

Estudios confirman que el Aceite de Coco Virgen es una alternativa saludable que ayuda a regular el nivel de colesterol y por ser un ácido graso de cadena mediana, no ocasiona daños a la salud. El aceite de coco, gracias al tipo de ácidos grasos que contiene, no se oxida al calentarlo lo que lo convierte en una excelente opción para sustituir grasas de origen animal en tus recetas.

**Cococare** es un aceite orgánico vegetal obtenido del prensado de la pulpa de los cocos (*Cocos nucifera*), el cual se encuentra de forma líquida por encima de los 25°C, a temperaturas menores, tiende a solidificarse. Presenta una coloración blanca en estado sólido y transparente ligeramente amarillenta en estado líquido.

Contiene altos niveles de Beta-Sitosteroles, un esteroles de origen vegetal al que se le atribuyen propiedades anti-inflamatorias, que tiene la propiedad de bloquear la absorción del "colesterol malo" (LDL) en el sistema digestivo.



### Compare y descubra los beneficios.

Cada 100g de COCOCARE Aceite de Coco Refinado contiene:

	MONOINSATURADA	SATURADA	POLIINSATURADA
Aceite de coco	6 g	86 g	2 g
Algodón (hidrogenado)	1.5 g	93 g	0.5 g
Aceite de palma	37 g	49 g	9 g
Mantequilla	21 g	51 g	3 g
Manteca	41 g	32 g	11 g
Margarina	39 g	15 g	24 g

### Sobre las grasas saturadas

El Aceite de Coco en estado natural contiene una alta proporción de ácido láurico en sus grasas saturadas (con cualidades antimicrobianas), este ácido graso no necesita enzimas pancreáticas, ni biliar para su digestión además ayuda a incrementar el nivel de las grasas buenas en el organismo, razón por la cual el Aceite de Coco es ampliamente recomendado sobre otros aceites, especialmente los parcialmente hidrogenados de origen vegetal, cuando se deben incluir grasas sólidas en la dieta.

DEBIDO A SU **EXTRAORDINARIO SABOR**  
ES LA MEJOR OPCIÓN PARA BALANCEAR  
EL PLACER DE COMER  
Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



## ¿Por qué un aceite de coco refinado?

El aceite de coco refinado, blanqueado y desodorizado, también conocido como: RBD, se obtiene del mismo proceso de obtención del aceite virgen de coco, aunque por lo regular el proceso refinado aprovecha la copra del fruto (la pulpa), que puede contener un 60% de aceites. Este proceso de refinación en base a calor, prensado y filtrado permite eliminar impurezas así como los trazos de color y olor del proceso inicial de extracción y propios del fruto.

Pero la mayor diferencia con el aceite de coco virgen, es que una vez que pasa por el proceso de refinación el aceite RBD se puede emplear sin restricciones en todos los procesos de cocina, ya sea en casa o restaurantes, así como para el procesamiento comercial de alimentos y otros usos y fines cosméticos, industriales y farmacéuticos.

Por sus características naturales el aceite de coco es la mejor alternativa vegana a la mantequilla (grasa de origen animal) en aplicaciones de repostería, ya que ambas grasas son sólidas a temperatura ambiente y presentan comportamiento similar al momento de mezclarlos. Esto sin considerar sus propias ventajas como grasa de origen vegetal.



## ¿Puedo cocinar con un aceite de coco refinado?

### Repostería y panadería

Dado que el aceite de coco virgen tiene un fuerte sabor y aroma a coco, **el ACEITE DE COCO REFINADO se considera una mejor opción para hornear**. Al utilizar el aceite de coco refinado, el producto horneado resultante no tendrá sabor ni olor a coco, que de otro modo podría distorcionar muchas de las mezclas reposteras tradicionales.

Otro problema al emplear el aceite de coco virgen (si no le importa el sabor) es su punto de humo más bajo que puede afectar directamente la calidad de los productos horneados, ya que el alimento no alcanzará las temperaturas altas requeridas (por encima de los 177°C-350°F).

Al tener una consistencia sólida a temperatura ambiente el aceite de coco es ideal para utilizarlo en productos horneados como galletas veganas y cortezas de tartas, en las que el uso de grasa sólida ayuda a crear un producto ligero y sano.

### Cocina

**En la cocina diaria, el punto de humo más alto del aceite de coco refinado presenta claras y evidentes ventajas:** Es ideal para cocinar a altas temperaturas, tanto en los salteados como en las salsas y cremas. Un punto de humeo más alto permite cocinar a temperaturas más altas, dando como resultado un producto más crujiente, justo con el terminado correcto indicado en las recetas.

### Otros usos

El uso del aceite de coco como cosmético natural es ampliamente conocido ya que, al igual que las frutas, tiene importantes propiedades para la piel y el pelo al hidratar y proteger, como apunta la fundadora de Organic Market & Food. "La vitamina E que contiene es un poderoso antioxidante que previene el envejecimiento prematuro de la piel, y sus proteínas reparan los tejidos y contribuyen a la salud celular", y justo por eso es ampliamente recomendada como crema de noche natural para la piel.

