



# ACEITE DE OLIVA



## ¿Qué es el aceite de oliva?

El aceite de oliva es un aceite obtenido de la aceituna que puede haber pasado por **procesos de refinado** y posterior mezcla con aceite virgen. A diferencia del aceite de oliva virgen extra, tiene **menor contenido en compuestos bioactivos**, pero mantiene un perfil graso mayoritariamente monoinsaturado.

## Valor nutricional del aceite (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	900 kcal
Proteínas	0 g
Hidratos de Carbono	0 g
Grasas	100 g
Fibra	0 g

*Nutricionalmente es grasa pura; la diferencia principal con el AOVE es la calidad, no los macronutrientes.*



## Beneficios del aceite de oliva

- ✓ **Perfil graso estable**, adecuado para cocinar.
- ✓ **Fuente de energía concentrada**.
- ✓ **Más económico** que el aceite de oliva virgen extra.

## ¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas que cocinan habitualmente y buscan un **aceite estable al calor**.
- ✓ Contextos donde se prioriza **uso culinario** frente a consumo en crudo.
- ✓ Dietas donde el presupuesto también es un factor a considerar.

## Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual**: 10–20 g por uso.
- b) **Frecuencia**: uso regular posible dentro del total calórico diario.

## 3 ejemplos de platos con aceite de oliva

- 1) Salteado de verduras con aceite de oliva.
- 2) Cocinado de carnes o pescados a la plancha.
- 3) Base grasa para guisos y sofritos.

## Conclusión

El aceite de oliva es una **opción válida para cocinar**, con buen perfil graso y estabilidad térmica. No sustituye al aceite de oliva virgen extra en consumo en crudo, pero cumple perfectamente su función dentro de una dieta equilibrada si se controla la cantidad.

