

EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN: LA ELECCIÓN DE UN BUEN PRODUCTO**16/03/2005****Fuente: CECU: Confederación de Consumidores y Usuarios****INDICE**[1. Introducción](#)[2. El aceite de oliva, un alimento milenario](#)[3. Elaboración del aceite de oliva virgen y otros aceites de oliva](#)[4. La acidez de los aceites de oliva](#)[5. ¿Aceite de oliva virgen o refinado?](#)[6. Necesidad de una cultura del aceite de oliva](#)[7. Valor nutritivo del aceite de oliva virgen](#)[8. Beneficios para la salud del aceite de oliva virgen](#)[9. Elegir un buen envase](#)[10. El aceite de oliva en la cocina](#)**1. Introducción**

Indiscutiblemente, el aceite de oliva es el alimento más emblemático de la dieta Mediterránea.

Desde tiempos inmemoriales, personas de muy diferentes razas y culturas, árabes, judíos sefardíes, íberos, turcos, italianos... han usado las grasas densas y aromáticas del olivo para ungir la frente de reyes, administrar los sacramentos, untar el cuerpo de princesas, suavizar la piel de los niños o amortajar cadáveres. Cuando ardía, su luz iluminaba ciudades, calentaba hogares y ayudaba a escritores y pintores a crear sus obras eternas.

Para las culturas mediterráneas, el olivo era un regalo de la naturaleza. El pueblo veía en él un símbolo de sabiduría, progreso y equilibrio. La paloma de la Paz, liberada por Noé tras el diluvio, volvió con una de sus ramas en el pico.

Hoy en día, con mucho mayor rigor científico, sabemos que los usos nutritivos, preventivos y terapéuticos benefician al sistema digestivo y cardiovascular, mejorando la salud y retrasando el envejecimiento y que sus cualidades gastronómicas hacen de nuestra cocina un verdadero placer.

2. El aceite de oliva, un alimento milenario

El aceite de oliva virgen es el zumo oleoso natural de los frutos maduros del olivo.

Se tiene constancia de que el olivo existía ya en las costas de Siria, Líbano e Israel hace más de 4.000 años, siendo en su inicio un arbusto salvaje que aún hoy conocemos como Acebuche. Desde estos pueblos, su cultivo se extiende tanto por el norte como por el sur del

Mar Mediterráneo. Llegando a España e incluso a Portugal.

A España lo trajeron los fenicios que eran grandes navegantes, pescadores y comerciantes y fundaron ciudades andaluzas como Cádiz, Sevilla y Córdoba (que precisamente significa "molino de aceite" en lengua semítica).

En **Egipto** es donde se empieza a configurar la Dieta Mediterránea y donde el cultivo del olivar, sus frutos y aceites, se hacen presentes en toda su cultura. El aceite, no sólo era un alimento habitual, sino que tenían numerosos usos como balsámicos, cosméticos, medicinales o mortuorios.

En **Grecia**, el olivo es considerado un regalo de los dioses del Olimpo, y se extiende tanto su cultivo que llega a sustituir a extensos bosques milenarios. Se elaboraban ya entonces aceites de muy diversos tipos y usos.

Con la **Roma** imperial, el olivo se extiende a todos los límites de su vasto imperio, donde es ampliamente utilizado, tanto gastronómicamente como ungüento de belleza y de salud. Es precisamente durante el imperio Romano, cuando los aceites españoles adquieren una enorme importancia, de modo que los mejores aceites de la Bética eran enviados a las más exigentes familias de nobles romanos.

Con la caída del imperio Romano, el cultivo del olivo y el uso del aceite de oliva, quedó circunscrito a los países del entorno mediterráneo, pero a lo largo del tiempo, se fue consolidando como alimento básico de nuestra alimentación habitual y hoy sigue siendo el más representativo de la dieta Mediterránea.

En España, que desde la época romana era una de las zonas productoras del mejor aceite de oliva, adquiere con la invasión árabe, un nuevo y gran impulso. A los árabes les debemos las mejoras en el cultivo del olivar y en la calidad del aceite, así como nuevos usos culinarios y muchos de los términos castellanos como "aceite", "almazara", "alpechín", etc.

Desde entonces y hasta ahora, el olivo es parte indispensable de nuestro paisaje y el aceite de oliva virgen parte indispensable de nuestra mesa.

3. La elaboración del aceite de oliva virgen y de otros aceites de oliva

La aceituna se recolecta en plena madurez, desde finales de noviembre y principios de diciembre hasta febrero o marzo, en su mayor parte directamente del árbol, es decir, sin dejarla caer al suelo. Es transportada, evitando el aplastamiento del fruto, hasta la almazara o molino donde se elaboran los distintos tipos de aceite.

Una vez recibidas las olivas, son lavadas y se almacenan a la espera de la molienda. Es importante que el tiempo de almacenamiento (atrojado), sea el menor posible para evitar alteraciones en la aceituna que producirán posteriormente aceites de mayor acidez, menor estabilidad y peor sabor.

El aceite se encuentra en la aceituna en forma de gotitas y para extraerlo es necesaria una molienda del fruto que destruye los tejidos vegetales que almacenan dichas gotas. Tras la molienda, se obtiene una pasta, que por presión en prensa, o por centrifugación, se separa la parte líquida, formada por el aceite y el alpechín (agua de vegetación), y por otro lado, la parte sólida formada por orujo y alpechín.

A continuación se separa el aceite del alpechín mediante decantación o centrifugación y se obtiene así el aceite de oliva virgen.

Si este aceite de oliva virgen es de muy buena calidad podrá ser envasado ya directamente como **ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA**, cuando es de categoría superior y su acidez no supera los 0,8°.

Si es de muy buena calidad y su acidez no supera los 2° será llamado **ACEITE DE OLIVA VIRGEN**. La diferencia con el anterior es simplemente organoléptica ya que el valor nutricional es el mismo.

Sin embargo, no todos los aceites que se producen reúnen las características organolépticas ni físico-químicas que permiten su consumo directo. Estos aceites, denominados "**aceite de**

oliva virgen corriente” y **“aceite de oliva virgen lampante”** deben ser refinados ya que presentan una acidez excesiva y propiedades organolépticas inadecuadas para el consumo.

El **refinado** consiste en someter al aceite virgen corriente y lampante a todas o alguna de las siguientes fases:

- La neutralización tiene como fin eliminar la excesiva acidez. La neutralización puede ser química cuando se utiliza sosa y una temperatura de unos 80 ó 100 °C. Posteriormente se separa la parte oleosa de la que no lo es, por medio de centrifuga.

La neutralización física se realiza mediante la destilación del aceite sometido a vacío a 239-240°C y la consiguiente eliminación de los ácidos grasos que provocan la acidez. Esta última es la más usada en la actualidad.

- La Decoloración se realiza para eliminar colores no deseados. Ésta se efectúa por tratamiento físico, añadiendo tierras decolorantes al aceite mediante un lento batido y elevación de la temperatura. Estas tierras atrapan las clorofilas y los carotenos que son los compuestos que dan el color a los aceites. Con este proceso se eliminan los colores indeseables, pero también, los colores que debe tener el aceite de oliva, además de los compuestos que no solo dan color sino que tiene importantes funciones vitamínicas y funcionales.
- La desodorización se utiliza para eliminar los olores desagradables mediante la aplicación de vapor o nitrógeno que arrastran los compuestos volátiles que causan el mal olor. Consecuentemente, también se pierden los aromas naturales del aceite de oliva virgen.

Por lo tanto, el resultado final del proceso de refinado es un aceite incoloro, insípido e inodoro, pero comestible. Para poder ser comercializado, es necesario darle un poco de color, aroma y sabor. Con lo que se debe mezclar con una proporción variable (alrededor del 20%) de aceite de oliva virgen. Con todo ello se obtiene el comercialmente llamado **“ACEITE DE OLIVA”**.

El orujo o parte sólida que queda tras extraer el primer aceite, aún contiene restos de aceite. Para su obtención se requiere una extracción del mismo mediante disolventes. Así se obtiene el aceite de orujo crudo. Éste. A su vez, debe pasar por un proceso de refinado del mismo modo que se hacía con los aceites de oliva virgen corriente y lampante, obteniéndose el aceite de orujo refinado, que se mezcla con una parte de oliva virgen para mejorar su aspecto y sabor, y se comercializa con el nombre de **ACEITE DE ORUJO DE OLIVA**.

Su valor gastronómico es menor que los aceites de oliva, y también es inferior su valor nutricional, especialmente respecto a los vírgenes.

El proceso de refinado y su consiguiente pérdida de valores nutricionales, es también necesario para la obtención de todos los aceites de semillas.

4. La acidez de los aceites de oliva

La **acidez** es uno de los parámetros químicos clásicos para determinar la calidad de un aceite y se define como la cantidad de ácidos grasos libres expresada en porcentaje de ácido oleico que es el ácido mayoritario en el aceite de oliva (como veremos más adelante).

El aceite contenido en las aceitunas sanas no posee ácidos grasos libres, sino que éstos están formando parte de moléculas más complejas llamadas triglicéridos. Pero cuando las aceitunas sufren agresiones a lo largo del proceso de obtención del aceite, como por ejemplo cuando se golpean o se maduran en exceso durante la recogida y el transporte, se almacenan demasiado tiempo o sufren temperaturas altas, las moléculas de triglicéridos se rompen dejando libres los ácidos grasos y elevando la acidez del aceite obtenido.

Además, la presencia de ácidos grasos libres, hacen que el aceite se oxide más rápidamente provocando pérdida de los componentes nutritivos más importantes.

Por tanto, en los aceites de oliva virgen, a mayor acidez, peor calidad, aunque dentro de la

acidez permitida para cada categoría, es cuestión de gustos el que se prefiera un aceite algo más ácido.

Sin embargo, en el aceite de oliva refinado, el grado de acidez nos indica la cantidad de aceite de oliva virgen que se le ha adicionado, ya que el aceite refinado no tiene nada de acidez al haber sido corregida toda mediante la neutralización. Así por ejemplo, para obtener un aceite de oliva de 1º, hay que utilizar mayor proporción de aceite de oliva virgen que para obtener un aceite de oliva de 0,4º.

5. ¿Aceite de oliva virgen o refinado?

Cuando se parte de frutos exclusivamente cogidos del árbol, sanos y en un punto óptimo de maduración, y se somete a la extracción del zumo de la aceituna, exclusivamente por medios físicos, se obtiene el **aceite de oliva virgen** que posee inmejorables características de aroma, color y sabor, conservando todo su valor nutricional y sus cualidades funcionales. Por lo tanto, es el zumo de las mejores aceitunas, 100% obtenido por medios naturales y a bajas temperaturas que no alteran en nada sus características.

Es el único aceite vegetal que puede consumirse crudo.

Sin embargo, **el aceite de oliva refinado**, comercialmente llamado aceite de oliva, proviene de aceite deteriorado en sus características sensoriales y/o químicas, por lo que se tiene que someter al refinado. En este proceso no solo se produce una pérdida de la gran variedad de sabores, aromas y colores, del jugo natural de la oliva, sino que ocasiona una importante pérdida de su valor nutricional (pérdida de vitaminas) y de compuestos menores que le confieren al aceite de oliva virgen unas especiales cualidades para la salud por ser antioxidantes naturales.

6. Necesidad de una Cultura del Aceite de Oliva Virgen

Los últimos datos de consumo de aceite en España, muestran que solo el 20% del aceite de oliva que se consume es virgen o virgen extra, y el 80% es refinado.

Esto nace de un profundo desconocimiento sobre los aceites de oliva. ¿Por qué el consumidor medio está pagando un elevado precio por un aceite en el que se han reducido las mejores características nutricionales y saludables? ¿Por qué no consume habitualmente, como grasa de elección, para cocinar y condimentar, el aceite de oliva virgen que es mejor que el refinado? Esto se debe a que en España hay costumbre de consumir aceite, pero m de consumir aceite, pero muy poca cultura de lo que es en realidad uno de los mejores alimentos que se conocen: el aceite e oliva virgen.

Nunca se puede poner de excusa el precio, ya que, hoy en día la diferencia entre uno y otro no es grande y además, somos capaces de llenar nuestros carros de la compra con alimentos mucho más caros y muy inferiores en calidad, sin darnos cuenta que esa pequeñísima inversión comporta grandes beneficios para nuestra salud y nuestro paladar.

7. Valor nutritivo del aceite de oliva virgen

El aceite de oliva está compuesto en un 98 ó 99% por grasas o lípidos. Estas grasas pueden ser de varios tipos, pero todas están formadas por ácidos grasos. Según la estructura química de estos ácidos grasos, pueden ser:

- Ácidos grasos saturados: que suelen ser los que forman las grasas menos saludables y abundan en los alimentos grasos de origen animal. El aceite de oliva tiene una cantidad muy pequeña.
- Ácidos grasos monoinsaturados: que son muy saludables y el más importante es el ácido oleico que abunda en el aceite de oliva.
- Ácidos grasos diinsaturados y poliinsaturados que también son ácidos grasos muy saludables pero sin que estén en exceso. Los diinsaturados abundan en los aceites de semillas (girasol, maíz y soja) y los poliinsaturados (como los omega 3) abundan en

el pescado.

Al ingerir gran cantidad de aceite de oliva rico en ácidos grasos monoinsaturados, éstos formarán parte mayoritaria de nuestras propias estructuras (por ejemplo las paredes de nuestras células) y como es un ácido graso más resistente al deterioro por oxidación, ejerce su poder antioxidante en las células.

Como ya hemos dicho, el aceite de oliva está formado casi exclusivamente por grasas, pero hay una pequeña cantidad de otros compuestos, muy importantes por sus funciones beneficiosas para la salud. Fundamentalmente actúan como antioxidantes.

Dentro de estos **compuestos minoritarios** del aceite de oliva se encuentran:

- **Los carotenos**, que se convierten en el organismo en **vitamina A**;
- **Las clorofilas** que pueden ser antioxidantes, además de que junto con los anteriores, son los causantes del color verde – amarillento del aceite.
- **Los Tocoferoles**, como la **vitamina E** que es también antioxidante.
- **Esteroles**, que son capaces de interferir competitivamente con la absorción intestinal del colesterol, impidiendo un exceso del mismo en el organismo.
- **Compuestos fenólicos**, que son también potentes antioxidantes.
- **Otros**: compuestos volátiles responsables de los aromas del aceite de oliva virgen.

Estos son los compuestos volátiles responsables de los aromas del aceite de oliva virgen.

Estos son los compuestos que se pierden en el proceso del refinado.

El valor nutricional de un alimento depende de sus componentes, por tanto, tres son los aspectos nutricionales más destacables en los aceites de oliva virgen:

- **Valor energético**: como cualquier otro aceite o grasa, prácticamente pura, posee un gran contenido energético (exactamente 9 Kcal/g).
- **Vitaminas**: de las cuales la más importante es la vitamina E. Posiblemente gracias al aceite de oliva, sobre todo el virgen, cubrimos la mayor parte de la vitamina E que necesitamos todos los días.
- **Ácidos grasos esenciales**: son aquellos que no pueden formarse en el organismo humano y han de ser ingeridos con la dieta. Estos ácidos grasos esenciales están presentes en gran cantidad en los aceites de semillas, pero el aceite de oliva también los contiene, proporcionando un equilibrio perfecto.

8. Beneficios para la salud del aceite de oliva virgen

La mejor manera de cuidar nuestra salud es previniendo la enfermedad. Junto con la ausencia de factores de riesgo evidentes para nuestra salud (tabaco, alcohol y drogas) y el ejercicio físico, la nutrición es el factor de prevención de enfermedades crónicas más importante. Desde este punto de vista, el aceite de oliva virgen, no solo nos puede ayudar a prevenir enfermedades a lo largo de la vida, sino a estar más preparados y contribuir a superarlas cuando se presentan.

1. Bueno para el sistema digestivo

Ya a nivel del **estómago**, el aceite de oliva produce:

- Menor reflujo del contenido gástrico al esófago, con lo que se protege

la mucosa del esófago de los ataques ácidos del contenido estomacal.

- Reduce parcialmente los movimientos del estómago por lo que el vaciado del estómago al duodeno es más lento. Esto produce, por un lado, una mayor sensación de saciedad, provocando en consecuencia, una menor ingesta de alimentos. Y por otro lado, favorece la digestión, tanto en el estómago como en los primeros tramos del intestino, así como la absorción intestinal.
- Reduce la acidez gástrica, que es un factor de riesgo de úlceras gástrica y duodenal.

Hígado y vesícula biliar

En el hígado se produce la bilis que contiene sales biliares y Colesterol. Las sales biliares se forman a partir del colesterol y su función es emulsionar las grasas de la dieta para que puedan ser digeridas en el intestino. El colesterol se puede transformar en sales biliares o salir junto con la bilis. Cuanto más colesterol y sales biliares aparecen en la bilis, menos exceso de colesterol habrá en la sangre.

Los efectos del aceite de oliva en el hígado son:

- Estimula la síntesis hepática de sales biliares que en parte es a costa del colesterol, por lo que impide así un cierto grado de exceso en sangre. Por otro lado, se favorece la digestión de las grasas.
- Aumento de la excreción hepática del colesterol. Con lo que también contribuye a un nivel menor en sangre.
- Disminuye la presencia de cálculos biliares

Páncreas

El páncreas es un órgano fundamental para la digestión de los nutrientes ya que sus jugos los preparan para ser absorbidos y utilizados por el organismo.

El aceite de oliva estimula la secreción pancreática de una forma moderada, sin forzar su funcionamiento, como hacen otros aceites. Esto es así, ya que el aceite de oliva, debido al ácido oleico mayoritario, provoca una compleja respuesta de hormonas intestinales, que regulan con gran precisión la secreción pancreática.

Una alimentación continuada con aceite de oliva, por tanto, tiene efecto protector del páncreas. Esto adquiere especial importancia cuando es necesario un óptimo funcionamiento pancreático como en el caso de las diferentes disfunciones del páncreas, síndromes de malabsorción o bebés prematuros o recién nacidos en donde la función pancreática está comprometida o al límite de su capacidad funcional.

Intestino

En el intestino del gado se realizan los últimos procesos de la digestión y la absorción de todos los nutrientes. El aceite de oliva beneficia al intestino, ya que:

- Impide parcialmente la absorción del colesterol ya que contiene sitoesterol que compite con el colesterol en su absorción. Esto favorece que no se eleve en exceso el colesterol en sangre.
- Impide, en parte, que las sales biliares sean reabsorbidas en el intestino delgado y puedan volver a utilizarse, con lo que obliga al hígado a fabricar más sales biliares. Esto hace que se utilice más colesterol, según el mecanismo que hemos visto anteriormente. Y por tanto contribuye a regular los niveles de colesterol en sangre.
- Parece mejorar la absorción de diversos nutrientes como en calcio,

hierro, magnesio, etc.

- Con respecto al intestino grueso, parece que el aceite de oliva crudo puede mejorar el estreñimiento.

2. Bueno contra el envejecimiento

El oxígeno que respiramos es imprescindible para obtener la energía necesaria a partir de los alimentos que ingerimos. Por lo tanto es imprescindible para la vida. Pero, por otro lado, genera unos radicales libres que oxidan nuestras células y las envejecen.

Ahora bien, el que ese **ataque oxidativo** de nuestras células sea mayor o menor, depende de diversos factores:

- Que la estructura de las membranas de nuestras células sean más o menos frágiles
- Que existan compuestos antioxidantes en nuestras células para combatir a los radicales libres.

Un consumo habitual de aceite de oliva fortalece las membranas de las células, ya que sus ácidos grasos monoinsaturados, que son más resistentes a la oxidación, pasan a formar parte de las membranas celulares.

Por otro lado, sus compuestos antioxidantes (recordemos que están en el aceite de oliva virgen y poco en el refinado), como la vitamina E y compuestos fenólicos, contribuyen a que este ataque oxidativo sea menor.

Por todo ello, el ingerir habitualmente aceite de oliva virgen es la mejor forma de evitar a largo plazo el daño oxidativo y consecuentemente de prevenir muchas enfermedades, e incluso el envejecimiento.

3. Bueno para el sistema cardiovascular

La enfermedad cardiovascular consiste fundamentalmente en un estrechamiento de los vasos sanguíneos y una obstrucción posterior con un trombo, pudiendo producir un infarto en el órgano que afecte (corazón, cerebro...)

El estrechamiento de los vasos sanguíneos por la formación de una placa de ateroma (**aterosclerosis**), se produce, además de por otros factores como el tabaco, los agentes contaminantes, etc., cuando tenemos niveles altos de:

- colesterol general,
- colesterol malo (LDL),
- triglicéridos y
- presión arterial elevada.

El colesterol bueno (HDL), ayuda a eliminar el exceso de colesterol de los tejidos llevándolo al hígado donde se elimina. Por lo tanto tiene un efecto beneficioso, contrario al LDL.

El consumo elevado de grasas animales (mantequillas, carnes rojas, embutidos, tocino...) y ciertos tipos de aceites (coco y palma) elevan el colesterol total y el LDL o malo, mantiene un buen nivel de triglicéridos y, aunque eleva el colesterol bueno, como también eleva el malo, el resultado final es negativo. Por lo tanto son grasas perjudiciales para el sistema cardiovascular.

Los aceites de semillas disminuyen el colesterol malo, mantienen buenos niveles de triglicéridos y no modifican el colesterol HDL.

Los aceites de pescados no afectan al colesterol total, al malo, ni al bueno, pero sí disminuyen los triglicéridos, lo que es una ventaja de estos aceites.

Por el contrario, el **aceite de oliva** disminuye el colesterol total y el colesterol LDL o malo, aumenta el colesterol HDL o bueno y mantiene buenos niveles de triglicéridos. Por lo tanto es el aceite más beneficioso para prevenir la aterosclerosis.

Esta placa de ateroma se puede romper por diversas razones, produciéndose un coágulo o trombo. Si éste se libera de la pared, circula por las arterias y puede obstruir alguna, impidiendo el riego sanguíneo y produciendo una **trombosis**. Cuando esto se produce en las arterias que irrigan un órgano como el corazón o el cerebro, se produce un infarto que puede tener consecuencias fatales.

Las grasas animales y aceites de coco y palma, favorecen la formación de trombos. Los aceites de pescado y de oliva previenen contra la formación de trombos. Los de semillas también pero algo menos que el de oliva.

Por lo tanto, el aceite de oliva virgen es el mejor desde el punto de vista cardiovascular ya que reduce todos los factores de riesgo negativos y aumenta los factores positivos.

4. **Bueno contra la diabetes**

Diversos estudios han demostrado que el aceite de oliva en la dieta, permite una menor elevación de la glucosa sanguínea, necesitando además menores dosis de insulina.

5. **Bueno contra el cáncer**

En la actualidad, se acepta que hasta un 80% del total de los cánceres puede estar relacionado, de un modo u otro, con la alimentación.

Uno de estos mecanismos está relacionado con el estado oxidativo de las células. Esto explica por qué en los países donde se consume la dieta mediterránea, rica en antioxidantes por las frutas, verduras y el aceite de oliva, haya una menor incidencia de cáncer.

6. **Otros beneficios**

Parece ser que las últimas investigaciones sobre el aceite de oliva y la salud indican que el aceite de oliva es beneficioso para la **estructura ósea**, favoreciendo un adecuado crecimiento, y para la piel con efecto radioprotector.

De todo lo expuesto se deduce que para la prevención de enfermedades y el logro de una buena salud a lo largo de la vida, la mejor grasa de elección es el aceite de oliva virgen.

9. **Elegir un buen envase**

Pero, ¿qué le ocurre al aceite si se expone a la luz y al aire durante varios meses?, ¿Influye el tipo de envase en la posible alteración de las propiedades beneficiosas del aceite?, ¿Influye en esto, la variedad de la aceituna?

La luz está reconocida como el mayor enemigo del aceite, ya que las reacciones de enranciamiento son catalizadas por la luz, provocando:

- Decoloración del aceite.
- Formación de compuestos de oxidación secundaria.
- Alteración del sabor y del olor
- Pérdida en su contenido en vitamina E y polifenoles

Diversos estudios realizados, con diferentes tipos de envases entre los que se encontraban el plástico, vidrio, vidrio opaco, lata y tetrabrick, sometidos a la luz del día, concluyen que al cabo de pocos meses las pérdidas de la vitamina E pueden ser de hasta un 50% en los envases transparentes.

Otros estudios han demostrado que la variedad arbequina es la que sufre mayor pérdida de vitamina E con la luz.

Además, la luz afecta también a los fenómenos de oxidación que son muy superiores en su presencia.

Por otro lado, el contacto del aceite con el aire produce su oxidación, por lo que es preferible un envase que favorezca la mínima superficie en contacto con el aire, que no sea poroso (como el polietileno) y si fuera posible, sin espacio de cabecera. Desde este punto de vista. El vidrio, el pet y la lata no son porosos pero el único que consigue no tener espacio de cabecera es el tetra-brick.

De todo lo expuesto, la lata y el tetra- brick serían los envases que respetarían más las cualidades naturales del aceite de oliva virgen, ya que ni los vidrios ni los plásticos tintados los protegen de la luz.

De cualquier modo es importante guardar las fechas de consumo preferente y mantener las botellas o envases intermedios en armarios oscuros y alejados del calor.

10. El aceite de oliva en la cocina

En la dieta mediterránea el aceite de oliva virgen se utiliza tanto para ser consumido en crudo, en aliños, salsas o simplemente con pan, como para guisos, asados y frituras.

Pero el aceite de oliva, como un producto vivo que es, necesita estar bien conservado, y tener un uso correcto para que conserve todas sus propiedades gastronómicas, nutritivas y saludables.

Para ello se aconseja:

- Mantener el envase del aceite de oliva a temperatura ambiente, **evitando el exceso de calor** que dañaría su calidad gastronómica.
- Mantener el aceite en envases que lo **protejan de la luz** como la lata y el brick. Sino es así, debe estar en un armario protegido de la luz.
- Una vez que se usa el aceite, también debe estar protegido de la luz y las altas temperaturas, para lo cual se debe usar un recipiente adecuado (acero por ejemplo) y no se debe dejar cerca de focos de calor como hornos o cocinas.
- No es conveniente **mezclar el aceite** de oliva virgen con otros aceites como los de semillas, ya que el aceite resultante de la mezcla es un aceite mucho menos estable y más fácilmente oxidable ante las altas temperaturas a las que se somete, sobre todo en la fritura. La mezcla disminuye no solo su rendimiento (se degrada antes por los sucesivos usos y hay que cambiarlo más frecuentemente), sino también los valores nutritivos de los alimentos fritos.
- Durante la **fritura** se alcanzan grandes temperaturas que modifican las características químicas de los aceites, y si la temperatura y el tiempo de aplicación del calor es mucho, se producen productos tóxicos para el organismo. Como el aceite de oliva virgen es el más estable, también es el más resistente a esta agresión por calor. De todas formas, no se deben superar los 180 °C de temperatura durante la fritura. Si el aceite echa humo durante el proceso, es signo de que estamos superando las temperaturas recomendadas.

Otra ventaja del aceite de oliva virgen durante la fritura, es que éste penetra poco en el alimento, haciendo como una costra que protege al alimento de una temperatura excesiva y, además, no incrementa demasiado su valor calórico. Los aceites de semillas penetran mucho más, afectando el valor nutricional y gastronómico del alimento.

Una sucesiva reutilización del aceite en la fritura hace que se produzcan más compuestos tóxicos. Pero una vez más, el aceite de oliva virgen es el que más número de **reutilizaciones** soporta perdiendo el menor número de cualidades,. No obstante, no es

conveniente abusar de la reutilización y en cualquier caso el aceite para otro uso hay que guardarlo limpio (colado) y en buenas condiciones.

Rentabilidad del aceite de oliva virgen. Por todo lo dicho anteriormente, el aceite de oliva virgen es más rentable que otros, ya que, aunque su precio es mayor:

- su sabor más intenso hace que se necesite menor cantidad en el aliño de los platos en crudo,
- permite un mayor número de usos sin degradarse,
- las pérdidas durante la fritura son menores ya que empapa menos el alimento.

No obstante, la diferencia de precio estará siempre por bien empleada por los innumerables beneficios para la salud que ya hemos expuesto.

Además de todo lo dicho, hay razones de tipo cultural, económico, ecológico y social que nos animan más, si es posible, al consumo habitual de aceite de oliva virgen. Pero sobre todo, los beneficios para nuestra salud y nuestro paladar deben hacer que en España, ya no sólo tengamos la costumbre de tomar aceite, sino que entremos en la **cultura del aceite de oliva virgen**.

Agradecimientos

A Felipe Silvela de Arteoliva por los valiosos documentos que nos han servido en la elaboración de este trabajo.

Referencias Bibliográficas

- "Aceite de oliva virgen y salud": José Mataix Verdú, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Granada y Puleva.
- "Aceite de oliva, Sabor y Vida": (1998) Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis, Hospital Universitario Reina Sofía (Córdoba), Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y Patrimonio Comunal Olivarero.
- "Arteoliva, un proyecto innovador en un mercado maduro" y otros documentos de Arteoliva: Arteoliva (2004).

Informacionconsumidor.com
©Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas