
Usos para el aceite de oliva (Aceites)

10, abril



*¡Hola! En este artículo te queremos desvelar algunos **usos para el aceite de oliva que quizás desconozcas**, y es que el aceite de oliva es una sustancia con unas cualidades excepcionales que se puede utilizar en multitud de tareas que seguro ni te imaginas.*

Mucho hemos hablado en este blog sobre el aceite de oliva y el objetivo es informarte de lo que puedes hacer con nuestros productos, uno de los más importantes es nuestro [aceite de oliva](#).

Te hemos explicado:

1. [Por qué debes consumir aceite de oliva](#)
2. [Qué diferencias existen entre el aceite de oliva filtrado y sin filtrar](#)
3. [Por qué es recomendable freír los alimentos con aceite de oliva antes que cocerlos](#)
4. [Cómo debes conservar tu aceite de oliva para que te dure mucho tiempo con las mismas cualidades que cuando lo compraste por primera vez](#)

*Y es que por si aún no lo sabes, **el aceite de oliva no tiene fecha de caducidad**.*

Antes de seguir quiero realizarte una pequeña aclaración.

Existen tres tipos de aceites de oliva:

1. [Aceite de Oliva Virgen Extra](#) (Se obtiene de la primera prensada de las aceitunas)
2. [Aceite de Oliva Virgen](#) (Se obtiene de la segunda prensada de las aceitunas)
3. [Aceite de Oliva](#) (Es una mezcla de diferentes tipos de aceites de oliva)

*Sin lugar a dudas, siempre **te recomendamos que consumas** el primero, **el Aceite de Oliva Virgen Extra** y es que es el más puro de los tres y el que contiene todas las cualidades que le transmite el olivo.*

Una vez hecha esta aclaración pasamos a...

Usos para el aceite de oliva en la cocina

*Creo que todo el mundo sabe de las propiedades del aceite de oliva en la cocina, **su uso está extendido por todo el mundo y cocineros de renombrado prestigio lo utilizan en sus recetas todos los días**.*

Además del [uso en la cocina](#) entre los que podemos destacar:

1. Aliñar.
2. Adobar.
3. Saltear.
4. Rehogar.
5. Estofar.
6. Confitar.
7. Escabechar.
8. Asar.
9. Freír.
10. Conservar.

El aceite de oliva se puede usar para múltiples situaciones que es posible que no sepas.

Usos para el aceite de oliva en la belleza

Sí, el aceite de oliva también tiene su hueco en el cuidado de nuestro cuerpo por fuera, aunque ya sabes que también por dentro.

Cada día más, lo vemos presente en las cremas de uso corporal, champús, geles de baño, etc, pero debido a sus excelentes propiedades, el aceite de oliva también puede utilizarse en solitario, sin ningún tipo de añadido ni compuesto.

El aceite de oliva tal cual lo compramos se puede utilizar como un excelente aliado en nuestro cuidado diario porque:

1. Es un hidratante 100% natural, podemos utilizarlo para hidratar nuestras manos, labios, pies, codos, uñas... El aceite de oliva hará que nuestra piel sea capaz de recuperar su suavidad y se regenere de los agentes externos que la dañan como el frío.

2. Desmaquillante natural que al mismo tiempo hidrata la piel de tu cara, seguro que no sabías que el aceite de oliva es un excelente desmaquillante que aplicado con un algodón es capaz de eliminar el maquillaje de tu cara hidratándola al mismo tiempo.

3. Desenreda tu pelo y lo hidrata, si estás harta de sufrir cada vez que vas a desenredarte el pelo después de lavártelo, aplícale unas gotitas de aceite de oliva y dale un suave masaje, verás cómo te resulta mucho más fácil desenredarlo.

4. Una muy buena crema depilatoria, el aceite de oliva también puede utilizarse para depilar tu cuerpo, es una excelente alternativa natural que te producirá mucha menos irritación que la mayoría de las cremas depilatorias del mercado.

Otros usos para el aceite de oliva

Además de su uso en la cocina y en nuestro cuidado corporal, el aceite de oliva también sirve para:

- Tópico para calmar quemaduras leves.
- Excelente cicatrizante.
- Antienvejecimiento gracias a sus vitaminas E y K.
- Excelente engrasante que lo podemos aplicar a cerraduras, bisagras de puertas o ventanas, etc, se terminaron los chirridos.

Como puedes ver el aceite de oliva tiene múltiples usos.

Además de que es un excelente amigo de nuestro cuerpo, tanto por dentro como por fuera, el aceite de oliva también se puede utilizar para otros menesteres.

Si haces otros usos del aceite de oliva nos gustaría que los compartieras con nosotros a través de los comentarios que encontrarás un poco más abajo o a través de nuestras redes sociales:

[Facebook](#), [Twitter](#) o [Google+](#).

Esperamos que la información que te compartimos te haya resultado interesante y sepas más usos que darle al aceite de oliva. ¡Un saludo!

Por **Rafael Espejo**.

Comentarios