Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Aceite de palma, una grasa saturada

¿Qué es el aceite de palma?

Es el aceite que más se usa en el mundo.

Es un aceite vegetal. Es rico en grasas saturadas, sobre todo en ácido palmítico. El ácido palmítico es un ácido graso saturado. Tiene una cadena de carbonos relativamente corta (16 átomos) y par.

Los ácidos grasos saturados son el ácido laúrico (aceite de palma y coco) y el ácido palmítico (aceite de palma). Se usan frecuentemente en bollos, helados, galletas y repostería en general. Aumentan el colesterol.

Las grasas se clasifican en insaturadas y saturadas.

Las grasas saturadas son menos saludables. Aumentan el colesterol y el riesgo de cardiopatías. Se encuentran en la carne, leche, queso, mantequilla, nata y algunas grasas vegetales como el aceite de coco o palma (hasta el 50%).

¿Por qué se utiliza tanto si no es saludable?

Es muy económico comparado con grasas y aceites de otro origen.

El aceite de coco y el de palma se mantienen en estado sólido a temperatura ambiente. Por ello se usan en muchos productos alimenticios (galletas, bollería industrial…) y de cosmética. Su textura es untuosa. Se enrancia menos.

Es el sustituto de las grasas hidrogenadas (poco cardiosaludables) y de la mantequilla, que es más cara.

¿De dónde se obtiene?

Se obtiene del fruto de la especie *Elaeis guineensis*. Se conoce como palma africana, por su origen. Se introdujo de forma masiva en el suroeste asiático a principios del siglo XX. También hay importantes plantaciones en América del Sur.

También perjudica al medio ambiente. En países como Malasia e Indonesia se destruyen grandes áreas de bosques tropicales para instalar monocultivos de palma. Allí se concentra el 85% de la producción mundial.

Según la UNEP (Programa Medioambiental de Naciones Unidas), las plantaciones de aceite de palma son la principal causa de la deforestación en Malasia e Indonesia.

¿Por qué ha aumentado la preocupación por el aceite de palma?

En 1996 la *Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria* (EFSA) alertó sobre el aceite de palma. Por los contaminantes que se generan en el proceso de refinamiento (3-MPD, glicidol y sus ésteres) y que se forman al tratar los aceites vegetales a altas temperaturas (a más de 200ºC) para mejorar su sabor y olor. Son potencialmente carcinogénicos.

¿Podemos identificar el aceite de palma en el etiquetado?

Desde la modificación europea sobre el etiquetado (Reglamento UE nº 1169/2011, de aplicación desde diciembre de 2014), debe constar la procedencia de los componentes. Cuando ponga "aceites vegetales" o "grasas vegetales", debe indicar el origen específico del vegetal (oliva, girasol o palma). Antes se utilizaba pero no era obligado declararlo.

¿Qué otros nombres puede recibir el aceite de palma?

Aceite de palmiste, grasa vegetal fraccionada e hidrogenada de palmiste, estearina de palma, palmoleina u oleina de palma, manteca de palma o haciendo uso del nombre científico de la especie (*Elaeis guineensis*).

¡No te obsesiones! Hay grasa en la leche materna y la fórmula infantil; ¿hay diferencias?

Cerca del 50% de la energía de la leche materna y de las fórmulas infantiles está en forma de grasa. Se encuentra en forma de triglicéridos. En éstos, los ácidos grasos se unen a una molécula de glicerol.

La leche materna es el alimento ideal en el lactante. El 25% de los ácidos grasos saturados de la leche materna son ácido palmítico. Está en posición 2 o central (beta) del triglicérido favoreciendo su absorción. Tiene un efecto anti-inflamatorio sobre la mucosa intestinal.

Las fórmulas infantiles tienen un contenido en ácido palmítico similar a la leche materna. Pero su mayor parte está en la posición 1 y 3 del triglicérido. Se unen al calcio y forman jabones insolubles que no se absorben y aumentan la consistencia de las heces.

¿Qué hago?

Amamanta. Come frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva virgen extra. Más pescado que carne. Carne roja de forma muy ocasional.

Para la comida que preparas a tus hijos, aprende a leer las etiquetas antes de comprar. Elige los alimentos que menos grasas saturadas, grasas trans y colesterol tengan. Aprende y enseña a leer las etiquetas.

¿Y qué lleva la bollería industrial y la comida preparada que tanto nos gusta?

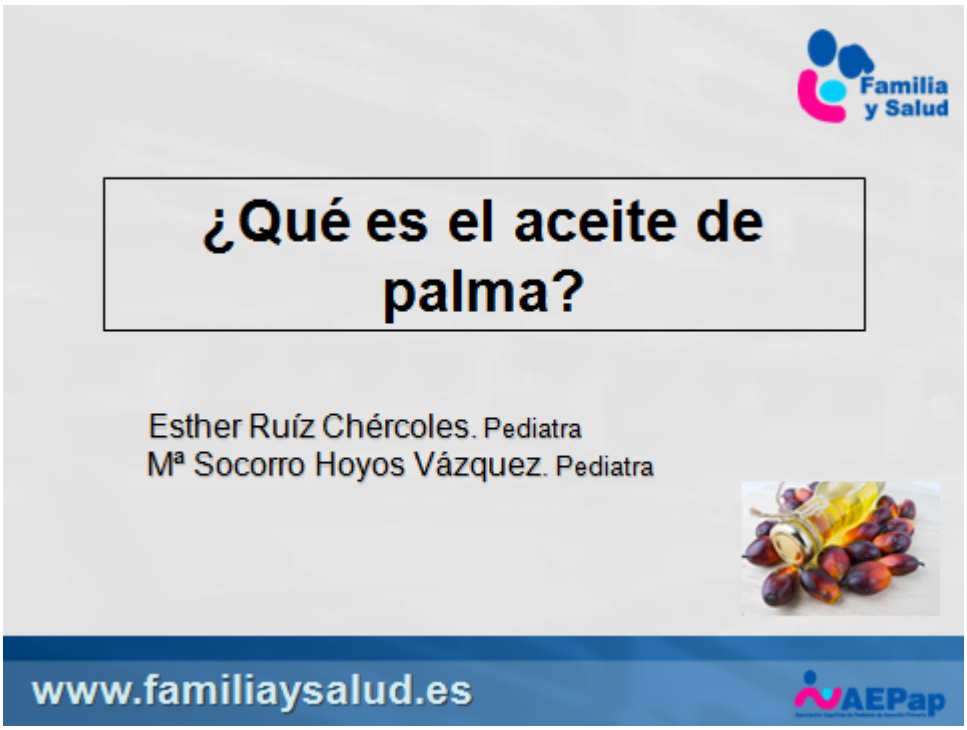
Llevan azúcares y harinas refinadas, grasas saturadas animales (manteca, mantequilla) o vegetales (aceite de coco o palma, palmiste, además de la manteca de cacao). Por ello, suben el colesterol. Son poco cardiosaludables. Si en el envase solo pone aceite vegetal, no se trata de aceite de oliva.

Los aceites vegetales añadidos, parcialmente hidrogenados, se encuentran en margarinas vegetales, bollería

industrial, pan de molde, aperitivos, precocinados…

No se recomiendan.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 6-02-2019

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- Mª Socorro Hoyos Vázquez. Pediatra. Centro de Salud "Zona VII - Feria". Albacete
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.

CC BY NC ND