

El aceite de coco virgen extra se utiliza para proteger y curar la piel

El aceite de coco virgen extra se utiliza para proteger y curar la piel desde el interior. El aceite de coco es antibacteriano y antimicrobiano y tiene antioxidantes que trabajan para combatir los signos del envejecimiento.

Es un aceite fácilmente absorbido por la piel debido a su estructura molecular relativamente pequeña. **El aceite de coco tiene una textura suave y sedosa y un aroma rico y tropical.** Es nutritivo, curativo y calmante para el cuerpo y la cara.

El aceite de coco contiene grasas saturadas como el ácido láurico, el ácido caprílico y el ácido cáprico. También contiene grandes cantidades de triglicéridos, proteínas, antioxidantes y vitamina E. El ácido láurico y el ácido cáprico son antibacterianos y antimicrobianos. Estos antioxidantes combaten los efectos del envejecimiento frustrando los radicales libres que hacen que los tejidos conectivos de la piel se endurezcan. **La pequeña estructura molecular del aceite de coco permite que la vitamina E y la proteína rejuvenezcan y suavicen la piel.**



La piel segrega grasa naturalmente a través de las glándulas sebáceas

Estas glándulas evitan que la piel se agriete y se seque. Cuando las glándulas sebáceas se inhiben por infecciones bacterianas, el resultado es el acné, que a menudo conduce a

enrojecimiento e hinchazón dolorosa. Las propiedades antibacterianas que se encuentran en el aceite de coco, particularmente del ácido láurico y capríno, ayudan a detener las infecciones bacterianas. **Esto permite que las glándulas funcionen correctamente y prevenir brotes de acné.**

Cuando la piel se vuelve seca, es vulnerable a las infecciones. **Las glándulas sebáceas producen aceite que mantiene a raya a las bacterias dañinas a la vez que mantienen a las bacterias buenas.** El aceite de coco tiene un equilibrio similar de pH y una estructura de ácidos grasos de cadena media que afecta al aceite que segrega la piel.

Después de ducharse usando jabones secos o jabones en barra, su piel tiene un mayor riesgo de sequedad o infección debido a que los aceites naturales son lavados. **El aceite de coco repone los aceites que tanto necesita la piel, a la vez que la hidrata y mantiene el pH de la piel en el equilibrio correcto.**

Usted puede combatir y prevenir las infecciones bacterianas y microbianas usando aceite de coco en la piel. **Las infecciones pueden ser antiestéticas y dolorosas.** Desde infecciones micóticas y bacterianas hasta acné, el aceite de coco puede ayudar a sanar la piel. **El aceite de coco puede combatir eficazmente la tiña, el pie de atleta y otras infecciones.**

Las propiedades que combaten la infección en la piel propensa al acné son las mismas para otras infecciones de la piel.

La piel joven es flexible, fuerte y elástica



Con el paso del tiempo, los tejidos conectivos de la piel se dañan por los radicales libres. Esto lleva a la pérdida de elasticidad y endurecimiento, que es lo que muestra los signos del envejecimiento. El aceite de coco proporciona antioxidantes al penetrar en la piel. **Esto lleva a que la piel sea elástica y suave porque los tejidos conectivos de la piel se fortalecen.** Las manchas marrones en la piel que se producen a medida que uno envejece son el resultado de la oxidación de proteínas y grasas poliinsaturadas. **Las propiedades antioxidantes del aceite de coco pueden retrasar la aparición de estas manchas.**

Conozcamos la historia del coco

Los científicos y los especialistas en alimentación no están del todo seguros de dónde y cuándo vinieron los cocos, pero su mejor suposición es que los cocos son una variedad de plantas prehistóricas que se originaron en el Pacífico Sur, muy probablemente en Nueva Guinea.

Al parecer, los marineros a bordo de la flota de Vasco de Gama apodaron a la fruta con el nombre de "coco" -lenguaje mariner por su cara de duendecillo y mueca de dolor. Cuando los "cocos" fueron traídos de vuelta e introducidos en Inglaterra, los lugareños añadieron el término "nuez" al coco, dándole el nombre que todavía se usa ampliamente en la actualidad.

La carne interior de un coco es considerada por los nutricionistas como abundante en proteínas, mientras que la leche dentro del coco es ligera, refrescante y con un bajo nivel de azúcar.

Además de ser un alimento básico del Pacífico Sur, los cocos también tienen otros usos. Por ejemplo, los nativos han usado cocos como repelente de insectos (los mosquitos odian el olor y la neblina de una cáscara de coco ardiente).

Quizás el ingrediente más útil dentro de un coco es el aceite, el cual, según los defensores de la salud y la alimentación, contribuye a aumentar los niveles de energía y a fortalecer el metabolismo.

De hecho, los beneficios del aceite de coco (y algunos riesgos) se han convertido en un tema candente en los círculos de salud y nutrición, a medida que más y más personas recurren al aceite de coco para mejorar sus hábitos de bienestar.

¿Qué es el aceite de coco virgen extra?

En una palabra, el aceite de coco es un alimento para el cuerpo que es saludable para el corazón, excelente para la salud bucal y otros beneficios para la salud. **Estructuralmente, el aceite de coco se extrae de las semillas de coco.**

Es insípido e incoloro, y está disponible para el uso del consumidor en aceite de coco refinado y sin refinar. **Los defensores llaman al coco un "superalimento", pero la evidencia no apoya completamente esa etiqueta con el nombre - al menos no todavía.**

En cuanto a los compuestos, el aceite de coco virgen extra contiene una cornucopia de ácidos grasos y proteínas que contienen antioxidantes y proporcionan innumerables beneficios para la salud.

Aproximadamente el 60% de todos los aceites de coco están compuestos de los tres ácidos grasos anteriores, mientras que el 90% de las grasas de aceite de coco está compuesto de grasas saturadas saludables para el corazón.

Esta última cifra es alta, y no es recomendable para muchos médicos. **Por ejemplo, el 14% de las calorías del aceite de oliva provienen de grasas saturadas, y el 63% de las calorías de la mantequilla provienen de grasas saturadas.**



Como regla general, a los nutricionistas les encantan los MCFA, señalando que, entre otras ventajas, son fácilmente digeribles y, dado que son procesados por el hígado, los MCFA se convierten más efectiva y rápidamente en energía, y no en grasa, dentro del cuerpo.

Te gustará leer: [¿Por qué las semillas de manzana se consideran tóxicas?](#)

Así es como se descompone el aceite de coco, nutricionalmente (basado en una cucharada de aceite de coco).

Hechos nutricionales del aceite de coco

- 120 calorías.

- 0 gramos de proteína
- 14 gramos de grasa (12 = grasa saturada; 1 = grasa monoinsaturada; y 0,5 gramos de grasas poliinsaturadas.)
- 0 miligramos (mg) de colesterol

Vale la pena notar que, en cuanto a los componentes, los aceites de coco a menudo difieren en su composición, y difieren en sus beneficios para la salud.

Por ejemplo, el aceite de coco parcialmente hidrogenado no es considerado como saludable por los nutricionistas - es similar a otros aceites procesados que contienen grasas trans.

Sin embargo, el llamado aceite de coco "virgen" proviene del componente frutal de los cocos y se extrae sin el uso de productos químicos u otros agentes extraños. **Por lo tanto, los nutricionistas ven más favorablemente el aceite de coco virgen.**

Beneficios del Aceite de Coco

Existe una creciente evidencia de que el aceite de coco virgen extra ofrece algunos beneficios para la salud, tanto interna como externamente.



- Un aumento en el colesterol bueno Se dice que el aceite de coco aumenta modestamente el nivel de colesterol bueno.

- Bueno para el azúcar en la sangre y la diabetes El aceite de coco puede ayudar a reducir los niveles de obesidad en el cuerpo y también combate la resistencia a la insulina, problemas que a menudo conducen a la diabetes tipo 2.
- Ayuda a combatir la enfermedad de Alzheimer El componente MCFA en el aceite de coco - especialmente su generación de cetonas por el hígado - ayuda a reparar la función cerebral en pacientes con Alzheimer.