Es muy probable que estas palabras no te resulten familiares sin embargo hacen referencia a un producto que has consumido de forma continua durante toda tu vida. Las palabras Aove son las siglas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
Aunque es una forma de denominar este producto que se ha venido usando habitualmente en entornos técnicos y profesionales, desde hace unos años se ha producido una extensión en el uso de este término también entre la población y los consumidores más avanzados.
‘

¿Cómo identificar los aceites de oliva?

Cuando consumimos aceite de oliva es habitual que pensemos que al comprar este producto estamos comprando la máxima calidad. Sin embargo, siempre debemos fijarnos en la etiqueta del envase ya que, aunque ponga aceite de oliva si no indica nada más se refiere a una mezcla de aceites de oliva refinados.
Un aspecto que tienes que tener en cuenta cuando compras este producto es el grado de acidez máxima que viene a indicar la calidad del aceite que estas comprando. Los aceites que no indicas el término virgen indican que han sido refinados y que su nivel de calidad y sus componentes han sido mermados en gran medida.
Es importante que siempre que vas a consumir aceite intentes buscar uno que responda a la abreviatura que te hemos indicado, ya que si es

virgen implica que mantiene mejor todas sus propiedades. De hecho, el aceite de oliva virgen extra es el mejor aceite de oliva que puedes encontrar y tiene mayores propiedades organolépticas. Se puede afirmar que el nivel de acidez de este aceite está próximo al 1 %.

¿Cómo se elabora el Avoe y cómo elegirlo?

El aceite de oliva se puede extraer de forma mecánica en un proceso de centrifugado continuo. Se trata de un producto con un número importante de antioxidantes naturales y otros elementos que ayudan en gran medida a la salud cardiovascular.

Se trata de un producto que gracias al proceso de elaboración mantiene todas sus propiedades y aporta muchos beneficios al organismo.

Consumir este producto tiene muchas ventajas, pero también aporta ventajas debido a que puedes darle muchos usos en la cocina y también como tratamiento de ciertas dolencias.

El aceite de oliva tiene la ventaja de que aguanta mucho tiempo en perfecto estado, por tanto, puedes comprarlo en grandes cantidades y sabes que vas a poder usarlo durante meses e incluso años. Además, es la mejor grasa para freír que puedes emplear ya que alcanza su temperatura máxima a los 210º.

Cuando vayas a comprar este producto debes tener en cuenta algunos aspectos como:

- El color, no hay una relación directa entre el color y la calidad.
- La acidez del aceite, deberías buscar aceites que tengan un nivel bajo de acidez ya que es un aceite de mejor calidad.
- Lee bien la etiqueta antes de comprarlo y así te aseguras de que cumple todos los requisitos. También es interesante que tengas en cuenta si es un aceite que ha obtenido premios o certificaciones de calidad.

Como puedes comprobar consumir aceite de oliva es muy bueno para la salud y es un producto que tienes que tener siempre en casa por sus múltiples aplicaciones.