

El Aceite de Oliva

En relación con la CALIDAD sepa que...

- Según el proceso de elaboración y calidad del producto final, existen diferentes categorías, con una denominación de venta concreta (ver cuadro)
- Los aceites de oliva virgen y virgen extra son 100% naturales. Sus propiedades nutritivas y funcionales están íntegras. Son los de mayor calidad.
- La acidez indica la cantidad de ácidos grasos libres (expresada en % de ácido oleico), y son responsables de la oxidación del aceite.
- Cuando un aceite virgen presenta olores y sabores anómalos o alguno de sus parámetros físico- químicos está fuera de norma, se le somete a un proceso de refinado que supone la pérdida de compuestos de gran valor nutricional y funcional, además del sabor, aroma y color. Para recuperar estos últimos caracteres es precisa la adición de aceite de oliva virgen en proporción variable.
- El aceite de orujo de oliva requiere extracción con disolventes y posterior refinado y adición de aceite de oliva virgen.
- En general, la calidad disminuye con el paso del tiempo, debido a la acción de la luz, del aire...

El Aceite de Oliva

En el ETIQUETADO deberá figurar:

- Denominación de venta e información sobre la misma.
- Cantidad neta, en unidades de volumen.
- Fecha de consumo preferente.
- Lote.
- Condiciones especiales de conservación.
- Identificación de la empresa: nombre, razón social o denominación del fabricante o enva así como el domicilio.
- Lugar de origen o procedencia.

Cualquier otra indicación que figure en el etiquetado deberá poder contrastarse, y en ningún caso inducirá a error al comprador.

No es necesario reflejar el grado de acidez y si se hace se deberá indicar a su vez el índice de peróxidos, el contenido de ceras y el índice de la absorbancia en ultravioleta.

VENTAJAS del aceite de oliva.

- Es rico en **ácidos grasos insaturados y antioxidantes**.
- Favorece la **digestión y absorción de nutrientes**, reduce la acidez gástrica y mejora el estreñimiento.
- **Menor producción** de productos **potencialmente tóxicos** durante la fritura que otros aceites de semillas, manteniendo mejor su valor nutricional.
- **Mayor rentabilidad:** requiere menor cantidad para dar sabor, tiene menos pérdidas durante la fritura y se puede reutilizar en varias ocasiones.
- **Gran variedad de aromas y sabores** según la variedad predominante de aceituna: picual, cornicabra, arbequina etc.

El Aceite de Oliva

CONSEJOS para mantener su calidad en el hogar:

- Consúmlalo durante el periodo de consumo preferente. Sus propiedades van disminuyendo progresivamente.

Mantenga el producto:

- Protegido de la luz o en armario oscuro.
- A temperatura ambiente (15 a 20° C), alejado de fuentes de calor.
- En envase cerrado protegido del aire y humedad.

- **Se puede reutilizar en varias ocasiones para fritura**, siempre que se mantenga limpio y en buenas condiciones, en envases preferiblemente de **vidrio, latón o acero inoxidable**.

- **Al calentarlo no deje que eche humo.**

- **No mezcle aceite de oliva con otros de semillas**, ya que disminuye su estabilidad.



El Aceite de Oliva

El Aceite de Oliva

El Aceite de Oliva