NOTA TÉCNICA

Orientação Consumo de Frituras

A alimentação escolar é uma politica de saúde executada na área de educação.

Deve ser integrada por cardápios saudáveis e adequados às condições de saúde dos alunos, tendo como regra a oferta mínima de 75% dos alimentos *in natura* e minimamente processados, limite máximo de 20% de alimentos processados e 5% de ingredientes culinários (sal, açúcar, óleo e afins).

Tais recomendações objetivam promover a saúde dos alunos, bem como prevenir o desenvolvimento de doenças agudas e crônicas.

Por estas razões é recomendado que a oferta de frituras nas preparações seja evitada, visto que o consumo frequente está relacionado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, aumento da pressão arterial, redução do crescimento, má absorção de nutrientes, diminuição da fertilidade, gastrite, má digestão, entre outras.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer, estudos relacionam a fritura aos cânceres de mama, próstata, pulmão, pâncreas, cabeça, pescoço e esôfago, em razão do efeito das altas temperaturas ao que o óleo é submetido nas frituras, que faz com que seja produzida acroleína, uma substância tóxica ao organismo, com alto poder de mutagenicidade, potencialmente cancerígena, além de estar relacionada a impactos no trato gastrointestinal (esôfago, estômago e intestino).

Curitiba, 05 de abril de 2023.

Equipe Técnica de Nutricionistas

Coordenação Técnica da Alimentação Escolar