



## LA ACEITUNA, UNA ALIADA REDONDA PARA QUE EL TRÁNSITO VAYA RODADO

- 🍯 Las aceitunas son una fuente natural de fibra, además de digestivas
- 🍯 Aportan numerosos beneficios para el organismo
- 🍯 Son un ingrediente muy versátil

(19 julio 2011) En verano, época en la que aumenta el número de viajes y estancias fuera de casa, es común que el organismo no funcione con la regularidad habitual. Por ello, la incorporación de alimentos ricos en fibra, puede ayudar a recuperar el tránsito. Las aceitunas de mesa tienen una buena tasa de digestibilidad ya que a su **alto contenido en fibra**, 2,6 gramos aproximadamente por cada 100 gramos, se suma una relación lignina/celulosa siempre inferior a 0,5. Asimismo, la fibra no sólo ayuda al buen funcionamiento digestivo sino que previene el cáncer de colon.

Las aceitunas, además de ser ricas en fibra, contienen interesantes componentes nutricionales: **minerales** (calcio, hierro, magnesio), **vitaminas A, C y E** (todas ellas con propiedades antioxidantes), así como todos los **aminoácidos esenciales**. Y es que son un alimento saludable y versátil que, como ingrediente, enriquecen multitud de platos: ensaladas, pastas, ensaladillas, entre otros; y como aperitivo, permiten mantener una alimentación equilibrada y cuidar la línea. De hecho, cien gramos de aceitunas tienen un 70% menos de kilocalorías que otros snacks de consumo habitual.

Estos meses de intenso calor merman el apetito e invitan a la preparación de platos ligeros, frescos y de rápida elaboración. Por ello, tener aceitunas siempre a mano es la solución perfecta para la preparación rápida de platos o aperitivos. Además, pueden tomarse en cualquier lugar, ya sea la playa, el campo o la piscina. Este verano, estés donde estés, no olvides cuidarte tomando aceitunas.

*(\*)Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de fibra, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 kcal. Real Decreto 1230/2001*

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

