



¿El aceite de oliva es bueno para ti?

Nutrición, 31/03/2021



"¿El aceite de oliva es bueno para ti?" Probablemente esa no sea una pregunta que se te pase

por la mente cuando tomas esa botella de aceite de oliva para cocinar.

El aceite de oliva es omnipresente, después de todo. Es el aceite de referencia para casi cualquier receta, ya sea que esté cocinando algo salado o horneando algo dulce (pastel de limón con aceite de oliva, ¿alguien?).

¿Pero el aceite de oliva es bueno para ti?

Repasemos los conceptos básicos para descubrir qué hace que el aceite de oliva sea tan saludable y por qué la moderación es la clave al agregarlo a su dieta.

¿Qué es el aceite de oliva?

El aceite de oliva virgen extra (también llamado cariñosamente "AOVE") se extrae presionando aceitunas maduras sin usar disolventes químicos ni a fuego alto.

El proceso protege los fenoles beneficiosos en el aceite, que también son la misma sustancia que le da al AOVE su sabor afrutado y picante.

“La diferencia entre el aceite de oliva y el AOVE es cómo se procesan, siendo el AOVE el menos procesado”, dice Brittany Crump, M.P.H, R.D. en Savor Nutrition.

“La aceituna común se puede calentar o tratar químicamente para prolongar su vida útil. También se puede mezclar con otros aceites para darle un sabor más suave. Debido a que el AOVE está menos procesado, es más rico en antioxidantes y más sabroso. Cualquiera de las dos opciones está bien, pero recomiendo el AOVE por su mayor concentración de antioxidantes ”, explica.

Si está comprando aceite de oliva por sus beneficios para la salud, elija AOVE.

Los beneficios para la salud más estudiados están relacionados con este tipo particular de aceite de oliva. En el resto de esta publicación, cuando decimos "aceite de oliva", en realidad nos estamos refiriendo al AOVE.

Nutrición del aceite de oliva

Entonces, ¿el aceite de oliva es bueno para ti? Sí, pero con una advertencia: el aceite de oliva es un cambio saludable por otras grasas que consume actualmente. Pero no es necesariamente una buena idea agregar más grasa a su rutina, especialmente si su objetivo es perder peso.

Tenga en cuenta que el aceite de oliva no es la única fuente de grasas saludables.

Si prefiere probar un aceite de cocina diferente, lea La guía definitiva de aceites de cocina para encontrar la mejor opción para su dieta y estilo de vida.

Todos los aceites son densos en calorías, incluso el aceite de oliva. Aquí está la nutrición del aceite de oliva para una porción de 1 cucharada:

120 calorías

13% del valor diario de vitamina E

7% del valor diario de vitamina K

Perfil de grasas: 14% de grasas saturadas, 78% de grasas monoinsaturadas, 8% de grasas poliinsaturadas

Los beneficios del aceite de oliva

1. El aceite de oliva es un alimento básico en la dieta mediterránea

Esta dieta es la cultura alimentaria de las personas que viven a lo largo del mar Mediterráneo (piense en Grecia e Italia). U.S. News clasifica la dieta mediterránea como la no. 1 Mejor dieta general durante 4 años seguidos.

Dado que el aceite de oliva es el 20% del desglose de calorías en esta dieta, ¿no es de extrañar que el aceite merezca algo de brillo!

2. El aceite de oliva contiene grasas saludables

En el aceite de oliva, gran parte de la grasa es ácido oleico, una grasa monoinsaturada. Crump explica que los estudios muestran que consumir aceite de oliva con regularidad puede ayudar a la salud del corazón.

3. El aceite de oliva contiene antioxidantes

El aceite de oliva contiene vitamina E, un antioxidante que puede ayudar a reducir los efectos nocivos de los radicales libres. Otros antioxidantes exclusivos del aceite de oliva son los fenoles: oleuropeína y tirosol.

4. El aceite de oliva puede proporcionar otros beneficios

Un estudio temprano en animales muestra que el aceite de oliva puede ayudar a mejorar la salud cognitiva. En el estudio, los ratones que comieron una comida rica en AOVE mostraron una mejor memoria y aprendizaje.

Agregue a esto un ensayo de control aleatorio de 522 participantes humanos; el estudio encontró una mejor cognición en el grupo asignado a comer una dieta mediterránea rica en AOVE.

No podemos sacar conclusiones precipitadas basándonos en solo dos estudios, pero parece haber una relación emergente entre el aceite de oliva y la salud del cerebro.

¿Cuánto aceite de oliva por día es saludable?

El aceite de oliva es una grasa saludable y ciertamente está bien usarlo a diario. Los expertos recomiendan que las grasas representen entre el 20 y el 35% del total de calorías por día.

Sin embargo, todos estos beneficios no deberían llevarlo a atiborrarse de aceite de oliva; los aceites siguen siendo los alimentos más densos en calorías que puede comer.