

50 FORMAS PARA CONSEGUIR UNA VIDA SALUDABLE  
EN EL SECTOR DE OTRAS INDUSTRIAS MANUFACTURERAS

# Aliméntate de forma saludable. Toma aceite de oliva

## ¿Por qué es importante?

El aceite de oliva no sólo destaca por sus cualidades organolépticas sino que, además, tiene multitud de ventajas para tu salud. Conviértelo en un hábito saludable ya que previene las enfermedades cardiovasculares y del corazón.

Su consumo te aporta minerales esenciales y vitaminas, en especial la del tipo E, que contiene antioxidantes que mejoran tu calidad de vida. Reduce el nivel del colesterol LDL (colesterol malo) a la vez que aumenta los de colesterol HDL (colesterol bueno).

Es efectivo para el tratamiento de la tensión arterial alta. Favorece la digestión y la absorción de nutrientes necesarios para el organismo. Tiene efectos saciantes que ayudan a mantener dietas equilibradas beneficiosas para evitar sobrepeso.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

confemetal