

La importancia del consumo de grasas



Yadira Cortés Sanabria, Nutricionista Dietista, ofreció la charla técnica: "De la palma de aceite a su mesa", en la cual expuso los beneficios nutricionales del mismo a los asistentes del VII Congreso Nacional de Restaurantes

Por: Daniela Mena Borrero,
Pasante Oficina de Comunicaciones

En el marco del VII Congreso Nacional de Restaurantes, llevado a cabo el 5 y 6 de noviembre en el Centro de convenciones Hotel Estelar de la ciudad de Santa Marta y organizado por la Asociación Colombiana de la Industria Gastronómica, ACODRES, se presentó la conferencia "De la palma de aceite a su mesa". La charla fue dictada por la Dra. Yadira Cortés Sanabria, Nutricionista Dietista M.Sc con Ph.D en Ciencias con énfasis en bioquímica nutricional, y actualmente es profesora asociada de la Pontificia Universidad Javeriana.

Durante el evento, la Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite, Fedepalma, contó con un stand al cual acudieron los más de 300 asistentes al Congreso, quienes conocieron los beneficios nutricionales del aceite de palma y las ventajas que tiene frente a los aceites que se encuentran actualmente en el mercado.

Chefs como Federico Martínez González, ganador del concurso Master Chef Colombia, Harry Sasson Mano-

pla y Simon Karl Bühler, protagonista del programa Reto chef, conocieron de primera mano las bondades del aceite de palma y se atrevieron a utilizarlo en sus cocinas.

¿Qué papel juegan las grasas en una alimentación saludable?

Nutricionalmente, el cuerpo humano debería consumir el 35 % de su energía en grasa, sin embargo, en Colombia las personas no cumplen ese nivel, y la mayoría de energía la obtienen a través del consumo de carbohidratos, lo que generó que para 2012 el 51,1 % de la población colombiana sufriera problemas de obesidad, según datos emitidos por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.

Si bien es cierto que el exceso en consumo de grasas no es bueno para la salud, estas cumplen funciones significativas en el cuerpo humano como:

1. Son fuente de energía.
2. Son el vehículo para la absorción de vitaminas liposolubles.



Federico Martínez González, ganador del concurso Master Chef Colombia, visitó el stand de Fedepalma



El Chef suizo, Simón Karl Bühler, reconocido por su programa Reto al chef, de la cadena Fox Life, recibe información nutricional sobre el aceite de palma

3. Soportan órganos como: el corazón, los riñones y el intestino.
4. Aíslan y protegen contra cambios climáticos.
5. Son precursores de hormonas.

¿Conoce usted los beneficios que tiene el aceite de palma?

De acuerdo con estudios realizados por la Dra. Yadira Cortés Sanabria de la Universidad Javeriana, el consumo de aceite de palma ayuda a aumentar el colesterol bueno (HDL) y disminuye el colesterol malo (LDL), siendo a su vez fuente importante de Vitamina E, especialmente por los tocotrienoles, los cuales funcionan como antioxidantes que ayudan a bloquear la oxidación del colesterol malo, evitando así el taponamiento de arterias.

El aceite de palma, tiene más cantidad gramo a gramo de vitamina A que el tomate y la zanahoria, y por su composición de 50 % de ácidos grasos saturados y 50 % insaturados, es ideal para utilizar como aderezo en ensaladas y es más resistente a altas temperaturas.

El aceite de palma es naturalmente libre de grasas trans

Los ácidos grasos trans son producidos por los aceites parcialmente hidrogenados, los cuales fueron prohibidos recientemente por la Agencia de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, FDA, por sus siglas en inglés, siendo así el aceite de palma un producto óptimo para reemplazarlo como materia prima, aclaró Yadira Cortés Sanabria, experta en grasas, salud y nutrición.



DAMI LAS FLORES

Semillas germinadas, palmas de pre - vivero y vivero
Dami - Las Flores DXP. Palma africana en su mejor selección
Inscrito en el ICA. Febrero 17, 1995

Semillas de Palma Aceitera DxP

Carrera 58 No. 64 - 82 • Tel: (57-5) 344 10 86 • Fax: (57-5) 344 17 99
e-mail: damilastfiores@haciendalastfiores.com • A.A. 9 • Barranquilla

Somos Líderes en:

- Precocidad del material (inicio cosecha 24 meses)
- Alta producción de racimo
- Alta eficiencia de germinación
- Menor susceptibilidad al ataque de PG
- No requiere polinización asistida


