

Aceite de oliva

Olive oil

Olea europea sativa

La oliva o aceituna es el fruto del olivo (*Olea europaea*). Fueron los romanos los que, a partir del siglo II a.C., difundieron su cultivo por todo el Mediterráneo. Actualmente España es el principal país productor de aceite de oliva (un tercio del total mundial), seguido de Italia, Grecia y Turquía.



Aspectos de elaboración

La campaña de comercialización del aceite de oliva se inicia a primeros de noviembre, estando disponible durante todo el año. En ellos encontramos distintos tipos, que se definen por los siguientes parámetros: proceso de elaboración, grado de acidez (determinado por los ácidos grasos procedentes de la hidrólisis de los triglicéridos y expresado en ácido oleico), índice de peróxidos (determinado por los peróxidos procedentes de la oxidación de las grasas), absorción del aceite en el ultravioleta, y características organolépticas (sobre todo color y sabor), entre otros. Los distintos tipos son:

- **Aceites de oliva vírgenes:** extraídos por procedimientos mecánicos u otros procedimientos físicos que permitan obtener el «zumo» de la aceituna de forma natural. Estos, a su vez, pueden ser: **aceite de oliva virgen extra** (acidez $\leq 0,8\%$) monovarietal (de una sola variedad de aceituna), coupages (de diversas variedades de aceituna), o de Denominación de Origen Protegida (de aceitunas procedentes de un área geográfica concreta); **aceite de oliva virgen** (acidez $\leq 2\%$) y **aceite de oliva lampante** (acidez $> 2\%$) destinado a las industrias de refinado o a usos técnicos.
- **Aceite de oliva refinado:** obtenido a partir de aceites de oliva vírgenes sometidos a un proceso de refinado (acidez $\leq 0,3\%$, debido al proceso de neutralización).
- **Aceite de oliva:** compuesto exclusivamente por mezclas de aceites de oliva refinados y aceites de oliva vírgenes distintos del lampante (acidez $\leq 1\%$).
- **Aceite de orujo de oliva crudo:** obtenido por tratamiento con disolvente del orujo de oliva.
- **Aceite de orujo de oliva refinado:** obtenido por refinado del anterior (acidez $\leq 0,3\%$).
- **Aceite de orujo de oliva:** obtenido por mezclas de aceite de orujo de oliva refinado y de aceites de oliva vírgenes distintos del lampante (acidez $\leq 1\%$).

Las variedades de aceituna más comunes en la elaboración de estos aceites son: Picual, Hojiblanca y Arbequina. Las dos primeras, y sus mezclas, de sabor más intenso, y la última, más suave. Otras variedades son: Verdial, Cornicabra, Empeltre, Blanqueta, etc.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Lípidos, con predominio de los ácidos grasos monoinsaturados (oleico) y vitamina E.

Valoración nutricional

La composición en ácidos grasos del aceite de oliva varía levemente, dependiendo del clima, suelo, variedad de la aceituna utilizada, etc. Los porcentajes en ácidos grasos saturados (AGS), monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP) suelen oscilar en torno al 17%, 71% y 11%, respectivamente. El alto contenido en ácido oleico (AGM) es muy beneficioso para regular el colesterol sanguíneo, ayudando a aumentar el colesterol «bueno» (HDL), y a disminuir el colesterol «malo» (LDL), el colesterol total y los triglicéridos. Además, este perfil —rico en AGM y bajo en AGP— hace al aceite de oliva mucho más estable que otros aceites —ricos en AGP—, e ideal para la fritura en baño de aceite —técnica culinaria característica de la Dieta Mediterránea, que en los últimos años se está extendiendo por otros países gracias al conocimiento de sus ventajas tanto para la elaboración del alimento, como para su organolepsis y valor nutritivo final—.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por cucharada sopera rasa (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.