

Grasas aliadas para tu salud

¡CONSÚMELAS A DIARIO!

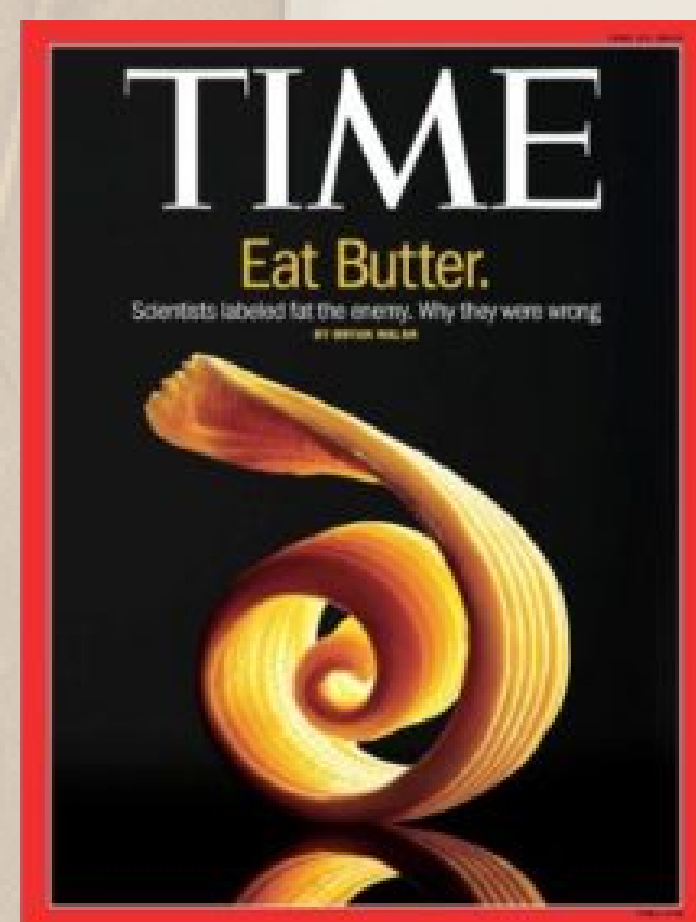


GRASAS... ¿QUÉ SABEMOS DE ELLAS?

Las distintas creencias con relación a este macronutriente han experimentado un **giro radical** a lo largo del tiempo...

Corría el año 1961 y la revista *TIME* publicaba sobre las **grasas saturadas** y su asociación con el riesgo cardiovascular...

Misma revista año 2014, nos invitaba a comer mantequilla, **desmitificando** que todas las grasas saturadas fueran malas



Hoy en día este **antiguo paradigma**, que ha formado parte de la memoria colectiva, ha sido desmentido **por completo** y la literatura científica es cada vez más contundente en señalar que los factores de riesgo cardiovascular no pasan por el consumo de grasas, o al menos no de todas ellas...

eat
healthy
fat



VISITANOS EN
WWW.NUTRIRSER.CL

GRASAS “BUENAS”



son las grasas provenientes de alimentos **NO procesados** como palta o aguacate, pescados, frutos secos, huevos, aceites vírgenes, coco, semillas

GRASAS “MALAS”

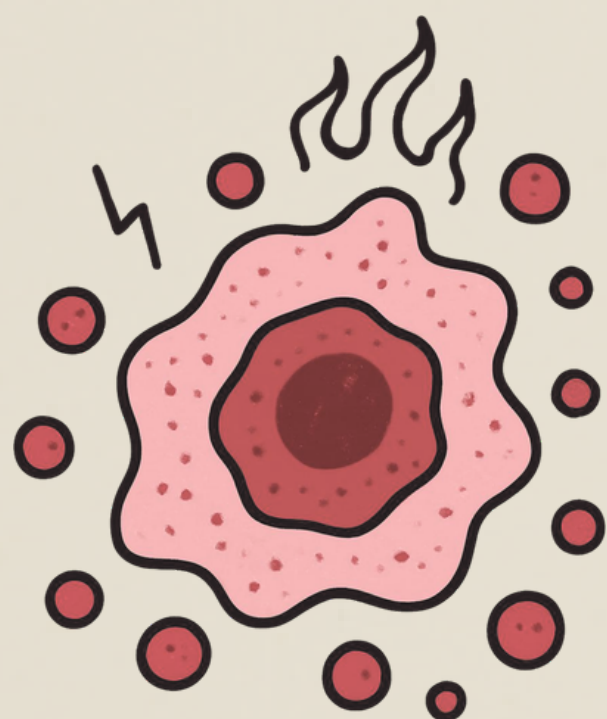
antiguamente catalogadas así las grasas saturadas, hoy sabemos que son todas aquellas provenientes de productos alimenticios **ultra procesados**, como las grasas trans o hidrogenadas y aceites refinados de baja calidad que generan compuestos tóxicos para la salud



Entendida esta diferencia, es muy importante saber además que las *grasas buenas* son **NECESARIAS** para muchísimos procesos...

La calidad de las grasas que comemos **no sirve sólo como energía**, sino que se convierte en material de construcción para tus células. Las membranas celulares son como una muralla, pero no de ladrillos rígidos, sino de una doble capa de grasa que debe ser *flexible y fluida* para ser eficiente, tener buen funcionamiento y ser una célula sana. Las **grasas buenas** se acomodan en la membrana y le otorgan estas características, no así las **grasas malas** que la *rigidizan* y entorpecen sus funciones.





Un ejemplo de esto es la implicancia en la **inflamación celular**, mecanismo base en la mayoría de las **enfermedades crónicas** en la actualidad incluyendo cánceres y mayor riesgo cardiovascular

Cuando se necesitan, las **grasas buenas** son liberadas de la membrana de la célula para combatir la inflamación y se revierte, sin embargo, cuando la grasa es de **mala calidad**, se producen sustancias inflamatorias perpetuando este estado y favoreciendo el daño

¿Qué otros beneficios tienen las grasas buenas para nosotros?

- ✓ **Mejoran** colesterol HDL ('bueno') y **reducen** LDL ('malo')
- ✓ **Favorecen** el balance hormonal
- ✓ **Protegen** al cerebro
- ✓ **Facilitan** absorción de vitaminas
- ✓ **Ayudan** a la concentración, la memoria y el estado de ánimo



Ahora, pasemos a la práctica...



VISITANOS EN
WWW.NUTRIRSER.CL

¿Qué aceites utilizar en crudo?

Siempre aceites vírgenes

Debe indicar en la etiqueta la palabra **virgen**, además de **prensado en frío** o **extracción en frío** por ejemplo de Oliva, Coco, Linaza

Evitar aceites refinados como de maravilla, canola u otros similares (amarillos)



¿y cuáles para cocinar?

Al someter los aceites al calor, lo que nos importa es la **estabilidad oxidativa**, para esto el ROMERO es un aliado, *imacera tus aceites antes de usarlos!*

Utiliza: Aceite de oliva o manteca de cerdo, además de ghee o aceite de coco virgen (con temperaturas menores a 180°C)

El aceite de maravilla es el menos estable al calor... evítalo



ESTRATEGIAS

para aumentar consumo de grasas “buenas” en tu día a día

1

No le temas al huevo

Consumir huevos a diario como parte de una alimentación variada posee grandes **beneficios** para tu salud...

Efecto **nulo** en riesgo cardiovascular

Aporta *grasas, proteínas, vitaminas, y antioxidantes*

Es un alimento **versátil** en la cocina, **simple** de consumir y **económico**



VISITANOS EN
WWW.NUTRIRSER.CL

2 Semillas en tus comidas - Receta



Semillas de **zapallo** (calabaza), semillas de **girasol** (maravilla), y semillas de **sésamo**.

Agrega 2 cdtas de cada una en un sartén sin aceite y tuesta por unos segundos a fuego medio. Una vez tostadas, tritura las semillas en un procesador de alimentos y reserva en el congelador.

Puedes agregarlas a tus comidas, ensaladas, sopas, etc. Mejoran la **salud cardiovascular**, digestiva y la microbiota intestinal

3 Aceitunas sin preservantes

Un alimento rico en **grasas saludables** fácil de incorporar día a día en tu alimentación. Fíjate en los *ingredientes*, evita las que contengan **preservantes artificiales** y prefiere las que tengan menos ingredientes, lávalas siempre antes de comer y prefiere comprar a granel en ferias y mercados



VISITANOS EN
WWW.NUTRIRSER.CL



RECUERDA LA PERFECTA MAQUINARIA QUE TIENES A TU DISPOSICIÓN, APRENDE A MANEJARLA, ENTENDERLA Y CUIDARLA CON PEQUEÑOS CAMBIOS EN TUS HÁBITOS Y ELECCIONES QUE REALIZAS EN TU DÍA.

Si quieres aprender más sobre tu cuerpo no dudes en asesorarte con un profesional de **NutrirSer**, que se adecuarán a tus objetivos y atenderán tus inquietudes en la búsqueda de tu bienestar.

AGENDA TU HORA EN
WWW.NUTRIRSER.CL

