
¿Por qué debemos consumir aceite de oliva? (Aceites, Opinión)

08, diciembre



*¡Hola! Creo que en este blog aún no se ha hablado de las excelentes propiedades que este magnífico producto puede aportar a nuestro organismo si lo tomamos en las dosis adecuadas, por eso en el artículo de hoy **te voy a intentar convencer para que consumas aceite de oliva si aún no lo haces.***

¿Qué es el aceite de oliva?

*Antes de hablarte de las virtudes de este preciado líquido, te hago una breve introducción sobre él por si no eres de la zona y aún no sabes de lo que te hablo cuando te digo **“aceite de oliva”**.*

El aceite de oliva es el zumo obtenido a partir del prensado de la aceituna , ésta es el fruto que produce el olivo, que se recoge cuando ya tiene el punto de maduración adecuado para poder obtener un **aceite de oliva** de calidad.



¿Cuántos tipos de aceite de oliva existen?

*Si piensas que todos los **aceites de oliva** son iguales estas muy equivocad@. Como puedes comprobar pinchando [aquí](#), existen tres tipos de **aceites de oliva**, cada uno tiene unas propiedades y unos métodos de elaboración.*

El mejor de todos sin lugar a dudas es el aceite de oliva virgen extra, éste es el rey de los **aceites** y si puedes consumir éste en vez de los otros, mejor que mejor, ¿por qué? Échale un vistazo a la descripción de cada uno de ellos en nuestra tienda: [Oliva](#), [Oliva Virgen](#) y [Oliva Virgen Extra](#).

Como puedes comprobar, ninguno tiene la misma descripción, ya que hay grandes diferencias entre ellos, sobre todo entre el **oliva** y los vírgenes, el oliva lleva una mezcla de **aceites** refinados (como máximo 90%) que se complementa con **aceites de oliva virgen** o **virgen extra**.

Luego están el oliva virgen y el oliva virgen extra, su gran diferencia es el grado de acidez, que en el **oliva virgen extra no puede superar los 0,8º** y en el **oliva virgen** se puede llegar hasta 2º.



¿Qué beneficios nos aporta consumir aceite de oliva?

Debido a que es un alimento con alto contenido en sustancias antioxidantes y vitaminas, especialmente la vitamina E (tocoferol), que también es rico en otros compuestos naturales como los [carotenos](#) y [polifenoles](#), cuya concentración varía en función de la madurez de la aceituna y la

tecnología empleada en su obtención, el **aceite de oliva** nos aporta beneficios como:

#1- Ayuda a bajar el colesterol

#2- Preserva los huesos

#3- Protege el corazón

#4- Ayuda a controlar la presión arterial

#5- Controla la diabetes

#6- Combate el cáncer de mama

#7- Previene accidentes cerebrovasculares

#8- Alivia el dolor

#9- Previene el envejecimiento

#10- Proporciona vitaminas E y K

Espero que después de leer este artículo te quede claro que consumir **aceite de oliva** se traduce en un aumento de la calidad de vida de tu organismo, si quieres ampliar ésta información pincha [aquí](#). Terminó no sin antes decirte que nuestros **aceites** están reconocidos bajo la [Denominación de Origen Protegida Aceite de Lucena](#), un sello que garantiza aún más la calidad de los mismos. Y para terminar te lanzo una pregunta, **¿Eres de los que consumen Aceite de Oliva?** ¡Un saludo y hasta la próxima semana!

Por [Rafael Espejo](#).

Comentarios