



Como todo en esta vida, el aceite de oliva también está rodeado de mitos y leyendas respecto a su utilización.

a. Si es verde e intenso es bueno

FALSO. El color verde de la oliva y el fuerte olor a aceituna no son parámetros que se deben tomar en cuenta.

La calidad del aceite de oliva depende de varios factores, mismos que podrían resumirse en tres puntos:

1. La calidad de la aceituna que llega a la fábrica.
2. El proceso de extracción en sí mismo.
3. La conservación posterior a su extracción.

b. Añejado suma facultades

FALSO. Cuanto más nuevo, mejor. El proceso de envejecimiento de un aceite de oliva se inicia en el momento de su extracción.

c. No sirve para freír

FALSO. El aceite de oliva no sólo sirve para freír, sino que es más conveniente para esta actividad. Su punto de humo es superior al de otros aceites.

d. Se debe conservar en envases transparentes

FALSO. Por lo general el aceite de oliva se ofrece en botellas transparentes, cuando en realidad éstas no son las más adecuadas para su conservación.

e. El VIRGEN, solo para ensaladas

FALSO. Existe la creencia de que los aceites vírgenes, al ser más aromáticos que los refinados, se deben utilizar sólo para ensaladas.

Más sobre el aceite de oliva...

- * La importancia de consumir aceites vegetales, como el aceite de oliva, se debe, en gran parte, a que s
- * Los aceites vegetales presentan una composición variada dependiendo de su origen, siendo el aceite
- * El aceite de oliva virgen es aquel obtenido exclusivamente por procedimientos que no lo alteran, partici
- * Es 100% natural, ya que no posee agregado de aditivos ni conservantes.
- * El aceite de oliva es amigo del corazón y de tu salud. El aceite de oliva aporta predominantemente áci
- * El aceite de oliva tiene diferentes usos culinarios. Puede ser un clásico aderezo para ensaladas, forma

Además, un chorrito de aceite de oliva extra virgen en el pan de un sándwich, no solamente le da sabor