

## Empieza el año con una alimentación más saludable con la ayuda de los Aceites de Oliva de Europa

- **Ingrediente fundamental de la dieta mediterránea, el Aceite de Oliva destaca por su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados y en antioxidantes naturales.**
- **Su gran versatilidad permite usarlo para complementar y aportar sabor a todo tipo de recetas y platillos saludables: desde aderezar ensaladas hasta marinar pescado.**

Enero 2023. Este es **el mes de los propósitos**. Y los de muchos mexicanos tienen que ver con la salud: hacer más deporte, perder kilos o mejorar sus hábitos alimentarios. Es más, hasta el Gobierno de México y el Instituto Mexicano de Seguro Social (IMSS) han animado a la población a empezar el año 2023 adoptando una dieta más saludable con varias iniciativas en televisión y redes sociales. Entre los objetivos más importantes en este sentido está el de sustituir la mayor cantidad posible de grasas saturadas por grasas insaturadas, algo que contribuye a mantener unos niveles normales de colesterol sanguíneo. Y un gran aliado en este reto puede ser el **Aceite de Oliva** producido en Europa, que en su mayoría procede de España, líder mundial en calidad, producción y exportación de este producto.

No en vano, estamos hablando de **uno de los productos clave de la famosa dieta mediterránea**, reconocida repetidamente como la más saludable del mundo por publicaciones especializadas, y como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco (al igual que la cocina tradicional mexicana). ¿Y cuáles son los beneficios que aporta este ingrediente tan tradicional? Pues, por un lado, está su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, que como adelantamos, resultan esenciales para una dieta sana. La Unión Europea, de hecho, reconoce que la sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas disminuye el colesterol en la sangre, y añade que está demostrado que “una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo de cardiopatías coronarias”. El ácido oleico, ácido graso monoinsaturado, es el principal componente de los aceites de oliva.

Además, los aceites vírgenes son una fuente de antioxidantes naturales. Es el caso de los **polifenoles, que contribuyen a proteger nuestro organismo frente al daño oxidativo** (un efecto que se logra a partir de una dosis diaria de 20 gramos de aceite de oliva virgen). Y también de **vitamina E**, que podemos encontrar en los aceites de oliva vírgenes y vírgenes extra. Los de variedad picual, procedente de Andalucía, sin ir más lejos, contienen unos 30 miligramos por cada 100 mililitros; una cifra que triplica la Cantidad Diaria Recomendada (CDR), que se establece en 10 miligramos.

Todo ello convierte a los Aceites de Oliva de Europa en una gran opción a la hora de agregar sabor y untuosidad a los platillos más saludables de nuestra gastronomía. **Desde aderezar ensaladas o parrilladas de verduras hasta marinar pescados** o rociar un mollete para el desayuno, las posibilidades son casi infinitas.

Muchas más ideas sobre cómo emplear este producto estrella de la dieta mediterránea de manera que beneficie a nuestra salud y aporte disfrute a nuestras comidas se pueden

encontrar en la web de la campaña: <https://saborealavida.mx/los-aceites-de-oliva-de-espana/la-versatilidad-de-los-aceites-de-oliva/>

## La Interprofesional del Aceite de Oliva Español

La Interprofesional del Aceite de Oliva Español es una organización sin ánimo de lucro, constituida por las entidades que representan a los diversos agentes del sector del Aceite de Oliva (olivareros, cooperativas, industriales, envasadores y exportadores) con el objetivo de servir como herramienta de mejora sectorial.

España, líder tanto por calidad como por cantidad de Aceites de Oliva producidos y comercializados, es a su vez el mayor exportador del mundo. Por esa razón, la Interprofesional trabaja para que el mayor número de consumidores aprecie la calidad de sus aceites, la cual va ligada a su origen europeo en España.

La Interprofesional, a través de su marca '**Aceites de Oliva de España**', desarrolla campañas de promoción en el mercado español y los internacionales, fomentando el consumo del producto a nivel mundial, abriendo nuevos mercados y mejorando su posicionamiento en aquellos en los que ya está presente.

Además, la Interprofesional impulsa y lidera multitud de programas de I+D+i para potenciar los procesos de innovación en los ámbitos relacionados con los Aceites de Oliva: cultivo, tecnología alimentaria y salud.

Asimismo, la Interprofesional cumple una función de herramienta de conocimiento. Genera información que sirve de ayuda al sector para adoptar decisiones estratégicas, en particular las ligadas a los mercados.

[www.oliveoilworldtour.mx](http://www.oliveoilworldtour.mx)

[www.saborealavida.mx](http://www.saborealavida.mx)



@saborealavidamx

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA



Cofinanciado por  
la Unión Europea

LA UNIÓN EUROPEA  
RESPALDA LAS CAMPAÑAS  
QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

