



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

GORDURA TRANS: O QUE É, COMO IDENTIFICAR?

Gordura trans é um tipo de gordura que surge através do processo de hidrogenação de óleos vegetais, processo amplamente utilizado pela indústria para acentuar o sabor dos alimentos, melhorar a estabilidade do produto, aumentar sua conservação e estender seu prazo de validade. Porém esta gordura é não comum ao organismo humano, sendo capaz de causar diversos malefícios à saúde, como: Aumento da fração LDL (colesterol “ruim”), diminuição da fração HDL (colesterol “bom”), contribuição para a formação de placas de ateroma, aumento de risco de doenças cardiovasculares, enfraquecimento de sistema imunológico e alteração no processo de crescimento e desenvolvimento de crianças.



Tais gorduras podem ser facilmente encontradas na formulação de margarinas, biscoitos, snacks, bolos, massas instantâneas, sorvetes, chocolates, pratos congelados, pipoca de micro-ondas, frituras, entre muitos outros produtos industrializados.

Porém, quantas vezes ao observarmos o rótulo de um alimento industrializado já nos deparamos com a expressão “não contém gordura trans” ou 0% gordura trans na tabela nutricional do produto?

Em 2003, a ANVISA tornou obrigatória a informação no rótulo do alimento da quantidade de gordura trans (em mg) por porção de produto.

Porém, permitiu também que a indústria divulgasse como “não contém trans” todo alimento que apresentar teor de gordura trans menor ou igual a 0,2g/PORÇÃO.

Ou seja, se pegarmos como exemplo um biscoito doce, cuja porção é de 30g (2 unidades de biscoito) e esta porção não atinge 0,2g de gordura trans, no rótulo deste biscoito pode estar declarado “não contém trans”, porém isto só diz respeito a estes 2 biscoitos e frequentemente vemos pessoas consumirem muito mais do que apenas esta quantidade, principalmente quando se trata de crianças e adolescentes.

“Então como eu sei que um produto possui gordura trans?”

Olhando a lista de ingredientes.

Se nela constar nomes como: gordura parcialmente hidrogenada, gordura vegetal parcialmente hidrogenada, gordura vegetal hidrogenada, óleo vegetal parcialmente hidrogenado, óleo vegetal hidrogenado, óleo hidrogenado e gordura parcialmente hidrogenada e/ou interesterificada, **este produto contém gordura trans!**

NÃO SE DEIXE ENGANAR!!

Referência: PROENCA, Rossana Pacheco da Costa; SILVEIRA, Bruna Maria. Recomendações de ingestão e rotulagem de gordura trans em alimentos industrializados brasileiros: análise de documentos oficiais. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 5, p. 923-928, Oct. 2012.



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

SNACK DE GRÃO DE BICO

Ingredientes:

- Grão de bico (a quantidade depende do quanto de snack você deseja preparar)
- Limão
- Azeite
- Sal
- Páprica
- Pimenta do reino
- Outros temperos naturais à gosto



Modo de Preparo:

- ➔ Comece deixando de molho por, no mínimo, 12h o grão de bico;
- ➔ Após o período, descarte a água e coloque o grão de bico para cozinhar com uma nova água (Adicionar água 4 dedos acima dos grãos);
- ➔ Cozinhe por 15 minutos após a panela pegar pressão, este deve ficar meio al dente para ficar mais crocante quando assar;
- ➔ Após cozido, coloque o grão de bico em um recipiente e tempere com limão, azeite, sal, páprica e pimenta do reino à gosto. Se preferir adicionar mais algum tempero natural, fique à vontade.
- ➔ Misture bem tudo e coloque em uma forma untada com azeite;
- ➔ Leve ao forno 180°C por 30 minutos ou até sentir que o grão de bico já está crocante!

Dica: Serve como uma substituição a salgadinhos de pacote, pipocas de micro-ondas, bolachas recheadas, entre outros, sendo um petisco mais saudável para crianças e adultos e livre de gordura trans!