



NUTRIÇÃO

Está a consumir as
gorduras adequadas?

**PREENCHA ESTE
FORMULÁRIO E DESCUBRA!**



Está a consumir as gorduras adequadas?

PEDIR REFEIÇÕES PARA ENTREGA AO DOMICÍLIO, COMER FORA DE CASA, INGERIR ALIMENTOS FRITOS, PROCESSADOS, PRÉ-COZINHADOS OU PASTELARIA INDUSTRIAL, BEBER ÁLCOOL OU BEBIDAS AÇUCARADAS, **CONSUMIR POUCO PEIXE OU POUCOS ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL, COMER HABITUALMENTE ENCHIDOS OU CARNE VERMELHA**

Se estes hábitos fazem parte do seu dia-a-dia, fique atento, pois estão associados a um desajuste nos diferentes tipos de gorduras que obtemos a partir daquilo que comemos.

As gorduras são frequentemente associadas a efeitos negativos para a saúde. No entanto, nem todas são prejudiciais, uma vez que cumprem funções vitais para o correto funcionamento do nosso organismo. **Conhecer os tipos de gorduras que ingerimos na nossa alimentação é fundamental para detetar um possível desequilíbrio**, se tem um risco mais elevado de desenvolvimento de doença cardiovascular, depressão, doenças neurodegenerativas, cancro, entre outras.

RESPONDA ÀS PERGUNTAS QUE SE SEGUEM PARA FICAR A SABER SE A QUALIDADE DAS GORDURAS QUE INGERE NA SUA ALIMENTAÇÃO HABITUAL É A MAIS ADEQUADA:

Consome menos de 4 doses de **peixe e/ou marisco** por semana?

Sim Não

Almoça ou janta frequentemente **fora de casa** (mais de 3 vezes por semana)?

Sim Não

Costuma comer **alimentos pré-cozinhados ou pasteleria** (mais de 2 vezes por semana)?

Sim Não

Consome **alimentos de origem animal** ricos em gordura (carnes vermelhas, enchidos, queijos curados, etc.) mais de 5 vezes por semana?

Sim Não

Sofre de alguma doença inflamatória, imunitária ou alérgica (por exemplo, problemas de pele), doença cardiovascular (colesterol alto, hipertensão, etc.) ou alterações do estado de humor?

Sim Não

Consome menos de uma mão-cheia de **frutos secos naturais** por dia?

Sim Não

Se respondeu SIM a alguma questão, é provável que a sua ingestão de gorduras não seja a adequada, pelo que aconselhamos a realização do nosso **teste GORDURAS ALIMENTARES** para fazer uma avaliação integral da qualidade das gorduras que consome na sua dieta.

Consulte-nos para mais informações!

808 303 203

geral@synlab.pt