
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