

Put **EUROPE** at your table

Have an
OLIVE
with Olives

DAY!
from **SPAIN**

El consumo de 7 aceitunas al día o 25 gramos es recomendable junto a una dieta equilibrada

Los beneficios de la ingesta diaria de Aceitunas Europeas como parte de la Dieta Mediterránea

Washington (14 de septiembre, 2023). La aceituna de mesa pertenece a ese grupo de productos esenciales de la **Dieta Mediterránea** que cuidan nuestro organismo y forman parte de nuestro acervo cultural y gastronómico. De hecho, algunos nutricionistas **recomiendan consumir** aproximadamente siete aceitunas al día (en un adulto sano) o lo que es lo mismo, 25 gramos, dentro de una dieta equilibrada.

¿Por qué es recomendable tomar aceitunas cada día?

- Porque las aceitunas son, junto al aceite de oliva, uno de los alimentos más tradicionales de la **Dieta Mediterránea** declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco.
- Por sus múltiples propiedades y nutrientes. Contienen ácido oleico - **alrededor del 75% del contenido de grasa de una aceituna es ácido oleico-**.
- Son “**perlas naturales de bienestar**” que atesoran aminoácidos esenciales, gran cantidad de minerales (calcio y hierro), fósforo, yodo, potasio, magnesio, calcio, carotenos (provitamina A), tiamina, vitamina E y fibra natural.
- La aceituna es el origen del aceite de oliva y tiene la particularidad de reunir los cuatro sabores básicos (**dulce, salado, amargo y ácido**) lo que la dota de una increíble versatilidad para incorporarla en cualquier receta culinaria e integrarla en multitud de platos: snacks, aperitivos, acompañando a bebidas o dentro de ellas, ensaladas, pizzas, arroces, pastas, pescados, carnes..., incluso postres.
- Porque la gran variedad de aceitunas de mesa que existe, sus **cientos de formas**, y sus diferentes presentaciones, tipos y métodos de elaboración hacen que se adapten a todos los gustos; se puedan tomar con o sin hueso, enteras o troceadas, verdes o negras.
- Porque el olivo, el aceite y la aceituna son **palabras milenarias ancladas en el cuidado más tradicional**, que designan no sólo un alimento o ingrediente esencial; son palabras que se refieren al campo, a la historia y al olivo.
- Porque en su composición nutricional en contra de lo que se cree, **son poco calóricas** (el valor calórico de las aceitunas de mesa gira en torno a las 150 kcal por cada 100 gramos, frente a las 450-550 kcal de otros snacks), además, contienen **bajo contenido en azúcares**.
- Las **aceitunas están consideradas como un alimento de gran valor nutritivo** son altas en polifenoles, **no tienen colesterol**, y cuentan con **Ácidos Omega- 3, Omega-6, y antioxidantes**.

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



WORLD #1 SELLER



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Put **EUROPE** at your table

Have an
OLIVE
with Olives

DAY!
from **SPAIN**

Resiste el día a día como pocos alimentos (larga vida y conservación), es **extremadamente flexible y versátil por su cantidad de posibilidades culinarias**. Además, **mejora y potencia el sabor de otros productos** como el pollo, la ternera, el salmón, el arroz, el pescado, la quinoa, la pasta, el hummus, el chocolate o el aguacate, entre otros. Con tanta diversidad y beneficios, esta maravilla mediterránea nunca defrauda.

Los mensajes se recogen dentro de la campaña “*Europe at your table with Olives from Spain*” promovida por la **Organización Interprofesional de la Aceituna de Mesa (Interaceituna)** y apoyada por la **Unión Europea**, que tiene como objetivo dar a conocer los beneficios del consumo de **Aceitunas Europeas** en EE UU. Precisamente este país es el principal mercado para las aceitunas producidas en Europa, importando 427 millones de dólares en 2020. Más del 79% de las aceitunas que consumieron los estadounidenses procedían de países de la UE.

Sobre INTERACEITUNA

INTERACEITUNA es la Organización Interprofesional de Aceituna de Mesa reconocida por el **Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente** que agrupa a todas las organizaciones que representan al sector, tales como **ASAJA, ASEMESA, COAG, Cooperativas Agroalimentarias y UPA**. Fue creada para implementar programas y actividades de interés general, difundir el conocimiento de la aceituna de mesa española y realizar programas de investigación y desarrollo sobre diversas técnicas de producción.

Más información
www.olivesatyourtable.eu

CONTACTO
Arantxa Noriega
arantxa.noriega@thetacticsgroup.com

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



WORLD #1 SELLER



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE