

VALOR NUTRICIONAL

Este aceite posee ácidos grasos esenciales (Omega 6, Omega 9 y lecitina), fibra, proteína vegetal en forma de aminoácidos (alguno esencial como la metionina), minerales como el calcio, hierro, magnesio y zinc, y también nos aporta vitamina E.

Todos estos componentes confieren al aceite propiedades antioxidantes, hidratantes, emulgentes, analgésicas, reduce el colesterol y antiinflamatorias.



BENEFICIOS

- 1.- Ayuda a la salud cardiovascular.
- 2.- Bueno para tu salud bucal.
3. Ayuda a desintoxicar el organismo.
4. Ayuda a tener una piel sana y hermosa.
5. Para un cabello hermoso.
6. Una buena opción de alimento en dietas vegetarianas.
7. Previene la diabetes y el síndrome metabólico.
8. Mejora la salud de tu cerebro.
9. Para una buena salud de los huesos.
10. Ayuda a tu salud digestiva.
11. Articulaciones y músculos sanos.
12. Ayudar a prevenir el cáncer de colon y de recto.

UNA PUBLICACIÓN DE LA EDITORIAL DE DICTA DE LA DIRECCIÓN DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA AGROPECUARIA, DEPENDENCIA DE LA SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y GANADERÍA (SAG), A TRAVÉS DE LA UNIDAD DE TECNOLOGÍAS APROPIADAS.

Contenido: Yang Pierre Portillo
Revisión de Contenido: Cristian Irías
Edición: Miriam Villeda

Se permite el uso parcial o total de la obra, siempre y cuando se cite la fuente y sea para fines educativos, no de lucro. Prohibida su venta.

Dirección de Ciencia y Tecnología Agropecuaria, DICTA, Ave. La FAO, Blvd. Centro América,
Col. Loma Linda Norte. Apdo. Postal 5550, Tegucigalpa, M. D. C. Honduras
C. A.

Tel. (504) 2232-2451, 2232-6652, 2235-6025.
comunicaciondicta@gmail.com
www.dicta.gob.hn



Dicta



@ditasag



DICTA-SAG Honduras

ACEITE DE AJONJOLI



USOS Y BENEFICIOS

Dirección de Ciencia y Tecnología Agropecuaria

**Innovación Agropecuaria es
Bienestar Nacional**

CULTURA



El aceite de ajonjolí es empleado en la cocina de Asia, deriva su color oscuro y su aroma, se utiliza añadiéndolo al final del cocinado con el objeto de dar sabor.

No se emplea como un medio para freír (como puede ser el aceite de cacahuete) y por eso se vende en frascos pequeños. Es muy frecuente emplear una gota en las sopas en el momento de servir. Hay muchas variaciones en el color del aceite del ajonjolí, el aceite que ha sido prensado en frío no tiene color, mientras que el aceite indio del ajonjolí (gingelly) es comúnmente de un color marrón oscuro.

FORMAS DE USO

Directamente Sobre la piel



* Masaje para mejorar la circulación de la sangre: si tienes varices y venas varicosas el aceite de ajonjolí puede ser de utilidad.

* Aceite antiarrugas: para retrasar la aparición de arrugas o para afinar y reducir las que ya tienes, aplícate el aceite de ajonjolí entre una y dos veces al día sobre el rostro o cualquier otra parte del cuerpo. Haz pequeños círculos en dirección ascendente para favorecer la absorción del aceite.

* Mascarilla para el cabello estropeado: aplica el aceite sobre la parte del cabello que quieras mejorar (las puntas, todo el cabello o el cuero cabelludo), recoge el cabello en un moño y ponte un gorro de ducha. Déjalo así durante toda la noche y al día siguiente lávate el cabello como lo haces normalmente.

* Aceite de ajonjolí para los talones agrietados: cepilla en seco la zona de los talones y lávala bien. Después aplica el aceite por toda la superficie hasta que se absorba. Repite tres o cuatro veces por semana.

* Masaje con aceite para dolor y tensión muscular, tendinitis y esguinces: masajear la zona afectada durante unos minutos es muy beneficioso para acelerar la recuperación en casos de tendinitis, esguinces y de aliviar la tensión y el dolor de los músculos.



Sobre los alimentos

-El aceite puede ser utilizado, como un aderezo para las ensaladas de pasta fría.

-El aceite le da un sabor de nuez a la pasta y usted no tendrá que preocuparse por la adición de otros ingredientes.

-También puede ser utilizado para hacer las frituras, tanto vegetarianas como no vegetarianas. Sin embargo, no se debe utilizar en grandes cantidades, para que no se eche a perder el sabor del saltado.

-Si prefiere sofreír la carne o las verduras, en lugar de las salsas, entonces sin duda tendrá que usar el aceite para el mismo.

-También se puede utilizar para saltar mariscos.