

## **ANEXO 2: ALIMENTOS RICOS EM ÁCIDOS GORDOS**

**Ácido Linoleico (OMEGA 6):** Oleaginosas, sementes, grãos (cereais integrais), leguminosas. A maior parte dos vegetais, frutas e produtos animais.

**Ácido alfa-linolenico (OMEGA 3):** sementes de linhaça, chia, abóbora; nozes, produtos de soja, vegetais de folha verde escura; colheitas de clima frio contêm maior concentração deste ácido.

**Ácido Gama-linolenico (GLA):** leite materno, spirulina, óleos de prímula, groselhapreta e sementes de borragem, bordo, sicómoro.

**Ácido Araquidónico (AA):** carnes, laticínios, ovos, amendoins, alga nori.

**EPA e DHA:** peixes (salmão, sardinha, atum, truta, anchova), leite materno e cobra.