

# Aceite de Oliva Virgen Extra

Inyección de salud  
en la mesa

Considerado como el oro de la cocina y la base de la dieta mediterránea, el Aceite de Oliva Virgen Extra ha sido, y es, un ingrediente imprescindible al hablar de una nutrición saludable. Su poder antioxidante y antiinflamatorio ayuda a retrasar el envejecimiento celular y su consumo regular mejora los factores de riesgo vascular e incide positivamente en el correcto funcionamiento del aparato digestivo. Estos son sólo algunos de sus beneficios. Descubre cómo ayuda al organismo y cómo sacarle el mayor provecho en la cocina.

» por JUANI LORO



El aceite de oliva nos acompaña desde siempre y con diferentes usos (combustible para la iluminación, medicina, cosmética y alimentación): Palestina, Egipto, Grecia y Roma (que concedió prioridad a la calidad de los aceites) ya lo utilizaban, aunque el auge de su consumo y el conocimiento de sus propiedades saludables han sido propiciados por los modernos sistemas de extracción en frío, que permiten un producto de calidad excelente con propiedades antioxidantes y cardiosaludables.

Hoy puede asegurarse que el Aceite de Oliva Virgen Extra es la base de la dieta mediterránea porque, como afirma el director del estudio *Prevención con Dieta Mediterránea* (Predimed) y miembro del Consejo Director del Ciber de Obesidad y Nutrición del Instituto de Salud Carlos III, Ramón Estruch, "ha sido la principal fuente de grasas en el modelo alimentario que a lo largo de los milenios se ha desarrollado en el Mediterráneo. Es uno de los alimentos más definitivos de este patrón de alimentación" que posee cualidades excelentes que pueden ayudar a mejorar la salud.

Reconocer un aceite de calidad depende de varios factores porque, según los expertos, el color no es indicativo ni de calidad ni de sabor. Estas cualidades organolépticas dependen de la variedad de aceituna de que se trate, de su fecha de recolección, de la climatología, etc. Por

---

"Es recomendable consumir cinco cucharadas soperas de forma regular"

---

eso, el profesor asegura que cada uno debe escoger el aceite según su gusto personal, pero desde un punto de vista de salud, "nuestro consejo es utilizar un Aceite de Oliva Virgen Extra con el mayor contenido en polifenoles".

### SÓLO BENEFICIOS

El Aceite de Oliva Virgen Extra es más saludable que los aceites refinados porque, además de ácido oleico, incluye otros compuestos que casi no tienen presencia en el aceite de oliva, como los polifenoles. Estos compuestos bioactivos son los que las plantas sintetizan para protegerse de las agresiones externas. Por lo tanto, al consumir Aceite de Oliva Virgen Extra, "adquirimos esas defensas y nos protegemos frente a la aparición de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes, las neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer", afirma Estruch. Este alimento, que no es más que puro zumo de aceituna, contiene más de 100 compuestos químicos. Además, si se consume junto a otros alimentos, favorece la absorción de componentes saludables de esos alimentos.



### ACEITEROL DE MOLINO DE ZAFRA.

Novedoso producto elaborado a partir de Aceite de Oliva Virgen Extra (ecológico de la variedad morisca) y licopeno del extracto de tomate de elevada calidad. Existen estudios científicos que demuestran que usándolo como un ingrediente más en las comidas, ayuda a controlar los niveles de colesterol y a prevenir enfermedades cardiovasculares. 16,79 €. [www.molinodezafra.com](http://www.molinodezafra.com)



“Su efecto antioxidante y antiinflamatorio puede retrasar y aminorar el envejecimiento”

A la hora de hablar de grasas es necesario diferenciar las vegetales de las animales, de las cuales no es recomendable que supongan más del 10 % de la energía total que ingerimos, mientras que las vegetales pueden suponer el 30 %. De éstas las más importantes son el aceite de oliva y los frutos secos. Como director del estudio Predimed, Estruch asegura que “una dieta mediterránea suplementada con Aceite de Oliva Virgen Extra o frutos secos (una mezcla de nueces, avellanas y almendras) reduce en un 30 % el riesgo de sufrir una complicación cardiovascular (un infarto de miocardio, un accidente vascular cerebral o una muerte de causa cardiovascular)”. En el mismo estudio, se confirma que aquellos participantes que seguían



*Nuestro experto*

#### RAMÓN ESTRUCH

Director de Predimed. Consultor sénior del Servicio de Medicina Interna de Hospital Clínic de Barcelona. Profesor asociado a la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona. Y miembro del Consejo Director del Ciber de Obesidad y Nutrición del Instituto de Salud Carlos III.

la dieta suplementada con Aceite de Oliva Virgen Extra presentaban una menor incidencia de diabetes, mayor control de la presión arterial, mejor perfil lipídico y menor riesgo de depresión o de sufrir arritmias cardíacas, entre otros.

Además, el Aceite de Oliva Virgen Extra ha demostrado tener un efecto antioxidante y antiinflamatorio muy poderoso gracias a los polifenoles, por lo que se cree que su consumo regular podría retrasar y aminorar el envejecimiento. Así se constató también en Predimed, donde se comprobó que los participantes que mayor consumo de Aceite de Oliva Virgen Extra referían tenían un riesgo un 50 % menor de fallecer que aquellos que consumían poco aceite. Por cada cucharada sopera (unos 10 gramos) de Aceite de Oliva Virgen extra consumida, “se reducía el riesgo de fallecer en un 7 %. Asimismo, hemos comprobado que los sujetos que seguían la dieta mediterránea suplementada con Aceite de Oliva Virgen Extra presentaban un menor deterioro cognitivo relacionado con la edad que el grupo control”, explica Estruch.

Los efectos beneficiosos de este “zumo de fruta” inciden en el orga-



### Usos no culinarios del aceite

Sólo hay que echar la vista atrás para recordar lo que nuestras abuelas y madres hacían con el aceite y tendremos decenas de usos. El primero es su uso como hidratante de piel, uno de los mejores que se conocen. También ayuda a reparar la piel castigada, como la que ha sufrido quemaduras por el sol o las irritaciones provocadas por los pañales en los bebés. Del mismo modo, se ha empleado tradicionalmente en el cuidado del cabello, en la limpieza de los oídos... Y sin ninguna contraindicación.

Fuente: Ramón Estruch.





## Características

## varietales

Por JUAN POZUELO

	ARBEQUINA	CORNICABRA	HOJIBLANCA	PICUAL
<i>Para...</i>	Mahonesa, alioli, vinagreta, boquerones en vinagre, salmón marinado, carpaccio de marisco, gazpacho, salmorejo y salteados.	Fritos, salpicón, cebiches, salteados de carnes, moluscos, patatas al horno, masas de pizzas, empanadas, churros y rosquillas.	Mahonesa, alioli, vinagreta, macerados de pescados fuertes, cremas frías y calientes, pastas, salteados y conservas vegetales.	Ensaladas, fritura andaluza, patatas fritas, empanados y rebozados, guisos lentos, conservas de alimentos crudos o cocinados.
<i>Aplicaciones</i>	Marinados suaves, salsas, cremas frías, masas de repostería.	Ensaladas, frituras suaves, masas de panadería.	Ensaladas suaves, marinados de carnes y pescados azules, emulsiones intensas.	Ensaladas, frituras, macerados de carne y caza, vegetales en conserva.
<i>Cata</i>	Frutado, manzana y plátano, fluido y dulce.	Fruta verde, manzana, ligero picor.	Hierba fresca, ligero picor, almendra.	Frutado verde, olivo, tomatara, amargo.
<i>Recomendado en...</i>	Pastelería y en crudo.	Crudo, frituras cortas y salteados.	Crudo y conservas.	Crudo, frituras largas y guisos.



“Contiene más de 100 compuestos químicos algunos tan importantes como los polifenoles y la vitamina E”

nismo. También sobre el aparato digestivo, porque tal y como apunta este experto, añadiendo aceite de oliva a una salsa de tomate se facilita la absorción de los flavonoides y las flavanonas del tomate. Además, el consumo de Aceite de Oliva Virgen

Extra modifica la microbiota intestinal y aumenta las bifidobacterias. Se trata de un cambio favorable de la microbiota que a su vez ayuda a mejorar la salud del organismo.

### LIMITACIONES A SU CONSUMO

La única limitación que existe a su consumo está relacionada con su contenido calórico. Estruch recomienda consumir cinco cucharadas soperas de Aceite de Oliva Virgen

Extra dentro de un patrón de alimentación saludable como la dieta mediterránea. El estudio Predimed demostró que quien consumía de forma regular cinco cucharadas soperas de Aceite de Oliva Virgen Extra no aumentó de peso, incluso en algún caso lo reducía, lo mismo que sucedía con su perímetro abdominal. ■



# GASTROideas



**Palo Corto 1987, de González Byass.** Jerez elaborado a partir de cosechas selectas y embotellado a mano, en cantidades limitadas. Es intenso en nariz, con aromas de almendras y ebanistería, y en boca es potente y amplio. Presenta un color ámbar dorado con ribetes cobrizos, ligeramente anaranjados. 235 €.

[www.gonzalezbyass.es](http://www.gonzalezbyass.es)

**SOT: la vermutería de Sergi Arola.** En pleno centro de Madrid. Su menú del día es casero y saludable y cambia quincenalmente. En él se puede elegir las bombas de la Barceloneta, los buñuelos de merluza con mahonesa al toque de vermú blanco, ensaladas, cremas de verduras o la burger fish&chips al estilo London con salsa tártara. Menú: 13,90 €. [www.sergiarola.es](http://www.sergiarola.es)



**Parmonie.** Este aperitivo en forma de hojas está elaborado de forma artesanal con queso parmesano reggiano curado DOP, dorado al horno, y no lleva ni conservantes ni lactosa. Sorprende su textura crujiente y ligera, con aspecto de patata. 2,95 €. [www.deliriogourmet.es](http://www.deliriogourmet.es)



**La aventura del vino, de Federico Oldenburg.** Editado por Sindicato del Gusto, este libro es el primero de una trilogía dedicada a los más pequeños, un proyecto promovido por la bodega Abadía Retuerta. De forma divertida, cuenta cuáles son los orígenes del vino, los tipos de vid y las variedades de uvas, el modo de elaboración y la importancia económica y cultural de este producto. 10,95 €.

[www.abadia-retuerta.com](http://www.abadia-retuerta.com)



**Pastelerías Lyon.** Productos 100 % artesanos que se elaboran cada día en el obrador propio. Los más golosos pueden elegir entre sus tartas (selva negra, milhoja de frutas del bosque, San Marcos...), pasteles, postres individuales con 25 variedades en versión mini y pastas. Para los amantes de lo salado, ofrece una rica variedad de panes y 14 platos diferentes para llevar.

[www.pasteleriaslyon.com](http://www.pasteleriaslyon.com)



**Pure Stell, de Zwilling.** Son 28 los artículos que conforman esta colección de gadgets básicos en cocina: espumaderas, espátulas, cepillo para queso, prensador de ajos, abrelatas, cucharas para servir, cortapizzas o espátulas para wok. Todos fabricados en acero inoxidable y con diseños atractivos y de fácil manejo.

[www.zwilling.es](http://www.zwilling.es)