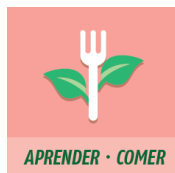




EM BUSCA DAS GORDURAS ESCONDIDAS

CNCFS - Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos

(retirado da exposição Trinca-Secos)



Público-alvo: 2º e 3º ciclos

Tempo de duração da atividade: 90 minutos

Local: laboratório

Introdução

A gordura está presente em diversos alimentos. Mas nem toda a gordura é prejudicial à nossa saúde. Nesta experiência, os alimentos suspeitos que vão ser investigados são: as nozes, as pepitas de chocolate, as batatas fritas de pacote e as batatas fritas de pacote light.

Objetivos

- Investigar a quantidade de gordura que existe em alguns alimentos;
- Perceber quais são as gorduras “boas” e as gorduras “más”.

Materiais

- Acetona;
- Nozes; Pepitas de chocolate; Batatas fritas de pacote; Batatas fritas de pacote light;
- Vareta de vidro;
- 8 etiquetas;
- 4 placas de Petri;
- Balança;
- 4 tubos de ensaio;
- Caneta ou lápis.



Procedimento

1. Escrever numa etiqueta "Nozes" e colar num tubo de ensaio;
2. Pesar 5 g de nozes;
3. Colocar as nozes entre duas folhas de alumínio e esmagar com um martelo;
4. Passar as nozes esmagadas para o tubo de ensaio;
5. Adicionar acetona ao tubo de ensaio e misturar, agitando energeticamente com a ajuda de uma vareta de vidro, de forma a permitir que a acetona absorva a gordura das nozes;
6. Escrever numa etiqueta "Gordura das nozes" e colar numa placa de Petri, pesar e registar;
7. Depois de bem misturado, decantar cuidadosamente a acetona para a placa de Petri, deixando apenas ficar no tubo de ensaio as nozes;
8. Repetir os passos de 1 a 7 para as pepitas de chocolate, as batatas fritas de pacote e as batatas fritas de pacote light;
9. Depois de toda a acetona ter evaporado, pesar as placas de Petri com gordura (registar) e calcular o peso da gordura e a % de gordura no alimento.

Registo das observações

Alimentos	Peso da placa de Petri	Peso da placa de Petri com gordura	Peso da gordura	% de gordura no alimento
Pepitas de chocolate				
Batatas fritas de pacote				
Batatas fritas de pacote <i>light</i>				
Nozes				

Curiosidades/Discussão

Em termos gerais, as gorduras são essenciais ao bom funcionamento do organismo. No entanto, é importante distinguir gorduras saturadas (prejudiciais à saúde) das insaturadas (benéficas à saúde cardiovascular). À temperatura ambiente, as gorduras saturadas são sólidas, enquanto que as gorduras insaturadas são líquidas.



Gordura saturada: é uma gordura “má” encontrada em muitos produtos de origem animal, como carnes vermelhas e laticínios, incluindo leite gordo, queijo, manteiga e natas. A maioria dos alimentos preparados apresenta uma elevada quantidade de gordura saturada, desde sobremesas feitas com natas e manteiga, como bolachas, refeições pré-preparadas e batatas fritas de pacote.

Gordura insaturada: é uma gordura “boa” encontrada em quantidades elevadas em sementes, peixes gordos, azeite, óleos vegetais, como girassol, linhaça, soja e azeite, bem como cremes vegetais e nos frutos secos. O Ómega 3 e 6 são gorduras insaturadas.