

Grasas y aceites tropicales

Tropical fats and oils

Las grasas y aceites tropicales (coco, palma y palmiste) se obtienen a partir de frutos o semillas, y se presentan en estado sólido a la temperatura de 20°C —a excepción del aceite de palma—, de ahí su nombre de «grasas» o «mantecas». Cuando se utilizan en alimentación, no suele ser para consumo directo sino para la elaboración industrial de productos alimenticios o para la obtención de grasas industriales.



Aspectos de elaboración

En estas grasas y aceites vegetales encontramos:

- La **manteca de coco**, grasa que se presenta como una masa de consistencia pastosa o fluida —según la temperatura ambiente—, procedente de la pulpa de la semilla del cocotero (*Cocos nucifera*).
- La **manteca de palma** o **de palmiste**, grasa obtenida de la semilla del fruto de la palmera (*Elaeis guineaensis*).
- La **grasa o aceite de palma**, aceite semisólido que procede de la pulpa del fruto de la palmera (*Elaeis guineaensis*).

Desde el punto de vista nutricional, no pertenece a este grupo el **aceite de cacahuete** (*Arachis hypogaea*), aunque es un aceite tropical, obtenido de las semillas de esta planta, líquido a temperatura ambiente —por su riqueza en ácidos grasos insaturados: 48% de AGM y 31% de AGP—, de color muy claro y, con una alta idoneidad para aguantar las altas temperaturas, lo que le convierte en un aceite ideal en la cocina como aceite de freír.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Lípidos, con predominio de los ácidos grasos saturados.

Valoración nutricional

La composición de las grasas o mantecas vegetales difiere de la de los aceites vegetales, sobre todo, por la calidad de los ácidos grasos: en las mantecas vegetales

predominan los ácidos grasos saturados (AGS) sobre los insaturados (AGM y AGP). Por ejemplo, la manteca de coco (AGS = 85% de la grasa) es rica en ácidos grasos saturados de cadena media, como el laúrico (C12:0) y el mirístico (C14:0). Por el contenido tan alto en AGS, la manteca de coco ha tendido en los últimos años a considerarse como una grasa aterogénica. En la manteca de palma (AGS = 48% de la grasa), predomina el ácido palmítico (C16:0) entre los AGS; el oleico (AGM que equivale al 37% de la grasa) y el linoleico (AGP omega 6, equivalente al 10%).

Por otro lado, en la manteca de coco hay pocos tocoferoles (vitamina E). No así en la de palma, factor por el cual se enrancia menos.

El colesterol, en todas ellas, es nulo o casi nulo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada (14 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	899	126	3.000	2.300
Proteínas (g)	Tr	Tr	54	41
Lípidos totales (g)	99,9	14,0	< 100	< 77
AG saturados (g)	85,2	11,928	< 23	< 18
AG monoinsaturados (g)	6,60	0,924	> 57	> 43
AG poliinsaturados (g)	7,70	1,078	10-20	8-15
ω-3 (g)	0	0,000	0,33-3,3	0,25-2,6
ω-6 (g)	1,500	0,210	1,3-16,5	1,2-10,4
Colesterol (mg)	0	0,0	< 300	< 230
Hidratos de carbono (g)	0	0,0	375-450	288-345
Fibra (g)	0	0,0	38	29
Agua (g)	0	0,0	1.000-2.000	1.000-2.000
Calcio (mg)	Tr	Tr	800	800
Hierro (mg)	Tr	Tr	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	Tr	Tr	350	330
Zinc (mg)	Tr	Tr	15	15
Sodio (mg)	Tr	Tr	< 2.400	< 2.400
Potasio (mg)	Tr	Tr	3.500	3.500
Fósforo (mg)	Tr	Tr	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	Tr	Tr	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	Tr	Tr	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Ácido Fólico (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0,00	5	5
Vitamina E (mg)	0,66	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (ACEITE DE COCO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos Nutricionales/día. Moreiras y col., 2007. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.