

Conservación y empleo del aceite de oliva



El aceite de oliva es uno de los pilares básicos de la dieta mediterránea, considerado como una grasa muy saludable, sobre todo si es de tipo virgen. Éste último conserva todos los componentes saludables de las olivas, entre ellos la vitamina E y otros potentes antioxidantes, que se pierden en gran parte con el refinado.

Para su correcta conservación debe guardarse en un lugar oscuro y a una temperatura que oscile entre los 15° y los 20°C, evitando el calor excesivo que afectaría especialmente a sus cualidades gastronómicas. Lo más recomendable para conservar todas sus propiedades es utilizar envases opacos o coloreados.

Desde el punto de vista culinario, su empleo está indicado tanto en crudo como en la preparación de alimentos que deben ser sometidos a elevadas temperaturas, siempre y cuando no superen los 210°C, momento en el cual el aceite empieza a humear.

CordioPrev

“DIETA MEDITERRANEA”



2009-2010

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Ejemplo menú 1

Desayuno



Leche desnatada con café descafeinado +
Pan de pueblo con aceite de **oliva virgen** y tomate

Media
Mañana



Frutos secos: nueces, almendras,
avellanas (tostadas sin sal) + Zumo de naranja

Comida



Entrante

Ensalada (lechuga, rúcula, tomate, cebolla, etc.) con
queso fresco + **Aceite de oliva** + Vinagre



Plato principal

Pollo o conejo al ajillo
con guarnición de setas y patatas asadas



Postre

Fruta fresca de temporada (naranja, manzana, etc.)

Pan integral y agua (*Vino tinto)

Merienda



Pan integral con mermelada casera y **Aceite de oliva**
+ Zumo de naranja o Fruta

Cena

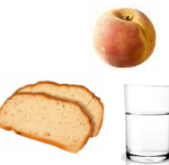


Entrante

Ensalada de pimientos asados

Plato principal

Sopa de pescado y verduras: caldo de pescado
desgrasado + cebolla, zanahoria, calabacín, puerro,
patatas+ **Aceite de oliva**



Postre

Fruta fresca de temporada (melón, melocotón, etc.)

Pan integral y agua

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Ejemplo menú 2

Desayuno



Leche desnatada con café descafeinado + Pan integral o
de semillas con **Aceite de oliva virgen** y tomate

Media
Mañana



Yogur desnatado edulcorados con nueces +
1 pieza de fruta de temporada

Comida



Entrante

Verdura a la brasa (pimientos, calabacín, berenjena,
tomate) o menestra aliñada con **aceite de oliva**



Plato principal

Filete de pescado azul
con ensalada de legumbres



Postre

Fruta fresca de temporada (pera, manzana, etc.)

Pan integral y agua (*Vino tinto)

Merienda



Bizcocho casero
+ zumo natural o infusión

Cena



Entrante

Ensalada de tomate y cebolla aliñada con
aceite de oliva, vinagre de modena y orégano



Plato Principal

Revuelto de verduras



Postre

Yogurt desnatado edulcorado

Pan integral y agua