

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ENFRENTAR
LA PANDEMIA**

LÍPIDOS Y GRASAS
**LOS LÍMITES ACTUALES DE LAS GRASAS
SATURADAS YA NO SE JUSTIFICAN**

RECETA
Berenjenas horneadas



Contenido

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Alimentación saludable para enfrentar la pandemia

Nuevo modelo de etiquetado frontal nutricional en Colombia para alimentos y bebidas envasados

10 LÍPIDOS Y GRASAS

Los límites actuales de las grasas saturadas ya no se justifican

12 SABÍAS QUE...

Aceite de palma rojo, un alimento funcional

Las nuevas tendencias en el consumo de alimentos

15 RECETA

Berenjenas horneadas



Presentación

Considerando la situación actual a la que nos llevó la pandemia del Covid-19, es imperativo asumir hábitos de alimentación e higiene que, si bien no nos garantizan la prevención de esta enfermedad, si son una herramienta para fortalecer nuestro sistema inmunológico. Como sugiere la FAO, este no es un buen momento para hacer dietas o descuidar el consumo de frutas y verduras. Recuerde también que el aceite de palma es una fuente de carotenos y actúa como provitamina A en el organismo, ayudando así a reforzar su sistema de defensas; además de ser un delicioso aderezo para sus ensaladas, resulta perfecto para saltear, cocinar o en frituras por inmersión. Los invitamos a leer este interesante documento completo.

Los lineamientos actuales sobre el rotulado frontal que deben llevar los alimentos procesados han sido implementados en otros países y ahora hacen parte de la normatividad por aplicar en Colombia de acuerdo con los plazos estipulados. En esta edición del boletín de Salud y Nutrición encontrará información sobre el contexto internacional relacionado con esta iniciativa; conocerá la opinión de los expertos respecto a los límites estipulados para el consumo de grasas saturadas; y además, información del aceite de palma rojo como alimento funcional y tendencias en alimentación. Como es costumbre, encontrará una deliciosa receta para preparar en compañía de sus seres queridos ¡Buen apetito!

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ENFRENTAR LA PANDEMIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud y Protección Social emitieron recomendaciones para evitar el contagio ante la crítica situación por la que atraviesa el país a causa de la pandemia por Coronavirus COVID-19. No obstante, es importante mantener una adecuada alimentación que fortalezca el sistema inmunológico o sistema de defensas del organismo.

Tenga en cuenta que no es el mejor momento para implementar dietas extremas o de moda que restrinjan algún nutriente, ya sea grasa, carbohidratos o proteínas de manera estricta. Una alimentación balanceada proporcionará energía, vitaminas y los minerales necesarios para evitar el desarrollo de enfermedades.

¿Qué debe consumir durante este periodo para favorecer su salud?

Es indispensable consumir tres porciones de fruta y dos de verduras a lo largo del día. Cada fruta y verdura representa una diferente fuente de vitaminas y minerales, por esto se recomienda variar a lo largo de la semana. Puede incluir frutas cítricas como mandarina, naranja y el pomelo, inclusive la guayaba y el limón son excelente opción ya que aportan vitamina C.

Dos tipos de verdura al día potencian su salud y metabolismo. Existen muchas posibilidades de preparación ya sea en ensaladas, sopas, cremas o tortas. Dele rienda a su imaginación a la hora de preparar o combinar verduras, y consumirlas en la cantidad que desee.

Es importante lavarlas bien para limpiar el exceso de tierra que contengan. Puede mezclar vinagre con agua y dejarlas sumergidas por unos minutos. Si compró verduras en exceso puede limpiarlas, cortarlas y congelarlas, así las tendrá listas para la próxima preparación. Prefiera consumir frutas y verduras en vez de golosinas y *snacks*.

Recuerde que el aceite de palma es fuente de carotenos y actúa como provitamina A en el organismo, ayudando así a reforzar su sistema de defensas. Adiciónelo como aderezo a las ensaladas y úselo para saltear verduras.

Consuma frijoles, lentejas y garbanzos tres veces a la semana, estos alimentos son fuente de proteína de origen vegetal, y además de conservarse por mucho tiempo, lo ayudará a mantenerse sano. Puede mezclar con cereales como el arroz para obtener proteína de alto valor biológico.

El yogur es fuente de probióticos, microorganismos que habitan en nuestro tracto intestinal y favorecen el sistema inmunológico. Prefiera yogur blanco, sin azúcares o sabores añadidos.

Aumente el consumo de pescado, ya que la ingesta de ácidos grasos Omega-3 no solo contribuyen a reducir el colesterol y los triglicéridos, sino también al fortalecimiento del sistema inmunológico.

Ajo, cebolla y jengibre son alimentos reconocidos por sus propiedades antibacterianas y antivirales. Si se consumen de manera regular puede servir como escudo frente a las infecciones.

Hidrátese constantemente

Es indispensable mantenerse hidratado, se recomienda consumir aproximadamente dos litros de agua al día. Recuerde que los alimentos como sopas, jugos y frutas cuentan dentro de la cantidad de líquido que debemos consumir, sin embargo, puede realizar infusiones de té o aromáticas y agregarle jengibre rayado o frutas cortadas en trozos. También puede hacer uso de batidos de mezclas de verduras y frutas; importante no filtrar y consumir la fibra de estos batidos.

Consejos para manejar el estrés

El estrés que se puede desencadenar durante el periodo de aislamiento preventivo hace que las personas tengan mayor ansiedad por consumir alimentos en el hogar, por esto, sea consciente de lo siguiente:

- » Coma cada tres horas en las proporciones adecuadas.
- » Aumente el consumo de fibra, es decir, prepare alimentos como arroz integral.
- » Consuma mayor cantidad de verduras en los tiempos principales de comida.
- » Masticar los alimentos despacio, este es un espacio para usted, disfrútelo sin prisa.
- » No comer frente al computador o ver televisión al ingerir los alimentos.



Algunas ideas para que prepare en casa:

- » Infusión acompañada de frutos secos como maní, nueces y almendras y arándanos (un puñado).
- » Frutas en trozos sobre yogur griego o queso bajo en grasa rallado.
- » Galletas integrales o de arroz soplado con mantequilla de maní o mermelada *light*.

Planifique su compra, solo lo justo y necesario

Las personas deben abastecerse para la alimentación de sus familias, pero se recomienda no acaparar innecesariamente lo que no va a consumir y evitar el desperdicio de alimentos.

Cuando llegue de hacer mercado, descargue las bolsas y lávese las manos inmediatamente. Luego, con una toalla con alcohol o de las que venden comercialmente para desinfectar superficies, limpie la comida empaquetada y, como se mencionó anteriormente, lave muy bien frutas y verduras antes de disponerlas en el refrigerador.

Este es un momento difícil pero es cuestión de seguir las recomendaciones a cabalidad y aprovechar el tiempo para disfrutar en familia con preparaciones saludables. Recuerde que este espacio permite compartir con sus seres queridos, y qué mejor manera que prepararles alimentos variados, de calidad nutricional y con una presentación llamativa en colores y texturas que permitan deleitar el paladar.



No olvide

Consumir alimentos específicos no hará que prevenga enfermedades como el Covid-19, pero una mala alimentación general y la falta de higiene adecuada, sí puede poner en riesgo su sistema inmunológico.

Fuente: <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/1268022/>

NUEVO MODELO DE ETIQUETADO FRONTAL NUTRICIONAL EN COLOMBIA PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS ENVASADOS

Recientemente se presentó la propuesta con la que se busca mostrar al consumidor información nutricional de forma clara y comprensible en alimentos procesados. Se trata de un sello frontal de advertencia sobre el contenido de azúcares añadidos, sodio y/o grasas saturadas de los productos. Rediseñar la tabla nutricional permitió simplificarla para el consumidor, se aumentó el tamaño para facilitar su lectura presentando el contenido de nutrientes por 100 gramos o 100 mililitros por porción.

Este modelo se obtuvo luego de concertar conceptos y posturas sobre el tema entre la sociedad civil, la academia, la industria y el Gobierno Nacional, con el fin de generar una estrategia para la promoción de la salud pública basada en la evidencia, liderado por la Presidencia de la República, con un trámite de año y medio donde hubo intervenciones por parte del Ministerio de Salud y Protección Social, el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, la Cámara de la Industria de Alimentos de la Asociación Nacional de Industriales, ANDI; la Cámara de la Industria de Bebidas de la misma asociación, y la sociedad civil, representada por Red PaPaz, de Justicia y Educar Consumidores, entre otras entidades.

Características del modelo de etiquetado



Fuente: Presidencia de la República de Colombia. (2020). Colombia tendrá etiquetado nutricional en los alimentos envasados. Marzo 10, 2020, de Presidencia Sitio web: <https://id.presidencia.gov.co/Paginas/prensa/2020/Colombia-tendra-etiquetado-nutricional-en-los-alimentos-ensavados-200226.aspx>

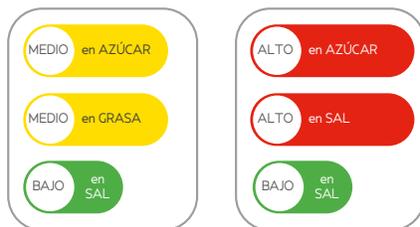
Contexto internacional

En la región de América Latina y el Caribe han surgido varias iniciativas en torno a regulación en el etiquetado de alimentos, como una medida de protección al consumidor teniendo en cuenta que la región tiene altos índices de sobrepeso y obesidad, asociados a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Ecuador

Se estableció el sistema gráfico de semáforo nutricional el cual establece una barra roja para los productos con alto contenido de grasa, azúcar o sal; la barra amarilla remite a un contenido medio y, la barra de verde, para el contenido bajo en estos componentes.

Semáforo



México

En el 2015, el gobierno emitió una medida regulatoria que delimita a diversos productos alimenticios en el mercado para tener el etiquetado frontal nutrimental. No obstante, en 2019 se aprobó la modificación del reglamento técnico que incluyó el etiquetado frontal de advertencia para calorías, azúcares, sodio, grasas *trans* y etiquetas que contienen edulcorante y cafeína.



Chile

Innovó en cuanto a medidas regulatorias al establecer la primera ley en el mundo que regula por medio al etiquetado frontal de advertencia, estableciendo los límites máximos de contenido de sodio, calorías, grasas saturadas y azúcares por 100 gramos (alimentos sólidos) o por 100 mililitros (alimentos líquidos) con la leyenda “Alto en”.

Según lo anterior, se ha analizado qué tan efectivas han resultado este modelo de etiquetas. Un estudio de la Universidad de Chile denominado: Identificación de los efectos del etiquetado de alimentos en el comportamiento del consumidor, indica que en algunos casos ha resultado, pero no en todas las categorías. La investigación analizó los efectos heterogéneos en cuatro categorías de productos para el desayuno, chocolates, jugos, dulces y galletas mostrando por ejemplo que, en la categoría de cereales, la nueva etiqueta de advertencia reduce la probabilidad de que un producto sea elegido en un 11 % mientras que observaron una considerable reducción del 23,8 % en la probabilidad de elegir productos en la categoría de jugos. Por el contrario, no encontraron efectos en la regulación sobre chocolates y galletas.



Uruguay

El etiquetado frontal consiste en símbolos con diseño octogonal de fondo negro y borde blanco, que contienen en su interior la expresión “exceso” seguida del nutriente que corresponda: grasa, grasas saturadas, azúcares o sodio, acompañado por un símbolo para cada nutriente mencionado.



La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por su sigla en inglés), manifestó que las etiquetas deben ser fáciles de entender y no requerir conocimientos previos sobre nutrición como parte de una de las estrategias para influir en un entorno alimentario saludable.

Fuente: Análisis de impacto normativo en la temática de etiquetado nutricional y frontal de los alimentos envasados en Colombia (2020). Ministerio de Salud y Protección Social.



LOS LÍMITES ACTUALES DE LAS GRASAS SATURADAS YA NO SE JUSTIFICAN

Un grupo de científicos reunidos en el taller denominado Grasas saturadas: ¿Un enfoque de alimentos o nutrientes?, organizado por los copresidentes Arne Astrup, MD, DMSc y Ronald M. Krauss, MD, y financiado por The Nutrition Coalition, una organización sin ánimo de lucro con sede en Washington, D.C. sin financiación de la industria, publicaron una declaración de consenso describiendo sus hallazgos sobre la investigación más reciente respecto al consumo de grasas saturadas y enfermedad cardiovascular, manifestando que “No existe evidencia científica contundente de que los actuales límites superiores para toda la población sobre el consumo de grasas saturadas en Estados Unidos prevenga la enfermedad cardiovascular o reduzca la mortalidad”.

Una consideración de suma importancia respecto a las grasas saturadas es el reconocimiento por parte de los científicos respecto a los efectos de las grasas saturadas sobre la salud no pueden considerarse de forma aislada, sino que deben analizarse como parte de la matriz alimentaria más amplia, es decir, la composición de alimentos específicos en la que se encuentran las grasas.

Es importante considerar el impacto de los nutrientes sobre la salud en el contexto de la dieta general, como son los otros nutrientes y alimentos que consume la población, el tipo y grado de procesamiento de alimentos por el que pasa un alimento y otros factores como la salud metabólica y su propensión a la enfermedad.

Los investigadores líderes en el campo también concluyeron que:

- » Estudios científicos recientes entre metaanálisis aleatorizados controlados y observacionales no encontraron evidencia significativa de los efectos del consumo de grasas saturadas sobre la enfermedad cardiovascular.



- » Las recomendaciones sobre reducir el consumo de grasas saturadas han estado principalmente fundamentadas en la evidencia de que esto reducirá el LDL, el tipo de colesterol que está asociado con el riesgo de enfermedad cardíaca. Sin embargo, ahora sabemos que hay más de un tipo de LDL y que, en la mayoría de los individuos, reducir las grasas saturadas en la dieta no reduce el tipo de colesterol (LDL pequeño y denso) que se asocia mayoritariamente con el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Por lo tanto, se concluye que no existe evidencia científica contundente de que los actuales límites superiores para toda la población sobre el consumo ordinario de grasas saturadas en EE. UU., prevendrá la enfermedad cardiovascular o reducirá la mortalidad. Por lo tanto, no se justifica la continuidad del límite sobre estas grasas.

Adaptado de: Los principales científicos están de acuerdo: Los límites actuales de las grasas saturadas ya no se justifican. (Febrero, 2020). *The Nutrition Coalition, carta con los hallazgos a los Secretarios de USDA-HHS.* Página de consulta: <https://www.nutritioncoalition.us/news/saturated-fat-limit-not-justified>



ACEITE DE PALMA ROJO, UN ALIMENTO FUNCIONAL

El aceite de palma rojo es un aceite vegetal de alto valor nutritivo derivado de la pulpa del fruto de la palma de aceite (*Elaeis guineensis*). Es el único aceite natural que aporta todo un paquete de antioxidantes y fitonutrientes como tocotrienoles y tocoferoles (vitamina E), mezcla de carotenos con alto nivel de caroteno alfa (provitamina A), escualeno vegetal, complejo de fitosterol y coenzima Q10. Estas son las joyas del aceite de palma rojo. Ningún otro aceite vegetal tiene esta singular combinación de fitonutrientes.

Este aceite es una de las fuentes naturales más ricas en micronutrientes como los carotenos (500-700 ppm) y la vitamina E (600-1.000 ppm). Así mismo como se mencionó, el aceite de palma rojo contiene valiosos componentes menores como el escualeno y la coenzima Q10, los cuales generan grandes beneficios para la salud humana. Además, se considera que este aceite posee un gran potencial para la industria de alimentos y la industria farmacéutica, reportando excelentes aplicaciones como sustrato para nutraceuticos, colorante natural y como sustituto de la grasa animal.

Al respecto, la evidencia científica señala que gracias a sus propiedades nutricionales y excepcionales características fisicoquímicas, el aceite de palma es un ingrediente adecuado para la elaboración de alimentos funcionales que se adapten a las necesidades de los consumidores actuales y, además, contribuyan a mejorar alguna condición clínica o evitar el desarrollo de enfermedades.

Fuente: Unnithan, U. R. (2010). Experiencia en el desarrollo del mercado de aceite rojo de palma. Palmas, 31(Especial, Tomo II), 305-310.

Leong, W. H. (2016). Aceite de palma rojo, el aceite más nutritivo. Palmas, 37(Especial Tomo II), 339-347.



LAS NUEVAS TENDENCIAS EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS

La alimentación se va transformando a medida del tiempo y la población empieza a tomar conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable para evitar el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y gozar de una buena salud. Adicionalmente, la presencia de nuevos productos con propiedades funcionales, la oferta de productos orgánicos y la fuerza que están teniendo las dietas altas en grasa, son el ayuno intermitente y la alimentación vegana las que hacen parte de las corrientes populares del momento, donde los hábitos de vida de las personas se ve influenciado por su entorno y la alta presencia de información en redes sociales, que puede tener contenido tanto erróneo como basado en la evidencia.

El público cada vez más exigente y en búsqueda de servicios y productos que hagan su vida más fácil, práctica y permitan lograr sus expectativas, desea encontrar en el mercado aquellos alimentos que estén acordes con su estilo de vida y que cumpla con ciertos parámetros:

Alimentos bajos en /reducido en/ sin:

Alimentos que se les ha reducido o eliminado algún componente que se considera que pueda afectar de alguna forma la salud de un nicho específico de mercado.



Sabías que...

Naturalidad

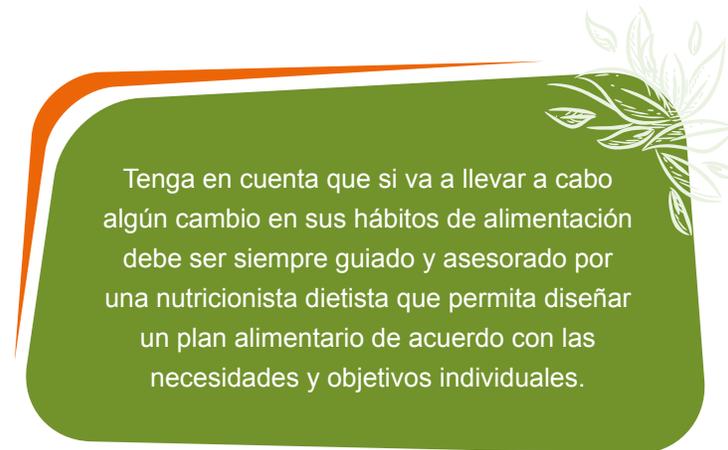
Existe una nueva tendencia con respecto al consumo de productos frescos o mínimamente procesados, donde el consumidor lo asocia con saludable debido a que no contiene aditivos artificiales.

Adición de componentes que beneficien la salud

Es aquí donde juega un papel importante los productos cuyos componentes adicionados buscan reducir el riesgo de enfermedades y mantener la salud.

Productos que disminuyen el estrés

Son alimentos diseñados para promover un estado de calma, también conocidos como “productos OFF” a los cuales se les ha adicionado extractos de plantas con efectos relajantes.



Fuente: *Tendencias en alimentos funcionales. Vanegas, L. X semana alimentaria "Salud, nutrición e innovación".*

BERENJENAS HORNEADAS

Información nutricional

Calorías 366 kcal
Proteína 17 g
Carbohidratos 38 g
Grasa 11 g



Tiempo de preparación: **1 hora**

Tiempo total: **1 hora y media**

Porciones: **4**

Grado de dificultad: **fácil**

Ingredientes

Para el plato fuerte:

4 berenjenas
1 tallo de puerro
4 salchichas vegetarianas
2 brevas
½ taza de aceite de palma rojo
125 g de tofu
125 g de ciruelas pasas
125 g de tomates secos
150 g de queso mozzarella en bolitas
150 g de ciruelas frescas
Pimienta rosada
Salsa de mostaza lista
Sal
Hojas de albahaca para decorar

Para el acompañamiento:

2 libras de papas sabaneras
1 litro de aceite de palma

Preparación

1. Corte el tofu en cubos pequeños, hidrate los tomates secos con ½ taza de aceite de palma rojo y aliste los demás ingredientes.
2. Retire las puntas de las berenjenas, córtelas por la mitad a lo largo, retire parte de la pulpa y póngalas sobre un escurridor o bandeja. Esparza encima sal de grano fino para desamargarlas. Luego, póngalas en agua a temperatura ambiente, que las cubra, durante una hora, escúrralas y lávelas nuevamente.
3. Caliente dos cucharadas de aceite de palma rojo en una sartén a fuego medio y sofría los cubitos de tofu hasta que se doren. Agregue un poco de sal (puede ser sabORIZADA con finas hierbas).
4. Corte las salchichas en rodajas, los tomates secos y las ciruelas en cubitos. Ponga las berenjenas desamargadas en una refractaria con un poco de aceite de palma. Agregue un chorrito de aceite al interior de cada berenjena y rellénelas con los demás ingredientes preparados.
5. Corte las brevas en rebanadas delgadas y ponga algunas sobre el relleno de las berenjenas con las bolitas de queso mozzarella. Agregue un poco de aceite de palma encima y hornee a 180 °C durante 15 minutos o hasta que el queso se derrita y dore.
6. Al terminar el tiempo de cocción, corte unas ciruelas frescas y maduras en cascos, póngalas encima de las berenjenas y sirva con papas fritas. Decore con las hojas de albahaca fresca y acompañe con mostaza lista.



Publicación de Cenipalma
con apoyo del Fondo de Fomento Palmero, administrado
por Fedepalma

Presidente Ejecutivo de Fedepalma

Jens Mesa Dishington

Director General de Cenipalma

Alexandre Patrick Cooman

Coordinador del Área de Procesamiento

Jesús Alberto García Núñez

Responsable Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana

Alexandra Mondragón Serna

Analista Proyecto Especial Salud y Nutrición Humana

María Andrea Baena Santa

Coordinación Editorial

Yolanda Moreno Muñoz

Esteban Mantilla

Producción y fotografía

GINNA TORRES PRODUCCIONES

Fernando Valderrama Sánchez

Diagramación

Fredy Johan Espitia B.



Centro de Investigación en Palma de
Aceite, Cenipalma

Bogotá, D.C. - Colombia

Centro Empresarial Pontevedra

Calle 98 #70-91, piso 14

PBX: (57-1) 313 8600

Bogotá, D.C. - Colombia

www.cenipalma.org

Esta publicación es propiedad del Centro de Investigación en Palma de Aceite, Cenipalma, por tanto, ninguna parte del material ni su contenido, ni ninguna copia del mismo puede ser alterada en forma alguna, transmitida, copiada o distribuida a terceros sin el consentimiento expreso de Cenipalma. Al realizar la presente publicación, Cenipalma ha confiado en la información proveniente de fuentes públicas o fuentes debidamente publicadas. Contiene recomendaciones o sugerencias que profesionalmente resultan adecuadas e idóneas con base en el estado actual de la técnica, los estudios científicos, así como las investigaciones propias adelantadas. A menos que esté expresamente indicado, no se ha utilizado en esta publicación información sujeta a confidencialidad ni información privilegiada o aquella que pueda significar incumplimiento a la legislación sobre derechos de autor. La información contenida en esta publicación es de carácter estrictamente referencial y así debe ser tomada y está ajustada a las normas nacionales de competencia, Código de Ética y Buen Gobierno de la Federación, respetando en todo momento la libre participación de las empresas en el mercado, el bienestar de los consumidores y la eficiencia económica.