

# Oro líquido

**A** sí denominó Homero al aceite de oliva, que se ha utilizado tanto para rituales sagrados como para la vida cotidiana.

El aceite de oliva tiene una tradición histórica en España que se remonta a la época de los fenicios. Se cree que fueron ellos los que propagaron el cultivo del olivo por las islas griegas hasta llegar a las costas de España hace más de 3.000 años. El aceite de oliva ha recorrido un largo camino desde la época en la que los romanos lo utilizaban como medicina, hasta llegar a nuestros días en los que lo usan prestigiosos cocineros para elaborar los más refinados platos o está presente en laboratorios de importantes científicos que nos cuentan el porqué de sus propiedades.

El consumo de aceite de oliva es parte fundamental de la dieta mediterránea y española, ocupando además España el primer puesto

en la producción y venta de aceite de oliva en el mundo.

El aceite de oliva "virgen extra" posee muchos beneficios para la salud y es por esto que su creciente venta ha generado también un incremento en la producción y cultivo de la oliva, si bien el precio del aceite de oliva continúa siendo más alto que el del resto de los aceites. Es muy bueno para el sistema cardiovascular, favorece el crecimiento de los huesos y la absorción del calcio. Excelente para evitar el envejecimiento de la piel, previene el cáncer y la diabetes.

Para los consumidores que buscan lo mejor, en las tiendas especializadas se puede encontrar el aceite de oliva virgen extra ecológico. El precio de este aceite ecológico es sensiblemente más caro, pero se trata de un auténtico producto de calidad, debido a que se elabora cultivando el olivar sin productos químicos, lo que le confiere aún mejores propiedades.

