

Beneficios del aceite de oliva - 2010

Dr. Andrés R. Pérez Riera

Diez gramos de aceite de oliva, aporta 90 calorías, menos que el de Coco o el de Bacalao (Coco: 135kcal; de Bacalao: 130kcal.). Contiene ácidos grasos esenciales, por lo que debe formar parte de la dieta.

Se llaman ácidos grasos esenciales a algunos ácidos grasos, como el linoleico, linolénico o el araquidónico que el organismo no puede sintetizar, por lo que deben obtenerse por medio de la dieta.

La recomendación diaria son 6 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen (siempre que sea posible).

El aceite de oliva tiene un efecto beneficioso en úlceras y gastritis y activa la secreción biliar y pancreática disminuyendo la incidencia de la formación de cálculos biliares.

En las frituras y asados, el aceite de oliva virgen es la más estable de las grasas vegetales y no produce reacciones tóxicas como otras grasas.

Al freír, forma una capa fina y consistente que impide que absorba más aceite y retenga todos los jugos. La comida quedará muchísimo menos grasosa que con otros aceites.