

## LA ACEITUNA Y LA SALUD

### DATOS GENERALES

- La aceituna es un alimento equilibrado, muy completo y muy energético.
- Posee además un 3% de proteínas contienen todos los aminoácidos esenciales y un 8% de glúcidos.
- Con un elevado contenido calórico, 187 cal por cada 100 gr. de alimento.
- Contienen un porcentaje elevado de grasas. Las grasas insaturadas predominan sobre las saturadas.
- Contiene vitaminas como la vitamina C , Tiamina y la provitamina A...
- Contiene un 74 % de agua.
- En cuanto a sus minerales contienen una elevada cantidad de Na (sal), por su forma de conservación. En menos proporción contiene otros minerales como el Magnesio, Hierro, Fósforo, Yodo y Calcio.

A continuación se muestra una tabla con su contenido nutricional por cada 100 gr. del alimento.

### Composición Nutricional:

| <b>Energía</b> | <b>Agua</b> | <b>H.C</b>   | <b>Prot.</b> | <b>Grasas</b> | <b>AGS</b>   | <b>AGM</b>   | <b>Fibras</b> | <b>Na</b>     |
|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>(Kcal.)</b> | <b>(%)</b>  | <b>(g/%)</b> | <b>(g/%)</b> | <b>(g/%)</b>  | <b>(g/%)</b> | <b>(g/%)</b> | <b>(g/%)</b>  | <b>(mg/%)</b> |
| <b>187</b>     | <b>74</b>   | <b>1</b>     | <b>0,8</b>   | <b>20</b>     | <b>2,8</b>   | <b>14</b>    | <b>2,2</b>    | <b>2.250</b>  |

AGS (ácido grasos saturados)

AGM (ácido grasos monoinsaturados)

Na (sodio)

## **VENTAJAS DE SU CONSUMO**

- Se encuentra dentro de la famosa dieta mediterránea, caracterizada por ser baja en ácidos grasos saturados.
- Es rica en hidratos de carbono y en fibras.
- La aceituna de mesa es muy digestiva y posee efectos muy beneficiosos para la salud.
- La aceituna tiene propiedades laxantes y aperitivas.
- En las afecciones de la vesícula biliar, las aceitunas, al igual que su aceite, facilitan el vaciamiento de la vesícula.
- Por su aporte de grasa insaturada se recomienda en situaciones de exceso de colesterol y triglicéridos en sangre.

## **INCONVENIENTES DE SU CONSUMO**

- Por su riqueza de sodio, se recomienda consumirlas con moderación o evitarlas a aquellas personas que precisan de una dieta con restricción de sal, insuficiencia cardíaca o retención de líquidos.
- En caso de exceso de peso, se aconseja tomarlas en pequeña cantidad o de modo ocasional, debido a su aporte energético.