

MÁSTER CHEF SENIOR: ACEITE DE OLIVA VIRGEN

AUTOR: Guillermo Rosquete Afonso

TUTORA: Dra. Silvia Castells Molina

Trabajo Fin de Grado

Grado de Enfermería

Facultad de Ciencias de La Salud

Sección de Enfermería

Sede de Tenerife

Sencillo e intrincado,
con su tesoro a cuestras
el olivar cavila.

En él no son precisos
ni rosas ni claveles:
sólo estar, siglo a siglo,
serenamente en pie.

Cuanto miramos desde arriba es nuestro,
porque nos mira y somos suyos.

Cae el cielo, y tú me amas,
y el olivar nos ama a ti y a mí.

La tormenta muy pronto
restallará sus látigos. ¿Qué importa?:
ya no sueño dormido ni despierto,
ya te tengo entre olivos.

Mi patria sois; me extinguiré en vosotros
para que empiece todo una vez más.

Antonio Gala

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecer a mi Tutora Silvia Castells Molina, la cual me ha servido de guía y a veces de madre durante este proyecto, muchas gracias por enseñar de la forma que lo haces.

En segundo lugar, agradezco a mi familia y mi pareja que han estado apoyándome durante todos estos años de titulación y en este trabajo final.

Por último, agradecer a Victoria Albertos Pérez concejala socio-sanitario del Excmo. Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo, por su implicación desinteresada en este proyecto y por facilitar tanto la progresión del mismo.

RESUMEN

El aceite de oliva virgen extra es la grasa de elección a incluir en nuestra dieta, puesto que posee gran cantidad de sustancias que son beneficiosas para la salud y que actúan en diversas patologías. El aceite de oliva virgen extra está considerado en la Dieta Mediterránea como una grasa principal.

El objetivo principal es valorar los conocimientos que tienen los asistentes que pertenecen al Programas de Mayores del Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo, en el “XVI Encuentro por la Salud”, sobre el aceite de oliva virgen extra y educar sobre los beneficios que posee en la salud, su conservación y utilización.

Se trata de un estudio observacional, descriptivo y de carácter transversal y local, que se llevará a cabo en la población mayor de 60 años de La Matanza de Acentejo, provincia de Santa Cruz de Tenerife. La muestra son los miembros voluntarios del Centro de envejecimiento activo de La matanza de Acentejo.

Se llevará a cabo una recogida de datos mediante un cuestionario que incluye variables sociodemográficas (edad, sexo y nivel de estudios), conocimientos acerca del aceite de oliva virgen en la salud, consumo, conservación y utilización. El tratamiento de datos se realizará con el programa SPSS versión 25.0 compatible con Windows.

Palabras Clave: Aceite de oliva virgen extra, efectos en la salud, consumo, conservación y utilización del aceite de oliva virgen.

ABSTRACT

Extra virgin olive oil is the fat of choice to include in our diet, since it has a large number of substances that are beneficial for health and that act in various pathologies. Extra virgin olive oil is considered in the Mediterranean Diet as main fat.

The main objective is to evaluate the knowledge of the attendees who belong to the Major Programs of the City of La Matanza de Acentejo, in the "XVI Meeting for Health", about extra virgin olive oil and educate on the benefits it has in health, its conservation and use.

This is an observational, descriptive and transversal and local study, which will be carried out in the town of La Matanza de Acentejo, province of Santa Cruz de Tenerife. The sample is the members of the Active Aging Center of La Matanza de Acentejo.

Data collection will be carried out by means of a questionnaire that includes sociodemographic variables (age, sex and level of studies), knowledge about virgin olive oil in health, consumption, conservation and use. Data processing will be done with SPSS version 25.0 compatible with Windows.

Key words: Extra virgin olive oil, effects on health, consumption, conservation and use of virgin olive oil.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	pág. 1-2
2. MARCO CONCEPTUAL:	
2.1 CONCEPTO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN.....	pág. 3
2.2 COMPOSICIÓN DEL ACEITE OLIVA.....	pág. 3
2.3 HISTORIA.....	pág. 4
2.4 TIPOS DE ACEITE DE OLIVA.....	pág. 5-6
2.5 ACEITE DE OLIVA Y EFECTOS EN LA SALUD	
2.5.1 DIABETES.....	pág. 7
2.5.2 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.....	pág. 7-8
2.5.3 APARATO GASTROINTESTINAL.....	pág. 8
2.5.4 CÁNCER.....	pág. 8
2.5.5 INTEGRIDAD CUTÁNEA	pág. 9
2.6 GASTRONOMÍA Y CULTURA	pág.10
2.6.1 CONSERVACIÓN Y UTILIZACIÓN.....	pág. 11
2.6.2 FRITURA.....	pág. 12
2.7 OTROS USOS.....	pág. 13
3. JUSTIFICACIÓN.....	pág. 14-15
4. OBJETIVOS.....	pág. 16
5. METODOLOGÍA.....	pág. 17-22
6. BIBLIOGRAFÍA.....	pág. 23-29
7. ANEXOS.....	pág. 30-41

INTRODUCCIÓN

Los aceites y grasas pertenecen al grupo de los lípidos. Principalmente los aceites se encuentran en estado líquido a temperatura ambiente, difiriendo así de otro tipo de grasas que se encuentran en estado sólido. En la alimentación los lípidos que predominan son los triglicéridos, en menor cantidad encontramos los fosfolípidos y esteroides (1).

Los triglicéridos están presente en la mayor parte de grasas y aceites tanto animales como vegetales (2). Dentro de ellos diferenciamos varios tipos de ácidos grasos:

- **Saturados:** poseen una estructura de enlaces simples, lo que les confiere estructura sólida a temperatura ambiente. Estos ácidos grasos abundan en las grasas animales y en algunos tipos de grasa vegetales como el aceite de palma y aceite de coco.

-**Poliinsaturados:** poseen una estructura con dos o más dobles enlaces. Se encuentran en mayor cantidad en los pescados (eicosapentaenoico, docosahexaenoico) y en algunos aceites vegetales, tales como, el ácido linoleico.

- **Monoinsaturados:** poseen un doble enlace único en su estructura. Un ejemplo de ello es el ácido oleico presente en el aceite de oliva (2).

Además, se pueden distinguir diferentes tipos de aceites dependiendo de su composición de ácidos grasos:

- Aceite de oliva rico en ácidos grasos monoinsaturados (oleico)
Aceite de oliva.
- Aceite de semillas ricos en ácidos grasos poliinsaturados (linoleico)
Girasol, maíz, soja.
- Aceite de semillas ricos en ácidos grasos saturados (láurico, palmítico, mirístico)
Aceite de coco y palma (3).

ACEITES DE SEMILLAS

Estos tipos de aceites extraídos de semillas como el girasol, maíz o soja son muy ricos en ácido linoleico y vitamina E (4). Poseen beneficios importantes en la salud, si se consumen de manera adecuada. Dichos beneficios se ven reflejados en compuestos que favorecen la agregación plaquetaria y la vasoconstricción (4,5).

Influye en factores de riesgo cardiovasculares como el colesterol, regulación de la tensión arterial entre otros (6). En la **Tabla 1** que se muestra a continuación se reflejan los diferentes beneficios de los distintos aceites vegetales.

Tabla 1. Efectos fisiológicos del consumo de aceite en humanos (4)

Aceite	Lípidos plasmáticos	Disminución de la frecuencia cardiaca	Disminución triglicéridos plasmáticos	Disminución de la grasa hepática	Disminución de peso	Mejora condición de diabetes	Disminución del colesterol	Anticancerígeno
SOJA	-	+	No	No	No	No	No	No
GIRASOL	No	No	+	+	-	-	-	No
PALMA	+	No	+	No	No	No	+	No
MAÍZ	No	No	No	No	No	No	+	-
CANOLA	+	No	+	No	No	+	+	No

(+) Positivo

(-) Negativo

(NO) No observado

MARCO CONCEPTUAL

El aceite de oliva virgen extra es considerado como la grasa por excelencia para incluir en la dieta, no solo por el valor nutricional y propiedades organolépticas, sino también por todas las demás sustancias que tienen efectos beneficiosos para la salud.

2.1. CONCEPTO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN

El aceite de oliva se define como “el zumo oleoso de la aceituna, cuando se obtiene por sistemas de elaboración adecuados y procede de frutos frescos de buena calidad, sin defectos ni alteraciones y con la adecuada madurez, el aceite de oliva posee excepcionales características de aspecto, aroma y sabor delicado y es prácticamente el único entre los aceites que puede consumirse crudo, conservando íntegro su contenido en vitaminas, ácidos grasos esenciales y otros productos naturales de importancia dietética” (7).

2.2. COMPOSICIÓN DEL ACEITE OLIVA

El aceite de oliva virgen está compuesto en su mayor parte por una fracción saponificable compuesta por triacilgliceroles que representa el 97%-98%, siendo esta parte la que posee mayor valor nutricional y cualidades culinarias. Y una fracción insaponificable formada por múltiples compuestos, fenoles, derivados terpénicos y/o vitaminas alcanzando 230 tipos diferentes de compuestos (7,8).

Dentro de la fracción insaponificable se encuentran muchos compuestos bioactivos. Los más importantes en cuanto a su capacidad antioxidante son los fenoles (8). Se diferencian los siguientes tipos:

- Ácidos fenólicos: siendo de mayor importancia los ácidos benzoicos y ácidos cinámicos.
- Alcoholes fenólicos: se encuentra el etanol, hidroxitirosol y etanol-glucídico.
- Secoiridoides: principalmente el ácido elenólico. Este se une al hidroxitirosol y forman la oleuropeína, que es la molécula que otorga el amargor al aceite de oliva virgen (9).

En cuanto a los tocoferoles, más concretamente el alfa-tocoferol o vitamina E es el más abundante en el aceite de oliva virgen. Es el responsable de la protección de sus

componentes, puesto que evita tanto la autooxidación como la oxidación producida por la luz (10).

2.3. HISTORIA

El aceite de oliva está arraigado a los países que delimitan el mar mediterráneo. Desde la antigüedad se le ha dado diferentes usos, desde el tratamiento de quemaduras, aceite cosmético, combustible, hasta el culinario. Actualmente la mayor parte de la producción de aceite de oliva y cultivo de oliva se centra en la cuenca mediterránea. Se desconoce cuál es la procedencia exacta del Olivo, hay dos orígenes fundamentales, una que sitúa al Olivo en Asia menor, mientras que otro sitúa al Olivo en las costas Palestinas y Siria. Sin embargo se conoce que a Europa llegó a través de los Fenicios y posteriormente extendido por los romanos. Tras la conquista de la península ibérica por parte de los árabes, estos incrementaron la producción de aceite de oliva siendo los mayores productores a nivel mundial en su época (10).

La edad media fue un paso atrás en cuanto al cultivo del Olivo, puesto que, fue un periodo ensombrecido por las guerras. Tras este periodo el Olivo ha sufrido una gran expansión tanto en la agricultura y cultura mediterránea. Además, es un producto que se ha exportado a muchos países con climas similares a los mediterráneos, sobre todo países sudamericanos. Hoy en día se ha perfeccionado el método de extracción del aceite de oliva virgen extra, se consigue que las propiedades del mismo no se vean alteradas. Actualmente, se puede considerar el aceite de oliva virgen como la grasa por excelencia en la alimentación por los beneficios que posee en la salud (11).

2.4. TIPOS DE ACEITE DE OLIVA

Existen diferentes calidades de aceite de oliva según la normativa vigente BOE Nº 1348/2013. Estas diferencias que se ven reflejadas en sus cualidades organolépticas como gusto, aspecto, aroma. Dentro del aceite de oliva se diferencian:

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE): es el aceite de oliva de mayor categoría debido a que conserva todas sus propiedades organolépticas pues estas no son alteradas en su proceso de elaboración (7). La oliva debe ser sometida exclusivamente a procesos de: prensado, lavado, centrifugado, decantamiento y filtración (7,9).

Para que un aceite de oliva virgen se considere extra, su acidez libre no puede superar los 0.8 g de ácido oleico/100 g de aceite. Además, debe de alcanzar una puntuación organoléptica de al menos 6.5 puntos (7,9).

A su vez el aceite de oliva virgen extra puede clasificarse en 3 tipos dependiendo de las variedades que utilicen:

- *Monovarietales* : aceites elaborados con 1 sola variedad de oliva.
- *Coupages* : aceites elaborados con más de 1 variedad de oliva.
- *Denominación de origen*: aceites elaborados con olivas de una zona geográfica concreta y que tengan el reconocimiento oficial (7).

Aceite de Oliva Virgen (AOV): se denomina aceite de oliva virgen a los aceites que se realizan en la almazara mediante procesos físicos/mecánicos en frío sobre la oliva (9). Es un aceite de alta calidad, sin embargo, puede presentar parámetros sensoriales o químicos ligeramente alterados (7,9). En cuanto a la valoración organoléptica debe de ser de al menos 5.5 puntos y su acidez libre como máximo debe de ser de 2 g de ácido oleico/100g de aceite (7,9).

Aceite de oliva lampante (AOL): es un aceite de oliva virgen, sin embargo, dado su acidez libre superior a 2 g de ácido oleico/100 g de aceite y sus parámetros químicos alterados se considera que este aceite no es apto para el consumo directo (7,9). Su valoración organoléptica es menor de 3.5 puntos (7). Por todos estos motivos el aceite de oliva lampante debe de sufrir un proceso de refinado para adecuarlo al consumo. El inconveniente de este proceso es que se pierden sustancias saludables. Además el aceite que se obtiene carece de aromas y de color (9).

Aceite de oliva refinado (AOR): es el aceite resultante del proceso de refinado de aceites de oliva virgen (12). Su grado de acidez máxima es de 0.3g de ácido oleico/100 g de aceite (7,9,12). “El refinado produce un aceite comestible, con las características deseadas por los consumidores, como sabor y olores suaves, aspecto limpio, color claro, estabilidad frente a la oxidación e idoneidad para freír” (12).

No obstante, como se indicó anteriormente en este proceso se pierden sustancias antioxidantes y saludables por lo que no es el más recomendable para el consumo directo (9,12).

Aceite de oliva (AO): este aceite se obtiene al mezclar dos tipos de aceites aceite de oliva virgen y aceite de oliva refinado (7,9,12). Es el aceite que se consume con mayor frecuencia en los hogares (7,9). El nivel de acidez libre debe de ser de 1 g de ácido oleico/100 g de aceite (7,9,12).

2.5. ACEITE DE OLIVA Y EFECTOS EN LA SALUD

Desde hace tiempo se conocen los efectos beneficiosos que tiene el aceite de oliva en el organismo, influyendo en las de enfermedades crónicas. Además, posee gran potencial anticancerígeno en ciertos tipos de tumores por su poder antioxidante. Esto hace que adquiera gran importancia e interés a nivel nutricional. A continuación, se muestran los efectos del aceite de oliva virgen extra en las patologías que actúa.

2.5.1. DIABETES

Se asocia que un consumo habitual de aceite de oliva puede evitar la aparición de diabetes (10,13). “La dieta mediterránea ha demostrado ser beneficiosa para el control glucémico y la diabetes mellitus tipo 2 (DMT2). El estudio PREDIMED demostró que la dieta mediterránea suplementada con AOV redujo el riesgo de DMT2 en un 40% en participantes con alto riesgo cardiovascular” (13).

Según varios estudios el consumo diario de aceite de Oliva Virgen Extra durante al menos 8 semanas puede reducir la glucosa basal y la hemoglobina glicosilada significativamente (13,14,16).

2.5.2. ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

El aceite de oliva virgen posee propiedades que reducen la frecuencia y morbilidad de episodios cardiovasculares. Se estima que con un consumo de 25 g de Aceite de Oliva Virgen Extra disminuye significativamente la probabilidad de sufrir un evento cardiovascular (16,17,18,21). El aceite de oliva gana una importancia relevante, al ser un alimento de la Dieta Mediterránea que se ha demostrado tener la capacidad de reducir los factores de riesgo asociados a ECV (10). Se conoce que los responsables de esta situación son los componentes de la fracción insaponificables (compuestos fenólicos) del aceite de oliva virgen, que poseen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Estos compuestos actúan modificando tensión arterial (TA), perfil lipídico y regulando la actividad endotelial (10,20). Aunque es difícil atribuir exclusivamente estos efectos al aceite de oliva virgen pues los procesos anteriores se pueden ver afectada por muchos factores: HTA, tabaco, diabetes, dislipemia, obesidad entre otros.

En cuanto al perfil lipídico, el aceite de oliva virgen posee cualidades que reducen los valores de colesterol total y de colesterol-LDL e incrementa los niveles de colesterol-HDL (1).

Otro efecto importante es el antitrombogénico, puesto que el aceite de oliva estimula la creación de eicosanoides los cuales favorecen la vasodilatación y la antiagregación plaquetaria, disminuye la tensión arterial y facilita la fibrinólisis (1).

Por otro lado, un estudio demuestra la eficacia de una dieta suplementada con aceite de oliva virgen extra para reducir los marcadores inflamatorios endoteliales en personas con enfermedad arterial coronaria (19).

Hay autores que relacionan la baja incidencia de enfermedades cardiovasculares en países pertenecientes a la cuenca mediterránea con el uso en sus dietas del aceite de oliva (1).

2.5.3. APARATO GASTROINTESTINAL

Si se habla de los beneficios que tiene el aceite de oliva en el aparato digestivo los más notables son ralentización del vaciado gástrico y disminución de la secreción gástrica, afectando de manera positiva a enfermedades como úlceras gástricas y la dispepsia (1). El aceite de oliva también interviene en órganos como el hígado o el páncreas. El resultado más importante de su ingesta en el hígado es la estimulación de la vesícula biliar para la liberación de colecistokinina, siendo este un factor de prevención en la colestiasis. En cuanto al páncreas se conoce que un consumo regular mejora la función pancreática, disminuyendo su actividad secretora sin verse afectado el proceso de la digestión (1).

2.5.4. CÁNCER

El cáncer es una enfermedad compleja de la cual se desconoce su verdadera etiología. Sin embargo, se ha demostrado como ciertos tumores aparecen con más facilidad cuando en la dieta hay un excedente de algunos tipos de grasas (1,8).

El aceite de oliva sobre todo cumple un papel de protección y prevención ante el cáncer. Son los compuestos que están en la fracción insaponificable (hidroxitirosol, oleuropeína, oleocantal) que poseen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias los que realizan esta función de prevención reduciendo el estrés oxidativo, la proliferación de células tumorales y detener su ciclo celular (22,23,24).

2.5.5. INTEGRIDAD CUTÁNEA

El aceite de oliva virgen beneficia a la piel solo si se ingiere junto a la dieta, popularmente se tiene la creencia de que la aplicación directa en la piel tiene efectos positivos en ella, sin embargo, no hay evidencia científica que lo apoye (25). Al ingerirlo las propiedades antioxidantes ayudan a regular los procesos de estrés oxidativo producidos por las radiaciones solares, tratamientos, dietas inadecuadas y consumo de tóxicos (26). También se asocia que el consumo regular de aceite de oliva virgen extra tiene un efecto preventivo en la aparición de arrugas en la piel (25,27).

2.6. GASTRONOMÍA Y CULTURA

La dieta mediterránea es un modelo de salud, que posee una oferta gastronómica con gran diversidad de productos permitiendo una alimentación variada y equilibrada.

Entre estos productos podemos destacar el aceite de oliva, que representa la grasa ideal en esta dieta, tanto para cocinar como para el aliño (10,12). Por ello, es un producto que abunda que en muchas recetas de la misma. El conocimiento de las propiedades del aceite de oliva virgen, tanto en beneficios para la salud como a nivel gastronómico han provocado que se genere una economía turística a su alrededor, denominada oleoturismo. Este turismo se caracteriza por conocer el árbol del olivo, el proceso de extracción del aceite, realizar catas de aceite entre los olivos, disfrutar de recetas elaboradas con aceite de oliva entre otras muchas actividades (28). La cata de aceite de oliva es una de las actividades más atractivas para los practicantes de este tipo de turismo. Los catadores utilizan una valoración en papel donde van apuntando tanto las valoraciones positivas (frutado, amargo, picante) como negativas (mohoso, metálico, rancio) del aceite que degustan y olfatean (7,10).

En este aspecto el aceite de oliva abre una nueva corriente económica y promueve una alimentación más saludable, de mayor calidad y con gran diversidad de recetas. La Fundación Dieta Mediterránea ofrece recetas basadas en la dieta mediterránea donde además hay suscritos restaurantes de toda España que garantizan que sus platos siguen las recomendaciones de la dieta mediterránea, incluyendo el aceite de oliva como grasa principal. Aquí en las Islas Canarias se dispone de 8 restaurantes afiliados a la asociación.

2.6.1. CONSERVACIÓN Y UTILIZACIÓN DEL ACEITE DE OLIVA.

La conservación del aceite de oliva es de los aspectos más importantes a tener en cuenta. Se ve afectada por varios agentes externos que son: la luz, la temperatura y la oxidación (7,10).

Luz

La luz acelera la oxidación del aceite, se recomienda que la conservación sea en recipientes opacos y en lugares con poca iluminación. Se debe de evitar el almacenamiento en envases transparentes, puesto que, repercute en el producto final que recibe el consumidor (10). Cuando se refiere al almacenamiento en mayores cantidades se elige el enlatado, pues mantiene en buenas condiciones las cualidades químicas y organolépticas del aceite (29).

Temperatura

La temperatura es otro factor importante a tener en cuenta en el mantenimiento del aceite de oliva virgen. Se recomienda que la temperatura sea estable y manteniéndose entre los 12-22°C. Además, es importante que los materiales en los que se almacena no sufran cambios de temperatura muy bruscos (10).

Oxidación

El aceite en contacto con el oxígeno sufre un proceso denominado enranciamiento, debe de conservarse en recipientes herméticamente cerrados para evitar el mismo. La oxidación de los aceites va a depender del grado de insaturación y de los agentes protectores que posea (antioxidantes). Los aceites poliinsaturados sufren el proceso de enranciamiento muy rápido, por lo que se deben consumir con rapidez. Por otro lado, los aceites monoinsaturados y con un bajo porcentaje de ácidos grasos poliinsaturados como el aceite de oliva son más resistentes al enranciamiento. Además, el aceite de oliva virgen contiene antioxidantes que prolongan y conservan las propiedades organolépticas del mismo (10,30).

2.6.2. Fritura

El principal método de cocción con los aceites son las frituras. Se entiende por freír a introducir un alimento en una cantidad abundante de grasa a una temperatura constante entorno a los 180°C dependiendo del alimento. Con esta técnica se pretende cocer el alimento en su interior modificando su parte externa. Y se consigue respetar las propiedades de los alimentos incluso mejorando su apariencia, color y sabor (30,31,32).

Al calentar el aceite se producen cambios en el que afectan a sus propiedades. Los aceites con mayor porcentaje de ácidos grasos monoinsaturados son los ideales para la fritura. Otra ventaja que posee el aceite de oliva virgen respecto de otros aceites vegetales es que no se filtra en el alimento, por lo que el valor calórico del mismo no se modifica significativamente (30,31,32).

Para realizar una fritura correcta se debe tener en cuenta una serie de recomendaciones:

- El calentamiento del aceite debe ser de manera progresiva y nunca a fuego vivo.
- No se debe de calentar el aceite de manera excesiva, puesto que, se pueden formar compuestos no deseados.
- Tras la utilización del aceite se debe realizar un filtrado para eliminar trazas e impurezas que hayan quedado de la fritura.
- El número máximo de veces que se puede reutilizar el aceite de oliva virgen en una fritura es de 5-6 (32).

2.7. OTROS USOS

Desde la antigüedad el aceite de oliva se utilizaba para realizar ungüentos para la piel. Actualmente, el aceite de oliva tiene también aplicaciones en otros campos fuera de alimentación. En cosmética se utiliza por su capacidad para la reparación de la integridad cutánea. También se usa el hueso de la aceituna en polvo como exfoliante ya que, aporta también nutrientes en la piel (33).

Otro uso del aceite de oliva virgen es para la limpieza de heridas, pues su viscosidad permite cumplir la función de arrastre protegiendo los bordes perilesionales de las heridas de la maceración (34).

Un estudio demuestra la misma eficacia en la prevención y curación de úlceras por presión en pacientes encamados frente a ácidos grasos hiperoxigenados utilizados habitualmente en la práctica de enfermería (35).

JUSTIFICACIÓN

La justificación de este trabajo se basa en la calidad nutricional y efectos en la salud que tiene el aceite de oliva virgen extra sobre los demás aceites vegetales. En la Dieta Mediterránea es considerado como la grasa ideal para el consumo diario. Los efectos positivos que tiene en la salud son diversos, mejoran el control de la diabetes (10,13,14,16), tiene función preventiva en enfermedades cardiovasculares (10,16,17,18,19,20,21) y cáncer (22,23,24), ayuda a mantener la integridad cutánea (25,26,27,28) y curación de úlceras por presión (35), favorece el vaciado gástrico y reduce la secreción gástrica (1).

Según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación el aumento del precio medio del aceite de oliva virgen extra está provocando que se produzca un descenso en el consumo del mismo en la mayoría de los hogares con renta media-baja, según los últimos datos de consumo alimentario. No obstante, los beneficios de este producto se superponen a los costes económicos por tanto se recomienda que forme parte de la cesta de la compra.

Por otra parte, para poder aprovechar todos los beneficios del aceite de oliva virgen extra se debe conservar y utilizar de manera adecuada. En muchos establecimientos se vende aceite de oliva con un envase que no es el adecuado, puesto que, no cumple los criterios de protección contra la luz y temperatura, como pueden ser los envases transparentes (10).

Por todo ello, el aceite de oliva virgen es un gran atractivo para los seguidores de la Dieta Mediterránea. Se han creado actividades de ocio en torno él, como visitas a los campos de olivo, industrias donde lo procesan, actividades agrícolas de recogida de la aceituna, catas de aceite de oliva virgen entre otras, a este tipo de turismo se le denomina oleoturismo (36).

El presente proyecto pretende llevar a cabo una actividad comunitaria para educar a la población sobre los beneficios en la salud del aceite de oliva virgen extra, su conservación y utilización, así como impulsar el consumo de aceites de oliva virgen extra de Canarias. Por otro lado, la Universidad de La Laguna además de ser una fuente de conocimiento realiza labores sociales. En este sentido, existe un convenio específico entre Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud y el Excmo.

Ayuntamiento de la Matanza de Acentejo, para realizar acciones comunitarias de educación y promoción de la salud en el Centro Municipal para el envejecimiento saludable desde el año 2007 (Anexo 8).

OBJETIVOS

Objetivo general:

Valorar los conocimientos que tienen los asistentes que pertenecen al Programas de Mayores del Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo, en el “XVI Encuentro por la Salud”, sobre el aceite de oliva virgen extra y educar sobre los beneficios que posee en la salud, su conservación y utilización.

Objetivos específicos:

- Instruir sobre la correcta utilización y conservación del aceite de oliva.
- Valorar el consumo de aceite de oliva
- Iniciar en la cata de aceites de oliva virgen.
- Fomentar el consumo de aceite de oliva virgen extra .
- Informar y promover el consumo de aceites de oliva virgen locales.
- Conocer si está relacionado el precio del aceite con su decisión de compra.
- Proporcionar material educativo sobre el aceite de oliva en la Dieta Mediterránea.

METODOLOGÍA

5.1 Diseño del estudio.

Se realizará un estudio observacional, descriptivo y transversal, que se llevará a cabo en la población perteneciente al “Programa de Mayores” del el Excmo. Ayuntamiento de La Villa de La Matanza de Acentejo, provincia de Santa Cruz de Tenerife.

Las Administraciones Públicas colaboradoras son el Excmo. Ayuntamiento de La Villa de La Matanza de Acentejo, el Centro de Salud de La Matanza y al Cabildo Insular de Tenerife.

5.2 Población y muestra

Los ciudadanos censados que residen en el Municipio de la Matanza son 8.956 personas, 4.507 hombres y 4.449 mujeres (37). La población de mayores de 60 años es de 1.768 personas, 607 hombres y 702 mujeres. La muestra final del estudio estará formada por todas las personas del “Programa de Mayores” y que con carácter voluntario, quieran participar en el estudio en el XVI Encuentro por la Salud de la Matanza de Acentejo del año 2020. La muestra es de 107 usuarios del “Centro de Envejecimiento Activo”, 20 hombres y 87 mujeres. Se deben cumplir los siguientes criterios:

5.2.1 Criterio de inclusión

- Personas empadronadas en la Matanza.
- Ambos sexos.
- Firma de consentimiento informado.
- Mayores de 60 años.

5.2.2. Criterios de exclusión

- Personas con dificultad de comprensión.
- Personas que hayan formado parte de estudios análogos relacionados con aceite de oliva virgen.

5.3. Variables

Las variables que se estudiarán son sociodemográficas (edad, sexo y nivel de estudios), conocimientos acerca del aceite de oliva virgen en la salud, consumo, conservación y utilización. Las preguntas que forman parte de del cuestionario son dicotómicas, politómica y de respuesta abierta. Se debe marcar una opción.

5.4. Instrumentos de medida

Para la medición de las diferentes variables se utilizará un cuestionario de elaboración propia de 16 preguntas (Anexo 1). El cuestionario será validado por un comité de expertos. Para subsanar posibles errores del cuestionario se pasará a 30-50 asistentes a la Feria de Salud de La Laguna.

5.5 Método de recogida de datos.

Para la realización del trabajo de campo se pedirá autorización a la Gerencia de Atención Primaria (Anexo 2), al Excmo. Ayuntamiento del municipio de la Matanza de La provincia de Santa Cruz de Tenerife (Anexo 3), al Cabildo Insular de Tenerife (Anexo 4), al Centro de Salud de La Matanza de Acentejo (Anexo 5) y al Centro de envejecimiento activo de La Matanza de Acentejo (Anexo 6).

Tras obtener la aprobación para la realización del proyecto, se realizará una reunión de coordinación con el equipo investigador, la Concejala Socio-Sanitaria, la Directora de la Zona Básica de Acentejo y los-as enfermeros-as del Centro de Salud de la Matanza que decidan colaborar.

Para la obtención de datos, se ha elaborado un cuestionario de 16 preguntas que recogen variables sociodemográficas, los conocimientos sobre el aceite de oliva virgen extra, consumo, conservación, utilización y efectos en la salud (Anexo 1).

La acción comunitaria educativa se llevará a cabo en la Casa de la Juventud de la Matanza de Acentejo, el día 7 de Abril de 2020, coincidiendo con el día Mundial de la Salud y dirigida a los miembros del Centro de Envejecimiento Activo, que serán informados por la Concejala Socio-Sanitaria.

Las instalaciones, recursos materiales y el transporte de los asistentes serán facilitados por el Ayuntamiento de la Matanza.

Cuando la totalidad de los asistentes se encuentren en el recinto, tendrá lugar el Acto Bienvenida y la presentación del equipo investigador.

A continuación, se explicará el proyecto y posibles preguntas. Tras resolver las dudas, los asistentes deberán firmar el consentimiento informado (Anexo 7) y cumplimentar el cuestionario. A continuación, se dividirán los asistentes en 4 grupos de 25 personas aproximadamente y se dará comienzo al taller “PARA SER VIRGEN EXTRA, DE LA PRENSA A LA DESPENSA”, con una duración de 4 horas y 30 minutos.

TALLER “PARA SER VIRGEN EXTRA, DE LA PRENSA A LA DESPENSA”

La finalidad de este taller es otorgar una visión general y educativa sobre el aceite de oliva virgen extra: consumo, conservación, utilización y los beneficios en la salud.

El programa del taller **Tabla 2** con el horario de las diversas actividades es el siguiente:

Tabla 2: Programa del Taller.

ACTIVIDADES	TURNO DE TARDE	DURACIÓN
ACTO DE BIENVENIDA PRESENTACIÓN DEL PROYECTO FIRMA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO CUESTIONARIO	15:00-15:30	30´
ACEITE DE OLIVA Y BENEFICIOS EN LA SALUD	15:30-16:15	45´
MERIENDA SALUDABLE	16:15-16:45	30´
CONSERVACIÓN Y UTILIZACIÓN DEL ACEITE DE OLIVA	16:45-18:00	75´
INICIACIÓN EN LA CATA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	18:00-19:15	75´

En primer lugar, se impartirá una charla de carácter expositivo, participativo donde se explicará la procedencia, extracción y composición del aceite de oliva virgen,

así como el consumo, conservación, utilización y efectos en la salud. En segundo lugar, se llevará a cabo una merienda saludable, que elaborarán los asistentes en los 4 grupos en conjunto con los enfermeros, siguiendo las recomendaciones de la Dieta mediterránea. Posteriormente, se reunirán para disfrutar de la merienda saludable en compañía de todos. Seguidamente, los grupos se volverán a dividir y cada uno asistirá a las actividades restantes según el horario y en los espacios asignados. Una de ellas trata sobre de utilización y conservación del aceite de oliva virgen. Para ello, se contará con dos cocineros que explicarán cuáles son los envasados idóneos para la conservación del aceite de oliva y condiciones ambientales, técnicas culinarias realizadas con el aceite, consideraciones a tener en cuenta en la preparación fritura, cuantas veces se puede reutilizar el aceite de oliva y conservación después de la utilización del aceite de oliva. La última actividad, consiste en una cata de aceites de oliva virgen extra con el fin de valorar las cualidades organolépticas, será impartida por técnicos del Cabildo Insular de Tenerife. Tras finalizar el Taller se entregará a cada uno de los participantes material didáctico sobre los contenidos tratados del aceite de oliva virgen.

5.6 Método estadístico

Para llevar a cabo el análisis estadístico se utilizará el programa SPSS 25.0, compatible con Windows. El tratamiento de datos consta de un análisis descriptivo de las variables. Respecto a las variables cualitativas se realiza una distribución de frecuencias absolutas y relativas, en cuanto a las variables cuantitativas se expresarán en media, desviación típica, mediana, mínimo y máximo. Para establecer una comparación de las variables cuantitativas se utiliza T-student y para las variables cualitativas chi-cuadrado siendo valores significativos una $p \leq 0.05$.

5.7 Consideraciones éticas

Se solicita permiso a la Gerencia de Atención primaria, a través de una carta donde se adjunta el proyecto. La información que se recoja de los participantes de este proyecto se utilizará de forma anónima y exclusivamente para uso de investigación, siguiendo la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

5.8 Cronograma

En la **Tabla 3** se muestra el tiempo requerido para realizar el proyecto.

Tabla 3. Cronograma del proyecto

		2018			2019												2020						
		O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M		
PLANIFICACIÓN	Elección del tema																						
	Revisión bibliográfica																						
	Fase de diseño del proyecto																						
	Planificación del trabajo de campo y tramitación de solicitudes																						
	Validación de cuestionario																						
	Informar y confirmar la asistencia de los profesionales																						
EJECUCIÓN	Realización del trabajo y obtención de datos																						
	Análisis de datos y realización del informe final																						

5.9 Logística

Los recursos tanto humanos como materiales que se necesitan para llevar a cabo el proyecto se indican en la **Tabla 4**. En cuanto a los recursos humanos, se necesita un investigador principal, 4 enfermeros pertenecientes al Centro de Salud de La Matanza, dos cocineros que facilitará el Ayuntamiento de La Matanza, un estadístico y dos técnicos para la cata de vinos proporcionados por el Cabildo Insular de Tenerife.

Los recursos materiales son proporcionados por el Excmo. Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo. Se dispone de las instalaciones municipales, medios audiovisuales, material de cocina, sillas y material fungible para el desayuno saludable. Los productos alimentarios serán proporcionados por las empresas alimentarias y el mercadillo del agricultor de la Matanza.

Tabla 4. Presupuesto estimado para el proyecto.

CRITERIO	CANTIDAD	TOTAL (€)
RECURSOS HUMANOS		
EQUIPO INVESTIGADOR	4	2000 (€)
ESTADÍSTICO	1	800 (€)
RECURSOS MATERIALES		
MATERIAL ACTIVIDADES		1000 (€)
SUMA TOTAL		3800(€)

BIBLIOGRAFÍA

1. Solà-Alberich R, Mataix-Verdú FJ. Hipertensión Arterial. Nutrición y alimentación humana 2009; 2:1519-1553.

2. Azcona AC. Manual de Nutricion y dietetica. Universidad Complutense de Madrid [Internet] 2013. Disponible en: https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Azcona+AC.+Manual+de+Nutricion+y+dietetica.+Universidad+Complutense+de+Madrid+%5BInternet%5D+2013.&btnG=

3. Hurtado ACS. La fritura de los alimentos: el aceite de fritura. Perspectivas en nutrición humana 2011;11(1):39-53. Disponible en: https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Hurtado+ACS.+La+fritura+de+los+alimentos%3A+el+aceite+de+fritura.+Perspectivas+en+nutrici%C3%B3n+humana&btnG=

4. Durán Agüero S, Torres García J, Sanhueza Catalán J. Aceites vegetales de uso frecuente en Sudamérica: características y propiedades. Nutr Hosp 2015;32(1):11-19. Disponible en: https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Dur%C3%A1n+Ag%C3%B0ero+S%2C+Torres+Garc%C3%ADa+J%2C+Sanhueza+Catal%C3%A1n+J.+Aceites+vegetales+de+uso+frecuente+en+Sudam%C3%A9rica%3A+caracter%C3%ADsticas+y+propiedades.+Nutr+Hosp+2015%3B32%28&btnG=

5. Uusitupa M, Schwab U, Mäkimattila S, Karhap P, Sarkkinen E, Maliranta H, et al. Effects of two high-fat diets with different fatty acid compositions on glucose and lipid metabolism in healthy young women. *Am J Clin Nutr* 1994; 59(6):1310-1316. Disponible en : https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Uusitupa+M%2C+Schwab+U%2C+M%2C%2A4kimattila+S%2C+Karhap+P%2C+Sarkkinen+E%2C+Maliranta+H%2C+et+al.+Effects+of+two+high-fat+diets+with+different+fatty+acid+compositions+on+glucose+and+lipid+metabolism+in+healthy+young+women.+Am+J+Clin+Nutr+&btnG=
6. Gillingham LG, Harris-Janz S, Jones PJ. Dietary monounsaturated fatty acids are protective against metabolic syndrome and cardiovascular disease risk factors. *Lipids* 2011;46(3):209-28
7. Lerma García MJ. Desarrollo de métodos de caracterización y autenticación de aceites de oliva y de otros aceites vegetales. [Tesis Doctoral] Roderic, Repositorio libre de la Universidad de Valencia ; 2011. Disponible en: <http://roderic.uv.es/handle/10550/23408>
8. Sánchez-Rodríguez E. Evaluación clínica de dos aceites de oliva virgen optimizados enriquecidos en compuestos bioactivos de diferentes fracciones de la aceituna comparados con un aceite de oliva virgen control. 2018. [Tesis Doctoral] Digibug, Repositorio de la Universidad de Granada; 2018. Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/54441/58475.pdf?sequence=4>
9. Sánchez-Rodríguez E, Mesa MD. Compuestos bioactivos del aceite de oliva virgen. *Nutr Clín* 2018;12(2-2018):80-94. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5064.pdf>
10. Robles T. Aceite de oliva virgen: Calidad nutricional y propiedades saludables. 2016. [Tesis Doctoral] Digibug, Repositorio de la Universidad de Granada; 2016. Disponible en: <http://digibug.ugr.es/handle/10481/43260>

11. Fernández Gutiérrez A, Segura Carretero A. El aceite de oliva virgen: tesoro de Andalucía. Fundación UNICAJA, Málaga 2009. ISBN: 8492526300

12. Oliveras López M. Calidad del aceite de oliva virgen extra. Antioxidantes y función biológica. [Tesis Doctoral] Digibug, Repositorio de la Universidad de Granada; 2005. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=108807>

13. Salas-Salvadó J, Bulló M, Estruch R, Ros E, Covas M, Ibarrola-Jurado N, et al. Prevention of diabetes with Mediterranean diets: a subgroup analysis of a randomized trial. *Ann Intern Med* 2014;160(1):1-10. Disponible en: <https://annals.org/aim/article-abstract/1811025/prevention-diabetes-mediterranean-diets-subgroup-analysis-randomized-trial>

14. Santangelo C, Filesi C, Vari R, Scazzocchio B, Filardi T, Fogliano V, et al. Consumption of extra-virgin olive oil rich in phenolic compounds improves metabolic control in patients with type 2 diabetes mellitus: a possible involvement of reduced levels of circulating visfatin. *J Endocrinol Invest* 2016;39(11):1295-1301.

15. Guasch-Ferré M, Merino J, Sun Q, Fitó M, Salas-Salvadó J. Dietary polyphenols, mediterranean diet, prediabetes, and type 2 diabetes: A narrative review of the evidence. *Oxid Med Cell Longev*. 2017;2017. Disponible en: <https://www.hindawi.com/journals/omcl/2017/6723931/abs/>

16. Martínez-González MA, Dominguez LJ, Delgado-Rodríguez M. Olive oil consumption and risk of CHD and/or stroke: a meta-analysis of case-control, cohort and intervention studies. *Br J Nutr* 2014;112(2):248-259. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/olive-oil-consumption-and-risk-of-chd-and-or-stroke-a-metaanalysis-of-casecontrol-cohort-and-intervention-studies/79A90337470271D8A8CE2FDC77BD869E>

17. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas M, Corella D, Arós F, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med* 2013;368(14):1279-1290.

18. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas M, Corella D, Arós F, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *N Engl J Med* 2018;378(25):e34.

19. Lopez-Huertas E. Health effects of oleic acid and long chain omega-3 fatty acids (EPA and DHA) enriched milks. A review of intervention studies. *Phar res* 2010;61(3):200-207. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1043661809002680>

20. Fitó M, Cladellas M, De la Torre R, Marti J, Munoz D, Schröder H, et al. Anti-inflammatory effect of virgin olive oil in stable coronary disease patients: a randomized, crossover, controlled trial. *Eur J Clin Nutr* 2008;62(4):570. Disponible en:

<https://www.nature.com/articles/1602724>

21. Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Fitó M, Chiva-Blanch G, et al. Effect of a high-fat Mediterranean diet on bodyweight and waist circumference: a prespecified secondary outcomes analysis of the PREDIMED randomised controlled trial. *The lancet Diabetes & endocrinology* 2016;4(8):666-676.

Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213858716300857>

22. Gorzynik-Debicka M, Przychodzen P, Cappello F, Kuban-Jankowska A, Marino Gammazza A, Knap N, et al. Potential health benefits of olive oil and plant polyphenols. *International journal of molecular sciences* 2018;19(3):686 Disponible en:

<https://www.mdpi.com/1422-0067/19/3/686>

23. Sánchez-Quesada C, López-Biedma A, Warleta F, Campos M, Beltrán G, Gaforio JJ. Bioactive properties of the main triterpenes found in olives, virgin olive oil, and

leaves of *Olea europaea*. *J Agric Food Chem* 2013;61(50):12173-12182. Disponible en: <https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf403154e>

24. Fabiani R, De Bartolomeo A, Rosignoli P, Servili M, Selvaggini R, Montedoro GF, et al. Virgin olive oil phenols inhibit proliferation of human promyelocytic leukemia cells (HL60) by inducing apoptosis and differentiation. *J Nutr* 2006;136(3):614-619. Disponible en: <https://academic.oup.com/jn/article/136/3/614/4664227>

25. Villarrubia VG, Pérez ÁL, Planas JB. Piel y lípidos, dermatitis atópica y aceites de oliva. *Más dermatología*. 2009(7):17-20. Disponible en: https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Villarrubia+VG%2C+P%C3%A9rez+%C3%81L%2C+Planas+JB.+Piel+y+l%C3%ADpidos%2C+dermatitis+at%C3%B3pica+y+aceites+de+oliva.+M%C3%A1s+dermatolog%C3%ADa.+2009%287%29%3A17-20.&btnG=

26. Villarrubia VG, en parte por un Proyecto, Financiado, de Innovación, Campus de la Consejería. ACEITE DE OLIVA Y/EN LA PIEL: NI TODOS LOS ACEITES NI TODAS LAS PIELS.FISIOPATOLOGÍA DE LOS LÍPIDOS CUTÁNEOS 2015:1-32. Disponible en: <http://bioaveda.com/bioaveda/foro/aceiteypiel.pdf>

27. Purba M, Ocurrís-Blazos A, Wattanapenpaiboon N, Lukito W, Rothenberg EM, Steen BC, Wahlqvist ML. Skin wrinkling: can food make a difference? *J Am Coll Nutr* 2001; 20:71-80. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07315724.2001.10719017>

28. Pérez Magro M. El valor económico del aceite de oliva en España: el oro verde de la dieta mediterránea. 2015;1-39. Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/14264>

29. Rodríguez EMM, Franco NG, Lupín B. Análisis del perfil de consumidores de aceite de oliva en los mercados internacionales. 2015;1-21. Disponible en: <http://nulan.mdp.edu.ar/2410/>

30. Ramírez AE, Ovando AC, Godínez JR. Cambios químicos de los aceites comestibles durante el proceso de fritura. Riesgos en la salud. *Pädi Boletín Científico de Ciencias Básicas e Ingenierías del ICBI* 2014;2(3) Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icbi/n3/e3.html>

31. Nores Sonzini CM, Pomar M. Modificaciones químicas por tratamientos térmicos en el Aceite de Oliva Extra Virgen 2017;(1)21-52. Disponible en: <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/5076>

32. Mataix Verdu J. Alimentación familiar, guía científico-práctica. Escuela de Nutrición de Granada.; 1992

33. Alcalde MT. Alimentos usados en formulación cosmética. *Offarm* 2007; 26(3):100.101 Disponible en: <http://www.innovacion.gob.sv/inventa/attachments/article/7639/Alimentos%20y%20cosm%C3%83%C2%A9tica.pdf>

34. Carrillo P. Propiedades del aceite de oliva en el mantenimiento de la integridad cutánea. *Seminario médico*. 2009;61(2):61-90. Disponible en: https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q+=Carrillo+P.+Propiedades+del+aceite+de+oliva+en+el+mantenimiento+de+la+integridad+cut%C3%A1nea.+Seminarario+m%C3%A9dico.+2009%3B61%28%29%3A61-90.+&btnG=

35. López Franco M, Chiquero Valenzuela S, Garrido Miranda JM. Eficacia del aceite de oliva virgen extra frente a los ácidos grasos hiperoxigenados en la prevención de las úlceras por presión: Revisión sistemática con metaanálisis. Gerokomos 2016;27(3):117-122. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000300007

36. Fernández EJM, Gutiérrez EMA. El oleoturismo como motor de desarrollo rural: La denominación de origen de montoro-amadauz. Mundo agrario 2010;11(21):1-27.[Consultado 25 de Abril de 2019] Disponible en:

<http://www.mundoagrario.unlp.edu.ar/>

37. Instituto Nacional de Estadística [Internet]. INE; 2019 [Consultado 1 de Mayo de 2019] Disponible en:

<http://www.ine.es/nomen2/index.do?accion=busquedaRapida&subaccion=&numPag=0&ordenAnios=ASC&nombrePoblacion=matanza+de+acentejo&botonBusquedaRapida=Consultar+selecci%F3n>

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO.

Variables sociodemográficas

1.- Sexo

- a. Mujer
- b. Hombre

2.- ¿Qué edad tienes?

- a. 60 a 65
- b. 65 a 70
- c. 70 a 75
- d. 75 a 80
- e. 80 a 85
- f. Más de 85

3.- ¿Nivel de estudios académicos?

- a. Primarios
- b. Secundarios
- c. Bachiller
- d. Formación profesional
- e. Universitarios

Conocimiento sobre el aceite de oliva virgen extra

1.- ¿El aceite de oliva virgen extra tiene acción anti tumoral?

- a. SI
- b. NO

2.- ¿El aceite de oliva virgen extra ayuda a la reducción del colesterol?

- a. SI
- b. NO

3.- ¿El aceite de oliva Virgen extra reduce los niveles de glucemia en sangre?

- a. SI
- b. NO

4.- ¿Cree que el aceite de oliva tiene efecto antioxidante en el cuerpo?

- a. SI
- b. NO

5.- ¿Qué tipo de aceite consume en su casa?

- a) Aceite de maíz
- b) Aceite de oliva
- c) Aceite de oliva virgen
- d) Aceite de girasol
- e) Otro

6.- ¿Cuál es el aceite que utiliza para aliñar sus platos?

- a. Aceite de oliva
- b. Aceite de oliva virgen
- c. Aceite de maíz
- d. Aceite de girasol
- e. Otro

7.- ¿Cuál es el aceite que utiliza para cocinar sus platos?

- a. Aceite de oliva
- b. Aceite de oliva virgen
- c. Aceite de maíz
- d. Aceite de girasol
- e. Otro

8.- Si utiliza para freír aceite de semillas (girasol, maíz, palma) ¿cuántas veces reutiliza el aceite?

- a. 1-2
- b. 3-4
- c. 4-5
- d. 5-6
- e. Más de 6

9.- Si utiliza para cocinar aceite de oliva virgen ¿cuántas veces lo reutiliza?

- a) 1-2
- b) 3-4
- c) 4-5
- d) 5-6

10.- Si utiliza aceite de oliva virgen ¿qué cantidad consume diariamente, tanto crudo como en fritura?

- a. 1 cucharada
- b. 2 cucharadas
- c. 3-6 cucharadas
- d. Más de 6 cucharadas
- f. Más de 6

11.- A la hora de comprar el tipo de aceite para consumir en su casa, ¿tiene en cuenta el precio de dicho aceite?

- a. SI
- b. NO

12.- La manera correcta de calentar el aceite es con:

- a. Fuego vivo
- b. Fuego moderado
- c. Fuego bajo

13.- ¿Cuela el aceite después de utilizarlo para cocinar los alimentos?

- a. SI
- b. NO

14.- ¿Conserva el aceite en recipientes?

- a. Transparentes
- b. Opacos

15.- ¿Conserva el aceite en recipientes?

- a. Abiertos
- b. Cerrados

16.- ¿Cree importante el uso del aceite de oliva en la dieta diaria?

- a. SI
- b. NO

Anexo 2.

Solicitud de permiso a la Gerencia de Atención Primaria

Título: MÁSTER CHEF SENIOR: ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Investigador Principal: Guillermo Rosquete Afonso.

Correo electrónico: alu0100975567@ull.edu.es

En _____, a ____ de _____ de 2019

Mediante la siguiente solicitud se pide permiso para llevar a cabo un proyecto de investigación titulado "MÁSTER CHEF SENIOR. ACEITE DE OLIVA VIRGEN".

El objetivo general es valorar los conocimientos que tienen los asistentes que pertenecen al Programas de Mayores del Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo, en el "XVI Encuentro por la Salud", sobre el aceite de oliva virgen extra y educar sobre los beneficios que posee en la salud, su conservación y utilización.

Los asistentes al encuentro, tras leer y firmar el consentimiento informado y cumplimentar un cuestionario podrán participar en el taller "PARA SER VIRGEN EXTRA, DE LA PRENSA A LA DESPENSA" que trata sobre el aceite de oliva virgen extra, utilización conservación y efectos positivos en la salud.

Se adjunta proyecto de investigación y cuestionario.

Fdo.: D. Guillermo Rosquete Afonso

Anexo 3.

Solicitud de permiso al Ayuntamiento del municipio de la Matanza de La provincia de Santa Cruz de Tenerife.

Título: MÁSTER CHEF SENIOR: ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Investigador Principal: Guillermo Rosquete Afonso.

Correo electrónico: alu0100975567@ull.edu.es

En _____, a ____ de _____ de 2019

Mediante la siguiente solicitud se solicita permiso para llevar a cabo un proyecto de investigación titulado " MÁSTER CHEF SENIOR. ACEITE DE OLIVA VIRGEN ".

El objetivo general es valorar los conocimientos que tienen los asistentes que pertenecen al Programas de Mayores del Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo, en el "XVI Encuentro por la Salud", sobre el aceite de oliva virgen extra y educar sobre los beneficios que posee en la salud, su conservación y utilización.

Los asistentes al encuentro, tras leer y firmar el consentimiento informado y cumplimentar un cuestionario podrán participar en el taller "PARA SER VIRGEN EXTRA, DE LA PRENSA A LA DESPENSA" que trata sobre el aceite de oliva virgen extra, utilización conservación y efectos positivos en la salud.

Se adjunta proyecto de investigación y cuestionario.

Fdo.: D. Guillermo Rosquete Afonso

Anexo 4.

Solicitud de permiso al Cabildo Insular de Tenerife

Título: MÁSTER CHEF SENIOR: ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Investigador: Guillermo Rosquete Afonso.

Correo electrónico: alu0100975567@ull.edu.es

En _____, a ____ de _____ de 2019

Mediante la siguiente solicitud se solicita permiso para llevar a cabo un proyecto de investigación titulado "MÁSTER CHEF SENIOR: ACEITE DE OLIVA VIRGEN".

El objetivo general es valorar los conocimientos que tienen los asistentes que pertenecen al Programas de Mayores del Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo, en el "XVI Encuentro por la Salud", sobre el aceite de oliva virgen extra y educar sobre los beneficios que posee en la salud, su conservación y utilización.

Los asistentes al encuentro, tras leer y firmar el consentimiento informado y cumplimentar un cuestionario podrán participar en el taller "PARA SER VIRGEN EXTRA, DE LA PRENSA A LA DESPENSA" que trata sobre el aceite de oliva virgen extra, utilización conservación y efectos positivos en la salud.

Se adjunta proyecto de investigación y cuestionario.

Fdo.: D. Guillermo Rosquete Afonso

Anexo 5

Solicitud de permiso al Centro de Salud de La Matanza de Acentejo

Título: MÁSTER CHEF SENIOR: ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Investigador: Guillermo Rosquete Afonso.

Correo electrónico: alu0100975567@ull.edu.es

En _____, a ____ de _____ de 2019

Mediante la siguiente solicitud se solicita permiso para llevar a cabo un proyecto de investigación titulado "MÁSTER CHEF SENIOR. ACEITE DE OLIVA VIRGEN".

El objetivo general es valorar los conocimientos que tienen los asistentes que pertenecen al Programas de Mayores del Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo, en el "XVI Encuentro por la Salud", sobre el aceite de oliva virgen extra y educar sobre los beneficios que posee en la salud, su conservación y utilización.

Los asistentes al encuentro, tras leer y firmar el consentimiento informado y cumplimentar un cuestionario podrán participar en el taller "PARA SER VIRGEN EXTRA, DE LA PRENSA A LA DESPENSA" que trata sobre el aceite de oliva virgen extra, utilización conservación y efectos positivos en la salud.

Se adjunta proyecto de investigación y cuestionario.

Fdo.: D. Guillermo Rosquete Afonso

Anexo 6

Solicitud de permiso al Centro de envejecimiento activo de La Matanza de Acentejo

Título: MÁSTER CHEF SENIOR: ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Investigador: Guillermo Rosquete Afonso.

Correo electrónico: alu0100975567@ull.edu.es

En _____, a ____ de _____ de 2019

Se solicita permiso para llevar a cabo un proyecto de investigación titulado " MÁSTER CHEF SENIOR. ACEITE DE OLIVA VIRGEN".

El objetivo principal del proyecto es valorar los conocimientos que tienen los asistentes que pertenecen al Programas de Mayores del Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo, en el "XVI Encuentro por la Salud", sobre el aceite de oliva virgen extra y educar sobre los beneficios que posee en la salud, su conservación y utilización.

Los asistentes al encuentro, tras leer y firmar el consentimiento informado y cumplimentar un cuestionario podrán participar en el taller "PARA SER VIRGEN EXTRA, DE LA PRENSA A LA DESPENSA" que trata sobre el aceite de oliva virgen extra, utilización conservación y efectos positivos en la salud.

Se adjunta proyecto de investigación y cuestionario.

Fdo.: D. Guillermo Rosquete Afonso

Anexo 7

Hoja de información sobre el proyecto de investigación y consentimiento informado de los participantes en el mismo.

El objetivo principal del proyecto es valorar los conocimientos que tienen los asistentes que pertenecen al Programas de Mayores del Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo, en el “XVI Encuentro por la Salud”, sobre el aceite de oliva virgen extra y educar sobre los beneficios que posee en la salud, su conservación y utilización.

Los asistentes al encuentro, tras leer y firmar el consentimiento informado y cumplimentar un cuestionario podrán participar en el taller “PARA SER VIRGEN EXTRA, DE LA PRENSA A LA DESPENSA” que trata sobre el aceite de oliva virgen extra, utilización conservación y efectos positivos en la salud, con una duración aproximada de 4 horas y 30 minutos.

Según la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales sus datos permanecerán en el anonimato y se usarán exclusivamente con fines de investigación

Yo, Don/Doña _____, con DNI nº _____, y nacido el ___/___/_____, con domicilio en _____, he leído y acepto las condiciones reflejadas en este documento de consentimiento informado que he recibido, he entendido las explicaciones dadas sobre el proyecto de investigación y he podido resolver todas la dudas que me han surgido al respecto. Asimismo, he sido informado de que mis datos personales quedarán protegidos y serán utilizados únicamente con fines de investigación. Tomando consideración y en tales condiciones, CONSIENTO participar en el presente proyecto de investigación y que mis datos personales sean empleados para el fin especificado en este documento.

En _____, a ___ de _____ de 2020

Don/Doña _____ con DNI: _____

Firmado:

Anexo 8

5) Convenio específico entre la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia y el Ayuntamiento de La Matanza para realizar prácticas de diseño, ejecución y evaluación de acciones comunitarias de educación y promoción de la salud en el Centro Municipal para el envejecimiento saludable.

A tales efectos las partes,

ACUERDAN

PRIMERO. - Que el Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo admitirá para la realización de prácticas a los alumno(a)s de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de La Laguna.

SEGUNDO. - El Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo se compromete a:

- a) Admitir y facilitar el trabajo de los alumnos y alumnas que designe la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia durante el Curso Académico.
- b) Adscribirle como profesional responsable de la coordinación de las prácticas en el Centro al enfermero y fisioterapeuta que el Ayuntamiento designe.

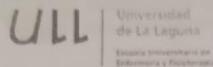
TERCERO. - El alumnado quedará comprometido a respetar el régimen y normas de funcionamiento interno que el Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo señale, durante la aplicación de este Convenio.

CUARTO. - Por su parte, la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia, se compromete a:

- a) Enviar al Ayuntamiento al inicio de cada Curso Académico una relación de los profesores-tutores que se encargarán de las prácticas, junto con la designación de los alumno(a)s que participen en las mismas y su período de estancia.
- b) Facilitar al Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo, una Memoria detallada del trabajo realizado por los y las alumnas al finalizar el Curso Académico.

QUINTO. - El Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo y el Coordinador/a de las prácticas del Centro, extenderán al alumnado un certificado en el que consten las actividades desarrolladas durante las prácticas, su nivel de aprovechamiento y el cómputo global de las horas de prácticas realizadas.

El Convenio entre la Universidad de La Laguna y el Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo...



ILTRE. AYTO. DE LA VILLA DE LA MATANZA DE ACENTEJO

SEXTO.- De conformidad con lo expuesto, el Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo no asume más compromisos que los estipulados en la cláusula segunda, y, en ningún caso se derivarán obligaciones propias de un contrato laboral.

SÉPTIMO.- Se constituirá una Comisión de Valoración y Seguimiento del presente Convenio de Colaboración, formada por el Prof. Don Julián Cabrera Figueroa en representación de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia; Doña Nuria Vera Pérez, en representación del Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo y la Enfermera o Fisioterapeuta del Centro.

OCTAVO.- El presente convenio tendrá una duración de un año prorrogándose automáticamente por períodos iguales si ninguna de las partes lo denuncia expresa y fehacientemente ante la otra, con una antelación mínima de dos meses antes de la fecha de prórroga y previa rectificación por la Junta de Gobierno Local.

NOVENO.- Los alumno(a)s quedarán cubiertos por el seguro escolar suscrito por La Universidad de La Laguna, no procediendo en ningún caso, dado el carácter del presente Convenio, el alta de la Seguridad Social. En el caso de alumnos mayores de 28 años a los que no cubre el seguro escolar, será imprescindible firmar una póliza de seguro para el periodo de prácticas. Los gastos de dicha póliza correrán a cargo de la Universidad.

Y en prueba de conformidad, firman el presente convenio, en triplicado ejemplar, que consta de tres folios escritos a una cara en papel común, en el lugar y día indicado.

En La Laguna, a 30 de octubre de 2007.

El Alcalde-Presidente del Il. Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo

Ignacio Rodríguez Jorge

La Directora de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia

Mª del Carmen Arroyo López

