






## ACEITUNA: LA ESTRELLA DEL APERITIVO

-  **Un producto muy versátil**
-  **100g de aceitunas contienen sólo 150Kcal**
-  **Existen más de 80 tipos de rellenos**

(27 julio 2011) El tapeo forma parte de la cultura española y lleva aparejado el consumo de alimentos en bares y terrazas. Por ello, son numerosos los expertos nutricionistas que recomiendan tomar aperitivos que sean beneficiosos para el organismo. Este binomio, tapas y calidad, no tiene porqué estar reñido ya que la **Dieta Mediterránea** aporta una amplia variedad de alimentos, entre los que destacan las aceitunas de mesa como aperitivo estrella. Y es que **las aceitunas son un placer gastronómico que aportan muy pocas calorías**. Frente a las 550 kcal que contienen 100g de otros snacks de consumo habitual, la misma cantidad de aceitunas aportan en torno a 150 kcal.

Además las aceitunas se caracterizan por su gran versatilidad, adaptándose a los variados gustos y necesidades de los consumidores. Existe una **amplia gama de aceitunas de mesa**: enteras, deshuesadas, en rodajas, gajos, cuartos, mitades; verdes, negras, moradas; aderezadas al estilo español o sevillano, en salmuera, aliñadas de múltiples maneras: con orégano, tomillo, ajo, naranja, limón, cebolla, etc; y rellenas de anchoa, pimiento, atún, salmón, avellana, almendra, jamón, y así hasta más de ochenta tipos de rellenos.

Sin embargo, las aceitunas no sólo son el **aperitivo estrella** sino que además, son el **ingrediente perfecto** para muchos platos. Este alimento intensifica el sabor y enriquece el perfil nutricional de las comidas, permitiendo la obtención de riquísimas recetas de fácil elaboración: ensaladas, pastas, rellenos, salsas, carne, pescado, incluso postres. Además, encajan perfectamente con todas las bebidas.

En definitiva, un plato de aceitunas siempre ha dado y dará sabor a las veladas junto a familiares y amigos, reuniones, fiestas, viendo una película o un partido de fútbol, tras llegar del gimnasio o ante una visita inesperada. Situaciones en las que un plato de aceitunas y una bebida refrescante no pueden faltar en la despensa. La aceituna es un alimento que guarda propiedades gastronómicas **100% mediterráneas y 100% recomendables**. Sobran las razones que las convierten en la estrella del aperitivo.

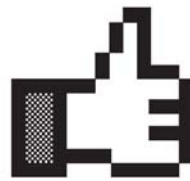
[www.interaceituna.es](http://www.interaceituna.es)



**interaceituna**  
organización interprofesional de la aceituna de mesa

El Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino financia esta publicación en el marco de las ayudas a las organizaciones interprofesionales agroalimentarias. Cualquier opinión contenida en este documento es responsabilidad exclusiva de la Organización Interprofesional de la Aceituna de Mesa y no representa la opinión del MARM.

aceitunas  
de españa



¡me gustan!

Más información: María Becerra (Departamento de Comunicación)  
[maria.becerra@tactics.es](mailto:maria.becerra@tactics.es) 91 506 28 60 / 679 463 164

# Nota de Prensa



**interaceituna**  
organización interprofesional de la aceituna de mesa

*El Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino financia esta publicación en el marco de las ayudas a las organizaciones interprofesionales agroalimentarias. Cualquier opinión contenida en este documento es responsabilidad exclusiva de la Organización Interprofesional de la Aceituna de Mesa y no representa la opinión del MARM.*