



**Te invitamos
a leer más**

8.- Respuesta correcta: b)

El **aceite de oliva virgen** (primera expresión en frío de las olivas), es la opción preferente, porque mantiene prácticamente íntegras las propiedades de la grasa de estos frutos. En estos aceites predominan las grasas monoinsaturadas, y también aporta pequeñas cantidades de polifenoles y vitamina E. Su uso es tradicional en la dieta mediterránea. Los aceites de oliva refinados y los de semillas, sufren tratamiento de extracción, mediante el empleo de disolventes químicos y calor, lo que altera en parte sus propiedades nutritivas naturales.

Siempre habrá que tener en cuenta que los aceites con los sucesivos calentamientos se alteran, se generan radicales libres, partículas indeseables y se reducen sus cualidades nutricionales. A mayor número de calentamientos y mayores temperaturas, más acusada será la alteración.

En los aceites de semillas predominan las grasas poliinsaturadas, las cuales se alteran más fácilmente con el calor

