

BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA



BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



- ✓ *El mejor tipo de aceite*
- ✓ *Sabor y aroma superiores*
- ✓ *Rico en omega 9 (ácido oleico)*
- ✓ *Color verde dorado debido a su contenido en clorofila y carotenoides.*
- ✓ *Adecuado para aliñar y cocinar a temperatura baja-media (no se recomienda freír los aceites)*



Composición nutricional del aceite de oliva

Información nutricional sobre 100 gr.

- Calorías: 884 Kcal.
- Grasas totales en 100 gr.
 - Ácidos grasos saturados 14 gr.
 - Ácidos grasos poliinsaturados 11 gr.
 - Ácidos grasos monoinsaturados 73 gr.
- Colesterol 0 mg.
- Sodio 2 mg
- Potasio 1 mg.
- Hidratos de Carbono 0 gr
- Proteínas 0 gr.

BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL ACEITE DE OLIVA



ACEITE DE OLIVA Y LIMÓN EN AYUNAS

Toma una cucharada de aceite de oliva y limón en ayunas para limpiar el intestino y el hígado. Al mismo tiempo bajarás de peso gracias a sus propiedades perderás la grasa abdominal incluso la más rebelde.



Cáncer

Puede disminuir el riesgo de cáncer de mama y su recurrencia

Enfermedades del corazón

Ayuda a disminuir el colesterol en la sangre que puede derivar en enfermedades cardíacas

Estrés oxidativo

El aceite de oliva es rico en vitamina E, idónea para reducir al mínimo el riesgo de cáncer

Obesidad

Ayuda a reducir los niveles de obesidad



Presión arterial

Ayuda a disminuir la presión arterial sistólica y la presión arterial diastólica

Diabetes

Una dieta rica en aceite de oliva, es lo más efectivo para los diabéticos

Osteoporosis

Ayuda a la absorción del calcio y así desempeña un papel importante en la prevención de la osteoporosis

Artritis

Las personas con dietas que contienen altos niveles de aceite de oliva tienen menos probabilidades de desarrollar artritis reumatoide

Beneficios y propiedades del aceite de oliva

➤ Reduce el colesterol malo (LDL)

- Las grasas monoinsaturadas aumentan los niveles del colesterol bueno (HDL)

➤ Antiinflamatorio

- Debido al OLEOCANTAL, un componente del aceite de oliva

➤ Combate la diabetes

- Los casos de diabetes tipo II, se pueden ver reducidos a la mitad, debido a las grasas saludables que forman parte del aceite de oliva (Ac. Grasos monoinsaturados)
- Debido a sus efectos sobre la glucemia y sensibilidad a la insulina

➤ Fortalece el sistema inmunológico

- El aceite de oliva es rico en antioxidantes, lo que evita la oxidación de las células y tejidos de nuestro organismo, **retrasando el envejecimiento.**

Beneficios y propiedades del aceite de oliva (II)

- Previene las enfermedades cardiovasculares
 - Por los ácidos grasos monoinsaturados, en especial al Omega 9
- Favorece la digestión
 - Reduce la secreción gástrica, protegiendo además de las enfermedades gastrointestinales
- Eficaz contra el estreñimiento
 - El aceite de oliva puede tener un **efecto laxante**, ya que ayuda a regular el tránsito intestinal, ablanda las heces duras, mejorando la inflamación o irritación intestinal
- Hidrata y nutre la piel y el cabello
 - El aceite de oliva es rico en ácidos grasos monoinsaturados, nutriendo e hidratando la piel y aumentando el brillo del pelo, dejándolo más natural y sedoso fortaleciendo su crecimiento

Vitaminas del aceite de oliva

- **Vitamina A:** Es una de las vitaminas más importantes para nuestro cuerpo. Ayuda a que el corazón, los riñones y demás órganos funcionen de forma precisa. Es muy importante para la vista y para el sistema inmunitario.
- **Vitamina D:** Absorberá el calcio y mantendrá fuertes los huesos. Pero no solo ellos, sino que también los músculos necesitan de una vitamina como ésta para combinar sus movimientos. Al mismo tiempo, mantendrán fuerte al sistema inmunitario.
- **Vitamina E:** También se le llama como la vitamina de la juventud, porque es básica para prevenir el envejecimiento, debido a que se trata de un antioxidante muy potente.
- **Vitamina K:** Necesaria para el crecimiento y el cuidado de los huesos . Pero también previene diferentes enfermedades tanto cardíacas como algunos tipos de cáncer.

Bibliografía:

- **Blumenthal M.** The complete German Commission E monographs: Therapeutic guide to herbal medicines . American Botánica Comucil . Boston ISBN 096555550X-
- **Serrano Morago L., Lezcano Martín C. (2005):** “El aceite: valor nutritivo, en el aceite de oliva y la dieta mediterránea”. Nutrición y salud. Vol. 7. J. A. Pinto Montanillo, J. R. Martínez Álvarez (eds.). Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Salud y Consumo. Alcobendas, Madrid, 25-49.
- **Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.** Catalogo de plantas medicinales. Colección consejo plus 2009 CGCOF . Madrid 2009 ISBN 210010541388-
- **European Scientific Coperative on Phytotherapy (2003)** . ESCOP monograpf: the scientific foundation for herbal medical products. ESCOP . Exter . ESCOP.



GRACIAS POR SU ATENCION