

Aceites de oliva

FUENTE DE SALUD

La base de nuestra dieta, la mediterránea, es el aceite de oliva; mejor aún, el aceite de oliva virgen extra. Este dorado líquido resalta las mejores cualidades de nuestro recetario, protege el corazón y nos ayuda a mantener una salud de hierro.

Los platos tradicionales, la cocina más novedosa, cualquier ensalada, una rebanada de pan... Es imposible imaginar cualquier plato o tosta que no agradezca un buen chorreón, o unas gotas —si existen problemas de sobrepeso— del mejor aceite de oliva. Por suerte contamos con una enorme variedad donde elegir. Examina con nosotros las mejores opciones y elige los que se adapten a tus necesidades y gustos. **Virgen extra, en tetra brik, ecológicos, aromatizados, de batalla, ditéticos, incluso de alta gama...** el universo de los aceites de oliva no deja de crecer. No olvides que, pese a que se trata de un producto muy energético (9 calorías por gramo), no podemos prescindir de él.

SANÍSIMO A TOPE

Ejerce numerosos efectos saludables:

- Nos ayuda a prevenir la arteriosclerosis, reduce el nivel de colesterol, disminuye el riesgo de infarto.
- Actúa como antioxidante, por su contenido en vitaminas A y E.
- Facilita las digestiones, disminuye la acidez gástrica y regula el tránsito intestinal.
- Mejora las funciones metabólicas.
- Estimula el crecimiento y ayuda a la absorción del calcio.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por 100 g de aceite de oliva)

- Calorías: 900
- Grasas: 100 g
 - Saturadas: 12 g
 - Monoinsaturadas: 80 g
 - Poliinsaturadas: 8 g
- Colesterol: 0 mg
- Vitamina A: 300 microgramos (37 por ciento de la CDR)
- Vitamina E: 30 mg (300 por ciento de la CDR)

TIPOS DE ACEITE

Los aceites de oliva se clasifican en:

- **Aceite de oliva virgen:** son los obtenidos por procesos mecánicos y físicos.
- **Aceite de oliva refinado:** conseguido a partir de aceites de oliva vírgenes defectuosos, en general mediante refinado. El nivel de acidez en ácido oleico no puede superar el 0,6 por ciento.
- **Aceite de oliva:** obtenido de la mezcla de aceite de oliva refinado y el oliva virgen no lampante. El nivel de acidez no puede ser superior al 1,5 por ciento.
- **Aceite de orujo de oliva:** elaborado con los orujos o residuos de la oliva, producidos después de haber obtenido los anteriores aceites.

LOS DE "ALTA EXPRESIÓN" o alta gama

Como mantiene Carlos Falcó, marqués de Griñón, "hoy son legión los que inician una comida mojado pan en aceite de oliva virgen extra". Los mejores chefs lo emplean para enaltecer sus platos. En este sentido, mantiene Falcó, un gran aceite de oliva "sublima cuantos alimemos toca".

GUSTO A ALMENDRA

● **Virgen Extra** Marqués de Griñón. De las variedades arbequina, manzanilla y picual. Acidez máxima: 0,2°. Su gusto a almendra y aroma lo convierte en complemento ideal de ensaladas, legumbres, carnes, pescados... De alta calidad. Procede del Dominio de Valdeputa, entre Toledo y Talavera de la Reina. Precio (botella de 500 ml): 10 €.

SIN FILTRAR

● **Virgen Extra** Valderrama. De categoría superior, obtenido de la variedad arbequina. Procede de la Finca Cotanillo, en La Puebla-nueva (Toledo). Destaca la estilizada botella, de color negro, para impedir la fuga de nutrientes. Precio (botella de 500 ml): 8,5 €.

FRUTADO FRESCO

● **Virgen Extra** Marqués de Valdeusa. Elaborado

LOS OLIVA VIRGEN

Hay cuatro grandes tipos:

- **Aceites de oliva virgen extra,** de aroma y sabor impecables. El nivel máximo de acidez en ácido oleico no puede superar el 1 por ciento. Pueden ser: afrutados verdes amargos, verdes dulces y maduros.
- **Aceites de oliva virgen:** de aroma y sabor impecables. El nivel de acidez no puede superar el 2 por ciento.
- **Aceites de oliva virgen corriente:** de olor y sabor correctos. El nivel máximo de acidez no puede superar el 3,3 por ciento.
- **Aceite de oliva virgen lampante:** de aroma y sabor defectuosos o cuya acidez es superior al 3,3 por ciento.

inmediatamente después de la recolección de las aceitunas (arbequina, picual, hojiblanca y otras) procedentes de los olivos de la Finca Perales de Miraflores, en las proximidades de Mérida (Extremadura). El almacenamiento y envasado se realiza en las condiciones idóneas. Con estupenda fragancia y sabor. Precio (botella 500 ml): 9,5 €.

PRODUCCIÓN INTEGRADA

● **Virgen Extra** Oleostepa. De categoría superior, cien por cien arbequina. Procede de olivares cultivados con técnicas de producción integrada (protección del medio ambiente). Corresponde a una cooperativa, que comercializa los aceites de la comarca de Estepa, en Sevilla, y Puente Genil, en Córdoba. Precio (750 ml): 7,5 €.

