

COMPARAR

CÓMO ANALIZAMOS

Todos los productos se adquieren en tiendas entre los modelos más vendidos, no admitimos muestras de regalo de fabricantes. Se analizan en laboratorios independientes siguiendo las indicaciones de nuestros expertos.

NUESTROS GALARDONADOS



MEJOR DEL ANÁLISIS

El producto con mejor calificación global.



COMPRA MAESTRA

La mejor relación calidad/precio.



COMPRA VENTAJOSA

El producto más barato con una calificación al menos aceptable.



COMPRA ECO

El producto con buena calificación en impacto ambiental y al menos aceptable en calidad.

NUESTRAS VALORACIONES

★★★★★	Muy bueno		Muy buena calidad
★★★★	Bueno		Buena calidad
★★★	Aceptable		Calidad media
★★	Malo		Mala calidad
★	Muy malo		Eliminado

Puede ver todos los productos en www.ocu.org



PUREZA AL ALZA

Aceitunas de buena calidad y óptimo proceso de extracción distinguen a un aceite de oliva virgen extra. Nuestras Compras Maestras se venden en el súper a menos de 4 euros por litro.

Texto **OCU-Compra Maestra**

España es el primer productor mundial de aceite de oliva. De puertas adentro lo consumimos en abundancia: casi 9 litros por persona en 2020, de los cuales 0,75 eran de oliva virgen y 3,55 de virgen extra. Por todos es sabido que el aceite de oliva virgen extra (AOVE) es el de categoría superior, pero ¿los productos que se venden en los supermercados dan la talla? Nuestro análisis nos da la respuesta.

Analizamos virgen extra de gran consumo de unos 5 euros por litro

En este estudio (el sexto que realizamos desde el año 2000), analizamos 39 aceites virgen extra de gran consumo. Aquí no encontrará productos gourmet o premium, sino aceites de marcas de grandes envasadoras o del propio supermercado donde se venden. Contamos con 6 aceites ecológicos y uno con Denominación de Origen de Estepa (Oleoestepa), todos ellos de amplia presencia en la gran distribución y con precio competitivo. Los aceites analizados



¿CUÁL ES CUÁL?

En las tiendas encontramos 4 tipos de aceite de oliva bien diferentes entre sí. Ordenados de más a menos calidad son:

<p>Virgen extra (AOVE) Se extrae de la aceituna por métodos mecánicos. Acidez máxima 0,8°, aroma frutado, no se admiten defectos.</p>	<p>Virgen Se extrae como el AOVE. Acidez máxima 2°, frutado y con posibilidad de pequeños defectos. Con mayor acidez o defectos se considera "lampante".</p>	<p>Oliva Se obtiene de refinar el lampante y mezclar con oliva virgen. Se etiqueta como "suave" si lleva alrededor de un 10% de virgen, e "intenso" en torno a un 20%.</p>	<p>Orojo Se extrae a partir de los huesos y pieles que quedan al prensar las aceitunas, se refina y se añade un poco de aceite de oliva virgen.</p>
--	---	---	--

la legislación exige para identificar posibles fraudes, confirmamos que los 39 productos son auténticos, 100% de oliva virgen o virgen extra.

Superada esta prueba, pasamos a la siguiente: confirmar que se trata de aceite virgen extra por medio de un análisis organoléptico o sensorial. La cata se ha realizado en un laboratorio acreditado y siguiendo el reglamento europeo que detalla el procedimiento. Solo pueden ser clasificados como virgen extra los aceites que en la cata se determine que tienen cierto frutado y no presenten ningún defecto en el sabor. En nuestro análisis, 37 de los 39 productos cumplen este requisito y son virgen extra. Pero dos, Olivar de Segura y Borges, presentan defectos, confirmados en posteriores análisis, lo que significa que pertenecen a la categoría comercial virgen, sin llegar a ser extra. Aclaremos que son defectos que solo detecta un catador entrenado y con el aceite templado, un consumidor difícilmente podrá notarlos.

Queremos leer en la etiqueta la cosecha y fecha del envasado

Al igual que un buen vino, los aceites virgen extra tienen su momento de esplendor: mejor tomarlos dentro del año de la cosecha y tras haber estado almacenados lejos de la luz y el calor. Todas las etiquetas indican la fecha de consumo preferente y las condiciones de conservación, pues son informaciones obligatorias. Pero en algunas botellas es casi imposible leer la fecha y el número de lote por la falta de contraste (vea ▶

Según nuestro análisis, los aceites Olivar de Segura y Borges no reúnen los requisitos para venderse con la categoría comercial de virgen extra

EN ESTE ARTÍCULO

- Presentamos el análisis de 39 aceites de oliva virgen extra de gran consumo, 24 de ellos envasados en PET y 15 en vidrio.
- En un laboratorio especializado se han analizado la autenticidad, calidad del fruto, acidez y conservación.
- Para determinar la categoría comercial "extra" se ha realizado el análisis organoléptico que la legislación exige.

rondan los 5 euros por litro, y suben de media a 6 euros si son ecológicos.

Dos terceras partes de los aceites analizados están envasados en plástico PET y el resto, en botella de vidrio. El aceite en vidrio cuesta en torno a 1 euro más que en PET. ¿La diferencia de precio se refleja en la calidad? Se sorprenderá al ver los resultados en la tabla: Auchan e Ybarra en vidrio son mejores que en PET; sin embargo, Oleoestepa en PET (el Mejor del Análisis) supera a su semejante en

vidrio; otros, como Carbonell, obtienen una calificación global similar con independencia del tipo de envase.

No hay mezclas con otros aceites, pero no todos son virgen extra

Lo primero que hemos hecho en el laboratorio ha sido comprobar que los productos no están adulterados con aceites más baratos de semillas, oliva refinado u orujo. Y, efectivamente, tras la medición de los parámetros que

COMPARAR

Aceite de oliva virgen extra

Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

			PRECIO (EUROS)		CARACT.	RESULTADOS						CALIFICACIÓN GLOBAL	
			Por envase (septiembre 2021)	Precio medio por litro	Envasador	Etiquetado	Autenticidad (sin mezclas)	Acidez	Calidad y cuidados del fruto	Conservación	Análisis sensorial		
										Virgen extra	Puntuación		
🇪🇸	OLEOESTEPA D.O.P. Estepa	PET, 1.000 ml	4,97 – 5,00	4,99	Oleoestepa	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★★	89
	AUCHAN (Alcampo)	vidrio, 750 ml	3,67	4,89	Oleoestepa	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★★	86
🇺🇸	CONSUM	PET, 1.000 ml	3,95	3,95	Aires de Jaén	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	85
	OLEOESTEPA D.O.P. Estepa	vidrio, 750 ml	7,05 – 7,39	9,66	Oleoestepa	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★	✓	★★★★★	85
🇺🇸	MAEVA	PET, 1.000 ml	3,75	3,75	Maeva	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	84
	HACENDADO (Mercadona)	vidrio, 750 ml	3,65	4,87	Oleoestepa	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	83
	MUELOLIVA BIO Ecológico	vidrio, 500 ml	2,99	5,98	Mueloliva	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★	✓	★★★★	83
	YBARRA Gran selección	vidrio, 750 ml	5,85 – 7,00	8,57	Ybarra	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	83
	CARREFOUR BIO Ecológico	PET, 1.000 ml	5,30	5,30	Maeva	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	82
	MAR DE OLIVOS	PET, 1.000 ml	3,89 – 4,66	4,28	Jaencoop	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	81
🇺🇸	HACENDADO (Mercadona)	PET, 1.000 ml	3,86	3,86	Oleoestepa	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	80
	CARBONELL	PET, 1.000 ml	5,18 – 5,99	5,80	Deoleo	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★	80
	MAESTROS HOJIBLANCA Eco N° 14	PET, 1.000 ml	6,97 – 6,99	6,98	Deoleo	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★	✓	★★★★	80
	CARBONELL Gran selección	vidrio, 750 ml	4,66 – 5,59	7,06	Deoleo	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	80
	CARREFOUR	vidrio, 750 ml	3,68	4,91	Maeva	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★	✓	★★★★	79
	GUTBIO (Aldi) Ecológico	vidrio, 500 ml	2,99	5,98	Mueloliva	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★	✓	★★★★	79
	COOSUR Ecológico	PET, 1.000 ml	5,06 – 6,99	6,31	Acesur	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	79
🇺🇸	OLEARIA DEL OLIVAR (Aldi)	PET, 1.000 ml	3,49	3,49	Mueloliva	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	78
	AUCHAN (Alcampo)	PET, 1.000 ml	3,93	3,93	Oleoestepa	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	78
	EROSKI	PET, 1.000 ml	3,94 – 3,95	3,95	Acesur	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	78
	OLISONE (Lidl)	PET, 1.000 ml	3,95	3,95	Sovena	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	78
	OLEARIA DEL OLIVAR (Aldi)	vidrio, 750 ml	3,69	4,92	Mueloliva	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★	✓	★★★★	77
	HC (Condis)	vidrio, 750 ml	3,69	4,92	Sovena	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★★	77
	COOSUR Hojiblanca	PET, 1.000 ml	5,78 – 6,25	5,97	Acesur	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★	✓	★★★★	77
🇺🇸	ABRIL	PET, 2.000 ml	6,98	3,49	Abril	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	76
	IFA ELIGES Selección	vidrio, 750 ml	3,60	4,80	Sovena	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★	✓	★★★★	76
	MAESTROS HOJIBLANCA El Nuestro	PET, 1.000 ml	4,95 – 6,39	5,88	Deoleo	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★	76
	CONSUM ECO Ecológico	vidrio, 500 ml	3,75	7,50	Aires de Jaén	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★★	76
	YBARRA	PET, 1.000 ml	4,32 – 5,25	4,90	Ybarra	★★★★	✓	★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★	75
	OLISONE (Lidl)	vidrio, 750 ml	3,69	4,92	Cexac	★★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★	75
	EL CORTE INGLÉS	vidrio, 750 ml	3,75	5,00	Mueloliva	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★	✓	★★★	75
	LA MASÍA Excelencia	PET, 1.000 ml	4,99 – 5,25	5,13	Olemasía	★★★	✓	★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★★	75
	KOIPE	PET, 1.000 ml	5,53 – 5,85	5,69	Deoleo	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★	75
	EL CORTE INGLÉS	PET, 1.000 ml	4,47 – 4,85	4,66	Acesur	★★★	✓	★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★	71
	URZANTE Coupage Selección	PET, 1.000 ml	4,99 – 5,39	5,19	Urzante	★★★★	✓	★★★★	★★★★★	★★★★★	✓	★★★	71
	LA ESPAÑOLA	vidrio, 750 ml	4,05 – 4,49	5,81	Acesur	★★★	✓	★★★★	★★★★★	★★★★	✓	★★★	70
	LA ESPAÑOLA	PET, 1.000 ml	4,94 – 4,99	4,97	Acesur	★★★★	✓	★★★★	★★★★★	★★★★	✓	★★★	69
	OLIVAR DE SEGURA	PET, 1.000 ml	4,86 – 5,05	4,97	Jaencoop	★★★	✓	★★★★★	★★★	★★★★★		★★	42
	BORGES	PET, 1.000 ml	4,99 – 5,99	5,78	Borges	★★★	✓	★★★★★	★★★★★	★★★		★★	37

Si consume poco aceite, no compre grandes garrafas: una vez abierto y con la luz, va perdiendo cualidades

LOS GALARDONADOS

<p>89 MUY BUENA CALIDAD</p> <p>OLEO-ESTEPA</p> <p>PET, 1 litro 4,97 - 5 €</p>	<p>85 MUY BUENA CALIDAD</p> <p>CONSUM</p> <p>PET, 1 litro 3,95 €</p>	<p>84 MUY BUENA CALIDAD</p> <p>MAEVA</p> <p>PET, 1 litro 3,75 €</p>	<p>80 MUY BUENA CALIDAD</p> <p>HACENDADO</p> <p>PET, 1 litro 3,86 €</p>	<p>78 MUY BUENA CALIDAD</p> <p>OLEARIA DEL OLIVAR</p> <p>PET, 1 litro 3,49 €</p>	<p>76 MUY BUENA CALIDAD</p> <p>ABRIL</p> <p>PET, 2 litros 6,98 €</p>

► las fotos en la pág. 37). Aunque no es obligatorio, valoramos positivamente que se dé información sobre la cosecha y la fecha de envasado. También la variedad de la aceituna y el grado de frutado son características interesantes, pero han de indicarse como la norma dice para no caer en frases publicitarias.

Buena calidad si las aceitunas se han cuidado con mimo

La calidad del aceite de oliva depende

La fecha de consumo preferente impresa directamente en el plástico es difícil de leer si no hay buena luz. Es preferible en papel.



en gran medida de la manipulación de las aceitunas y del propio aceite en la almazara. Las aceitunas deben recogerse con cuidado, en buen momento de madurez, evitando golpes y daños mecánicos que aumentan la acidez, y no apilarlas en exceso, con buena ventilación para prevenir fermentaciones y enmohecimientos. Una vez obtenido el aceite, es necesario controlar los residuos e impurezas por decantación y filtración para impedir que estas partículas produzcan reacciones oxidativas y lipolíticas que alteren el aceite. La cuantificación en el laboratorio de los esteres etílicos y metílicos da una idea del cuidado que se ha tenido con las aceitunas durante todo el proceso de cultivo, recogida, transporte y almacenamiento. Todos los aceites analizados han dado valores que nos permiten concluir que se han utilizado aceitunas de buena calidad y que el proceso de extracción ha sido bueno.

Cuanta menos acidez, mejor

En los aceites de oliva virgen y virgen extra, la acidez baja es señal de que las aceitunas no han sufrido plagas, granizo u otros daños por manipulación en el fruto, heridas donde podrían crecer bacterias

que estropean el aceite. Un grado de acidez bajo suele ir en paralelo a buenas calificaciones en la cata profesional. Sin embargo, la variedad de aceituna no tiene ninguna influencia en la acidez.

Cuando el aceite es viejo y se oxida o ha estado almacenado con luz o calor, se resiente el sabor y también algunos parámetros químicos. En nuestro estudio todos los productos están bien de peróxidos, pero no tanto en otros parámetros que en la tabla hemos agrupado en la columna de Conservación: aunque todos cumplen los mínimos legales, unos lo hacen mejor que otros. ■




APP OCU MARKET

Descargue la aplicación para ver la calidad nutricional y los precios de multitud de alimentos.

