



## ÓLEOS E GORDURAS: MOCINHOS OU VILÕES

**Larissa Pereira Aguiar**

Iniciação Científica - Nutrição.

[larissa.aguiar@professor.unifametro.edu.br](mailto:larissa.aguiar@professor.unifametro.edu.br)

**Licia Lisarte Alves Goiano**

Iniciação Científica - Nutrição.

[licia.goiano@aluno.unifametro.edu.br](mailto:licia.goiano@aluno.unifametro.edu.br)

**Maria Renata Barros da Silva**

Iniciação Científica - Nutrição.

[maria.silva29@aluno.unifametro.edu.br](mailto:maria.silva29@aluno.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Nutrição e alimentação.

**Área de Conhecimento:** Tecnologia de alimentos.

**Modalidade:** Iniciação Científica.

### RESUMO

**Introdução:** Óleos, manteigas, margarinas e azeites são amplamente consumidos no Brasil e no mundo. Devido ao seu sabor e versatilidade na culinária, cada um deles com propriedades físico-químicas. Ao explorar as propriedades dos óleos e gorduras utilizados na fritura, é importante considerar não apenas os aspectos sensoriais e culinários, mas também os impactos mais amplos dessas práticas na saúde pública. **Objetivo:** Compreender como as propriedades físico-químicas podem afetar a qualidade e a segurança desses produtos durante o armazenamento e o uso. **Metodologia:** Pesquisa descritiva por meio de uma revisão de literatura integrativa nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). O período do estudo é o ano letivo de 2024, por meio dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): óleos vegetais, gorduras, gorduras vegetais e gorduras insaturadas. O estudo vem sendo desenvolvido pelas Iniciantes Científicas Licia Lisarte e Maria Renata sob a orientação da professora Larissa Aguiar. **Resultados parciais e Discussão:** Atualmente o projeto encontra-se iniciando a terceira das quatro etapas pré-definidas, com a pesquisa em bases de dados. **Considerações finais:** Espera-se verificar quais os óleos e gorduras são mais aptos para a alimentação humana e para os processos de cocção, bem como conformidades e não conformidades no processo de fabricação e venda desses produtos.

**Palavras-chave:** Óleos. Gorduras. Saúde.





### Referências:

CELLA, Roseneide C. Ferraz; REGITANO-D'ARCE, Marisa A. B.; SPOTO, Marta Helena Fillet: **Comportamento do óleo de soja refinado utilizado em fritura por imersão com alimentos de origem vegetal**. Food Science and Technology vol. 22 (2002). Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cta/a/sQPQNBF3kGbmVjrN3jjsxnt/#>> Acessado em: 24/02/2024.

FREIRE, Poliana Cristina Mendonça; MANCINI-FILHO, Jorge; FERREIRA, Tânia Aparecida Pinto de Castro: **Principais alterações físico-químicas em óleos e gorduras submetidos ao processo de fritura por imersão: regulamentação e efeitos na saúde**. Revista de Nutrição vol. 26 (2013). Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/LzJ7Wc4c5zNhcpJFsmSKYLz/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: 24/02/2024.

DA SILVA, Roberta Claro; GIOIELLI, Luiz Antonio: **Propriedades físicas de lipídios estruturados obtidos a partir de banha e óleo de soja**. Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas vol. 42 (2006). Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbcf/a/twwvLLYYstVqXpTxxMFPRNG/abstract/?lang=pt#>> Acessado em: 24/02/2024.

