



## ACEITE DE OLIVA Y PROPIEDADES

### Qué es y qué propiedades tiene el Aceite de Oliva:

Aceite de Oliva: producto obtenido del fruto del olivo

Virgen Extra: puro zumo de olivas que no ha sufrido ningún proceso de refinado

Propiedades del aceite de oliva:

- **Ácido oleico:** permite reducir el colesterol, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- **Polifenoles:** son antioxidantes, que previenen el envejecimiento de la piel

### Composición del Aceite de Oliva:

La composición del Aceite de Oliva se puede dividir en:

- **Fracción saponificable:** supone el 98% de su composición, que está formado por triglicéridos, ácido oleico y fosfolípidos
- **Fracción insaponificable :** supone el 1,5% que son los ácidos grasos insaturados, responsable del gusto del aceite
- El resto de su composición está formado por polifenoles, pigmentos clorofílicos, carotenoides y compuestos volátiles, que es lo que produce su color dorado

### El ácido oleico:

Es un ácido graso monoinsaturado. El Aceite Virgen Extra de Oliva esta compuesto por un 75% de ácido oleico que aporta muchos beneficios para la salud, como evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares. El Aceite Virgen Extra al poseer gran cantidad de ácido oleico favorece la fritura de los alimentos permitiendo una descomposición más lenta y menor penetración de grasas en el momento de freírlos.

### Densidad del Aceite de Oliva:

La densidad del aceite de oliva es menor que la del agua e insoluble en ella. El aceite de oliva tiene una densidad de 0.918 kg/l, es decir un 1 kilo de aceite supone 1,0893 litros.

### El origen del Aceite de Oliva:

Su cultivo se inició hace más de 6100 años y ha estado presente en todas las antiguas civilizaciones a orillas del Mediterráneo. Las primeras referencias al origen del aceite de oliva las encontramos en las raíces más antiguas de Egipto y Mesopotamia. El aceite de oliva era usado como aceite ceremonial de los faraones. Las mayores plantaciones de olivo se encontraban en el delta del Nilo.



9·OLIVOS

En la antigua civilización griega los ganadores de los Juegos Olímpicos eran coronados con ramas de laurel y el aceite de oliva era el premio que recibían. Fue introducido por el pueblo fenicio en el sur de la Península Ibérica y se fue incrementando a través de las relaciones comerciales con Grecia. Pronto la Península se convirtió en una gran productora del oro líquido. Con la civilización romana creció el consumo del aceite de oliva en todos los lugares del imperio. Tras el descubrimiento de América, el cultivo de olivo se extendió más allá del mediterráneo cultivándose en México, Perú, Argentina y California. España en la actualidad es el primer país productor mundial.

## BENEFICIOS Y USOS DEL VIRGEN EXTRA

### Beneficios del Aceite de Oliva Virgen Extra

El Aceite de Oliva **Virgen Extra** aporta muchos **beneficios** para la salud por su alto nivel de ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico) y antioxidantes naturales, imprescindibles para nuestro organismo. La presencia de ácido oleico en el aceite de oliva permite regular los niveles de colesterol en sangre, **disminuyendo el colesterol malo** (lipoproteínas de baja calidad (LDL), sin perjudicar el colesterol conocido como bueno (lipoproteína de alta densidad (HDL), por consiguiente mejora la circulación sanguínea.

Los polifenoles, **antioxidante natural** que contiene el aceite de oliva, destruyen sustancias que producen la proliferación de células cancerígenas. El aceite de oliva es una gran fuente de **vitamina E**. Dos cucharadas de aceite de oliva al día aportan la mitad de vitamina E diaria recomendada. La presencia de ácidos grasos no saturados favorece las funciones metabólicas y el desarrollo cerebral debido a que ayudan a la formación de membranas celulares y de tejidos cerebrales.

En el caso de las personas **diabéticas** los beneficios del **Aceite de Oliva Virgen Extra** favorecen la **disminución de niveles de glucemia**, necesitando de esta forma menores dosis de insulina. Una de las muchas virtudes que proporciona el aceite de oliva es la de mejorar el funcionamiento del aparato digestivo, considerándose como un protector estomacal y estimula la absorción de calcio.

### Para qué el Aceite de Oliva Virgen Extra

El aceite de oliva debe usarse todos los días para tener una alimentación sana y beneficiosa para la salud, ya que contiene vitaminas imprescindibles para el organismo y tiene un sabor y una textura exquisita para disfrutar de una buena cocina. Si preguntamos para qué usar el aceite de oliva, lo principal es por los beneficios que genera para la salud.



El aceite de oliva al contener vitamina E y antioxidantes produce efectos beneficios para la piel. El Aceite de Oliva Virgen Extra **es un zumo de aceituna completamente natural** por lo que mantiene todas sus propiedades y no contiene ni aditivos ni conservantes.

## Tomar Aceite de Oliva

El aceite de oliva suele tomarse habitualmente para preparar ensaladas sabrosas y nutritivas, usándose como aliño. En la preparación de fritos, debido a que es un aceite que soporta temperaturas de hasta 180º, también se puede tomar a través de comidas cocidas y asadas.

## El Aceite de Oliva en ayunas

Tomar aceite de oliva **Virgen Extra** en ayunas favorece el funcionamiento del aparato digestivo, ayuda a adelgazar y a dejar de fumar.

- **Funcionamiento del aparato digestivo:** Tomar aceite de oliva en ayunas favorece el buen funcionamiento del aparato digestivo, la ingesta de una cucharada de aceite de oliva antes de haber ingerido ningún alimento ayuda a mejorar el tránsito intestinal.
- **Dejar de fumar:** Según remedios tradicionales ingerir cinco gotas de aceite de oliva virgen extra en ayunas cada mañana contribuye a combatir los efectos de la nicotina en el organismo.
- **El aceite de oliva ingerido crudo y en ayunas ayuda a adelgazar:** esto se produce porque facilita el proceso de transformación de los alimentos, impidiendo la absorción de grasas y azúcares nocivos.

## El Aceite de Oliva y el limón

El zumo de limón mezclado con aceite de oliva y tomado por vía oral en ayunas, ayuda a disolver las piedras de la vesícula. También en la limpieza hepática se utiliza aceite de oliva y zumo de limón. La combinación de ambas sustancias estimula a la vesícula biliar provocando su vaciado. Una vez liberada la bilis, ayuda a expulsar las piedras existentes en la vesícula.

## El Aceite de Oliva para adelgazar

El aceite de oliva ayuda a adelgazar debido a que calma el apetito y reduce la sensación de hambre. Se trata de la grasa por excelencia de la dieta mediterránea.

El aceite de oliva por su alto contenido en ácido oleico (grasa saludable para el organismo), va directamente al intestino delgado donde se transforma en la hormona OEA (oleilatanolamida) que a su vez produce una sensación de saciedad en el cerebro, lo que reduce el hambre y la sensación de vacío en el estómago. Esto



9·OLIVOS

provoca una mejora del peso corporal a la vez que se ajustan los niveles de colesterol y triglicéridos.

En la dieta mediterránea se encuentra el uso diaria del aceite de oliva como aderezo de ensaladas, vegetales cocidos, salsas y rociado en pan en lugar del uso de mantequilla. El aceite de oliva es el ingrediente fundamental de la dieta mediterránea debido a que reduce el nivel de colesterol y demás enfermedades oxidativas. El aceite de oliva es un alimento necesario para tener una alimentación completa y saludable.

## Usos del Aceite de Oliva fuera de la cocina

El aceite de oliva, además de los usos de la cocina, se puede utilizar para innumerables usos medicinales y domésticos:

- El aceite de oliva se puede utilizar como laxante, emoliente y protector de las inflamaciones del tracto intestinal
- En la limpieza de la piel para facilitar la acción curativa de las pomadas
- Para la cicatrización de heridas
- En quemaduras permite aliviar el dolor y evitar la formación de ampollas
- Aliviar el dolor:
  - De oídos: el aceite de oliva es útil para reblandecer los tapones de cera y facilitar la posterior extracción
  - De encías dolorosas: para calmar el nerviosismo y el dolor que producen las encías cuando salen los dientes a los niños
- Para evitar los ronquidos: tomar un trago de Aceite Oliva Virgen Extra antes de dormir permite lubricar los músculos de la garganta y evitar los ronquidos.
- Para aliviar el cansancio de los pies, realizando masajes con aceite de oliva.

## TIPOS Y CALIDADES DE ACEITES DE OLIVA

### Aceite Oliva Virgen Extra

El Aceite de Oliva Virgen Extra **es puro zumo de aceitunas**. Desde la recogida del fruto, pasando por la extracción y hasta el almacenamiento ha seguido un proceso de alta calidad. Para todo ello no se ha utilizado ningún producto químico.

**Se trata de obtener el "zumo" de la aceituna de forma natural**, el jugo de la primera extracción en frío, conservando todo el sabor y aromas del fruto.

Su acidez será como máximo de 0,8 gr. por cada 100 gr. (acidez menor o igual a 0,8 grados).



## Aceite Oliva Virgen

Se diferencia del Extra por varios motivos: Se obtiene de sucesivas extracciones o de aceitunas de inferior calidad, por lo que **no tiene las mismas características organolépticas que el Extra** y su acidez es superior a 0,8 grados llegando hasta los 2 grados.

## Aceite Oliva Lampante

Denominado así porque en la antigüedad era el que **se empleaba para las lámparas de aceite** que iluminaban los hogares. Es el aceite resultante de haber utilizado las aceitunas con problemas o defectos en los procesos de elaboración, o que no ha sido tratada con el cuidado y esmero de las aceitunas que se emplean para el aceite de oliva virgen. Se ha utilizado calor para su extracción. **No es apto para consumo humano.**

## Aceite Oliva Refinado

Es el resultado de **refinar el aceite de oliva lampante**. Es preciso añadir una pequeña cantidad de aceite Virgen para que tenga algo de sabor y olor. En función de esta cantidad es denominado actualmente "suave" ó "intenso", correspondiendo a lo que antes llamábamos 0,4º ó 1º. Aceite sin apenas características organolépticas y que ha perdido prácticamente todas las propiedades beneficiosas para nuestra salud. Lamentablemente el aceite mas consumido y en las etiquetas aparece como "Aceite de Oliva".

**"Que nombre tan bonito para un producto tan pésimo"**

## Ecológico

El aceite de oliva virgen ecológico es aquel que se obtiene conservando la fertilidad de la tierra y respetando el medio ambiente, mediante la utilización óptima de los recursos naturales y sin el empleo de productos químicos como pesticidas, abonos minerales, etc.

## Monovarietal

Es aquel que se elabora con una sola variedad de aceituna. Una de las ventajas de este aceite es que **tiene un sabor neto y bien definido**. Cada variedad de aceituna tiene unas características y atributos diferentes. Es aconsejable probar los distintos aceites elaborados con una única variedad para así poder seleccionar los que más nos gusten para cada plato.

## Coupage

*Coupage* o **"arte de la mezcla de aceites"** es aquel en cuya elaboración se han empleado diferentes variedades de aceitunas y en diferentes proporciones. Puede ser natural por la mezcla de variedades de aceituna durante la recogida, o



9·OLIVOS

elaborado a gusto del productor, con el fin de modificar los atributos de un aceite y hacerlo más atractivo al consumidor, al tiempo que pretende conseguir características organolépticas similares en todas las campañas.

## **VARIEDAD ECOLOGICO** *Aceite de Oliva Ecológico*

### **Zonas de producción y difusión de Aceite de Oliva Ecológico**

En los últimos años, el cultivo de olivo ecológico ha ascendido considerablemente, baste decir que sólo en Andalucía se han alcanzado las 35.582 Hectáreas, lo que representa el 40% de la superficie oleícola española.

### **Generalidades**

La agricultura ecológica (también llamada orgánica o biológica) es la técnica de cultivo autónomo que utiliza únicamente recursos naturales, optimizando el uso de los mismos y dañando mínimamente el medio ambiente. Básicamente consiste en la no utilización de productos químicos derivados de la síntesis (ni en la fase de abonado ni en el tratamiento de plagas) ni de productos modificados genéticamente. El resultado son alimentos orgánicos que permiten una explotación sostenible de la tierra, manteniendo su fertilidad y asegurando el máximo respeto por el medio ambiente.

Este rigor puede y debe hacerse extensivo al cultivo del olivo. Las aceitunas procedentes del cultivo ecológico suelen tener mejor sabor dado que sus valores organolépticos apenas se ven alterados en ninguna de las fases del proceso.

Se considera, pues, Aceite de Oliva Virgen Extra Ecológico a aquel que utiliza en su elaboración aceitunas procedente del cultivo ecológico y que elabora el producto a lo largo de todas las fases de su producción respetando completamente el medio ambiente.

En la Unión Europea (UE), la agricultura ecológica está regulada a partir del 1 de enero de 2009 por el Reglamento (CE) 834/2007 del Consejo de 28 de junio de 2007.

### **El aceite de oliva Ecológico**

El aceite de oliva procedente del cultivo ecológico tiene varias ventajas a las ya mencionadas del Aceite de Oliva Virgen Extra:

- 1º Los cultivos no están sometidos al estrés producido por productos químicos.
- 2º Mantiene mejor el sabor y valores organolépticos clásicos del aceite.
- 3º Evita procesos que afectan a la salud del consumidor.
- 4º Respeta el medio ambiente.
- 5º Asegura una agricultura sostenible.