

## Como consumir?

Ele pode ser consumido tanto in natura como processado, ele é um alimento bem versátil e suas principais formas de consumo são:

- Atum fresco
- Atum em conserva
- Atum congelado
- Atum defumado
- Atum em pó



## Por que consumir?

**1** Segundo a ANVISA, os ácidos graxos ômega 3 (presentes no atum como EPA e DHA, principalmente) auxiliam na manutenção de níveis saudáveis dos triglicerídeos, mas esse consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis.

# ATUM

## Você sabia?

O atum é considerado um dos peixes mais consumidos do mundo. Ao contrário do que muito gente pensa, o atum não possui uma única espécie, ele possui 8 espécies e a mais conhecida é o atum-rabilho.



**2** O corpo humano não produz os ácidos graxos EPA e DHA em teores elevados, sendo necessário o consumo de alimentos fontes para a obtenção destes nutrientes, como o atum.

## Observação

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, recomenda que sejam consumidas 0,25–2,0 g/dia de Ácido Eicosapentaenóico (EPA) + Ácido Docosahexaenóico (DHA) para ter uma dieta saudável



Para mais informações confira o QR code



## Atum como fonte de Ácidos graxos

Segundo o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), 100 g de atum contém no mínimo 328 mg de ácidos graxos ômega 3, o que o enquadra como um alimento considerado com alto conteúdo desses ácidos pela ANVISA.

## O que são ácidos graxos?

São moléculas lipídicas que compõem as gorduras e óleos na dieta que desempenham papéis essenciais na saúde e no funcionamento do corpo. Eles são classificados principalmente em dois tipos saturados e insaturados.

- Os ácidos graxos saturados, presentes em carnes e produtos lácteos, podem elevar o risco de doenças cardiovasculares quando consumidos em excesso.
- Os ácidos graxos insaturados, que incluem os ômega-3 e ômega-6, são encontrados em peixes gordurosos e óleos vegetais e são importantes para a saúde cardiovascular, cerebral e a função celular

## Como pode nos ajudar?

Os ácidos graxos são necessários para vários órgãos e funções do nosso corpo, como o cérebro, as articulações, o coração, os olhos e até para combater inflamações. Resumindo, eles são essenciais para fornecer energia e garantir a produção de hormônios, o que é super importante para a nossa saúde.



Material desenvolvido para a disciplina de Alimentos Funcionais (ALM021) do curso de Farmácia da Faculdade de Farmácia da UFMG

Prof. Renan Chisté (Departamento de Alimentos)

Alunos: Bruna Ariane, Caio Estevão, Diego da Cruz e Marcella Bartolomeu