

Aug 15, 2015 | Escrito por Oriana Flores | 0

Foto: (Archivo)

Se sabe que el aceite de oliva es más sano, beneficioso y rico que otros tipos de aceite. En ese sentido, **es uno de los principales ingredientes de la famosa dieta mediterranea**, conocida por ser la más saludable del mundo.

Extraído de las aceitunas, **es un aceite 100% natural y posee un alto contenido en antioxidantes**, por ello, especialistas en nutrición de Aceites Clemen, exponen seis motivos para consumir este aceite.

Es capaz de reducir el síndrome metabólico, **alteraciones del metabolismo** que pueden causar presión arterial alta, aumenta los niveles de colesterol HDL (el bueno), etc. Conoce sus beneficios en la galería que acompaña la nota.

### **Categoría:**

- [Salud](#) [1]

### **Addthis:**

**Antetitulo:** Conozcala aquí

**Del día:** Si

**Créditos:** Yvke Mundial/Web RPP

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/razones-para-introducir-el-aceite-de-oliva-en-tus-comidas>

### **Links:**

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