

## ★ Utilização de gordura alimentar - recomendações

### ★ Controlar o consumo no quotidiano

Temperar e cozinhar apenas com as porções estritamente necessárias de gorduras seguras

Não utilizar voluntariamente gorduras reconhecidas como nocivas ou de duvidosa segurança

Tomar em conta os lípidos presentes em certas classes de alimentos naturais e na generalidade dos produzidos pela indústria

### ★ Reconhecer a diferente qualidade e a utilidade nutricional dos vários tipos de gordura

e combiná-los de forma balanceada no quotidiano

Preferir gorduras estáveis que suportem aquecimento culinário, armazenagem e envelhecimento sem se degradarem

Tomar em conta a utilidade de centrar no azeite o grosso do consumo de gorduras de tempero e cozinha

[e a necessidade de completar a ração lipídica com a utilização, várias vezes por semana, de sementes, leguminosas, aves e peixe]

Tomar em conta a nocividade das gorduras incorporadas em produtos industriais correntes e de algumas das usadas em tempero e cozinha

2002

152.1

151.1