

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

BOLETÍN TRIMESTRAL INFORMATIVO

PRESENTACIÓN



Las grasas son una de las principales fuentes de energía y son, además, fuente de ácidos grasos esenciales, indispensables para un buen crecimiento físico y para el desarrollo del sistema nervioso. La grasa en la dieta es fundamental para asegurar un buen aporte de energía, ya que proporciona en promedio nueve (9) kilocaloría por gramo, en contraste con los carbohidratos que aportan cuatro (4) kilocaloría por gramo.

Durante los primeros años de vida de los seres humanos, la grasa debe ser un nutriente fundamental, pues posee una función estructural en el organismo, ya que provee los ácidos grasos y el colesterol necesario para formar membranas celulares en todos los órganos. Algunos de los órganos importantes son la retina del ojo y el sistema nervioso central, los cuales están constituidos predominantemente por esta sustancia orgánica. Gran parte de las grasas necesarias para la formación de estos tejidos está constituida por ácidos grasos esenciales, que no pueden ser sintetizados por el organismo y deben ser aportados por la alimentación (Tanner, 1989; Uauy & Hoffman, 1991).

La grasa es una de las principales fuentes de energía para el organismo y contribuye en la absorción de vitaminas como: A, D, E y K, así como de los carotenos. Tanto los alimentos de origen animal como vegetal contienen grasas, y estas son importantes para el crecimiento y desarrollo adecuados de las personas, así como para mantener una buena salud. Los ácidos grasos esenciales son el linoleico y el linolénico, que ayudan a controlar la inflamación, la coagulación de la sangre y el desarrollo del cerebro. Los expertos recomiendan que se consuma menos de una tercera parte de calorías, es decir, entre 20 y 35 % procedentes de las grasas.

Una mirada más cercana al perfil de ácidos grasos del aceite de palma revela que contiene una proporción equilibrada aproximadamente de 50% de ácidos grasos insaturados y saturados. Esto hace especial al aceite de palma así que no se puede denominar como aceite insaturado o saturado. De hecho, no hay otros aceites que posean esta propiedad como el aceite de palma.

AVANCES DE NORMATIVIDAD

Las normas son un componente de competitividad, que permite al productor diferenciar su producto de los demás oferentes, con todas las implicaciones económicas que ello supone (mejores precios, acceso a nuevos mercados, consolidación de los actuales, etc.); un ejemplo tácito para el sector de aceites y grasas son las normas relacionadas con la calidad del producto que se comercializa. En el siguiente avance, se da a conocer el resultado de un ensayo interlaboratorio que se realizó entre los países participantes de la Red Andina de Normalización, RAN, (Ecuador – Perú – Colombia), con el fin de analizar las muestras de aceite crudo de palma (*Elaeis guineensis* Jacq.) para la determinación del índice de yodo y de ácidos grasos para las muestras de aceite de palma crudo y llegar a un índice en común que garantizará los canales de comercialización en condiciones equitativas para todos los países de la Comunidad Andina.

Descripción de la toma de muestra

Muestra compuesta de 1 día. Cada país participante (Ecuador y Perú) tomaron 15 L, cinco muestras de 1 L c/u. Estas 15 muestras deben ser cinco de diferente origen por tres repeticiones, todas ellas para enviar a laboratorios. Colombia tomó 18 muestras, seis de 1 L c/u con las que se queda el país y las 12 restantes se repartirán simultáneamente a los dos países que participaran (6 L para cada país). Cada país se quedó con cinco muestras y posteriormente envió otras cinco muestras a los otros dos países participantes.

Laboratorios

Colombia trabajó con tres laboratorios y Ecuador con cuatro para el índice de yodo y con dos para la determinación de los ácidos grasos.

Resultados y conclusiones

Según el Informe de 21 reunión del Comité del Codex Alimentarius, sobre métodos de análisis y toma de muestras define: “Límite de reproducibilidad: Al valor inferior o igual al valor que según puede preverse con una probabilidad de



95%, representa la diferencia absoluta entre dos resultados experimentales obtenidos en condiciones de reproducibilidad (ISO 3534-1)” y cuyo valor es de 2,8, lo que implica que valores superiores a 2,8 determinan discrepancias importantes entre los resultados obtenidos de dos laboratorios, esto sugiere la necesidad de auscultar qué factores en la metodología o protocolo realizado por los laboratorios pueden estar determinando diferencias considerables en los resultados obtenidos por cada uno de ellos.

En relación a los resultados obtenidos del índice de yodo para el aceite de palma crudo en las pruebas interlaboratorios llevadas a cabo por Ecuador, Perú y Colombia, países miembros de la Comunidad Andina de Naciones, CAN, uno de los principales indicadores a tener en cuenta para analizar la consistencia estadística de los resultados obtenidos es el correspondiente al Límite de Reproducibilidad.

En el caso de los resultados del índice de yodo del aceite de palma en los laboratorios de los países andinos que participaron en las pruebas, se observa que en 10 de las 16 muestras realizadas, es decir, en 62,5 % de las mismas, el límite de reproducibilidad superó el valor de 2,8, evidenciándose que con una significancia estadística de 95%, no puede avalarse la consistencia de los resultados obtenidos entre los laboratorios participantes.

Como consecuencia de lo anterior, es preciso desarrollar de manera consensuada entre los miembros del Comité Técnico, una metodología y un protocolo que garantice la estandarización de las pruebas adelantadas por los laboratorios, que hacen parte de este ejercicio y poder con ello realizar nuevamente los análisis correspondientes, de tal forma que los resultados del índice de yodo para el aceite de palma cumplan con los parámetros estadísticos que determina el Codex Alimentarius.

PARTICIPACIÓN CON STAND DE FEDEPALMA Y CENIPALMA EN EL XXVII CONGRESO DE NUTRICIÓN Y METABOLISMO

Bogotá fue la ciudad elegida para reunir aproximadamente a 1.500 profesionales de la salud nacionales e internacionales, especialistas en diferentes campos interdisciplinarios de la nutrición en el marco del XXVII Congreso de Nutrición y Metabolismo anual, realizado del 25 al 27 de abril del año 2013 en el Hotel Tequendama, a manos de La Asociación Colombiana de Nutrición Clínica -ACNC-. Este es un importante espacio ya que reúne no solo a la comunidad médica y afines, sino a empresarios y estudiantes interesados en tendencias, aplicaciones y avances en la nutrición, entre otras áreas afines.

Durante estos tres días, expertos y profesionales de la salud debatieron la situación nutricional en Colombia, las condiciones especiales en el adulto mayor, la nutrición de los pacientes con cáncer, las complicaciones nutricionales y metabólicas en la cirugía bariátrica, la importancia de la nutrición en estilos de vida saludables y el desarrollo del ser humano desde sus primeras etapas; además de hablar de las tendencias en nutrición, entre otros temas. Este tema, desde cualquier punto de vista, es un factor clave para mantener un buen estado de salud o recuperarlo si se ha perdido; además, representa un eje fundamental para el desarrollo del ser humano porque permite la unión de diferentes especialidades de la salud en su estudio.

El proyecto de Salud y Nutrición Humana de Cenipalma tuvo la oportunidad de tener mayor contacto con los participantes a través de un stand, en la mues-



tra comercial en el cual se entregó material informativo a los asistentes, a esto se sumó la entrega de aproximadamente 1.200 insertos para el material de acreditación con las publicaciones del proyecto: *Guía de Grasas Trans* y *el Multimedia del aceite de palma en la salud humana*.

En el stand también se entregó la publicación *Recetas saludables con aceite de palma* y se pudo interactuar con los participantes del congreso a través de un juego interactivo basado en los beneficios nutricionales del aceite, entregando *souvenir* que incluía productos alimenticios elaborados con aceite de palma.



Guía sobre grasas trans

PARTICIPACIÓN EN LA PRIMERA FERIA DE ALIMENTOS DEL ICBF

En Desarrollo de la Estrategia de Innovación y Cambio Organizacional (EPICO) del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF se realizó la Primera Feria de Innovación de Alimentos la cual buscaba cumplir con los siguientes objetivos:

- ➔ Dar a conocer la demanda de alimentos, servicios y programas del ICBF, de manera que le permitan a los oferentes estudiar y realizar propuestas de alimentos innovadores que suplan las necesidades nutricionales de los beneficiarios, así como de nuevos empaques y oferta de servicios.
- ➔ Ser un instrumento para la promoción de diversos sectores de alimentos productivos a nivel regional y nacional.
- ➔ Hacer alianzas estratégicas.

La Primera Feria de Innovación en Alimentos se llevó a cabo el 28 de mayo de 2013, fue una actividad liderada por el ICBF para identificar los alimentos que permiten hacer más eficientes las compras, así como los recursos para el desarrollo de sus programas y beneficiar la nutrición de los niños, niñas y adolescentes.

“Por el bienestar de los niños, niñas, adolescentes y familias de Colombia es necesario innovar en nutrición, en procesos de protección, en modelos de compras; de hecho en este día el Director de Planeación del ICBF, durante la apertura del evento, recordó que el Instituto invierte casi la tercera parte de su presupuesto en el componente de alimentación.

El evento liderado por la Dirección de Logística y Abastecimiento del

Bienestar Familiar contó con más de cien empresas mostrando alimentos que pueden ser una propuesta innovadora para la nutrición de los niños beneficiarios del ICBF, muchas de las cuales son proveedoras del Instituto o de socios estratégicos como alcaldías y gobernaciones. La Federación participó con el stand de nutrición y además entregó a los aproximadamente mil participantes insertos de salud y nutrición los cuales fueron: *Guía de aplicaciones del aceite de palma*, *Guía de grasas trans* y *CD interactivo de aceite de palma*.

En esta feria lo que se buscaba era identificar mejores alimentos para los niños, niñas y adolescentes. El elemento central fue reconocer los componentes que hay en el mercado que permiten mejorar el estado nutricional de la población infantil en Colombia.

Paola Díaz, Directora de Logística y Abastecimiento, aseguró que este espacio es vital para que las empresas privadas le muestren al ICBF y a todos sus operadores los productos innovadores que en un futuro pueden hacer parte de las minutas del Instituto para brindar una mejor nutrición.



SU GUÍA PARA UNA DIETA SALUDABLE

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a tomar decisiones para una salud integral. Pero algunos nutrientes también pueden incidir sobre ciertas afecciones de salud y enfermedades.

- ➔ Qué es el nutriente
- ➔ Cómo podría afectar su salud
- ➔ Consejos para leer la etiqueta

Fíjese en “los nutrientes que debe comer menos” (los que debe tratar de limitar) y en “los nutrientes que debe comer más” (los que debe asegurarse de consumir suficiente).

¡La etiqueta de información nutricional es una herramienta disponible para usted en todas las bebidas y los alimentos empacados!

En las siguientes páginas, encontrará información específica sobre ciertos nutrientes. Así como un ejemplo de cómo la etiqueta de información nutricional puede servirle de guía para tomar decisiones acertadas para la buena salud y nutrición a largo plazo.

Ejemplo:

Las enfermedades cardíacas son la primera causa de muerte hoy día. Puede usar la etiqueta de información nutricional para comparar los alimentos y decidir cuáles contribuyen a una dieta que podría reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

- ➔ Colesterol
- ➔ Sodio

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	

Para disminuir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, también se recomienda que coma más fibra.

La sal y el sodio en la dieta

Qué es:

La sal es un compuesto cristalino que se usa para sazonar y preservar los alimentos. Las palabras “sal” y “sodio” a menudo se usan como sinónimos. La sal aparece como “sodio” en la etiqueta de información nutricional.



Lo que debe saber:

Se necesita una pequeña cantidad de sodio para ayudar a que ciertos órganos y fluidos funcionen adecuadamente. Pero, la mayoría de las personas comen demasiado ¡y puede que ni lo sepan! Esto se debe a que muchos alimentos empaquetados tienen una cantidad alta de sodio, aun cuando no saben “salados”. Además, cuando le añade sal a los alimentos, les está añadiendo más sodio.

El sodio ha sido relacionado con la presión arterial alta. De hecho, comer menos sodio a menudo puede ayudar a bajar la presión arterial, que a su vez, puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Y, dado que por lo regular la presión arterial aumenta con la edad, limitar el consumo de sodio se vuelve más importante cada año.



Fibra

Qué es:

A la fibra a veces se le llama “material indigerible”. Es la parte de los alimentos que no puede descomponerse durante la digestión. Por lo tanto, debido a que se mueve por su sistema digestivo “sin digerirse”, desempeña un rol importante en mantener a su sistema moviéndose y “funcionando adecuadamente”.

Lo que debe saber:

La fibra es un “nutriente que debe comer más”. Además de ayudar a la digestión, la fibra tiene muchos otros beneficios relacionados con la salud. Estos beneficios son especialmente efectivos cuando tiene una dieta alta en fibra que además es baja en, colesterol, grasas trans, azúcares añadidas, sal y alcohol.

- ➔ Consumir una dieta equilibrada en grasas y colesterol, y alta en frutas, vegetales y productos a base de granos que contengan algún tipo de fibra, en particular la fibra soluble, puede ayudarle a bajar su nivel de colesterol y reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, las cuales han sido asociadas con muchos factores.
- ➔ Las dietas saludables pueden reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, incluido el de colon, el cual ha sido asociado con muchos factores. Además, dichas dietas saludables también han sido asociadas con un riesgo reducido de padecer diabetes tipo 2.

La fibra también ayuda a promover la regularidad de la evacuación intestinal y a prevenir el estreñimiento. Pue-



Sal o sodio

- ➔ Lea la etiqueta para averiguar cuánto sodio hay en los alimentos que está escogiendo.
- ➔ 5% de VD o menos es bajo en sodio
- ➔ 20% de VD o más es alto en sodio.
- ➔ Al escoger entre dos alimentos, compare la cantidad de sodio. Busque cereales, galletas saladas, salsa para pasta, vegetales enlatados y otros alimentos empaquetados que sean bajos en sodio.

de ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades de afección común en las que el colon se ve afectado. Las personas que ya padecen estas enfermedades sí tienen síntomas, a menudo observan que consumir más fibra puede reducir estos síntomas.

Fibra soluble v. insoluble: dónde obtenerla y sus efectos

Hay dos tipos de fibra, insoluble y soluble. Casi todas las plantas comestibles contienen alguna cantidad de cada tipo.

- ➡ La fibra insoluble se encuentra mayormente en los productos a base de granos integrales, como el cereal de salvado de trigo, los vegetales y las frutas. Provee

el “material” para la formación de deposiciones y ayuda a que se muevan rápidamente a través del colon.

- ➔ La fibra soluble se encuentra en los frijoles, muchos vegetales y frutas, salvado de avena, granos integrales, cebada, cereales, semillas, arroz y algunas pastas, galletas saladas y otros productos de panadería integrales. Hace más lenta la digestión de los carbohidratos y puede ayudar a estabilizar el nivel de azúcar en la sangre si usted padece de diabetes. Además, ayuda a bajar el nivel de “colesterol malo”; esto, a su vez, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Consulte la etiqueta de información nutricional para averiguar qué alimentos tienen un % de VD de fibra más alto.



Fibra

- ➔ Lea las etiquetas de los alimentos. La etiqueta de información nutricional le indica la cantidad de fibra en cada porción, así como el % de VD de fibra que contiene el alimento.
- ➔ Al comparar la cantidad de fibra en los alimentos, recuerde:
- ➔ 5% de VD o menos es bajo en fibra
- ➔ 20% de VD o más es alto en fibra
- ➔ La etiqueta no indicará si la fibra es “insoluble” o “soluble”, por lo que lo mejor sería intentar obtener un poco de las dos clases. (Consulte la información en la página anterior.)
- ➔ Compare los alimentos y escoja los que contengan más fibra. Busque y compare las etiquetas de los productos a base de granos integrales como, el arroz integral, pastas integrales, los cereales y los panes integrales. Además, compare distintos estilos o tipos de frutas y granos.

Glosario de términos importantes en la etiqueta sobre nutrición

Calcio: mineral que forma y mantiene huesos fuertes. El calcio ayuda a prevenir la osteoporosis.

Calorías: la energía provista por los alimentos/nutrientes. Las calorías que aparecen en la etiqueta son para una porción.

Calorías de grasa: las calorías de grasa que aparecen en la etiqueta son para una porción.

Colesterol: nutriente necesario contenido en alimentos provenientes de animales transportado en el torrente sanguíneo. El colesterol LDL es “malo” y el colesterol HDL es “bueno”.

Valor diario: la cantidad de ciertos nutrientes que la mayoría de las personas necesita diariamente.

Nutriente: ingrediente en un alimento que provee valor nutritivo o beneficio nutricional.

Etiqueta de información nutricional: la caja blanca y negra que se encuentra en los paquetes de las bebidas y los alimentos.

Porcentaje de valor diario (%VD): el porcentaje de un nutriente en una porción de alimento, basado en el estándar establecido de 2.000 calorías al día.

Grasas saturadas: tipo de grasa sólida a temperatura ambiente. Por lo general, proviene de los animales. Este tipo de grasa está asociado con ciertos riesgos para la salud.

Sodio: sal que es importante en la dieta; sin embargo, demasiado sodio podría conducir a presión arterial alta y al riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Grasa total: las grasas que en conjunto le proveen energía al organismo. Algunos tipos de grasas son más saludables que otras.

Grasas trans: tipo de grasa creada cuando una grasa líquida es convertida en una grasa sólida durante su manufactura. Las grasas trans no tienen ningún valor diario y deberían reemplazarse por las grasas no saturadas en su dieta siempre que sea posible.

Grasas no saturadas: tipo de grasa que es líquida a temperatura ambiente y que puede provenir de las plantas o de los animales. Por lo general, son “grasas buenas”.

“5 al día” Colombia es una iniciativa de la Corporación Colombia Internacional (CCI), según los datos de la última Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (ENSIN - 2010) 1 de cada 3 colombianos, entre 5 y 64 años, no consumen frutas diariamente y 5 de cada 7 no consumen hortalizas o verduras diariamente.



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

Papa criolla especial



Ingredientes

- 3 libras de papas criollas grandes
- 200 cc de aceite de palma refinado
- 125 cc aceite de palma rojo (para decoración)
- ½ taza de cebolla cabezona picada
- 3 huevos cocinados picados
- ½ taza de queso blanco rallado
- 1 lata pequeña de crema de leche
- ½ cubo de caldo de gallina
- 1 tarro mediano de queso crema
- ¼ de libra de espinacas
- 1 diente de ajo
- Margarina
- Sal y pimienta

Preparación

Lave las papas sin retirar la piel y sofríalas en suficiente aceite de palma refinado hasta que queden precocidas. Sáquelas del aceite y déjalas enfriar. Haga un corte en forma de cruz en la parte superior de las papas y retire un poco de pulpa de cada una. Disuelva el caldo de gallina en medio pocillo de agua caliente.

Precaliente el horno a 150°C/320°F. Prepare el relleno con la pulpa que retiró de las papas, la crema de leche, la cebolla picada, los huevos, el queso blanco, el caldo de gallina disuelto, sal y pimienta al gusto. Mezcle bien y rellene cada papa con el puré. Engrase un molde con margarina y ponga encima las papas rellenas, cúbralas con queso parmesano y hornéelas durante 15 minutos o hasta que doren.

Para preparar la base, pase las espinacas por agua caliente, escúrralas, píquelas finamente y revuélvalas con el queso crema. Sirva las papas sobre una cama de esta mezcla y espolvoréeles semillas de ajonjolí negras y un chorrito de aceite de palma rojo.



**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

Producción y fotografía

Ginna Torres Producciones

Diseño y diagramación

ACE - Alianza en Comunicación Empresarial Ltda.

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

Mauricio Posso Vacca

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

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 escapan 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.

