/TRANS

- A formação de gorduras hidrogenadas ocorre quando as gorduras insaturadas passam a gorduras saturadas;
- Os ácidos gordos trans, resultantes da hidrogenação, são mais prejudiciais à saúde do que as gorduras saturadas;
- Formam-se essencialmente através do aquecimento e frita de óleos vegetais a altas temperaturas;
- Os alimentos muito processados industrialmente são ricos em gorduras hidrogenadas.

2º Tema: Gordura saudável de origem animal



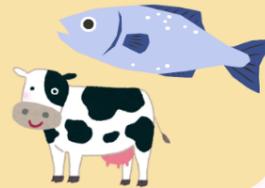
3º EA
Cíntia Silva
Margarida Silva

GORDURAS SAUDÁVEIS DE ORIGEM ANIMAL

01.

O que são as gorduras de origem animal?

As gorduras de origem animal são provenientes de animais e derivados. São ricas em ácidos gordos saturados e polinsaturados (ómega-3), sólidas à temperatura ambiente e de cor esbranquiçada.



Benefícios das gorduras de origem animal:



- Fonte de energia;
- Proteção dos órgãos;
- Regulação da temperatura corporal;
- Ajudam na absorção de vitaminas;
- Equilíbrio hormonal.

02.

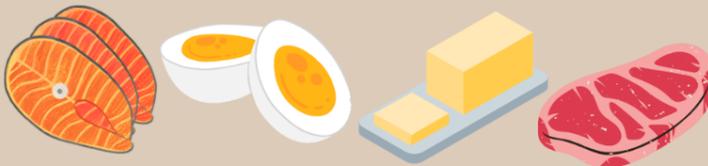
03.

Mitos associados ao consumo de gordura de origem animal:

X Gorduras de origem animal causam doenças cardíacas;
Quando consumidas moderadamente, não apresentam riscos para a saúde.

X A banha de porco não deve ser consumida.
✓ A banha de porco contém ácido oleico e é mais estável ao calor.

Exemplos de gorduras saudáveis de origem animal :



04.



As gorduras saturadas presentes nas gorduras de origem animal podem ser prejudiciais à saúde quando consumidas em excesso (podem aumentar o mau colesterol e criar risco de doenças cardíacas).

O QUE SABES SOBRE GORDURAS SAUDÁVEIS DE ORIGEM ANIMAL?

PODEM SER DEFINIDAS COMO GORDURAS POLINSATURADAS.

SÃO UMA IMPORTANTE FONTE DE ENERGIA E NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O ORGANISMO.

RICAS EM ÁCIDOS GORDOS BENÉFICOS, COMO OS ÓMEGA-3, E EM VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS (A, D, E, K).

O SEU CONSUMO EQUILIBRADO PODE CONTRIBUIR PARA A SAÚDE METABÓLICA, CARDIOVASCULAR E CEREBRAL.



EXEMPLOS

- Salmão, sardinha, atum, cavala;
- Carne bovina e ovina de pasto;
- Laticínios integrais;
- Gema de ovo...

BENEFÍCIOS

- Reduzem a inflamação e protegem o coração;
- Fornecem energia estável e prolongada;
- Promovem o equilíbrio metabólico e hormonal;
- Ajudam na absorção de vitaminas lipossolúveis;
- Reduzem a fome e controlam o apetite;
- Importantes para a saúde neurológica e função cognitiva.



3º EA

João Casqueiro, Mariana Eugénio, Ruben Caniço

3º Tema: Gordura saudável de origem vegetal

GORDURAS VEGETAIS

Gordura vegetal é o produto obtido de frutos ou sementes, no estado sólido à temperatura de 20°C isento de impurezas e sem atividade à luz polarizada.

Mais Saudáveis

As gorduras vegetais são geralmente mais benéficas do que as de origem animal.



Aliadas do Colesterol

Ajudam a reduzir o colesterol LDL (mau) e a aumentar o HDL (bom).



Ácidos Gordos Insaturados

As gorduras vegetais são ricas em ácidos gordos mono e polinsaturados, que ajudam a reduzir o risco de doenças cardiovasculares.



Ricas em vitamina E

A maioria dos óleos vegetais são boas fontes de vitamina E, um antioxidante natural.



**O QUE SABES SOBRE
GORDURAS SAUDÁVEIS DE ORIGEM VEGETAL?**

Fornecem ácidos gordos insaturados, monoinsaturados e polinsaturados (ômega-3 e ômega-6), benéficos para o metabolismo do nosso corpo.

Exemplos

- Abacate;
- Azeite virgem extra;
- Óleos alimentares;
- Frutos secos oleaginosos (nozes, amêndoas, castanhas...)
- Sementes (chia, linhaça, abóbora...)

Benefícios

- Propriedades anti-inflamatórias, anti-oxidantes e saciantes.
- Diminuem o colesterol e o risco de doenças cardiovasculares.
- Benéficas para o cérebro, articulações, intestino, pele e saúde hormonal.
- Promovem o equilíbrio lipídico e energia.
- Ricas em vitaminas...



3º EA
João Casqueiro, Mariana Eugénio, Ruben Caniço

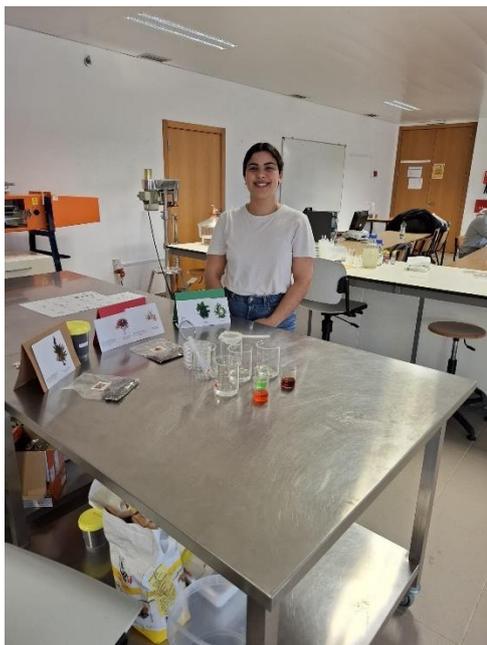
Os estudantes de EA participaram em atividades lúdico-pedagógicas, dinamizando a atividade “Caça ao Tesouro – os segredos dos recursos alimentares marinhos” para os estudantes do 4º ano do Ensino Básico de Peniche, no evento SustenTamente, que decorreu a 28 de março de 2025, na ESTM-Politécnico de Leiria, como apresentado de seguida:



“Jogo da Memória – Peixe”



“Do mar ao prato”



“Algas na nossa Alimentação? Sim 😊”



“Peixe? Quem sou eu?”



“Pesca de arrasto e pesca sustentável?”

Figura 5 - Participação da turma de EA, no evento SustenTamente, organizado pelo Marés, Eco-escolas, ESTM-Politécnico de Leiria, com a dinamização da “Caça ao Tesouro” – os segredos dos recursos alimentares marinhos, no dia 28 de março de 2025.

4 – Exposição “Conheces as gorduras presentes nos alimentos?” – infográficos e embalagens dos alimentos

Após a construção dos cartazes infográficos, os estudantes procederam à recolha das embalagens dos produtos mais consumidos e partilharam com a comunidade académica através da exposição “Conheces as gorduras presentes os alimentos?”. Esta localiza-se estrategicamente a caminho da cantina da ESTM-Politécnico de Leiria, com o intuito de sensibilizar a comunidade académica para a temática do teor de gordura presente nos alimentos que consumimos regularmente (Figura 6).

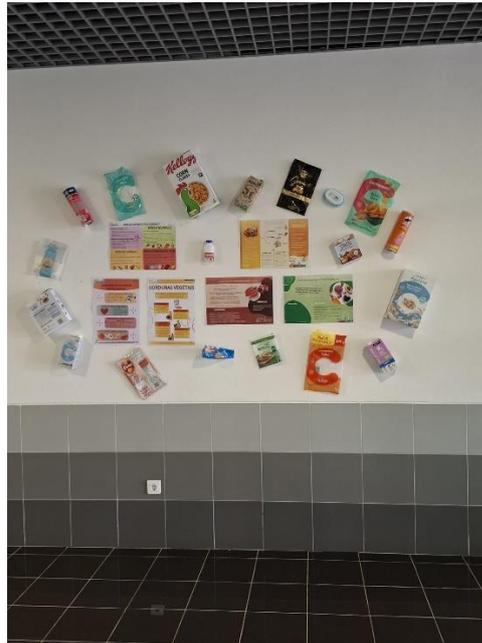


Figura 6 - Preparação e exposição “Conheces as gorduras presentes os alimentos?” com os infográficos e embalagens dos produtos mais consumidos

5 – Painel de alimentos (Construção, seleção, comunicação)

A turma do 1º ano de TeSP aceitou o desafio proposto pela turma do 3º ano de EA e desenvolveram 4 painéis para posterior análise e seleção do painel que reuniu o maior número de votos por parte de ambas as turmas participantes (Figura 7). Posteriormente, o painel foi impresso em papel e colocado na mesma zona de acesso à cantina, juntamente com os cartazes infográficos, com o objetivo de alertar a comunidade para a quantidade do teor de gordura presente em produtos que habitualmente consumimos ao pequeno-almoço, no almoço, lanche e jantar.



Figura 7 - Painel de alimentos Eco-escolas 2024-2025.



Figura 8 - Painel de alimentos Eco-escolas 2024-2025.



Figura 9 – Vista geral do painel de alimentos e da exposição com os cartazes infográficos e embalagens dos alimentos.