

Presencia de polifenoles en aceitunas de mesa

Barrionuevo, B. (1); Flores, D. (1); Raimondo, E. (1,2); Oberti, G. (2); Gascón, A. (2); Dip, G. (2)

(1) Facultad de Ciencias de la Nutrición - UMaza
(2) Facultad de Ciencias Agrarias - UNCUYO
nutricionbelen@yahoo.com.ar

Objetivo

Cuantificar el contenido de compuestos polifenólicos totales en aceitunas de mesa para recomendarlo como fuente de estos compuestos.

Metodología

Se trabajó con aceitunas variedad Arauco, con grados de madurez: verde y envero. Las mismas fueron elaboradas como verdes en salmuera, rellenas, negras tipo Californiano, negras en salmuera y negras tipo griego. Para determinar el contenido de polifenoles totales se utilizó la técnica calorimétrica de Folin-Dennis (AOAC, 1997), la cual determina fenoles solubles totales basándose en la reducción del ácido fosfomolibdico por los fenoles, en un medio líquido alcalino. Las lecturas se realizaron con un espectrofotómetro UV-visible, a una longitud de onda de 765 nm. Cada determinación se realizó por triplicado según modelo estadístico de ANOVA. Los valores obtenidos fueron contrastados con una curva patrón de ácido tánico, tomado como sustancia de referencia.

Resultados

Aceitunas	Polifenoles Totales. Rango sobre cinco determinaciones (mg/kg)
Negras Tipo Californiano	510 - 585
Negras Tipo Griego	1340 - 1413
Negras en salmuera	1415 - 1468
Verdes en salmuera	1022 - 1047
Verdes rellenas con roquefort	1719 - 1825
Verdes rellenas con almendras	380 - 432

Del análisis de los resultados obtenidos se deduce que:

Una porción de aceitunas verdes en conserva (20 g de aceitunas, 4-5 aceitunas c/carozo) aporta 21 mg de polifenoles totales. Las negras en salmuera contienen 29 mg de antioxidante por porción, mientras que las aceitunas negras tipo griego poseen 27 mg por porción.

Conclusión

Las aceitunas de mesa pueden recomendarse entre los alimentos que aporten polifenoles, y si bien, en algunos tipos de preparación hay mayor contenido que en otros, los valores encontrados están dentro de los recomendados para la ingesta.