



# EfaGold® Coconut Oil

Aceite de coco puro Extra Virgen

## 1. ¿Qué es EfaGold® Coconut Oil?

EfaGold® Coconut Oil es aceite de coco puro extra virgen obtenido directamente tras la primera presión del fruto del cocotero (*Cocos nucifera*).

## 2. Información nutricional

	Por dosis	Por 100 g	% valor diario
Calorías	130	929	
calorías de grasas	130	929	
<b>Total grasas</b>	14 g	100 g	22%
<b>saturadas</b>	13 g	93 g	67%
<b>poliinsaturadas</b>	< 0.5 g	3.5 g	*
<b>monoinsaturadas</b>	< 1 g	7 g	*
<b>Ácidos grasos de cadena media</b>	9 g (8.694 mg)		*
<b>Ácido láurico</b>	7 g (6.657 mg)		*
<b>Ácido caprílico</b>	1 g (1.043 mg)		*
<b>Ácido cáprico</b>	900 mg		*

Dosis: 1 cucharada de 14g

% Valor diario basado en una dieta de 2000 calorías

\* Valor diario no establecido

## 3. Composición

EfaGold® Coconut Oil contiene **62% de Triglicéridos de Cadena Media (TCM)**. Los ácidos grasos que constituyen estos TCM son:

- **Ácido láurico 47%**
- **Ácido caprílico 7.5%**
- **Ácido cáprico 6.4 %**

## 4. Características de los TCM

EfaGold® Coconut Oil es rico en ácidos grasos saturados de cadena media. Este tipo de ácidos grasos son poco frecuentes en nuestra dieta, a diferencia de los ácidos grasos saturados de cadena larga, que corresponden a casi un 98% del total de grasas que ingerimos. Las grasas saturadas han tenido tradicionalmente un uso restringido, ya que numerosos estudios habían relacionado su consumo con un aumento de los niveles de colesterol y su acumulación en el tejido adiposo.

Sin embargo, en los estudios más recientes se ha observado que el consumo de ácidos grasos saturados, en concreto los TCM, puede aportar beneficios a nivel energético y

metabólico. Las investigaciones muestran que el procesamiento de los TCM en el cuerpo se diferencia del de los triglicéridos de cadena larga (TCL) (ver tabla 1).

Metabolismo TCM	Metabolismo TCL
Rápida obtención de energía por su rápida absorción y oxidación	Menor obtención de energía, debido a una absorción y oxidación más compleja
Menor capacidad para acumularse en tejido adiposo	Tendencia a su acumulación en el tejido adiposo junto al resto de grasas
No intervención en el ciclo del colesterol	Parte de los TCL ingeridos intervendrán en la síntesis de colesterol

Tabla 1

## 5. ¿Qué se puede esperar de incorporar EfaGold® aceite de coco puro extra virgen en nuestra dieta?

El aceite de coco es un complemento para el ejercicio, la actividad física y las dietas.

### En condiciones normales

**Aumenta la termogénesis** (para igual cantidad de grasas en la dieta, se queman en mayor proporción las que son TCM).

### Deporte

Diversos estudios sugieren que la combinación de una dieta rica en TCM y ejercicio tiene un efecto aditivo en la **reducción de la acumulación de grasa visceral y subcutánea** y que este efecto puede deberse en parte a un **mayor gasto de energía**<sup>1</sup>. Además, la inclusión de TCM junto a otros nutrientes en bebidas para uso antes del deporte se ha mostrado eficaz para la **mejora de los índices de rendimiento aeróbico**<sup>2</sup>.

- Aumenta la energía disponible.
- Es fácil de digerir y una fuente natural y rápida de energía.
- Ideal para incorporar en batidos energéticos antes del deporte.

### Sobrepeso u obesidad

Recientes estudios clínicos muestran que la inclusión de aceite de coco y/o TCM en la dieta incrementa el consumo de energía y aumentan la sensación de saciedad<sup>3</sup>. Esto puede ser de especial interés para deportistas y en dietas de control de peso.

Otros casos han mostrado que el consumo de aceite de coco parece promover una reducción de la obesidad abdominal<sup>4</sup> o perímetro de la cintura, y sin efectos perjudiciales en el perfil lipídico<sup>5</sup>. De hecho, también existen evidencias de efectos beneficiosos del aceite virgen extra en la reducción de los niveles de lípidos, como el colesterol LDL en suero y tejidos<sup>6</sup>.

- **Termogénesis aumentada.** Incremento del gasto de energía.
- El consumo de aceite de coco **aumenta la producción de cuerpos cetónicos** (disminuye el apetito).

### **En casos de digestiones difíciles**

Mejora la digestión de las grasas, vía metabólica más simple.

### **6. Otros usos**

Otras investigaciones se están llevando a cabo para conocer los beneficios de la aplicación del aceite de coco sobre **la piel y el cabello**. Se ha mostrado eficacia y seguridad como hidratante en casos de xerosis (**sequedad de la piel**)<sup>7</sup>, emoliente y antibacteriano en casos de **dermatitis atópica**<sup>8</sup> y como **acelerador de la cicatrización de heridas**<sup>9</sup>. Otras posibles aplicaciones están siendo estudiadas también (salud cardiovascular, salud dental, diabetes, VIH, etc)<sup>10</sup>.

### **7. ¿Qué hace a EfaGold® Coconut Oil diferente al resto de aceites de coco?**

- Aceite de coco Puro Extra Virgen
- Certificación ecológica Pro-Cert (Canadá) y por el QAI (EEUU)
- No contiene organismos modificados genéticamente (No-OMG)
- Prensado en frío, sin hexano
- No refinado, no blanqueado
- **Sin grasas *trans*, ni hidrogenadas**

### **8. Recomendaciones de uso**

Puede tomar una cucharada de 1 a 4 veces al día.

Puede ser utilizado para untar o añadido a aderezos para ensaladas o batidos. Puede utilizarse en lugar de la mantequilla, margarina, manteca u otros aceites de cocina para hornear o freír a temperaturas de hasta 176°C.

### **9. Condiciones de conservación**

Almacenar en lugar frío y seco, entre 20 y 30°C. No requiere refrigeración, ni después de abierto. Es sólido a temperatura ambiente. Normalmente se derrite a 24°C. Vuelve a solidificar cuando se enfría. Esto no perjudica la calidad.

### **10. Presentación**

Tarro de plástico con tapón a rosca con un peso neto de 453 g.

### **11. Distribuido e importado por**

D.H.U. Ibérica, S.A.

Pol. Industrial Francolí, parcela 3, naves 1 y 2.

43006 Tarragona (España)

Producido para:

Schwabe North America

Green Bay, WI 54311 (EEUU)

Producto de Filipinas.

---

## REFERENCIAS CIENTÍFICAS SOBRE EL ACEITE DE COCO

<sup>1</sup> Ooyama K, Wu J et al. Combined intervention of medium-chain triacylglycerol diet and reduces body fat mass and enhances energy expenditure in rats. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*. 2008 Apr;54(2):136-41

<sup>2</sup> Byars A, Keith S et al. The influence of a pre-exercise sports drink (PRX) on factors related to maximal aerobic performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2010, 7:12

<sup>3</sup> Marie-Pierre St-Onge and Peter J. H. Jones. Physiological Effects of Medium-Chain Triglycerides: Potential Agents in the Prevention of Obesity). *J. Nutr.*132: 329–332, 2002.

<sup>4</sup> Assunção, Ferreira et al. Effects of dietary coconut oil on the biochemical and anthropometric profiles of women presenting abdominal obesity. *Lipids*. 2009 Jul;44(7):593-601. doi: 10.1007/s11745-009-3306-6. Epub 2009 May 13

<sup>5</sup> Ming Liau, Yeong Yeh Lee et al. An Open-Label Pilot Study to Assess the Efficacy and Safety of Virgin Coconut Oil in Reducing Visceral Adiposity. *Kai International Scholarly Research Network. ISRN Pharmacology Volume 2011, Article ID 949686, 7 pagesdoi:10.5402/2011/949686*

<sup>6</sup> NevinKG, Tajamohan T. Beneficial effects of virgin coconut oil on lipid parameters and in vitro LDL oxidation. *Clinical Biochemistry* 37 (2004) 830– 835

<sup>7</sup> Agero AL, Verallo-Rowell VM. A randomized double-blind controlled trial comparing extra virgin coconut oil with mineral oil as a moisturizer for mild to moderate xerosis. *Dermatitis*. 2004 Sep;15(3):109-16.

<sup>8</sup> Verallo-Rowell VM, Dillague KM, Syah-Tjundawan BS. Novel antibacterial and emollient effects of coconut and virgin olive oils in adult atopic dermatitis. *Dermatitis*. 2008 Nov-Dec;19(6):308-15.

<sup>9</sup> Nevin KG, Rajamohan T. Effect of topical application of virgin coconut oil on skin components and antioxidant status during dermal wound healing in young rats. *Skin Pharmacol Physiol*. 2010;23(6):290-7. doi: 10.1159/000313516. Epub 2010 Jun 3.

<sup>10</sup> <http://www.coconutresearchcenter.org/Coconut%20Research-Coconut%20Research%20Center.pdf>

S. G. Sáyago-Ayerdi. Revisión. Utilidad y controversias del consumo de ácidos grasos de cadena media sobre el metabolismo lipoproteico y obesidad. *Nutr Hosp*. 2008;23(3):191-202.