



21ª CONFERENCIA INTERNACIONAL SOBRE PALMA DE ACEITE

21st International Oil Palm Conference

El poder del aceite de palma Alto Oleico naturalmente con vitaminas A y E Bertha Forero – Consultora independiente	
Abstract	Resumen
WHAT WE BELIEVE VS. WHAT WE KNOW? WHAT SCIENTIFIC EVIDENCE SAYS ABOUT FATS IN FOOD? Misinformation about dietary fats has led to guilt and misperceptions that affect the nutritional decisions of the population. This presentation debunks six prevalent misconceptions: that all fats are harmful, that eating fat makes you fat, that vegetable oils are unhealthy, that only olive oil is beneficial, that frying damages food, and that eliminating fats improves cardiovascular health. Fats or lipids are essential organic molecules that perform vital functions as structural components of cell membranes, concentrated sources of energy (9 kcal/g), and hormone precursors. They are classified into five functional categories: simple lipids (energy and vitamin absorption), complex lipids (cell integrity and communication), neutral lipids (hormone synthesis), precursors/derivatives (omega-3 and omega-6 fatty acids), and fat-soluble vitamins (A, D, E, K). Vitamin A deficiency is a critical problem affecting 27.3% of Colombian children aged 1-4, causing night blindness, immunodeficiency, and impaired brain development. This situation is particularly serious considering that nutritional deficiencies impact 85% of brain development up to age 2, affecting the country's human capital. Resolution 3803 of 2016 establishes that fats should represent 20-35% of total energy in adults; however, ENSIN 2015 data show insufficient consumption of vegetable oils. Scientific evidence shows that fats are not enemies but nutritional allies when they are understood, chosen, and used intelligently. It is essential to combat misinformation through education based on science, not opinions.	¿QUÉ CREEMOS VS. QUÉ SABEMOS? LO QUE DICE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE LAS GRASAS EN LA ALIMENTACIÓN La desinformación sobre las grasas alimentarias ha generado culpabilidad y percepciones erróneas que afectan las decisiones nutricionales de la población. Esta presentación desmitifica seis conceptos falsos prevalentes: que todas las grasas son dañinas, que comer grasa engorda, que los aceites vegetales no son saludables, que solo el aceite de oliva es beneficioso, que freír daña los alimentos y que eliminar grasas mejora la salud cardiovascular. Las grasas o lípidos constituyen moléculas orgánicas esenciales que desempeñan funciones vitales como componentes estructurales de membranas celulares, fuentes concentradas de energía (9 kcal/g) y precursores hormonales. Se clasifican en cinco categorías funcionales: lípidos simples (energía y absorción vitamínica), complejos (integridad celular y comunicación), neutros (síntesis hormonal), precursores/derivados (ácidos grasos omega-3 y omega-6) y vitaminas liposolubles (A, D, E, K). La deficiencia de vitamina A representa un problema crítico que afecta al 27.3% de los niños colombianos de 1-4 años, causando ceguera nocturna, inmunodeficiencia y alteraciones del desarrollo cerebral. Esta situación es particularmente grave considerando que las deficiencias nutricionales impactan el 85% del desarrollo cerebral hasta los 2 años, afectando el capital humano nacional. La Resolución 3803 de 2016 establece que las grasas deben representar 20-35% de la energía total en adultos, sin embargo, los datos ENSIN 2015 muestran consumo insuficiente de aceites vegetales. La evidencia científica demuestra que las grasas no son enemigas sino aliadas nutricionales cuando se conocen, eligen y utilizan inteligentemente. Es fundamental combatir la desinformación mediante educación basada en ciencia, no en opiniones.