

Aceite de palma

127

07/04/2017

¿Qué es el aceite de palma y para qué sirve?

El aceite de palma, aunque es de origen vegetal, contiene casi un 50% de ácidos grasos saturados, sobre todo el ácido palmítico. La presentación más utilizada (refinado) no aporta sabor, es muy estable y no se enrancia ni oxida fácilmente. También aporta textura sólida y no se hidrogena por lo que ha sustituido en muchos alimentos a las grasas trans. Además, mantiene bien sus propiedades cuando se elevan las temperaturas por lo que se utilizan en alimentos que se van a freír o que se desean que se conserven en temperaturas más altas.

¿Es peligrosa su utilización?

Este tipo de grasa no es recomendable en el contexto de una dieta saludable, ya que eleva el colesterol y puede favorecer la arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares. No obstante, no existen, a día de hoy, motivos de seguridad alimentaria que justifiquen una prohibición.

¿Cuáles son las recomendaciones de consumo de estas grasas?

En términos generales es recomendable llevar una dieta variada y equilibrada que se conforme con diferentes tipos de alimentos y de distintas procedencias, para que sea rica nutricionalmente. Es importante la calidad de la grasa que se consume a través de los alimentos, y es recomendable una reducción en la ingesta grasas saturadas, limitando su consumo a menos del 10% de las calorías totales de la dieta diaria. Así mismo se debe favorecer el consumo de grasas insaturadas, preferiblemente monoinsaturadas como las del aceite de oliva.

¿Se está trabajando para reducir la exposición al consumo de estas grasas?

A nivel europeo, se está trabajando en la revisión de los límites máximos de contaminantes generados en el proceso de refinado de estos aceites, de cara a reducir su exposición a través del consumo de aceites refinados. Esto se debe a que la Autoridad Europea de Seguridad

Alimentaria (EFSA) ha evaluado recientemente el riesgo de la presencia de 3-MCPD (monocloropanodiol), glicidol y sus esteres, que aparecen en el refinado del aceite de palma, como contaminantes del proceso.

En base a la opinión científica de EFSA, se está trabajando a nivel europeo en la fijación de límites máximos de estos contaminantes de cara a reducir su exposición a través del consumo de aceites refinados. Según esta opinión se pone de manifiesto la necesidad de seguir trabajando para conseguir la disminución de la exposición a través de la dieta de la población a estos contaminantes de proceso. En este momento, se están debatiendo niveles máximos de la suma de 3-MCPD y sus esteres y del glicidol y sus esteres lo más bajos como sean razonablemente posibles en el marco de la Comisión Europea, en aras de conseguir un nivel adecuado de protección de la salud.

Se puede obtener información más detallada en la página web de AECOSAN:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/3_MCPD.htm

En España, en línea con Europa, desde la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) se está trabajando con la industria alimentaria y otros agentes implicados en la reformulación o mejora de la composición de los alimentos, que consiste en suprimir o reducir algunos de sus componentes o nutrientes como la sal, el azúcar añadido, las grasas saturadas o trans. En este sentido se está promoviendo el Plan Nacional de Colaboración para Mejora de los Alimentos y bebidas 2017-2020, en el que hay una referencia a la solicitud de sustitución progresiva y paulatina, en la medida que sea posible desde el punto de vista organoléptico, por otros aceites con un perfil nutricional más saludable.

¿Cómo debe indicarse su presencia en el etiquetado?

Si se utiliza aceite de palma en la fabricación de un alimento, deberá figurar en la lista de ingredientes como tal, por lo que el consumidor siempre tiene la información para poder elegir. El Reglamento(UE) Nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, obliga desde diciembre de 2014 a que figure la designación «aceites vegetales» o «grasas vegetales», seguidos inmediatamente de indicaciones de origen específico vegetal. Por tanto, si contiene aceite de palma obligatoriamente esa mención figura en el etiquetado del producto.

¿Qué es la reformulación de alimentos?

La reformulación o mejora de la composición de los alimentos consiste en suprimir o reducir algunos de sus componentes o nutrientes como la sal, el azúcar añadido, las grasas saturadas o trans, pero manteniendo seguridad, sabor y textura. Con la reformulación de alimentos se pretende que con esa reducción de los nutrientes se favorezca, en el conjunto de la dieta, el

alcanzar niveles de consumo razonables de los mismos y compatibles con la mejora de la salud de la población. Es una opción clave para conseguir los objetivos o recomendaciones nutricionales en la dieta.

Para ello se está trabajando con los distintos sectores de la fabricación, distribución, restauración, catering , etc, para que voluntariamente se comprometan a reformular varios de sus productos sobre todo los más consumidos y/o dirigidos fundamentalmente a niños, y así poder ofrecer a los ciudadanos muchos más alimentos y bebidas con mejor composición nutricional que, junto a una información adecuada, les facilite las decisiones y elecciones más saludables, contribuyendo así a la adopción de estilos de vida más saludables.

En este sentido se está promoviendo desde la Estrategia NAOS sobre nutrición, actividad física y prevención de la obesidad de la Agencia española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), y enmarcado en las líneas europeas de reformulación para el Plan Nacional de Colaboración para Mejora de los Alimentos y bebidas 2017-2020” (en base a la Conclusiones del Consejo de la Unión Europea de junio de 2016), una disminución de ciertos nutrientes como los azúcares añadidos, la sal y las grasas saturadas.

En cuanto a la reformulación de grasas no solo se pretende alcanzar acuerdos numéricos de reducción sino también de sustitución de unas grasas por otras grasas vegetales más saludables (que aporten preferiblemente grasas monoinsaturadas).

Agencia

[Sobre AECOSAN](#)

[Cooperación](#)

[Institucional](#)

[Perfil del](#)

[Contratante](#)

[Tasas y precios](#)
[públicos](#)

[Formación](#)

[Oficina Virtual](#)

Consumo

[Red de Alertas](#)

[Resolución de](#)

[Conflictos de](#)

[Consumo](#)

[Calidad, Seguridad](#)

[y Vigilancia del](#)

[Mercado](#)

[Legislación y](#)

[Documentación](#)

[Empresas](#)

[Asociacionismo de](#)

[Consumo](#)

Seguridad alimentaria

[Red de Alerta](#)

[Alimentaria](#)

[Plan Nacional de](#)

[Control Oficial de](#)

[la Cadena](#)

[Alimentaria](#)

[\(PNCOCA\)](#)

[Planes Nacionales](#)

[específicos de](#)

[Control Oficial](#)

[Gestión de Riesgos](#)

Nutrición

[Estrategia NAOS](#)

[Educa NAOS](#)

[Reformulación de](#)

[alimentos](#)

[Publicidad de](#)

[alimentos y](#)

[bebidas dirigida a](#)

[menores](#)

[Campañas](#)

[Convención NAOS](#)

[Formación y Educación](#)

[Centro Europeo del Consumidor](#)

[Evaluación de Riesgos](#)

[Registro](#)

[Bases de datos](#)

[Autoridad Europea de Seguridad](#)

[Alimentaria \(EFSA\)](#)

[Legislación](#)

[Premios Estrategia NAOS](#)

[Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad](#)

Laboratorios

[Centro de Investigación y Control de la Calidad \(CICC\)](#)

[Centro Nacional de Alimentación \(CNA\)](#)

[Laboratorio Nacional de Referencia de Biotoxinas Marinas](#)

[Laboratorio Europeo de Referencia de Biotoxinas Marinas \(EURLMB\)](#)

Noticias y actualizaciones consumidor

[Noticias](#)

[Novedades legislativas](#)

[Eventos](#)

[Temas de interés](#)

[Campañas](#)

[Publicaciones](#)

[Boletines](#)

[RSSs](#)

Para el consumidor

[Derechos del consumidor](#)

[Información](#)

[práctica sobre](#)

[Bienes y Servicios](#)

[Recomendaciones alimentarias](#)

[Consejos de seguridad de productos](#)

[Para saber más sobre seguridad alimentaria](#)

[Asociacionismo de Consumo](#)

aecosan
agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición

AECOSAN - Agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

[**Accesibilidad**](#) [**Guía de navegación**](#) [**Aviso Legal**](#) [**Política de privacidad**](#) [**Cookies**](#)

 [**Boletines**](#)

 [**RSS**](#)

 [**Twitter**](#)

 [**Facebook**](#)

 [**Youtube**](#)