



**21ª CONFERENCIA INTERNACIONAL
SOBRE PALMA DE ACEITE**
21st International Oil Palm Conference

Efectos del aceite de palma en la salud humana, mitos y realidades Pedro Nel Rueda – Consultor en Medicina Interna y Endocrinología	
Abstract	Resumen
For decades, misconceptions about fat consumption have influenced global nutritional recommendations, creating myths that persist to this day. This lecture examines five prevalent myths about dietary fats and presents updated scientific evidence that challenges these perceptions, particularly in relation to palm oil and its benefits for human health. Current scientific evidence shows that fats are essential macronutrients for vital functions such as hormone synthesis, absorption of fat-soluble vitamins, and protection of vital organs. Contrary to popular belief, recent studies reveal that carbohydrates, not saturated fats, are more closely associated with increased cardiovascular mortality.	Durante décadas, conceptos erróneos sobre el consumo de grasas han influenciado las recomendaciones nutricionales globales, generando mitos que persisten hasta la actualidad. Esta conferencia examina cinco mitos prevalentes sobre las grasas dietéticas y presenta evidencia científica actualizada que desafía estas percepciones, particularmente en relación con el aceite de palma y sus beneficios para la salud humana. La evidencia científica actual demuestra que las grasas son macronutrientes esenciales para funciones vitales como la síntesis hormonal, absorción de vitaminas liposolubles y protección de órganos vitales. Contrario a las creencias populares, estudios recientes revelan que los carbohidratos, no las grasas saturadas, están más asociados con el incremento de mortalidad cardiovascular.