



## Los beneficios del aceite de oliva virgen extra



### Descripción general

Durante siglos, el aceite de oliva ha sido un alimento básico en la cocina. Lo usamos al cocinar. Lo rociamos en las ensaladas, las verduras y el pan. Pero, ¿sabía usted que el aceite de oliva, sobre todo el virgen extra, es bueno para la salud? Dediquemos un momento para aprender más al respecto.

### Cómo se elabora

En primer lugar, ¿qué es el aceite de oliva “virgen extra”? Este aceite, también llamado AOVE, es el aceite procedente de la primera prensada de las aceitunas. El aceite de oliva normal se procesa, se refina y se mezcla. No sucede lo mismo con el AOVE. Esto significa que conserva todos sus componentes saludables.

### Corazón y vasos sanguíneos

¿Por qué es bueno? El aceite de oliva virgen extra es rico en grasas saludables. Ellas ayudan a reducir el nivel de colesterol malo. Esto es beneficioso para los vasos sanguíneos y el corazón. Reduce su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.

### Antioxidantes

El aceite de oliva virgen extra también contiene polifenoles. Estos son antioxidantes. Los polifenoles reducen la inflamación. Se han encontrado vínculos entre la inflamación crónica y muchas enfermedades. Entre ellas, el cáncer, la diabetes de tipo 2 y la artritis. Los polifenoles también contribuyen al buen funcionamiento del cerebro. Pueden reducir el riesgo de padecer Alzheimer y otros problemas cerebrales.

### Control del peso

Debe saber que el aceite de oliva virgen extra tiene muchas calorías. No obstante, puede ayudar a controlar el peso. ¿Por qué? Las grasas de este aceite le ayudan a sentirse lleno y satisfecho. Por eso, cuando lo consume, tenderá a ingerir menos calorías en total.

### Conclusión

Estos son apenas algunos de los muchos beneficios del aceite de oliva virgen extra. Para obtener más información, hable con su médico.