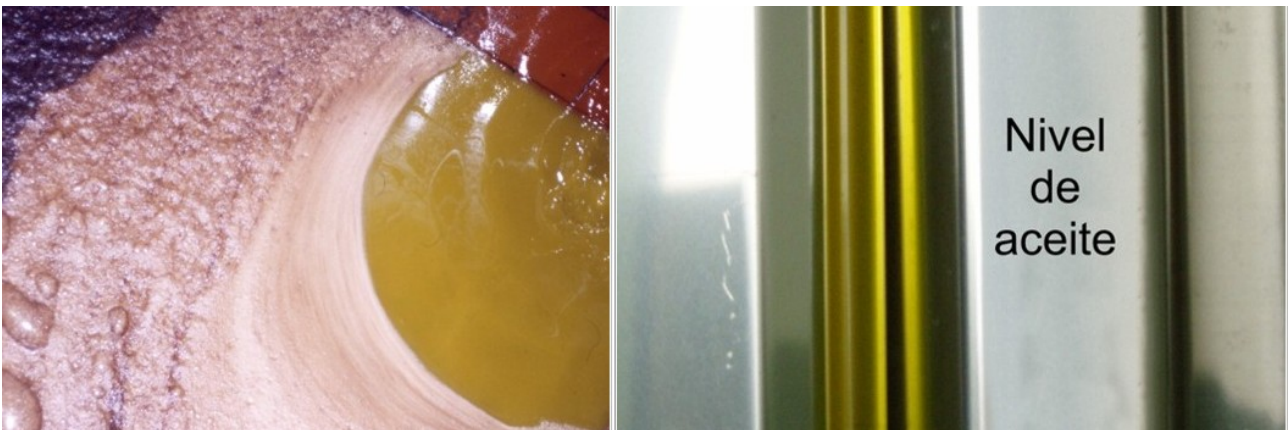


Oro líquido: Aceite de oliva



Las propiedades saludables del aceite de oliva




Realizado por los siguientes alumnos de 1ºBach. A

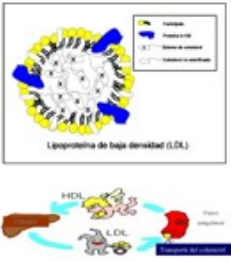


Jesús Domínguez Roldán


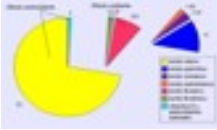



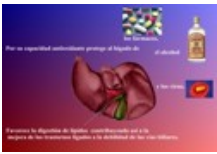
Jesús Lebrón Martín

José Antonio Lebrón Martín

Pablo Muñoz Burguillos

<i>DIPOSITIVA</i>	<i>TEXTO</i>	<i>TIEMPO / MÚSICA</i>
1/Título	Virtudes del aceite	
2/Historia 1 Edad Antigua 	El aceite de oliva se conoce en toda la cuenca mediterránea desde la antigüedad, y hay pruebas de su uso en Egipto, Creta, Grecia antigua, etc. En España las actividades económicas principales fueron las derivadas del cultivo del olivo y de la producción y comercialización del aceite.	
3/Historia 2 Edad Media 	En la edad media el aceite de oliva escaseó de tal manera que, en determinados casos, llegó a ser considerado dinero en efectivo. Era consumido por las clases altas y, sobre todo, por los clérigos.	
4/Historia 3 Edades moderna-contemporánea 	Hasta la actualidad el AO se ha utilizado como alimento, conservante, para la iluminación, fabricación de jabones, pomadas y otros usos. Desde el punto de vista alimentario, el aceite de oliva es uno de los pilares de la llamada dieta mediterránea	

DIAPOSITIVA	TEXTO	TIEMPO / MÚSICA
<p>5/Tabla de virtudes actualidad</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efecto claramente protector frente al riesgo de desarrollar ECV (6) 2. Efecto protector frente al desarrollo de aterosclerosis (7-8) 3. Propiedades antioxidantes (9-10) 4. Es la grasa que mejor resiste a los procesos de oxidación en frío y en caliente(11) 5. El aceite de oliva favorece el crecimiento infantil (12) 6. Ayuda a prevenir el proceso de envejecimiento natural (13) 7. Posee un efecto favorable en la mineralización ósea (13) 8. Previene patologías relacionadas con trastornos vasculares en cerebro (13) 9. Favorece la digestibilidad y absorción de nutrientes (13) 10. Eficaz en la lucha contra el estreñimiento atónico, muy común en la vejez. (13) 11. Previene el daño hepático provocado por fármacos, virus o alcohol (14) 12. Favorece la digestión de los lípidos (14) 13. Tiene efectos positivos en personas con hipertensión arterial (15) 14. Adecuado para dietas hiperlipídicas en los diabéticos (16) 15. Tiene efecto protector en el desarrollo de neoplasias (17) 16. In vitro se ha demostrado su efecto bactericida. (18) 	
<p>6/ Diagrama Acción</p> 	<p>El colesterol se transporta en la sangre asociado a proteínas: es decir forman lipoproteínas. Existen dos tipos de lipoproteínas las ligeras o LDL y las pesadas o HDL. Las primeras ayudan a depositar el colesterol en las arterias (colesterol malo) mientras que las segundas los remueven de éstas y los llevan al hígado para su eliminación (colesterol bueno)</p>	
<p>7/ tabla LDL-HDL</p> 	<p>La principal característica del aceite de oliva está en su importante contenido en ácido oleico (monoinsaturado), compuesto que disminuye los niveles en sangre de LDL y aumenta los niveles de HDL. Así posee un claro efecto protector contra las enfermedades cardiovasculares.</p>	
<p>8/ Arterias obstruidas</p> 	<p>El LDL necesita ser oxidado para depositarse en las arterias y provocar la arteriosclerosis. Debido a su elevado contenido en ácido oleico y a su contenido en sustancias antioxidantes, el AO ejerce un efecto protector frente al desarrollo de aterosclerosis.</p>	

DIPOSITIVA	TEXTO	TIEMPO / MÚSICA
<p>9/Propiedades antioxidantes 1</p> 	<p>Con el paso del tiempo nuestro organismo empieza a acumular radicales libres que se forman como consecuencia de procesos de oxidación en nuestras células.</p> <p>El tabaco, las radiaciones ultravioletas, la ingestión de fritos y dieta rica en AG saturados actúan sobre los sistemas antioxidantes naturales y alteran el equilibrio.</p> <p style="text-align: center;">RL ↔ Sistemas antioxidantes</p>	
<p>10/ Propiedades antioxidantes 2</p> 	<p>El AO presenta componentes antioxidantes y posee un escaso contenido en poliinsaturados. El poder antioxidante del AO se debe a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporción monoinsaturado/poliinsaturados • Vitaminas E, A y D • Polifenoles 	
<p>11/Estabilidad</p> 	<p>El AO es la grasa que mejor resiste a los procesos de oxidación.</p>	
<p>12/ Crecimiento infantil</p> 	<p>El AO está recomendado para la infancia por su contenido en vitamina E y el efecto antioxidante de ésta sobre las membranas celulares además es una fuente de AG esenciales, imprescindibles en el desarrollo del niño.</p>	
<p>13/. Vejez.</p> 	<p>También retrasa el envejecimiento porque impide la excesiva producción de las células de sustancias oxidantes.</p> <p>El AO tiene un efecto muy positivo con algunos problemas ligados a la vejez, como los asociados a la mineralización ósea, las patologías relacionadas con trastornos vasculares en el cerebro, por su capacidad de aumentar los niveles de HDL-c, la absorción de nutrientes y el estreñimiento atónico.</p>	
<p>14/ Daño hepático</p> 	<p>Por su capacidad antioxidante, protege al hígado de los daños provocados por fármacos, alcohol o virus. También favorece la digestión de lípidos contribuyendo así a la mejora de los trastornos ligados a la debilidad de las vías biliares.</p>	

DIPOSITIVA	TEXTO	TIEMPO / MÚSICA
<p>15/ Hipertensión arterial.</p> 	<p>Muchos estudios demuestran que la hipertensión arterial está asociada al consumo de grasas saturadas y que la dieta rica en ácidos grasos monoinsaturados disminuye el riesgo.</p>	
<p>16/ Diabetes</p> 	<p>Para los diabéticos se aconseja llevar a cabo una dieta hiperlipídica, con bajo contenido en grasas saturadas con predominio de los AG monoinsaturados. Este tipo de dietas mejora el perfil lipídico, sin modificar la cantidad de lípidos totales. Además aumentan los niveles de HDL-c y aporta sustancias antioxidantes.</p>	
<p>17/ Neoplasias</p> 	<p>El AO ejerce un efecto protector en el desarrollo de neoplasias, por su alto contenido en AG monoinsaturados y por ser una gran fuente de sustancias antioxidantes.</p>	
<p>18/ Bactericida.</p> 	<p>El aceite de oliva virgen es capaz de destruir bacterias como <i>Helicobacter pylori</i>, la bacteria responsable de la mayoría de las úlceras de estómago, de muchas gastritis crónicas, e incluso cáncer de estómago.</p>	
<p>19/</p> 	<p>Como resumen podemos decir que el aceite de oliva es muy beneficioso para la salud. Es recomendable hacer que el aceite de oliva forme parte de la dieta diaria de una persona.</p>	
<p>20/</p> 		