

# ¿Por qué el aceite de palma puede formar parte de una alimentación saludable?

**Hace parte de la canasta familiar.** Es indispensable en la cocción de alimentos y brinda palatabilidad y textura a las preparaciones

Ayuda a la absorción de vitaminas liposolubles: **A, D, E y K**



Naturalmente **libre de colesterol** y ácidos grasos trans (no requiere hidrogenación)

Al ser fuente de grasa, aporta **9 kcal/g**, el doble del aporte de carbohidratos y proteínas

Certificado como alimento seguro por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos)

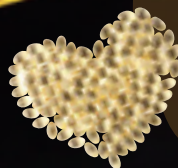
Alto contenido de tocotrienoles (forma de vitamina E), por lo que se le atribuye un **efecto protector contra el cáncer** y las enfermedades crónicas neurodegenerativas como el Alzheimer

Favorece la **síntesis hormonal**



Contiene un balance de ácidos grasos saturados e insaturados, principalmente el ácido oleico (**Omega 9**), considerado cardioprotector

Es fuente de **carotenos** que actúan como **provitamina A**, ayudando al sistema inmune y al desarrollo visual



**Provee ácidos grasos** y otros micronutrientes solubles en grasa



Al ser fuente de grasa alimentaria, **favorece el crecimiento celular** y da estructura y soporte a los órganos internos



Funciona como **depósito de energía** y **aislante térmico**