

# Aceite de palma, una excelente opción para la salud



El aceite de palma es una de las opciones más saludables por su alto contenido de nutrientes representados principalmente por los  $\beta$ -carotenos, tocotrienoles y tocoferoles

Los tocotrienoles actúan como antioxidantes, antiinflamatorios, anticancerígenos y brindan protección a arterias y células cerebrales.

A continuación se reseñan las características del aceite de palma, por las cuales se considera una excelente opción para ser incluida dentro de una alimentación diaria saludable:

- Contiene 50 % de ácidos grasos saturados y 50 % de insaturados, principalmente ácido palmítico y ácido oleico.
- Es considerado cardioprotector debido a sus efectos sobre el perfil lipídico; que disminuye las concentraciones plasmáticas de LDL "colesterol malo" y aumenta las concentraciones de HDL "colesterol bueno".
- Es naturalmente libre de grasas *trans*, conocidas por incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y muerte súbita por causas coronarias.
- Fuente de vitamina E principalmente de tocotrienoles, los cuales brindan protección contra enfermedades cardiovasculares al disminuir las concentraciones de

**Por: Alexandra Mondragón Serna**  
Responsable de Salud y Nutrición

**Catalina Pinilla Betancourt**  
Analista de Salud y Nutrición  
Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana

El aceite obtenido a partir del mesocarpio carnoso del fruto de la palma, uno de los aceites más consumidos a nivel mundial, se caracteriza por sus beneficios para la salud humana, atribuidos a sus diferentes componentes como el ácido oleico, los tocotrienoles y los carotenos.





triglicéridos en plasma y aumentar levemente el HDL “colesterol bueno”.

- Los tocotrienoles disminuyen el riesgo de accidentes cerebrovasculares, enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y brindan protección a células hepáticas en enfermedades como hígado graso.
- Gracias a su contenido de fitoesteroles, el aceite de palma ayuda a disminuir las concentraciones plasmáticas de colesterol total.
- El aceite de palma rojo es rico en carotenos caracterizados por sus efectos antioxidantes y por su función como provitamina A, indispensable para un adecuado desarrollo visual y del sistema inmune.
- Su alto nivel de betacarotenos lo convierte en una excelente opción para combatir la deficiencia de vitamina A en niños y adultos.
- Ideal para ser utilizado en procesos de fritura debido a su alta resistencia a procesos de oxidación y a elevadas temperaturas.
- El aceite de palma rojo es muy nutritivo usado como aderezo en diferentes preparaciones, gracias a su alto contenido de vitaminas y fitonutrientes.
- Adecuado para ser usado industrialmente en la elaboración de grasas semisólidas, sin necesidad de utilizar procesos de hidrogenación generadores de grasas *trans*.