

**Etec Astor de Mattos Carvalho**

Habilitação Profissional Técnica de Nível Médio de Técnico em Informática

**Ana Beatriz dos Santos  
Beatriz Teixeira de Carvalho  
Guilherme Rizze Cassitas  
Laryssa Aparecida Borin Colaço  
Poliana Beatriz Sevilha**

Gorduras:

Portifólio de Educação Física

Cabrália Paulista

2019

Gorduras:

Portifólio de Educação Física

Trabalho de Educação Física apresentado à Etec Astor de Mattos Carvalho, para a disciplina de Educação Física, como requisito parcial para a obtenção do título de Técnico em Informática.

Cabrália Paulista

2019

**Ana Beatriz dos Santos  
Beatriz Teixeira de Carvalho  
Guilherme Rizze Cassitas  
Laryssa Aparecida Borin Colaço  
Poliana Beatriz Sevilha**

**LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

[Figura 1: Reação ao sorteio 5](#_Toc17025279)

[Figura 2: Realizando pesquisas na biblioteca 14](#_Toc17025280)

[Figura 3: Sensação durante apresentação 15](#_Toc17025281)

[Figura 4: Bancada para apresentação 15](#_Toc17025282)

[Figura 5: Apresentação- Guilherme e Poliana 16](#_Toc17025283)

[Figura 6: Apresentação- Ana Beatriz e Laryssa 16](#_Toc17025284)

[Figura 7: Reação da colocação da professora 17](#_Toc17025285)

**SUMÁRIO**

[1.INTRODUÇÃO: 4](#_Toc17025394)

[2. JUSTIFICATIVA: 4](#_Toc17025395)

[3. ETAPAS DO PROJETO: 4](#_Toc17025396)

[4. OBJETIVO: 5](#_Toc17025397)

[5. SORTEIO: 5](#_Toc17025398)

[6. REFERENCIAL TEORICO: 6](#_Toc17025399)

[6.1. O QUE É? 6](#_Toc17025400)

[6.2. BENEFICIOS DE CONSUMIR GORDURAS: 6](#_Toc17025401)

[6.3. ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS TRANS: 7](#_Toc17025402)

[6.4. ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS INSATURADAS: 9](#_Toc17025403)

[6.5. ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS MONOINSATURADOS 10](#_Toc17025404)

[6.6. ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS SATURADAS 10](#_Toc17025405)

[6.7. IMPORTANCIA DO CONSUMO DE GORDURAS 11](#_Toc17025406)

[6.8. MALEFÍCIOS DE CONSUMIR GORDURA 12](#_Toc17025407)

[6.9. MALEFÍCIOS DE NÃO CONSUMIR NENHUMA GORDURA 12](#_Toc17025408)

[7. PASSO A PASSO NA MONTAGEM E REALIZAÇÃO DO TRABALHO 13](#_Toc17025409)

[7.1. NO DIA DA APRESENTAÇÃO 14](#_Toc17025410)

[7.2. SENSAÇÃO 15](#_Toc17025411)

[7.3. COLOCAÇÕES DA PROFESSORA 17](#_Toc17025412)

[8. CONCLUSÃO: 18](#_Toc17025413)

[REFERÊNCIAS: 19](#_Toc17025414)

# 1.INTRODUÇÃO:

O presente trabalho foi desenvolvido com o intuito de apresentar o conceito de gordura, conscientizando as pessoas a respeito dos alimentos que contêm gorduras, seus benéficos e malefícios. Também considerando a importância do consumo para o corpo humano. Desenvolvendo o conhecimento a respeito do tema alimentação e nutrição no tópico de gorduras.

# 2. JUSTIFICATIVA:

O presente trabalho proposto pela docente Selma Galhardo, tem grande importância no conteúdo de alimentação estudado na atual série. Com a divisão de temas a parte de gorduras e seus estudos têm fundamental importância na composição do tema, visto que a maior parte dos alimentos é constituído pela mesma, assim se tornou um alimento ingerido comumente na maioria das vezes de forma invisível.

Dessa forma o trabalho proposto ajudara as pessoas a identificarem os alimentos com gorduras nocivas e boas ao corpo ou que podem prejudicar o funcionamento dele.

# 3. ETAPAS DO PROJETO:

* Realizar pesquisa a respeito de alimentos que contem gordura;
* Pesquisar sobre o conceito de gorduras;
* Pesquisar sobre os benefícios das gorduras no corpo humano;
* Pesquisar sobre os malefícios de consumir gorduras em excesso;
* Pesquisar a respeito de não consumir nenhuma gordura na alimentação
* Estudar o conteúdo pesquisado;
* Realizar a montagem do cartaz para a exibição durante a apresentação;
* Realizar pesquisas para relacionar as gorduras com o tema de festa junina;
* Preparar um alimento que contenha gordura para a degustação durante a apresentação;
* Realizar a montagem do portifólio;
* Estudar o conteúdo para a apresentação;
* Realizar a apresentação em público no dia 28/06/2019.

# 4. OBJETIVO:

O presente portfólio tem por objetivo apresentar a trajetória percorrida pelos estudantes do 3º ETIM de Informática desde o sorteio dos grupos até o feedback posterior a avaliação prática que será apresentada em 28/06/2019.

# 5. SORTEIO:

O sorteio ocorreu no dia 24/05/2019, onde a professora separou os grupos da seguinte forma, colocou todos os números de cada aluno de forma aleatória, os misturando em cada tema e em seguida nos disse o número pertencente a cada aluno, em seguida nos reunimos com o grupo e conversamos.

Não se teve a percepção da reação de cada um dos integrantes, pois nesse dia a maior parte do grupo havia faltado e apenas duas pessoas estavam presentes, mas os que estavam presentes se sentiram felizes pois temos contato com os integrantes, como é demostrado com as ilustrações abaixo.



Figura 1: Reação ao sorteio

No mesmo dia criamos um grupo no aplicativo de mensagens WhatsApp, onde passamos os tópicos a serem pesquisados, as instruções do trabalho e dividimos as tarefas para cada pessoa.

# 6. REFERENCIAL TEORICO:

## 6.1. O QUE É?

Gordura é um termo genérico para uma classe de lipídios. As gorduras, produzidas por processos orgânicos tanto vegetais como por animais, consistem em um grande grupo de compostos geralmente solúveis em solventes orgânicos e insolúveis em água.

As gorduras são fonte de energia e essenciais para a absorção de algumas vitaminas. Mas é muito importante determinar a quantidade e o tipo de gordura a ser ingerida para uma alimentação saudável. Existem três tipos de gorduras nos alimentos: saturadas, monoinsaturadas e poli-insaturadas. Consumir gorduras em excesso, principalmente saturadas, é pouco saudável, sendo que a maioria das gorduras consumidas diariamente deve ser monoinsaturada e poli-insaturada.

## 6.2. BENEFICIOS DE CONSUMIR GORDURAS:

Existem três grupos de gorduras que consumimos no nosso cotidiano: saturadas, insaturadas e trans. Dentro de cada grupo há vários outros tipos de subdivisão.

As **GORDURAS INSATURADAS** incluem os ácidos graxos:

* POLI-INSATURADOS: Os ácidos graxos ômega-6 e ômega-3 são conhecidos como ácidos gordurosos essenciais, obtidas por meio da alimentação. Auxiliando na redução e controle dos níveis de colesterol no sangue, reduz tanto o colesterol ruim (LDL) quanto o bom colesterol (HDL). Pode ser encontrada nos seguintes alimentos: óleo de soja, girassol, milho, em alguns peixes e em frutos do mar; nozes e sementes de abóbora.
* MONOINSATURADOS: Ajuda a aumentar o HDL (colesterol bom) e diminuir o LDL (colesterol ruim), combatendo o colesterol. Alimentos que as contém são azeite de oliva, abacate, amendoim, nozes e óleo de canola.

Ambos, quando consumidas com moderação e utilizadas para substituir as gorduras saturadas ou trans, podem ajudar a reduzir níveis de colesterol e reduzir o risco de doença cardíaca. E são boa fonte de vitamina E.

A gordura saturada é um derivado dos produtos de origem animal. É encontrada principalmente em carnes vermelhas e brancas, pele de aves, derivados de leite, azeite de dendê e bacon, por exemplo. Ela é considerada uma gordura prejudicial para o organismo humano, principalmente por aumentar o colesterol ruim (LDL), podendo causar problemas cardiovasculares.

Existem dois tipos de gorduras trans: o tipo de ocorrência natural, encontrado em pequenas quantidades em produtos lácteos e carne, e o tipo artificial, que ocorre quando óleos líquidos são endurecidos em gorduras “parcialmente hidrogenadas”.

Gorduras trans naturais não são o tipo de preocupação, especialmente se você escolher os produtos lácteos com baixo teor de gordura e carnes magras. A verdadeira preocupação é com as gorduras trans artificiais. Elas são usadas extensivamente em frituras, assados, biscoitos, glacês, bolachas, salgadinhos empacotados, pipoca de micro-ondas, e algumas margarinas.

Tem havido bastante discussão a respeito das gorduras saturadas para a saúde (se fazem ou não fazem bem), mas ambas, saturadas e trans, podem aumentar os níveis de colesterol, obstruir as artérias, e aumentar o risco de doença cardíaca. Para evitar esses pontos em discussão, **o termo “gorduras boas” será atribuído às gorduras insaturadas.**

## 6.3. ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS TRANS:

​O consumo frequente de alimentos ricos em gordura trans, como produtos de padaria, confeitaria e alimentos industrializados, podem aumentar o colesterol ruim.

Essa gordura hidrogenada é adicionada em alimentos industrializados porque é uma forma barata de aumentar o seu prazo de validade.

* **Frituras:**O óleo parcialmente hidrogenado dura mais tempo sem ficar ranço;
* **Comida pronta congelada:**A gordura trans é usada em molhos, carnes, temperos, sopas, ensopados e massas para serem congelados porque ajuda na conservação e na manutenção do sabor;
* **Margarina:**A margarina é basicamente o óleo vegetal que foi convertido em um sólido através da hidrogenação;
* **Óleos vegetais:**Um estudo norte-americano analisou diferentes marcas de óleos de soja e canola vendidos em supermercados e descobriram que de meio a mais de 4% das gorduras encontradas em todas as marcas eram gorduras trans. Nenhuma das marcas, entretanto, trazia qualquer indicação na embalagem da presença deste tipo de gordura;
* **Sorvetes:**Alguns sabores de sorvete, como nozes, café, passas ao rum, chá verde e até mesmo baunilha contêm meio gramas de gordura trans por porção;
* **Balas e chicletes recheados:**Geralmente cada unidade de bala ou chiclete recheado contém meio grama de gordura trans;
* **Gordura Vegetal:**A gordura vegetal foi criada para substituir a gordura animal na indústria de alimentos, mas não se contava com os malefícios causados a saúde;
* **Misturas prontas para bolos e bolachas:**As gorduras trans garantem a textura leve e a durabilidade dos preparos;
* **Pizzas congeladas:**Com cerca de um grama de gordura trans por fatia, elas dependem de gordura trans para manter a massa crocante e a textura do recheio;
* **Macarrão semipronto (miojo):**São alimentos com gordura trans previamente fritos nesta para conservação. Cada meio copo contém em média 1,5 gramas de gordura trans. O tempero em pó que acompanha os pacotes de macarrão também carregado de gordura trans usado como conservante e para realçar o sabor;
* **Iogurtes e pudins embalados:**Os iogurtes e pudins industrializados feitos com leite desnatado. Não são todos os iogurtes que têm gorduras trans;
* **Pipoca de micro-ondas:**O sabor de manteiga da pipoca de micro-ondas não passa de óleo hidrogenado com aroma artificial;
* **Biscoitos recheados:**Para manter os biscoitos e o recheio por tanto tempo ficarem ruins, a estratégia é utilizar óleos parcialmente hidrogenados;
* **Achocolatados e vitaminas prontas:**São alimentos com gordura trans. Este ingrediente é um dos principais conservantes destes produtos. Meio litro de achocolatado pode conter de 9 a 15 gramas de gordura trans.

## 6.4. ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS INSATURADAS:

As principais fontes de gorduras boas na dieta são os peixes e os alimentos de origem vegetal, como a azeitona, o azeite de oliva e o abacate. Além de fornecerem energia e protegerem o coração, esses alimentos também são fontes de vitaminas A, D, E e K, importantes para prevenir problemas como cegueira, osteoporose e hemorragias.

* **Amêndoas:** Ótima fonte de proteína. Cerca de 30 g quando precisar de energia.
* **Abacate:** Inclui-lo na salada.
* **Produtos à base de óleos vegetais:** Produtos à base de óleo vegetal, utilizados para substituir a manteiga, rica em gordura saturada. Existem cremes vegetais, como Becel Pro-Activ, e óleos de cozinha que usam uma mistura de óleos vegetais que ajudam a colocar mais gordura insaturada na alimentação.
* **Nozes:** Uma ótima fonte de gordura insaturada que pode ser utilizada em muitos pratos.
* **Sardinhas:** Um saboroso tipo de peixes com Ômega-3!
* **Sementes:** como a semente de abóbora;
* **Avelãs:** Outra fonte de proteína, crocante.
* **Macadâmia:** Prefira crua e sem sal, pois as macadâmias assadas prontas muitas vezes são preparadas com muito óleo.
* **Salmão:** Contém ômega 3 e pode ajudar na saúde do coração! Tente substituir a carne vermelha por salmão.
* **Sementes de linhaça:** consuma em farelo para obter mais gordura insaturada, pode ser adicionada a mingaus, granolas ou saladas.

## 6.5. ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS MONOINSATURADOS

O micronutriente encontrado em produtos de origem vegetal e em algumas carnes está mais do que liberado. As gorduras trazem uma série de benefícios ao organismo, como a redução do colesterol ruim, o LDL, a regulação dos níveis de insulina e a diminuição da pressão arterial.

* ABACATE
* AMÊNDOAS
* NOZES
* PISTACHES
* PEIXES
* AZEITONAS
* SEMENTES DE LINHAÇA
* SEMENTES DE CHIA
* AZEITE DE OLIVA
* SEMENTES DE GIRASSOL

## 6.6. ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS SATURADAS

A gordura saturada pode ser encontrada, especialmente, nos alimentos de origem animal, como carnes gordurosas, manteiga e laticínios, mas também está presente no óleo e derivados de coco e óleo de dendê, assim como em diversos produtos industrializados.

Em geral, esse tipo de gordura fica dura à temperatura ambiente. É importante evitar o consumo excessivo de gordura saturada porque ela ajuda a aumentar o colesterol e favorece o aumento do peso.

* **Manteiga e margarina:** Evite ao máximo o consumo das duas, pois já foi comprovado que nenhuma delas traz benefícios para a saúde.
* **Pele de frango:** Embora os petiscos, tipo frango a passarinho, sejam irresistíveis para algumas pessoas, se você pretende emagrecer evite ao máximo consumi-los. Para que você tenha uma alimentação saudável, evite qualquer prato em que a ave seja preparada com a pele.
* **Sorvete:** A melhor opção é consumir o sorvete em dias que a sua dieta ainda permitir alguma ingestão de gorduras.
* **Leite:** Se a sua intenção é emagrecer, fique longe do leite integral e invista no leite desnatado.
* **Carne vermelha:** Ao consumir carne, prefira os peixes e frango sem pele.
* **Bolos e pães:** Os ingredientes desses produtos geralmente são ricos em gordura saturadas, por isso o melhor é escolher apenas um deles para incluir na refeição diária.
* **Queijo:** Embora o queijo tenha muitas qualidades nutricionais benéficas, o consumo excessivo pode colocar em risco a saúde do seu coração.
* **Carne processada:** as carnes processadas contêm gordura animal, que também as coloca no lado não saudável quando consumidas em quantidades excessivas regularmente.
* **Coco seco e adoçado:** contém uma quantidade elevada de gordura saturada.

## 6.7. IMPORTANCIA DO CONSUMO DE GORDURAS

Triglicérides, colesterol e outros ácidos graxos essenciais armazenam energia, nos isolam e protegem os nossos órgãos vitais. As gorduras atuam como mensageiros, ajudando as proteínas a fazerem seu trabalho. Elas também começam as reações químicas que ajudam a controlar crescimento, função imunológica, reprodução e outros aspectos do metabolismo básico.

O ciclo de fazer, quebrar, armazenar e mobilizar gorduras é o núcleo de como os seres humanos e todos os animais regulam a sua energia. Um desequilíbrio em qualquer etapa pode resultar em doenças, incluindo doenças cardíacas e diabetes.

Principal tipo de gordura que consumimos, as triglicérides são especialmente adequadas para o armazenamento de energia, porque guardam mais do que o dobro de energia que carboidratos ou proteínas. Depois que as triglicérides são identificadas durante a digestão, são enviadas para as células através da corrente sanguínea.

Apesar do que se pensa, o organismo não pode ficar sem gordura. Na verdade, esta substância tem sua importância para o correto funcionamento do corpo, desde que seja consumida na medida certa.

Gorduras são fontes de energia para o corpo e cumprem também outras funções, como participar da construção das células, manter a temperatura do corpo, proteger os órgãos vitais, transportar vitaminas e compor as enzimas, hormônios e substâncias que auxiliam o sistema imunológico.

A gordura, ou lipídeo, pode ser armazenada em vários locais do corpo. Uma parte fica guardada sob a pele, formando os chamados “pneuzinhos”.

## 6.8. MALEFÍCIOS DE CONSUMIR GORDURA

O excesso pode causar problemas nas artérias, no cérebro, e provocar doenças como diabetes e obesidade.

Além disso, pesquisas mostram que o consumo excessivo da gordura saturada de origem animal provoca uma inflamação no hipotálamo, a região do cérebro que controla a fome e à saciedade, dessa forma se aumenta a obesidade, provoca também um “estresse” metabólico das células, que ficam desorganizadas.

Por isso, a gordura deixa de ser depositada apenas nas células adiposas e começa a se instalar também em alguns órgãos, como o fígado e o pâncreas.

Outro problema do consumo de alimentos gordurosos é a digestão, que é mais lenta, ou seja, a gordura demora mais para ser eliminada do estômago.

## 6.9. MALEFÍCIOS DE NÃO CONSUMIR NENHUMA GORDURA

Em uma pesquisa realizada na Escócia, 8 participantes foram submetidos ao desafio de cortar do cardápio qualquer alimento com mais de 1% de gordura durante uma semana.

O desafio já começou na hora de fazer as compras, já que pouquíssimos alimentos contém um teor tão baixo de gordura. Iogurtes sem gordura, leite desnatado, flocos de milho, balinhas de gelatina, poucos tipos de peixes, lentilhas, feijões e outras leguminosas eram alguns dos itens liberados na lista do supermercado.

Durante a semana do experimento, as reclamações entre os voluntários aumentaram: “Durmo e acordo com fome”, “Meu intestino não funciona há dias”, “Estou muito mal-humorado”.

Ao final da experiência, os participantes declararam que sentiram fome durante o processo, além de inchaço, prisão de ventre e falta de energia. Testes ainda revelaram que a falta de gordura causou o aumento do cansaço e falta de atenção em todos.

As gorduras, apesar da má fama, têm uma importância vital no funcionamento do corpo, já que é uma das três fontes básicas de nutrientes e ela que faz a manutenção do calor corporal e mantém a produção de hormônios femininos e masculinos. Ela só precisa ser de forma moderada e provenientes dos alimentos certos – as do tipo insaturadas.

# 7. PASSO A PASSO NA MONTAGEM E REALIZAÇÃO DO TRABALHO

No dia 24/05/2019 realizamos a montagem do grupo, no aplicativo de mensagens WhatsApp, com a finalidade de comunicarmos e trocarmos informações.

No dia 05/06/2019 realizamos a divisão e escolha de cada tópico para a pesquisa de cada integrante, onde cada pessoa escolheu um tópico para pesquisa.

No dia 7 de junho finalizamos a pesquisa de quase todos os tópicos no laboratório de informática e demos início a montagem do portifólio, lemos as instruções, finalizamos a pesquisa de cada tópico, demos início a montagem da escrita da introdução e pesquisamos imagens para exposição no cartaz. No dia 14 de junho continuamos a execução do projeto no laboratório de informática.

Não chegamos a ter nenhum conflito em relação a decisão, pois todos concordamos em tudo.

Pesquisamos buscando em textos publicados em sites relacionados a saúde, sempre visualizando mais de um site diferente para se comparar e verificar a veracidade das informações encontradas.

A divisão das tarefas foi discutida em grupo, onde cada um pode escolher um tópico para executar a pesquisa.

O estudo ocorreu resumindo os textos, os grifando e lendo para entender cada vez mais o conteúdo para que seja possível realizar a melhor apresentação a sala.

Onde os alunos Guilherme e Ana Beatriz foram responsáveis por realizar o resumo dos textos pesquisados e auxiliar no estudo dos demais integrantes.

Na figura 2, é mostrado os alunos Beatriz e Guilherme, realizando pesquisas utilizando o ambiente da biblioteca, buscando informações nos computadores e utilizando o espaço disponível para a montagem do trabalho.

Uma imagem contendo mesa, interior, pessoa, livro

Descrição gerada automaticamente

Figura 2: Realizando pesquisas na biblioteca

## 7.1. NO DIA DA APRESENTAÇÃO

Chegamos na sala, onde o Guilherme e a Poliana começaram a realizar a montagem e organização da bancada. Tivemos também um imprevisto um tanto incomodo, onde o Marcus pisou na defecação de algum animal e sem perceber acabou espalhando por uma grande parte da sala, causando um cheiro desagradável, em seguida teve que ocorrer a limpeza da sala. Para que fosse possível completar um espaço vago que estava na mesa, a Poliana buscou na horta sementes de abobora, que contém gordura.

## 7.2. SENSAÇÃO

Todos nós ficamos ansiosos e com certo medo de errar algo na apresentação. Tentamos ao máximo nos acalmar, mas nem todo o grupo conseguiu se manter tranquilo e confiante. A gente tentou dar um pouco de risada, para que fosse possível esquecer a tensão e concentrar no momento.

Nos sentimos inseguros também, pois um dos nossos integrantes do grupo, a Beatriz, estava com problemas de saúde e com suspeita de apendicite, por isso ela não pode comparecer a apresentação.

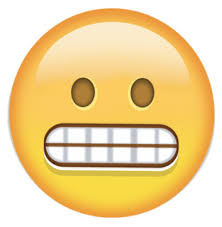


Figura 3: Sensação durante apresentação

Na figura 3, é mostrado o emoji de ansioso, o qual era o sentimento que a maior parte do grupo estava a sentir antes da apresentação.

Uma das coisas que gostaríamos de ter realizado, mas por causa do tempo não foi possível, foi o questionário sobre os principais tópicos expostos no trabalho.

Uma imagem contendo interior, mesa, amarelo, chão

Descrição gerada automaticamente

Figura 4: Bancada para apresentação

Na figura 4, é demostrado uma foto da bancada montada na sala para a apresentação, a esquerda está exibida as plaquinhas para o questionário, logo ao lado estão sementes de abobora, que são ricas em gordura. Ao lado estão os pedaços de bolo de paçoca, como alimento para a degustação, em seguida estão os guardanapos de papel para que as pessoas de sirvam.

Uma imagem contendo pessoa, mulher, interior, parede

Descrição gerada automaticamente

Figura 5: Apresentação- Guilherme e Poliana

Uma imagem contendo mulher, pessoa, parede, posando

Descrição gerada automaticamente

Figura 6: Apresentação- Ana Beatriz e Laryssa

Nas figuras 5 e 6, é mostrado os integrantes do grupo no dia da apresentação em frente a bancada.

## 7.3. COLOCAÇÕES DA PROFESSORA

A professora não realizou nenhuma colocação a respeito do trabalho, portanto nós a questionamos sobre a sua opinião, onde ela informou que havia ficado um bom trabalho.



Figura 7: Reação da colocação da professora

A figura 7, exibe um emoji feliz, que é a representação da sensação que sentimos perante o comentário da professora Selma.

# 8. CONCLUSÃO:

Pode-se concluir com o trabalho que as gorduras são muito importantes para o corpo e não podem parar de ser consumidas, pois podem causar inúmeros problemas, mas devem ser consumidas com certa moderação. Mas as gorduras industrializadas, em sua maioria são ruins, portanto, deve-se evitar ao máximo o consumo, pois causam aumento da taxa de colesterol ruim, provocando problemas de circulação sanguínea e cardiovasculares.

Mas de mesmo modo existem gorduras boas, que podem e em alguns casos devem ser consumidas para reduzir as chances de se ter os problemas citados acima.

Foi uma experiencia muito interessante e diferente trabalhar com o grupo montado no sorteio, pois nunca havíamos realizado algum trabalho em equipe.

# REFERÊNCIAS:

POR que comemos mais alimentos ricos em gordura e açúcar durante o inverno? **Tramp**, 2019. Disponível em: <<https://tramp.com.br/lifestyle/por-que-comemos-mais-alimentos-ricos-em-gordura-e-acucar-durante-o-inverno/>>. Acesso em: 25 JUN 2019.

O que acontece quando você tira a gordura do cardápio. **Boa Forma**, 2016. Disponível em: <<https://boaforma.abril.com.br/saude/o-que-acontece-quando-voce-tira-a-gordura-do-cardapio/>>. Acesso em: 07 JUN 2019.

EXCESSO de gordura prejudica o cérebro e pode provocar doenças. **G1 Notícias,** 2012. Disponível em: <<https://boaforma.abril.com.br/saude/o-que-acontece-quando-voce-tira-a-gordura-do-cardapio/>>. Acesso em: 07 JUN 2019.

DICA da Nutri: 13 alimentos ricos em gordura boa para ter energia e se manter saudável. **Editora SANAR**, 2018. Disponível em: <<https://www.editorasanar.com.br/blog/13-alimentos-ricos-em-gorduras-boas>>. Acesso em: 25 JUN 2019.

11 Melhores Fontes de Gordura Boa – O Que é e Alimentos. **Mundo Boa Forma**, 2019. Disponível em: < <https://www.mundoboaforma.com.br/11-melhores-fontes-de-gordura-boa-o-que-e-e-alimentos/>>. Acesso em: 18 JUN 2019.

15 Alimentos Com Gorduras Trans. **Mundo Boa Forma**, 2019. Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/15-alimentos-com-gorduras-trans/>>. Acesso em: 27 JUN 2019.