

## Gordura monoinsaturada: a mais recomendada

Conforme estudos realizados e pesquisa da Dra. Liliana Bricarello, o principal ácido graxo monoinsaturado é o oléico (n-9, cis, C18:1), amplamente encontrado na natureza. O ácido oléico exerce sobre o colesterol um efeito neutro. Porém, tem sido observado que dietas ricas em ácido oléico aumentam o HDL-C e podem reduzir o LDL-C.

Por essas razões, a gordura monoinsaturada está sendo cada vez mais utilizada para substituir a gordura saturada, visto que ela permite manter um aporte diário de gordura suficiente para que a dieta seja agradável, sem efeitos indesejáveis sobre o colesterol.

Os alimentos que apresentam maior conteúdo de ácido oléico são o óleo de oliva, o óleo de canola, as nozes e o abacate (45-50%).

Recomendações dietéticas para o tratamento das hipercolesterolemias	
Nutrientes	Ingestão Recomendada
Gordura total	25 - 35% das calorias totais
Ácidos graxos saturados	< 7% das calorias totais
Ácidos graxos poliinsaturados	Até 10% das calorias totais
<b>Ácidos graxos monoinsaturados</b>	<b>Até 20% das calorias totais</b>
Carboidratos	50 - 60% das calorias totais
Proteínas	Aproximadamente 15% das calorias totais
Colesterol	< 200 mg/dia
Fibras	20 a 30 g/d
Calorias	Para atingir e manter o peso desejável

## Vegetais marinados com especiarias

### Ingredientes

Cebola cortada em Juliana – ½ xícara  
 Brócolis cru picado – 1 ½ xícara  
 Couve-flor crua picada – 1 ½ xícara  
 Cenoura em rodela – 1 xícara  
 Abobrinha em rodela – 1 xícara  
 Vinagre de vinho tinto – ½ xícara  
 Azeite de oliva – 2 colheres de sopa  
 Alho picado – 2 colheres de café  
 Sal a gosto  
 Curry – 1 colher de café

### Modo de preparo

Misture todos os vegetais em um recipiente grande de vidro.  
 Em outro recipiente misture os ingredientes restantes. Coloque sobre os vegetais e misture novamente. Cubra com papel filme e refrigere por 6 - 8 horas. Servir como salada fria.

### Informações nutricionais (4 porções)

Valor calórico: 130 kcal  
 Proteínas: 3 g  
 Carboidratos: 11g  
 Gorduras totais: 7 g  
 Gorduras saturadas: 0 g  
 Gorduras poliinsaturadas: 1 g  
 Gorduras monoinsaturadas: 6 g  
 Colesterol: 0mg



**Liliana Paula Bricarello** – Nutricionista, especialista em Nutrição em Cardiologia pela SOCESP e Mestre em Ciências Aplicadas à Cardiologia pela UNIFESP. Membro da Diretoria do Departamento de Nutrição da SOCESP.