



La cantidad recomendada son cinco cucharadas soperas de aceite al día

x5

5,1 mg.

de vitamina E

0,0 g.

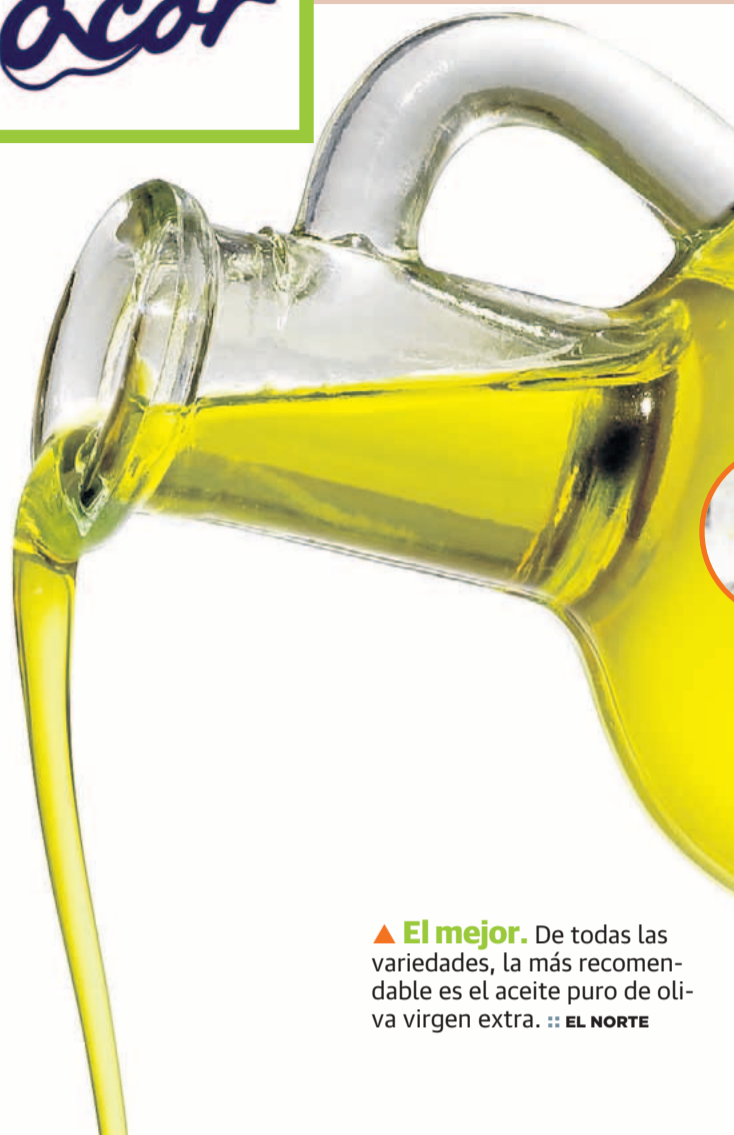
de Colesterol

899 Kcal.

Por cada 100 g.

0,1 mg.

de Fósforo



▲ **El mejor.** De todas las variedades, la más recomendable es el aceite puro de oliva virgen extra. :: EL NORTE

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN**

## ORO LÍQUIDO DE LA SALUD



**Daniel de Luis**  
Jefe del Servicio del Clínico de Valladolid

**E**l aceite de oliva es uno de los alimentos indispensables en nuestra dieta y uno de los grandes secretos de la Dieta Mediterránea. Sus propiedades derivan de su alto contenido en un ácido graso monoinsaturado con muy buenas propiedades cardiosaludables, denominado ácido oleico, que como término medio es el 75% de las grasas del aceite de oliva. Este ácido graso produce en sangre una disminución del colesterol malo (LDL) y aumento del colesterol bueno (HDL), es decir protege nuestras arterias. Además, el aceite de oliva tiene otros nutrientes que también poseen efectos beneficiosos, como son la vitamina E y los polifenoles. La vitamina E tiene una potente acción antioxidante; eso hace que, además de disminuir el ácido oleico el colesterol malo en la sangre, el colesterol existente tienen menor poder dañino en nuestras arterias (arterioesclerosis) ya que la vitamina E las protege. Los polifenoles son una familia de moléculas con múltiples acciones como, por ejemplo, prevenir el envejecimiento celular y también la formación de sustancias cancerosas. No obstante, el aceite de oliva es un

**El aceite de oliva es bueno para nuestro corazón y las arterias**

alimento graso que, por tanto, posee un alto valor calórico, aportando casi 900 calorías por 100 mililitros. Debe estar por tanto presente en nuestra dieta, pero no debemos olvidar el aporte calórico que supone. En esta última década, los trabajos publicados a raíz del estudio PREDIMED (Efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular) han demostrado que el consumo regular de aceite de oliva disminuye los eventos cardiovasculares, fracturas secundarias a osteoporosis y el desarrollo de algunos tumores, como el cáncer de mama.

# ACEITE DE OLIVA: SABOR Y COLOR

**P**

ara el paladar, para la vista y sobre todo, conocido es, para la salud. Básico en una buena dieta Mediterránea. Fundamental en una buena mesa. Pero, virgen extra, refinado, de orujo... ¿Todos responden a estos beneficios?

**ANA SANTIAGO**

El aceite de oliva más beneficioso para la salud y más agradable en el plato es el aceite de oliva virgen extra. Sin duda. Porque su extracción se realiza en frío y únicamente con métodos mecánicos; lo que garantiza la conservación de todos los nutrientes y propiedades del aceite. Es el más puro y se obtiene de la primera prensada y su acidez es cercana al 1%, lo que no solo garantiza la calidad del producto sino además su buen sabor. También de calidad al obtenerse por métodos mecánicos, aunque inferior, son el de oliva virgen, que puede tener hasta 2 grados de acidez y leves defectos de olor y sabor.

El residuo que queda en las almazaras aún contiene aceite de oliva en su interior, que se extrae con disolventes. Es el de orujo crudo y no puede



**EN LA COCINA**

## VIRGEN EXTRA, EL MEJOR TAMBIÉN PARA FREÍR

El aceite de oliva virgen extra se infiltra muy poco en el alimento porque las variaciones químicas que se producen en la fritura son pequeñas y lentas. Además se realiza una costra en el alimento que no deja que se escapen sus constituyentes. Las aceitunas poseen un glucósido amargo, oleuropeína, que posee actividad antioxidante, que debe eliminarse mediante un tratamiento adecuado. En el caso del aceite de oliva, este compuesto se elimina de forma natural con el prensado en la almazara

comercializarse sin ser refinado. Resulta un aceite incoloro, inodoro e insípido, y solo se vende mezclado con otros.

Y el aceite de oliva, el más consumido, pero no el mejor, y mezcla de aceites de oliva refinado y aceites de oliva vírgenes o vírgenes extra.

Del dorado al verde oscuro. El color de los aceites de oliva vírgenes puede variar dependiendo de la variedad de aceituna empleada, pero ello no indica que su calidad sea mejor o menor. En cuanto al sabor: Afrutado, amargo o picante son cualidades.