Grasas saturadas, ¿por qué debemos consumirlas?

El aceite de palma en su forma roja es rico en carotenoides que actúan como provitamina A.
Foto: archivo Fedepalma

Por: Catalina Arévalo Herrera
Analista de Salud y Nutrición de Cenipalma
Alexandra Mondragón Serna
Responsable del Proyecto Salud y Nutrición de Cenipalma

Las necesidades nutricionales de cada persona son específicas y tienen en cuenta muchos aspectos físicos y fisiológicos que son los que van a determinar la cantidad exacta y el tipo de alimentos y nutrientes que se deben incluir diariamente en la alimentación. Los tres grandes grupos de nutrientes son los llamados macronutrientes que son las proteínas, las grasas y los carbohidratos, pero además existen los micronutrientes entre los que se encuentran las vitaminas y los minerales, y que son indispensables en la alimentación humana. Cada uno de ellos tienen funciones cruciales en la salud, y las carencias o excesos en su consumo pueden llevar a desmejorarla.

Si hablamos de grasas y aceites es importante conocer que estos son fundamentales en la alimentación, además de ser los nutrientes que mayor energía aportan y proporcionan componentes indispensables para el adecuado desarrollo y funcionamiento cerebral. También tienen funciones estructurales, pues protegen los órganos y el cuerpo de lesiones y golpes, además, lo aísla frente a los cambios de temperatura tanto por elevación como por descenso térmico, y son necesarios para el transporte y la absorción de las vitaminas A, D, E y K.

Durante muchos años se han venido estudiando los diferentes tipos de grasa que consumimos en la alimentación y sus efectos en el organismo, entonces tradicionalmente se optaba por sustituir las saturadas por insaturadas o poliinsaturadas. Hoy cuando la ciencia ha avanzado, los últimos estudios a nivel mundial muestran que no hay prueba suficiente que demuestre una relación entre la grasa saturada y las enfermedades cardiovasculares, poniendo en evidencia la importancia de tenerlas en una dieta balanceada y saludable.

Y... ¿qué tan sano es el aceite de palma?

El aceite de palma tiene un aporte muy equilibrado tanto de grasas saturadas con predominio de ácido palmítico y de grasas insaturadas donde el mayor porcentaje lo tiene el ácido oleico. Estos ácidos grasos insaturados debido a su estructura química hacen que la

El aceite de palma se caracteriza por un equilibrio entre ácidos grasos saturados (44 %) y ácidos grasos insaturados (40 %)

(Icontec 2011; Codex Stan 210,1999).

oleína de palma se comporte como un ácido graso monoinsaturado generando beneficios como aumento del colesterol HDL (conocido como el colesterol bueno).

Por otro lado las características propias del producto hacen que se convierta en el aliado perfecto para la preparación de alimentos caseros o a nivel industrial, pues es el aceite que tiene el punto de fuego más alto (230 °C), lo que lo hace resistente a la oxidación. Es muy versátil para preparar diversos productos, es naturalmente libre de colesterol y grasas *trans*, y en su forma roja es rico en carotenoides que actúan como provitamina A. Además, es fuente natural de tocotrienoles, un tipo de vitamina E que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y neuroprotectoras. También es importante mencionar que el aceite de palma mejora la palatabilidad de los alimentos, sin modificar su sabor original.

El aceite de palma es resistente a la oxidación, pues tiene el punto de fuego más alto. Foto: archivo Fedepalma

Incluir los aceites y grasas es importante en una alimentación saludable. Foto: archivo Fedepalma

Aceite de palma para visión y el sistema inmune

El aceite de palma se caracteriza por contener 15 veces más betacarotenos que las zanahorias, los cuales actúan como provitamina A en el organismo y son indispensables para un óptimo desarrollo visual y un adecuado funcionamiento del sistema inmune. Es el único aceite de origen vegetal con tocotrienoles, un componente de la vitamina E que puede evitar el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.