

Aug 24, 2018 | Escrito por Dolores Hernandez | 0

Foto: Archivo

Karin Michels, profesora de la Harvard TH Chan School of Public Health y directora del Instituto para la Prevención y Epidemiología de Tumores de la Universidad de Friburgo (**Alemania**), explicó que el **aceite de coco** "es puro veneno". En una conferencia titulada 'El aceite de coco y otros errores nutricionales', indicó que "es uno de los peores alimentos que se pueden ingerir" y que incluso es más saludable comerse **manteca de cerdo** en su lugar.

La experta en nutrición ataca al **aceite de coco** por los elevados ácidos grasos que contiene. Unos niveles que rozan el máximo diario recomendado según la cantidad que se tome y que, incluso, podrían acabar **obstruyendo las arterias**. Ningún estudio ha llegado a demostrar que ingerirlo ofrezca beneficios para la salud. A pesar de la popularidad del producto de moda en las redes sociales como Facebook o Instagram.

La peste que se cierne sobre la joven industria del aceite de coco debería limitarse a ciertos tipos, ha advertido al New York Times Tom Brenna, profesor de nutrición humana en la Universidad de Cornell (EEUU).

Brenna recomienda evitar las marcas que comercializan un aceite de coco refinado, deodorizado o tratado con disolventes o a elevadas temperaturas porque esos procesos químicos destruyen los ácidos grasos esenciales y los antioxidantes. "Si vas a usar aceite de coco, asegúrate de que sea virgen", ha recomendado. Sin embargo, coincide con Michels en que, donde esté el aceite de oliva, que se quiten todos los demás.

**Contenido Relacionado:** [5 formas de utilizar el aceite de coco para un cabello saludable](#) [1]

## Categoría:

- [Salud](#) [2]

### Addthis:

**Antetitulo:** ¡Entérate!

**Del día:** No

**Créditos:** YVKE Mundial/ AP

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/estudio-revela-que-el-aceite-de-coco-es-puro-veneno>

### Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/5-formas-de-utilizar-el-aceite-de-coco-para-un-cabello-saludable>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>