

Aceite de palma:



un alimento nutritivo y versátil en la mesa de los colombianos

El siguiente texto, escrito por Olga Lucía Mora, Líder de programa de Salud y Nutrición Humana, de Cenipalma, fue publicado en el libro de colección "100 años del sector alimentario en Colombia a través de la comunicación", realizado por el publicista José María Raventós.

Los aceites y grasas han sido empleados por el hombre desde hace miles de años, inicialmente para ungir y luego como ingrediente de gran variedad de alimentos y preparaciones culinarias, impartiendo características sensoriales y nutricionales particulares. Dentro de los aceites vegetales, el de palma es el de mayor consumo en Colombia y en el mundo, gracias a su versatilidad, su afinidad para mezclarse con otras materias primas y su aporte nutricional.

Desde su génesis en África Occidental, por lo que se le conoce como *Elaeis guineensis* Jacq., y en América como *Elaeis oleífera*, palma americana o nolí, la palma de aceite ha vivido en armonía con otras especies vegetales en suelos tropicales de Asia, África y América.

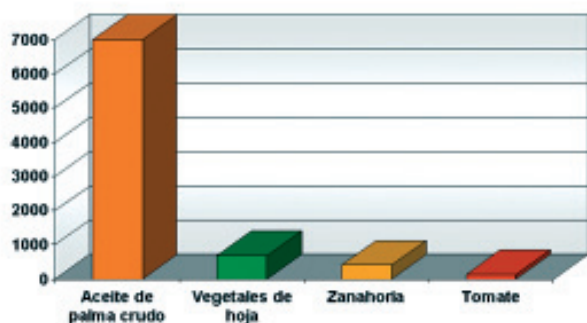
Sus productos derivados se distribuyen y utilizan desde hace décadas por todo el mundo como aceites comestibles y margarinas, alimentos concentrados para animales, cosméticos, biocombustibles y detergentes, entre otros.

Del fruto de la palma de aceite se obtienen dos clases de aceites: de la pulpa carnosa se extrae el aceite de palma, mientras que de la almendra se obtiene el aceite de palmiste, cada uno de ellos con características, efectos fisiológicos y usos alimenticios diferentes.

Al igual que otros aceites vegetales, el de palma es naturalmente libre de colesterol y de ácidos grasos *trans*, aporta 9 k.cal /gramo y es una importante fuente de carotenos y vitamina E.

El aceite crudo de palma es una de las fuentes naturales más importantes de b-carotenos, forma de provitamina A que es la responsable de su característica coloración roja, con un aporte de estos nutrientes que llega a ser 15 veces mayor que el de la zanahoria. Al respecto, entidades internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) emplean el aceite crudo de palma en programas de suplementación alimenticia dirigidos a poblaciones vulnerables a la deficiencia de la vitamina A. Un aporte insuficiente de esta vitamina genera alteraciones a nivel visual, en la piel y el sistema inmunológico, entre otros.

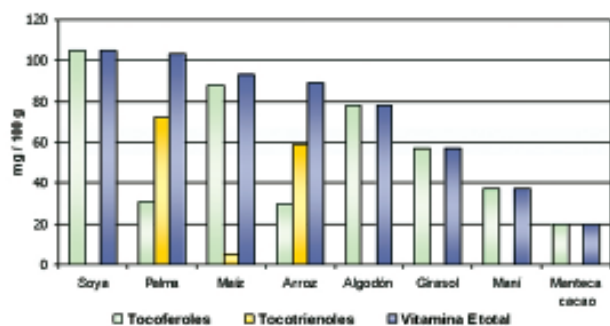
Aporte de carotenos en 100 g de alimento



Fuente: ICBF, 2005. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos

Por otra parte, los aceites y grasas son la principal fuente dietaria de vitamina E, la cual puede estar contenida en los alimentos en sus dos formas: como tocoferoles (presentes en la mayoría de los aceites vegetales y en suplementos de esta vitamina) y como tocotrienoles. El aceite de palma, tanto crudo como refinado, junto con los aceites de salvado de arroz y cebada, son las principales fuentes naturales de tocotrienoles, los cuales, según la FAO, tienen un poder antioxidante hasta 40 veces mayor que el atribuido a los tocoferoles.

Contenido de vitamina E en algunas fuentes



Fuente: Vitamin E content on fats and oils Nutritional implications, 1997, Food Technology v 51, no 5 p. 80

El aceite de palma en los alimentos

Gracias a su composición balanceada de ácidos grasos insaturados y saturados (1:1) y a su contenido de vitaminas antioxidantes, el aceite de palma se considera una de las materias primas más versátiles en la industria nacional de grasas y aceites destinados al consumo humano.



El aceite de palma y sus fracciones, oleína y estearina, son estables a la oxidación y resistentes a altas temperaturas, por lo cual son empleadas en la elaboración de mezclas de aceites y margarinas para mesa y cocina, grasas de repostería y confitería, blanqueadores para café y fórmulas lácteas infantiles, entre otros usos.

Una de las ventajas del uso del aceite de palma en la industria de alimentos es que además de ser naturalmente libre de ácidos grasos *trans*, usualmente no requiere hidrogenación, proceso empleado para modificar la consistencia y aumentar la vida útil y aplicaciones de los aceites líquidos. La formación de los ácidos grasos *trans* se da cuando este proceso de hidrogenación se realiza de forma parcial.

Ante la evidencia científica que ha documentado los efectos nocivos del consumo de ácidos grasos *trans* (proviene de aceites parcialmente hidrogenados y de alimentos que los contienen) sobre la salud humana, los aceites de palma y palmiste se han constituido en una alternativa para ofrecer alimentos libres o con muy bajos contenidos de estos ácidos grasos.

El aceite de palma promueve la salud cardiovascular

Durante muchos años el aceite de palma fue considerado como promotor de riesgo cardiovascular, debido a su contenido de grasas saturadas. Sin embargo, la evidencia científica actual indica que el aceite de palma no aumenta los niveles de colesterol sanguíneo ni de HDL (conocido como fracción protectora), debido a su contenido de:

Usos alimenticios del aceite de palma



Aceites de mesa y cocina.

Margarinas, mantecas y vanaspati (vegetal casero popular en India y Pakistán).

Grasas para repostería.

Confitería.

Pastelería (tortas, pasteles, hojaldres, donas, etc.).

Alimentos prefritos y precocidos.

Pastas

Chocolates y coberturas.

Sustitutos de manteca de cacao.

Revestimientos y grasas batidas.

Helados.

Cremas y sopas en polvo.

Cremas no lácteas.

Mayonesa y aderezos para ensaladas.

Fórmulas infantiles - Leche en polvo.

- ▶ Ácido oleico, el mismo ácido graso presente en el aceite de oliva, conocido como cardioprotector.
- ▶ Tocotrienoles, forma de vitamina E que, según la FAO, ha mostrado ser hasta 40 veces mejor antioxidante que los tocoferoles.

Por otra parte, los radicales libres (compuestos formados durante el metabolismo y por la acción de diferentes agentes ambientales) han sido relacionados con procesos de envejecimiento, eventos cardiovasculares, cáncer y enfermedades crónicas degenerativas. No obstante, al aceite de palma, como fuente importante de provitamina A y vitami-

na E (antioxidantes), se le atribuyen propiedades antitrombóticas, anticancerígenas y reductoras del colesterol en plasma.

Hechos nutricionales del aceite de palma:

- ▶ El aceite de palma cuenta con la categoría Generally Recognized As Safe (GRAS).
- ▶ Es diferente de los aceites de palmiste y coco, tanto en composición como en usos y efectos fisiológicos.
- ▶ Es una excelente fuente energética.
- ▶ Contiene 51% de ácidos grasos insaturados asociados con un efecto reductor de lípidos plasmáticos.
- ▶ Es una fuente natural de carotenos y vitamina E, micronutrientes con propiedades antioxidantes e hipocolesterolémicas. No contiene colesterol ni ácidos grasos *trans* en su composición.
- ▶ Se le ha atribuido un efecto protector contra el cáncer, trombosis y enfermedades crónicas neurodegenerativas.
- ▶ Tiene múltiples usos en la industria alimenticia, donde usualmente no requiere hidrogenación, gracias a su textura semisólida.
- ▶ Es el aceite más consumido en Colombia y en el mundo. 

