

INFORMATIVO

PAPINHAS ALIMENTAÇÃO

INFANTIL ABRIL, 2017

VOLUME 3, NÚMERO 3

Os óleos são de extrema importância para o bom funcionamento do corpo, principalmente sistema nervoso e pele, e ainda são excelentes fontes energética e de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K).

Por isso, uma dieta balanceada inclui consumo de óleo, uma vez que o corpo não consegue produzir algumas gorduras essenciais, como o ácido linolênico (ômega 6) e o linoléico (ômega 3).

Porém, no processo de fritura acontecem mudanças químicas e físicas do óleo, devido a um processo de degradação, ocasionando perdas nutricionais e danos à saúde, como irritação do estômago e intestino.

Para que tal degradação não aconteça é muito importante observar o ponto de fumaça, temperatura em que essas mudanças químicas iniciam.

Tipos de óleo	Ponto de Fumaça
Soja	240 °C
Canola	233 °C
Milho	215 °C
Girassol	183 °C
Azeite de Oliva	175 °C
Óleo de coco	177 °C

Por ter o Ponto de fumaça mais alto, o óleo de soja é o mais recomendado para frituras, enquanto os óleos de canola, milho e girassol são melhores aproveitados em preparação que sofrem menos aquecimento, como refogados, bolos e tortas.

Rico em ácidos graxos monoinsaturados, o **azeite** auxilia na saúde cardiovascular e no controle do colesterol, podendo ser adicionado em saladas ou na finalização de pratos, para que suas propriedades benéficas não se percam no aquecimento.

Com alta concentração de ácidos graxos saturados, o **óleo de coco**, em excesso, pode aumentar os níveis do colesterol LDL (ruim) no sangue e o risco cardiovascular. Por isso, deve ser usado em equilíbrio com outros tipos de óleos e em preparações em que seu sabor marcante acrescente no resultado final do prato.



BIBLIOGRAFIA:

I Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular - Sociedade Brasileira de Cardiologia

Alterações ocorridas no óleo de cozinha durante o processo de fritura - http://oleo.ufla.br/anais_06/artigos/568.pdf

✉ papinhas@papinhas.com.br

f /alimentacaoinfantilpapinhas

☎ 3726-1219 / 3726-8014