La Aceituna de Mesa

1) Características Nutricionales de las aceitunas de mesa
2) ¿Cuántas aceitunas consumir al día?
3) Composición Nutricional
4) Comparativa de calorías entre aperitivos de frecuente consumo
5) Preguntas y respuestas sobre la aceituna de mesa
6) La aceituna de mesa en la dieta mediterránea

Las aceitunas de mesa constituyen un alimento con un alto valor nutricional por su equilibrado contenido graso en el que predomina el ácido monoinsaturado oleico. Su consumo aporta, además, ácidos grasos esenciales, fibra, vitaminas y minerales.

Asimismo, las aceitunas de mesa constituyen una parte esencial de la alimentación mediterránea, integrándose como un ingrediente más en multitud de platos.

La aceituna de mesa es uno de los alimentos más populares de nuestro país. Además de enriquecer los platos a nivel gastronómico, es un alimento de gran valor nutricional. Su grasa es muy saludable, ya que predominan los ácidos grasos insaturados sobre los saturados y especialmente el ácido monoinsaturado oleico. La aceituna de mesa es muy digestiva ya que su relación lignina/celulosa es menor de 0,5, lo que hace que su fibra sea fácilmente digerible. Destaca también su contenido en minerales, en especial el calcio, el hierro, potasio, magnesio, fósforo y el yodo.

1) Características Nutricionales de las aceitunas de mesa

Las aceitunas están compuestas en su mayoría por agua y su aporte calórico está en torno a 150 calorías por 100 gramos. El contenido de fibra de la aceituna de mesa se sitúa en los 2,6 gramos por cada 100 gramos de porción comestible y de 1,73 gramos por cada 100 kcal, por lo que según la reglamentación sobre el etiquetado Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo del 20 de diciembre de 2006, puede considerarse Fuente de Fibra. Las aceitunas de mesa contribuyen a cubrir las CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de fibra, que son 30 gramos.

En cuanto a la grasa, su proporción suele ser del 20%. El ácido graso más abundante es el ácido oleico: 82%, seguido del palmítico: 13%, linoleico (Omega-6): 5%, esteárico: 3%, linolénico (Omega-3): 1%, y palmitoleico: 1%. Se pueden observar oscilaciones en estos datos dependiendo de la madurez de la aceituna.

SPOT 20 SEGUNDOS

VÍDEO INSTITUCIONAL

PROMOCIÓN EXTERIOR

Promoción Exterior 2009
Australia Francia México Polonia Reino Unido República Checa Rusia Ucrania AUSTRALIA PRESUPUESTO: 165.000€Ca...

Promoción Exterior 2008
En virtud del acuerdo alcanzado con el Instituto Español de Comercio Exterior (ICEX), la Agencia Andaluza d...

Promoción Exterior 2007
En virtud del acuerdo alcanzado con el Instituto Español de Comercio Exterior (ICEX), la Agencia Andaluza d...

PROMOCIÓN NACIONAL

Promoción Nacional 2009
1) Actividades realizadas: Campañas dirigidas al consumidor 2) Actividades realizadas: Campañas dirigidas a...

Promoción Nacional 2008
1) Actividades realizadas: Campañas dirigidas al consumidor 2) Actividades realizadas: Campañas dirigidas a...

Promoción Nacional 2007
1) Actividades realizadas: Campaña dirigida al consumidor 2) Actividades realizadas: Campaña dirigida al se...

Además, aporta hidratos de carbono y proteínas en pequeñas cantidades, en concreto 1 gramo y 0,8 gramos por cada 100 gramos, respectivamente. Una cantidad de 25 gramos de aceitunas (7 aceitunas) aporta 0,28 gramos de sodio aproximadamente. En menor proporción contienen otros minerales como el calcio, potasio, magnesio, hierro, fósforo y yodo.

En cuanto a las vitaminas, la aceituna de mesa aporta pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B y liposolubles como la provitamina A y la E, siendo estas dos últimas de acción antioxidante.

2) ¿Cuántas aceitunas consumir al día?

La recomendación diaria para un adulto sano es de unos 25 gramos de aceitunas al día, es decir, 7 aceitunas aproximadamente. Esta cantidad podría disminuirse en caso de sobrepeso o hipertensión, o aumentarse en el caso de que los requerimientos energéticos y minerales sean más elevados como en el caso de los deportistas.

175g / semana	49 aceitunas / semana
25g / día	7 aceitunas al día

3) Composición Nutricional

[Promedio de Aceituna Verde y Aceituna Negra (100 gramos de porción comestible)]

Cantidad por 100 g	Aceituna Verde	Aceituna Negra
Energía (kcal)	154	143
Proteínas (g)	1,1	0,6
Hidratos de Carbono (g)	0	0,075
Grasa Total (g)	16,3	15,4
Grasa Saturada (g)	3,23	2,7
Grasa Monoinsaturada (g)	11	11
Grasa Polinsaturada (g)	1,4	0,85
Colesterol (mg)	0,2	0,25
Fibra (g)	2,6	2,6
Sodio (g)	1,5	0,77
Vitamina A (Retinol)	6 (% CDR)	4 (% CDR)
Vitamina E (Tocoferol)	33 (% CDR)	31,75 (% CDR)
Vitamina C (A. Ascórbico)	0,7 (% CDR)	0 (% CDR)
Calcio	6 (% CDR)	6,5 (% CDR)
Fósforo	1 (% CDR)	1 (% CDR)
Hierro	4 (% CDR)	45,5 (% CDR)
Magnesio	4,3 (% CDR)	2,5 (% CDR)
Zinc	1,6 (% CDR)	2 (% CDR)

Instituto de la Grasa de Sevilla. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Valores de Etiquetado Nutricional. 2006.

4) Comparativa de calorías entre aperitivos de frecuente consumo

(100 gramos de porción comestible)

Nombre	Energía(kcal)	HC(g)	Proteínas(g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Na(g)
Aceituna Verde	154	0	1,1	16,3	2,6	1,5
Aceituna tipo Negra	143	0,1	0,6	15,4	2,6	0,77
Boca Bits	492	58,2	10,3	25,9	6,2	1,2
Patatas Fritas chips	546	50	6,7	37	2,0	0,8
Cheetos Drakis	456	63,6	5,2	22	11,2	0,9
Maíz Frito	557	51,6	7	37,3	5,8	1,0
Patatas Fritas						
Campesinas	520	48	6,5	34,0	4,5	0,6
Cheetos Bit Star	500	54	6	29	5	0,8

Instituto de la Grasa de Sevilla. Consejo Superior de Investigaciones Científicas.(Aceituna Verde y Negra).

Mataix. Tablas de Composición de los Alimentos. 2006.

Gonzalo Martín Peña. Tabla sobre el Contenido Nutricional de diferentes Aperitivos.Análisis realizado por la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada. SENBA.

2005. (Snacks).

5) Preguntas y respuestas sobre la aceituna de mesa

¿Qué aspectos nutricionales destacan en las aceitunas?

Sobre todo su composición (el ácido oleico) y su calidad frente a la mayoría de los “aperitivos “ habituales.

¿Cuántas aceitunas se pueden tomar al día dentro de una dieta equilibrada?

Hemos estimado unas 7 al día, equivalentes a unos 25 gramos, aunque también se pueden consumir en mayor cantidad pero un menor número de veces.

¿Pueden tomar aceitunas los niños pequeños?

Pueden tomarlas perfectamente. Sólo debe limitarse su consumo a aquellos personas que requieren una restricción del consumo de sal (por hipertensión por ejemplo), aunque algunas variedades aportan un menos contenido de sodio, y limitarse su consumo, sustituyéndolas por otras grasas en aquellas personas que padecen sobrepeso u obesidad.

¿Las aceitunas son un buen alimento para los deportistas?

Son un excelente alimento para los deportistas, ya que las calorías que aportan son de excelente calidad y aportan vitaminas y minerales.

¿Las aceitunas aportan los mismos beneficios cardiovasculares que el aceite de oliva?

La aceituna, es un alimento que contiene una gran variedad de nutrientes. Efectivamente el tipo de grasa que contiene es obviamente la misma y con los mismos efectos a nivel cardiovascular que el aceite de oliva.

¿Tengo problemas de hipertensión, puedo abrir una lata de aceitunas de vez en cuando?

Existen diferentes niveles de restricción de sodio por causa de una hipertensión. En muchas ocasiones, si la restricción de la ingesta de sodio en la dieta es insuficiente para controlar la Tensión Arterial, se procede a añadir fármacos hipotensores en cuyo caso, la ingesta se sodio puede ser moderada y se pueden consumir aceitunas de forma moderada.

¿Las aceitunas aportan fibra?

Sí, aportan alrededor 1,5 g de fibra por 100kcal., por lo que podemos afirmar que la aceituna de mesa es fuente de fibra dietética.

¿Qué diferencias hay entre las aceitunas verdes, las aceitunas negras y las aceitunas rellenas?

La rellenas obviamente incorporan otro alimento en su interior, por ejemplo una anchoa. Las negras en general aportan menos calorías algunas variedades tan tolo tienen 79 Kcal por 100 gramos, equivalentes a unas 25 Kcal por ración , frente a las verdes que aportan una media de 150-177 (unas 40 Kcal por ración).

Las negras además aportan menos sal y más hierro.

6) La aceituna de mesa en la dieta mediterránea

La correcta alimentación, desde un punto de vista cualitativo y cuantitativo, se evalúa a partir de una dieta habitual. Para conseguir niveles adecuados de nutrientes, éstos tienen que aparecer en los diferentes alimentos que constituyen los menús que configuran un “plan de dietas”, en la cantidad y variedad recomendadas.

La dieta mediterránea presenta una serie de ventajas con relación a otras dietas occidentales: el consumo de aceite de oliva como un importante aporte de grasas (ácidos grasos mono y poliinsaturados), pescados, carnes, legumbres y hortalizas y la ingesta de cítricos y otras frutas abundantes de la cuenca mediterránea.

La aceituna de mesa es un alimento antiquísimo y popular en nuestro país, ya que es el origen del aceite de oliva y es considerado como un alimento básico en la Alimentación Mediterránea. De hecho, y especialmente en las áreas rurales, constituían una parte importante de la dieta, al menos durante una parte del año, ya que no sólo se utilizaban como aperitivo, sino como un alimento más del que se consumían cantidades destacadas en algunas comidas, como por ejemplo el desayuno.