

**ACEITE DE OLIVA. LIPOPROTEÍNAS.** La concentración y capacidad de oxidación de las LDL (“colesterol malo”, lipoproteínas de baja densidad) están muy relacionadas con el desarrollo de la aterosclerosis y otras enfermedades cardiovasculares. Una investigación sobre la influencia de la dieta en el control de la concentración de LDL concluyó que con dietas de bajo contenido en grasa se obtienen efectos positivos, que también se pueden lograr con dietas ricas en grasas monoinsaturadas que estén basadas en aceite de oliva, aceite de cacahuete o grasas procedentes de frutos secos.