

---

## Cómo conservar el aceite de oliva, 5 sencillos pasos (Aceites,Compras)

13, febrero



*iHola! Ya hemos hablado en varias ocasiones del aceite de oliva en este blog, de [por qué debemos consumirlo a diario debido a los beneficios que nos aporta](#) y qué diferencias existen entre un [aceite de oliva filtrado o sin filtrar](#).*

*Hoy voy a explicarte **cómo conservar el aceite de oliva** para que te aguante mucho más tiempo manteniendo todas sus cualidades intactas a través de 5 sencillos pasos.*



### ¿Qué es el aceite de oliva y cuántos tipos hay?

*Como ya sabes, **el aceite de oliva es un zumo obtenido a partir del prensado de la aceituna**, un fruto que produce el olivo.*

*Dependiendo del número de prensados que se le haga a la aceituna, se obtiene un aceite de calidad mayor como el [aceite de oliva virgen extra](#) o de calidad algo menor como el [aceite de oliva virgen](#) y por último, está el [aceite de oliva](#) que se obtiene de la mezcla de aceites refinados que se complementan con los otros dos citados. Este último es más recomendable utilizarlo para freír.*

### ¿Cuándo caduca un aceite de oliva?

***Un aceite de oliva no tiene fecha de caducidad, nunca caduca.***

---

*En su lugar, lo que sí tiene es una fecha de consumo preferente, que por lo general ronda el año y medio, pero que si lo conservas adecuadamente, puedes consumirlo con todas sus propiedades durante mucho más tiempo.*

*Aunque el aceite de oliva no tenga fecha de caducidad porque a lo largo del tiempo no desarrolle componentes adversos para nuestra salud, si no se conserva en buenas condiciones, puede desarrollar sabores rancios que hacen muy difícil su consumo debido a que no es agradable a nuestro paladar.*

*La fecha estimada de consumo también depende del tipo de aceite de oliva, ya que no va a conservarse igual de bien un aceite de oliva, que un aceite de oliva virgen o que un aceite de oliva virgen extra. Este último por ejemplo, conservará mucho mejor sus propiedades debido al mayor contenido en polifenoles y vitamina E.*

*Te recomendamos que si te es posible, siempre consumas aceite de oliva virgen extra, ya que este aceite es el que tiene mejores propiedades y se conservará mejor durante mucho más tiempo.*

## **5 pasos para conservar el aceite de oliva**

*Para conservar el aceite de oliva mejor durante mucho más tiempo debes tener en cuenta estos 5 sencillos pasos:*

**1. Evita que este cerca de malos olores.** *El aceite de oliva tiene una gran facilidad para absorber olores ajenos. Estos alteran su sabor convirtiéndolo en diferente.*

**2. Mantenerlo a temperatura constante.** *La temperatura óptima de conservación del aceite de oliva es de 18 grados o menos, alejado de humedades y temperaturas altas. No pasa nada si se conserva en frigorífico, aunque no es necesario. Si el aceite de oliva llega a estar a temperaturas bajas, puede llegar a solidificarse con la consiguiente aparición de partículas blancas en suspensión que desaparecerán conforme aumente la temperatura.*

**3. Conservar en lugares oscuros.** *El aceite de oliva debe conservarse en lugares apartados de la luz solar. La luz es uno de los principales enemigos de la conservación del aceite de oliva debido a que es necesaria para la oxidación del aceite.*

**4. Conservar en envases herméticamente cerrados.** *Otro enemigo de la conservación del aceite de oliva es el aire que junto con la luz, aceleran el proceso oxidativo del aceite de oliva afectando a sus cualidades.*

**5. Utilizar pequeños envases como aceiteras para consumo diario.** *Un truco para evitar que el aceite de oliva esté menos expuesto a olores, luz solar, temperaturas irregulares, etc, es la utilización de pequeños envases autorrellenables para consumirlo a diario y evitar que una mayor cantidad de aceite de oliva esté expuesta.*

*Espero que estos 5 sencillos pasos te sirvan para conservar el aceite de oliva con todas sus propiedades durante mucho más tiempo.*

***Si tienes algún truco que aportar, puedes hacerlo a través de los comentarios que encontrarás un poco más abajo o a través de nuestras redes sociales: [Facebook](#), [Twitter](#) o [Google+](#).***

*En estos momentos nos encontramos en la recta final de la recogida de la aceituna elaborando*

---

*unos aceites de la máxima calidad debido a que este año la gran mayoría del fruto que entra en nuestra almazara procede de la parte aérea del olivo. Si quieres conseguir nuestros aceites, haz clic [aquí](#). ¡Un saludo!*

Por **Rafael Espejo**.

## **Comentarios**

Bodegas La Aurora - 20/05/2023 19:15

**Hola Alicia,**

**No podemos hablar de certezas absolutas en estos casos ya que la calidad del aceite influye mucho y también cómo ha sido conservado durante todo este tiempo. Nuestra recomendación es que lo consumas lo más pronto posible y que en la próxima compra te fijes en la fecha de caducidad. Lo mejor es comprar aceites del año.**

**Esperamos que esta respuesta te sirva y muchas gracias por tu comentario.**

**Saludos.**

Alicia Diaz - 16/05/2023 00:38

Hola , acabo comprar aceite de oliva Virgen extra y tiene fecha de vencimiento el mes de julio . Fue envasado el 2021. Siguiendo las recomendaciones puedo tener seguridad de que no se ira a poner rancio ?