19/08/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

El poder milagroso del aceite de coco: el secreto de belleza y salud

El aceite de coco ha dejado de ser un simple ingrediente exótico para convertirse en un imprescindible en la vida de quienes buscan un estilo de vida saludable y equilibrado. Este elixir natural ha ganado popularidad no solo por su versatilidad en la cocina, sino también por sus impresionantes beneficios para la piel y el cabello. Pero, ¿qué es exactamente lo que hace que este aceite se haya convertido en un aliado tan poderoso en el mundo del bienestar y la belleza?

El aceite de coco se extrae de la pulpa del coco maduro a través de procesos de prensado en frío o caliente, conservando intactas sus propiedades nutricionales. Este proceso asegura que todas sus cualidades se mantengan, haciéndolo ideal tanto para el uso culinario como cosmético. Con un contenido de aproximadamente 90% de ácidos grasos saturados, podría parecer contradictorio que este aceite sea considerado beneficioso para la salud, pero la clave está en la naturaleza de estos ácidos grasos.

A diferencia de las grasas satu

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |