

# Bocados de Salud

**LA BATIDORA**  
by **ATREVIA**

### ¿Cuáles son los motivos por los que recomendamos el aceite de oliva virgen extra?

Destacaría tres aspectos importantes:

**A.** El primer motivo radica en su origen. El aceite de oliva virgen extra (AOVE) es el “zumos de las aceitunas” extraído por procedimientos mecánicos que logran un aceite de extraordinaria composición nutricional, responsable directa de sus propiedades saludables y gastronómicas, que lo convierte en un alimento **ideal para el consumo en todas las etapas de la vida.**

**B.** Porque es un alimento que fusiona la salud con el disfrute de las comidas al proporcionar esos matices frutados-herbáceos. Además, ofrece una sensación táctil como es la pungencia en boca proporcionando equilibrio, persistencia y personalidad. Por otro lado, no hay que dejar de mencionar, que su consumo habitual aporta calidad nutricional y gastronó-

mica favoreciendo la adherencia a una alimentación saludable y placentera.

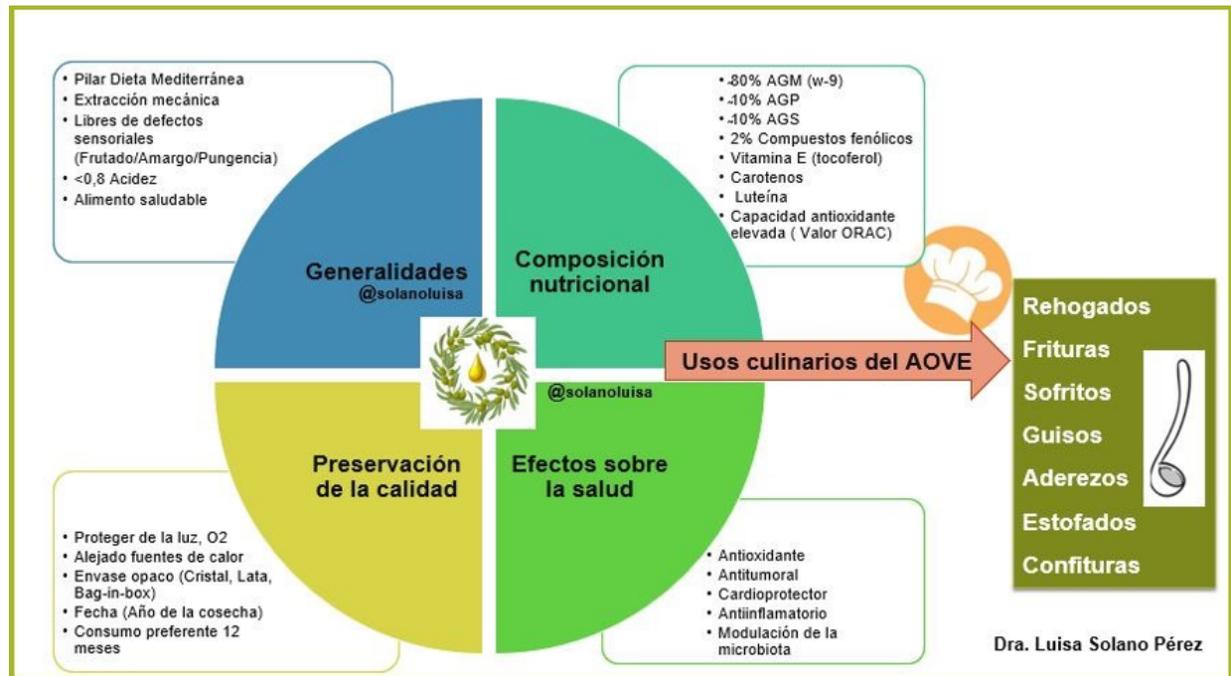
**C.** Porque su consumo dentro de un patrón mediterráneo de alimentación forma parte de un estilo de vida saludable y contribuye a mantener un buen estado nutricional.

### ¿Por qué el aceite de oliva virgen extra contribuye a la salud?

Por su composición nutricional. Entre un 80 y un 85% de su composición son ácidos grasos monoinsaturados, representados por el ácido oleico (conocido como omega-9), el cual tiene propiedades cardiosaludables (es decir, contribuye a mantener los niveles del colesterol HDL en rangos de normalidad), sin olvidar su contenido en vitamina E, luteína, compuestos fenólicos y una muy interesante composición de componentes minoritarios: tirosol, hidroxitirosol, oleaceína, oleocantal, oleuropeína, etc.)



Figura 1. Visión general del aceite de oliva virgen extra



Todos estos componentes pueden contribuir potencialmente al “mantenimiento de la salud” por sus actividades biológicas y propiedades funcionales que son beneficiosas para la salud: antiinflamatoria, antioxidante, antibacteriana, hipoglucemiante, anticancerígena, entre otros.

#### Sus componentes bioactivos:

- Más de 230 componentes responsables directos del valor nutricional y funcional. Las principales propiedades de los polifenoles del AOVE es que es antioxidante y antiinflamatorio.

- Responsables de los caracteres organolépticos: sabor, aroma y color.
- Responsables de las actividades biológicas y propiedades funcionales: el escualeno, tocoferoles, componentes secoiridoides, entre otros presentes.
- Es uno de los alimentos con gran capacidad antioxidante por tener un alto valor ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), en español, Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno, proporcionándole estabilidad frente a los procesos de oxidación.



Así, por ejemplo, vemos en la figura 2, que dependiendo de la variedad del AOVE y edad del consumidor, 10 ml de AOVE cubre las necesi-

dades nutricionales de vitamina E para el 35%-65% de la población pediátrica y entre el 24%-35% en la población adulta.

Figura 2. Porcentaje de adecuación nutricional de vitamina E aportado por dos variedades de AOVE.

### Porcentaje de adecuación nutricional de vitamina E aportado por diferentes variedades de aceites de oliva virgen extra



EDADES	IDR Vit E (mg/d)	Picual Biodinámico % adecuacion según IDR	Picual % adecuacion según IDR	Arbequina % adecuacion según IDR
7 a 12 meses	6	48,3	65	60
4 a 5 años	7	41,4	55,7	51,4
6 a 9 años	8	36,3	48,8	45
<b>Hombres y Mujeres</b>				
10 a 12 años	10	29	39	36
13 a 15 años	11	26,4	35,5	32
16 a ≥ 60 años	12	24,2	32,5	30

Referencia: . Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 18ª edición. 2016 Ingestas Diarias Recomendadas de Energía y Nutrientes para la Población Española

Las cantidades recomendadas van desde 2 a 4 cucharadas al día de AOVE en crudo, que se pueden emplear, por ejemplo, en el desayuno o merienda sobre el pan, o aderezar ensaladas. En términos de técnicas culinarias, recomendando siempre, de manera preferente y en el orden descrito, la elección de un AOVE, aceite de oliva virgen (AOV) o aceite de oliva (AO) en la cantidad de uso necesario para obtener una preparación deliciosa.

### ¿Qué evidencia científica existe para recomendar el aceite de oliva virgen extra por encima de los aceites de semillas?

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (siglas en inglés EFSA) reconoce como "health claim", es decir, como declaración de propiedades saludables de los polifenoles presentes en el aceite de oliva:



- la protección de partículas de LDL del daño oxidativo.
- mantenimiento de las concentraciones normales de colesterol HDL en sangre.
- mantenimiento de la presión arterial normal.
- propiedades antiinflamatorias.
- contribuye a la salud del tracto respiratorio superior.
- puede ayudar a mantener una función normal del tracto gastrointestinal.
- contribuye a las defensas del cuerpo contra agentes externos.

Estas declaraciones de propiedades saludables están basadas en evidencia científica, podemos citar como ejemplo el estudio de PREDIMED, en el cual se demostró que intervenir con una Dieta mediterránea tradicional suplementada con AOVE y frutos secos reduce en un 30% la incidencia de complicaciones cardiovasculares mayores (muerte de causa cardiovascular, infarto de miocardio y accidente vascular cerebral). Esta investigación aporta una evidencia científica de primer orden a favor de la eficacia de la dieta mediterránea tradicional en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular.

Además, el consumo frecuente de AOVE está asociado a la reducción de riesgo de enfermedades como el cáncer de mama, diabetes mellitus, hipertensión arterial, Alzheimer, Parkinson's.

### ¿A nivel culinario, qué ventajas tiene el aceite de oliva virgen extra?

La primera ventaja es que se emplea un aceite de frutas (olivas) de una calidad superior, sin defectos, con una composición nutricional responsable de sus inigualables atributos sensoriales y saludables; valores que son transferidos y disfrutados cuando lo agregamos en crudo a las preparaciones, ya que podemos encontrar matices a manzana y plátano verde, a almendra verde, hierba recién cortada, a alcachofa, a espárragos, a albahaca, a compota de frutas. Estos atributos aportarán un valor gastronómico y nutricional, aportando, por ejemplo, una mejora en la palatabilidad de alimentaciones hiposódicas e hipograsas, favoreciendo la ingesta.

Su magnífica estabilidad oxidativa cuando se emplean técnicas culinarias que requieren altas temperaturas, como la fritura. Su contenido en componentes fenólicos le otorgan estabilidad evitando la formación de compuestos polares y sustancias que son deletéreas para la salud.

Su uso en el sofrito favorece la migración de nutrientes saludables y bioactivos a la preparación como son los betacarotenos y polifenoles, enriqueciendo aún más la preparación dotándola de calidad nutricional y sensorial.

Su elección para elaborar emulsiones data a estas preparaciones de nutrientes como luteína, omega 9, vitamina E, además de una amplia variedad de sabores para poder tener diferentes elecciones de armonías con diferentes preparaciones.



Su uso también abarca a la repostería reemplazando el uso de materias grasas como la mantequilla por AOVE.

Su uso culinario está indicado en todas las técnicas culinarias que precisen esta naturaleza lipídica, es decir, se puede emplear para rehogar, emulsionar, guisar, aderezar, estofar, confitar.

### **¿Qué aceite de oliva recomiendas para aderezar una ensalada?**

Todas las variedades de AOVE se pueden usar para aderezar ensaladas. Algunas de estas serían: Royal, Picual, Arbequina, Arbosana, Alfafarencia Cerezuela, Matihuela, Manzanilla Cacereña, Oliana, Lechín, Picudo, Acebuche, Hojiblanca, Empeltre, Koroneiki, Coratina, Carrasqueña, Cornicabra, Frantoio, Leccino, Moraiolo, Sikitita, Pico Limón, Azulejo, Blanqueta, Serrana de Espadán, Castellana, Morisca, Farga, Morrut, etc.

España cuenta con 29 denominaciones de origen protegidas que amparan unos productos de gran calidad. Probarlos es lo mejor para lograr la fidelización con su consumo y preferencia. Un ejemplo serían las DOPs Sierra Mágina, Priego de Córdoba, Gata-Hurdes, Baena, Aceite de Lucena, Sierra de Segura, Estepa, Montes de Granada y Poniente de Granada, entre otras.

### **¿Cuál es tu oliva virgen extra preferido para el desayuno?**

Sin lugar a duda la variedad picual, el rey de los AOVes.

### **¿En qué receta el aceite de oliva virgen extra es imprescindible?**

Es imprescindible y recomendado en "TODAS" las recetas.



### **Dra. Luisa Andrea Solano Pérez**

Doctora por la Universidad Complutense de Madrid

Magister en Ciencias de la Nutrición, mención Nutrición Clínica. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. INTA. Universidad de Chile

Licenciada en Nutrición y Dietética por la Universidad del Bío-Bío. Chile

Licenciada en Ciencias y Tecnología de los Alimentos. Título Homologado en la Unión Europea.

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