

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

BOLETÍN TRIMESTRAL INFORMATIVO



PRESENTACIÓN

El Proyecto de Salud y Nutrición Humana de Cenipalma, está encaminado a posicionar el aceite de palma como una sustancia nutritiva y una alternativa saludable en la preparación de alimentos en el hogar y en la industria. Sus integrantes participan, además, en diferentes actividades de difusión y en comités de entidades como el Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Colombiano Agropecuario (ICA), Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA), Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (MCIT) y Codex Alimentarius con el fin de velar por la fluida comercialización del aceite de palma y sus fracciones evitando las barreras técnicas impuestas al comercio.

Dentro de estos grupos de concertación se busca lograr acuerdos y realizar procesos de normalización por medio de la elaboración de reglamentos técnicos y normas establecidos para proteger la seguridad y la salud de las personas. En general, la mayoría de las medidas relacionadas con el control de enfermedades humanas queda regida por el Acuerdo sobre Obstáculos Técnicos al Comercio que promueve una mayor incorporación de aceites de palma a escala industrial a través de las normas técnicas.

IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN POR MEDIO DE LA NORMATIVIDAD

La normalización es un factor clave del desarrollo industrial y económico del país. Por ello el Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación (ICONTEC), organismo nacional de normalización, desarrolla a través de sus comités técnicos los documentos que, unificando los criterios a través del consenso, constituirán las normas técnicas colombianas que les permitirán a los sectores productivos y de servicios competir en los mercados internacionales. Este proceso que tiende a uniformar aspectos técnicos inherentes a productos, procesos y servicios, cobra relevancia en el ámbito internacional con la globalización de la economía. Actualmente, los países utilizan el cumplimiento normativo como una herramienta estratégica para acceder a nuevos mercados o consolidarse en otros, demostrando que son competitivos en las áreas de su interés.

El crecimiento económico de las naciones, vía el comercio internacional, se sustenta en un alto porcentaje de la capacidad que tienen para cumplir con los requisitos establecidos en las normas internacionales, desplazando a sus competidores por medio de ofertas de productos y servicios de mejor calidad, menores costos, innovación tecnológica y versatilidad. En la medida que los países en desarrollo participen en la elaboración de dicho reglamento o lo utilicen como base para formular sus normas, el acceso de sus productos al exigente mercado internacional se facilitará; asimismo, elevará el nivel de protección y satisfacción de sus consumidores, lo que se hace imperativo para responder ante el fenómeno de la globalización.

Cuando los países enfrentan obstáculos al comercio y necesitan reducir barreras comerciales, hacer las

Organismos en los que Fedepalma interviene en el proceso de normalización:



negociaciones a través de la Organización Mundial del Comercio (OMC) les posibilita abrir los mercados. Sin embargo, en algunos casos sus normas permiten mantener obstáculos comerciales para proteger a los consumidores o para impedir la propagación de enfermedades. Su principal función es garantizar que las corrientes comerciales circulen con la máxima fluidez, previsibilidad y libertad posibles.

Por su parte, los países miembros firman acuerdos que buscan reducir los obstáculos al comercio para ayudar a los productores de bienes y servicios, a los exportadores e importadores a llevar a cabo sus actividades, para lograr objetivos sociales, económicos y ambientales que mejoren la calidad de vida de sus pobladores.

¿Qué es el Codex Alimentarius?

La Comisión del Codex Alimentarius fue creada en 1963 por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para desarrollar normas alimentarias, reglamentos y otros textos relacionados como códigos de prácticas bajo el Programa Conjunto FAO/OMS de Normas Alimentarias. Los objetivos principales de este Programa son: proteger la salud de los consumidores, asegurar prácticas de comercio claras y promocionar la coordinación de todas las normas alimentarias acordadas por las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.

Aunque las normas adoptadas por el Codex Alimentarius no son vinculantes jurídicamente, tienen un gran peso y una base científica muy sólida. En algunos casos, la Organización Mundial del Comercio recurre a las normas del Codex para resolver conflictos comerciales relativos a productos alimentarios. Las normas del Codex suelen servir como punto de partida para las legislaciones y las normativas nacionales y regionales. Finalmente, la influencia del Codex Alimentarius se extiende a todos los continentes y su contribución a la protección de la salud pública y a las prácticas equitativas en la industria alimentaria es fundamental en el concierto mundial.



EN CAMINO HACIA LA **NORMA** **CODEX INTERNACIONAL DE** ACEITE DE PALMA ALTO OLEICO DURANTE REUNIÓN EN MALASIA

La aprobación del proyecto de inclusión del aceite de palma alto oleico en el **Codex Stan 210** ha sido una buena noticia desde 2011 para Colombia, dado que contribuirá al posicionamiento de este nuevo producto en el ámbito internacional y, por supuesto, facilitará su comercialización.

Durante la **XXIII Reunión del Comité de Aceites & Grasas del Codex Alimentarius** realizada en Langkawi, Malasia, entre el 25 de febrero y el 1° de marzo de 2013, asistió como parte de la delegación colombiana la profesional en nutrición y dietética, Alexandra Mondragón, Responsable del Proyecto de Salud y Nutrición de Fedepalma, quien presentó el proyecto de inclusión del aceite de palma alto oleico **OxG** en la norma Codex Stan 210: aceites vegetales especificados. La reunión contó con la asistencia de más de 100 participantes procedentes de 31 naciones miembros del Comité, representantes de la FAO y nueve entidades internacionales observadoras y fue presidida, por la directora superior de la división de seguridad y calidad alimentaria del Ministerio de Salud de Malasia.

El logro alcanzado en este escenario fue muy provechoso pues, aunque el trabajo realizado durante estos dos últimos años fue arduo, el comité consideró que se deben afinar los datos de comercialización y cifras de mercado tanto de Colombia como de los otros países productores. Por esta razón, y gracias al apoyo de Estados Unidos, Argentina, Brasil, Chile, Australia, Sudán, Kenia, Malí y Malasia se puede continuar con el trabajo de normatividad y la propuesta colombianos. Por su parte, la Unión Europea sugirió que los datos de producción y comercialización deberían analizarse en profundidad y fortalecerse para seguir en este proceso.

Luego del respectivo debate y de una destacada defensa diplomática donde el apoyo de Camilo Salazar, jefe de esta misión y Ministro Plenipotenciario de Colombia en Malasia, fue definitivo, el Comité aprobó la continuación de trabajo en el grupo liderado por Colombia; su objetivo es reformar el proyecto de inclusión presentado en dicha reunión y mejorar los datos de otros países productores de este aceite. Gracias al resultado de la gestión mencionada y al apoyo nacional se podrá continuar con el proceso de enmienda de la norma internacional.

Este logro representa un escalón adicional en el proceso normativo sobre el aceite de palma alto oleico **OxG**, el cual ya cuenta con la norma local y regional (Comunidad Andina) y ha sido fruto del trabajo conjunto entre Fedepalma y el Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana de Cenipalma.



LA COMPRENSIÓN DE SUS NIVELES DE COLESTEROL



La Asociación Americana del Corazón ofrece opciones de preguntas y respuestas aplicadas al tema del colesterol para ayudarle a aprender más acerca de los niveles de colesterol óptimos y cómo manejar sus factores de riesgo. También dispone de un calculador de riesgo para prevenir un ataque al corazón. ***¡Conocer su estado de salud actual es un paso en la dirección correcta!***

El aceite de palma se consume desde la antigüedad, sin embargo, sólo en las últimas décadas se empezó a descubrir su potencial para la salud. Los investigadores siguen revelando diferentes formas de uso del aceite de palma, que puede ayudar a las personas a tener vidas más saludables, evidenciando amplias razones para consumirlo en la dieta diaria.

Su cifra de colesterol total

Un examen de sangre le dará un número que corresponde a su cantidad total de colesterol sanguíneo: mientras más alto sea este número, más probable será que se acumule colesterol en sus vasos sanguíneos. Para conservar la salud, se recomienda mantener el valor de colesterol total en menos de 200 mg/dl; aunque su nivel sea solo

ligeramente elevado, usted corre un mayor riesgo de tener problemas de salud.

Las cifras de lípidos

El valor de colesterol total representa solo una parte de la historia. El colesterol se compone de varios tipos de grasas o lípidos. Si usted tiene el colesterol total alto, es conveniente que conozca su perfil lipídico. Los dos lípidos de mayor importancia son el HDL y el LDL. Los niveles de lípidos se miden durante un examen de sangre en ayunas (usted no podrá comer durante cierto tiempo antes de que le hagan el examen). Junto con el colesterol, los triglicéridos (otro tipo de grasa) también pueden provocar obstrucciones arteriales. Por esta razón, conocer sus cifras de HDL, LDL y triglicéridos, así como su valor de colesterol total le dará una idea más precisa de sus niveles de colesterol.

El HDL recibe el apodo de colesterol bueno porque se sale del torrente circulatorio y no obstruye los vasos sanguíneos. Los niveles de HDL se ven afectados por la cantidad de ejercicio que se realiza y la dieta que se lleve; para la mayoría de las personas, el HDL debe ser de 40 o más en los hombres y 50 o más en las mujeres.

El LDL es el denominado colesterol malo porque puede adherirse a las paredes de las arterias y llegar a obstruir el flujo de sangre; para la mayoría de las personas, se recomienda un LDL de 100 o menos. El principal factor que afecta los niveles de LDL es la alimentación.

Los triglicéridos son un tipo de grasa que el organismo utiliza para almacenar energía. El exceso de triglicéridos puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Los niveles de triglicéridos deben mantenerse por debajo de 150.

Las grasas dietarias y el colesterol

La mayoría de las personas cree que se debe limitar la cantidad de grasa saturada en la dieta si se quieren niveles saludables de colesterol. Sin embargo, no hay que olvidar que es necesario consumir cantidades adecuadas de todos los tipos de alimentos incluyendo las grasas. El aceite de palma tiene un contenido de ácidos grasos saturados que tienen un efecto positivo sobre el colesterol. Evidencia científica significativa indica que las grasas saturadas del aceite de palma tienen un efecto neutral sobre el colesterol en sangre, en comparación con otras grasas y aceites; algunos estudios han encontrado que, además, reduce el colesterol cuando es consumido en una dieta habitual.

Investigaciones científicas han demostrado que no todos los ácidos grasos saturados actúan de la misma forma en el cuerpo y que las diferentes combinaciones de los ácidos grasos pueden tener variados impactos sobre la salud. El aceite de palma contiene 44% de ácido graso palmítico y 5% de esteárico, ambos son ácidos grasos saturados, pero no elevan el colesterol en sangre en personas con niveles de colesterol dentro de rangos normales. Los tocotrienoles (vitamina E) presentes en el aceite de palma también parecen ayudar a reducir las concentraciones de colesterol en sangre.

¿El aceite de palma puede ser utilizado en la terapia contra el cáncer?

Después de décadas de análisis de laboratorio en Estados Unidos, Canadá y Malasia, los cuales muestran que los tocotrienoles que se encuentran en el aceite de palma pueden ser eficaces en combatir células cancerosas, la comunidad científica ha recurrido a efectuar importantes estudios clínicos en humanos. Aunque puede tomar años establecer conexiones claras, la evidencia preliminar es alentadora; se esperan los resultados de las investigaciones que se realizan en cánceres de próstata y de mama.



¿Cuáles son los tocotrienoles?

Los tocotrienoles presentes abundantemente en el aceite de palma, han generado entusiasmo sobre todo en la investigación clínica en humanos ya que se han relacionado con beneficios para la salud cardiovascular y neurológica. Aunque la mayoría de la gente ha oído hablar de la vitamina E, hasta ahora se está empezando a comentar acerca de los tocotrienoles.

La vitamina E natural se presenta en ocho formas diferentes, cuatro de ellas son llamadas tocoferoles que son el tipo de vitamina E más común encontrado en los suplementos vitamínicos, ya sea en formas naturales o sintéticas.

Las otras cuatro formas son llamadas tocotrienoles que tienen funciones muy diversas y son potentes antioxidantes que han sido asociados con beneficios para la salud del corazón, hígado y cerebro.

La investigación ha demostrado que los tocotrienoles pueden ayudar a:

- *Mejorar el colesterol total en sangre.*
- *Proteger el cerebro de derrames cerebrales inducidos.*
- *Inhibir algunos tipos de células cancerosas con resultados alentadores tanto para cáncer de mama como para cáncer de próstata.*

¿Cuáles son las fuentes alimentarias más comunes de los tocotrienoles?

La fuente más abundante de los tocotrienoles es el aceite de palma. Otras fuentes incluyen granos de cereales tales como avena, cebada y centeno. ¿Qué quiere decir abundante? Puede haber aproximadamente 274 mg de tocotrienoles alfa por 1.000 mg de aceite de palma en

comparación con sólo 5 mg en la misma cantidad de aceite de coco, y cero para los aceites de oliva, maní, soja o girasol.

¿Por qué el aceite de palma ahora se utiliza en diferentes tipos de productos alimentarios denominados saludables?

Parece ser el resultado directo o indirecto de las recomendaciones de la Mesa Redonda de Expertos en grasas, un panel multidisciplinario de especialistas en nutrición y clínicos que se reunieron hace unos años para discutir lo que se recomendaría a los fabricantes de alimentos para reemplazar las grasas trans. De especial preocupación son los esfuerzos para reducir o eliminar los ácidos grasos trans en los productos horneados sin renunciar a la funcionalidad del producto, el sabor y la vida útil. El aceite de palma (ácido palmítico) surgió como una solución.

Algunas de las declaraciones del panel son:

- *Reemplazo de las grasas trans, ya sea con ácido palmítico o ácido esteárico interesterificado, con esto se espera reducir los factores de riesgo cardiovascular.*
- *Siempre que sea posible, la selección de los aceites o grasas para reemplazar los ácidos grasos trans debe*

favorecer el aumento de los ácidos grasos poliinsaturados o monoinsaturados.

• *Cuando una grasa sólida se requiere para el sabor del producto y funcionalidad, la única opción disponible en la actualidad es la utilización de ácidos grasos saturados provenientes del aceite de palma o ácido esteárico interesterificado para reemplazar los ácidos grasos trans.*

Los productores de alimentos, especialmente aquellos que comercializan productos de panadería tales como galletas y pasteles, necesitan un aceite resistente a altas temperaturas y que sea estable durante largos períodos de almacenamiento. Los ácidos grasos poliinsaturados son inestables a este respecto, por lo que los aceites líquidos no funcionan bien pero, la relación de varios ácidos grasos del aceite de palma hace que este responda a las necesidades de los productores.



¿POR QUÉ LA NUTRICIÓN ES IMPORTANTE PARA USTED?

Una buena nutrición puede ayudarlo a sentirse en mejor condición, a mantenerse sano, reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades y, si ya presenta ciertos problemas de salud, la nutrición adecuada puede contribuir a controlar los síntomas.

En ocasiones, la nutrición puede parecer complicada. Pero hay una herramienta sencilla para colaborarle en el conocimiento de lo que consume. Se llama etiqueta de información nutricional y la encontrará en todas las bebidas y los alimentos empaquetados. Le servirá de guía para seleccionar sus alimentos y tomar decisiones que beneficiarán su salud a largo plazo.

Una buena nutrición puede ayudarlo a evitar o a controlar estas enfermedades comunes:

- Ciertos cánceres
- La presión arterial alta
- Diabetes tipo 2
- Obesidad
- Enfermedades cardíacas
- Osteoporosis

¡Aquí se encuentran los datos que necesita para empezar a usar la etiqueta de información nutricional hoy mismo!

Entender lo que incluye la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a definir cuáles alimentos benefician más su salud.

| Información nutricional | |
|--|---------------------------|
| Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g) | |
| Porciones por envase 8 | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 100 | Calorías de las grasas 20 |
| % de valor diario* | |
| Grasa total 2g | 3% |
| Grasas saturadas 1.5g | 7% |
| Grasas trans 0g | |
| Colesterol 10mg | 3% |
| Sodio 460mg | 19% |
| Total de carbohidratos 4g | 1% |
| Fibra 0g | 0% |
| Azúcares 4g | |
| Proteína 16g | |
| Vitamina A 0% | Vitamina C 0% |
| Calcio 8% | Hierro 0% |

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

1 Tamaño de la porción

Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción; dichos tamaños se dan en medidas caseras como tazas o pedazos.

Recuerde: toda la información nutricional impresa en la etiqueta se basa en una porción del alimento. Con frecuencia, un paquete de alimento contiene más de una porción.

2 Cantidad de calorías

Las calorías indicadas equivalen a una ración del alimento. Las calorías de las grasas señalan la cantidad de calorías de grasas que posee una porción.

Recuerde: que un producto no contenga grasa no necesariamente significa que no contenga calorías. ¡Lea la etiqueta!

3 Porcentaje (%) de valor diario (VD)

Esta sección le dice el modo en que los nutrientes, en una porción de alimento, contribuyen con su dieta diaria total. Úsela para escoger los alimentos altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los que debe consumir menos.

Los valores diarios (VD) se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sin embargo, sus necesidades dependen de cuán activo es usted físicamente.

El porcentaje de VD es una guía general para ayudarlo a definir la cantidad de un nutriente determinado que posee un alimento.

También puede usar el porcentaje de VD para hacer intercambios alimentarios durante el día.

% de VD (Consejos)

Puede definir la cantidad y calidad de un nutriente específico verificando el % de VD.

- Si tiene 5% del VD o menos, es bajo en ese nutriente.

Este dato puede ser bueno o malo, según le convenga consumir el nutriente en mayores o menores cantidades.

- Si tiene 20% o más, es alto en ese nutriente.

Este valor es positivo si es un nutriente como la fibra la cual debe consumirse en mayores cantidades; pero no es tan favorable si se trata de una sustancia como las grasas saturadas las cuales deben ingerirse en menor proporción.

Uso del % de VD

• Una vez que se familiarice con el % de VD, podrá usarlo para comparar los alimentos y decidir cuál es la mejor opción para usted. Asegúrese de verificar el contenido de los nutrientes específicos que debe consumir en mayores o menores cantidades.

• Usar la información de % de VD también puede ayudarlo a lograr un balance durante el día. Por ejemplo: si a la hora del almuerzo come uno de sus alimentos favoritos alto en sodio, es decir, un nutriente que debe consumir en menores cantidades, entonces para la cena convendría escoger alimentos más bajos en sodio.

4 Límite los nutrientes

Es importante aclarar que limitar no es lo mismo que no comer. Los nutrientes debe consumirlos pero en bajas cantidades ya que el exceso de grasas trans, colesterol o sodio puede aumentar su riesgo de contraer ciertas afecciones crónicas como enfermedades cardiacas, algunos cánceres e hipertensión.

Trate de mantener los nutrientes en un nivel bajo todos los días.

| Información nutricional | |
|--|---------------------------|
| Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g) | |
| Porciones por envase 8 | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 100 | Calorías de las grasas 20 |
| % de valor diario* | |
| Grasa total 2g | 3% |
| Grasas saturadas 1.5g | 7% |
| Grasas trans 0g | |
| Colesterol 10mg | 3% |
| Sodio 460mg | 19% |
| Total de carbohidratos 4g | 1% |
| Fibra 0g | 0% |
| Azúcares 4g | |
| Proteína 16g | |
| Vitamina A 0% | Vitamina C 0% |
| Calcio 8% | Hierro 0% |

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

Tamaño de la porción

La parte superior de la etiqueta de información nutricional indica el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por envase. El tamaño de la porción es la clave para el resto de los datos contenidos en la etiqueta. Por esta razón es importante conocer dicho tamaño: es la manera de saber con seguridad cuántas calorías y nutrientes está comiendo.

Verifique el tamaño de la porción

Con mucha frecuencia un paquete de alimentos contiene más de una porción. Un refresco de botella o una bolsa pequeña de papitas puede contener dos o más raciones. Recuerde: es conveniente confirmar el tamaño de la porción.

5 Coma suficientes nutrientes

Con frecuencia no se consume la cantidad precisa de fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y potasio. Estos nutrientes son esenciales para que continúe sintiéndose fuerte y saludable. Con ellos puede mejorar su salud y lo

ayudarán a reducir el riesgo de contraer determinadas enfermedades.

Cuando lea la etiqueta de información nutricional, preste especial atención a la porción, al porcentaje de valores diarios y a los nutrientes.

Si come dos porciones . . .

| | |
|----------------------------------|---------------------------|
| Tamaño de la porción 1/4 de taza | x2 |
| Porciones por envase | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 100 | Calorías de las grasas 20 |

Teniendo presente todo lo anterior, obtendrá resultados favorables para su nutrición y evitará problemas de salud.

Y ahora, disfrutemos una deliciosa receta basada en aceite de palma

Papas colombianas rellenas

Ingredientes

2 libras de papas medianas
 200 g de tomate
 100 cc de aceite de palma refinado
 25 cc de aceite de palma amarillo (para el hogao)
 50 g de margarina
 250 g de queso mozzarella
 225 g de tocineta
 100 g de queso crema
 250 g de cebolla larga
 200 g de cebolla cabezona roja
 2 dientes de ajo
 Sal y pimienta



Preparación

Precalienta el horno a 150°C/320°F. Lava las papas conservando la piel intacta. Hierva agua con sal y cocínalas durante 15 minutos, deben quedar duras y con la piel firme. Con un sacabocados, haz una cavidad en la parte superior de cada una y sofríelas en el aceite de palma refinado.

Mientras tanto, prepara el hogao: calienta el aceite de palma refinado (amarillo) con la margarina, agrega los tomates, los ajos y las cebollas picadas y sofríe hasta que la cebolla se cristalice; sazona con sal y pimienta.

Para preparar el relleno, mezcla en un tazón la pulpa que retiraste de las papas, la tocineta, previamente sofrida y picada, el queso mozzarella, el queso crema y el hogao. Rellena los orificios de las papas con esta mezcla. Cubre una refractaria con margarina, pon las papas con el relleno hacia arriba y hornea durante 10 minutos o hasta que el queso se derrita y dore.

NOTICIAS DEL ACEITE DE PALMA

Aceite de palma: un aceite saludable en el mes de la salud del corazón

En Norteamérica, aproximadamente cada 34 segundos, una persona sufre un ataque al corazón. Este evento ocurre cuando las arterias se hacen más pequeñas debido a la adherencia de grasa en su pared interior, disminuyéndose así el espacio por el cual circula la sangre; por esta razón, no es posible proporcionarle al músculo del corazón suficiente sangre rica en oxígeno. La Asociación Americana del Corazón designa febrero como el mes de la salud del corazón.

En los últimos años, se ha descubierto que el aceite de palma puede mejorar la salud del corazón.



Aceite de palma

Es totalmente natural, libre de colesterol y de grasas trans. Posee, además, una relación balanceada de grasas saturadas/grasas poliinsaturadas la cual ayuda a reducir el colesterol mientras proporciona poderosos antioxidantes. También puede hacer parte de un plan de pérdida de peso saludable .

El aceite de palma tiene una composición equilibrada de ácidos grasos que es importante para la salud del corazón. Contiene cantidades casi iguales de grasas no saturadas y grasas saturadas (principalmente ácido palmítico y cantidades más pequeñas de ácido esteárico). En el cuerpo se comporta como una grasa monoinsaturada y prácticamente no tiene impacto negativo en los niveles de colesterol.



Go Red (beta caroteno)

¿Ha escuchado sobre la campaña Go Red for Women? En 2004, la Asociación Americana del Corazón enfrentó un desafío: las enfermedades cardiovasculares cobraron la vida de cerca de 500.000 mujeres. Por esta razón, inició la campaña Go Red for Women con el fin de promover hábitos saludables para las mujeres; inicialmente se pensó difundirla sólo en Estados Unidos pero en la actualidad busca expandirse a Latinoamérica.

Usted también puede hacer parte de esta campaña al elegir cocinar con aceite rojo de palma; su característico color rojo lo posee gracias a la alta cantidad de betacaroteno, un antioxidante de gran alcance con beneficios para la salud. El aceite de palma es igualmente rico en tocotrienoles, los cuales evitan la degeneración del cerebro y el sistema nervioso.

¡Una buena nutrición es muy importante a lo largo de toda su vida!

Publicación de Cenipalma
Cofinanciada por Fedepalma – Fondo de Fomento Palmero

Presidente Ejecutivo de Fedepalma
Jens Mesa Dishington

Director Ejecutivo de Cenipalma
José Ignacio Sanz Scovino

Director Unidad de Gestión Comercial Estratégica (E)
Julio Cesar Laguna

Líder Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana
Alexandra Mondragón Serna

Asistente del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana
Mónica Tatiana Acuña Castro

Coordinadora Editorial
Yolanda Moreno Muñoz

Diseño y diagramación
Area 51 Publicidad y Comunicaciones

Centro de Investigación en Palma de Aceite, Cenipalma
Calle 20 A # 43 A-50 Piso 4
PBX: (1) 2086300
www.cenipalma.org
Bogotá, D.C. - Colombia

CENIPALMA expresamente advierte a todos los usuarios, miembros, consultantes, y demás terceros interesados, que las investigaciones que adelanta, los informes o resultados que socializa, exposiciones, presentaciones, conferencias, documentos; así como en general la información que difunde como consecuencia de los estudios, inferencias y demás análisis realizados al interior de la misma o contratados por ella, -sin perder su rigor y profundidad profesional-, sólo tienen carácter informativo, de consulta, de difusión y de referencia estadística, académica o científica; puesto que en ningún caso constituyen axiomas para su estricta observancia, ya que en el mejor de los casos podrían interpretarse como simples consejos o recopilaciones de experiencias analizadas, para que sean estudiadas, utilizadas, o aplicadas por quienes acceden a ellas de acuerdo con su propio criterio, bajo su exclusiva responsabilidad, según su leal saber y entender; ya que cada situación resulta única y particular, y requiere de tratamientos o soluciones específicas que escapen de la competencia de **CENIPALMA**.

Por tanto, se trata de socializaciones según el estado actual de la técnica y de los avances científicos idóneamente realizados, que han sido valorados por esta última hasta ese momento; sin tener en cuenta escenarios concretos detallados, ni casos particulares.

