Que tipo de gordura estou consumindo?

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO

Programa de Pós Graduação em Alimentos e Nutrição- PPGAN

Ciclo de palestras

Palestrante: Cinthia de Carvalho Couto (Mestranda em Alimentos e Nutrição)

O que são óleos e gorduras?

- São substância insolúveis em água, menos densas que ela, solúveis em solventes orgânicos.

O que são óleos e gorduras?

- À temperatura de 25°C (temperatura ambiente) é designado:
- "Óleo"

"Gordura"

ANVISA, 2004

O que são óleos e gorduras?

* Na alimentação

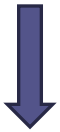
  * Alto valor energético; vitaminas (A, D, E, K)
  * óleo, creme vegetal (margarina), gordura do leite e derivados (creme de leite e manteiga)

Óleos

* Origem: vegetal
* Composição: produtos constituídos de diversos lipídeos (principalmente ácido graxo) de espécies de vegetal.

Óleos ou Gorduras Vegetais Modificados

* Óleos ou Gorduras Vegetais Modificados:
* produtos obtidos a partir de óleos ou gorduras e submetidos a processos físicos ou químicos



* Sólido a temperatura ambiente

Creme vegetal

- Creme vegetal

- Produtos em forma de emulsão plástica ou fluida, constituídos principalmente de água e óleo vegetal e ou gordura vegetal, podendo ser adicionados de outro(s) ingrediente(s), desde que não descaracterize(m) o produto.

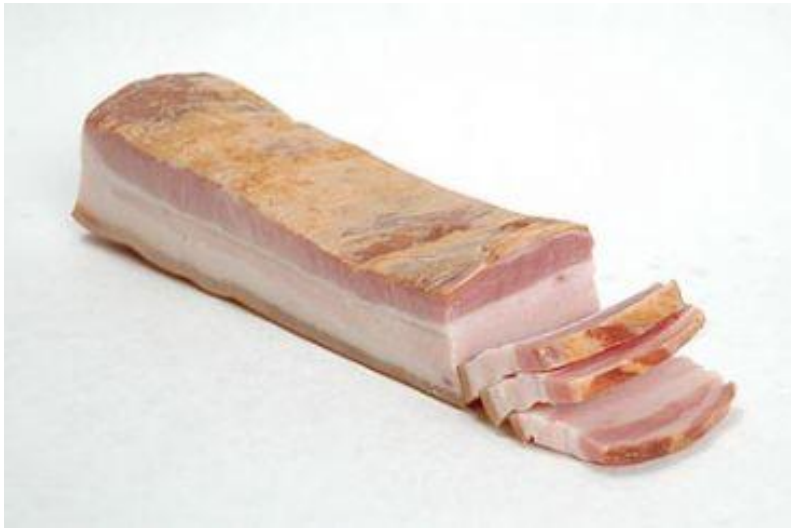
ANVISA, 2004

Creme vegetal

* Margarina
* Emulsão estável:
* Gordura de origem vegetal + gordura láctea (até 3%) + outros ingredientes

Gordura animal

* Banha
* Gordura proveniente de tecidos gordurosos de suínos.



RIISPOA,1952

Gordura do leite

* Creme de leite
* Produto lácteo relativamente rico em gordura retirada do leite por procedimento tecnologicamente adequado, que apresenta a forma de uma emulsão de gordura em água.

RIISPOA,1952

Gordura do leite

* Manteiga
* Derivado do leite, pela bateção do creme de leite (nata).
* Derivado exclusivamente do leite de vaca.

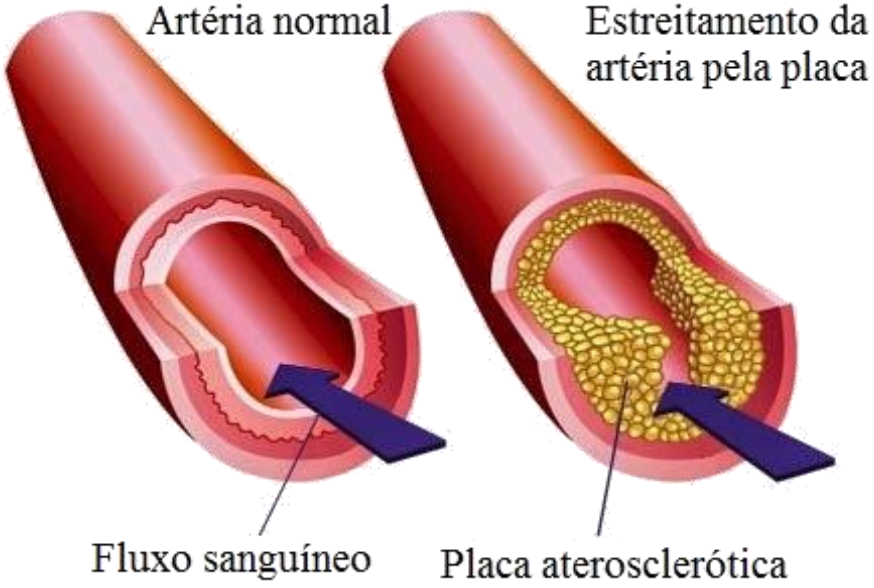
RIISPOA,1952

Diferença entre óleos e gorduras

	Óleo	Banha	Creme vegetal	Margarina	Manteiga
Origem	Vegetal	Animal	Vegetal e/ou animal	Vegetal e/ou animal	Animal
Hidrogenação	Não	Não	Não	Sim	Não
Temperatura ambiente	líquida	sólida	sólida	sólida	sólida

Diferença entre óleos e gorduras

* Saturada – geralmente origem animal, estado sólido.
* Eleva a concentração plasmática de colesterol



associada a doenças cardiovasculares

Ex.: toicinho, bacon e o sebo.

Diferença entre óleos e gorduras

* Insaturado – geralmente origem vegetal, estado líquido
* -Moiinsaturado – melhora os níveis de colesterol.
  - Fonte: azeite de oliva, canola, abacate, amendoim
* -Poliinsaturado – essenciais à manutenção da saúde; diminui o risco de doença cardiovascular (ômega 3 e ômega 6).
  - Fonte ômega 3: salmão, atum, cavala, sardinha.
  - Fonte ômega 6: óleos vegetais de soja, cártamo, milho e canola.

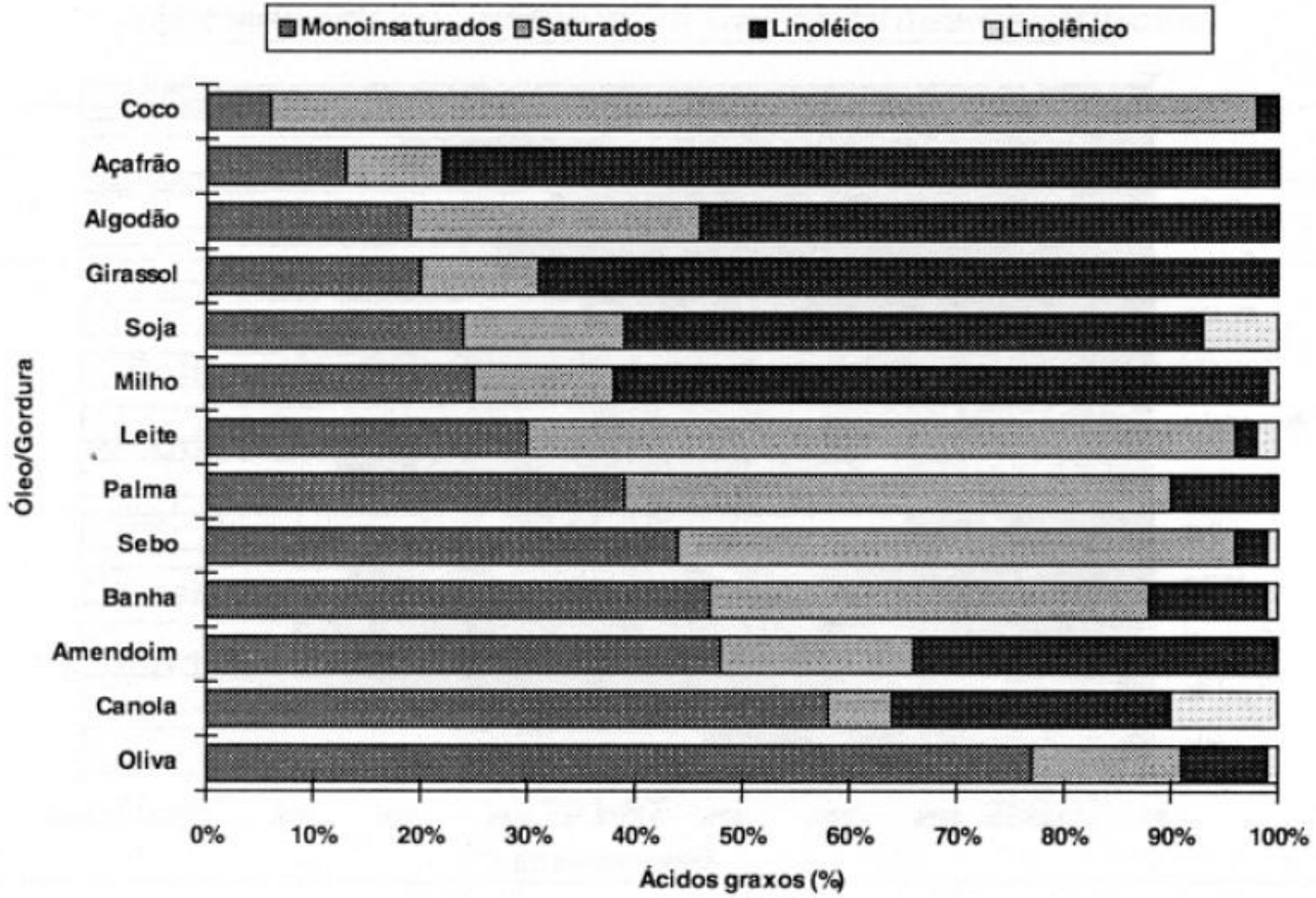
Diferença entre óleos e gorduras

* - Trans – formada durante processo de hidrogenação industrial (óleos vegetais líquidos – gorduras sólidas à temperatura ambiente)

* Aumentam o colesterol LDL (“colesterol ruim”) e diminui o colesterol HDL (“colesterol bom”)

* Associada a doenças cardiovasculares

Tipos de óleos e gorduras

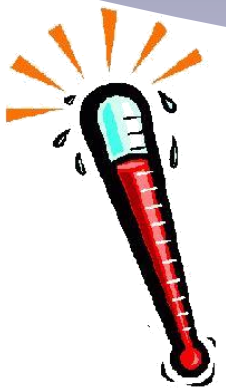


Importância e cuidados no consumo

* Importância
* Fonte de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K)
* Composição das nossas células no organismo
* Isolante térmico
* Fonte e reserva de energia

Importância e cuidados no consumo

x



* Aquecimento do óleo em fogo moderado e nunca alto
* Cozimento em óleo (Frituras)
* Acima de 180°C - grandes consequências para o óleo
* Temperatura média para frituras – 150°C
* Não reutilizar o óleo aquecido (pequenos fragmentos aceleram a degradação)

Importância e cuidados no consumo

* Óleo de coco

* Alta quantidade de ácidos graxos saturados – risco para doenças cardiovasculares
* Semi-líquido à temperatura ambiente
* Não há evidência que leve à perda de peso

Como consumir

* Preferência
* Óleos com maior teor de gordura insaturada: soja, oliva, canola e linhaça. Suportam altas temperaturas – demoram mais a se transformarem em gordura saturada, prejudicial à saúde

* Cru – azeites (propriedade antioxidante prejudicada com o aquecimento)
  - Extravirgem: menor acidez
  - Virgem: maior acidez

Como consumir

Tipo de gordura	Temperatura de fumaça (°C)	Tempo de aquecimento (min)
Óleo de soja	240	7
Óleo de canola	233	9
Óleo misto	220	9
Óleo de milho	215	7
Óleo de girassol	183	5
Óleo de oliva	175	7
Margarina	192	8

Como consumir

* Alimentos refogados (arroz, feijão, soja, legumes etc) em água fervente – boa resistência às alterações químicas e físicas

* Para frituras
  - Usar: óleos de soja e canola (quantidade semelhante de ácidos graxos mono e poliinsaturados)
  - Evitar: óleo de palma e óleo de dendê (ácido graxo saturado)

Preço no mercado

Mercado/óleo	A	B	C	D	E
	Em Reais				
Óleo de Soja (900mL)	4,69	-	3,52-6,39	3,49	-
Óleo de Milho (900mL)	6,95-12,65	6,68	5,59-8,29	7,98	-
Óleo de Canola (900mL)	8,35-12,50	-	5,99-7,45	7,98	6,98
Óleo de Girassol (900mL)	8,89-10,05	-	6,15-6,39	7,98	-
Azeite de oliva (500 g)	11,70-69,30	14,98-16,48	-	-	13,99-19,98
Manteiga (500 g)	6,49-7,98	6,95	-	-	4,99
Margarina (500 g)	4,29-5,39	4,19-4,99	4,59-11,90	2,79	-
Creme vegetal (500 g)	-	3,99-12,35	8,39	-	-

Referências bibliográficas

* ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária.RESOLUÇÃO DE DIRETORIA COLEGIADA - RDC Nº. 270, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005. REGULAMENTO TÉCNICO PARA ÓLEOS VEGETAIS, GORDURAS VEGETAIS E CREME VEGETAL. 2005.
* ANVISA. CONSULTA PÚBLICA Nº 85, DE 13 DE DEZEMBRO DE 2004. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. . 2004.
* GIOIELLI, L. A. Óleo e gorduras vegetais: composição e tecnologia. **Revista Brasileira de Farmcocgnosia**, [s.d.].
* LOPES, M. DO R. V. et al. Composição de ácidos graxos em óleos e gorduras de fritura Fatty acids composition in frying fats and oils. **Rev. Inst. Adolfo Lutz**, v. 63, n. 2, p. 168–176, 2004.
* MAPA. Ministério da Agricultura, do Abastecimento e da Reforma Agrária. PORTARIA Nº 146, DE 7 DE MARÇO DE 1996. Regulamentos Técnicos de Identidade e Qualidade dos Produtos Lácteos. . 1996.
* MAPA. Ministério da Agricultura, do Abastecimento e da Reforma Agrária. PORTARIA Nº 372, DE 04 DE SETEMBRO DE 1997.Regulamento Técnico de Identidade e Qualidade de Margarina. 1997.

Referências bibliográficas

* MAPA. Ministério da Agricultura, do Abastecimento e da Reforma Agrária.INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 1, DE 30 DE JANEIRO DE 2012. . 2012.
* RIISPOA. REGULAMENTO DA INSPEÇÃO INDUSTRIAL E SANITÁRIA DE PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL. 1952.
* SBC. . Sociedade Brasileira de Cardiologia.I Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular. **Revista da Sociedade Brasileira de Cardiologia**, v. 100, 2013.
* SBEM, A. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) e da Associação Brasileira para o Estu.
* SCHERR, C.; RIBEIRO, J. P. Gorduras em Laticínios , Ovos , Margarinas e Óleos : Implicações para a Aterosclerose. **Sociedade Brasileira de Cardiologia**, [s.d.].

Obrigada!