

## QUERIDAS GRASAS

¡Hola a todos!

Esta semana tenía muchas ganas de hablar de las temidas grasas. Esa palabra que nada más pronunciarla nos enciende de manera inmediata una bombilla de alerta en el cerebro y la relacionamos directamente con engordar.

Pues bien, este artículo viene a explicar de la manera más fácil y sencilla ; qué grasas nos pueden ayudar a adelgazar, cuáles necesitamos y por qué son esenciales en nuestra vida. Ojalá este artículo llegara a mucha gente en Santo Tomé y Príncipe para que tuvieran más claro , qué aceites y grasas consumir y evitar esos horribles óleos alimentares que veo cada día por todos los lados y que son tremendamente dañinos para la salud.

Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer grasas para nuestra salud física y mental. Las necesitamos para el cuidado de la piel, las uñas , el cabello, para asimilar determinadas vitaminas. Por ejemplo, el aceite de oliva o los frutos secos colaboran en la pérdida de peso. También sabemos después de muchos estudios que las grasas son esenciales para el buen funcionamiento cerebral, para prevenir el envejecimiento y enfermedades como el Alzheimer. ¡Así que comer grasas diariamente es un mandamiento! Eso sí, grasas buenas y en la medida que toca , por supuesto, y evitar todas aquellas que se ha demostrado que generan enfermedad.

¿Qué grasas debemos **reducir su consumo** y por qué?

1. Las grasas que están presentes en **alimentos de origen animal**, como es la leche de vaca, yogures, mantequilla, nata, carnes ( cerdo, pollo, ternera), manteca de cerdo , los embutidos, quesos, pescados grasos, etc...

Debemos reducir su consumo si queremos vivir muchos años y bien, porque un consumo diario como realiza mucha gente cada día ( mañana , tarde y noche) , está directamente relacionado con **obesidad, colesterol y problemas del corazón**. He dicho reducir su consumo y por supuesto , cuando se consumen hacerlo en la versión entera y no light. Primero, porque la grasa sacia mucho más y segundo porque las versiones light de los alimentos suelen llevar más azúcar, así que es peor.

Toda persona que reduce el consumo en alimentos animales reduce su peso de manera considerable y sus analíticas mejoran sustancialmente.

Un exceso de consumo de estas grasas de origen animal envejece más rápido nuestro cuerpo y provoca que nuestros órganos tengan que trabajar mucho más para digerir esa comida, además de acidificar nuestra sangre, lo que en muchas ocasiones se refleja en problemas digestivos y de piel, pues es otro de los órganos más importantes de nuestro cuerpo y donde se refleja nuestro estado de salud. Además, comer este tipo de alimentos, lo que suele hacer es desplazar el consumo de otros alimentos muy importantes e interesantes para nuestra salud, como es la verdura, cereales integrales o legumbres.

No necesitamos tomar leche todos los días, no necesitamos comer carne todos los días, no debemos tomar productos animales todos los días. TE INVITO A QUE SIGAS LA CORRIENTE MUNDIAL DE LOS “LUNES SIN CARNE” Y PRUEBES AL MENOS UN DÍA A LA SEMANA NO TOMAR NADA DE ORIGEN ANIMAL.

2. Las margarinas, los **aceites refinados** (como el famoso óleo alimentar) de girasol, de palma, de soja . **Los alimentos fritos**, como patatas fritas, banana frita, frutos secos fritos, mayonesa, ketchup ,etc..Estos aceites también están presentes en galletas y bollería industrial o comidas precocinadas, atún en lata, sardinas en lata...

El consumo de estos alimentos lo que genera es inflamación en el cuerpo. La inflamación es la respuesta de nuestro sistema inmune ante un elemento extraño en nuestro cuerpo. Estamos tan acostumbrados a vivir en cuerpos inflamados, que no somos conscientes de cuándo y con qué alimentos se produce. Lo que sí sabemos es que a largo plazo con un cuerpo inflamado provoca enfermedades como el **cáncer**, **obesidad** y por supuesto , **envejecimiento**, ya que nosotros necesitamos alimentos con antioxidantes para evitar ese proceso natural, no aceites rancios como son todos ellos en su versión refinada. Un aceite, siempre tiene que ser virgen extra.

¿Qué grasas podemos consumir diariamente y por qué?

Cómo hemos dicho necesitamos de las grasas, tenemos que amarlas y comerlas diariamente para disponer de una buena salud. Las grasas hacen que estemos más saciados cuando comemos y controlan nuestros picos de azúcar y por tanto, el almacenamiento de grasas en nuestro cuerpo. Todas aquellas personas que eliminan las grasas de su alimentación , cometen el pecado más grande del mundo.

Quiero contarte **cuáles son las grasas que sí puedes comer diariamente**, las que ayudan a tus células y a que tu riego sanguíneo sea correcto, y cómo puedes incorporarlas en tu alimentación diariamente de una manera saludable. En Santo Tomé y Príncipe disponemos de grasas increíbles , así que por favor, no os dejéis seducir por lo exterior , y que no os engañen.

1. Aceite de coco, de oliva, de palma no refinado. (En su justa medida)
2. Aguacate
3. Frutos secos (no fritos) No debes comer diariamente cacahuetes , porque es un fruto seco con características similares a una legumbre y suele saturar mucho el hígado. Sería interesante que varies el consumo con otros frutos secos.
4. Aceitunas
5. Semillas. De girasol, calabaza, chía, lino.
6. Huevos . Es un alimento maravilloso, el cual puedes comer diariamente. Un huevo al día, no hay problema y no aumenta su colesterol. En otro artículo hablaremos sobre ese mito.

### ***¿Cómo puedes distribuir las grasas?***

**Desayuno:** Café con leche vegetal (soja, arroz, avena, mandioca). Si te gusta la leche de vaca, puedes alternar días de leche animal y días de leche vegetal.

Tortitas de avena con semillas de lino , plátano y aceite de coco. ¡Si quieres la receta, escríbelo en los comentarios y en el próximo artículo la tendrás! Yo las desayuno muchas veces.

**Media mañana:** Un puñado de frutos secos y un té verde

**Comida:** Ensalada (lechuga , tomate, pepino, maíz, zanahoria , aceitunas) con garbanzos para acompañar una batata dulce. (aliñar con aceite de oliva y vinagre)

**Merienda:** Un vaso de leche vegetal y un mango

**Cena :** Tortilla de dos huevos acompañado de judías verdes. Un trozo de pan.

Espero que os haya gustado. Si tienes algún tema relacionado que te gustaría que tratara en uno de los artículos te invito a que me envíes un mail a : [healthybraves@gmail.com](mailto:healthybraves@gmail.com). ¡Nos vemos la próxima semana!

## CARASÍSIMAS GORDURAS

Olá a todos!

Nesta semana, eu realmente queria falar sobre as temidas gorduras. A palavra que, assim que você diz, acende imediatamente uma lâmpada de alerta no cérebro e a relacionamos diretamente com gordura.

Bem, este artigo vem para explicar da maneira mais fácil e simple; quais gorduras podem nos ajudar a perder peso, quais precisamos e por que são essenciais em nossas vidas. Espero que este artigo chegue a muitas pessoas em São Tomé e Príncipe, para que tenham mais claro, quais óleos e gorduras consumir e evitem os horríveis **óleos alimentares** que vejo todos os dias de todos os lados e que são tremendamente prejudiciais à saúde.

As gorduras são um tipo de nutriente obtido dos alimentos. É essencial comer gorduras para a nossa saúde física e mental. Precisamos delas para o cuidado da pele, unhas, cabelo, para assimilar certas vitaminas. Por exemplo, azeite ou nozes contribuem para a perda de peso. Depois de muitos estudos, também sabemos que as gorduras são essenciais para o funcionamento adequado do cérebro, para prevenir o envelhecimento e doenças como o Alzheimer. Portanto, comer gordura diariamente é um mandamento! Obviamente, boas gorduras e na medida em que tocam, é claro, evitam todas as que foram mostradas como geradoras de doenças.

### Que gorduras devemos reduzir o consumo e por quê?

1. Gorduras presentes em alimentos de origem animal, como leite de vaca, iogurtes, manteiga, nata, carnes (porco, frango, vitela), banha de porco, salsichas, queijos, peixes gordurosos, etc ... Devemos reduzir seu consumo se queremos viver por muitos anos e bem, porque um consumo diário, como muitas pessoas fazem todos os dias (manhã, tarde e noite), está diretamente relacionado à obesidade, colesterol e problemas cardíacos. Eu disse para reduzir seu consumo e, claro, quando eles são consumidos, façam na versão com gordura e não *light*. Primeiro, porque a gordura satisfaz muito mais e, segundo, porque as versões *light* dos alimentos costumam levar mais açúcar, por isso é pior.

Qualquer pessoa que reduz o consumo de alimentos animais reduz seu peso consideravelmente e suas análises melhoram substancialmente.

Um excesso de consumo dessas gorduras animais envelhece nosso corpo mais rapidamente e faz com que nossos órgãos trabalhem muito mais para digerir esses alimentos, além de acidificar nosso sangue, que geralmente se reflete em problemas digestivos (azia, problemas de digestão) e de pele, outro dos órgãos mais importantes do nosso corpo e onde nosso estado de saúde se reflete. Além disso, ao consumir esse tipo de alimento, o que costumamos fazer é não consumir outros alimentos muito importantes e interessantes para nossa saúde, como vegetais, grãos integrais ou leguminosas.

Não precisamos beber leite todos os dias, não precisamos comer carne todos os dias, não devemos tomar produtos de origem animal todos os dias. Convido você a seguir a corrente mundial da "**segunda-feira sem carne**" "*meatlessmonday*" e tentar pelo menos um dia por semana para não tomar nada de origem animal.

2. Margarinas, óleos refinados (como o famoso óleo alimentar) de girassol, palma e soja. Alimentos fritos, como batatas fritas, banana frita, nozes fritas, maionese, ketchup, etc. Esses óleos também estão presentes em biscoitos e doces industriais ou refeições pré-cozidas, conservas de atum, sardinhas em conserva ...

Eu os eliminaria completamente do consumo diário, poderia usá-lo ocasionalmente, e aconselharia as pessoas a usar sempre bons óleos de fritura. Por que há tanta diferença de preço entre os óleos? É claro, por sua qualidade. Fritar não é algo que devemos comer diariamente, por isso, se mudarmos nossos hábitos, não precisaremos de tanto óleo, e poderíamos usar óleos melhores.

O consumo dessas gorduras gera inflamação no corpo. Inflamação é a resposta do nosso sistema imunológico a um elemento estranho no nosso corpo. Estamos tão acostumados a viver em corpos inflamados, que não temos consciência de quando e com que alimento é produzido. O que sabemos é que, a longo prazo, com um corpo inflamado, pode gerar muitos problemas médicos e a principal causa de doenças como **câncer**, **obesidade** e, é claro, **envelhecimento**, já que precisamos de alimentos com antioxidantes para evitar esse processo natural, não óleos rançosos. Um óleo, sempre tem que ser bom.

### **Que gorduras podemos consumir diariamente e por quê?**

Como dissemos que precisamos de gorduras, precisamos amá-las e comê-las diariamente para ter uma boa saúde. As gorduras nos deixam mais saciados quando comemos e controlamos nossos picos de açúcar e, portanto, o armazenamento de gorduras em nosso corpo.

Todos aqueles que eliminam gorduras de sua dieta cometem o maior pecado do mundo.

Quero lhe dizer quais gorduras você pode comer diariamente, aquelas que ajudam suas células e que seu suprimento sanguíneo está correto, e como você pode incorporá-las à sua dieta diária de maneira saudável. Em São Tomé e Príncipe, temos gorduras incríveis, por isso, não se deixe seduzir pelo exterior e não se deixe enganar.

1. Óleo de coco, azeite de oliva, palma não refinada. (Na sua medida justa)
2. Abacate
3. Nozes (não fritas) Você não deve comer amendoins diariamente, porque é uma fruta seca com características semelhantes a uma leguminosa e geralmente satura o fígado. Seria interessante que o consumo varie com outras nozes.
4. Azeitonas
5. Sementes Girassol, abóbora, chia, linho.
6. Ovos. É um alimento maravilhoso, que você pode comer diariamente. Um ovo por dia, sem problemas e não aumenta o colesterol. Em outro artigo, falaremos sobre esse mito do colesterol e ovos.

### **Como você pode distribuir as gorduras?**

**Café da manhã:** café com leite vegetal (soja, arroz, aveia, mandioca). Se você gosta de leite de vaca, pode alternar dias de leite animal e dias de leite vegetal.

Panquecas de aveia com sementes de linho, banana e óleo de coco. Se você quiser a receita, escreva nos comentários e no próximo artigo você a terá! É uma alternativa perfeita para toda a família muito fácil e muito rápido de fazer.

**Meio da manhã:** um punhado de nozes e um chá verde

**O almoço:** Salada (alface, tomate, pepino, milho, cenoura, azeitonas) com grão de bico para acompanhar uma batata doce. (vestido com azeite e vinagre)

**Lanche:** Um copo de leite vegetal e uma manga.

**Jantar:** Omelete de dois ovos acompanhada com uma boa porção de legumes. Um pedaço de pão.

