Publicado en Jaén el 13/02/2017

# [¿Qué tipo de aceite de oliva virgen extra se aconseja comprar?](http://www.notasdeprensa.es)

## La compra de aceite de oliva resulta imprescindible si se quiere seguir uno de los modelos de alimentación más saludables, la dieta mediterránea. Pero no cualquier tipo de aceite de oliva resulta igualmente beneficioso. A continuación se muestra cómo comprar aceite de oliva de óptima calidad

 El aceite de oliva más beneficioso para la salud y más agradable para el paladar es el aceite de oliva virgen extra, esto se debe a las características principales que presenta este tipo de aceite: La extracción del aceite se realiza en frío y únicamente por métodos mecánicos, esto garantiza la conservación de todos los nutrientes y propiedades del aceite. Es el aceite más puro y se obtiene de la primera prensada. Su acidez es cercana al 1 %, lo que no solo garantiza la calidad del producto sino además su buen sabor. Si bien el aceite de oliva virgen fino y el aceite de oliva virgen ordinario son también aptos para el consumo humano, la calidad de los mismos es mucho menor que la que presenta el aceite de oliva virgen extra. ¿Cualquier aceite de oliva virgen extra es adecuado para el consumo?De forma genérica es posible afirmar que cualquier botella de aceite que se compre y en cuyo etiquetado figure el término and #39;aceite de oliva virgen extra and #39; es apta para el consumo humano, no obstante, este tipo de etiquetado no siempre lleva implícito el hecho de que verdaderamente se trate de un aceite que pueda considerarse and #39;virgen extra and #39;. Una investigación realizada por la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios) determinó que no todos los aceites de oliva and #39;virgen extra and #39; vendidos en supermercados y grandes superficies hacen justicia a este término, indicando que en algunas marcas incluso se había detectado mezcla de aceites o directamente aceite de oliva refinado y no virgen extra. Elegir entre tantas marcas cuando el etiquetado del producto no se corresponde con el contenido ni la calidad del mismo puede resultar una tarea prácticamente imposible, por ello la mejor garantía es comprar aceite de oliva virgen extra en un establecimiento especializado que se dedique a la producción de su propio aceite, como sucede con los olivicultores de Teleoliva, con denominación de origen de Sierra Magina (Jaén). ¿Qué ventajas ofrece comprar aceite de oliva en una tienda especializada? La compra de aceite de oliva virgen extra en un establecimiento íntegramente dedicado a este producto ofrece numerosas ventajas, aquí van las más destacadas: Se comprará un producto de óptima calidad que verdaderamente pueda considerarse and #39;aceite de oliva virgen extra and #39;. La relación calidad-precio es muy adecuada, más teniendo en cuenta todas las bondades que ofrece el oro líquido de la gastronomía mediterránea. El aceite de oliva virgen extra habrá sido obtenido de aceitunas perfectamente sanas, ni muy tempranas ni muy maduras, que son las que se utilizan en aceites que no son de buena calidad. En un establecimiento dedicado a la olivicultura será posible conocer la procedencia del aceite de oliva que se adquiere, con qué variedad de aceituna ha sido elaborado y a qué cosecha pertenece, entre otros datos de gran interés. Si se desea obtener todos los beneficios que aporta el aceite de oliva virgen extra, lo más recomendable es que se realice la compra de este producto en un establecimiento de confianza, preferiblemente dedicado también a la producción de aceite ya que es la forma más segura y fácil de poder adquirir un aceite de gran calidad.

**Datos de contacto:**

Eduard Coromina

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/que-tipo-de-aceite-de-oliva-virgen-extra-se\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Gastronomía Andalucia Consumo



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)