



## **DIRECTRICES PARA LOS CONSUMIDORES SOBRE LAS MEJORES CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO DE LOS ACEITES DE OLIVA Y LOS ACEITES DE ORUJO DE OLIVA**

### **Introducción**

Existen varias normas y parámetros de aplicación internacional que sirven para controlar la calidad de los aceites de oliva comestibles comerciales y garantizar su correcto almacenamiento<sup>1</sup>. El almacenamiento de un aceite, desde la línea de producción hasta el punto de venta, es responsabilidad del productor, el distribuidor y el minorista. Sin embargo, una vez que se ha adquirido el aceite, la responsabilidad recae en el consumidor, que a menudo no sabe cómo almacenar correctamente este producto, cuáles son los riesgos principales de degradación y por qué se producen.

Una de las mayores amenazas a la calidad de cualquier aceite comestible es la oxidación. La presencia de oxígeno en el aire o finamente disperso en el aceite provoca que este se degrade y se vuelva rancio. Esta reacción se desarrolla con más rapidez si el aceite no se almacena correctamente, sobre todo si se expone a la luz o al calor. La oxidación genera radicales y productos de oxidación, algunos de los cuales pueden ser tóxicos. Afortunadamente, algunos productos de oxidación son pequeñas moléculas volátiles que pueden detectarse mediante el olfato: estas desprenden un olor desagradable particular, que da lugar al defecto «rancio». Por tanto, el olor es un indicador organoléptico útil de la oxidación en curso.

La velocidad de oxidación depende principalmente de la composición y la calidad del aceite, de la tecnología empleada en su producción, de su envasado y de las condiciones ambientales en las que se haya conservado el aceite.

Los aceites de oliva tienen un alto contenido de ácido oleico (55-83 %), un ácido graso conocido por sus beneficios nutricionales. El ácido oleico es especialmente resistente a la oxidación, una ventaja interesante que ofrecen los aceites de oliva y pocos otros aceites vegetales. Además, los aceites de oliva vírgenes extra y los aceites de oliva vírgenes se componen de numerosas sustancias saludables con actividad antioxidante (compuestos polifenólicos) que los hacen aún más resistentes a la oxidación antes mencionada.

### **Propósito**

El objetivo de esta guía es proporcionar al consumidor información útil sobre el almacenamiento de los aceites de oliva y los aceites de orujo de oliva. En este sentido, unas prácticas de almacenamiento correctas son esenciales para preservar las características positivas originales de los aceites de oliva y ralentizar al máximo el proceso de oxidación.

---

<sup>1</sup>Directrices de buenas prácticas para el almacenamiento de aceites de oliva y aceites de orujo de oliva destinados al consumo humano (COI/BPS/Doc. No 1/ 2018).

## Ámbito

Estas directrices están pensadas para los aceites de oliva y los aceites de orujo de oliva, pero pueden aplicarse a todos los aceites vegetales.

## Recomendaciones

- Compre solo la cantidad de aceite de oliva que pueda consumir en un año. El aceite de oliva, a diferencia del vino, solo se deteriora con el paso del tiempo. Si se deja demasiado tiempo sin consumir, el aceite de oliva puede oxidarse y enranciarse, lo que lo hace no recomendable para su consumo y genera más defectos.
- La amenaza principal a la calidad del aceite de oliva es la luz. Guarde el aceite en un lugar oscuro o protéjalo con una cubierta opaca (por ejemplo, papel de aluminio), especialmente si está contenido en una botella transparente.
- Asegúrese de que el recipiente del aceite está cerrado herméticamente antes de abrirlo. Una vez abierto, limite el espacio libre, es decir, el espacio ocupado por aire en el vidrio o el envase, ya que el contacto con el oxígeno acelera la oxidación.
- Compre recipientes que correspondan a entre 1 y 3 meses de consumo. Alternativamente, para limitar el espacio libre, trasvase el aceite de envases grandes (por ejemplo, de 3 a 5 litros) a recipientes más pequeños de vidrio oscuro, cerámica o acero inoxidable aptos para uso alimentario y manténgalos lejos de la luz. Evite los recipientes de hierro, ya que este favorece la oxidación.
- Una vez abierto, asegúrese de cerrar bien el recipiente del aceite y consumirlo lo antes posible (en el plazo de 1 a 3 meses después de abierto).
- La segunda mayor amenaza para el aceite es el calor: manténgalo lejos de radiadores, quemadores o ventanas.
- El aceite de oliva, en particular el aceite de oliva virgen extra y el aceite de oliva virgen, puede producir un sedimento natural cuando se almacena. Esto no es motivo de preocupación, pero lo mejor es decantar un aceite para mantener su calidad original.
- Conserve el aceite a una temperatura de entre 13 y 25 °C.
- Almacenar un aceite a una temperatura inferior, por ejemplo, en el frigorífico (entre 4°C y 7°C), puede ayudar a evitar la oxidación. Sin embargo, puede que se solidifique una parte de la grasa y de las partículas en suspensión (en el caso de los aceites no filtrados). La solidificación hace visibles unas gotitas cristalizadas que se adhieren al vidrio frío de la botella, pero se trata de un proceso reversible que no afecta a la calidad del aceite. En el caso de los aceites de oliva vírgenes no filtrados, el frío puede generar más partículas en suspensión y, por tanto, reducir el contenido de polifenoles.
- Cualquier aceite vegetal funciona un poco como una esponja para los olores, por lo que hay que mantener el aceite de oliva alejado de pinturas, detergentes y humos o vapores generados al cocinar, y no guardarlo en habitaciones con problemas de moho o saturadas de humo, sobre todo cuando el aceite se almacena en recipientes mal cerrados.

**Palabras clave:** aceites de oliva, aceites de orujo de oliva, almacenamiento, vida útil, oxidación, consumidor.