



# El beneficioso aceite de oliva

Es uno de los pilares de la dieta mediterránea. Se le conoce popularmente como “oro líquido”. Se trata del aceite de oliva, cuyo consumo reporta importantes beneficios para la salud, sobre todo en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Y es que, por su origen, destaca como una de las grasas más saludables y por tanto más recomendadas por los expertos de la salud.

Pese a todo lo malo que se dice de las grasas, éstas constituyen un grupo de alimentos que requerimos incluir en nuestra dieta diaria, pues contribuyen al transporte y absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K) en el organismo. Por tanto, a pesar de ser altamente calóricas, las grasas son básicas y no deben omitirse de la alimentación.

Aunque, eso sí, es fundamental cuidar la cantidad y la calidad de las grasas que se ingieren, por lo cual son de consumo moderado las ricas en ácidos grasos saturados (grasas de origen animal, como manteca de cerdo, mantequilla y nata, o los aceites de palma y de coco), pues éstas favorecen la formación de radicales libres causantes de envejecimiento celular, arteriosclerosis, infarto de miocardio, etcétera.

Dentro del grupo de grasas encontramos una amplia variedad de aceites que hacen más apetecible y sabrosa la comida; además, éstos enriquecen los alimentos con dos nutrientes, presentes en distinta proporción según el tipo: vitamina E (aceite de oliva extra virgen, obtenido de la primera presión en frío) y grasas simples formadas por diferentes tipos de ácidos grasos (monoinsaturados como en el aceite de oliva, poliinsaturados en los aceites

de semillas como maíz, soya, girasol etc., y saturados en el aceite de coco y de palma).

## Calificación sobresaliente

Diversas investigaciones señalan que ningún otro aceite de venta en el mercado contiene las bondades para cocinar del aceite de oliva virgen. Esto es porque, a diferencia del resto de los aceites de semillas, el de oliva se obtiene de forma natural mediante presión en frío, lo que le permite conservar todas sus propiedades biológicas.

Además, no se extrae de un grano o fruto seco, sino de un fruto carnoso, la aceituna, e incluye los sabores predominantes de ésta. Los aceites de oliva más apreciados se venden sin refinar y poco después de la cosecha para garantizar su frescura. Se utilizan preferentemente como un condimento delicioso y delicado por sí mismo.

Pero a pesar de sus características, la recomendación es utilizar en la cocina no sólo el aceite de oliva, sino también los de semillas (como el cártamo, la canola), pues así la proporción de los distintos tipos de grasa (monoinsaturada, poliinsaturada y saturada) se ajustará a lo que los expertos en nutrición recomiendan de acuerdo con una alimentación equilibrada y cardiosaludable.



## Tres aderezos con aceite de oliva

### ■ Chimichurri\*

#### Ingredientes

1/2 taza de aceite de oliva  
4 dientes de ajo picados finamente  
1/2 taza de perejil picado finamente  
2 cucharadas de sal gruesa  
1 cucharada de ají (pimiento rojo) molido  
1 cucharadita de pimienta negra

#### Preparación

Mezclar el ajo, el perejil, la sal gruesa, el ají molido y la pimienta en un frasco de vidrio. Incorporar el aceite de oliva, revolver bien y dejar reposar un rato para que tome sabor.

\* Es la salsa argentina por excelencia; se utiliza para aderezar las piezas de carne asada.

---

### ■ Aderezo de ensalada con aceite de oliva

#### Ingredientes

4 cucharadas de aceite extra virgen de oliva  
4 cucharadas de vinagre de vino tinto  
1 cucharadita de jugo de limón o lima  
Sal y pimienta al gusto  
Una pizca de orégano triturado

#### Preparación

Mezclar todos los ingredientes y verter la cantidad deseada sobre cualquier ensalada.

---

### ■ Vinagreta de miel

#### Ingredientes

1 cucharada de mostaza  
1 cucharadita de miel de abeja  
2 cucharaditas de vinagre  
7 cucharadas de aceite de oliva  
Pimienta y sal al gusto

#### Preparación

Mezclar la mostaza y la miel. Después incorporar el vinagre y el aceite de oliva, salpimentar y mezclar enérgicamente hasta emulsionar todos los ingredientes.





Foto Latinstock

## ■ Ligado a la sacralidad

- En el origen mítico de Atenas, el olivo juega un papel fundamental, pues dice la tradición que tanto Atenea como Poseidón quisieron tener bajo su protección a la nueva ciudad, y para ello, cada dios ofreció un presente a los atenienses; éstos prefirieron el presente de Atenea, un retoño de olivo. Durante las competiciones gimnásticas, los griegos se ungían con aceite de oliva.
- En el judaísmo, y por su influencia sobre la religión cristiana, el aceite ha jugado un simbolismo muy importante. La Biblia está llena de referencias al aceite de oliva y el nombre de “Cristo”, significa el “ungido”.
- En la iglesia ortodoxa griega, el bautismo va acompañado de la unción del bebé con aceite de oliva.
- En la iglesia católica romana, el aceite virgen de oliva también se usa en el bautismo, en la confirmación y en la unción de enfermos o extrema unción. Son los llamados santos óleos (el óleo y el crisma), bendecidos según un ritual propio.
- En el Corán también se cita al aceite de oliva. En las menorah (candelabros de siete brazos) los judíos prefieren usar aceite de oliva. El aceite de oliva está ligado a la sacralidad desde hace milenios.

Fuente [es.wikipedia.org/wiki/Aceite\\_de\\_oliva](http://es.wikipedia.org/wiki/Aceite_de_oliva)

## ■ Cómo almacenarlo

El hecho de que los aceites de oliva vírgenes no estén refinados tiene algunos inconvenientes. Por supuesto, el bello color y el rico sabor son importantes puntos a favor. Además, estos aceites contienen cantidades significativas de sustancias antioxidantes, compuestos fenólicos, carotenoides y tocoferoles (vitamina E y afines), que los hacen más resistentes que otros al deterioro por el oxígeno del aire. Sin embargo la misma clorofila que les da color los hace especialmente vulnerables a la luz, ya que una de las funciones de la clorofila es capturar la energía luminosa.

Para impedir la fotooxidación y el desarrollo de aromas rancios y fuertes, lo mejor es almacenar el aceite de oliva a oscuras, en latas opacas, por ejemplo, y en condiciones frescas que retarden todas las reacciones químicas.

Fuente *La cocina y los alimentos*, de Harold McGee, Ed. Debate, 2007



Fotos Latinstock

## ■ Proceso de producción

Las instalaciones tradicionales en las que se extrae el aceite de oliva reciben el nombre de almazaras, nombre procedente del árabe (*al-mas'sara*) que significa "extraer", "exprimir". Recolectada la aceituna, se traslada a la almazara o molino en donde se criba y lava con agua fría para eliminar hojas e impurezas. Posteriormente es almacenada en pequeñas pilas a la espera de ser molida.

Para obtener un aceite de calidad, la aceituna debe procesarse en las 24 horas siguientes a su recolección. Se muele en un mortero o molino de rulo, donde se tritura para romper los tejidos en los que se encuentra el aceite, pero sin romper el hueso. La pasta que resulta de este proceso se prensa envolviéndola en capazos redondos de esparto, que actúan como desagües, filtrando los líquidos y reteniendo los sólidos. El líquido, transvasado de una a otra tinaja, se decanta, por lo que libera al aceite de las sustancias que tenga en suspensión.

Existe otro procedimiento en lugar del prensado: la pasta se bate y centrifuga por procedimientos mecánicos, sin añadir productos químicos ni calor, separando el aceite del resto de las sustancias. El molido y prensado de las aceitunas para la extracción del aceite de oliva virgen se realiza exclusivamente a través de procedimientos mecánicos o físicos.

La pasta que resta es aún rica en aceite y se exprime de nuevo hasta tres veces más. Los residuos se conocen con el nombre de orujo. El aceite de la primera presión es el más valorado, y según se va exprimiendo de nuevo se obtienen aceites de diferentes calidades. Para obtener un litro de aceite de primera extracción se necesitan unos cinco kilos de aceitunas. El consumo durante el primer año asegura que sus cualidades estén intactas.

Fuente es.wikipedia.org/wiki/Aceite\_de\_oliva



“ Ningún otro aceite de venta en el mercado contiene las bondades para cocinar del aceite de oliva virgen.”

## ■ Tipos de aceite de oliva

Por su proceso de extracción, los aceites de oliva se clasifican en aceite de oliva virgen y refinado. El primero se obtiene sólo de procesos mecánicos, y de acuerdo con su acidez puede denominarse extravirgen (acidez no mayor a 0.8%) o virgen (acidez no mayor a 2%).

A veces los aceites de oliva vírgenes presentan un elevado grado de acidez, sabor o color defectuosos, por lo que deben someterse a un proceso de refinado para corregir esos defectos. Así se obtiene el aceite de oliva refinado, que conserva la estructura química del aceite de oliva pero carece de su olor y sabor originales. Éste puede mezclarse con aceite de oliva refinado pero también con aceite de oliva virgen y denominarse aceite de oliva.

Fuente Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, Profeco

## ■ Recomendaciones al usar aceite

- Evite el sobrecalentamiento al utilizar el aceite de oliva para freír: se aconseja no sobrepasar la temperatura de 170°C (aunque este aceite resiste mejor que los de semillas temperaturas de hasta de 180-200°C). Si la temperatura es demasiado elevada, se generan sustancias irritantes y potencialmente tóxicas, por lo que debe evitarse que el aceite humee.
- Evite la mezcla de aceite nuevo y viejo, así como la de aceite de oliva con los de semillas, pues debido a la diferencia de temperaturas que resisten, al combinarse uno puede quemar al otro y producir sustancias irritantes.
- Cuidar que los alimentos que se vayan a poner en contacto con el aceite estén secos, pues el agua favorece la descomposición de este último.

## Origen milenario

El origen del aceite de oliva se remonta a la región sirio-palestina, 5000 años a. de C., cuando comenzó a extraerse de las aceitunas silvestres. Fue en el tercer milenio a. de C. que se empezó a cultivar el olivo de forma sistemática en la misma zona.

En Egipto, el cultivo del olivo y la extracción de su aceite ocurrió hacia el 2000 a. de C., en donde además se utilizó con fines cosméticos.

Hacia el siglo XI a. de C., los antiguos fenicios y griegos introdujeron estas prácticas en la península ibérica, en la actual Andalucía, y más tarde la extendieron los romanos, visigodos y musulmanes. Pronto el territorio que circunda el Mediterráneo se convirtió en una de las principales zonas de producción de aceite de oliva.

Por lo anterior, los principales productores y consumidores de aceite de oliva son Italia, España, Portugal, Grecia y Túnez. Se estima que la producción mundial de aceite de oliva supera el millón y medio de toneladas anuales y que alrededor de 714 millones de árboles de olivo (el 95% del total mundial) crecen en el área del Mediterráneo.

## Características del aceite de oliva

El aceite de oliva es rico en ácido oleico, una grasa monoinsaturada con efectos beneficiosos sobre el

colesterol, lo que lo hace adecuado en todos los problemas cardiovasculares (consulte a su médico).

El de tipo extra virgen es también rico en vitamina E, que protege de la acción de los radicales libres y brinda resistencia a la oxidación que éstos producen sobre el cuerpo humano, por lo cual se recomienda consumirlo en la infancia y en la tercera edad, porque ayuda a prevenir la arteriosclerosis y sus riesgos.

El aceite de oliva se compone de 73% de ácidos grasos monoinsaturados, 8.3% de ácidos poliinsaturados y 13.3% de ácidos saturados. También contiene polifenoles, relacionados con el sabor del aceite, así como pigmentos clorofílicos y carotenoides, relacionados con su color característico.

Por todo lo anterior se recomienda el consumo de aceite de oliva (virgen o puro de oliva), lo cual no significa desterrar de la cocina los aceites de semillas, que también son saludables. 🌿

Fuentes *El aceite de oliva desde el punto de vista médico*, de Morros Sardá y Arteta Martínez Díaz, Ed. El Olivo, 2000 • *La cocina y los alimentos*, de Harold McGee, Ed. Debate, 2007 • *Discovery Salud* • [es.wikipedia.org/wiki/Aceite\\_de\\_oliva](https://es.wikipedia.org/wiki/Aceite_de_oliva)