

LOS 10 BENEFICIOS
CIENTÍFICAMENTE PROBADOS DE CONSUMIR
ACEITE DE COCO

Aceitedecoco.org



ÍNDICE

El Aceite de Coco contiene una combinación única de Ácidos Grasos que lo dotan de propiedades medicinales muy potentes	4
Las poblaciones que toman mucho Aceite de Coco están entre las más saludables del planeta	6
El Aceite de Coco puede acelerar tu metabolismo haciéndote perder más grasa	8
El Ácido Láurico presente en el Aceite de Coco puede matar bacterias, virus y hongos, ayudando a eliminar infecciones	10
El Aceite de Coco puede reducir tu apetito, ayudándote a comer menos sin tan siquiera intentarlo	12
El Aceite de Coco puede mejorar tu nivel de colesterol en sangre y reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular	16
El Aceite de Coco puede proteger el cabello del deterioro e hidratar la piel	18
Los ácidos grasos presentes en el Aceite de Coco pueden incrementar la función cerebral de los pacientes de Alzheimer	20
El Aceite de Coco puede hacerte perder grasa, especialmente la peligrosa grasa abdominal	22
Conclusión.....	24



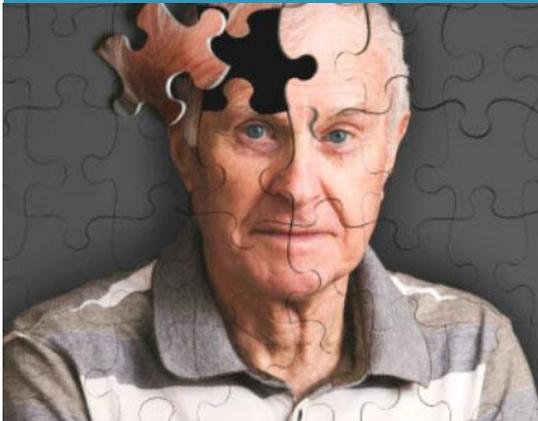


LOS 10 BENEFICIOS



En esta guía se van a detallar paso a paso los 10 principales beneficios que han sido probados de manera científica a la hora de consumir Aceite de Coco.

Consulta nuestro blog para poder saber más acerca del Aceite de coco Virgen:
www.aceitedecoco.org

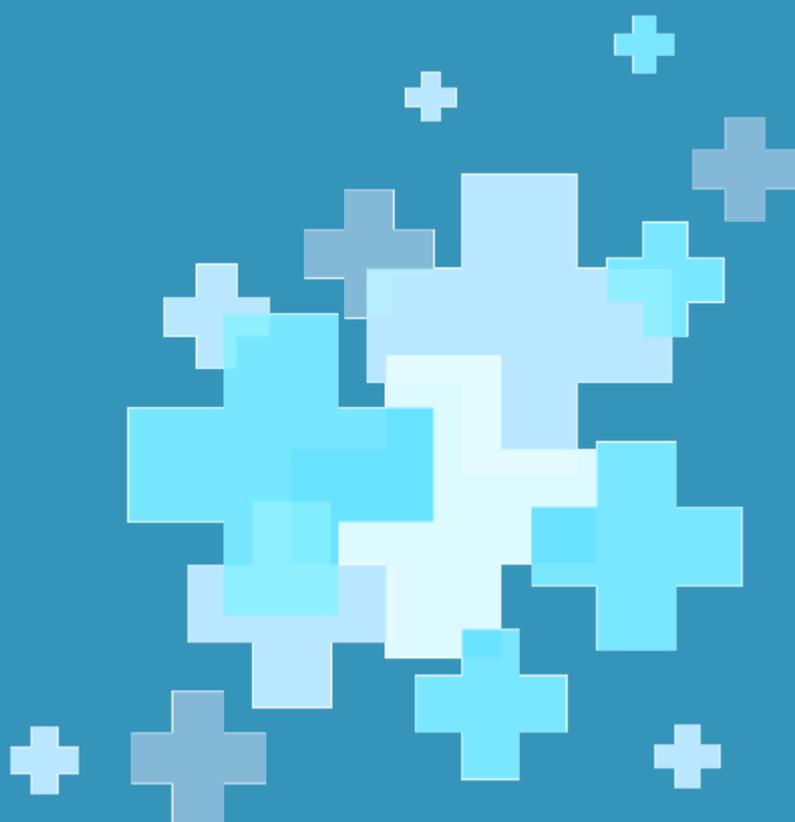


El Aceite de Coco es uno de los pocos alimentos que puede considerarse “**superalimento**”. Su combinación única de ácidos grasos de cadena media puede producir inmensos beneficios en su salud. Estos beneficios incluyen por ejemplo la pérdida de peso, la mejora de la función cerebral y una larga lista de efectos que no querrá dejar pasar. Estos son los 10 principales beneficios que conlleva el consumo de Aceite de Coco Virgen y que han sido confirmados con estudios científicos que avalan estas estas afirmaciones.



1

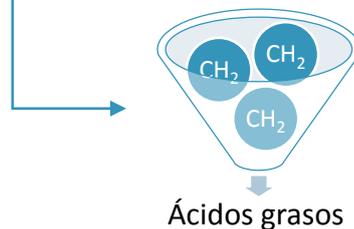
El Aceite de Coco contiene una combinación única de Ácidos Grasos que lo dotan de propiedades medicinales muy potentes





En el pasado, se demonizó el uso del Aceite de Coco porque se trata de una grasa saturada. De hecho, el Aceite de Coco es uno de los pocos aceites de origen vegetal rico en grasas saturadas, con casi un 90% de su composición basada en ácidos grasos saturados. Sin embargo, todos los nuevos estudios apuntan a que el uso de las grasas saturadas en la alimentación es inofensivo y está más que demostrado que no existe relación alguna entre su consumo y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como le han hecho creer todos estos años.

Además, el Aceite de Coco no contiene las grasas saturadas habituales que se encuentran en la carne roja o en el queso. Al contrario, contiene unas grasas llamadas triglicéridos de cadena media, que también se encuentran en la leche materna, y que está más que demostrado que son altamente beneficiosos para el organismo. Los ácidos grasos de cadena media se metabolizan de manera diferente a como lo hacen los, los habituales en la dieta.



En concreto, pasan directamente al hígado desde el tracto digestivo, donde se utilizan como fuente inmediata de energía o se convierten en cuerpos cetónicos, que entre otras cosas pueden tener efectos terapéuticos en el cerebro de los pacientes de enfermedades como la epilepsia o el Alzheimer.

EN RESUMEN

El Aceite de Coco contiene muchos triglicéridos de cadena media, que se metabolizan de manera distinta a otras grasas y que pueden tener efectos terapéuticos en pacientes de diversas enfermedades.



2

Las poblaciones que toman mucho Aceite de Coco están entre las más saludables del planeta





Podemos considerar el coco es una comida exótica en el mundo occidental, consumido principalmente por personas que se preocupan por su salud. Sin embargo, en algunas partes del planeta, es coco es uno de los cimientos de la alimentación desde tiempos ancestrales. El mejor ejemplo lo encontramos en las poblaciones que viven en el pacífico sur.



Por ejemplo, la tribu de los Tokeluanos ingiere un 60% de sus calorías diarias del coco y son los mayores consumidores de grasa saturada del planeta.

Esta tribu disfruta de una excelente salud y no hay evidencias de enfermedades cardiovasculares entre sus miembros. Otro ejemplo similar es el de los Kitavans, con similares resultados.

EN RESUMEN

Muchas poblaciones alrededor del mundo han conseguido prosperar durante múltiples generaciones comiendo grandes cantidades de coco y de su grasa saturada.

3

**El Aceite de Coco puede
acelerar tu metabolismo
haciéndote perder más grasa**





La obesidad es uno de los mayores problemas con que nos enfrentamos en esta época. Mientras algunas personas siguen estancadas en la falsa creencia de que todo se debe a una suma y resta de calorías, la realidad es bien distinta: es igual de importante, si no más, controlar la procedencia de las calorías. No es lo mismo 10 calorías procedentes de carbohidratos, que de proteínas, o, como en el caso del Aceite de Coco, de la grasa saturada.

Es un hecho científico probado que los distintos alimentos tienen efectos en nuestro organismo y sus hormonas de distinto modo. En este sentido, una caloría no es “una caloría”. Los triglicéridos de cadena media presentes en el Aceite de Coco pueden incrementar el gasto energético del organismo cuando los comparamos con la misma cantidad

de calorías procedentes de los ácidos grasos de cadena larga.

Un estudio reciente descubrió que ingerir entre 15 y 30 gramos diarios de triglicéridos de cadena media puede acelerar nuestro metabolismo

hasta en un 5%, o lo que es lo mismo, unas 120 kcal para la mayor parte de las personas. Si quiere más información sobre la pérdida de peso con

EN RESUMEN

Los triglicéridos de cadena media presentes en el Aceite de Coco han demostrado incrementar el metabolismo de las personas que lo consumen en tan sólo 24 horas, produciendo un gasto energético mayor en su organismo, lo que a largo plazo puede suponer una pérdida

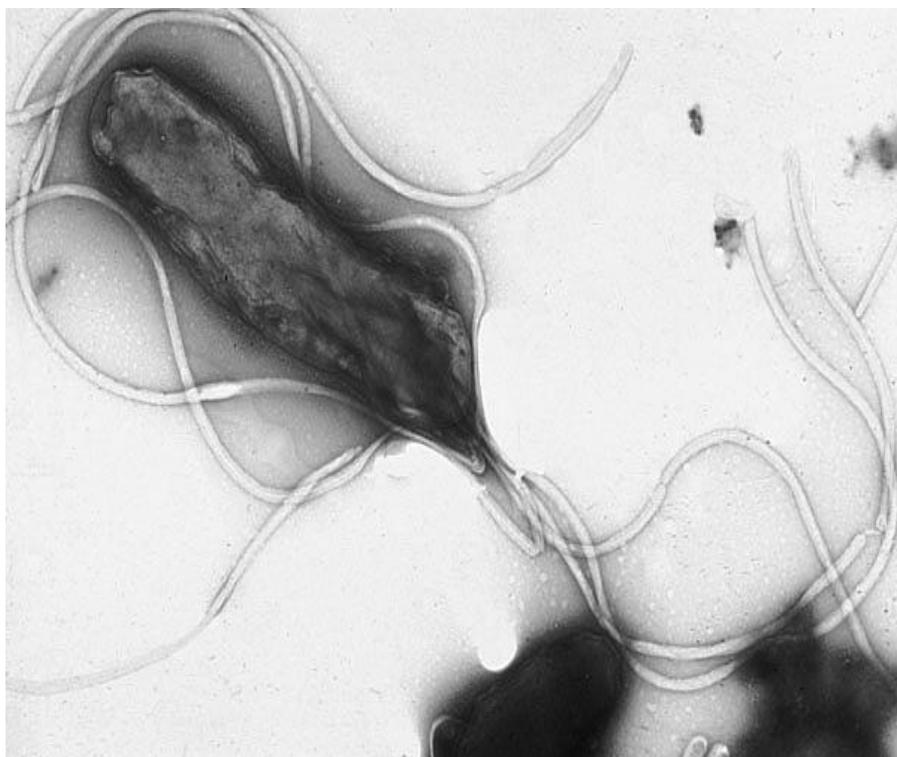
Aceite de Coco, [pinche aquí](#).



4

El Ácido Láurico presente en el Aceite de Coco puede matar bacterias, virus y hongos, ayudando a eliminar infecciones





EN RESUMEN

Los ácidos grasos y los productos que se crean en su digestión pueden matar patógenos peligrosos, ayudando a prevenir infecciones.

El Ácido Láurico supone casi el 50% del total de los ácidos grasos presentes en el Aceite de Coco.

Cuando el Aceite de Coco es digerido enzimáticamente, se forma un monoglicérido llamado monolaurina. Tanto el ácido Láurico como la monolaurina pueden matar patógenos como la bacteria, el virus o los hongos.

Estas dos sustancias se ha demostrado que pueden matar, por

ejemplo, la bacteria *Staphylococcus Aureus* (un patógeno muy peligroso) y el hongo en forma de levadura *Candida Albicans*, una fuente habitual de infección en la especie humana.

5

**El Aceite de Coco puede
reducir tu apetito,
ayudándote a comer menos
sin tan siquiera intentarlo**





Unos de los aspectos más interesantes del Aceite de Coco es que puede reducir tu apetito. Esto puede deberse a como los ácidos grasos que contiene son metabolizados, porque los cuerpos cetónicos que se forman pueden contribuir a reducir el apetito.

En un estudio reciente, se suministró distintas cantidades de ácidos grasos de cadena media y larga a 6 adultos sanos. Los hombres que consumieron la mayor parte de los ácidos grasos de cadena media, comieron a lo largo del día 256 calorías menos de media que aquellos que tomaron ácidos grasos

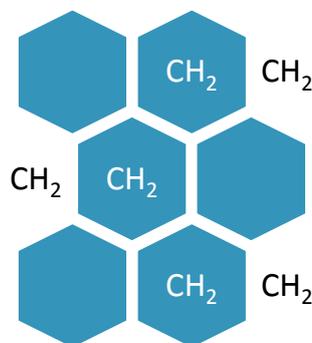
de cadena larga. En otro estudio similar en 14 varones sanos, se descubrió que aquellos que desayunaban más ácidos grasos de cadena media comían significativamente menos calorías durante el almuerzo.

EN RESUMEN

Los ácidos grasos de cadena media presentes en el Aceite de Coco tienen potencial para reducir tu apetito, lo que puede afectar positivamente tu masa corporal en el transcurso de un largo período de tiempo.

Estos estudios fueron cortos y realizados con pocas personas, pero si los efectos persisten en el tiempo, podría

tener una influencia demoledora en la masa corporal de los sujetos



6

Los ácidos grasos presentes en el Aceite de Coco se transforman en cuerpos cetónicos, que pueden reducir las convulsiones





La dieta cetogénica (muy baja en carbohidratos y rica en proteína y grasa) se está estudiando actualmente para tratar distintos tipos de enfermedades. El mejor uso terapéutico de esta dieta conocido hasta el momento es para tratar niños enfermos de epilepsia.

En esta dieta se ingieren muy pocos carbohidratos y grandes cantidades de grasa, lo que produce un aumento de la concentración de cuerpos cetónicos en la sangre. Por algún motivo que se está estudiando, esto produce que los ataques epilépticos cesen en los niños que los sufren, incluso en aquellos que no han obtenido beneficio alguno de la medicación suministrada. Como los triglicéridos de cadena media contenidos en el Aceite de Coco se transforman en cuerpos cetónicos en el hígado, el Aceite de Coco suele usarse en estos pacientes para inducir la cetosis.

EN RESUMEN

Los triglicéridos de cadena media contenidos en el Aceite de Coco pueden incrementar la concentración de cuerpos cetónicos en la sangre, lo que puede contribuir a reducir o incluso eliminar las

7

El Aceite de Coco puede mejorar tu nivel de colesterol en sangre y reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular





El Aceite de Coco está cargado de grasas saturadas que no afectan el perfil lípido de la sangre como erróneamente se ha creído durante mucho tiempo. Las grasas saturadas elevan el HDL (colesterol bueno) y cambian el LDL por un subtipo más benigno. En un estudio realizado con 40 mujeres, el Aceite de Coco redujo el colesterol total y el LDL al tiempo que elevó el HDL cuando

se le comparó con la ingesta de aceite de soja. En otros estudios llevados a cabo con ratas se ha demostrado que la ingesta de Aceite de Coco reduce los triglicéridos, el colesterol total, el LDL y aumenta el HDL, mejora la coagulación y el estado antioxidante de la sangre. Esto mejora los riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares a largo plazo

EN RESUMEN

Estudios realizados con humanos y animales muestran que el Aceite de Coco mejora los factores con los que se mide el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, como el colesterol total, el LDL, el HDL o los triglicéridos, por lo que su ingesta puede asociarse a un menor riesgo de sufrir dichas enfermedades.

Estudios realizados con humanos y animales muestran que el Aceite de Coco mejora los factores con los que se mide el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, como el colesterol total, el LDL, el HDL o los triglicéridos, por lo que su ingesta puede asociarse a un menor riesgo de sufrir dichas enfermedades.



8

**El Aceite de Coco puede
proteger el cabello del
deterioro e hidratar la piel**





Comida

- Freir
- Aliñar

Belleza

- Piel
- Cabello

Salud

- Dentífrico
- Enjuague

Además de para comer, el Aceite de Coco es muy útil en otro tipo de aplicaciones. Muchas personas lo utilizan con

fines cosméticos, consiguiendo mejorar la salud y el aspecto de su piel y su cabello. Los estudios llevados a cabo en individuos con

piel seca muestran que el Aceite de Coco mejora la hidratación de su piel y el contenido lípido de esta... Además, el Aceite de Coco puede

proteger tremendamente el cabello y nutrirlo. Otras aplicaciones cosméticas del Aceite

de Coco incluyen su uso como dentífrico, y, sobre todo, como enjuague bucal, que se ha

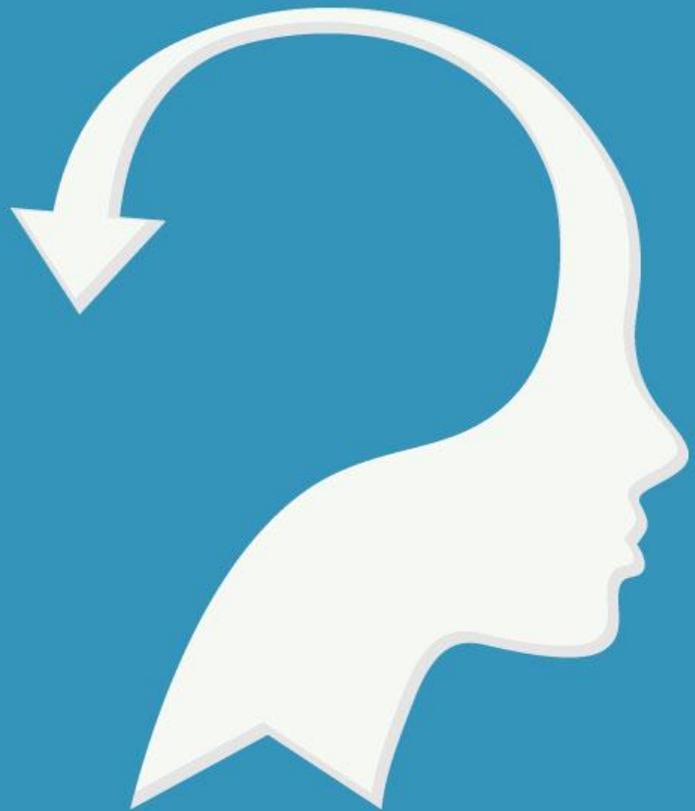
EN RESUMEN

El Aceite de Coco puede utilizarse por la vía tópica con excelentes resultados, dado que los estudios demuestran que puede ser muy efectivo como aceite hidratante, protegiendo el cabello o incluso usado como colutorio.

demostrado que puede matar bacterias en la boca, mejorando la salud dental y eliminando el mal aliento.

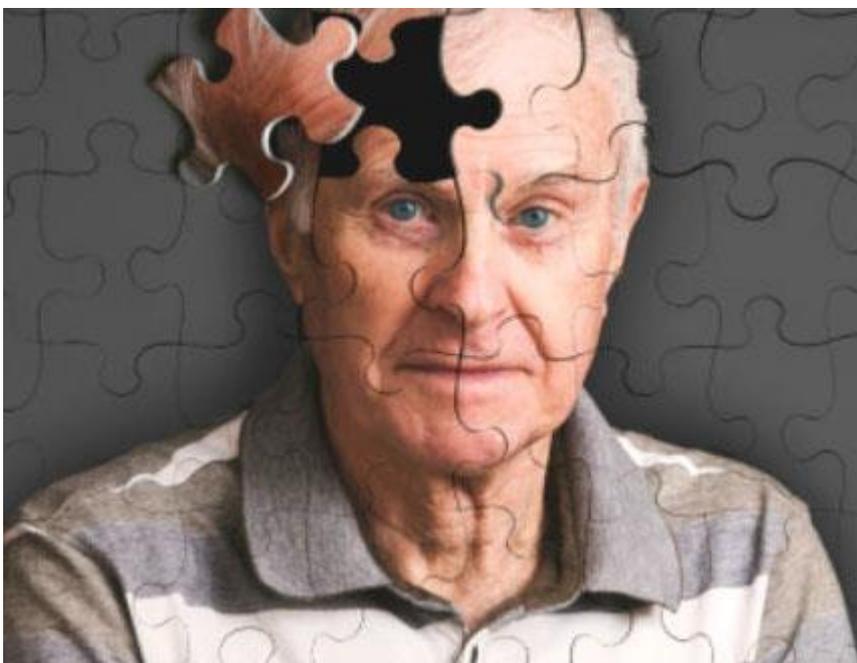
9

Los ácidos grasos presentes en el Aceite de Coco pueden incrementar la función cerebral de los pacientes de Alzheimer





El Alzheimer es una de las mayores causas de demencia senil y ocurre principalmente en la población más mayor. En los pacientes de Alzheimer, parece que el cerebro pierde la capacidad de utilizar la glucosa como energía. Los cuerpos cetónicos pueden proporcionar esta energía al cerebro y los investigadores están



especulando con la idea de incrementar la cantidad de cuerpos cetónicos en la sangre para mejorar las funciones cerebrales de los pacientes y reducir los síntomas del Alzheimer. En un estudio llevado a cabo en 2006, el consumo de triglicéridos de cadena media en pacientes de Alzheimer moderado produjo una inmediata mejoría en su función cerebral. Otros estudios ofrecen los mismos resultados y por ello se están llevando a cabo estudios más intensivos con los triglicéridos de cadena media para su uso potencial terapéutico

EN RESUMEN

Los estudios muestran que los ácidos grasos presentes en el Aceite de Coco pueden incrementar los niveles de cuerpos cetónicos en la sangre, y estos pueden proporcionar energía al cerebro de los pacientes de Alzheimer, reduciendo sus síntomas.

10

El Aceite de Coco puede hacerte perder grasa, especialmente la peligrosa grasa abdominal





Dado que el Aceite de Coco puede reducir el apetito e incrementar el ritmo al que se quema la grasa, parece lógico que te pueda ayudar a perder peso también. El Aceite de Coco parece ser bastante adecuado para reducir la grasa abdominal, esa que se encuentra rodeando a los órganos vitales y que es de sumo riesgo. Esta grasa, también conocida como grasa visceral, es la más peligrosa y se asocia comúnmente con muchas enfermedades del mundo occidental. El contorno abdominal se mide con facilidad con una cinta métrica y es un buen indicador de la cantidad de grasa visceral que tenemos. En un estudio llevado a cabo con 40 mujeres con obesidad abdominal, suplementando

su dieta con 30ml de Aceite de Coco al día redujo tanto su índice de masa corporal como su perímetro abdominal en un período de sólo 12 semanas. En otro estudio con 20 hombres obesos se notó una reducción en el perímetro abdominal de 2,86cm después de sólo 4 semanas tomando 30ml de Aceite de Coco al día. Aunque estas cifras puedan no parecer demasiado grandes, no hay que perder de vista el hecho de que ni realizaron ejercicio físico alguno ni redujeron en absoluto su ingesta calórica. Simplemente añadieron Aceite de Coco a su dieta habitual. Si quiere más información sobre la pérdida de peso con Aceite de Coco, pinche aquí.

EN RESUMEN

Parece demostrado que consumir al menos 30 ml de Aceite de Coco al día como parte de la dieta puede ayudar a reducir la grasa abdominal sin la ayuda de ningún otro factor como dieta o ejercicio.





Conclusión

De modo que si necesitaba alguna razón científica para empezar a consumir Aceite de Coco, aquí le hemos dejado 10. No lo dude, comience a beneficiarse de los beneficios del consumo de Aceite de Coco desde hoy mismo.

Entrando en www.aceitedecoco.org puede encontrar:

Usos, propiedades, estudios científicos...

Entrevistas a profesionales del sector.

Recetas, artículos de actualidad...