



calidaula

¿Sabías que  
España es la  
primera productora  
mundial de aceite  
de oliva?



alimentación.es  
Saber más para comer mejor



MINISTERIO  
DE MEDIO AMBIENTE  
Y MEDIO RURAL Y MARINO



## ¿QUÉ PODEMOS APRENDER DE NUESTRO ACEITE DE OLIVA?

Para que todos podamos diferenciar, saborear y valorar la alta calidad de nuestros productos, el **Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino** ha creado **Calidaula**. Un proyecto didáctico para aprender a distinguir y a elegir lo mejor de nuestros alimentos.

Y uno de los más reconocibles es el Aceite de Oliva. Un alimento natural y equilibrado, irremplazable en la Dieta Mediterránea y del que queremos contártelo todo para que lo disfrutes en su máxima expresión.





## NO TODOS LOS ACEITES DE OLIVA SON IGUALES

Cada de aceite de oliva es distinto. Su calidad, sabor y aroma están en función de las variedades de olivo, el clima, el suelo, la forma de recolección y su producción.

Podemos hablar de 3 categorías de aceite comercializadas:

---

ACEITE DE OLIVA

---

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

---

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

---

# ¿POR QUÉ EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA ES DE CATEGORÍA SUPERIOR?

Porque se obtiene a partir de las mejores aceitunas mediante procedimientos mecánicos lográndose un aceite con excelentes características organolépticas y que puede consumirse directamente con todo su aroma y sabor inconfundibles.

## EL ALIMENTO “EXTRA” DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### UN EXTRA PARA TU COCINA

El Aceite de Oliva Virgen Extra es un ingrediente indispensable en nuestra cocina, podemos utilizarlo en crudo, como aliño de platos fríos y ensaladas. También resulta especialmente indicado en platos fritos, al horno, a la parrilla o postres. Además, al ser calentado “crece”, por lo que cunde mucho más que otros aceites. El Aceite de Oliva Virgen Extra es tan intenso, que basta con una cucharada para dar todo su sabor a cada plato.

# CÓMO ELEGIRLO, CONSERVARLO Y DISFRUTARLO

- 1. SI QUIERES ELEGIR UN ACEITE DE OLIVA DE CATEGORÍA SUPERIOR,** su etiqueta deberá llevar escrito obligatoriamente: “Aceite de Oliva Virgen Extra. Aceite de Oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos”
- 2. EN SU SABOR SE APRECIA EL FRUTADO, AMARGO Y PICANTE,** atributos positivos presentes en los aceites de calidad, características de cada variedad de aceituna y de su grado de maduración.
- 3. LOS ACEITES DE OLIVA VIRGEN NO MEJORAN CON EL TIEMPO.** Al ser 100% zumo de aceituna si quieres disfrutar de todas sus cualidades intactas debes conservarlo en un recipiente cerrado, protegerlo del oxígeno del aire y mantenerlo alejado de fuentes de luz y calor.
- 4. ES IDEAL COMO ALIÑO DE ENSALADAS O COMO INGREDIENTE DE SALSAS.** Perfecto para freír, ya que gracias a su composición resiste altas temperaturas sin degradarse (180°) ayudando a que el alimento no absorba el aceite.
- 5. EL SABOR PROFUNDO E INCONFUNDIBLE** del Aceite de Oliva Virgen Extra se aprecia cuando se degusta, distinguiendo sus diferentes aromas e intensidades que dan ese toque especial a cada plato.



Entra en Alimentación.es y descubre, con Calidaula,  
toda la información sobre nuestros alimentos.

NIP0770-09-012-X

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



MINISTERIO  
DE MEDIO AMBIENTE  
Y MEDIO RURAL Y MARINO