

# Beneficios nutricionales del aceite de palma: una mirada desde la ciencia\*

## Nutritional Benefits of Palm Oil: A Scientific Approach

\* Documento elaborado por Alexandra Mondragón Serna y Andrea Baena Santa del Programa Especial de Salud y Nutrición de Cenipalma.

CENIPALMA

En el marco del XLVI Congreso Nacional de Cultivadores de palma de aceite, Alexandra Mondragón Serna dictó una conferencia acerca de los principales beneficios nutricionales del aceite de palma desde la perspectiva de estudios científicos sobre el tema. Este evento abordó aspectos técnicos de gran relevancia para la salud de la población relacionados con el consumo de este aceite vegetal.

Con un contenido de siete temáticas de interés, la charla se centró en aspectos como el consumo de aceites y grasas en Colombia, el cual tuvo como base los datos emitidos por la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN), evidenciando las principales

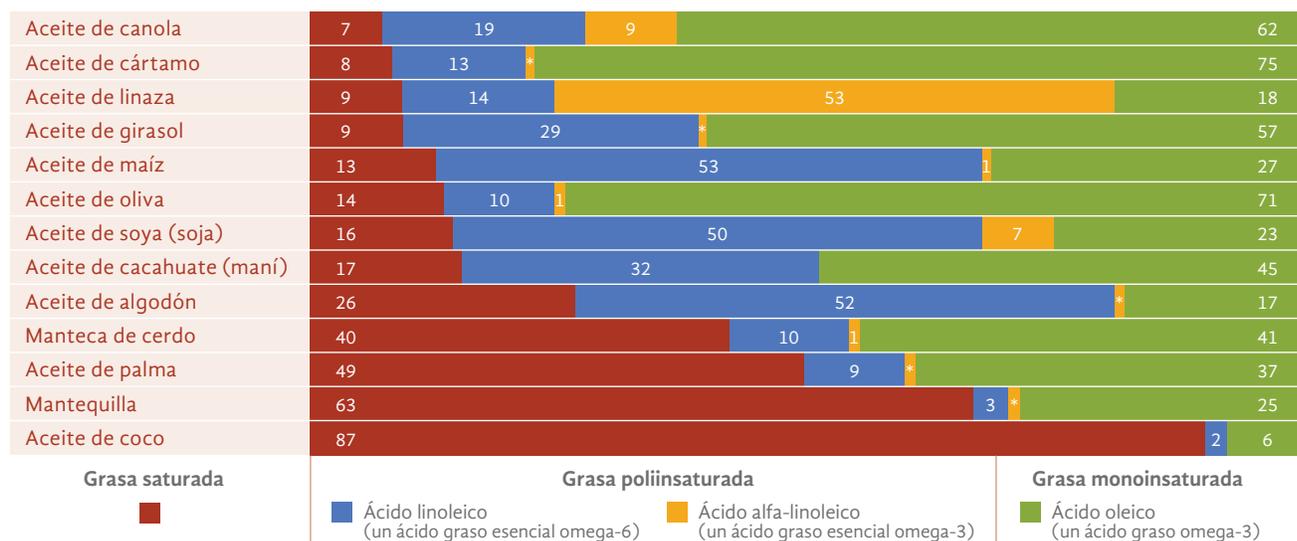
cifras relacionadas con el consumo de grasas a nivel nacional, donde el aceite de palma registra una participación importante.

De igual forma, se hizo énfasis en la deficiencia en el consumo de grasa monoinsaturada en Colombia, la cual se evidencia a partir de los resultados emitidos por la ENSIN. Entre los temas de aceites, se enfatizó la importancia que estos representan como uno de los insumos principales de la cocina, los locales de comida y de la industria de alimentos. A nivel mundial, existe una gran variedad de aceites con cualidades nutricionales, culinarias e industriales específicas, sin embargo, su composición de ácidos grasos varía (Figura 1).

La relevancia de las grasas en el cuerpo humano fue uno de los ejes principales de la charla, ya que su importancia biológica yace en que son una gran fuente energética, así como un vehículo para la absorción de nutrientes, además de brindar soporte a los órganos del cuerpo humano y protección contra los cambios de temperatura. Adicionalmente, esta charla dio a conocer las funciones gastronómicas del aceite de palma, uno de los aceites vegetales con mayor versatilidad.

Por otro lado, se presentó la recomendación de ingesta de grasa total, ácidos grasos y colesterol por grupos de edad para la población colombiana (Tabla 1), con respecto a la cual se evidencia que el aceite de palma es una opción saludable y con grandes beneficios nutricionales, considerando el perfil lipídico de este aceite y su consumo como parte de una dieta balanceada.

**Figura 1.** Composición de ácidos grasos de los principales aceites vegetales.



Fuente: Canadian Nutrient File/ USDA National Nutrient Database.

**Tabla 1.** Recomendación de ingesta de grasa total, ácidos grasos y colesterol por grupos de edad para la población colombiana.

Grasa dietética o Ácidos grasos	Ingesta adecuada (AI)		Rango aceptable de distribución AMDR (% de energía total)		
	Lactantes (meses)		Niños(as) adolescentes (años)		Adultos > 18 años
	0 - 6	7 - 12	1 - 3	4 - 18	
Grasa total	31 g/día	30 g/día	30 - 40	25 - 35	20 - 35
AG PUFA W-6 (ácido linoléico)	4,4 g/día	4,6 g/día	5 - 10	5 - 10	5 - 10
AG PUFA W-3 (ácido alfa linoléico)	0,5 g/día	0,5 g/día	0,6 - 1,2	0,6 - 1,2	0,6 - 1,2
AG Saturados	-	-	-	< 10	< 10
AG Trans	-	-	-	< 1	< 1
AG Monoinsaturados	-	-	-	AG MUFA = Grasa total - (SFA + PUFA + trans)	-
Colesterol	-	-	-	-	< 300 mg

Nota: AI: Ingesta adecuada; EAR: Requerimiento Promedio Adecuado; RDA: Aporte Dietético Recomendado.

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 3803 de 2016.

En relación con los ácidos grasos saturados del aceite de palma y la salud humana, según evidencia científica, se puede afirmar que existe un mayor riesgo cardiovascular con una dieta alta en carbohidratos que con hábitos alimenticios basados en el consumo de ácidos grasos saturados. Adicionalmente, no existe evidencia científica que permita establecer relación alguna entre el consumo de aceite de palma y el riesgo de sufrir cáncer.

Por otra parte, se mencionó que industrialmente la formación de ácidos grasos trans se da como resultado de la hidrogenación parcial de los aceites vegetales, por lo cual se recomienda un consumo moderado de este tipo de aceites, de acuerdo con las recomendaciones de distintas organizaciones mundiales encargadas de las regulaciones en materia de alimentos y otros productos de consumo humano. Así mismo, se recalca que la evidencia da a conocer el impacto de los ácidos grasos trans sobre el riesgo cardiovascular, el síndrome metabólico y la diabetes. Frente a lo cual el aceite de palma

se convierte en la única alternativa totalmente libre de grasas trans.

Entre lo difundido sobre las generalidades del aceite de palma, es pertinente mencionar que este es el aceite vegetal de mayor consumo a nivel mundial, convirtiéndose en los últimos años en una excelente opción para su consumo en el hogar y para su uso a nivel industrial, teniendo en cuenta sus múltiples características nutricionales y atributos funcionales.

Por medio de esta conferencia, los asistentes conocieron que el aceite de palma se caracteriza por ser un aceite balanceado debido a su contenido de 50 % de ácidos grasos saturados –entre los que predomina el ácido palmítico– y 50 % ácidos grasos insaturados –principalmente en forma de ácido oleico; este último es reconocido por sus efectos positivos en la salud, lo cual confiere a dicho aceite propiedades cardioprotectoras, enfatizando su potencial para ser alternativa de las grasas trans.