

BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA



Todos ellos destacan por su elevado aporte de grasa monoinsaturada (principalmente, ácido oleico), la que mejor colabora en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Esta grasa aumenta los niveles en sangre del 'buen colesterol' (HDL-colesterol).

La vitamina E y el ácido oleico evitan la oxidación de las lipoproteínas o transportadores en sangre del colesterol (relacionadas con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares) y de otras sustancias vinculadas con el desarrollo de ciertos tipos de cáncer.

El virgen y el puro de oliva son los más ricos en vitamina E (antioxidante natural) y fitosteroles.

Mejora la circulación capilar, venosa y arterial.

Previene los infartos cardiacos y cerebrales, las anginas de pecho, la trombosis, la flebitis, etc.

Mejora el funcionamiento del páncreas y el hígado, ayudando a prevenir la formación de cálculos renales.

Previene la aparición de la artritis reumatoide y el envejecimiento de los tejidos.

Favorece la absorción de calcio y la mineralización de los huesos.

Protege el estomago de úlceras y gastritis al reducir la acidez gástrica.

Estimula el tránsito intestinal previniendo el estreñimiento.

Ayuda en la regeneración de las cicatrices de la piel y es excelente para el cuidado del cutis.

Favorece el sistema nervioso del bebé durante el embarazo y del niño en la infancia.



VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 G

Energía **150 kcal 610 kJ**

Carbohidratos **3.84**

Azúcares **0.54**

Fibra alimentaria **3.3**

Grasas **15.32**

Proteínas **1.03**

Fuente: Base de datos de nutrientes (USDA)