

El A B C del **Aceite de Palma** en el marco de una **Alimentación Saludable**

- ✓ La **alimentación saludable** es aquella que aporta **todos los nutrientes y la energía** que cada persona necesita para mantenerse sana.
 - ✓ Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, **lípidos**, vitaminas, minerales y agua.
 - ✓ De la **energía total** que cada persona necesita para realizar sus actividades diarias, un **30%** de ésta debe ser aportada por los **lípidos**.
 - ✓ Las **grasas o lípidos** cumplen en el organismo diferentes funciones vitales:
 - Principal fuente de energía 9 Kcal/g, el doble de lo que aportan los hidratos de carbono y las proteínas.
 - Aporta ácidos grasos esenciales.
 - Ayuda a la absorción de vitaminas liposolubles: A, D, E y K
 - Depósito de energía y aislante térmico
 - Indispensable para la síntesis de hormonas.
 - Da estructura y soporte a los órganos
 - Contribuyen al crecimiento celular.
 - ✓ El **aceite de palma** es:
 - **Producido en Colombia** desde 1965
 - Un alimento **fuentes de grasas vegetales**, las cuales son **benéficas para la salud**.
 - El aceite **más consumido en Colombia y en el mundo**.
 - Fuente natural de **carotenos y vitamina E**, con propiedades antioxidantes.
 - Naturalmente **libre de colesterol y ácidos grasos trans**.
 - ✓ En Colombia existe **desinformación** acerca de la **composición**, los **usos alimenticios** y los **efectos sobre la salud**, del consumo de aceite de palma:
 - El aceite de palma es rico en compuestos químicos naturales que son importantes para la salud y la nutrición. Entre otros, es una fuente natural de carotenoides y vitamina E, así como de ácidos grasos y otros micronutrientes importantes solubles en grasa. También suministra una gran cantidad de calorías que nos dan la energía indispensable para nuestra vida diaria.
- Contiene un balance de ácidos grasos insaturados, e insaturados principalmente el ácido oleico, que es el ácido graso considerado como cardioprotector
 - Cuenta con la categoría GRAS (Generally Recognized As Safe) otorgada por la FDA (Food and Drug Administration).
 - Las grasas sólidas a partir del aceite de palma son mejores para la salud, ya que no tienen que pasar por el proceso de hidrogenación. La hidrogenación de aceites produce ácidos grasos trans, los cuales han sido ampliamente estudiados y la evidencia científica demuestra que son un factor de riesgo para desarrollar cáncer de mama, cáncer de colon y enfermedades cardíacas. También se han relacionado con el desarrollo de diabetes tipo 2 y alteración del desarrollo cerebral en los recién nacidos. Actualmente se advierte a los consumidores evitar el consumo de ácidos grasos trans los cuales pueden estar presentes en variedad de productos alimenticios que se encuentran en el mercado.
 - Al aceite de palma por su **mayor contenido de tocotrienoles** (forma de vitamina E), se le ha atribuido un efecto protector contra el cáncer y las enfermedades crónicas neurodegenerativas como el Alzheimer.
 - Tiene **múltiples usos en la industria alimentaria** (ponqués, galletas, helados, chocolates, fórmulas lácteas, fritura profunda).
 - Por su composición química **es más resistente a altas temperaturas** y por lo tanto a la oxidación lo cual favorece su uso en las frituras.
 - Una revisión sistemática de estudios concluyen y demuestran que el **consumo de aceite de palma** dentro de hábitos diarios en países como Estados Unidos, Europa, Australia y Asia, han establecido finalmente que el aceite de **palma tiene un efecto neutral sobre el perfil lipídico**, es decir no aumenta ni disminuye sus valores.

