

# ESE BENDITO RACIMO

PARA TENER EN CUENTA



**Ofrece un suave sabor frutado, algo dulce y con poca acidez.**

Al igual que el resto de los aceites, es un alimento muy rico en calorías, por lo que se debe moderar su consumo en dietas hipocalóricas.

**Actualmente, su adquisición resulta costosa.**

**Con la elaboración del aceite se aprovecha toda la uva,**

ya que se hace procesando las semillas, que son desechadas cuando se elabora el vino.

**Cómo elegirlo**  
Controlar fecha de vencimiento y que el envase no presente daños.

**Es utilizado para condimentar ensaladas y vinagretas,**  
o marinar carnes y pescados.

Al igual que los otros aceites, **aporta ácidos grasos esenciales,** que el organismo no puede producir.

A diferencia de los alimentos de origen animal, **no posee grasas saturadas ni colesterol,** que son perjudiciales para la salud.

**Resiste altas temperaturas sin quemarse.**

Posee gran cantidad de vitamina E, un antioxidante que **ayuda a prevenir el envejecimiento precoz** y tiene efecto anticoagulante.

Al igual que las grasas en general, **colabora con el funcionamiento intestinal.**

**Contiene ácidos grasos omega 6, beneficiosos para la piel.**

**Ayuda a reducir el colesterol malo (LDL),** por lo que es bueno para el sistema metabólico y el cardiovascular.



**COMPARACIÓN NUTRICIONAL**  
Omega 6  
(gramos cada 100 gramos)

**Aceite de uva**      **69**

**Aceite de maíz**      **54**

**Aceite de oliva**      **8**

INGESTA RECOMENDADA  
**Dos cucharadas soperas diarias**  
es la recomendación para el consumo de cualquier aceite.