

Aceite de Oliva Alimentación y Nutrición a través de la Historia

Oscar Acosta, M.S, CFSM, CPGP, CHA, CPCO SPCA

Químico y Auditor en Seguridad Alimentaria-Puerto Rico

El olivo, considerado una maravilla de la naturaleza y uno de los árboles más antiguos del mundo y su fruto, el aceite de olivo, han acompañado al hombre desde el principio de la historia (3.2 millones de años). Han sido elemento importante en todas las grandes y antiguas épocas, ciudades y civilizaciones de nuestro planeta; Mesopotamia, Egipto, Israel y Palestina, Fenicia, Creta, Micenas y la Grecia Clásica, La Roma Imperial, El Cristianismo, El Occidente Medieval, La Edad Moderna, La Edad Contemporánea y Nuestros Tiempos Presentes. Sus usos van desde sagrados rituales hasta la vida cotidiana; preservador de otros alimentos, ingrediente para cocinar, símbolo de paz y prosperidad, ayuda para reducir la presión sanguínea, ayuda para reducir la inflamación y el dolor en las articulaciones(artritis), alivio a desórdenes estomacales e intestinales, estímulo al crecimiento en la infancia, fácil de digerir para las personas de edad avanzada y los niños pequeños, aumenta la expectativa de vida, ayuda en la disminución del riesgo de cáncer de mama, ayuda para retrasar el envejecimiento, protege contra la artritis reumatoídea, puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo debido a la edad, ayuda para prevenir la formación de coágulos sanguíneos, aceite de lámpara, cosméticos, jabón, comidas-aceitunas, fertilizante, mueblería, lubricante, etc. La más destacada de sus propiedades es el control del colesterol, el cual baja la cantidad del LDL o colesterol malo y aumenta las de HDL o

colesterol bueno. Lo que convierte al aceite de oliva, en un protector cardiovascular natural.



El zumo, el aceite de oliva, es de color dorado o verdoso, denso y de aroma perfumado. Es el único aceite vegetal y de semilla que se puede consumir directamente, tal y como sale del fruto. Sus nutrientes esenciales consisten en: ácido oleico, ácido linoleico y vitaminas (E, A, D y K) ambos esenciales para la nutrición.

En la antigüedad, el método de obtención del aceite de oliva era la presión. Las aceitunas en punto óptimo de madurez eran trituradas por medio de piedras de granito de gran peso. La masa resultante de la trituración se batía a temperatura ambiente, y se depositaba en un [recipiente](#) similar a una [cesta](#), en lo que se realizaba el primer prensado. Al realizar este prensado, alrededor de la [cesta](#) fluía una

mezcla de aceite de oliva y de agua de vegetación (alpechines), y luego el zumo de la fruta, aceite de oliva. Luego de esta primera prensada, las aceitunas que se encontraban en los cestos eran calentadas para una segunda prensada, con el fin de sacar hasta la última gota de zumo.

En nuestros tiempos, aunque el concepto en esencia es el mismo, la tecnología del mundo moderno nos permite obtener un producto de excelente calidad, en el que las variaciones se dan por las características propias del fruto, y no por deficiencias en el proceso productivo. Los sistemas modernos permiten la producción en línea, minimizando el tiempo de producción y el contacto del producto con el aire. La aceituna se recolecta entre noviembre y diciembre, dependiendo del clima, y sin tardanza, se lleva al molino pues es muy importante que la oliva esté recién cortada para evitar que el proceso de fermentación que se inicia dañe el sabor de la aceituna. Una vez en la almazara, se selecciona el producto para elegir las aceitunas de más calidad y se somete a un proceso de soplado para eliminar ramas, hojas y demás agentes externos, antes de pasar bajo chorros de agua para lavarlas. Posteriormente pasan a la molienda, que es donde se rompe y tritura la aceituna para extraer todo el aceite. El resultado de la trituración nos deja una pasta de color marrón. El siguiente paso es el proceso de separación o centrifugación, también llamado batido, que nos dejará con tres capas: el orujo, (masa sólida de pulpa, piel y hueso de aceituna), el Alpechín (mezcla de materia orgánica y agua) y en la parte más alta, el Aceite. Luego se decanta el producto a través de dos procesos de centrifugado (horizontal y vertical). Finalmente se decanta, aprovechando la gravedad para desligar el aceite de los demás componentes y, posteriormente, es filtrado. El producto final es almacenado en tanques de acero inoxidable con atmósfera controlada (Nitrógeno), envasado y distribuido al comercio.



En la Península Ibérica y el resto del mundo, la **primera potencia mundial productora y exportadora de aceite de Oliva es España**, con aproximadamente **2.5 millones de hectáreas dedicados al cultivo**. Se han llegado a clasificar más de 250 variedades cultivables y diferentes olivos desde el inicio de su cultivo. Sin embargo, no todas esas variedades de olivo se cultivan por igual y son poco más de 20 las que se han extendido de forma amplia. Sólo cuatro variedades abarcan el 60 % de la olivicultura, y una sola de ellas, la variedad Picual, produce prácticamente la mitad del aceite español. Algunas de las variedades más conocidas son: Arbequina, Cornicabra, Empeltre, Hojiblanca, Picudo, Farga, Blanqueta, Cacereña, Verdial de Badajoz y Carrasqueña. De todas las regiones de España, Andalucía es sin duda la tierra del olivar con más de un millón y medio de hectáreas dedicadas a su cultivo y donde se hacen los mejores aceites de oliva virgen extra del mundo, según el "World's Best Olive Oils 20-14/2015"

del Consejo Oleico Internacional. De los 10 mejores aceites de oliva del mundo, los primeros 4 son andaluces; Venta del Barón, Rincón de la Subbetica, Oro del Desierto Organic – Coupage y Oro Bailen Reserva Familiar Picual. España no es solo distinguida por a ser **la primera potencia mundial productora y exportadora de aceite de Oliva**, sino también por tener los mejores chef y restaurantes del mundo; Adrià, Arzak, Berasategui, Ruscallea, Santamaría, Subijana, Roca, **Celler de Can Roca, El Bulli, Mugaritz**, entre otros.

Hoy en día el aceite de oliva es muy apreciado en el mundo por su efecto positivo en nuestra salud, ya que las grasas no saturadas, son más beneficiosas que las saturadas que generalmente provienen de origen animal.

Sencillamente el Aceite de Oliva es Sabor, Nutrición, Salud, Cultura y Sabiduría en la Cocina