

Aceite de avellana europea - hazelnut oil

La avellana proviene de un gran arbusto de nombre *Corylus Avellana*, originario de Europa y Asia. Se dice que este fruto milenario era el alimento base de la dieta invernal del hombre primitivo debido a sus excelentes propiedades nutricionales, sobre todo por ser suave para el sistema digestivo.

El aceite tiene diversos beneficios entre los cuales se encuentran: ayudar a evitar los cálculos biliares y úlceras; proteger al cuerpo contra el cáncer; beneficiar el sistema cardiovascular; promover el colesterol "bueno" (HDL); reducir el colesterol malo (LDL); contribuir a la formación de la sangre y la salud mental. Posee ácidos grasos Omega 3 y Omega 6, ambos considerados esenciales puesto que el cuerpo no puede producirlos, por lo que se deben incorporar a través de la alimentación.

Estos aportan grasa que no es saturada al organismo, es decir que no se adhiere a las paredes de las arterias.

Diferentes estudios han concluido que el Aceite de Avellana favorece la prevención de enfermedades cardiovasculares y cardíacas, lo que ayudaría a alargar la esperanza de vida y su calidad.

Los investigadores recomiendan su consumo, sobre todo para personas que requieren un gran esfuerzo físico. Según expertos en gastronomía, este óleo es perfecto para cocinar debido a que tiene la temperatura de combustión más alta y la temperatura de congelación más baja entre todos los aceites vegetales naturales.

Nombre INCI: *Corylus Avellana* seed oil

Origen materia prima: Chile

Composición de ácidos grasos (%)

PE 2.4.22

C16:0 (ácido palmítico) 2,06

C16:1 (ácido palmitoleico) 22,69

C17:1 (ácido heptadecenoico) máx. 0,1

C18:0 (ácido esteárico) máx. 0,7
C18:1 (ácido oleico) Omega 9 42,44
C18:2n6t (linolelaídico) Omega 6 6,56
C18:2n6c (linoleico) Omega 6 8,25
C18:3 (ácido linolénico) Omega 3 3,51
C20:0 (ácido eicosanoico) 1,21
C20:1 (ácido eicosenoico) 3,24
C20:5 (eicosapentaenoico) 3,51
C21:0 (ácido heneicosanoico) 6,06
C22:1 (ácido erúcico) 1,25
C24:1 (ácido nervónico) 0,36

Propiedades físicas y químicas

Método de extracción Prensado en frío

Densidad g/cm³ a 20° C PE 2.2.5 0,93

Índice de acidez mg KOH/g PE 2.5.1 máx. 4

Índice de peróxidos en meq.O₂ / Kg PE 2.5.5 máx. 8