

ACEITE DE OLIVA



ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva es la piedra angular de la Dieta Mediterránea, el aceite no sólo destaca por sus cualidades organolépticas, sino que, además, tiene multitud de ventajas para nuestra salud:

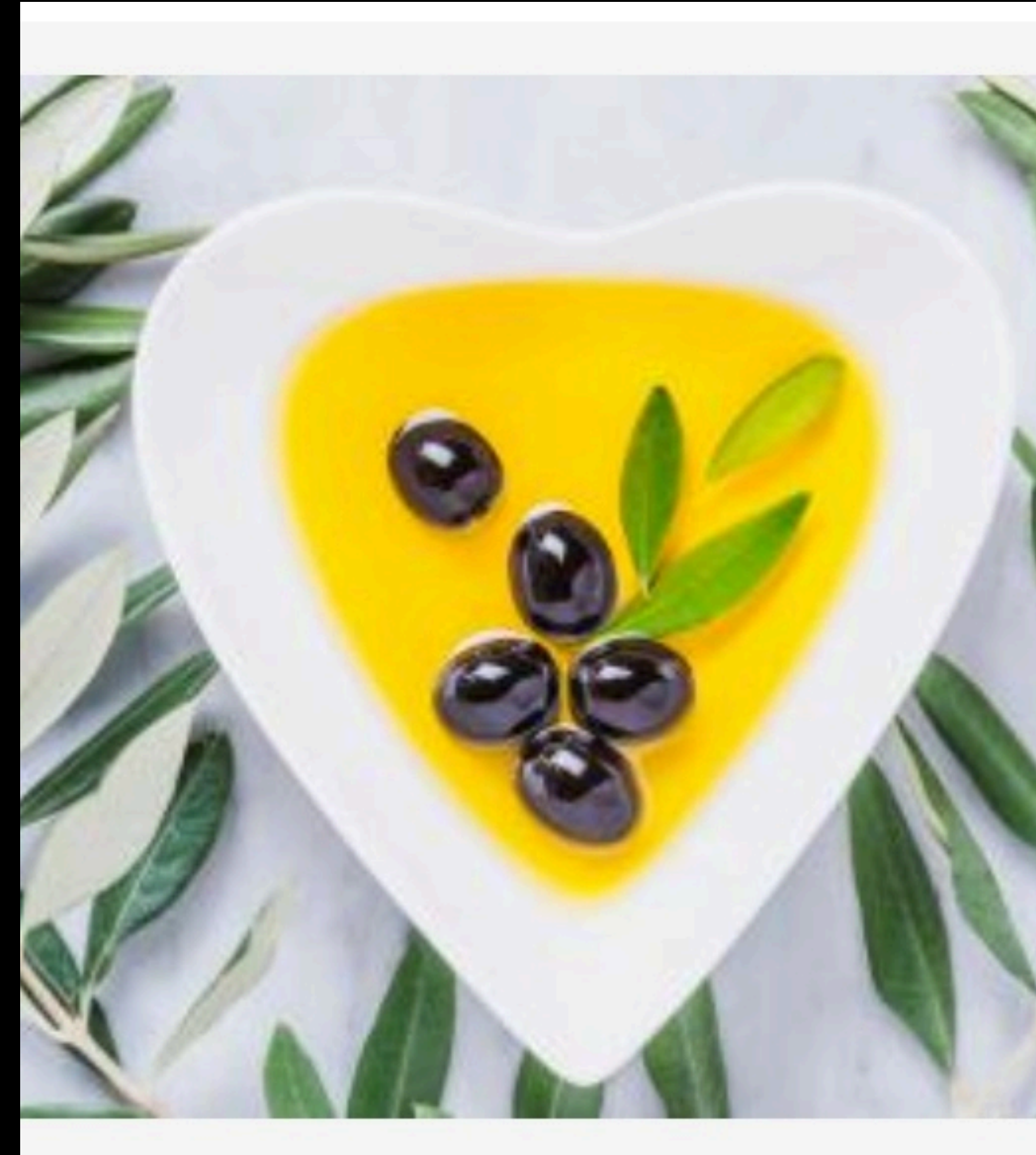
- **Previene las enfermedades cardiovasculares:** los ácidos grasos presentes en el aceite de oliva virgen, especialmente el ácido oleico, contribuyen a reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol malo), mientras que aumentan los de colesterol HDL, o colesterol bueno, incrementan la vasodilatación arterial, mejorando la circulación sanguínea y disminuyendo la presión arterial.
- **Favorece la función digestiva** y reduce la secreción ácida gástrica, protegiendo frente a las enfermedades gastrointestinales.
- **Ayuda a combatir el estreñimiento**, por tener un suave efecto laxante, y mejora la absorción intestinal de los nutrientes.
- **Disminuye la incidencia de complicaciones en los pacientes con diabetes mellitus tipo II**. Un elevado consumo de grasa saturada conduce a sobrepeso y obesidad, importantes factores de riesgo para la aparición y empeoramiento de esta enfermedad, por eso las recomendaciones nutricionales para personas con diabetes tipo II, aunque individualizadas según las características del paciente, suelen incluir la dieta mediterránea y el consumo de ácidos grasos monoinsaturados, sobre todo ácido oleico.
- **Contribuye a una correcta mineralización de los huesos**, y a su desarrollo. Es, pues, muy importante, que esté presente en la dieta de los niños durante el crecimiento, y también en la edad adulta para limitar la pérdida de calcio que se produce durante el envejecimiento, y que puede desembocar en patologías como la osteoporosis.
- **Desempeña un papel protector frente al estrés oxidativo celular** por su elevado contenido en antioxidantes fenólicos, como la vitamina E.
- **Aumenta la longevidad**, al reducir las muertes por enfermedades cardiovasculares y cáncer. Los resultados obtenidos en diversos estudios científicos han demostrado una menor incidencia de varios tipos de cáncer en países mediterráneos (los principales consumidores de aceite de oliva) en comparación con países del Norte de Europa y Estados Unidos. Es lo que ocurre, por ejemplo, con el cáncer de mama, relacionado con el consumo de grasa saturada de origen animal.

Principales componentes del aceite de oliva

Las olivas con las que se realiza el aceite de oliva están llenas de propiedades que lo convierten en un alimento saludable y recomendado para cocinar, freír o aliñar en las dietas diarias de prácticamente todos los públicos. Estos son los principales componentes del aceite de oliva:

- **Ácidos grasos monoinsaturados**, especialmente ácido oleico, que incrementa los niveles de colesterol HDL (el 'bueno') en la sangre, y evita la oxidación de las lipoproteínas –asociadas al desarrollo de enfermedades cardiovasculares– y de otras sustancias que se relacionan con la aparición de algunos tipos de cáncer. Supone casi un 74% del total del aceite.
- **Ácidos grasos saturados**, que suponen alrededor del 13,5% del total del aceite de oliva. Dentro de las grasas saturadas se encuentran el ácido palmítico que corresponde casi al total, un 11%, y el ácido esteárico, un 2,2%. Un abuso de este tipo de grasa puede fomentar la aparición del colesterol 'malo', sin embargo, sus cantidades son muy pequeñas en el oro líquido.
- **Ácidos grasos poliinsaturados** (ácido linoleico) es otra de las grasas saludables que evita la obstrucción de las arterias gracias al omega 3 y 6 que se incluyen en este grupo, necesarios para el crecimiento de las células y el correcto funcionamiento del cerebro. Supone el 8,4% de la composición del aceite.
- **Tocoferoles** (vitamina E). 25 gramos de aceite de oliva virgen proporcionan el 50% de la ingesta diaria recomendada de vitamina E en hombres, y el 62% en las mujeres, según se recoge en el libro '*Aceite de oliva virgen, nuestro patrimonio alimentario*'.
- **Fitoesteroles** (capacidad hipolipemiante. Inhiben la absorción intestinal del colesterol y reducen su concentración plasmática total).
- **Beta-carotenos** (provitamina A), un potente antioxidante que se encuentra en el aceite de oliva pero que también interfiere de manera positiva en la absorción de este compuesto cuando proviene de otro alimento.
- **Polifenoles**. El aceite de oliva virgen, en concreto, contiene alrededor de 30 compuestos fenólicos, entre los que destacan el tirosol, el hidroxitirosol y la oleuropeína, que tienen una importante capacidad antioxidante y antiinflamatoria, entre otras.
- **Oleocanthal**, una molécula antiinflamatoria que podría, según un estudio publicado en la revista *Nature*, actuar de la misma manera que lo hace el ibuprofeno.

El aceite de oliva contiene también otras sustancias en baja concentración, que además de proporcionarle su sabor, color y aroma característicos, actúan como vitaminas y antioxidantes naturales, y evitan que el aceite se autooxide y se enrancie.



Aceite de oliva, el rey de la cocina

Aceite de oliva, el rey de la cocina



El aceite de oliva virgen, además de su influencia benéfica sobre la salud, posee un sabor que le convierte en un aliado indispensable en tu cocina. Al igual que ocurre con los vinos, se debería utilizar un aceite para cada tipo de plato. Es aconsejable, sobre todo cuando lo utilices en crudo, que pruebes distintas marcas de aceites, elaborados con distintos tipos de aceitunas, para descubrir qué variedades te gustan más. Eso sí, no olvides que el aceite de oliva aporta nueve calorías por gramo, por lo que su consumo debe ser regular, pero moderado.

Aceite en crudo

El aceite de oliva se emplea para aliñar ensaladas y verduras (crudas o cocinadas), para acompañar el pan del desayuno, el aperitivo o la merienda, y para elaborar salsas como la mayonesa, la vinagreta y el alioli. También se añade a platos tan típicos de nuestra cocina como el gazpacho, el ajoblanco, el salmorejo, algunas sopas frías...

Aceite en fritura

Freír es una forma rápida de preparar los alimentos, muy habitual en el área mediterránea. El aceite de oliva virgen es apropiado para freír porque es estable a altas temperaturas (durante el proceso se alcanzan temperaturas de entre 170 y 180 °C). Los alimentos cocinados de esta manera se enriquecen con el sabor y los componentes del aceite empleado, aunque incrementan su carga energética y pueden sufrir pérdidas en su valor nutricional.

Al freír en sartén hay que tener en cuenta que el aceite no debe humear durante el precalentamiento (antes de incorporar el alimento), y que no debe reutilizarse más de cinco veces y, a ser posible, siempre para freír alimentos similares. Además, se debe filtrar antes de guardarlo, en un recipiente opaco, y mantenerlo apartado de la luz y el calor.

Hay quien piensa que utilizar aceite virgen extra para cocinar es un desperdicio, y que solo se debe consumir crudo. Esto no es así y, en realidad, el aceite virgen extra se puede utilizar perfectamente en los guisos, ya que es de mayor calidad y tiene mejor sabor. Sin embargo, sí es más caro, por eso para guisar puedes comprarlo en envases más grandes, de cinco litros, que siempre resultarán más económicos. En ese caso, es conveniente que distribuyas el aceite en botellas o recipientes más pequeños, y los mantengas en un lugar fresco, seco, y apartado de la luz, para que se conserve mejor.

<https://youtu.be/RHqQuXQ7Te8>



Cómo conservar y reutilizar el aceite de oliva

El **aceite de oliva** es considerado como el verdadero oro líquido, pues tiene grandes propiedades para la salud y además es la base de la dieta mediterránea, una de las formas más saludables de alimentarse. Sin embargo, no todo el mundo sabe cómo se debe conservar este preciado líquido culinario para que mantenga sus propiedades intactas ni cuántas veces se puede reutilizar de manera segura. Sigue leyendo y hazte un experto *aceitero*.

Lo primero que hay que saber sobre el aceite de oliva es que puede alterarse ante los agentes externos, como la luz, la temperatura o el oxígeno. Por eso, una vez que ya lo tienes en casa es importante **almacenarlo correctamente** para mantener todo lo posible sus propiedades, nutrientes y sabor, y evitar el **proceso de oxidación**. Aunque lo encontramos en el supermercado en botellas de cristal, plástico, lata o brik, un estudio publicado en la revista *Nutrients* ha desvelado cuál es el mejor material para guardar el aceite.

¿En qué recipiente hay que guardar el aceite de oliva?

El **estaño inoxidable** y el **vidrio oscuro**, ya sea verde o azul, han sido elegidos en la investigación como los dos mejores materiales para guardar el aceite de oliva, pues no permiten la entrada de la radiación ultravioleta, que podría alterar la composición del producto. Otros que también obtienen el aprobado son la cerámica, las latas –siempre que estén bien revestidas y el metal no pueda pasar al aceite– y las cajas con grifo, similares a las que se usan para comercializar el vino.

Los peores recipientes para guardar este polivalente elemento serían el plástico, especialmente las botellas transparentes que no protegen al producto de la oxidación. Las que son oscuras tampoco se recomiendan pues, aunque protejan en cierta medida de la luz, no lo hacen del oxígeno, el plástico hace que sea más fácil que el aire entre al interior y altere las propiedades del aceite.

En cuanto al tamaño del recipiente, muchas veces se opta por comprar **garrafas** por su precio más económico, pero solo se deben elegir en grandes cantidades si se van a consumir en menos de dos meses, si no es el caso, lo mejor es adquirir las **botellas de 1 litro**.

Por último, también hay que prestar atención a la temperatura a la que está sometida la botella de aceite, el calor estropea las propiedades de este líquido y meterlo a la nevera tampoco es buena idea, pues podría cristalizarse. Por tanto, aléjalo de la vitrocerámica o del horno y elige una **despensa entre 12°C y 14°C** para guardarlo.

¿Cuántas veces se puede reutilizar el aceite de oliva?

Es una de las dudas que más se repiten, una vez empleado para cocinar, ¿qué hago con el aceite sobrante? Pues bien, según la Organización Interprofesional del Aceite de Oliva Español, el **AOVE** –abreviatura del aceite de oliva virgen extra– se puede **reutilizar hasta cinco veces**, obteniendo sus propiedades en niveles óptimos. Y es que el aceite de oliva es el único aceite que puede soportar altas temperaturas, de hasta 200° sin descomponerse y con todos sus beneficios y sus cualidades intactas.

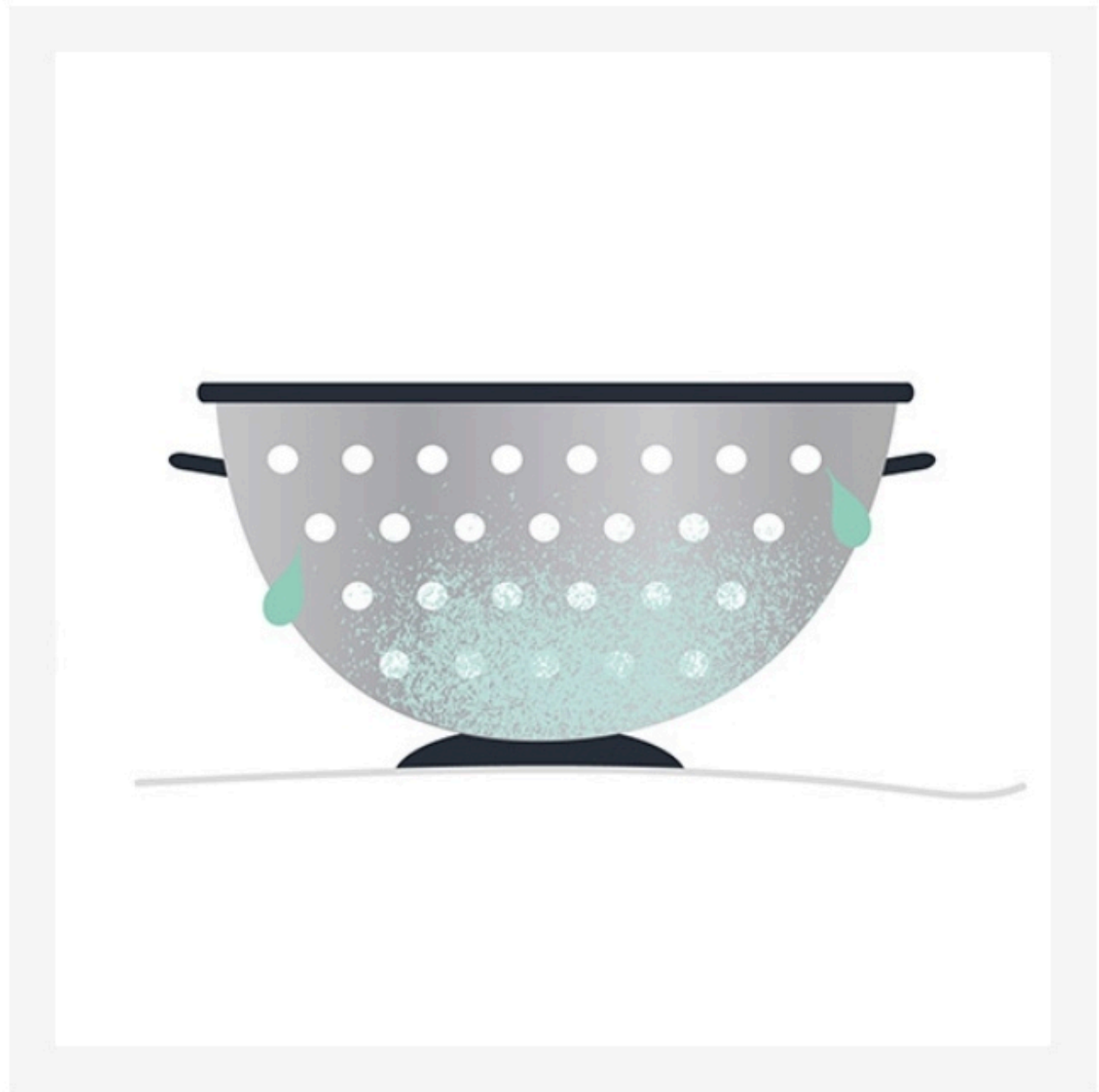
Para **reutilizar de manera correcta el aceite de oliva**, manteniendo sus propiedades y evitando los riesgos para la salud de un aceite en mal estado.



No lo calientes a más de 200°, si lo haces podrías alterar su composición y no podrías volver a utilizarlo de manera segura.



Al freír, **evita taparlo**, pues la condensación del vapor de agua podría caer en forma de agua al aceite, interfiriendo en su sabor y propiedades.



Seca bien todos los alimentos antes de freírlos, así no expulsarán agua y el aceite no se descompondrá.



Usa recipientes de vidrio polarizados o de acero inoxidable para que no entre la luz y dañe el aceite de oliva.



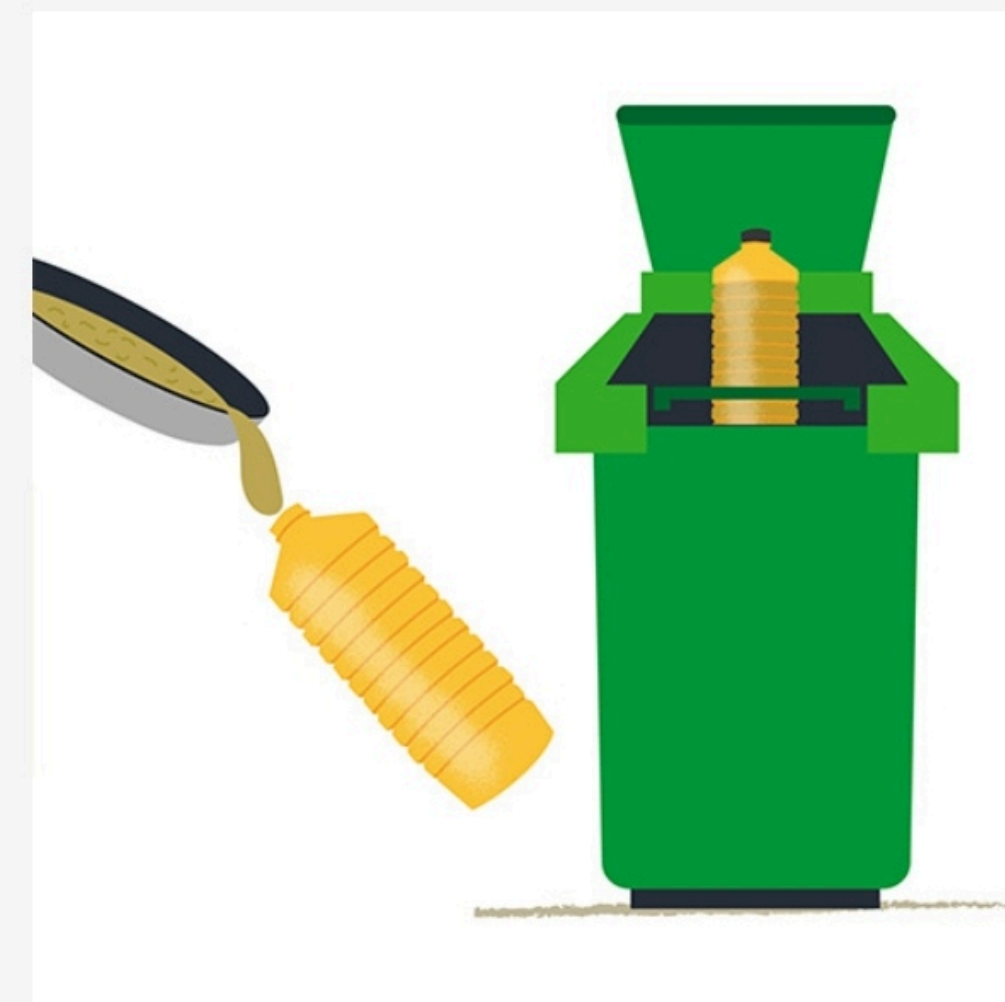
Una vez usado, no te olvides de **filtrar el aceite**. Hazlo cuando esté frío y con un colador de tela 100% algodón o fibra natural.



Intenta **no mezclar** en una sartén aceite nuevo y usado, pues no tienen las mismas características, pues uno ya ha sido calentado anteriormente.



El **color y la densidad** indicará cuando no se puede volver a reutilizar, cuando se muestre espeso y oscuro será el momento de cambiarlo por aceite nuevo.



No lo tires por el fregadero ni por el váter, puede contaminar miles de litros de agua. Guárdalo en una botella y recíclalo en tu **punto limpio** más cercano.