



**El aceite de oliva es un producto esencial en la dieta saludable**

La salud y la alimentación siempre han estado estrechamente relacionadas aunque es en las últimas décadas cuando diferentes estudios médicos han corroborado la importancia de determinadas dietas. Somos lo que comemos. Y la Dieta Mediterránea se sitúa entre las más recomendadas para llevar un estilo de vida saludable. Los países de la ribera del mediterráneo se han caracterizado a lo largo de los siglos por disfrutar de una gastronomía en cuyos platos los principales ingredientes son productos cardiosaludables como el aceite de oliva, los pescados, verduras y frutas, fundamentalmente. España es el máximo productor de aceite de oliva y uno de los mayores consumidores, pero ¿conocemos realmente todas las virtudes y características de este exquisito líquido dorado?

El sector Interprofesional del Aceite de Oliva nos desvela algunas de sus claves para conocer mejor este ingrediente básico de nuestra gastronomía.

### **Los 10 secretos de los Aceites de Oliva**

### 1.- ¿Cuáles son los tipos de Aceites de Oliva?.

Hay tres tipos principales: el Virgen Extra, el Virgen y el Aceite de Oliva, y siempre se indican en el etiquetado del envase. Es muy importante destacar que la calidad del aceite en cualquiera de estas categorías, es independiente de la variedad de aceituna de la que proviene.

**\*El Aceite de Oliva Virgen Extra:** Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente del fruto y sólo mediante procedimientos mecánicos (lavado, molturación, centrifugado o presión, decantación y/o filtración). Presenta excelente aroma y sabor y su acidez es inferior a 0'8º (por normativa vigente).

**\*El Aceite de Oliva Virgen:** Aceite de oliva obtenido directamente del fruto y sólo mediante procedimientos mecánicos (lavado, molturación, centrifugado o presión, decantación y/o filtración). Presenta buen aroma y sabor, y una acidez inferior a 2º (por normativa vigente).

**\*El Aceite de Oliva:** contiene exclusivamente aceites de oliva refinados y aceites de oliva vírgenes. Aceite que contiene exclusivamente aceites de oliva que se hayan sometido a un tratamiento de refinado (que corrige el olor, el color y/o la acidez) y de aceites obtenidos directamente de aceitunas mediante procedimientos mecánicos (lavado, molturación, centrifugado o presión, decantación y/o filtración). Presenta una acidez, por normativa, inferior a 1º.

### 2.-¿Tienen los Aceites de Oliva variedad de sabores?

Sí. De la misma manera que sucede con el vino, los Aceites de Oliva Virgen Extra varían considerablemente de sabor. Sus variedades de gusto y de color dependen del tipo de aceitunas con las que se elabora y de factores externos como el clima, la altitud y el tipo de suelo.

### 3.-¿Cuántos tipos de aceitunas hay?

En España se cultivan más de 260 variedades de aceitunas. Las más representativas son las siguientes: picual, hojiblanca, arbequina, cornicabra, empeltre, blanqueta, manzanilla, manzanilla cacereña, verdial, carrasqueña, lechín y gordal.

# Aceite de oliva y Dieta Mediterránea

Escrito por Viajeroshoj / Fotos: Organización Interprofesional del Aceite de Oliva

---



Campana de promocion del Aceite de Oliva

La Organización Interprofesional del Aceite de Oliva Español, el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MARM) y la Comisión Europea llevan a cabo la mayor campaña de promoción de los Aceites de Oliva a nivel europeo con un presupuesto superior a los 16,5 millones de euros. El programa se desarrollará hasta octubre de 2012 en Francia, Reino Unido, Bélgica, Holanda y España.