

Cuida lo que comes: ¡El Aceite de Oliva!

Karen Patricia de la Torre Paredes - Estudiante de Intercambio, Programa de Biología.



Una alimentación que nos provea de una nutrición adecuada incluye todo tipo de alimentos y encuentra un equilibrio en la combinación de los mismos. Esto se debe a su composición, pues al momento de ser ingeridos se transforman dentro del sistema digestivo en partículas pequeñas que se absorben por las vellosidades del intestino delgado, para luego distribuirse o almacenarse en el organismo. Estos pequeños elementos los podemos subdividir en cuatro principales grupos: 1) carbohidratos (azúcares), 2) aminoácidos (proteínas), 3) lípidos (grasas y aceites) y 4) oligoelementos (vitaminas y minerales) (Salas y Álvarez, 2001).

Las grasas y aceites son la fuente principal de energía procedente de un alimento, pues garantizan la absorción y transporte de las vitaminas A, D, K, E y de sustancias con actividad antioxidante (carotenoides y compuestos fenólicos) que se encuentren disueltos entre ellas (Giacopini, 2010).

No obstante, antes de su consumo se debe considerar la cantidad, además del tipo de ácidos grasos presente en el alimento, pues las grasas no tienen igual calidad ni el mismo efecto para la salud. Por ejemplo las grasas animales (sólidas) son ácidos grasos saturados y las grasas vegetales (líquidas) son ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados, por ende los aceites vegetales son más benéficos para la salud (op cit, 2010).



Un ejemplo famoso de aceite vegetal lo encontramos en el que se obtiene de los olivos, que cada vez es más apreciado en la gastronomía, gracias a sus características nutricionales (ácidos grasos libres), sus cualidades organolépticas, sus propiedades en la prevención de enfermedades degenerativas asociadas al estrés (previene la aterosclerosis y sus riesgos), la mejora el funcionamiento del aparato digestivo, porque posee un efecto protector y tónico de la piel y contribuye a la absorción del calcio y de las vitaminas liposolubles (Oliveras, 2005).

El aceite de oliva es el jugo oleoso que se extrae del fruto de *Olea europea*, un árbol muy longevo (supera los mil años), caracterizado por tener un tronco retorcido y copa redondeada. Sus hojas son lanceoladas, coriáceas, verdes por el haz y plateadas por el envés. Es un árbol perenne que pertenece a la familia de las Oleáceas (Albin y Villamil, 2003).

El mecanismo para obtener el mesocarpio (pulpa) del fruto de la oliva se conoce como almazara, y consiste en un prensado en frío. Puesto que es un proceso mecánico no hay exposición a toxinas, y por no involucrar un aumento de temperatura no hay degradación de su sabor, se conserva el valor nutritivo y el color. El producto de éste proceso es conocido como "aceite de oliva virgen extra". Éste contiene esas propiedades benéficas, tanto para la salud interior como exterior ya descritas (Op cit. 2003).

A pesar de esto, una buena parte de consumidores no perciben las virtudes de éste aceite debido a que en los almacenes suelen encontrarse con envases con la etiqueta "aceite de oliva", que suelen ser mucho más grandes y baratos comparados con el "aceite de oliva virgen extra", siendo así que la mayoría opta por comprar el primero.

Muchas personas piensan que la diferencia de precios es cuestión de la marca, o del lugar en que realizan la compra. La impactante realidad tiene que ver más con la calidad de los ácidos grasos, pues el aceite de oliva virgen extra es mucho más puro, mientras que el aceite de oliva es un diluido de aceites.

Una vez que se obtiene todo el producto de la almazara, los residuos de olivo del prensado en frío el epicarpio y el endocarpio (cáscara y huesos) y las aceitunas que no superan la prueba de calidad para ser aceite de oliva virgen extra (por el manejo de cultivo, plagas, enfermedades, transporte, variedad y la conservación) se almacenan en un recipiente y a ese contenido se le conoce como aceite lampante (Albin y Villamil, 2003).

Cuando se acumula suficiente de éste aceite se sigue a un proceso de refinado, obteniendo así un producto no apto para consumo humano. A partir de ese producto, se obtiene (mediante procesos químicos) una especie de aceite de glicerina de un color amarillo muy claro inodoro e insípido conocido como "aceite de orujo de oliva" (Empresa Pública Desarrollo Agrario y Pesquero, 2001).



Finalmente el aceite de orujo de oliva se mezcla con aceite de oliva virgen extra en una relación 7 a 1, y cuando es empacado la etiqueta dice "aceite de oliva". Es por eso que el aceite de oliva comercial conserva pocas cualidades organolépticas que le han hecho acreedor de la fama a lo largo del Mediterráneo (Oliveras, 2005).

Aquellas personas interesadas en cuidar su salud, deben tener presente que una buena alimentación es un factor importante para prevenir y/o controlar enfermedades. Por eso es trascendental considerar del alimento la serie de procesos que conlleva (desde el cultivo o crianza, selección, preparación hasta la presentación al consumidor) con el fin de asegurar su buena calidad.

Evidentemente el aceite de oliva extra virgen aumenta considerablemente su precio, sin embargo, en el arte culinario disminuye la cantidad requerida para lograr el mismo sabor, las propiedades nutricionales son mejores y los múltiples beneficios, tanto en el interior como exterior del cuerpo son más notorios.

En conclusión, la decisión de lo que consumimos la tomamos nosotros, por lo tanto queda abierta la invitación a informarse y antes de adquirir un alimento, revisar en la etiqueta su información nutrimental, su procedencia, fecha de caducidad, entre otras cosas para ampliar nuestro criterio de un alimento de calidad.

Referencias

Albin, A. y Villamil, J. (2003). Aceite de oliva. *El País agropecuario*. INIA. Pp: 25-28.

Empresa Pública Desarrollo Agrario y Pesquero (2001). Posibles impactos de la crisis del aceite de orujo de oliva sobre el sector oleícola andaluz. [Internet]. Disponible [aquí](#). Acceso [20 de febrero del 2015].

Giacopini, M. I. (2010). Grasas y aceites y su importancia para la salud. Fundación Bengoa. [Internet]. Disponible [aquí](#). Acceso [20 de febrero del 2015].

Oliveras, L. M. T. (2005). Calidad del aceite de oliva virgen extra. Antioxidantes y función biológica. Tesis de doctorado. Departamento de nutrición y bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad de Granada. España. Pp: 3.

Salas, C. C. B. & L. M. Álvarez Arredondo. (2001). Educación para la salud. 2ª edición. Pearson Educación. México. Pp: 195.