

# El aceite de oliva

## MITOS

VS

## REALIDADES

Presentado por  
North American  
Olive Oil Association

Entre el 70% y el 80% del mercado de los aceites de oliva en EEUU es "falso" y adulterado con otros aceites.



**MÁS DEL 98% de los aceites de oliva en el mercado de EEUU son auténticos.** Por más de 25 años, la North American Olive Oil Association ha realizado estudios anuales a cientos de aceites de olivas que han demostrado, casi en su totalidad, la autenticidad de los mismos.

Si el aceite de oliva se pone turbio o se solidifica en el refrigerador es 100% auténtico y de alta calidad.



**No hay PRUEBA CASERA para revisar la autenticidad del aceite de oliva.** Algunos aceites se ponen turbios en el refrigerador y otros no. La calidad se comprueba mediante el gusto y el olfato y la autenticidad en un laboratorio equipado.

Un color bien verde indica la alta calidad del aceite de oliva.



**EL COLOR NO ES un indicador de la calidad del aceite de oliva.** El mismo varía entre un color amarillo pálido a un color verde oscuro dependiendo en las variables del olivo: lugar donde crece, clima y tiempo en que es cosechado.

El aceite de oliva "Lite" o "Extra Light" son bajos en calorías.



**Todos los aceites de oliva tienen LAS MISMAS CALORÍAS POR PORCIÓN.** Las palabras Lite o Extra Lite indican un color más claro y un aroma o un sabor más suave.

El aceite de oliva Extra Virgen es la única clase de aceite que es "saludable".



**TODOS LOS ACEITES DE OLIVA son altamente saludables ya que contienen grasas monoinsaturadas.** Mientras que el aceite de oliva extra virgen retiene antioxidantes ofreciendo más beneficios, todos los aceites de oliva tienen más grasa saludable que otros aceites comunes de cocina.

El aceite de oliva disminuye los beneficios saludables durante la cocción, por lo tanto, es mejor usarlo crudo o directamente desde la botella.



**El sabor puede cambiar cuando el aceite de oliva es calentado pero los BENEFICIOS SALUDABLES SE MANTIENEN.** Se puede cocinar con cualquier tipo de aceite de oliva. Los beneficios que proveen los aceites de oliva no se perderán al cocinarse, ya que el punto de quemado es más elevado que la temperatura de cocción promedio.

Así como el vino, el aceite de oliva se añeja con el paso del tiempo.



**El aceite de oliva, así como todos los aceites, SE DETERIORAN CON EL TIEMPO.** Para mantener la calidad, debe conservarse en lugar fresco y oscuro y ser usado dentro de los primeros meses de abrir la botella.