




LAS ACEITUNAS, UN PLACER BAJO EN CALORÍAS

-  Alto valor nutricional: fibra, minerales y propiedades antioxidantes
-  Aceitunas para todos los gustos
-  7 aceitunas son sólo 37 kcal

(21 junio 2011) El culto al cuerpo forma parte de nuestra cultura, de la misma forma que las privaciones para el mantenimiento de la línea. Sin embargo, la Dieta Mediterránea nos permite encontrar sabrosos productos bajos en calorías, un binomio que se da a la perfección en las aceitunas de mesa. Y es que, a pesar de la creencia generalizada sobre su elevado contenido en grasas, la proporción de éstas gira en torno al 20%, siendo la mayor parte asimilable por nuestro organismo. Además, el ácido graso más abundante en este porcentaje es el oleico, encargado de reducir el colesterol.

En estas fechas tan próximas al verano en las que pasamos gran parte de los fines de semana fuera de casa, es fácil saltarse la dieta y descuidar los hábitos alimenticios. Por ello, las aceitunas son un aperitivo perfecto para mantener la línea y nutrir a nuestro organismo de **fibra, calcio, hierro, magnesio y vitaminas A, C y E** (todas ellas con propiedades antioxidantes).

Además de su bajo contenido calórico, existe una **amplia variedad, tipos y formas de presentación**: enteras, deshuesadas, en mitades, verdes, negras, moradas, aderezadas, en salmuera, en todo tipo de aliños (ajo, tomillo, naranja, limón, cebolla, etc) y rellenos (atún, anchoa, pimienta, salmón, ajo, jamón y así hasta más de ochenta variedades). Las aceitunas son un ingrediente ideal para multitud de platos ya que reúnen los cuatro sabores básicos: dulce, salado, amargo y ácido.

Muchos expertos recomiendan el consumo de **siete aceitunas al día**, ya que a su rico contenido nutricional se suma su bajo aporte calórico, **sólo 37 Kcal**. De hecho, cien gramos de aceitunas tienen un 70% menos que otros snacks de consumo habitual. Es difícil encontrar un alimento tan completo, que permita disfrutar de la esencia de la Dieta Mediterránea. **Salir de tapas con aceitunas es un placer bajo en calorías.**

Más información: María Becerra (Departamento de Comunicación)
maria.becerra@tactics.es 91 506 28 60 / 679 463 164

