

# DIETA MEDITERRANEA



# ÍNDEX

**ACEITE DE OLIVA**

**COMO UTILIZAR EL ACEITE DE OLIVA**

**COMO ES LA OLIVERA**

**PRODUCCIÓN DE ACEITE**

**EL ACEITE DE OLIVA EN ESPAÑA**

**EL ACEITE DE OLIVA EN EL RESTO DEL MUNDO**

# ACEITE DE OLIVA

**El aceite de oliva es uno de los elementos más importantes de la saludable dieta mediterránea.**

**Tiene componentes que traen grandes beneficios para la salud, tanto como ingrediente culinario como por su utilidad terapéutica en su uso interno y externo.**



# COMO UTILIZAR EL ACEITE DE OLIVA

**Aunque se puede utilizar para cocinar, se recomienda tomarlo en crudo, como aliño de ensaladas o sopas frías, ya que de esta forma conserva todas sus propiedades**



# COMO ES LA OLIVERA

**Es un aceite vegetal que se obtiene de la aceituna u oliva (nombre en latín), fruto de la olivera o aceituno, un hermoso árbol que puede alcanzar los 15 metros de altura con la copa ancha y el tronco grueso, corto y retorcido.**

**Este árbol mediterráneo se le considera originario de Grecia y Asia Menor donde aun se prodigan los bosques de olivos silvestres (acebuches). Su corteza de color gris-plata fisurada y sus hojas verdes lanceoladas algo puntiagudas otorgan al mismo una belleza singular.**



# PRODUCCIÓN DE ACEITE

Países	2000	%	2005	%	2009	%	2014 <sup>3</sup>	%
 España	962.400	38,2 %	819.428	32,1 %	1.199.200	41,2 %	1.775.800	54,3 %
 Italia	507.400	20,1 %	671.315	26,3 %	587.700	20,2 %	461.000	14,1 %
 Turquía	185.000	7,3 %	115.000	4,5 %	143.600	4,9 %	190.000	5,8 %
 Siria	165.354	6,6 %	123.143	4,8 %	168.163	5,8 %	165.000	5,0 %
 Grecia	408.375	16,2 %	386.385	15,1 %	332.600	11,4 %	131.900	4,0 %
 Marruecos	40.000	1,6 %	50.000	2,0 %	95.300	3,3 %	120.000	3,7 %
 Portugal	25.974	1,0 %	31.817	1,2 %	53.300	1,8 %	91.600	2,8 %
 Túnez	115.000	4,6 %	210.000	8,2 %	150.000	5,2 %	70.000	2,1 %
 Argelia	30.488	1,2 %	34.694	1,4 %	56.000	1,9 %	44.000	1,3 %
 Argentina	10.500	0,4 %	20.000	0,8 %	22.700	0,8 %	30.000	0,9 %
 Jordania	27.202	1,1 %	17.458	0,7 %	16.760	0,6 %	30.000	0,9 %
 Líbano	5.300	0,2 %	6.800	0,3 %	19.700	0,7 %	20.500	0,6 %
 Australia	500	0,02 %	5.000	0,2 %	15.000	0,5 %	18.000	0,6 %
 Libia	6.000	0,2 %	7.900	0,3 %	15.000	0,5 %	15.000	0,5 %
<b>TOTAL MUNDIAL</b>	<b>2.518.629</b>	<b>100,0 %</b>	<b>2.552.182</b>	<b>100,0 %</b>	<b>2.911.115</b>	<b>100 %</b>	<b>3.270.500</b>	<b>100 %</b>

# EL ACEITE DE OLIVA EN ESPAÑA

**El 95% del cultivo del olivo está en países mediterráneos. En España se pueden encontrar hasta 260 variedades de este ancestral árbol, siendo el principal productor mundial de este apreciado aceite, seguido por Italia, Grecia y Turquía.**

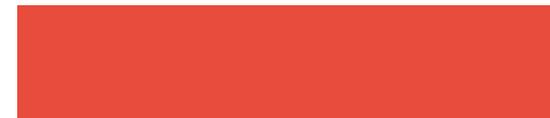
**En España las aceitunas más conocidas son la Manzanilla, la Gordal, la Hojiblanca, la Carrasqueña y la Cacereña**



# EL ACEITE DE OLIVA EN EL RESTO DEL MUNDO

**El aceite de oliva tiene ciertas localizaciones geográficas en**

**Tan solo un 3 % de la producción mundial se realiza fuera**



# PROPIEDADES DEL ACEITE DE OLIVA

**Es una de las más consumidas, no deja de ser una grasa por ello su consumo tiene que ser moderado. Nos aporta una gran cantidad de ácidos grasos monoinsaturados, y su utilización es muy amplia, como puede ser en frituras, ensaladas o mayonesas.**

- 
- 1) Estimula el tránsito intestinal.**
  - 2) Previene todo tipo de cánceres relacionados con el sistema digestivo.**
  - 3) Favorece la absorción de nutrientes.**
  - 4) Reduce acidez gástrica.**
  - 5) Actúa sobre el sistema hepatobiliar.**
  - 6) Ayuda a dejar de fumar.**
  - 7) Adelgazar.**
  - 8) Combatir la resaca.**
- 

# TIPOS DE ACEITES

**Aceite de giras:**Es el más consumido en Europa.

**Aceite de soja:**es el aceite de mayor producción en el mundo

**Aceite de maíz:** Es de gran interés nutricional porque es muy rico

# COMO SE PRODUCE EL ACEITE DE OLIVA

**El proceso de elaboración de aceite de oliva es el mismo que seguían nuestros antepasados, sólo han cambiado las herramientas, mecanizándose para ahorrar esfuerzos y tiempo.**

**Las aceitunas se deben recolectar de los campos de olivo en el momento óptimo de maduración, cuando la mayoría de las aceitunas están maduras.**

**En primer lugar, en la almazara, las aceitunas se limpian de ramas, piedras..., se lavan y se clasifican en grupos, según su calidad, hay sitios en que las clasifican por variedades de aceitunas.**

**En segundo lugar se procede a moler el fruto, . Se debe moler el mismo día de su recolección.**

**Mediante la decantación se separa el agua del aceite bien por decantación natural o bien por centrifugadoras verticales, para evitar la alteración de la calidad del aceite.**

**Acto seguido el aceite de oliva, producto elaborado, se puede almacenar en depósitos de acero inoxidable, en la oscuridad y a temperatura suave y constante sobre unos 15°C, hasta su posterior embotellado para venderlo al consumidor.**

**En cuanto al producto semielaborado, debe ser tratado ya que**

