



Los otros aceites que te cuidan por dentro

Sí, el aceite de oliva es la estrella de la dieta mediterránea, pero no es el único que te beneficia. Hay otros muy ricos y también saludables.

Aunque el aceite de oliva, bien llamado "oro líquido", es el rey indiscutible de las mesas, existen otros aceites vegetales, extraídos de semillas y plantas, que pueden enriquecer la dieta cotidiana con su aporte de nutrientes, sabores y compuestos beneficiosos.

■ **Aceite de girasol alto oleico:** es un aceite vegetal refinado. El ácido oleico resiste mejor las altas temperaturas, por lo que permite freír más veces con él. Reduce el colesterol y es cardiosaludable.

■ **Aceite de avellanas:** maduro y dulce, destaca su cristalino amarillo dorado. Sus vitaminas actúan sobre el envejecimiento y su ácido fólico favorece el desarrollo nervioso del feto.

■ **Aceite de nueces:** una joya nutricional, rico en omega-3, que ayudan a reducir el colesterol "malo" y las enfermedades cardiovasculares. Además, alivian el síndrome premenstrual por su vitamina B6. Su zinc, vitamina E y ácido linoleico mantienen la piel hidratada.

■ **Aceite de soja con omega-3:** la soja es rica en proteínas fáciles de absorber y digerir. Evita la aterosclerosis, reduce el riesgo de padecer cáncer de colon, mama y próstata, además de prevenir la osteoporosis. Los omega-3 sirven para proteger de las enfermedades del corazón y las arterias, porque disminuyen el colesterol "malo".

Oliva virgen extra: un tesoro

El aceite de oliva virgen extra es aceite de oliva puro, auténtico zumo de aceituna, que se obtiene mediante el prensado de la fruta del olivo, y cuyas partículas en suspensión no se filtran, sino que se decantan para mantener

todas sus propiedades olfativas y gustativas. Su acidez máxima no supera los 0,8°. Considerado un medicamento en la Antigüedad por sus propiedades, su consumo moderado ayuda a

prevenir el infarto y otros problemas cardíacos, mejora las úlceras, fomenta el crecimiento de los huesos y la absorción del calcio, previene la diabetes, favorece la piel y aumenta las defensas del organismo.



■ **Aceite de almendras:** su sabor es ligero y afrutado. Las almendras dulces, gracias a sus ácidos grasos saludables, reducen el colesterol LDL o "malo". También contienen vitaminas A, B y E, que ayudan a

Los aceites vegetales aportan sabor y sustancias protectoras

prevenir el envejecimiento precoz y la osteoporosis. Su aceite también posee un ligero efecto laxante.

■ **¡Cuidado con el de palma!** Su contenido en carotenos protege contra el alzheimer, el cáncer y la aterosclerosis; sirve de barrera frente a los efectos de los rayos UVA. Pero ¡atención!, porque, igual que le ocurre al de coco, su alto contenido en grasas saturadas hace desaconsejable su consumo prolongado o abundante, ya que puede subir el mal colesterol.

Virtudes añadidas

Sus beneficios aumentan cuando se le agrega...

...**coenzima Q10**, un antioxidante que retrasa el envejecimiento y previene los males degenerativos y cardiovasculares.

...**limón o ajo**, ya que el

primero tiene propiedades digestivas, calmantes, antimigrañosas, diuréticas y depurativas, y el segundo es bactericida, anticoagulante y antihipertensivo y reduce los procesos inflamatorios.

