

## IMPORTANCIA DEL ACEITE DE OLIVA

Los efectos beneficiosos del aceite de oliva se deben tanto al alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados como al alto contenido de sustancias antioxidantes. Cuando los ácidos grasos saturados -elevadores del colesterol malo- son sustituidos por los ácidos grasos monoinsaturados contenidos en el aceite de oliva se reducen las concentraciones tanto del colesterol total y del colesterol malo y ello sin reducir los niveles del colesterol bueno.

A lo que, como decimos, hay que añadir el hecho de que el aceite de oliva tiene gran cantidad de vitaminas A, E. Además de su acción antioxidante, poseen efectos benéficos para la piel y las mucosas.

Entre las principales cualidades del Aceite de Oliva Virgen podemos destacar las siguientes:

Está comprobado que el Aceite de Oliva Virgen es ideal para las frituras pues resiste las altas temperaturas y así lo podemos utilizar un mayor número de veces en nuestra cocina.

Es auténtico zumo de aceitunas sanas, completamente natural, sin aditivos ni conservantes. No ha sufrido proceso alguno de refinado, sus propiedades beneficiosas para la salud y para la alimentación justifican ampliamente este producto regalo de la naturaleza.

### **Aceite de Oliva Virgen: Completamente Diferente**

El Aceite de Oliva Virgen es –sin duda- el más natural de todos los aceites; se trata de un producto protector y regulador del equilibrio de nuestra salud. La investigación científica confirma que el aceite de oliva virgen:

- Reduce el nivel de colesterol.
- Disminuye el riesgo de infarto
- Reduce las probabilidades de trombosis arteriales.
- Disminuye la acidez gástrica.
- Ofrece una acción eficaz de protección contra úlceras y gastritis.
- Estimula la secreción de la bilis, y es el mejor absorbido por el intestino.
- Regula el tránsito intestinal.
- Beneficia nuestro crecimiento óseo y permite una excelente mineralización del hueso.
- Es el más conveniente para prevenir los efectos deterioradores de la edad sobre las funciones cerebrales y sobre todo el envejecimiento de los tejidos y de los órganos en general.

## Colegio Público de Infantil y Primaria

### La Aduana



## Menú Comedor Escolar

Mes de **ABRIL 2017**