



BIOGUÍA DE ACEITES

Cocina, come y vive bio.
BIOGUÍAS ECORGANIC

Aceites:

Coco

Girasol

Chía

Oliva

Aguacate

Calabaza

Lino

Sésamo



Aceite de coco



El Aceite de Coco puede considerarse un “superalimento”.

A diferencia de la mayoría de los otros aceites, el aceite de coco tiene un alto punto de fusión, de 24 a 25 °C, por lo tanto, es sólido a temperatura ambiente y se funde solo cuando la temperatura aumenta considerablemente.

PROPIEDADES

- Es un excelente aceite de masaje para la piel
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a mejorar el sistema digestivo y así previene varios problemas del estómago y relacionados con la digestión.
- Proporciona el alivio de la inflamación causada por candida, tanto externa como internamente.

Aceite de girasol



El aceite de girasol ecológico es obtenido de las pipas de girasol por procedimientos mecánicos (prensado en frío), conservando todas sus cualidades nutricionales y organolépticas (olor, sabor, tacto...), ya que solo es sometido a decantación y filtración, logrando un producto de máxima calidad nutricional, respetando el medio ambiente, sin la utilización de productos químicos de síntesis.

PROPIEDADES

- Alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados. De ellos destacan el ácido linolénico y el ácido linoleico. Ambos son esenciales para prevenir enfermedades cardiovasculares, al reducir los niveles de colesterol total y triglicéridos.
- Alto contenido en vitamina E, un antioxidante natural que ayuda a proteger a nuestro organismo de la acción de los radicales libres, ayudando a su vez a prevenir enfermedades degenerativas y cáncer.

Aceite de Chía



El aceite de semillas de chía es la mayor fuente de vegetal de Omega 3, 6 y 9. Es una opción muy saludable y natural.

PROPIEDADES

- Aporta hierro, calcio, antioxidantes y fibra dietética.
- Contiene una gran cantidad de ácidos grasos Omega 3.
- Contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Tiene propiedades antioxidantes que protegen al organismo de virus, inflamaciones, tumores y de los radicales libres
- Favorece a la absorción del organismo de vitaminas A, D, E y K
- Es una fuente importante de vitaminas del grupo B, cuya carencia aumenta el nivel de homocisteína en sangre, lo que contribuye a que se formen depósitos de placas en las paredes de las arterias y aumenta los riesgos de apoplejía y problemas cardiovasculares
- Aporta un alto contenido de calcio, magnesio, potasio, hierro, fósforo y zinc
- Aporta una buena cantidad de fibra soluble, la que baja los niveles de glucosa en sangre y disminuye la absorción del colesterol

Aceite de Oliva



El aceite de oliva tiene un 60-80 % de ácido oleico, que es un ácido graso monoinsaturado, el cual es muy beneficioso para la salud. Además, aporta un gran número de antioxidantes que ofrecen protección para el corazón y la sangre entre otros beneficios.

Es un ingrediente importante de la dieta mediterránea y se pueden aprovechar todas sus propiedades medicinales, incluyéndolo en la dieta a diario. Sus beneficios se aprovechan cuando es consumido en crudo y es de primera presión en frío y ecológico.

PROPIEDADES

- Previene las enfermedades cardiovasculares.
- Favorece la función digestiva y reduce la secreción ácida gástrica, protegiendo frente a las enfermedades gastrointestinales.
- Ayuda a combatir el estreñimiento, por tener un suave efecto laxante, y mejora la absorción intestinal de los nutrientes.
- Disminuye la incidencia de complicaciones en los pacientes con diabetes mellitus tipo II.
- Contribuye a una correcta mineralización de los huesos y a su desarrollo.
- Desempeña un papel protector frente al estrés oxidativo celular por su elevado contenido en antioxidantes fenólicos, como la vitamina E.

Aceite de aguacate



En la cocina podemos usarlo en ensaladas, humus, dips, patés y otros platos fríos y templados.

En cosmética y belleza natural podemos incluirlo en la elaboración de cremas y mascarillas tanto para el cabello como para el rostro y la piel del cuerpo en general. Se ha utilizado tradicionalmente para hidratar y suavizar tanto la piel como el cabello estropeado.

PROPIEDADES

- Contiene ácidos grasos beneficiosos ricos en antioxidantes que protegen nuestro corazón y en general el buen funcionamiento del sistema cardiovascular
- Es conveniente para personas con varices e incluso con flebitis.
- Nos ayuda a mantener la tensión arterial equilibrada.
- Estimula la regeneración de la piel y los tejidos.
- Fortalece el cabello reduciendo su caída y debilidad.
- Combate los daños que causan los radicales libres.
- Retrasa el envejecimiento y combate la oxidación de las células.

Aceite de calabaza



El aceite de calabaza se obtiene a partir de sus semillas y tiene un color verde oscuro que se constituye como una muestra clara de su alto contenido en clorofila. El mejor es el obtenido en primera presión en frío, sin refinar. Es uno de los aceites terapéuticos más buscados y más ricos a nivel nutricional. Contiene ácidos grasos poliinsaturados oleico (omega 9) y el linolénico (Omega 3).

PROPIEDADES

- Es una fuente rica de zinc, por lo tanto refuerza la inmunidad del cuerpo mediante el fortalecimiento de los leucocitos en la sangre.
- Reduce la formación y acumulación de colesterol, disminuyendo el riesgo de ataque al corazón.
- Contiene triptófano, lo que hace que propicie el sueño. Por ello, el aceite de semillas de calabaza es una terapia única para personas que sufren de depresión, ansiedad e insomnio.
- Es una rica fuente de antioxidantes, reduciendo la formación de radicales libres en el cuerpo humano. Esto facilita la digestión y reduce la hinchazón.
- Es un antiinflamatorio, por lo que reduce el dolor causado debido a enfermedades óseas tales como la artritis.
- Se aconseja su uso cuándo existen problemas por desmineralización, como pueden ser la caída del cabello, uñas frágiles, caries, etc.

Aceite de Lino



Son muy antioxidantes, manteniendo la salud de las células.

El aceite de lino o linaza es rico en ácidos grasos de Omega 3, 6, y 9. Su calidad depende directamente de la calidad de la materia prima empleada, como con los procesos de prensado empleados para su extracción, por lo que el de más calidad es el obtenido en frío.

PROPIEDADES

- Obliga al cuerpo a metabolizar la grasa almacenada, aumentando la oxidación de esta, con lo que disminuye la grasa corporal.
- Incrementa el metabolismo.
- Optimiza el funcionamiento del hígado.
Incrementa la cantidad de estamina, necesaria para los procesos energéticos.
- Disminuye el tiempo de recuperación entre entrenamientos.
- Aumenta la absorción de calcio.
Alivia el síndrome premenstrual en ciertas mujeres.
- Es muy beneficioso para la piel y su rejuvenación.

Contraindicaciones:

- No está aconsejado para mujeres embarazadas
- Puede empeorar problemas de articulaciones

Aceite de sésamo

El aceite de sésamo nos aportan gran cantidad de nutrientes debido a sus propiedades nutricionales. El aceite de sésamo, que debe ser ecológico y obtenido por primera presión en frío, se puede usar en multitud de recetas de cocina como ensaladas y para aliñar otros platos. Pero también se puede usar en la elaboración de remedios caseros dentro de la cosmética y belleza natural.

PROPIEDADES

- Reduce el dolor.
- El aceite de sésamo es efectivo para el colesterol malo o LDL.
- Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.
- Es depurativo del organismo.
- Favorece la eliminación de las grasas.
- Regula la función intestinal.