

## El aceite de palma en la alimentación infantil

En estos últimos meses ha surgido una gran preocupación en lo referente al aceite de palma en la alimentación. Desde **Teitral Consultores** queremos proporcionaros información clara al respecto.

La polémica ha surgido sobre todo por la elaboración de productos alimenticios dirigidos a la población infantil e incluso pediátrica. Muchos nutricionistas desaconsejan los productos elaborados con este aceite por su utilización de grasas poco saludables.

Muchos padres os preguntáis si sus efectos son nocivos para la salud de los niños. ¿Es realmente peligroso para los niños? ¿Por qué se utiliza en alimentos como los potitos o las leches infantiles? ¿Podemos elegir alimentos que contengan grasas más saludables para ellos?

El aceite de palma es muy utilizado por ser barato y versátil. *Se puede encontrar en muchos alimentos que toman los niños no muy saludables como bollería industrial, cremas de cacao, patatas fritas y todo tipo de aperitivos, platos precocinados o salsas.*

Hace unos años el problema eran las grasas hidrogenadas de origen animal, que se han demostrado como nocivas para la salud. En la actualidad se han sustituido ya en muchos alimentos. Pero el problema es que en algunos, su sustituto el aceite de palma, es muy rico en grasas saturadas, por lo que tampoco es una buena opción nutricional.

Esta polémica surge a partir de un estudio realizado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) en el que se advierte del riesgo de determinados procesos de refinado de este tipo de grasa vegetal, además de su alto contenido en grasas saturadas. El trabajo hace referencia a la posible presencia de compuestos tóxicos derivados del proceso industrial del tratamiento de este aceite a temperatura de más de 200 grados y la presencia de ciertos aditivos contaminantes.

La EFSA ha establecido niveles de seguridad para estos contaminantes en alimentos. Pero sigue siendo polémico su uso.

Los nutricionistas recomiendan evitar su consumo para los niños ya que estos productos no son una buena alternativa desde el punto de vista del equilibrio nutricional.

Lo importante es que se especifique en el etiquetado la composición de cada producto (tal como exige la legislación) por lo que resulta más sencillo identificar aquellos que contienen aceite de palma de los que no. De este modo los consumidores así pueden elegir productos con grasas más saludables. Es preferible consumir productos elaborados con aceites de oliva o girasol, que son ricos en ácidos grasos insaturados.

Un consejo que todos los padres deberían apuntar y seguir a la hora de comprar los alimentos para sus hijos: Mirar siempre las etiquetas e identificar los productos que contienen este aceite en su composición para reducir su consumo.

