

# Aceituna



## Olive

*Olea europaea*

La aceituna u oliva es una drupa carnosa, de tamaño variable, con una sola semilla en el interior. Perteneció a la familia *Oleaceae*. Es el fruto del olivo (*Olea europaea*), árbol del contexto mediterráneo, que llega de Asia Menor alrededor del siglo VI a.C., procedente de la variedad del olivo silvestre (*Olea chrysophylla lam*), más conocido por «acebuche» (*Olea europea oleaster*).

En España existen muchas variedades, pero las que con mayor frecuencia se destinan a la elaboración de «aceitunas de mesa» son las aceitunas:

- **Gordal:** las de mayor tamaño y de sabor fuerte.
- **Manzanilla:** frutos de menor tamaño que la variedad Gordal, muy redondas, carnosas, de consistencia blanda, hueso pequeño y un sabor típico.
- **Hojiblanca:** muy similares a la Manzanilla, pero de carne algo más dura y color de verdoso a negro.

Atendiendo a su color, las aceitunas de mesa se clasifican en:

- **Verdes.** Se recolectan antes de que el fruto adopte el color dorado o rojizo propio del inicio de la maduración —ciclo denominado «envero»—. Estas aceitunas deben ser firmes, sanas y no tener otras manchas distintas de las de su pigmentación natural. Su color varía del verde al amarillo paja.
- De **color cambiante.** Obtenidas de frutos con color rosado, rosa vino o castaño.
- **Negras naturales.** El fruto se recoge en plena madurez o poco antes. Pueden ser de color negro rojizo, negro violáceo, negro verdoso, o castaño oscuro.
- **Negras oscurecidas por oxidación.**

## Estacionalidad

Atendiendo a la climatología de la zona de cultivo, la recolección comienza a finales de noviembre y finaliza en febrero o marzo. Las aceitunas verdes se adelantan en su recolección a los meses de septiembre y octubre; siendo las negras, las más tardías.

## Porción comestible

80 gramos por cada 100 gramos de aceitunas de mesa con hueso.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, ácidos grasos monoinsaturados e insaturados y vitamina E.

## Valoración nutricional

Las aceitunas son un alimento de gran valor nutricional, mayor el de las negras que el de las verdes por su mayor permanencia en el árbol. Son frutos grasos —siendo el 70% de la grasa monoinsaturada—. En el ácido oleico, (99% de los ácidos grasos monoinsaturados), residen gran parte de los atributos saludables de las aceitunas.

Las aceitunas son fuente de fibra, cubriendo entre el 4-6% de los objetivos nutricionales para la población española.

Respecto a su contenido en minerales, destaca por su excesivo aporte de sodio, por ser el ingrediente base de la salmuera por lo que su consumo debe limitarse en personas con problemas de hipertensión.

En cuanto a las vitaminas, las aceitunas son fuente de vitamina E, que cubre el 5% de las IR/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años que practican actividad física de forma moderada. Esta vitamina contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	196	63	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,8	0,3	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	20	6,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,81	0,90	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	14	4,48	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,23	0,71	17	13
$\omega$ -3 (g)*	0,134	0,043	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	2,1	0,672	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	1	0,3	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	4,4	1,4	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	73,8	23,6	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	63	20,2	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,5	0,5	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	1	0,3	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	12	3,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	2.250	720	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	91	29,1	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	17	5,4	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	0,9	0,3	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,03	0,01	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,07	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,02	0,01	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	22	7,0	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	1,99	0,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (ACEITUNAS CON HUESO). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. \*Datos incompletos.