

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO
TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
FACULDADE DE TECNOLOGIA DE MARÍLIA ESTUDANTE
RAFAEL ALMEIDA CAMARINHA
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ALIMENTOS**

GIOVANNA RODRIGUES BONIFACIO

LUCIANA TEIXEIRA

**Conhecimento sobre gorduras trans associado ao consumo de
pipoca de micro-ondas
TRABALHO DE GRADUAÇÃO**

**MARÍLIA/SP
1º SEMESTRE/2022**

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO
TECNOLÓGICA PAULA SOUZA**

**FACULDADE DE TECNOLOGIA DE MARÍLIA ESTUDANTE
RAFAEL ALMEIDA CAMARINHA
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ALIMENTOS**

GIOVANNA RODRIGUES BONIFACIO

LUCIANA TEIXEIRA

**Conhecimento sobre gorduras trans associado ao consumo de
pipoca de micro-ondas
TRABALHO DE GRADUAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Tecnologia de Marília para obtenção
do Título de Tecnólogo em Alimentos.

Orientador: Prof.^a Dr.^a. Elen Landgraf Guiguer.

**MARÍLIA/SP
1º SEMESTRE/2022**

RESUMO

O estilo de vida moderno tem levado à necessidade de maior agilidade e praticidade na rotina diária, o que tem afetado a alimentação da população, levando há um aumento no consumo de alimentos processados e ultra processados. Nesses alimentos há grandes quantidades de aditivos e gorduras trans, e estão associados a doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade e doenças cardiovasculares, com impacto direto sobre as condições de saúde da população. O Brasil é o segundo país que mais consome pipoca em todo o mundo, ficando atrás apenas dos Estados Unidos, sendo que 37% do consumo é como pipoca de micro-ondas. Tendo em vista que a pipoca é uma importante fonte de gorduras trans e é amplamente consumida pela população, o presente trabalho tem por objetivo identificar o conhecimento da população sobre gorduras trans bem como avaliar o consumo da pipoca de micro-ondas. Foi realizada uma pesquisa online, através de questionário elaborado pelos próprios autores na plataforma *Forms*, do Google, ficando disponível nas redes sociais no período de 25 de fevereiro a 16 de maio de 2022. A pesquisa foi enviada por meio das redes sociais de maneira aleatória aos participantes. Participaram 152 pessoas, sendo 70% da cidade de Marília, gênero feminino (69%), com ensino superior incompleto (35%) e idade entre 16-25 anos (31%). 70% dos participantes disseram saber o que é gordura trans e 88% sabem que é prejudicial à saúde. Do total de participantes 57% não consome pipoca de micro-ondas e 65% sabem que contém gordura trans nesse alimento. Em relação à leitura da tabela nutricional dos alimentos, 16% sempre leem a tabela e 14% nunca lê. Embora a maioria população entrevistada relate ter conhecimento sobre gorduras trans nos alimentos e na pipoca de micro-ondas, 43% dos entrevistados consomem esse alimento. É importante ampliar as ações de divulgação e orientação para a população sobre o consumo de alimentos ricos em gorduras trans e o prejuízo para saúde.

Palavras-chave: Gorduras trans. Doenças cardiovasculares. Pipoca de micro-ondas.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	4
2	MATERIAL E MÉTODOS	6
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	6
4	CONCLUSÃO	144
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	15
	ANEXO 1.....	18

1 INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) estão entre as principais causas de morte no Brasil e no mundo, sendo responsáveis por aproximadamente 85% das mortes prematuras de pessoas com idade entre 30 e 69 anos (MALTA *et al.*, 2019; WHO, 2018).

O estilo de vida moderno tem levado a necessidade de maior agilidade e praticidade na rotina diária, o que tem afetado a alimentação das pessoas, com uma tendência na diminuição do consumo de alimentos “in natura” e aumento no de alimentos processados e ultra processados uma vez que o tempo de preparo desses é menor (PINTO, *et al.*, 2021).

Essa mudança nos hábitos alimentares tem se mostrado extremamente prejudicial ao metabolismo humano uma vez que nos alimentos industrializados há a presença de aditivos bem como a presença de gorduras trans em grandes quantidades (HONORATO, 2013; DE VASCONCELOS SARMENTO, *et al.*, 2020).

Os ácidos graxos trans são isômeros geométricos dos ácidos graxos insaturados naturais e sua formação pode ocorrer durante os processos de fritura em função da exposição a temperaturas elevadas, durante o refino do óleo, ou ainda nos processos industriais de hidrogenação parcial (RIBEIRO, *et al.*, 2007; OTENG e KERSTEN, 2020).

Uma das características físicas dos ácidos graxos trans é seu estado sólido em temperatura ambiente, pois apresenta ponto de fusão mais elevado quando comparado com seu isômero cis, mas inferior ao ponto de fusão do ácido graxo saturado com mesmo número de átomos de carbono (SILVEIRA, 2011).

Dessa forma, a gordura hidrogenada é utilizada na indústria de alimentos com o objetivo de criar produtos mais palatáveis, práticos e baratos, além de aumentar a estabilidade oxidativa. Isso é explicado pois o processo de hidrogenação reduz o número de ligações duplas, com conseqüente aumento do ponto de fusão e diminuição de pontos reativos para o oxigênio. Em conseqüência, a rancidez oxidativa mais lenta dessa gordura faz com que a vida útil dos alimentos seja mais longa, permitindo assim melhor transporte e armazenamento. Outra vantagem está na sua adaptabilidade a aplicações diferentes, uma vez que os óleos hidrogenados têm sabor neutro, são sólidos à temperatura ambiente e resistentes ao processo repetido de fritura (BARROS, 2020).

No entanto o consumo excessivo dessas gorduras está intimamente relacionado com o aumento no risco de doença cardiovasculares, pois as gorduras trans promovem redução das taxas de lipoproteína de alta densidade (HDL colesterol), aumentam os níveis de colesterol, especialmente o LDL colesterol (lipoproteína de baixa densidade) além de causar a inibição da paraoxonase, uma enzima que está associada com a prevenção da oxidação lipídica (VALENÇA *et al.*, 2021; GAZZOLA e DEPIN, 2015; DE VASCONCELOS SARMENTO, *et al.*, 2020).

Com relação a alimentação, esse aumento nos níveis de colesterol está relacionado a maior ingestão calórica, ou ainda de produtos contendo colesterol e ácidos graxos saturados, mas também de produtos ricos em gorduras trans (DEARBORN; URRUTIA e KERNAN, 2015). Alimentos como biscoitos salgados, doces, pizzas, salgados congelados, margarina, petiscos empacotados, bolachas e pipoca de micro-ondas são considerados fontes de gorduras trans, entretanto, o conteúdo de gorduras trans é muito variável (SCHERR, *et al.*, 2008, QUADROS, 2012). É considerado um cardápio rico nesse tipo de gordura por exemplo uma porção grande de batatas fritas ou 100 g de pipoca de micro-ondas, bolachas, waffers, tortas industrializadas ou cream crackers (CHIARA, *et al.*, 2003).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda que a ingestão diária de AGT não deve ultrapassar a 1% do consumo total de energia (HIRATA, 2021; OMS, 2018).

Esses alimentos industrializados estão entre os mais consumidos e por isso associados a doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade e doenças cardiovasculares, com impacto direto sobre as condições de saúde da população (CARVALHO, *et al.*, 2020).

A empresa de consultoria Maia Research Analysis em 2019 realizou uma pesquisa que demonstrou que o Brasil é o segundo país que mais consome pipoca em todo o mundo, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. Esse estudo estima que até 2024, o consumo nacional de pipoca irá chegar a 385 mil toneladas. Dentre as formas de consumo, 37% dos entrevistados relataram que consomem a pipoca de micro-ondas (MARTINS, 2020).

Tendo em vista que a pipoca é uma importante fonte de gorduras trans e é amplamente consumida pela população, o presente trabalho tem por objetivo

identificar o conhecimento da população sobre gorduras trans bem como avaliar o consumo da pipoca de micro-ondas.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa online, com perguntas de caráter qualitativo e quantitativo referente a gordura trans e consumo de pipoca de micro-ondas (conforme anexo 1). A amostra foi de conveniência e o acesso às perguntas foi por meio de grupos já existentes nas redes sociais whatsapp, instagram e facebook.

O questionário foi elaborado pelos próprios autores utilizando a plataforma *Forms*, do Google e ficou disponível para respostas durante o período de 25 de fevereiro a 16 de maio de 2022. A pesquisa foi enviada por meio das redes sociais de maneira aleatória aos participantes.

Os resultados obtidos foram calculados percentualmente com auxílio da plataforma *Forms* e aplicativo Excel.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Houve a participação de 152 pessoas na pesquisa, sendo 106 (70%) dos entrevistados moradores da cidade de Marília, como mostra a Figura 1.

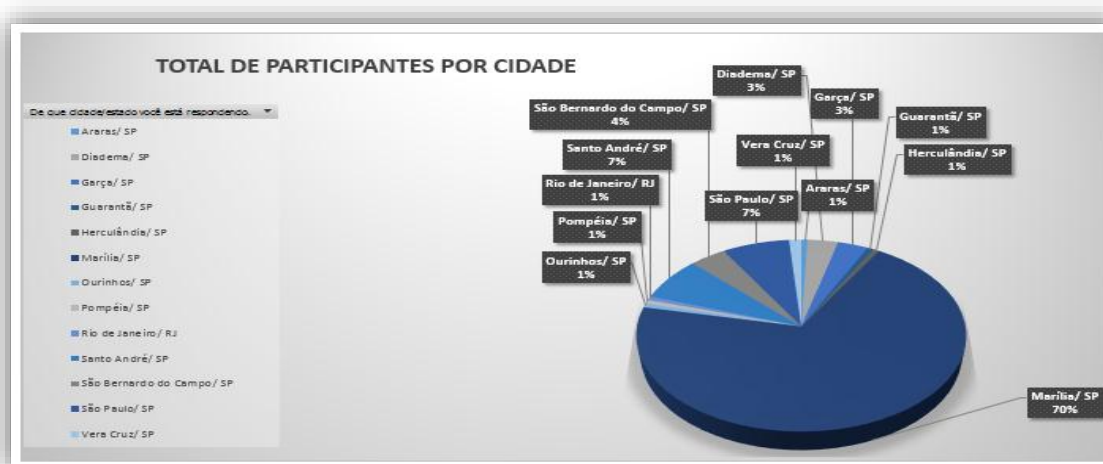


Figura 1. Distribuição dos participantes por cidade.

Fonte: Autores.

A maioria dos entrevistados pertence ao gênero feminino (69%), correspondendo a 105 pessoas como mostra a Figura 2. Esse resultado se assemelha a um estudo transversal que foi realizado no Centro Universitário Amparense UNIFIA-SP sobre alguns produtos alimentícios, onde a maior parte dos participantes também era do gênero feminino (92,19%) (UYEDA, *et al.*, 2016).

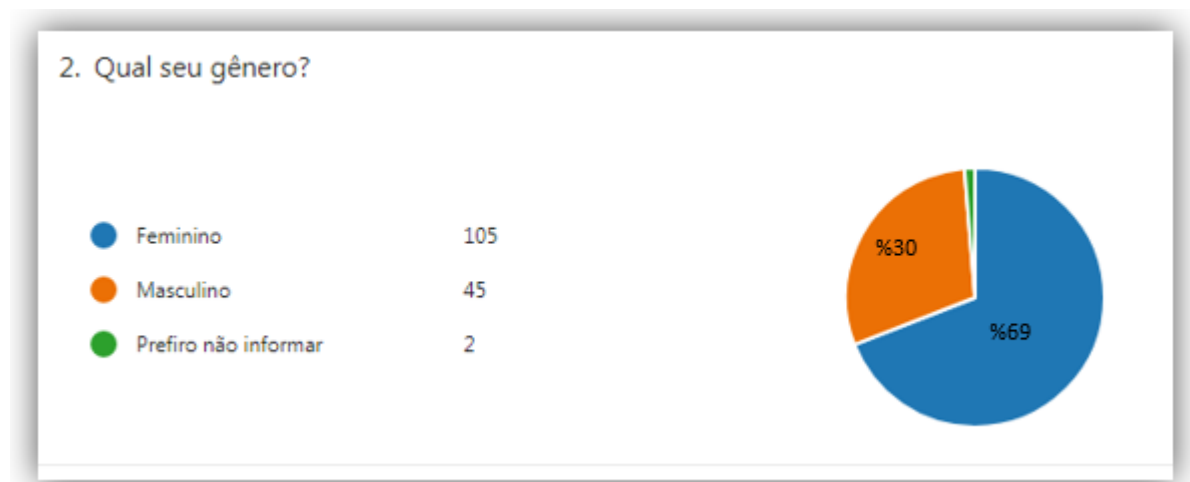


Figura 2. Classificação de gênero de acordo com os entrevistados

Fonte: Autores

Com relação ao grau de escolaridade dos participantes, através da Figura 3 foi possível observar que 53 participantes, que corresponde à 35% dos entrevistados, possui ensino superior incompleto e a menor parte (1%), 2 participantes, possui o ensino fundamental completo. Esses resultados diferem de um estudo realizado em 2001 sobre leitura de rótulo dos alimentos, onde a maior parte dos entrevistados possuía o 3º grau completo ou incompleto (MONTEIRO; COUTINHO E RECINE, 2005).

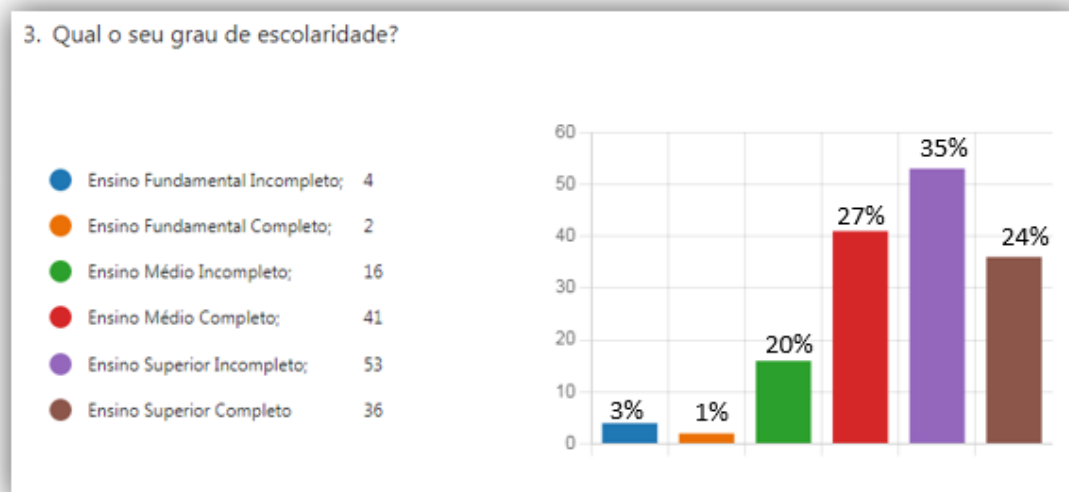


Figura 3. Grau de escolaridade dos entrevistados

Fonte: Autores.

A Figura 4 apresenta a faixa etária dos entrevistados, sendo a maioria (31%) que corresponde a 47 pessoas, com idade entre 16-25 anos e a minoria (6%) que corresponde a 9 pessoas, tem acima de 56 anos.



Figura 4. Classificação da Idade dos participantes

Fonte: Autores

A Figura 5 avaliou o conhecimento dos entrevistados sobre gorduras trans. Os resultados mostraram que dos 152 entrevistados, 106 (70%) alegaram saber o que é a gordura trans.

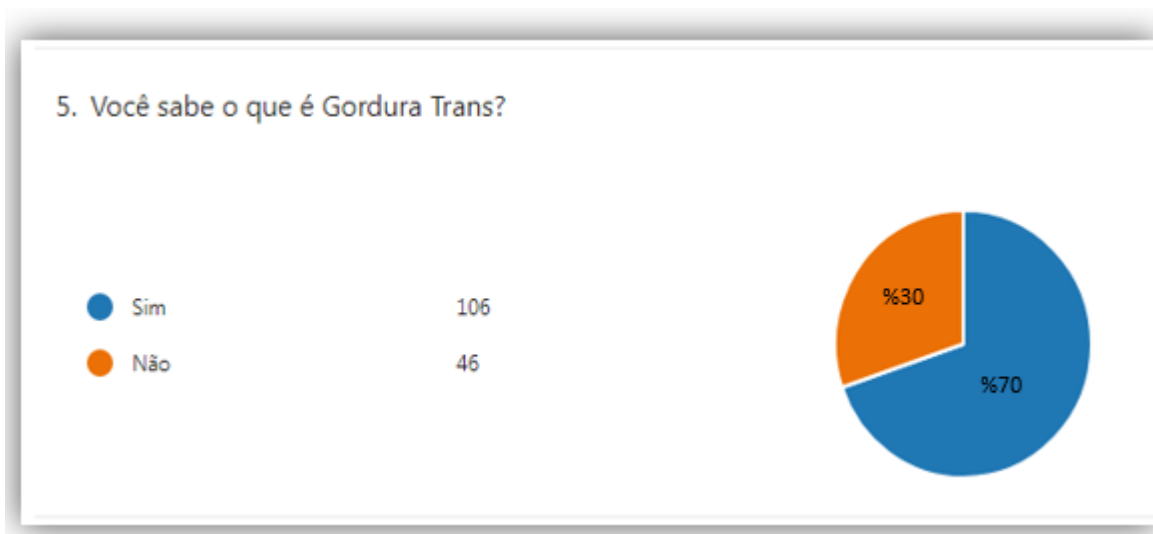


Figura 5. Grau de conhecimento sobre a gorduras trans

Fonte: Autores

A Figura 6 mostra o entendimento dos entrevistados sobre o conceito de gorduras trans. Dos 152 entrevistados, 86 (57%) responderam corretamente. Os resultados demonstram que apesar de 106 pessoas (70%) alegarem ter conhecimento sobre gorduras trans, 20 (13%) não compreendem o seu real significado. Isso se assemelha aos resultados obtidos por DOURADO *et al.*, 2007, onde avaliaram o grau de conhecimento das pessoas com relação a gordura trans e, dos 35% que afirmaram saber sobre esse tipo de gordura, apenas 5,71% responderam corretamente. Essa pesquisa foi feita em 2007 com 100 pessoas em um supermercado de Campo Mourão – Paraná.



Figura 6. Entendimento sobre a gordura trans

Fonte: Autores.

A Figura 7 demonstra que 88% dos entrevistados (134 pessoas) sabem que a gordura trans é prejudicial à saúde, ao passo que 18 (12%) não. Em 2009 na cidade de Santa Maria os resultados de uma pesquisa sobre esse mesmo tema, mostra um percentual de 53,5% com relação aos voluntários dos principais supermercados da cidade, que responderam ter o conhecimento dos efeitos negativos que a gordura trans pode causar ao organismo, ou seja, mais da metade das pessoas obtinham esse conhecimento também (ARENHART, *et al.*, 2009).

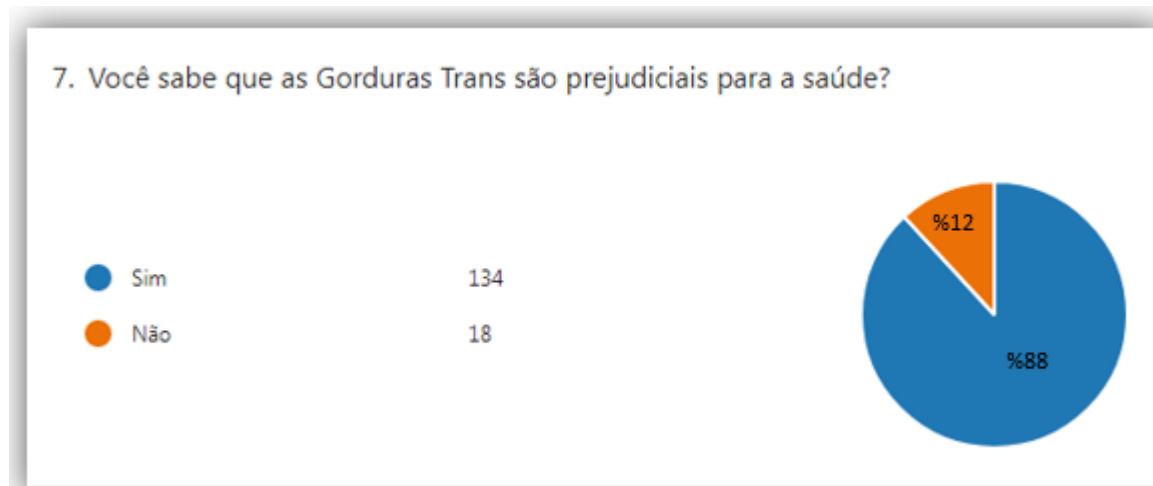


Figura 7. Conhecimento dos participantes de que o consumo de gordura trans pode prejudicar a saúde

Fonte: Autores

De acordo com os resultados apresentados na Figura 8, é possível identificar o nível de conhecimento sobre os efeitos da gordura trans em nosso organismo. Os resultados mostram que 116 pessoas (76%) assinalaram a alternativa que corresponde aos efeitos negativos dessa substância.

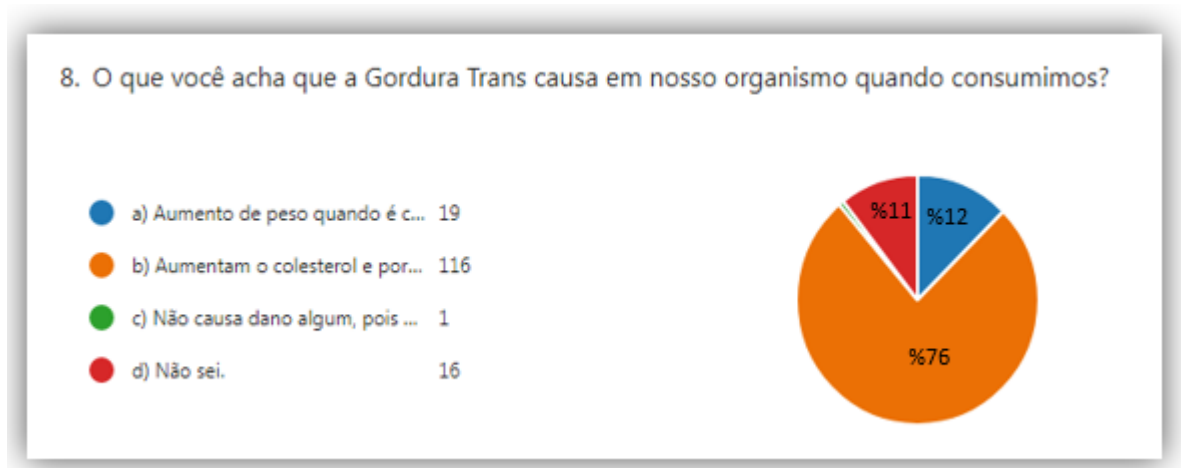


Figura 8. Opinião dos participantes do que causa a gordura trans no organismo

Fonte: Autores

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2018) o consumo diário desses lipídeos não deveria passar de 1% do valor energético diário, ou seja, aproximadamente 2,2 gramas em uma dieta de 2.000 Kcal. Porém após alguns anos, a OMS voltou a analisar essa mesma questão com o auxílio de estudiosos, peritos e representantes da Organização das Nações Unidas (ONU) e decidiram rever seu posicionamento anterior, afirmando que diante das comprovações científicas, não existe um limite de consumo que possa ser considerado "seguro" ou "não significativo", recomendado (Carvalho, 2019).

A Figura 9 apresenta os resultados da questão sobre a prática de leitura de rótulos. Podemos observar que a maioria das pessoas entrevistadas (67%) que corresponde a 102 pessoas, lê só as vezes, mas acham essa prática importante. Também foi possível notar que a quantidade de pessoas que afirmaram ler sempre (24 pessoas/16%) é quase a mesma quantidade de pessoas que afirmaram não ler nunca (21 pessoas/14%). Esses dados se assemelham a um estudo feito com estudantes de uma escola na cidade de Bacabal-MA, onde 82,5% desses alunos lêem as vezes as informações nutricionais na rotulagem dos alimentos, ou seja, a maioria dos participantes (BARROS, *et al.*, 2018).

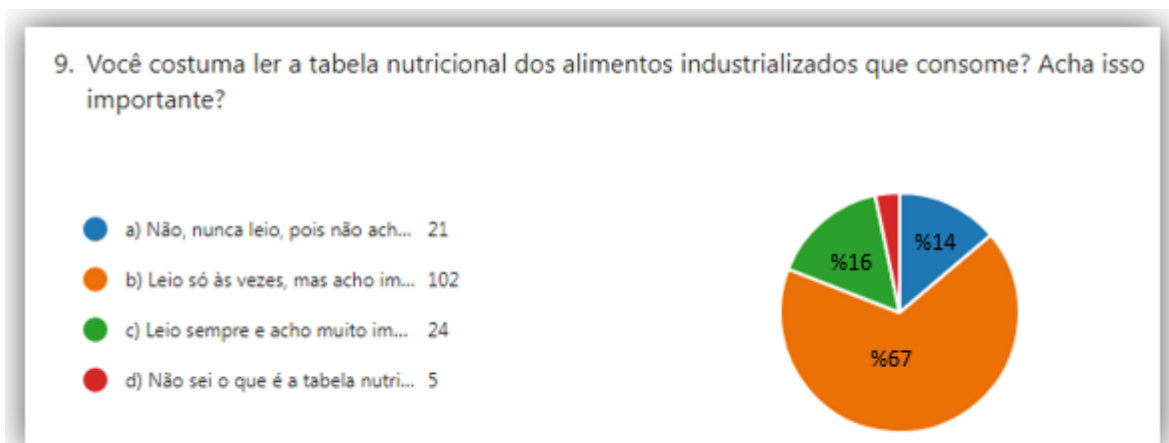


Figura 9. Classificação dos entrevistados com relação a leitura da tabela nutricional dos alimentos industrializados

Fonte: Autores

As Figuras 10 e 11 apresentam resultados de perguntas diretamente relacionadas à pipoca de micro-ondas. A figura 10 mostra que 99 pessoas (65 %) sabem da existência da gordura trans nesse produto.

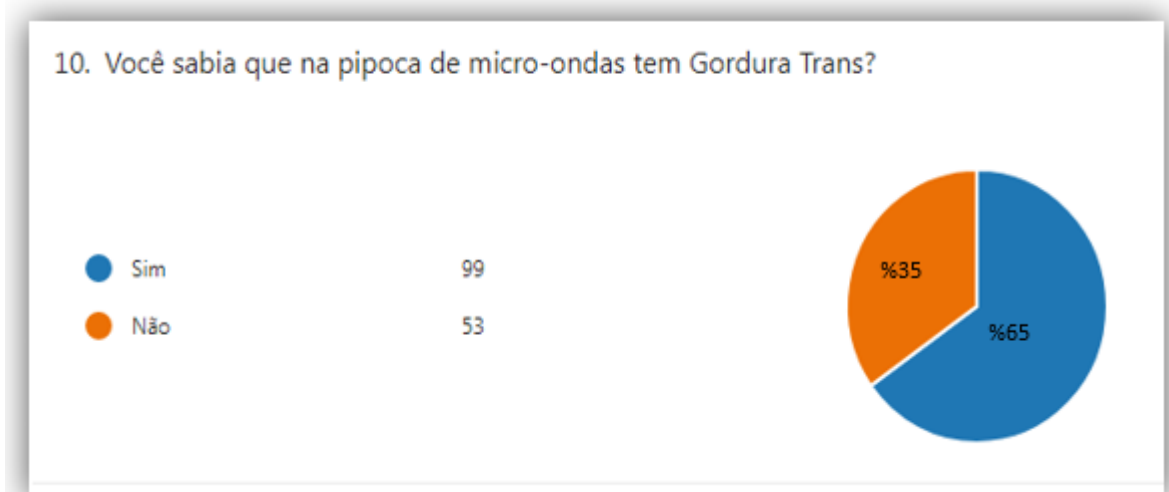


Figura 10. Conhecimento dos participantes sobre a presença de gordura trans na pipoca de micro-ondas

Fonte: Autores

Os resultados apresentados na Figura 11 mostram que a maior parte dos entrevistados (57%/86 pessoas) não consomem pipoca de micro-ondas e que a menor parte (8/13 pessoas), consome toda semana. Diferente dos resultados de um estudo aplicado aos estudantes do curso de agroindústria do IFPE – Campus Vitória em 2018,

cujo tema foi sobre o consumo de alguns alimentos industrializados, onde foi demonstrado que a maioria dos entrevistados consomem pipoca de micro-ondas uma vez por semana (PEREIRA, *et al.* 2018). Portanto é possível perceber que mesmo estudos apontando sobre o grande consumo de pipoca no Brasil e sobre o consumo constante, dentre as pessoas entrevistadas em nossa pesquisa, isso não se aplicou na maioria.

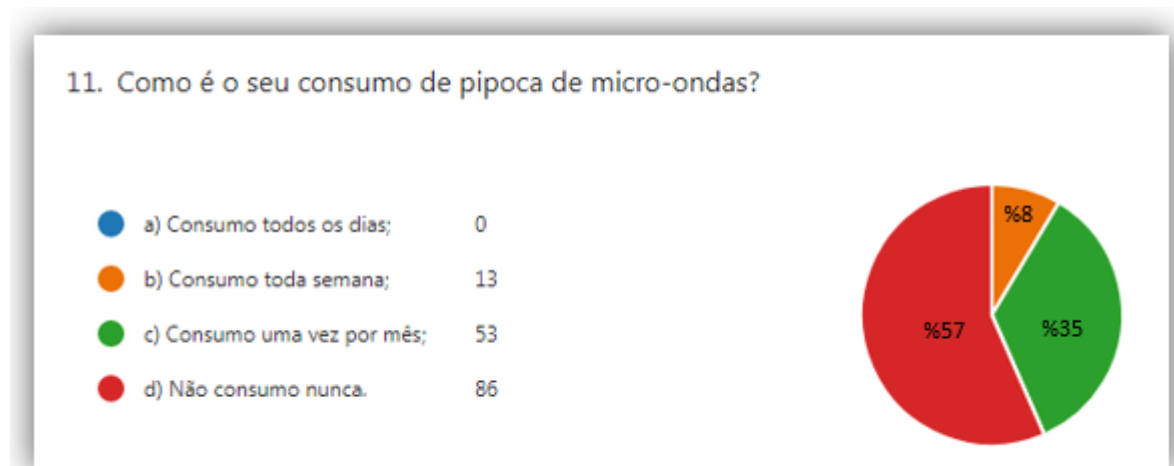


Figura 11. Frequência de consumo da pipoca de micro-ondas dos participantes

Fonte: Autores

A Figura 12 apresenta a questão que descreve sobre a lei da ANVISA referente a eliminação total de gorduras trans nos produtos industrializados até 2023. Os resultados demonstram que 91% dos participantes (138 pessoas) acharam essa informação útil.

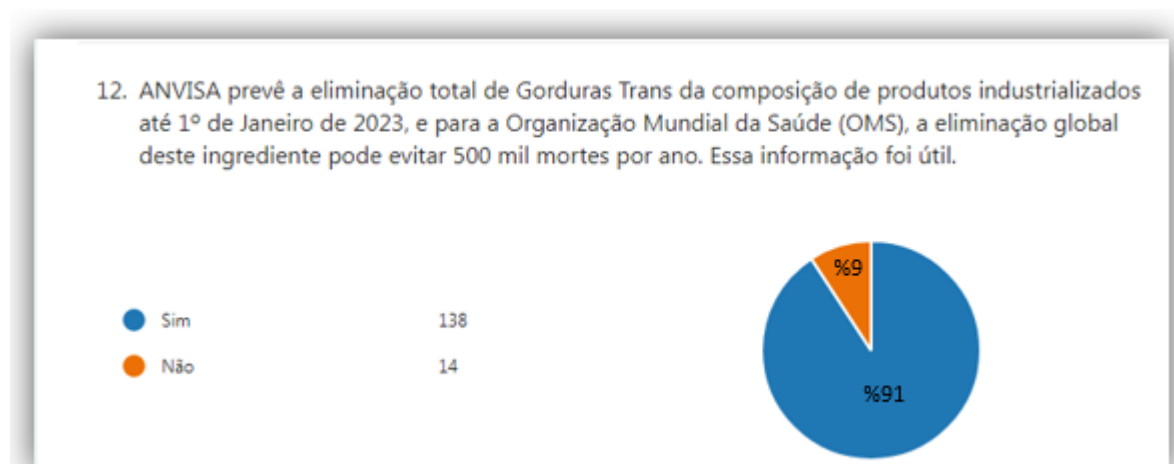


Figura 12. Conhecimento dos participantes referente a lei da ANVISA

Fonte: Autores

4 CONCLUSÃO

Concluimos através dos resultados de nossa pesquisa que a maioria dos participantes foi da cidade de Marília, do gênero feminino, com o ensino superior incompleto, de idade entre 16 e 25 anos.

A maioria também sabe o que é a gordura trans e o que ela causa, lê só as vezes a tabela nutricional dos alimentos, não consomem com frequência a pipoca de micro-ondas e acharam importante saber sobre a lei da Anvisa.

A divergência de resultados com relação a algumas pesquisas realizadas a anos atrás e com a pesquisa do presente trabalho, pode ter ocorrido devido a um aumento de divulgação de informações com relação a gordura trans, principalmente sobre os malefícios que ela causa no organismo humano, fazendo com que o nível de conhecimento das pessoas referente a essa substância aumente.

Outro fator que pode também ter influenciado o aumento da busca pelas pessoas em saber mais sobre a gordura trans foi a ANVISA publicar sobre a retirada total dessa substância dos produtos industrializados a partir de janeiro de 2023 (RDC 332/2019).

Portanto, mesmo com base nos resultados obtidos através da pesquisa sobre a quantidade de pessoas que tem o conhecimento do assunto gordura trans, é sempre importante ressaltar e lembrar a sua origem e composição, assim como os seus efeitos negativos em nosso organismo, pois como também vimos através da pesquisa, ainda existem aqueles que acreditam que possuem esse conhecimento, quando na verdade não possuem de forma clara e verdadeira.

REFERÊNCIAS

- ARENHART, M. *et al.* A realidade das gorduras trans: conhecimento ou desconhecimento. **Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 10, n. 1, p. 59-68, 2009.
- BARROS, B. I. V. D. **Comparação da notificação de gordura trans nos rótulos de alimentos industrializados comercializados no Brasil nos anos de 2010 e 2013.**Dissertação (mestrado) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020.
- BARROS, L. S. *et al.* **Entendimento e uso da rotulagem nutricional de alimentos por estudantes.** Avanços em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Bacabal-MA. Volume 4, 2018.
- CARVALHO, L. M. Gordura trans: dever de informação. Trabalho de conclusão de curso, Brasília, 2019.
- CARVALHO, V. N. *et al.* Consumo de alimentos processados e in natura por adultos e sua relação com o estado nutricional. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 14. N. 84. p. 66-72, jan. /fev. 2020.
- CHIARA, V. L. *et al.* **Teores de ácidos graxos trans de alguns alimentos consumidos no Rio de Janeiro.** Rev Nutr., 16: 227-33,2003.
- COSTA, J. D da C. *et al.* Avaliação do nível de conhecimento dos consumidores de um supermercado da grande São Paulo sobre gordura trans. **Publ.UEPG Ci. Biol. Saúde, Ponta Grossa**, v.23, n.2, p. 93-98, jul./dez. 2017.
- DEARBORN, J. L.; URRUTIA, V. C.; KERNAN, W. N. O caso da dieta: uma estratégia segura e eficaz para a prevenção secundária do AVC. **Frontiers in neurology**, v. 6, p. 1, 2015.
- DOURADO, P. S. *et al.* **Gordura trans em alimentos.** Pesquisa, CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá, 2007
- GAZZOLA, J.; DEPIN, M.H. Associação entre consumo de gordura trans e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV). **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 12, n. 20, p. 90-102, 2015.
- HIRATA, Y. Trans-fatty acids as an enhancer of inflammation and cell death: molecular basis for their pathological actions. **Biological and Pharmaceutical Bulletin**, v. 44, n. 10, p. 1349-1356, 2021.
- HONORATO, C. T. *et al.* Aditivo alimentar: **revista verde de agroecologia** vol. 8 nº. 5, nov.2013.

MALTA, D.C.*et al.* Probabilidade de morte prematura por doenças crônicas não transmissíveis, Brasil e regiões, projeções para 2025. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, 2019.

MARTINS, T. Um tesouro, 17/fev.2020. Disponível em <https://www.foodservicenews.com.br/um-estouro/>

MONTEIRO, R. A.; COUTINHO, J. G.; RECINE, E. Consulta aos rótulos de alimentos e bebidas por freqüentadores de supermercados em Brasília, Brasil. *Rev PanamSalud Publica*. 2005;18(3):172–77.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Draft guidelines on saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children**. 2018.

OTENG, A. B.; KERSTEN, S. Mecanismos de ação dos ácidos graxos trans. **Avanços na Nutrição**, v. 11, n. 3, pág. 697-708, 2020.

PEREIRA, E. S. *et al.* **Plano de atividades: o consumo de alimentos ricos em gordura trans por estudantes do ensino integrado do curso de agroindústria do ifpe vitória de santo antão**. Pesquisa, Congresso Internacional das ciências agrárias cointer – PDVAGRO, Campus Vitória, 2018.

PINTO, *et al.*; **Consumo de produtos processados e ultraprocessados e seu impacto na saúde dos adultos**. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 10, n. 14, pág. e568101422222-e56810142222, 2021.

QUADROS, F. S. **Fatores de risco para doenças cardiovasculares na alimentação de crianças em idade escolar**. Trabalho de conclusão de curso, Universidade federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

RIBEIRO, A. P. B. *et al.*; **Interesterificação química: alternativa para obtenção de gorduras zero trans**. Química Nova na Escola, São Paulo, v. 30, n. 5, p. 1295-1300, set. /out. 2007.

DE VASCONCELOS SARMENTO, C. *et al.* Gordura trans: mecanismos bioquímicos e patologias associadas. **Revista Uningá**, v. 57, n. 2, p. 63-82, 2020.

SCHERR, C. *et al.*; O que o cardiologista precisa saber sobre gorduras trans. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 90, n. 1, p. e4-e7, 2008.

SILVEIRA, B. M. *et al.* **Informação alimentar e nutricional da gordura trans em rótulos de produtos alimentícios industrializados**, Programa de pós-graduação em nutrição, Universidade federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

UYEDA, M, *et al.* **A comparação da quantidade de sódio e gordura trans em alimentos convencionais, light e diet pelos dados informados em rotulagem de produtos**. Trabalho de graduação, Centro Universitário Amparense, 2016.

VALENÇA, *et al.* **Prevalência de dislipidemias e consumo alimentar: um estudo de base populacional.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 5765-5776, 2021.

World Health Organization. Noncommunicable diseases [Internet]. Geneva: WHO; 2018 [citado 9 dez. 2019]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.

ANEXO 1

CONHECIMENTOS SOBRE GORDURAS TRANS

Este formulário integra-se ao Trabalho de Conclusão de Graduação, a sua participação é completamente voluntária e anônima e os dados recolhidos serão usados exclusivamente para fins acadêmicos.

1. De que cidade/estado você está respondendo este questionário?

2. Qual seu gênero?

Feminino

Masculino

Prefiro não informar

3. Qual o seu grau de escolaridade?

Ensino Fundamental Incompleto;

Ensino Fundamental Completo;

Ensino Médio Incompleto;

Ensino Médio Completo;

Ensino Superior Incompleto;

Ensino Superior Completo;

4. Qual sua idade?

Entre 16 a 25 anos;

Entre 26 a 35 anos;

Entre 36 a 45 anos;

Entre 46 a 55 anos;

Acima de 56 anos.

5. Você sabe o que é Gordura Trans?

Sim

Não

6. O que você entende por Gordura Trans?

a) é conhecida tecnicamente como ácido graxo trans presentes nos animais e muito utilizadas pela indústria de alimentos.

b) é gordura que contem ácido graxo trans e formadas apenas quando o alimento é submetido a altas temperaturas.

c) é conhecida tecnicamente como ácido graxo trans, formada a partir de uma reação paralela ao processo de hidrogenação de óleos vegetais líquidos e amplamente utilizada pela indústria de alimentos;

d) não sei.

7. Você sabe que as Gorduras Trans são prejudiciais para a saúde?

Sim

Não

8. O que você acha que a Gordura Trans causa em nosso organismo quando consumimos?

a) Aumento de peso quando é consumida em excesso;

b) aumentam o colesterol e por isso podem causar infarto e AVC (Acidente Vascular Cerebral);

c) não causa dano algum, pois é apenas um alimento nutritivo;

d) não sei.

9. Você costuma ler a tabela nutricional dos alimentos industrializados que consome? Acha isso importante?

a) não, nunca leio, pois não acho isso importante;

b) leio só às vezes, mas acho importante;

c) Leio sempre e acho muito importante;

d) Não sei o que é a tabela nutricional e nem onde ela fica.

10. Você sabia que na pipoca de micro-ondas tem Gordura Trans?

Sim

Não

11. Como é o seu consumo de pipoca de micro-ondas?

- a) Consumo todos os dias;
- b) Consumo toda semana;
- c) Consumo uma vez por mês;
- d) Não consumo nunca.

12. ANVISA prevê a eliminação total de Gorduras Trans da composição de produtos industrializados até 1º de janeiro de 2023, e para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a eliminação global deste ingrediente pode evitar 500 mil mortes por ano. Essa informação foi útil.

Sim

Não