



Licenciatura en medicina humana

Luis Josué Méndez Velasco

DR. Mariana Catalina Saucedo
Domínguez

Aceite de coco

Interculturalidad y salud II

2º "A"

Aceite de Coco



Es un aceite extraído de la pulpa o núcleo del coco. Es especialmente rico en grasas saturadas y se utiliza para cocinar, con fines cosméticos y en la industria (Biodiésel).

Ingredientes

- * Coco fresco
- * Tela
- * procesador de alimentos
- * Recipiente

Proceso

① Realizar orificios en el coco y reservar el líquido en un recipiente.

② Partir el coco en 2 Sacar la pulpa y apartarla.

③ Rallar o procesar la pulpa de coco.



⑥ Colocar la solución en un sartén y ponerla en fuego lento, moverlo constantemente.

⑤ Añadir el líquido del coco previamente apartado para hidratar la solución.

④ En un recipiente y con la ayuda de una tela exprimir toda la leche del coco.

Filtrar la solución con colador y guardarlo en un recipiente.

Precauciones

- > Aspecto graso y peso en el cabello.
- > Dificultad para eliminarlo del cabello.
- > Obstrucción de los folículos pilosos.
- > Posibles alergias.
- > No es adecuado para cabellos finos o lacios.

USOS (Beneficios)

- > En la cocina.
- > Sustituto de manteca.
- > Hidratante para la piel.
- > Ayuda a eliminar maquillaje.
- > Cuidado de cabello y uñas.
- > Como aceite de masaje.
- > En aromaterapia.



Bibliografía:

Panea, A., & Del Río, B. (2023, 6 octubre). Aceite de coco: beneficios y propiedades para la salud. *ELLE*.