



CAMBIA CUANDO QUIERAS

Nueces, lino, canola, aguacates, aceitunas y sésamo producen diferentes tipos de aceites saludables.

Oro Líquido

Una variedad de aceites saludables que añadirán sabor y nutrientes a tu dieta POR EL EQUIPO DE RW

ACEITE DE AGUACATE

Ligero y mantequilloso, es rico en grasa monoinsaturada. Los estudios muestran que un descenso en el consumo de grasas saturadas y grasas trans y un incremento en el consumo de grasas monoinsaturadas puede reducir el LDI, también llamado colesterol malo. Igualmente aplaca el riesgo de enfermedad cardíaca y fracturas de huesos. La cantidad de fitoquímicos que

Evita las semillas de algodón y el aceite de soja cuando compres mayonesa, margarina y salsas. Resultan demasiado ricas en ácidos grasos omega 6, lo que puede causar inflamaciones.

COME
mejor

SI SALTEAS VERDURAS en aceite de canola o echas aceite de oliva virgen extra sobre las ensaladas estás cargándote de antioxidantes y grasas saludables. De igual forma que los corredores experimentamos con productos de nutrición deportiva para mejorar el rendimiento, deberíamos hacerlo con diferentes variedades de aceites para mejorar la salud y hacer que la comida resulte más divertida. Ingerir diferentes aceites -con moderación, por supuesto- puede ayudar a que tu cuerpo absorba las grasas y las vitaminas solubles, reduciendo el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca, padecer ataques al corazón o sufrir alta presión sanguínea. Estas seis alternativas (y candidatas a ser nuestras opciones favoritas) contienen una mezcla ideal de grasas saludables al tiempo que nos aportan una dosis extra de sabor.

hay en el aceite de aguacate disminuye la agresión de los rayos ultravioleta (inductores del daño celular); buenas noticias para los corredores que acumulan millas bajo el sol del verano.

ÚSALO → El aceite de aguacate tiene el punto de ahumado más alto que cualquier otro aceite vegetal, haciéndolo ideal para cocinar a altas temperaturas, aunque su suave aroma hace que resulte delicioso vertido sobre platos ya preparados.

ACEITE DE CANOLA

Como el aceite de aguacate, el de canola es rico en grasas monosaturadas, buenas para el corazón. Tiene un suave y neutro sabor y la menor cantidad de grasas saturadas de todos los aceites para cocinar. Es muy recomendable usarlo en lugar de mantequilla o manteca. Una cuchara contiene el 14% de nuestras necesidades diarias de vitamina E, la cual ayuda a reducir el daño de los radicales libres.

ÚSALO → Ahorra dinero comprando aceite de canola a granel. Si lo almacenas en un lugar fresco y oscuro se conservará durante un año (incluso después de ser abierto).

OLIVA VIRGEN EXTRA

Formado principalmente por grasas monoinsaturadas, está mínimamente procesado, por lo que contiene altos niveles de antioxidantes, incluyendo vitamina E y un compuesto llamado oleocantal. Un estudio publicado en la revista Nature, encontró que este compuesto tiene propiedades antiinflamatorias similares, por ejemplo, a las del ibuprofeno.



ÚSALO → Cuando están expuestos a la luz y al aire los antioxidantes del aceite de oliva virgen extra pueden empezar a estropearse. Para preservar sus efectos saludables guarda el aceite en una botella de cristal oscura o lata y almacénalo en un lugar fresco y oscuro.

ACEITE DE LINAZA

Procede de la semilla de la planta de lino, rica en ácidos grasos omega 3, un tipo de grasa poliinsaturada. De hecho, contiene más antiinflamatorio omega 3 que el aceite de pescado, siendo una de las pocas fuentes vegetales de este nutriente. Varias investigaciones muestran que una dieta rica en ácidos grasos omega 3 puede reducir realmente la necesidad de medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno.

ÚSALO → El aceite de linaza se vuelve rancio rápidamente así que hay que guardarlo en el frigorífico. El calor disminuye el omega 3. Usarlo únicamente en preparados fríos, como aderezo para ensaladas.

ACEITE DE SÉSAMO

Está formado a partes casi iguales de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, lo que puede tener un efecto positivo en los niveles de azúcar y presión sanguínea. En un estudio de 2006 publicado en "Journal of Medicinal Food", los pacientes con diabetes y alta presión sanguínea usaron sésamo como único aceite para cocinar durante 45 días. El aceite redujo la presión sanguínea de los participantes y el azúcar en sangre hasta niveles casi normales.

ACEITE DE NUEZ

Además del aceite de linaza, el aceite de nuez es uno de las pocas fuentes de ácidos grasos omega 3 concentradas en los vegetales. El omega 3 de las nueces y el aceite de nuez pueden ayudar a reducir el nivel de colesterol y las respuestas biológicas del cuerpo al estrés. La gente que tiene respuestas extremas al estrés es la que tiene un riesgo más alto de sufrir una enfermedad cardíaca; comer nueces y aceite de nuez durante un largo periodo de tiempo puede ayudar a reducir los factores de riesgo de este tipo de enfermedad.

ÚSALO → Una vez abierto el aceite de nuez puede llegar a durar entre 6-12 meses. Para prevenir que se ponga rancio, guárdalo en el refrigerador o en un armario alejado del calor, sobre todo en verano. **W**



PREPARADOS,
LISTOS...
QUAKER



PREPARA TU CUERPO PARA EL EJERCICIO DIARIO

Los copos de **AVENA QUAKER** te ayudan a mantener un intenso ritmo durante todo el día, gracias a sus componentes ricos en hidratos de carbono con bajo índice de glucosa, que se digieren lentamente y aportan una prolongada y continua liberación de energía.



Con **AVENA QUAKER**,
la salud corre contigo.