

Aceite de palma



Fruto de la palma *Elaeis* con la que se elabora el aceite.

El **aceite de palma** es un aceite de origen vegetal que se obtiene del mesocarpio de la fruta de la palma *Elaeis guineensis*. Es el segundo tipo de aceite con mayor volumen de producción, siendo el primero el aceite de soja.^[1] El fruto de la palma es ligeramente rojo, al igual que el aceite embotellado sin refinar. El aceite crudo de palma es una rica fuente de **vitamina A** y de **vitamina E**.

La palma es originaria de **África** occidental, de ella ya se obtenía aceite hace 5.000 años, especialmente en la **Guinea Occidental** de donde pasó a **América**, introducida después de los viajes de **Colón**, y en épocas más recientes fue introducida a **Asia** desde **América**. El cultivo en **Malasia** es de gran importancia económica, provee la mayor cantidad de aceite de palma y sus derivados a nivel mundial. En **América**, los mayores productores son **Colombia** y **Ecuador**.

1 Problemas ambientales

En la actualidad, el cultivo de la palma de aceite está asociado a graves problemas sociales y ambientales, que no son causados por el árbol en sí mismo, sino por el modo en el que está siendo implantado. En este sentido, el boom del aceite de palma a gran escala a nivel mundial tiene serias repercusiones sobre los bosques tropicales, sus habitantes y su biodiversidad. Efectos tales como: la tala de bosques, envenenamiento de suelos, agua y aire por medio de venenos agrícolas, así como conflictos de tierra y empobrecimiento de las poblaciones afectadas son algunas de las consecuencias. Las plantaciones de palma también afectan a la tierra provocando una sequía excesiva.

2 Usos

2.1 Culinarios

Los usos son en su gran mayoría culinarios, bien directamente empleado como aceite de freír o aliñar, bien como producto añadido a otros alimentos como los helados, las margarinas, se puede elaborar derivados equivalentes de aceite de cacao, jabones, etc.

2.2 Industriales

Se usa como materia prima en la producción de biodiésel. También es usado en producción de piensos para la alimentación animal, sobre todo de terneros, por su alto aporte energético por ración. En la industria cosmética es utilizado para la elaboración de jabones.

3 Composición

El aceite de palma es saturado hasta en un 50%, su composición en promedio es:

- 40-48% **ácidos grasos saturados** (principalmente **palmítico**)
- 37-46% **ácidos grasos monoinsaturados** (principalmente **oleico**)
- 10% **ácidos grasos poliinsaturados**.

Debido a su alta proporción de grasas saturadas, se le atribuyen propiedades negativas para la salud humana ya que su consumo prolongado y abundante puede subir la proporción de **colesterol LDL** en sangre.^[2]

4 Aceite de palma, motor de la deforestación en Indonesia

La demanda creciente de aceite de palma por parte de las grandes corporaciones de la alimentación, la cosmética y de agrocombustibles está impulsando la destrucción a gran escala de turberas y selvas tropicales en Indonesia. La degradación y quema de los bosques de turberas de Indonesia causan al año la emisión de 1800 millones de toneladas (Gt) de gases de efecto invernadero. En muchas

