

Guía para un consumo saludable del aceite de oliva

El aceite de oliva

Es el principal tipo de aceite consumido en nuestra población y un componente principal de la Dieta Mediterránea tradicional.

Es considerada una “grasa saludable”, rica en ácidos grasos monoinsaturados (oleico) y en compuestos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.



SU CONSUMO TIENE EFECTO BENEFICIOSO:



1

Sobre el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, incluidas la hipertensión arterial, la diabetes o el colesterol elevado.

2

Reduce el riesgo de muerte, especialmente por enfermedades cardiovasculares y cáncer.

3

Muestra un papel protector frente a enfermedades neurodegenerativas y demencias.

4

Puede tener también un efecto protector para algunos cánceres (mama, colonrecto y próstata).



Reduce los niveles de colesterol "malo" (LDL)



Aumenta los niveles de colesterol "bueno" (HDL).

En la Encuesta de Nutrición de la Comunidad Valenciana observamos que 4 de cada 5 adultos consumía aceite de oliva a diario y que **el consumo habitual de 2 o más cucharadas al día reducía:**

- Un 31% el riesgo de muerte.
- Un 46% el riesgo de muerte cardiovascular
- Un 51% el riesgo de muerte por cáncer.



Estos resultados, junto a otros estudios previos, apoyan que un consumo de 2 o más cucharadas de aceite de oliva al día es saludable.



AUTORÍA

Laura Torres Collado, Leyre Notario Barandiaran, Sandra González Palacios, Alejandro Oncina Canovas, Laura María Compañ Gabucio, Manuela García de la Hera, Jesús Vioque López.

INFOGRAFÍA: Laura Vioque García

Fecha publicación: 05 Diciembre 2022
<https://epinut.umh.es/Infografias>

