

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Olea europea sativa

Temporada y clasificación

La aceituna, fruto del olivo (*Olea europaea*), fue difundida por los romanos en el Mediterráneo desde el siglo II a.C. Hoy, España lidera la producción mundial de aceite de oliva, seguida de Italia, Grecia y Turquía.

Dependiendo de la zona y variedad, las aceitunas destinadas a producción de aceite se cosechan entre octubre y febrero. La campaña de comercialización del aceite de oliva comienza cada año a principios de noviembre.

La acidez del aceite de oliva constituye el principal indicador de calidad. Este parámetro específicamente evalúa la cantidad de ácidos grasos libres presentes en el aceite. A menor acidez, mayor calidad del aceite de oliva, ya que una baja acidez indica que el aceite se ha obtenido a partir de aceitunas sanas y frescas.

El **aceite de oliva virgen extra (AOVE)** es el aceite de mayor calidad, de entre los diferentes aceites de oliva obtenidos en las almazaras y puestos en el mercado. Estos se clasifican en:

1. **Aceite de oliva virgen:** Obtenido mediante procedimientos mecánicos u otros métodos físicos que extraen el zumo de la aceituna de forma natural. Pueden ser:
 - **Aceite de oliva virgen extra (AOVE)** (acidez $\leq 0,8\%$)
 - Aceite de oliva virgen (acidez $\leq 2\%$)
 - Aceite de oliva virgen lampante (acidez $> 2\%$, no es apto para el consumo).
2. **Aceite de oliva refinado:** obtenido a partir de aceites lampantes, que se someten a diferentes procesos físico-químicos para reducir la acidez ($\leq 0,3\%$).
3. **Aceite de oliva:** Compuesto exclusivamente por mezclas de aceites de oliva refinados y vírgenes, distintos del lampante (acidez $\leq 1\%$).
4. **Aceite de orujo de oliva crudo:** Se obtiene mediante tratamiento con disolvente del orujo de oliva. El orujo de oliva es un subproducto de la extracción del aceite de oliva, compuesto por la pulpa, piel y huesos de las aceitunas.
5. **Aceite de orujo de oliva refinado:** Obtenido mediante el refinado del aceite de orujo de oliva crudo para reducir la acidez ($\leq 0,3\%$).
6. **Aceite de orujo de oliva:** Mezcla de aceite de orujo de oliva refinado y aceites de oliva vírgenes distintos del lampante (acidez $\leq 1\%$).

Virtudes nutricionales:

El AOVE contiene grasas saludables cuya composición varía según factores como el clima, el suelo y la variedad de la aceituna. Contiene alrededor de 17% de ácidos grasos saturados (AGS), 71% de ácidos grasos monoinsaturados (AGM) y 11% de ácidos grasos poliinsaturados (AGP), lo que lo hace más estable que otros aceites vegetales. El **ácido oleico** es el AGM predominante en el AOVE, y presenta múltiples beneficios para el metabolismo: reduce el colesterol LDL, aumenta el colesterol HDL y ayuda a controlar la hipertensión.

El aceite de oliva es rico en vitaminas liposolubles, principalmente vitamina E que presenta un alto poder antioxidante y fortalece el sistema inmunitario.

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (10 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	899	90	3.000	2.300
Proteínas (g)	Tr	Tr	54	41
Lípidos totales (g)	99,9	10,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	16,6	1,66	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	70,99	7,10	67	51
AG poliinsaturados (g)	10,49	1,05	17	13
ω -3 (g)	0,547	0,055	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	9,943	0,994	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	0,1	0	2.500	2.000
Calcio (mg)	Tr	Tr	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	Tr	Tr	350	330
Zinc (mg)	Tr	Tr	15	15
Sodio (mg)	Tr	Tr	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	Tr	Tr	3.500	3.500
Fósforo (mg)	1	0,1	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	Tr	Tr	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	Tr	Tr	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	5,1	0,5	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ACEITE DE OLIVA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.

Tabla 1: Composición nutricional del AOVE. Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Además el AOVE:

- Mejora la salud cardiovascular y regula el colesterol.
- Previene el envejecimiento celular y de la piel y ciertas enfermedades degenerativas.
- Tiene propiedades anticancerígenas.
- Disminuye el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2.
- Favorece la digestión al proteger la mucosa del esófago y mejorar la absorción de nutrientes en el intestino.
- Refuerza el sistema inmunológico gracias a sus propiedades antioxidantes y nutrientes esenciales, protegiendo contra bacterias, virus y enfermedades autoinmunes.

¿Engorda el AOVE?

Al igual que todas las grasas proporciona 9 kilocalorías por gramo. Las ventajas del AOVE frente a otros aceites derivan de su riqueza en AGM y no de su aporte energético.

Atributos sorprendentes:

★ ¿Es bueno el AOVE para freír?

El AOVE es más resistente a la temperatura de la fritura que otros aceites, pudiendo llegar hasta los 180°C sin alterarse, gracias a sus antioxidantes naturales. Freír con AOVE es preferible a otros aceites, ya que evita la formación de radicales libres (que provocan envejecimiento celular y oxidación de nuestras estructuras celulares). Además, sus antioxidantes ayudan a mantener la calidad del aceite durante más tiempo. **Para lograr una buena fritura con AOVE:**

1. Introducir los alimentos en el aceite gradualmente para evitar cambios bruscos de temperatura, especialmente si están congelados o muy fríos.
2. Al reutilizar el aceite, asegurarse de filtrar los sedimentos de la fritura anterior con un colador para evitar quemarlo.
3. El AOVE puede reutilizarse hasta 4 ó 5 veces, siempre que se limpie después de cada uso y no se queme.
4. Evitar que el aceite humee, ya que es indicativo de que se está quemando.
5. Escurrir el exceso de grasa utilizando un colador o papel absorbente después de freír.
6. No cubrir los alimentos fritos una vez listos, ya que esto puede ablandar la capa crujiente.

7. Asegurarse de que los alimentos estén secos antes de freírlos para evitar salpicaduras y la descomposición del aceite.
8. Ajustar la temperatura del aceite según el tipo de alimento: 130-145°C para alimentos gruesos o con mucha agua, 160°C para alimentos pre-cocidos y 180°C para alimentos que se fríen rápidamente o en trozos pequeños.

Oferta en La Ecomarca y precios justos para los y las productoras

La Ecomarca ofrece AOVE ecológico certificado producido por Olivo Vivo, en su finca de 13 ha de olivar variedad arbequina en Córdoba. Este proyecto familiar y cooperativo ofrece AOVE en garrafas de 5 l, latas de 2 l y botellas de 750 cc. Para sufragar sus gastos de gestión y logística, la Ecomarca incrementa el coste del producto en el equivalente al 31%¹ del precio puesto Olivo Vivo.

Sostenibilidad

Los metanálisis más recientes apoyan la percepción de que **los sistemas de agricultura ecológica son más respetuosos con el medio ambiente que los sistemas agrícolas convencionales**.² En general, se demuestra que la agricultura ecológica tiene un impacto positivo sobre el medio ambiente a través de las siguientes evidencias:³

- La no generación de residuos contaminantes.
- Evita la degradación de los ecosistemas.
- Lleva a cabo prácticas en consonancia con los procesos naturales, respetando los ciclos naturales de los cultivos, favoreciendo la retención del agua y el equilibrio ecológico.
- Recicla los nutrientes incorporándolos de nuevo al suelo en formas compostadas.
- Valora la multifuncionalidad de las parcelas agrarias.
- Garantiza el control biológico de plagas y enfermedades para proteger los cultivos.
- Almacena carbono en suelos y por tanto contribuye a la mitigación del cambio climático

¹ Resultante de un margen de gestión del 20%, más los gastos de transporte (30€/porte), estimados en 0,075 € por cada € de pedido (para un pedido medio de 400€).

² Lee, K.S.; Choe, Y.C.; Park, S.H. 2015. Measuring the environmental effects of organic farming: a meta-analysis of structural variables in empirical research. *Journal Environ. Manage.*, 162: 263-274.

³ Sociedad Española de Agricultura Ecológica/Agroecología (SEAE). Evidencias científicas sobre la producción ecológica: argumentos para el cuidado de nuestra salud y del planeta desde la producción ecológica. [Disponible aquí](#).

★ Consejos para disminuir el desperdicio alimentario:

El AOVE no tiene una fecha de caducidad específica, aunque su sabor, textura y color pueden alterarse si no se conserva adecuadamente, llegando incluso a desarrollar defectos perceptibles, como el enranciamiento. Para mantener sus cualidades y propiedades intactas, es importante seguir algunos consejos de conservación:

- Evitar la exposición al calor. El aceite debe mantenerse alejado de fuentes de calor, ya que la exposición prolongada puede alterar su textura. Se recomienda almacenarlo en un lugar fresco, seco y con temperatura constante
- Protegerlo de la luz. La luz directa puede afectar la composición del aceite, por lo que se aconseja almacenarlo en un lugar oscuro o en envases de vidrio para evitar la exposición a la luz.
- Mantener el envase cerrado herméticamente. Aunque el AOVE contiene antioxidantes naturales, el contacto prolongado con el oxígeno puede provocar que se vuelva rancio. Por lo tanto, es importante mantener el envase bien cerrado para evitar la oxidación.

Recetas

★ LACTONESA

Tiempo: 10 minutos

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 vaso (250 ml) de AOVE
- 1 cucharada de vinagre
- 6 cucharadas de leche (puede substituirse por bebida vegetal)
- sal

PREPARACIÓN

Paso 1: Coloca en el vaso de la batidora la leche y una pizca de sal.

Paso 2: Añadir el aceite poco a poco. Mezcla con ayuda de la batidora sin mover el brazo de esta hasta que se inicie la emulsión.

Paso 3: Una vez obtenida la emulsión añadir el vinagre (puede substituirse por zumo de limón). Mezclar hasta obtener la consistencia deseada.

La lactonesa es una buena opción en los meses de verano para prevenir la posible infección por *Salmonella* y, cuando se utiliza una bebida vegetal, un buen sustituto vegetariano/vegano de la mayonesa.

★ **TORTAS DE ACEITE**

Tiempo: 40 minutos

INGREDIENTES (10 raciones)

- 75 ml de AOVE
- 250 g de harina de fuerza
- 75 ml de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de anís en grano

PREPARACIÓN

Paso 1: Precalienta el horno a 180°C.

Paso 2: En un recipiente mezcla la harina, la sal, el azúcar y el anís en grano. Agrega el AOVE y el agua, y amasa hasta obtener una masa homogénea y suave. Si la masa está demasiado seca, puedes agregar un poco más de agua.

Paso 3: Divide la masa en porciones y forma bolas pequeñas. Con un rodillo, estira cada bola hasta obtener una torta fina.

Paso 4: Coloca las tortas en una bandeja para hornear.

Paso 5: Hornea a 180°C durante 15-20 minutos, hasta que se doren.

Paso 6: Enfriarlas sobre una rejilla antes de servir.

¡A disfrutar!

*Documento elaborado por Garúa en el marco del proyecto **La Ecomarca Alimenta el Cambio**, con el apoyo de la convocatoria Medioambiente y Desarrollo Sostenible de la Fundación Montemadrid y Caixabank; y en colaboración con Ana Molina Martín-Sacristán, como parte de su TFG del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad San Pablo CEU. Tutoras: Violeta Fajardo y Ángela García.*