

ABC das Gorduras e Óleos

Guião de apoio ao professor



Hoje vamos conhecer o grupo mais pequeno da Roda da Alimentação Mediterrânica – **o grupo das Gorduras e óleos**.

Por ser o grupo mais pequeno da Roda, **significa que o devemos comer em menor quantidade**. No entanto, não deixa de ter um **papel importante no bom funcionamento do nosso corpo** e por isso, tal como todos os outros grupos da Roda, deve ser ingerido diariamente.



Deste grupo fazem parte alimentos como:

- Azeite;
- Natas;
- Manteiga;
- Margarina;
- Banha;
- Óleo.

Todos estes alimentos podem ser introduzidos na tua alimentação, no entanto **alguns deles são ricos em gorduras saturadas que não fazem tão bem à nossa saúde** e por isso devem ser consumidas com moderação.



Existe um alimento deste grupo que devemos preferir, sabem qual é?

É o azeite.

Sabem a partir de que alimento é feito o azeite?

É feito a partir da azeitona!

É uma gordura muito rica do ponto de vista nutricional. Na sua composição podemos encontrar **ácidos gordos monoinsaturados** e **vitamina E** que são nutrientes **muito importantes para a saúde do nosso coração**.

E por isso, esta é a gordura ideal quer para cozinhar quer para temperar os alimentos crus ou cozinhados!



Qual é a porção diária recomendada?

Segundo a Roda da Alimentação Mediterrânica, devemos **ingerir 1 a 3 porções** de gordura por dia.

E o que é uma porção?

- 1 colher de sopa de azeite/óleo
- 1 colher de chá de banha
- 4 colheres de sopa de natas
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina

As crianças entre 1 e 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens ativos e rapazes adolescentes pelos limites superiores. A restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.