

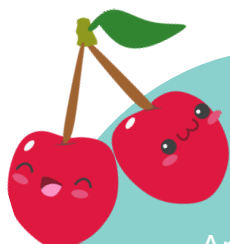
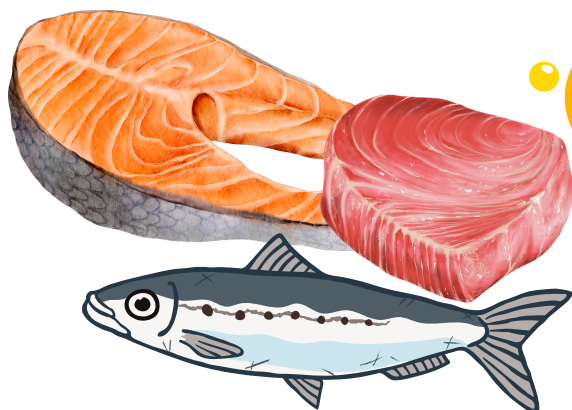


utad



COMER COM SABEDORIA

PEIXES GORDOS E ÁCIDOS GORDOS
ÓMEGA 3



As Nutricionistas do Município

Ana Cristina Santos Pereira (CP5548N) e Inês Torgo (CP5555N)

Os estagiários curriculares da Licenciatura de Ciências da Nutrição da UTAD

Inês Henriques (al73598) e Lúri Santos (al71557)

EDIÇÃO N.º 8 - ABRIL 2024



utad



COMER COM SABEDORIA



Assinala-se no dia 2 de maio o **Dia Mundial do Atum** e, sendo este um peixe gordo rico em **ácidos gordos ómega 3**, são inúmeros os benefícios do seu consumo.

ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA 3



Os ácidos gordos ómega 3 são **essenciais** para o nosso organismo visto que não somos capazes de os produzir, sendo que só os conseguimos obter através da **alimentação**.

O **défi ce** de ómega 3 pode aumentar o risco do desenvolvimento de **doenças cardíacas**, problemas **neurológicos**, perda de capacidades **cognitivas**, dificuldades de **aprendizagem**, redução da qualidade da **visão**, entre outros problemas de saúde.



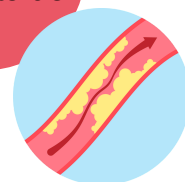
No caso das crianças, existem estudos que associam o consumo de ácidos gordos **ómega 3** a um **bom desenvolvimento** do **cérebro** e do **sistema nervoso** dos bebés.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA 3

Diminuem o risco de surgimento de **arritmias** e de **tromboses**



Atrasam o processo de formação de **placas de aterosclerose** (acumulação de gordura em artérias)



Reduzem os níveis de **triglicéridos**

Baixam ligeiramente a **tensão arterial**

Reduzem a **resposta inflamatória**





utad



COMER COM SABEDORIA



RECOMENDAÇÕES DO CONSUMO DE PEIXES GORDOS

Segundo a **Roda dos Alimentos**, é recomendada a ingestão de **1,5 a 4,5 porções** do grupo “Carne, pescado e ovos”

Segundo a **American Heart Association**, a recomendação do consumo de peixes gordos é de **2 a 3 vezes por semana**, devido ao seu **efeito benéfico** em relação às **doenças cardiovasculares**.



Uma porção corresponde a **25g de pescado cozido**

A pirâmide da **Dieta Mediterrânica** recomenda o consumo de **2 ou mais porções** por semana de pescado.

Peixes Gordos:



Atum



Sardinha



Salmão



Cavala



Arenque



Truta

Outras fontes de Ómega 3:

Pescado e marisco:

- Camarão
- Caranguejo
- Dourada
- Chicharro
- Carapau

Óleos vegetais:

- Óleo de canola
- Óleo de linhaça
- Óleo de nozes

Hortícolas:

- Espinafres
- Alho francês
- Couves de folhas verdes escuras
- Brócolos
- Beldroegas

Outros:

- Nozes
- Ovos enriquecidos em ómega 3
- Óleo de fígado de bacalhau
- Algas
- Sementes de linhaça e chia

Fontes:

- PNPAS. Ómega 3. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/nutriente/omega-3/>
- Missão Continente. O Pescado numa Alimentação Saudável. Disponível em: <https://missao.continete.pt/media/jjideko/alimentacao-saudavel-pescado-familias.pdf>
- Craveiro C, Real H, Barbosa M, Xará S, Carvalho T, Rodrigues T. Pescar Saúde. 39th ed. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. 2016. Disponível em: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_pescado_Final_High.pdf