

## "Aceite, alimentación y salud" protagonizan la conferencia celebrada por la D.O.P. Estepa y la Fundación Andaluza de Nutrición y Dietética

### Noticias

La localidad de Aguadulce acogió la conferencia ofrecida por José Antonio Irles, Presidente de la Fundación Andaluza de Nutrición y Dietética (FAND), que habló sobre los beneficios que tiene el aceite de oliva virgen extra para la salud y los diferentes hábitos alimenticios que se deben seguir para cuidar la salud.

La Denominación de Origen Estepa ofreció ayer en la localidad sevillana de Aguadulce la conferencia **"Aceite de Oliva, Alimentación y Salud", a cargo del Doctor José Antonio Irles Rocamora, Presidente de la Fundación Andaluza de Nutrición y Dietética.**

La conferencia del Dr. José Antonio Irles estuvo enmarcada dentro de la **I Cátedra de Olivicultura organizada por el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Estepa** para ofrecer a todos sus socios la oportunidad de acercarse al mundo del aceite de oliva virgen extra desde diferentes puntos de vista: agronomía, salud, gastronomía y economía.

La localidad de Aguadulce acogió la conferencia ofrecida por José Antonio Irles, Presidente de la Fundación Andaluza de Nutrición y Dietética (FAND), que habló sobre los beneficios que tiene el aceite de oliva virgen extra para la salud y los diferentes hábitos alimenticios que se deben seguir para cuidar la salud.

José Antonio Irles habló sobre dieta mediterránea y confirmó que **"el aceite de oliva virgen extra es el mejor para todo, tanto para frituras como para su uso en crudo por sus innumerables beneficios para la salud y, entre otras cosas, su mayor resistencia a las altas temperaturas"**. El Presidente de la FAND afirmó que "no es bueno abusar de un aceite en diversas frituras ya que todos se van degradando progresivamente y pierden las cualidades que los caracterizan"

Para el Dr. Irles Rocamora hay que acabar con el mito de que el aceite de oliva virgen extra engorda y comentó que "hay que acompañar una buena dieta mediterránea con la práctica de actividad física". José Antonio Irles cifró además la cantidad diaria recomendada de aceite de oliva virgen extra "en unas 5 cucharadas aproximadamente".

Hay que destacar que D. José Antonio Irles Rocamora es Doctor en Medicina por la Universidad de Granada, Profesor Asociado del Departamento de Medicina de la Universidad de Sevilla, Miembro de la Sociedad Española de Nutrición Clínica y Dietética y Presidente de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (SANCYD)

La Denominación de Origen Estepa ha valorado el resultado de las conferencias llevadas a cabo como un éxito de participación y ya se encuentra en la preparación del **siguiente encuentro dentro de la I Cátedra de Olivicultura José Humanes, que tendrá lugar en Casariche el día 27 de febrero a cargo del Chef y Propietario de la Salmorejería UMAMI, Juan José Ruiz.**

Redacción