

ACEITES VEGETALES COMESTIBLES

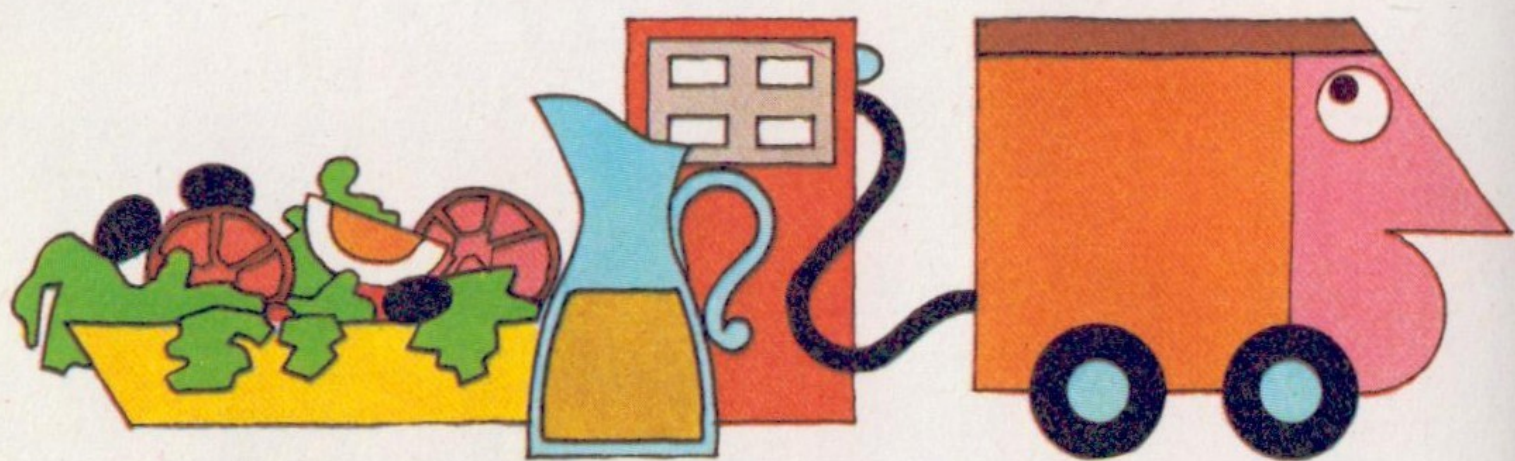
Legislación aplicable:

— Real Decreto núm. 308/1983, de 25 de enero (B.O.E. del 21 de febrero), por el que se aprueba la Reglamentación Técnico-Sanitaria de aceites vegetales comestibles.



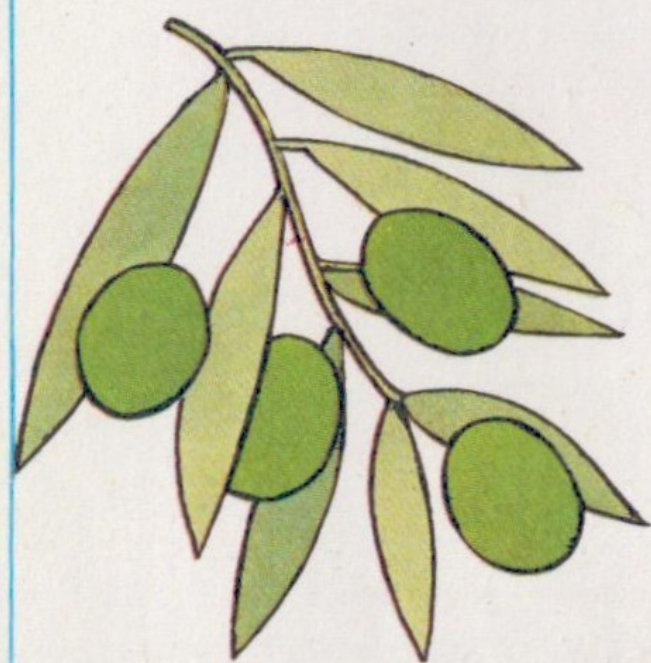
INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

aceites vegetales comestibles

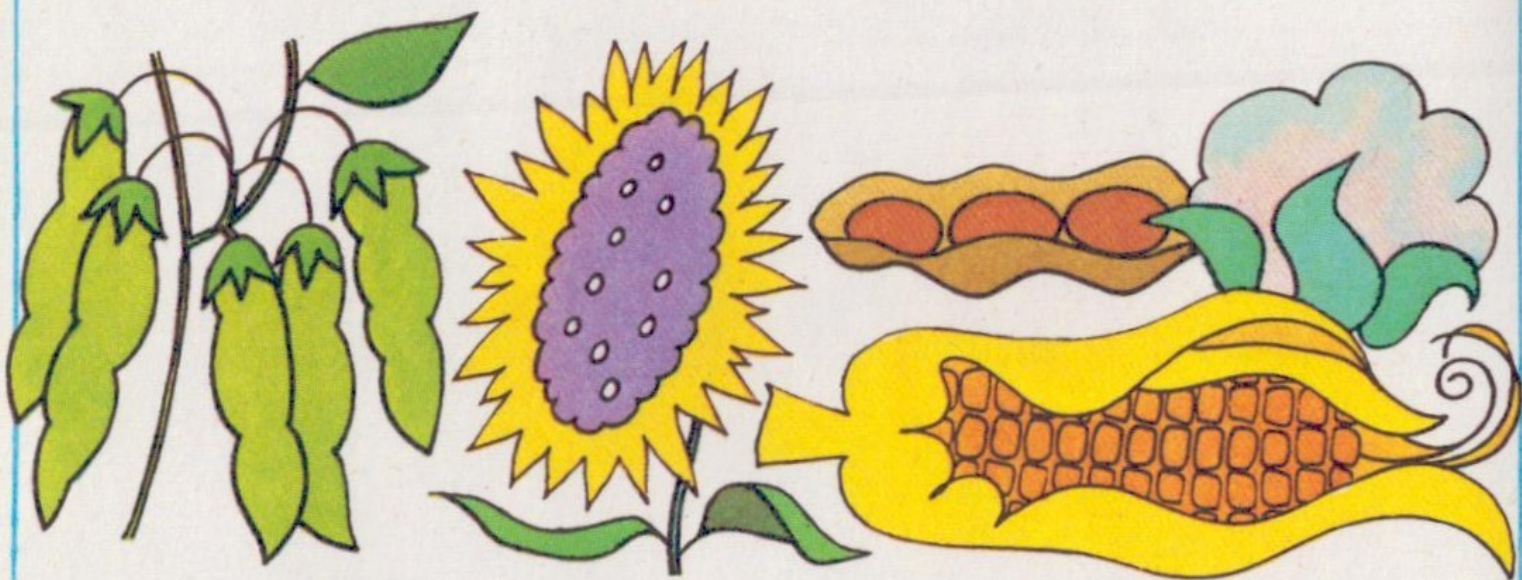


Los aceites vegetales comestibles, lo mismo que las restantes grasas, son alimentos muy ricos en energía, por lo que la función que desarrollan en el organismo es similar a la que desempeña el combustible en los vehículos de motor.

Pueden dividirse en dos grandes grupos: Aceites de oliva y Aceites de semillas.



Los **aceites de oliva** son los que proceden únicamente del fruto del olivo. La forma más frecuente de encontrarlos en los establecimientos de distribución es bajo la denominación de «aceite puro de oliva», que está constituido por una mezcla de virgen y de refinado. Su grado de acidez, como máximo, debe ser de 1°, ya que no se autoriza su envasado por encima de dicha acidez.



Los **aceites de semillas** autorizados actualmente en el mercado español son los siguientes:

- Aceite de soja
- Aceite de cacahuete
- Aceite de girasol
- Aceite de algodón
- Aceite de germen de maíz
- Aceite de colza
- Aceite de cártamo
- Aceite de pepita de uva
- Aceite de semillas (mezcla de varios, exceptuando el de soja)



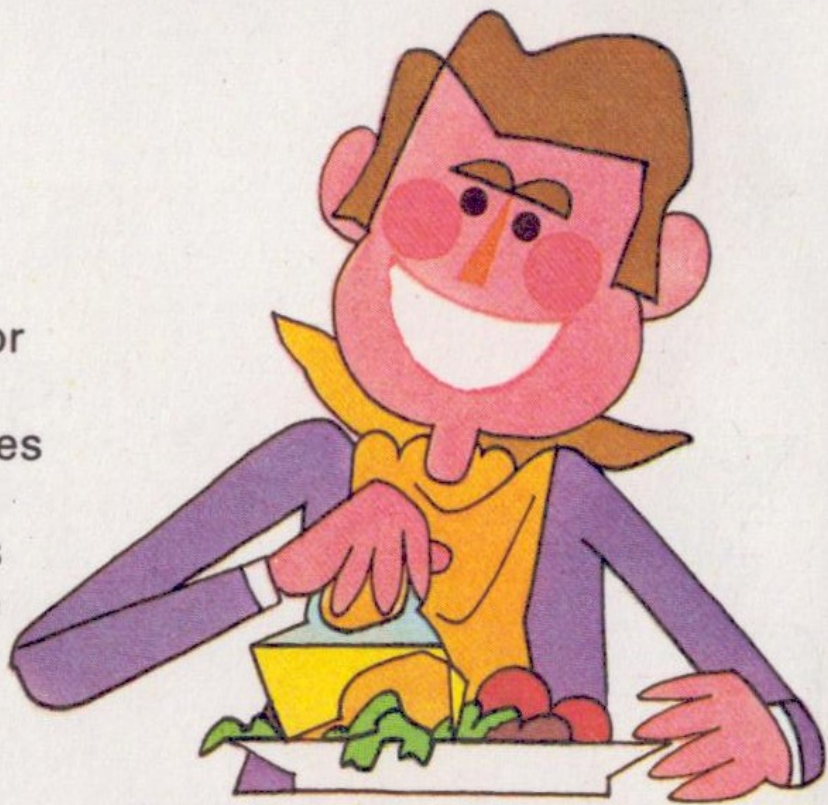
Las etiquetas de los envases de todas clases de aceite, deberán contener obligatoriamente los siguientes datos:

ETIQUETADO

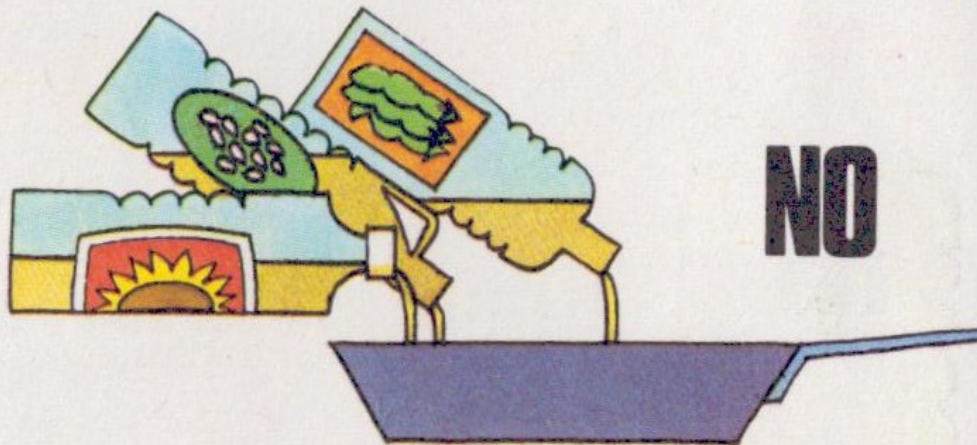
- * Clase de aceite.
- * Lista de ingredientes (recuérdese que el aceite puro de oliva, o simplemente aceite de oliva, está constituido por una mezcla de virgen y refinado).
- * Contenido neto en volumen.
- * Fecha de envasado, indicando mes y año.
- * La indicación de «Consumir preferentemente antes de: un año».
- * Nombre o razón social y domicilio de la empresa envasadora, así como su número de registro sanitario.
- * Lote de fabricación.
- * Acidez, expresada en grados.
- * Marca registrada.

USO Y CONSERVACION

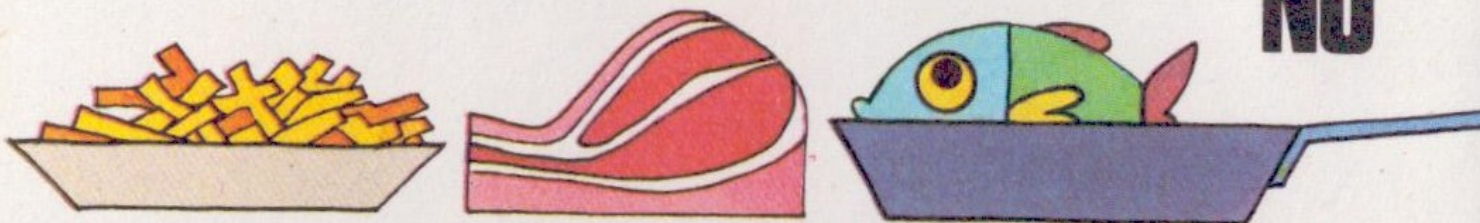
El aceite de oliva es el que mejor conserva sus propiedades dietéticas originales, propiedades que en gran parte sufren modificaciones en los restantes aceites durante los procesos de obtención.



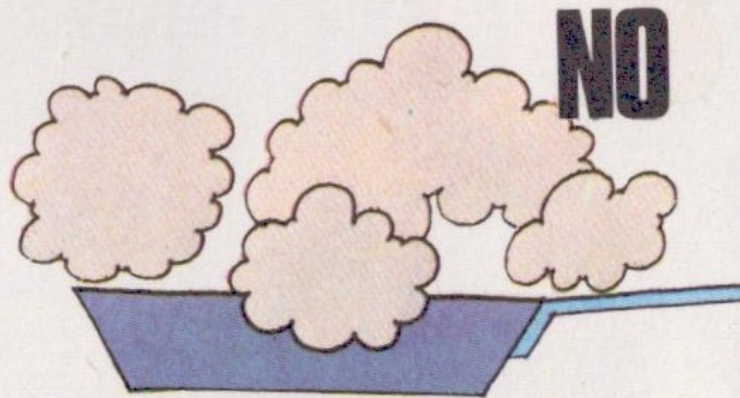
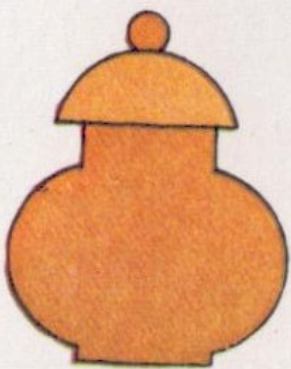
El aceite de oliva resiste mayor número de frituras, si bien, con carácter general para todos los aceites, deben adoptarse las siguientes precauciones:



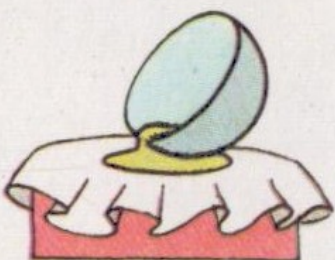
- No mezclar aceites de distintas clases. Las mezclas se descomponen más rápidamente.



- No es conveniente, con carácter general, aprovechar el aceite para varias fritadas de distintas clases de alimentos. En todo caso, si se utiliza, conviene seguir los siguientes consejos:

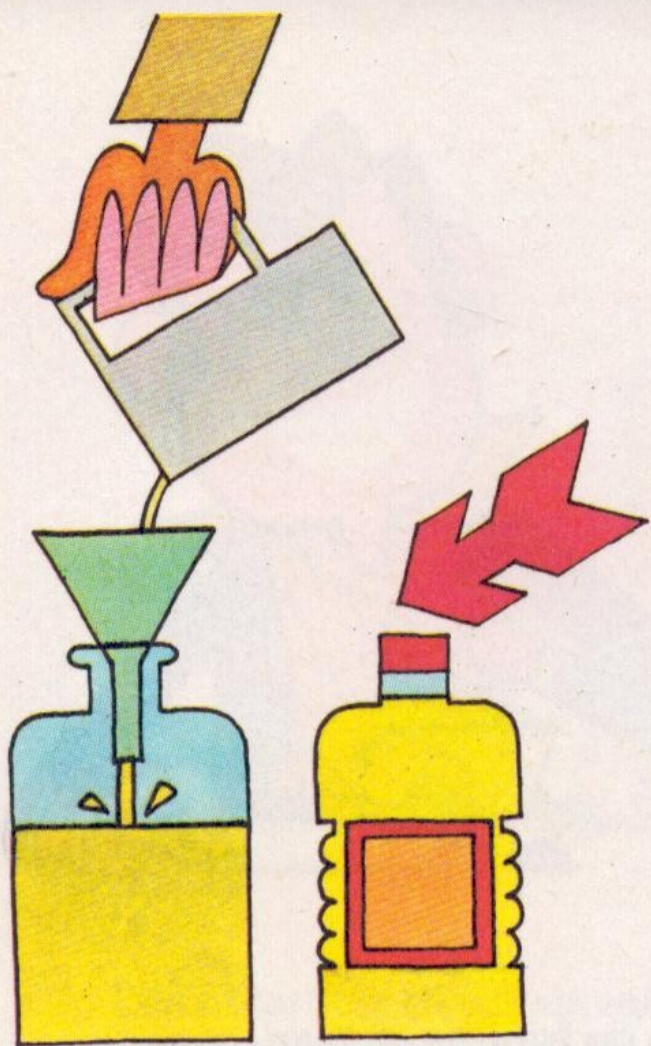


- Conservar el sobrante en recipientes de acero inoxidable o esmaltados y debidamente tapados para evitar oxidaciones.



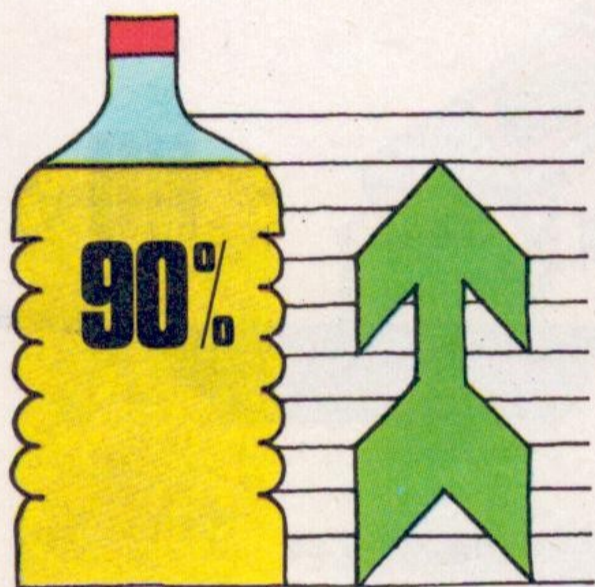
- No utilizar el aceite de oliva más de tres o cuatro veces, y menos los de semillas. En todo caso, cuando produzcan demasiado humo, olor desagradable, picante o rancio y se aprecie una diferencia notable entre la fluidez y el color del aceite fresco y el repetidamente recalentado, debe renovarlo.

- Filtrarlo antes de volver a usarlo.

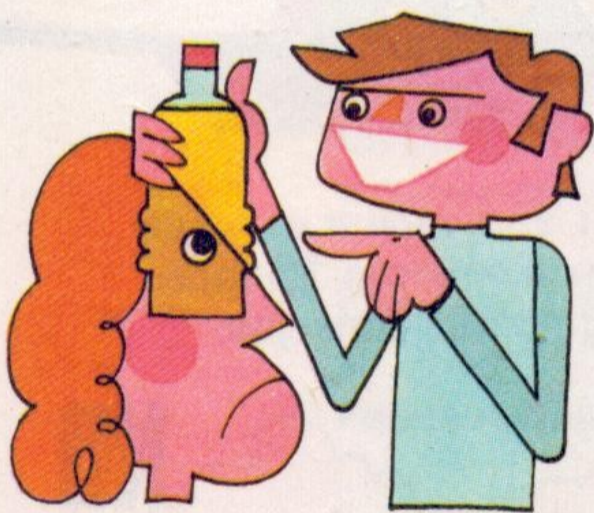


COMPRA

No compre nunca aceites a granel: su venta está terminantemente prohibida. Cualquier clase de aceite vegetal comestible debe comprarlo exclusivamente envasado, comprobando que el envase esté perfectamente cerrado y precintado, para asegurarse que su contenido no ha sido manipulado.



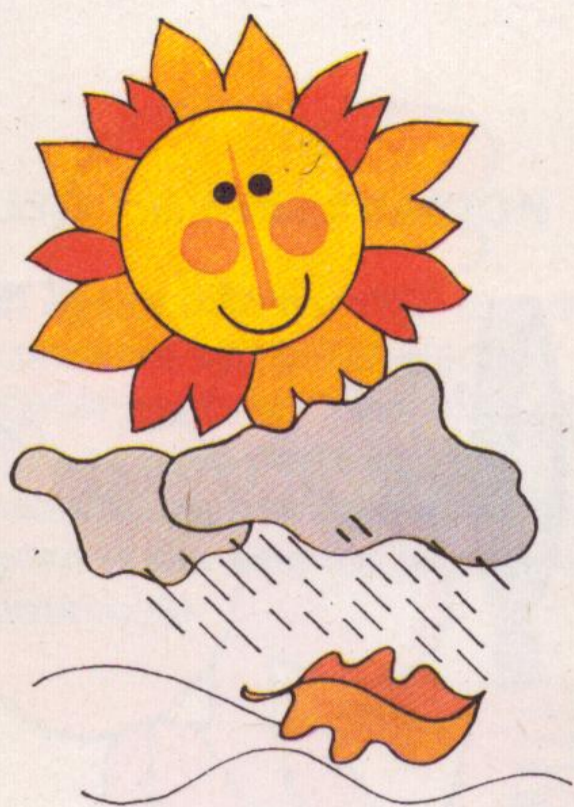
El aceite contenido en el envase ha de ocupar, como mínimo, el 90% del volumen de aquél, es decir, debe llenarlo prácticamente, aunque no en su totalidad.



Una recomendación importante: tenga cuidado y desconfíe de quien le ofrezca «gangas» y precios que sean mucho más bajos que los habituales en el mercado.



Lo primero que debe hacer es comprobar que tanto su olor como su sabor corresponden a la clase de aceite que pretendía adquirir. En el caso de que no sea así, por prudencia no lo consuma y trate de devolverlo en el establecimiento donde se lo vendieron, y si no lo consigue, póngalo inmediatamente en conocimiento del Instituto Nacional del Consumo, Oficina Municipal de Información al Consumidor, Consejería de Consumo de la Comunidad Autónoma o Asociación de Consumidores.



El aceite, cualquiera que sea su clase, debe conservarse en lugar seco, fresco y al abrigo, tanto de la luz como del aire.



Edita: Instituto Nacional del Consumo
Paseo del Prado, 18. 28071 Madrid

Serie: Alimentación
Núm. 59T-83

1ª ed. 1983, 100.000 ej. 2ª ed. 1984, 100.000 ej.
3ª ed. marzo 1985, 200.000 ej. D.L.: 9.361-1985
Imprime: Mateu Cromo, S. A. Pinto (Madrid)

Maqueta y dibujos: F. M. CHAVES