

# BUENA SAZÓN

PARA TENER EN CUENTA



**Realza los sabores de diferentes preparaciones,**  
como ensaladas, tartas, purés, etcétera.

Como aporta muchas calorías,  
**se debe consumir con precaución,**  
sobre todo en dietas para adelgazar.

A diferencia de las grasas de origen animal,  
**no tiene grasas saturadas,**  
que son las causantes del aumento del colesterol malo (LDL) en sangre.

Cuando se enfría  
**se vuelve más espeso.**

Si no se conserva adecuadamente (mantenerlo cerrado, en lugar fresco),  
**su sabor se vuelve rancio.**

**Tiene efectos beneficiosos en los procesos digestivos,**  
a nivel del estómago, páncreas y vesícula biliar.

**Tiene efectos en la protección cardiovascular:**  
disminuye los niveles de colesterol total, disminuye las LDL (el colesterol malo) y mantiene y aumenta las HDL (el colesterol bueno).

Es uno de los componentes esenciales de la dieta mediterránea, la que, a través de diversas investigaciones, ha demostrado ser  
**saludable para el corazón.**

Ayuda a absorber y movilizar las vitaminas A, D, E y K a través de la sangre, lo que  
**permite mantener sano el organismo.**

**Aporta ácidos grasos esenciales para el organismo.**

Por su aporte de ácido oleico, vitamina E y fitosteroles,  
**posee una acción antioxidante,**  
previene el envejecimiento celular y la formación de sustancias cancerosas.

Es sabroso y  
**resulta ideal para tener una alimentación saludable.**

**GRASAS MONOINSATURADAS**  
(cada 100 gramos).

**Aceite de oliva**

**71 gramos**

Aceite de maíz

**33 gramos**

Aceite de girasol

**23 gramos**

INGESTA RECOMENDADA  
**Dos cucharadas soperas diarias.**