

Partilhe Artigo

X



Ácidos gordos essenciais

Tal como o nome indica, os ácidos gordos essenciais são isso mesmo: essenciais, especialmente durante a gravidez, tanto para o bebé como para a futura mamã. Também conhecidos como ácidos gordos ómega-3 e ómega-6, descubra como consumi-los simplesmente através de uma alimentação variada e equilibrada.

<https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/acidos-gordos-essenciais> [1]

[2] [3] [4]



Ácidos gordos essenciais

Tal como o nome indica, os ácidos gordos essenciais são isso mesmo: essenciais, especialmente durante a gravidez, tanto para o bebé como para a futura mamã. Também conhecidos como ácidos gordos ómega-3 e ómega-6, descubra como consumi-los simplesmente através de uma alimentação variada e equilibrada.

Sexta-feira, 26 de Agosto de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

Porque são importantes os ácidos gordos essenciais?

Os ácidos gordos pertencem à categoria dos lípidos (gorduras) e formam parte dos **ácidos gordos polinsaturados**, também conhecidos como as "**gorduras boas**". Tal como o nome indica, são essenciais e apenas podem ser obtidos através dos alimentos, já que o organismo não os consegue produzir.

A relação entre os ómega-3 e os ómega-6 é muito importante. Vários estudos científicos têm mostrado que, nos países industrializados, são consumidos 10 a 20 vezes mais ómega-6 que ómega-3. A proporção ideal seria em torno de 5, o que significa que não consumimos ómega-3 em quantidade suficiente.

No meu prato

As **fontes de ómega-3** são:

- Óleo de canola, de grainha de uva, de noz, de gérmen de trigo e de soja;
- Sementes de linhaça;
- Nozes;
- Peixe gordo.

As **fontes de ómega-6** são:

- Ovos;
- Manteiga;
- Gorduras animais.

A nossa alimentação tende a ser rica em gorduras animais, o que quer dizer que o nosso aporte de ómega-6 é suficiente e por vezes muito alto.

Os nossos conselhos práticos:

1. Para garantir uma **boa relação ómega-6/ómega-3 equilíbrio**, consuma peixe gordo uma ou duas vezes por semana, e prefira óleo de canola, soja ou noz para temperar a sua salada.
2. Varie os temperos na salada entre azeite e óleo de canola, de noz, etc., para saborear os

benefícios de cada um deles, cerca de 2 colheres de sopa por dia.

3. Se nunca consome peixe, deve consultar o seu médico e falar-lhe acerca deste tema. Se for necessário, o médico pode prescrever um suplemento de ómega-3 (por ex. na forma de óleo de peixe).

Ler mais ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/acidogordos-essenciais>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/acidogordos-essenciais>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/acidogordos-essenciais&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_434778256.jpg

[3] <https://twitter.com/share?text=%C3%81cidos%20gordos%20essenciais&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/acidogordos-essenciais>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/acidogordos-essenciais>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/9406>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>