

ACEITE DE AGUACATE APORTA MÚLTIPLES BENEFICIOS



Tenlo en tu alacena y disfruta de sus beneficios en tu salud y belleza.

AGENCIAS
Ciudad de México

La popularidad de los aceites vegetales continúa en aumento conforme se suman otros a la lista de aquellos que benefician la salud e incluso belleza. El de coco es definitivamente el que ha estado en el boom, queriendo quitar de su trono al de oliva; sin embargo, hay otro que no quiere quedarse atrás. Conoce al aceite de aguacate y para qué sirve.

Sin duda, el aguacate se ha vuelto una de las frutas más apreciadas en el planeta, pues sus múltiples beneficios y alto contenido de grasas saludables, le ha dado la vuelta al mundo, volviéndose un producto de exportación que muchos quieren tener en sus mesas para hacerlo la estrella de Instagram a través de platos como los "avocado toast" o buddha bowls.

Pero de esta fruta capaz de sustituir a la mayonesa y ser apreciada por su aporte de proteínas, no sólo puede consumirse su pulpa o hueso, como muchos hacen, también es posible disfrutarlo en forma de aceite. Éste se ha vuelto cada vez más popular entre personas fitness y nutricionistas, ¿la razón? Sus propiedades.

PROPIEDADES DEL ACEITE DE AGUACATE

El aceite de aguacate se produce con aguacates maduros, al prensar la pulpa y separar el aceite con centrifugación, por lo tanto, conserva varios de los nutrientes de esta fruta:

■ **Ácido oleico y Omega 6**, que contribuyen a la disminu-



AGENCIAS

La vitamina A que aporta es importante para la visión, el sistema inmunitario y la reproducción.



Es capaz de sustituir a la mayonesa y ser apreciada por su aporte de proteínas.



El aceite de aguacate se produce con aguacates maduros, al prensar la pulpa y separar el aceite con centrifugación.

nución de los niveles de colesterol y presión arterial.

■ **Vitamina A**, la cual, según el National Institutes of Health, es importante para la visión, el sistema inmunitario y la reproduc-

ción, además de influir en el funcionamiento de varios órganos.

■ **Vitamina E**, un increíble antioxidante que protege contra el daño de los radicales libres, pero también es

un estimulante del sistema inmunitario.

■ **Vitamina D**, esencial para que el cuerpo absorba mejor el calcio. Asimismo, ayuda al funcionamiento del sistema nervioso, mus-

cular e inmunitario, según información del sitio MedlinePlus.

■ **Luteína**, un antioxidante que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades oculares como las cataratas.

CUIDAR DE TU CORAZÓN

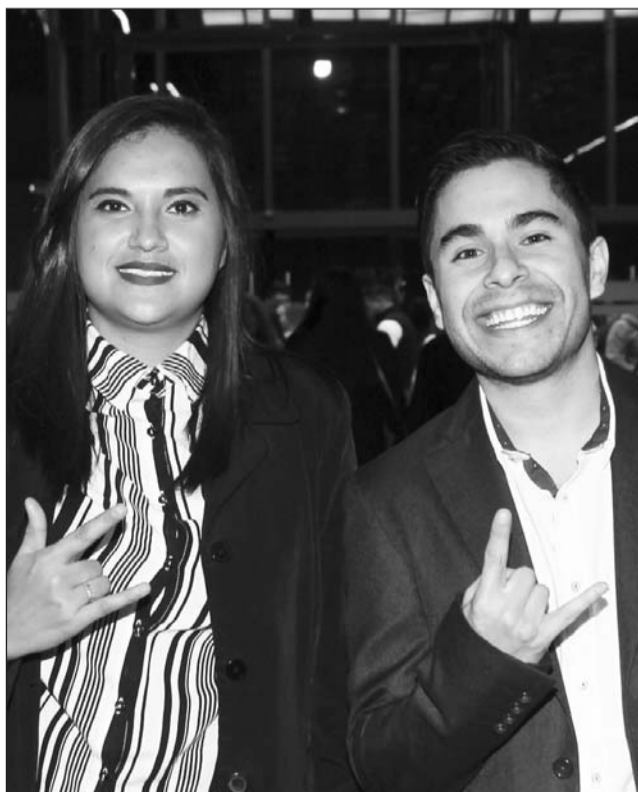
- Sus propiedades ayudan a reducir la presión y colesterol, lo cual contribuye a un corazón más sano.
- Las cantidades no deben ser exageradas, pues su contenido energético es alto.
- Es increíble para sustituir otros aceites o grasas a la hora de cocinar.

Este aceite tiene grandes beneficios para tu salud, por lo tanto, funciona excelente para:

Tener una piel saludable. Gracias a su poder hidratante y sus nutrientes, ayuda a dar brillo a tu piel, además de volverla más suave y prevenir la piel seca; siempre y cuando no tengas acné, puedes utilizarlo diariamente o agregarlo a tu crema humectante. Asimismo, es efectivo para prevenir estrías, en especial si lo mezclas con aceite de almendras, su efecto humectante y capacidad de aumentar la flexibilidad de tu piel, te ayudará en este objetivo.

Cabello radiante. Al igual que el aceite de oliva, es increíble para reparar el cabello dañado por el sol o químicos, aunque también se han visto beneficios en el control de la caída del cabello. Únicamente necesitas aplicarlo en tu cabello después de lavarlo, masajear tu cuero cabelludo y dejar actuar 10 minutos antes de enjuagar.

ENTRE AMIGOS



Sarahí González y Carlos Betancourt.



Fátima Álvarez y Sandra Almeida.



Willy Alfredo Martínez, Nicole Casas y Aintzane.

Celsa Impresos
La Buena Impresión del Norte

www.celsaimpresos.com.mx

Impresión **OFFSET** y **DIGITAL**
de **GRAN** Variedad de productos

Teléfonos: **(618) 813.7080**
01 800 00 CELSA (23572)

EMPRESA CON CERTIFICACIÓN

- Maquila de placas, impresión y acabados.
- Envíos foráneos
- Logística de distribución
- Encarte en las ediciones de El Siglo de Torreón y de El Siglo de Durango al 50% del costo original.