



Blanca Esteban

El **aceite** de **palma** en los productos **sin gluten**

SE TRATA DE UN INGREDIENTE MUY COMÚN EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS. ESTO ES IMPORTANTE, **YA QUE, EN ALIMENTOS NATURALES, ¡NO HAY PROBLEMA!**

El aceite de palma últimamente está en boca de todos y se ha convertido en uno de los ingredientes más temidos. Los últimos artículos lanzados por los medios de comunicación alertan sobre el incremento del riesgo de padecer diversos trastornos, en especial en relación con la enfermedad cardiovascular y la obesidad, a los que se asocia su consumo.

Por **Blanca Esteban** Nutrición, Dietética y Seguridad Alimentaria

■ **Cuál es el origen de este aceite?**

C Del fruto de la especie *Elaeis guineensis* proceden el aceite de palma y sus derivados. Se le conoce como palma africana, ya que procede del continente africano, aunque se introdujo en el suroeste asiático a principios del siglo XX y ya se planta en América del Sur.

■ **¿Dónde se encuentra?**

En una gran variedad de platos preparados, snacks, bollería, galletas, helados, salsas, pizzas, chocolates, productos de confitería, etc. Pero también se emplea en la industria cosmética, utilizándose para elaborar jabones, cremas o, incluso, pasta de dientes.

■ **¿Y por qué es tan utilizado?**

Es una grasa muy apreciada por la industria alimentaria por varios motivos. El principal es que es muy barato comparado con otros aceites. Además tiene un sabor neutro y permite que el producto se mantenga sólido a temperatura ambien-

te, que lo hace ideal para los productos de confitería, bombones, coberturas de chocolate, etc.

■ **¿A qué se debe su mala prensa?**

El aceite de palma es un aceite vegetal, rico en grasas saturadas, fundamentalmente ácido palmítico. Pero lo más preocupante es que para su empleo en la industria, el aceite se somete a un proceso de refinado en el que se producen ciertas sustancias. La EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) ha publicado recientemente un informe en el que advierte sobre la excesiva exposición de los consumidores ante estos compuestos.

ES UNA GRASA MUY APRECIADA POR LA INDUSTRIA ALIMENTARIA POR VARIOS MOTIVOS, ENTRE LOS QUE DESTACA SU BAJO PRECIO



¿Cómo identificarlo en las etiquetas de los productos procesados?

Debemos tener cuidado, ya que aunque el *Reglamento Europeo sobre la información alimentaria facilitada al consumidor N° 1169/2011* obliga a detallar el origen de las grasas desde diciembre del 2014, algunos fabricantes hacen que pase desapercibido en las etiquetas de los productos, utilizando los siguientes términos: aceite de palmiste, estearina de palma, manteca de palma o haciendo uso del nombre científico de la especie (*Elaeis guineensis*).

Hasta entonces, los consumidores no éramos conscientes de su gran uso, ya que en las etiquetas de los productos quedaba oculto bajo la denominación genérica de “aceites vegetales”.

¿Y que pasa con los productos especiales sin gluten?

En este caso, ocurre exactamente lo mismo que con los productos procesados con gluten. Lo podemos encontrar sobre todo en bollería, galletas y snacks sin



gluten. Estos productos, al igual que sus homólogos con gluten, suelen ser ricos en hidratos de carbono refinados, grasas saturadas, azúcares y sal...

Conclusión

La utilización masiva de este aceite en la industria alimentaria no es algo nuevo. Llevamos años consumiéndolo. Los celíacos tienen el mismo riesgo derivado de su consumo que cualquier consumidor, por lo que **debemos ser consumidores bien educados y acostumbrarnos a leer el etiquetado de los productos procesados que compramos. La base de nuestra alimentación deben ser los ALIMENTOS FRESCOS: verduras, hortalizas, legumbres, pescados y carnes no procesadas, etc.** ■

LO MÁS PREOCUPANTE ES QUE PARA SU EMPLEO EN LA INDUSTRIA, **EL ACEITE SE SOMETE A UN PROCESO DE REFINADO EN EL QUE SE PRODUCEN CIERTAS SUSTANCIAS**

NATURALMENTE BUENO



NATURALLY GOOD

Consiga rebozados crujientes, sabrosos y con menos aceite

Espesante instantáneo para caldos, sopas, cremas, purés, albóndigas, bechamel y rebozados



MODO DE EMPLEO

PECHUGA DE POLLO CRUJIENTE

Recubrir directamente con *Crunchy Crumbs* y freír.

CARNE, PESCADO Y VERDURAS CRUJIENTES

Cubrir con huevo, luego con *Crunchy Crumbs* y freír.



MODO DE EMPLEO

Espesante: Añadir a la salsa o caldo caliente hasta conseguir el punto de espesor deseado.

Purés: Mezclar con salsas o caldos hasta conseguir el espesor deseado y dejar reposar unos minutos.

Rellenos: Mezclar con carne, huevo, sal y especias al gusto.

Bechamel: Calentar leche, mantequilla, sal y especial al gusto, añadir *In&Out* y dejar reposar.

Croquetas: Puede hacerlas con la bechamel, añadiendo otros ingredientes, como cebolla frita, carne picada frita, beicon frito en trocitos, etc.

Rebozados: Cubrir el producto a rebozar y freír (con el pollo no se necesita huevo).

Sin Gluten, Sin Huevo, Sin Lactosa | www.esgir.net



www.facebook.com/Esgirsingluten