



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



¿Qué es el aceite de oliva virgen extra?

El aceite de oliva virgen extra (AOVE) es un aceite obtenido exclusivamente por **procedimientos mecánicos** a partir de aceitunas, sin refinado químico. Es la forma de mayor calidad del aceite de oliva y se caracteriza por su **perfil de grasas mayoritariamente monoinsaturadas** y sus compuestos bioactivos.

Valor nutricional del aceite de oliva virgen extra (por 100 g)

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

Composición prácticamente exclusiva de grasa. La calidad importa más que el macronutriente.



Beneficios del aceite de oliva virgen extra

- ✓ **Grasa de alta calidad:** predomina el ácido oleico.
- ✓ **Aporta compuestos bioactivos** cuando se consume en crudo.
- ✓ **Mejora la palatabilidad** y facilita la adherencia a la dieta.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas que buscan **mejorar la calidad global de su dieta**.
- ✓ Dietas mediterráneas y patrones alimentarios equilibrados.
- ✓ Deportistas con **necesidades energéticas moderadas o altas**.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 10–20 g (1–2 cucharadas).
- b) **Frecuencia:** uso diario posible dentro del reparto calórico total.

3 ejemplos de platos con aceite de oliva virgen extra

- 1) Ensalada de verduras aliñada con AOVE.
- 2) Verduras salteadas con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- 3) Pan con aceite de oliva virgen extra como parte de una comida principal.

Conclusión

El aceite de oliva virgen extra es una **excelente fuente de grasa**, pero sigue siendo grasa. Su valor está en la **calidad**, no en la cantidad, y debe integrarse de forma consciente dentro de una planificación nutricional equilibrada.

