

## ¿El aceite de palma es malo?

04 ago 2021

*El aceite de palma siempre ha sido tema de debate, ya sea por su % elevado de grasa saturada o por las consecuencias medioambientales que conlleva su cultivo y fabricación. ¡Descubre sus orígenes, usos y consecuencias!*



## ¿De dónde proviene el aceite de palma?

El aceite de palma proviene del fruto de la especie *Elaeis guineensis*, una planta propia de climas tropicales. El fruto en sí no se come, pero el aceite de palma se obtiene del prensado de la pulpa del fruto y el aceite de palmiste o aceite de nuez de palma de la semilla.

En España el aceite de palma no se comercializa como tal, pero muchos productos de la industria alimentaria y cosmética lo utilizan como materia prima a causa de su versatilidad y rentabilidad en la fabricación.

## Productos con aceite de palma

El aceite de palma se utiliza de forma masiva en una amplia gama de productos porque permite alargar su vida. Se emplea en los alimentos procesados como la bollería industrial, galletas, pan de molde, tostadas, todo tipo de snacks dulces o salados, bombones, cremas y coberturas, helados, productos para untar y una amplia variedad de platos precocinados.

Más allá de la industria alimentaria, los derivados del aceite de palma se han extendido hacia productos no comestibles: productos de limpieza y de cosmética o higiene, por ejemplo, cremas corporales, pasta de dientes, jabones y detergentes, y en la producción de biodiesel.

Desde 2014 todos los productos llevan especificados en la etiqueta el tipo de aceite o grasas vegetales que incluye, de manera que es muy fácil identificar si el producto en cuestión contiene aceite de oliva, girasol, soja, maíz, coco o palma.

## Consecuencias del uso de aceite de palma

Hace tiempo que al aceite de palma no lo acompaña la buena prensa, no solo porque puede tener efectos nocivos para nuestro organismo, sino porque es difícil la sostenibilidad en su cultivo.

La Federación Española de Sociedades Científicas de Nutrición recomienda limitar el consumo de esas grasas saturadas, porque en altas cantidades pueden aumentar el nivel de colesterol y provocar enfermedades cardiovasculares u obesidad.

---

## Impacto en el medio ambiente

El auge de esta grasa vegetal en la industria sitúa el aceite de palma como el aceite más producido y comercializado en el mundo. Esto conlleva la destrucción de grandes hectáreas de bosques tropicales, apropiación de tierras, incluso la muerte de los animales que los habitan para crear monocultivos intensivos, especialmente en Malasia e Indonesia donde se concentra el 85% de la producción mundial, seguido de lejos de Papúa Nueva Guinea, Colombia, Tailandia, Camboya, Brasil, México y África occidental.

El impacto ambiental y social de la producción del aceite de palma no es sostenible, porque además de la deforestación y la pérdida de biodiversidad, se le suma la contaminación generada por los incendios provocados para crear el monocultivo y los contaminantes en el proceso de refinamiento.

Por ese motivo, nació la iniciativa internacional de la [Mesa Redonda sobre Aceite de Palma Sostenible](https://rspo.org/) [ <https://rspo.org/> ], cuya organización creó una certificación que asegurara la sostenibilidad del aceite de palma, garantizando no solo el mantenimiento del planeta, sino también social.

Una de las problemáticas del aceite de palma es la rentabilidad de su fabricación, se trata de un producto de muy bajo coste, por lo que su sustitución no es tan fácil. Caprabo, gracias a sus 43 fabricantes colaboradores y los proveedores que han apostado por este proyecto de reemplazo de este aceite, han optimizado sus procesos e impulsado la compra conjunta de materias primas, se ha conseguido elaborar unos productos igual de esponjosos y tiernos que antes, más saludables y a un precio asequible.

## Impacto en la salud

Partimos de la base que el aceite de palma es un aceite vegetal rico en ácidos grasos saturados y, de entrada, el consumo elevado de esas grasas, catalogadas como malas, está contraindicado porque son nocivas para la salud cardiovascular. Otra de las desventajas del aceite de palma es que puede afectar al hígado y aumentar la posibilidad de contraer obesidad y diabetes.

El aceite de palma crudo en realidad es rico en vitamina A y E, además de tener propiedades antioxidantes. El problema es que cuando se refina para la fabricación de los alimentos industrializados pierde todos esos beneficios, quedándose solo con ese 50% de grasas saturadas de su composición, que justamente es el argumento nutricional principal por el que se recomienda restringir su consumo.

Caprabo sigue [promoviendo una alimentación sana y equilibrada](#) [ </sites/caprabocom/es/salud/10compromisos/2-promover-una-alimentacion-equilibrada/> ], por esa razón desde 2017 se sigue trabajando para eliminar la grasa de palma de los productos de marca propia. Después de 4 años de duro trabajo, en el que más de 100 personas se han implicado en el proyecto, hemos logrado con éxito sustituir la grasa de palma por aceite de girasol alto oleico en 308 productos de marca propia, reduciendo del 50% al 13% la grasa saturada.

