Aceite de oliva

¡Pero qué bueno que está esto, tío!

La oliva y sus derivados son parte fundamental de la cocina mediterránea, famosa por alimentar a parte de la población bien bronceada del globo. Su aceite no sólo es rico, sino que también puede ser fuente de bienestar y salud para los consumidores

Ya lo dijo Zacarías, el profeta: "los muertos serán redimidos, liberados de sus males y sufrimientos, en el Monte de los Olivos, avecindado en las afueras de Jerusalem". Y no sabemos pero tal vez ese descanso eterno iniciaría con una deliciosa ensalada de jitomates, queso mozarela y albahaca. Por encima: aceite de oliva.

El zumo oleoso que se extrae de las aceitunas es invaluable, como aseguran algunos, oro líquido.

Lo consumimos por su rico sabor y aroma, y nos hace bien fundamentalmente por su alto contenido de acidos grasos insaturados, los más saludables. Destaca el ácido oleico –el más abundante en este tipo de aceite–, que puede favorecer el aumento de colesterol bueno, y el ácido linoleico, que puede contribuir al buen funcionamiento del sistema cardiovascular.

Como ocurre también con algunos frutos secos y nueces, el aceite de olivo ayuda a prevenir la formación de la placa de ateroma en los vasos sanguíneos, lo que deviene en la ateroesclerosis u obstrucción de las arterias.

Al contrario de lo que mucha gente cree, los aceites y las grasas son una parte importante en la dieta. Funciones vitales en nuestro organismo, como el suministro de energía, la absorción de vitaminas A, D, E y K, así como en la producción de hormonas. En específico, el aceite de oliva es rico en vitamina E, que es un importante antioxidante.

Asimismo, estudios publicados por la American Diabetes Association muestran beneficios del consumo del aceite de olivo en pacientes recién diagnosticados con diabetes, según el sitio http://goo.gl/4xrQwM.

La calidad de los aceites

No todos los aceites de oliva comparten la misma calidad, afectada desde el campo, el estado de la aceituna y las condiciones de elaboración.

Si las aceitunas están sanas y en perfectas condiciones, se lavan y muelen, se extrae el aceite y se traslada a depósitos de almacenamiento adecuados para obtener aceites de oliva de alta calidad, sin que ningún aroma o sabor pueda distorsionar las cualidades sensoriales que provienen de la aceituna.

Por su composición y grados de calidad, la norma mexicana NMX-F109–SCFI-2014 Alimentos aceite de Oliva. Especificaciones, establece diferentes categorías, así encontramos aceites con diferentes grados de acidez. Cuando se rompe la piel de la aceituna, porque se haya dañado por golpes o por el ataque de alguna plaga, el agua que contiene la aceituna se pone en contacto con el aceite y como consecuencia se liberan ácidos grasos (acidez). Mientras más deterioro tengan los frutos, mayor cantidad de ácidos grasos libres se formará.

Cuando las aceitunas están dañadas y/o hay problemas en el proceso de elaboración pueden obtenerse aceites que obligatoriamente hay que refinar porque no son aptos para el consumo. En este proceso, se eliminan todos los componentes no deseados, quedando aceite casi desprovisto de sabor, olor y color, al caul se le llama aceite de oliva refinado. A este aceite se le añade cierta cantidad de aceite de oliva virgen y lo que obtenemos es lo que la norma NMX-F-109-SCFI-2014 clasifica como "aceite de oliva". La cantidad del aceite de oliva virgen añadido le da el sabor desde suave a más intenso al paladar.

COMPOSICIÓN Y GRADOS DE CALIDAD DEL ACEITE DE OLIVA QUE ESTABLECE LA NORMA

EXTRAVIRGEN	VIRGEN	VIRGEN ORDINARIO	REFINADO	ACEITE DE OLIVA	ACEITE REFINADO DE ORUJO DE OLIVA
			Obtenido de aceites vírgenes de oliva por métodos de refinación que no llevan a alteraciones en la estructura grasa inicial.	Consiste en una mezcla de aceite de oliva refinado y aceites vírgenes de oliva, adecuada para consumo humano.	Aceite obtenido del aceite crudo de orujo de oliva por métodos de refinación que no llevan a alteraciones de la estructura grasa inicial.
Acidez de no más 0.8 g por 100 g	Acidez de no más de 2.0 g por 100 g	Acidez de no más de 3.3 g por 100 g	Acidez de no más de 0.3 g por 100 g	Tiene una acidez de 1 g por 100 g	Tiene una acidez de no más de 0.3 g por 100 g
				(1) Este producto puede solamente venderse directo al consumidor si se permite en el país para la venta al menudeo.	

El estudio

Se analizaron 53 productos, de los que 37 son extra virgen y 16 pertenecen a la categoría denominada aceite de oliva. Se incluyeron las evaluaciones de:

Contenido neto.

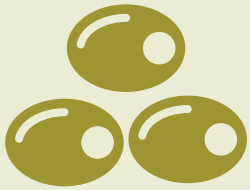
Se verificó que los productos cumplieran con la cantidad declarada en la etiqueta, aplicando las tolerancias permitidas por la normatividad.

Información comercial

Se revisó que la información que presentaran las etiquetas de los productos cumpliera con los requisitos marcados en la NOM-051-SCFI/SSA-2010, fuera veraz y no confundiera a los consumidores sobre su composición. Para aquellos productos que ostentaran en su etiquetado leyendas que deban ser comprobadas, se solicitó al representante de la marca el soporte técnico científico que avalara las leyendas mostradas en la información comercial.

Autenticidad

Se determinó a través del análisis del perfil de ácidos grasos, el cual debe ser característico de oliva.



Acidez libre

Se determinó la cantidad de ácidos grasos libres (expresados en ácido oleico) y relacionada con el proceso de elaboración. Una acidez alta indica anomalías en el estado de los frutos, en el tratamiento y/o en la conservación.

Uniformidad.

Para verificar la uniformidad de la producción, cuando se encontró existencia en el mercado, se analizaron distintos lotes de una misma marca, en este caso la tablas muestran valores de resultados en rango, principalmente en el contenido de ácido oleico.

Valor de peróxidos.

Determina la oxidación inicial de un aceite antes de que aparezca el olor a rancio (se expresa en miliequivalentes de oxígeno activo por kilo de aceite), los peróxidos se originan si la aceituna se maltrata, si el aceite no se protege de la luz y el calor o no se guarda en envases adecuados. La normatividad pide que los aceites de “oliva virgen” no sobrepaseN el valor de 20 y los “aceites de oliva” no sobrepasen el valor de 15.

Costo.

Se determinó el costo promedio por el cual fueron adquiridos los productos, para darlos a conocer a la población consumidora.

Lp
BORGES
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
CONT. NETO 500 ml
1
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
CASTILLO DE CANENA
VARIEDAD ARBEQUINA
2
DIVELLA
Aceite de Oliva Extra Virgen
3
Extra Special
Aceite de Oliva Extra Virgen
4
EL OLIVO
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
Gourmet
5
FILIPPO BERIO
ACEITE DE OLIVA EXTRA-VIRGEN
6
GIUSEPPE Rocco
ACEITE EXTRA VIRGEN DE OLIVA
7
GOLDEN HILLS
Aceite de Oliva
8
MÁXIMA
Oliva
9
SANTO TOMÁS
Aceite de Oliva
EXTRA VIRGEN
10
NEVADILLO
ACEITE DE OLIVA
Extra Virgen
SANTO TOMÁS
Hecho en México
11
OL
Nutrio
EXTRA VIRGE
12
OLIVA & CO
100% ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
13
PONS
ECOLÓGICO
14
ACEITE DE OLIVA
EXTRA VIRGEN
750 ml
15
SAN LUCAS
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
Premium
16
Selecto
aceite de OLIVA
Extra Virgen
Extraído en frío
17
SERPIS
Aceite de Oliva
Extra Virgen
Cont. Net.: 750 ml
18

Aceite de oliva extra virgen

	Denominación **Marca** Procedencia/Presentación	Información Comercial	Composición de ácidos grasos	Contenido de ácido oleico (% m/m)	Valor de peróxidos (miliequivalentes de peróxido / Kg)	Acidez (% ác. oleico)	Costo por 100 ml ($)
1	Aceite de oliva Extra virgen **BORGES** España / 500 ml	Completa	Característico	De 74 a 77	6.5	0.18	13.97
2	Aceite de oliva Extra virgen **Castillo de Canena** España / 250 ml	Completa	Característico	67	5.4	0.07	85.20
3	Aceite de oliva Extra virgen **Divella** Italia / 750 ml	Completa	Característico	72	7.3	0.20	12.79
4	Aceite de oliva Extra-virgen **Extra Special** España / 500 ml, 1 L	Completa	Característico	76	8.2	0.22	9.90
5	Aceite de oliva Extra virgen **El Olivo** España / 750ml y 500 ml	Completa	Característico	70	1.8	0.23	12.48
6	Aceite de oliva Extra virgen **Filippo Berio** Italia / 750 ml	Completa	Característico	75	8.2	0.22	14.86
7	Aceite de oliva Extra virgen **Giuseppe Rocco** Italia / 1 L y 500 ml	Completa	Característico	70	3.9	0.62	14.75
8	Aceite de oliva Extra virgen **Golden Hills** España / 250 ml	Completa	Característico	76	8.7	0.16	12.76
9	Aceite de oliva Extra virgen **Máxima Premium** España / 500 ml	Completa	Característico	75	3.0	0.14	11.20
10	Aceite de oliva Extra virgen **Misión** México / 500 ml	Completa	Característico	73	12.4	0.39	20.03
11	Aceite de oliva Extra virgen **Nevadillo** México / 500 ml	Completa	Característico	71	7.4	0.14	33.71
12	Aceite de oliva Extra virgen **Oli de Nutrioli** España / 500 ml y 250 ml	Completa	Característico	77	9.7	0.18	13.68
13	Aceite de oliva Extra virgen **O-live** Chile / 500 ml	Completa	Característico	72	3.7	0.19	19.80
14	Aceite de oliva Extra virgen **Pons** España / 500 ml	Completa	Característico	77	8.0	0.13	14.00
15	Aceite de oliva Extra virgen **Rioliva** España / 750 ml	Completa	Característico	74	5.3	0.22	11.73
16	Aceite de oliva Extra virgen Premium **San Lucas** España / 500 ml	Completa	Característico	70	0.5	0.15	15.80
17	Aceite de oliva Extra virgen **Selecto Choice** España / 250 ml	Completa	Característico	76	7.5	0.13	12.12
18	Aceite de oliva Extra virgen / **Serpis** España / 750 ml	Completa	Característico	76	5.7	0.16	14.87

Lp
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
YBARRA
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
SELECCION
AROMÁTICO
CONT. NET. 500 ml
19
BERTOLLI
ACEITE EXTRA VIRGEN DE OLIVA
Sabor Intenso
20
Great Value
Aceite de Oliva
Cont. Net. 500 ml
21
HUASCO
22
VIRGEN EXTRA
La Cordobesa
23
Cosecha Selecta
24
VINCENZO SALVO
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
25
Carapelli
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
26
Carapelli
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
27
FARCHIONI
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
28
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
La Española
29
Carbonell
30
Carbonell
ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
31
Hojiblanca
32
Olave
PREMIUM
33
vitaly
GOURMET
34
ORGANIC
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
35

Aceite de oliva extra virgen (continuación)

	Denominación **Marca** Procedencia/Presentación	Información Comercial	Composición de ácidos grasos	Contenido de ácido oleico (% m/m)	Valor de peróxidos (miliequivalentes de peróxido / Kg)	Acidez (% ác. oleico)	Costo por 100 ml ($)
19	Aceite de oliva Extra virgen aromático **Ybarra** España / 500 ml y 750 ml	Completa	Característico	De 75 a 76	6.6	0.26	14.87
20	Aceite de oliva Extra virgen **Bertolli** Italia / 250 ml	La información nutrimental es incompleta (no indica contenido de azúcares)	Característico	De 74 a 75	11.4	0.25	18.60
21	Aceite de oliva Extra virgen **Great Value** España / 500 ml y 1 L	En la información nutrimental es erróneo el aporte calórico	Característico	77	7.9	0.28	9.05
22	Aceite de oliva Extra virgen **Huasco** Chile / 500 ml	La información nutrimental es incompleta (no indica el contenido de azúcar ni de fibra)	Característico	73	5.6	0.28	20.40
23	Aceite de oliva Extra virgen **La Cordobesa** España / 750 ml y 500 ml	La información nutrimental es incompleta (no indica contenido de azúcares, fibra y sodio)	Característico	75	7.5	0.19	15.28
24	Aceite de oliva Extra virgen **San Miguel** España / 250 ml	La información nutrimental es incompleta (no indica contenido de azúcares y fibra)	Característico	De 64 a 65	5.3	0.10	28.40
25	Aceite de oliva Extra virgen **Vincenzo Salvo** Italia / 750 ml y 500 ml	En la información nutrimental es erróneo el contenido energético por porción	Característico	70	8.7	0.39	24.08
26	Aceite de oliva Extra virgen **Carapelli** Italia / 750 ml y 250 ml	La información nutrimental es incompleta (no indica contenido de azúcares)	Característico	De 74 a 75	11.6	0.14	18.78
27	Aceite de oliva Extra virgen Orgánico **Carapelli** Italia / 1 L y 500 ml	En la presentación de 1 litro, la información nutrimental es incompleta (no indica contenido de azúcares)	Característico	77	12.8	0.32	17.15
28	Aceite de oliva Extra virgen **Farchioni** Italia / 500 ml	La información nutrimental es incompleta (no indica contenido de azúcares)	Característico	69	7.8	0.17	17.20
29	Aceite de oliva Extra virgen **La Española** España / 250 ml	La información nutrimental es incompleta (no indica contenido de azúcares)	Característico	De 76 a 77	9.0	0.21	13.16
30	Aceite de oliva Extra virgen **Carbonell** España / 500 ml	No justifica el uso de la leyenda: "Una cucharada sopera diaria (15 ml) de Carbonell Extra Virgen en sustitución de las grasas saturadas proporciona una cantidad significativa de ácido oléico requerido para mantener niveles normales de colesterol en la sangre"	Característico	77	9.4	0.26	13.10
31	Aceite de oliva Extra virgen aroma intenso afrutado **Carbonell** España / 250 ml	La información nutrimental es incompleta (no indica contenido de azúcares) y no justifica el uso de la leyenda: "Una cucharada sopera diaria (15 ml) de Carbonell Extra Virgen en sustitución de las grasas saturadas proporciona una cantidad significativa de ácido oleico requerido para mantener niveles normales de colesterol en la sangre"	Característico	De 65 a 68	7.8	0.30	14.58
32	Aceite de oliva Extra virgen **Hojiblanca** España / 500 ml	No indica fecha de caducidad	Característico	76	6.6	0.36	11.20
33	Aceite de oliva Extra virgen Premium **Olave** Chile / 500 ml	La información nutrimental es incompleta (no indica el contenido de azúcar ni de fibra)	Característico	71	7.4	0.25	26.00
34	Aceite de oliva Extra virgen **Vitaly Gourmet** Italia / 250 ml	No cumple con los requisitos de normatividad, no indica lote ni fecha de caducidad. La información nutrimental es incompleta (no indica el contenido de fibra)	Característico	73	7.1	0.66	14.00
35	Aceite de oliva Extra virgen **Organic Full Circle** Indica ser producto de Argentina, Italia y Túnez / 500 ml	Presenta etiquetado en idioma Inglés. No es claro cuál es su país de procedencia	Característico	74	10.2	0.28	15.00

Lp

Aceite de oliva

	Denominación **Marca** Procedencia/Presentación	Información Comercial	Composición de ácidos grasos	Contenido de ácido oleico (% m/m)	Valor de peróxidos (miliequivalentes de peróxido / Kg)	Acidez (% ác. oleico)	Costo por 100 ml ($)
1	Aceite de oliva extra suave **BORGES** España /500 ml	Completa	Característico	De 69 a 72	7.4	0.03	13.60
2	Aceite de oliva **BORGES** España / 500 ml	Completa	Característico	De 72 a 73	7.5	0.18	13.40
3	Aceite de oliva **El Olivo** España / 250 ml	Completa	Característico	70	2.4	0.13	13.11
4	Aceite de oliva **Ke Precio** España / 250 ml	Completa	Característico	75	7.3	0.20	11.80
5	Aceite comestible puro de oliva **Orlotti** Italia / 750 ml	Completa	Característico	De 66 a 69	De 3.3 a 5.5	De 0.06 a 0.60	11.87
6	Aceite de oliva **Ybarra** España / 946 ml y 473 ml	Completa	Característico	De 75 a 76	10.9	0.35	12.53
7	Aceite de oliva puro Classico **Bertolli** Italia / 500ml, 750 ml	La información nutrimental es incompleta (no indica contenido de azúcares)	Característico	72	4.9	0.04	14.65
8	Aceite de oliva **Daneri** Italia / 750 ml y 250 ml	En la información nutrimental es erróneo el contenido energético por porción.	Característico	De 72 a 75	3.4	0.10	19.83
9	Aceite de oliva **OLIOLIVA** España / 250 ml	En la información nutrimental es erróneo el contenido energético por porción.	Característico	71	2.0	0.09	11.80
10	Aceite de oliva **Carbonell** España / 500 ml, 1 L	No justifica el uso de la leyenda: "Una cucharada sopera diaria (15 ml) de Carbonell Clásico en sustitución de las grasas saturadas proporciona una cantidad significativa de ácido oleico requerido para mantener niveles normales de colesterol en la sangre"	Característico	75	6.3	0.21	14.65
11	Aceite puro de olivo **Vitaly Gourmet** Italia / 1 L	No cumple con los requisitos de normatividad, no indica lote ni fecha de caducidad. La información nutrimental es incompleta (no indica el contenido de fibra)	Característico	70	2.7	0.08	5.90
12	Aceite de oliva sabor extra light **Bonolive** España / 1 L	Contuvo hasta 2.3 % menos del contenido neto declarado. La información nutrimental es incompleta (no indica contenido de azúcares ni fibra)	Característico	68	1.9	0.05	11.70

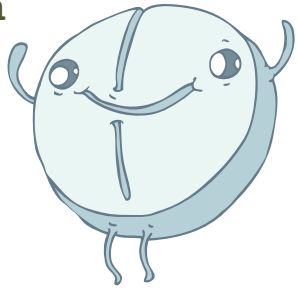
Otras bondades del aceite de oliva salieron a relucir en un estudio realizado por la Universidad de Barcelona en el que asegura que el ácido oleico y un grupo de antioxidantes contenidos en el aceite disminuyen la actividad del oncogén y estimulan la muerte de las células que forman los tumores en las mamas

BORGES
EXTRA SUAVE
ACEITE DE OLIVA
BORGES
ACEITE DE OLIVA
EL OLIVO
ACEITE DE OLIVA
Gourmet
Precio
Aceite de Oliva
ORLOTTI
ACEITE COMESTIBLE PURO DE OLIVA
PACKED IN SPAIN
OLIVE OIL
YBARRA
BERTOLLI
ACEITE DE OLIVA PURO
CLASSICO
DANERI
ACEITE DE OLIVA
OliOliva
Carbonell
vitaly
GOURMET
ACEITE PURO DE OLIVO
BONOLIVE
ACEITE DE OLIVA
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

Productos que se ostentan como aceite de oliva sin serlo

	Denominación **Marca** Procedencia/Presentación	Información Comercial	Composición de ácidos grasos	Contenido de ácido oleico (% m/m)	Valor de peróxidos (miliequivalentes de peróxido / Kg)	Acidez (% ác. oleico)	Costo por 100 ml ($)
1	Aceite de oliva Extra virgen **La gitana** España / 750 ml	En la información nutrimental es erróneo el contenido energético por porción.	No característico, se adultera con otro aceite vegetal (Presenta aceite de soya)	De 57 a 67	4.7	0.05	10.67
2	Aceite de oliva Extra virgen **Olivos Mendoza** No indica país de origen / 750 ml	No ostenta leyenda que identifique el país de origen.	No característico, se adultera con otro aceite vegetal (Presenta aceite de soya)	25	3.6	0.10	9.80
3	Aceite de oliva **D'Artana** México / 150 ml	En la información nutrimental no son veraces los contenidos de los tipos de grasa declarados.	No característico, se adultera con otro aceite vegetal (Presenta aceite de soya)	21	4.4	0.05	9.33
4	Aceite de oliva **D'Artana** México / 1 L	Contuvo hasta 3.1 % menos del contenido neto declarado. En la información nutrimental no son veraces los contenidos de los tipos de grasa declarados	No característico, se adultera con otro aceite vegetal (Presenta aceite de soya)	23	4.5	0.05	5.60
5	Aceite de oliva **El Español** México / 405 ml y 947 ml	En la presentación de 947 ml, tuvo 4.0% menos del contenido declarado	No característico, se adultera con otro aceite vegetal (Presenta aceite de soya)	De 57 a 58	2.7	0.11	10.09
6	Aceite puro de oliva **LS** México / 750 ml	Contuvo hasta 5.6 % menos del contenido neto declarado. En la información nutrimental, es erróneo el contenido energético por porción	No característico, se adultera con otro aceite vegetal (Presenta aceite de soya)	34	3.3	0.13	6.67

Si no te gusta tomar aspirina, incrementa tu ingesta de aceite de oliva extra virgen en tu dieta. Estudios han comprobado que un compuesto de este aceite es capaz de inhibir la actividad de las enzimas COX, una acción farmacológica propia de estos analgésicos



Aceite de oliva a los cuatro aromas

Ingredientes:

- Aceite de oliva
- Pimienta blanca en grano
- Sal
- Una ramita fresca de cada una de las siguientes hierbas aromáticas (en caso de no encontrarlas frescas sustituye por 10 gr de su presentación seca)

• Romero
• Tomillo
• Orégano
• Albahaca

Utensilios

- Refractario de vidrio
- Colador
- Botella de vidrio con tapa o corcho

Procedimiento

1. En caso de ser ramas frescas, lava las hierbas y deja secar totalmente Si ya están secas pasa directamente al paso tres

2. Ya que las hierbas estén secas, tritúralas una a la vez sin mezclarlas

3. En el refractario colócalas una por una, agregando un poco de sal mientras lo haces, pon la pimienta en grano y añade el aceite hasta que las cubra, este debe quedar dos o tres centímetros por encima de las hierbas

4. Tapa herméticamente y deja macerar por 20 días en un lugar fresco y con poca iluminación

5. Cuela el aceite al vaciarlo a la botella. Puedes ponerle una ramita de alguna de las hierbas utilizadas en la preparación para decorar, también si lo prefieres puedes vaciar el aceite sin colarlo

NORMATIVIDAD

• **NOM-002-SCFI-2011**. Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

• **NOM-051-SCFI/SSA-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria. NMX-F-109-SCFI-2014. Alimentos. Aceite de oliva. Especificaciones.

FICHA TÉCNICA

Período del estudio:
25 de febrero a 23 de marzo de 2015

Período de adquisición del producto:
25 a 27 de febrero de 2015

Productos analizados: 53
Pruebas realizadas: 3,990

Resultados y conclusiones

Contenido neto

Del total de 53 productos analizados, cuatro presentaron fallas en el contenido neto:

- Aceite de oliva sabor extra light marca **Bonolive**, en presentación de un litro tuvo hasta 2,3% menos del contenido neto declarado
- Aceite de oliva marca **D'Artana**, en la presentación de un litro, tuvo hasta 3,1% menos de lo declarado.
- Aceite de oliva marca **El Español,** en la presentación de 947 mililitros, tuvo 4,0% menos del contenido declarado
- Aceite puro de oliva marca **LS**, en presentación de 750 mililitros, tuvo hasta 5,6% menos

Información comercial

Como se observa en las tablas de resultados, se encontraron diversas fallas en cuanto a los requisitos establecidos en la normatividad, como información nutrimental incompleta, información en idioma inglés y leyendas no justificadas (ver tablas).

En el caso de los denominados "Aceite de oliva", los cuales son elaborados por mezcla de aceite de oliva refinado con aceite de oliva virgen, la normatividad no establece la relación en porcentajes que debe usarse de ellos, ya que el fabricante los elabora con base en las características organolépticas que desea entregar en su producto.

Diversas marcas de aceites importados dentro de la categoría de extra virgen ostentan la leyenda "Aceite de oliva de categoría superior", leyenda que derivan de la definición marcada en la normatividad europea, que a la letra dice: "Aceite de oliva virgen extra: aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y solo mediante procedimientos mecánicos".

Autenticidad

Se encontraron productos que engañan a la población consumidora.

Después de realizar el análisis de composición de los ácidos grasos, se detectaron cinco marcas que no reúnen el perfil característico para ostentarse como aceite de oliva, siendo estos los siguientes: Aceite de oliva Extra virgen marca **La gitana**, Aceite de oliva Extra virgen marca **Olivos Mendoza**; Aceite de oliva marca **D'Artana**; Aceite de oliva marca **El Español**; y Aceite puro de oliva marca **LS**.

Contenidos de Ácidez y Peróxidos

Sobre este rubro hay que mencionar que en los valores obtenidos en todos los productos no se encontraron fallas a lo marcado por la normatividad.

Recomendaciones

Durante el tiempo de uso del producto evita el contacto de este con la luz. El oxígeno del aire propicia que se arrancie el producto

Algunas marcas se ostentan como aceites de oliva sin serlo, revisa las tablas

Los aceites comestibles son por naturaleza densamente energéticos. Por cada 14 gramos de aceite que consumas (una cucharada sopera), te aportará 126 kilocalorías. Considera el dato para equilibrar tu dieta

El aceite de oliva es considerado ingrediente apreciado por sus cualidades, existe una diversidad de marcas con diferentes precios, elije aquel que satisfaga tu paladar y tu bolsillo