El aceite de palma no contiene grasas trans y es fuente natural de vitaminas A y E

El chef Francois Cornellis, popietario del restaurante La Cigale, explica a los asistentes cómo incluyó dentro de sus recetas el aceite de palma alto oleico. Foto por: Lourdes Molina Navarro

El aceite de palma es producido en Colombia desde mediados del siglo pasado, y hoy en día es el más consumido en el país y en el mundo. Es fuente natural de vitamina A (carotenos) y vitamina E (tocotrienoles), con propiedades antioxidantes y naturalmente no contiene colesterol y ácidos grasos trans.

Existen numerosas evidencias científicas que demuestran que los ácidos grasos trans, principalmente originados a través de la hidrogenación de los aceites vegetales distintos al aceite de palma, tienen múltiples impactos negativos en la salud de los seres humanos.

Las grasas trans se encuentran en muchos alimentos y productos elaborados con aceites vegetales parcialmente hidrogenados. También pueden hallarse naturalmente, en pequeñas cantidades, en varios alimentos de origen animal, explica la nutricionista dietista Yadira Cortés Sanabria, Ph.D. y docente de la Universidad Javeriana.

Desde hace años se conocen los efectos nocivos del consumo de alimentos con alto contenido de Ácidos Grasos Trans (AGT) y la relación directa que tiene con el padecimiento de enfermedades cardiovasculares si la dieta contiene altos porcentajes de grasas trans.

En su estrategia para combatir la desnutrición infantil en el mundo, la FAO y la OMS, en sus programas de asistencia a la niñez, recomiendan utilizar la vitamina A, presente en el aceite de palma, como suplemento alimenticio.

Archivo fotográfico de Fedepalma

Hablemos de un aceite saludable

Con el objetivo de dar a conocer a los periodistas especializados en salud, los beneficios del aceite de palma, se realizó un desayuno de trabajo en el restaurante La Cigale de la ciudad de Bogotá, al cual se invitó a varios periodistas o representantes de medios de comunicación, que tuvieron la oportunidad de conversar con la nutricionista y dietista, Yadira Cortés Sanabria, experta en aceite de palma, y aclarar muchas de sus inquietudes.

En esta jornada también participaron directivos de Hacienda La Cabaña, como Mauricio Herrera y Camilo Colmenares, y el chef belga Francois Cornelis, propietario de La Cigale, quien utiliza el aceite de palma alto oleico en muchos de sus platos exclusivos.

Igualmente, se agendó otro desayuno de trabajo, esta vez con el Asesor médico de El Tiempo, Carlos Francisco Fernández, quien conversó con la nutricionista Yadira Cortés, el Director de la Unidad de Gestión Comercial Estratégica de Fedepalma, Mauricio Posso, y la Responsable de Salud y Nutrición, Alexandra Mondragón, sobre las ventajas del aceite de palma en la salud.

Fue así como se obtuvo su interés y publicó una nota en el programa Arriba Bogotá en CityTV a través de una entrevista en vivo con la experta Cortés Sanabria, en la cual se destacaron las características saludables del aceite de palma, explicando a la teleaudiencia que éste, en forma natural, no contiene grasas trans.

A juicio de Mauricio E. Posso Vacca, Director de la Unidad de Gestión Comercial Estratégica de Fedepalma, el aceite de palma es un producto natural único y representa una alternativa saludable dentro de la alimentación balanceada y en su estado natural es semisólido, lo cual hace que no requiera hidrogenación para elaborar margarinas o cualquier otro alimento como galletas, cereales, panes, tortas, etc. Por lo tanto, es un producto libre de grasas trans y es importante dar a conocer esta información, indicó el directivo.

Los estudios comparativos de aceite de oliva y aceite de palma demuestran que su consumo tiene un efecto similar sobre el colesterol total, así como en el de baja densidad, conocido como colesterol malo. A su vez, el aceite de palma ha mostrado que aumenta el colesterol de alta densidad o bueno. Sumado a estas evidencias, los tocotrienoles (Vitamina E) presentes en el aceite de palma, han demostrado plenamente un efecto positivo para disminuir el colesterol, afirma la nutricionista Yadira Cortés.