




LAS ACEITUNAS DE MESA TE TRAEN EL APERITIVO *LOW CAL*

-  7 aceitunas son sólo 37 kcal
-  Nutritivas y saludables: estimulan el sistema cardiovascular, son antioxidantes, tienen fibra, minerales y todos los aminoácidos esenciales
-  Aperitivo base en la dieta mediterránea

(31 mayo 2011) Se aproxima el verano, los veladores, las terrazas y los chiringuitos de playa, pero también el momento de cuidar nuestra alimentación y mantener la línea. Por ello, es importante desmentir ese falso mito sobre el alto contenido calórico de un aperitivo tan saludable como son las **aceitunas de mesa**. De hecho, tienen menos calorías que la mayoría de los snacks. Por ejemplo, frente a las aproximadamente 500 kilocalorías que contienen 100 gramos de patatas fritas, la misma cantidad de aceitunas no sobrepasa las 150 Kcal (70% menos que las patatas fritas). Esto las convierte en el aperitivo perfecto para cuidar nuestro organismo por dentro y por fuera.

Además, la práctica de ejercicio y el clima veraniego aumentan la necesidad de hidratación. Después de una mañana al sol, en la piscina o en la playa, nuestro cuerpo necesita absorber líquidos. Si acompañamos la bebida con unas aceitunas, estamos añadiendo a nuestro aperitivo todo lo bueno de la **Dieta Mediterránea**: ácido oleico, vitaminas y fibra. Además, al ser ricas en minerales (calcio, hierro y magnesio) y tener aproximadamente un 50% de agua, ayudan a recuperar el equilibrio hídrico del organismo.

Son muchos los expertos que recomiendan el consumo de **siete aceitunas al día**, ya que a todas las propiedades anteriormente detalladas se suma el bajo contenido en calorías, **sólo 37 kcal**.

A escasas semanas del verano, incorporar a nuestra dieta las aceitunas es todo un acierto. Un alimento completo, que permite disfrutar de la esencia de la Dieta Mediterránea con un contenido bajo en calorías.

Más información: Ramon.Arias@tactics.es – Tlf: 91 506 28 60