

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**CAMBIOS EN LA ETIQUETA DE
INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

SABÍAS QUE...

El aceite de palma en la lista de propósitos
para el 2014

RECETA

Filete de mero con queso crema



CONTENIDO

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Cambios en la etiqueta de Información Nutricional

¿Cuáles son las diferencias y por qué?

Cambios propuestos en base al tamaño del paquete

Se pide comentarios al público

¿Con cuánto tiempo contará la industria?

¿Cuáles serían los costos?

07 LÍPIDOS Y GRASAS

Niveles Máximos de Contaminantes en los Alimentos

09 SABÍAS QUE...

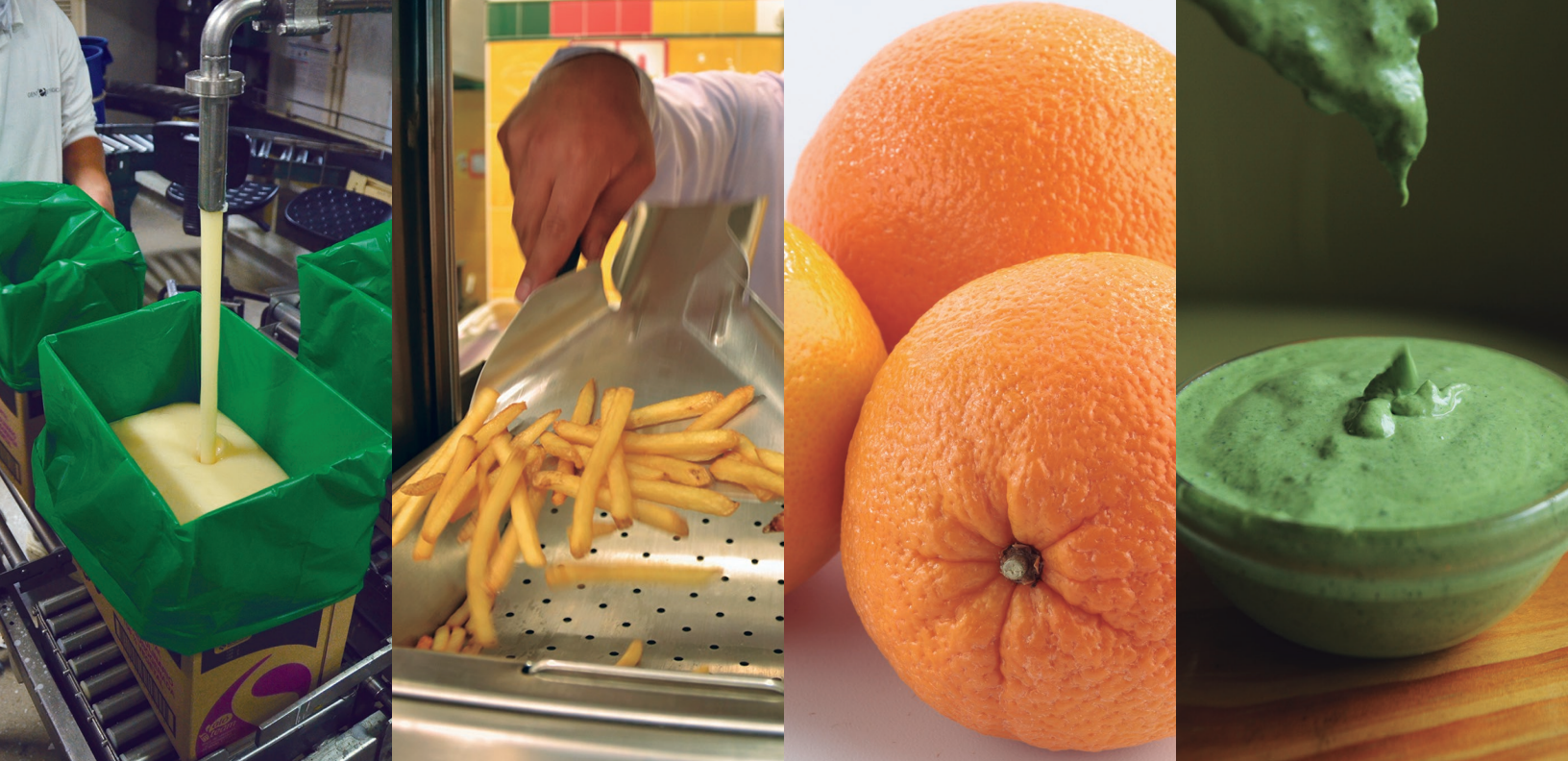
Cocinar con Aceite Rojo de Palma durante el embarazo puede mejorar los niveles de vitamina A

El aceite de palma en la lista de propósitos para el 2014

11 RECETAS CON ACEITE DE PALMA

Filete de Mero con Queso Crema





PRESENTACIÓN

Desde hace tiempo, la industria de alimentos ha tenido un crecimiento acelerado en materia de tecnología alimentaria y en la mejora de la calidad nutricional de los alimentos. Esta evolución, no solo en la producción misma de alimentos, sino también en los estándares y normas de calidad y en la legislación alimentaria, han permitido una mayor disponibilidad de productos inocuos y de mayor calidad nutricional. El uso de esta información por parte del consumidor requiere de prácticas educativas más amplias y precisas.

Descubra en este número del boletín algunos de los cambios en estas normatividades que son de interés para la industria y el consumidor. Además encontrará noticias sobre los múltiples usos y beneficios del aceite de palma y una nueva receta para disfrutar en casa.

CAMBIOS EN LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL¹

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), propone la actualización de la famosa tabla rectangular, cambiando su diseño y contenido.



El etiquetado nutricional suministra al consumidor la información sobre las características particulares de los alimentos, sus propiedades nutricionales y su contenido. Esta debe ser de fácil comprensión al momento de tomar decisiones de compra acertadas.

Los cambios propuestos obedecen a la relación que existe entre lo que se ingiere y el desarrollo de enfermedades crónicas, por lo que se considera un gran avance para la Salud Pública. El nuevo formato hará más fácil juzgar un alimento por su etiqueta, creando conciencia de lo que se come y poniendo a su disposición las herramientas necesarias para la elección de alimentos saludables a lo largo del día.

La Etiqueta de Información Nutricional ha sido un instrumento importante desde 1993, que ayuda a los consumidores a tomar decisiones informadas para la elección de alimentos. El más reciente cambio que se introdujo a este formato fue en 2006, cuando se estableció la obligatoriedad de la declaración del contenido de grasas *trans*.

La información del etiquetado nutricional es la carta de presentación de cada producto, por lo cual las modificaciones de la etiqueta pueden generar un incentivo para que la industria de alimentos reformule y produzca nuevos productos con un perfil nutricional más saludable.

El nuevo
formato hará
más fácil
juzgar un
alimento por
su etiqueta.

¹ Adaptado de: U.S. Food and Drug Administration. Proposed Changes to the Nutrition Facts Label. En: <http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm>

¿Cuáles son las diferencias y por qué?

- 1 **Porciones (por paquete o envase)**, se destacan mediante el aumento del tamaño de la letra y en negrita.
- 2 **Tamaño de las porciones**, se actualizarán en relación a lo que la gente normalmente consume como una porción y no lo que “debería consumir”. Se emplearían unidades de medida conocidas y se justificaría hacia la derecha las cantidades de la información de la porción.
- 3 **Calorías**, se destacan mediante el aumento del tamaño de la letra y en negrita. La declaración “Cantidad por porción” cambiaría a “Cantidad por ___”, donde el espacio en blanco estará ocupado por el tamaño de la porción (por ejemplo, “Cantidad por cada 2/3 de taza”).
- 4 **Calorías de la grasa**, se eliminarían porque las investigaciones indican que el tipo de grasa es más importante que la cantidad.
- 4 **Valores diarios (VD)**, se actualizarán en relación a recomendaciones actualizadas, encuestas de consumo e investigación de grupos de expertos.
- 5 **Porcentaje de valor diario (% VD)**, la información se movería hacia el lado izquierdo de la etiqueta para una mejor y más rápida visualización, que permita al consumidor ubicar la información nutricional dentro del marco de una dieta diaria completa.
- 6 **Carbohidratos totales**, éste título se reemplazaría por “**Carbs. totales**”.
- 7 **Azúcares añadidos**, se incluiría usando sangría debajo del rubro de “Azúcares” debido a que se emplean durante la elaboración de alimentos y representan calorías vacías.
- 8 **Cambio de nutrientes requeridos**, se incluye la declaración de la cantidad.
 - * **Vitaminas C y A**, serían de declaración voluntaria ya que su deficiencia no es tan común.
 - * **Potasio**, sería obligatoria su declaración porque ayuda a reducir la presión arterial y a prevenir la hipertensión arterial.
 - * **Vitamina D**, sería obligatoria su declaración porque es importante para tener huesos sanos y es fundamental en la salud de las mujeres y los ancianos.
 - * **Hierro y Calcio**, seguirían siendo de declaración obligatoria.
- 9 **Nueva nota de pie**, a través de un estudio experimental para ayudar a determinar qué información debe aparecer en la nota al pie de la etiqueta para mejorar el entendimiento que tienen los consumidores sobre el porcentaje del valor nutricional diario.

Formato actual

Información Nutricional	
Tamaño de la porción 2/3 de taza (55g)	
Porciones por envase Aprox. 8	
Cantidad por porción	
Calorías 230	Calorías de Grasa 40
% Valor Diario*	
Grasa total 8g	12%
Grasa saturada 1g	5%
Grasa <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos totales 37 g	12%
Fibra dietaria 4 g	14%
Azúcares 1 g	
Proteína 3 g	
Vitamina A	10%
Vitamina C	8%
Calcio	20%
Hierro	45%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Formato propuesto

Información Nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción	2/3 de taza (55g)
Cantidad por 2/3 de taza	
Calorías	230
%VD*	
12% Grasa total 8g	
5% Grasa saturada 1g	
Grasa trans 0g	
0% Colesterol 0 mg	
7% Sodio 160 mg	
12% Carbs. totales 37 g	
14% Fibra dietaria 4 g	
Azúcares 1 g	
Azúcares añadidos 0 g	
Proteína 3 g	
10% Vitamina D 2 mcg	
20% Calcio 260 mg	
45% Hierro 8 mg	
5% Potasio 235 mg	

*Este espacio se aprovecharía para explicar mejor el porcentaje del valor nutricional diario.

Cambios propuestos en base al tamaño del paquete

Para paquetes o envases que puedan ser consumidos en una o varias porciones, los fabricantes tendrían que presentar la etiqueta con “columnas paralelas” para indicar la información calórica y nutricional “por porción” y “por paquete o envase”, por ejemplo, una botella de gaseosa de litro y medio o un tarro de helado de un litro. En paquetes o envases con más de cuatro veces la cantidad de referencia determinada como porción, las columnas paralelas no serán necesarias ya que supera los niveles promedio de ingesta, como por ejemplo, las cajas de cereal.

Por otra parte, aquellos productos antes etiquetados como con más de una porción, ahora tendrían que etiquetarse como con una sola porción, porque la gente los come o toma en una sola servida. Un ejemplo de esto sería una bebida azucarada de 350 mililitros y una de 600 mililitros, ya que las dos presentaciones se considerarían como una porción.

El propósito es que al actualizar la etiqueta del modo propuesto, las personas entiendan fácilmente cuántas calorías y nutrientes consumen en realidad y, facilitar la toma de decisiones saludables a la hora de escoger los alimentos para sus familias.



El propósito es que al actualizar la etiqueta del modo propuesto, las personas entiendan fácilmente cuántas calorías y nutrientes consumen en realidad.

Se pide comentarios al público

En el Registro Oficial de la FDA se publicaron dos reglas en las que se contemplan los cambios propuestos para la etiqueta de información nutricional: 1) actualización de la información nutricional en función de la ciencia de la nutrición y diseño de la etiqueta

para ayudar a destacar información importante; y 2) cambios a los requisitos para las porciones y el etiquetado para los paquetes o envases de ciertos tamaños. Se cuenta con un periodo de 90 días para hacer comentarios a partir del 3 de marzo de 2014.

¿Con cuánto tiempo contará la industria?

Posterior a la publicación de las reglas definitivas que regularán la etiqueta de información nutricional, la industria contará con un periodo de dos años para su cumplimiento.

¿Cuáles serían los costos?

La FDA calcula que la actualización de las etiquetas por parte de la industria, será cercano a los 2 millones de dólares, mientras que el beneficio para los consumidores se estima entre los 20 a 30 millones de dólares. El compromiso de la industria será garantizar que la información declarada en la etiqueta sea cierta y no engañosa.

NIVELES MÁXIMOS DE CONTAMINANTES EN LOS ALIMENTOS

El 30 de abril de 2014 entró en vigencia la Resolución 4506 de 2013 del Ministerio de Salud y Protección Social, la cual tiene por objeto “establecer los niveles máximos de contaminantes en los alimentos destinados al consumo humano, con el fin de proteger la salud humana”. Esta normatividad aplica en todo el territorio nacional a alimentos y materias primas de alimentos destinados al consumo humano.

El Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos–INVIMA, es el ente encargado de la inspección, vigilancia y control de la entrada en vigor de esta norma.

Los contaminantes a analizar en grasas y aceites vegetales, se relacionan en la siguiente tabla:

CONTAMINANTE	NIVEL MÁXIMO
Acrilonitrilo	0,02 mg/Kg
Melamina	2,5 mg/Kg
Monomero de Cloruro de Vinilo	0,01 mg/Kg
Radionucleidos ^{238}Pu , ^{329}Pu , ^{240}Pu , ^{241}Am	10,0 Bq/Kg
Radionucleidos ^{90}Sr , ^{106}Ru , ^{129}I , ^{131}I , ^{235}U	100,0 Bq/Kg
Radionucleidos ^{35}S , ^{60}Co , ^{89}Sr , ^{103}Ru , ^{134}Cs , ^{137}Cs , ^{144}Ce , ^{192}Ir	1000,0 Bq/Kg
Radionucleidos ^3H , ^{14}C , ^{99}Tc	10000,0 Bq/Kg



Adicionalmente cumplir los requisitos sanitarios establecidos en la Resolución 2154 de 2012, los cuales aplican a los aceites y las grasas para el consumo humano de origen vegetal o animal que se procesen, envasen, almacenen, transporten, exporten, importen y/o comercialicen en el país, con el fin de proteger la salud, la seguridad humana y prevenir las prácticas que puedan inducir a error o engaño a los consumidores. También se establecen los niveles máximos para metales contaminantes, dioxinas e hidrocarburos aromáticos policíclicos, los cuales se muestran en las siguientes tablas.



Niveles máximos de Metales Contaminantes

Metales Contaminantes	Contenidos máximos		
	Para aceites		Para grasas, margarinas, esparcibles, margarinas industriales, aliñado graso y preparado graso
Hierro (Fe)		5 mg/Kg	1,5 mg/Kg
	Aceite no virgen	1,5 mg/Kg	
Cobre (Cu)	Aceite virgen	0,4 mg/Kg	0,1 mg/Kg
	Aceite no virgen	0,1 mg/Kg	
Plomo (Pb)		0,1 mg/Kg	0,1 mg/Kg
Arsénico (As)		0,1 mg/Kg	0,1 mg/Kg

Niveles máximos de Dioxinas

Producto alimenticio	Contenido máximo	
	Suma de dioxinas (EQT PCDD/F-OMS)	Suma de dioxinas y PCBs similares a las dioxinas (EQT PCDD/F-PCB OMS)
Aceites y grasas vegetales	0,75 pg/g grasa	1,5 pg/g grasa

Niveles máximos de hidrocarburos aromáticos policíclicos contaminantes (benzo(a)pireno)

Producto alimenticio	Contenido máximo
Aceites y grasas (excluida la manteca de cacao) destinados al consumo humano directo o a ser usados como ingredientes de los productos alimenticios	2,0 µg/Kg peso fresco

COCINAR CON ACEITE ROJO DE PALMA DURANTE EL EMBARAZO PUEDE MEJORAR LOS NIVELES DE VITAMINA A

Según la Organización Mundial de la Salud, la deficiencia de vitamina A, es la principal causa de ceguera prevenible en niños, aumenta el riesgo de enfermedad y muerte por infecciones graves y en las mujeres embarazadas causa ceguera nocturna y puede aumentar el riesgo de mortalidad materna.

La deficiencia de esta vitamina es un problema de salud pública, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010, encontró “alta prevalencia de deficiencia, una cuarta parte de los niños de 1 a 4 años presenta esta condición, principalmente en los

niños de 1 y 2 años y en el estrato socioeconómico más bajo, esto implica un riesgo mayor de la población infantil de menor edad a infecciones, desnutrición y muerte”.

Un estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition*, tuvo como objetivo determinar la eficacia del aceite rojo de palma para aumentar el retinol y la provitamina A en mujeres embarazadas y bebés lactantes. Consistió en tres grupos de intervención conformado cada uno al azar por 30 mujeres embarazadas durante su tercer trimestre; el grupo de control tuvo una alimentación básica con verduras de hojas verde oscuro, un grupo de estudio recibió aceite de girasol y el otro, aceite rojo de palma para emplear en las preparaciones de los alimentos. Durante los 6 meses de intervención se tomaron muestras del plasma sanguíneo y de leche materna.

Las mujeres que emplearon aceite rojo de palma en la preparación de alimentos, presentaron niveles más altos de carotenos, tanto en plasma como en la leche materna, comparadas con los otros grupos de intervención. Estos resultados evidencian que el aceite rojo de palma es una excelente alternativa durante esta época de la vida de las madres y los niños, así como un alimento al alcance de todos, del cual el gobierno puede valerse para liderar políticas públicas con el fin de acabar con la deficiencia de vitamina A.

El aceite rojo de palma es una excelente alternativa nutricional para las madres gestantes y los niños.



Adaptado de: *Palm Oil Health*

EL ACEITE DE PALMA EN LA LISTA DE PROPÓSITOS PARA EL 2014

Al iniciar el año, una de las promesas que encabezan la lista de propósitos es tener un estilo de vida más saludable, bien sea con realizar actividad física o incrementar la disciplina en las rutinas; para otros, mejorar los hábitos alimentarios incluye actividades sencillas como comer a horas fijas, aumentar el consumo de frutas y verduras, disminuir la cantidad de sal, grasas, alcohol, cigarrillo, azúcares y disminuir la ingesta de alimentos procesados o refinados.

En 2014 la tarea se centra en hacer elecciones inteligentes de los alimentos que adquirimos y por eso, los investigadores en salud del mundo han recomendado centrar la atención en el aceite de palma, ¡un aceite de cocina saludable! por razones como:

- Mayor cantidad de nutrientes contenidos naturalmente, el aceite rojo de palma aporta la misma cantidad de calorías por gramo que otros aceites (9 Kcal/g), pero adicionalmente contiene nutrientes como el β -caroteno (vitamina A) y los tocotrienoles (vitamina E), elementos necesarios para la protección celular.
- Mantenimiento de la función e integridad cerebral, las investigaciones soportan que el aceite de palma puede ayudar a reducir el daño de las células cerebrales tras un accidente cerebrovascular y posiblemente acelera la recuperación.
- Contribuye a tener un cuerpo sano, el aceite de palma contribuye a la recuperación del hígado graso no alcohólico, a disminuir la aparición de fracturas por osteoporosis y ayuda al tratamiento del cáncer de mama.
- Protege la piel de adentro hacia afuera, los carotenoides (vitamina A) y los tocotrienoles protegen la piel de los rayos UV y retardan el envejecimiento celular, respectivamente.

La tarea se centra en hacer elecciones inteligentes de los alimentos que adquirimos.



- Una forma de decirle adiós a las grasas trans, es un aceite naturalmente libre de grasas trans y colesterol, además tiene un punto de humo elevado, por lo que no se formarán sustancias tóxicas durante su calentamiento (fritura, horneado).
- Un aceite amigable con el medio ambiente, su producción se hace de manera sostenible y no es un alimento modificado genéticamente.
- Sabor neutro, no altera el sabor de los alimentos.

Estas razones son suficientes para incluir el aceite de palma entre los propósitos de 2014

Adaptado de: Palm Oil Health

Filete de Mero con Queso Crema

Tiempo de preparación:
15 minutos

Tiempo total:
25 minutos

Número de porciones:
4

Grado de dificultad:
fácil



Ingredientes

- 1 lb o 4 filetes de mero
- 50 ml de mostaza
- 200 cc de aceite de palma refinado para freír
- 250 ml de leche descremada
- 250 g de queso crema bajo en grasa
- 100 ml de jugo de limón
- 50 g de semillas de ajonjolí
- 225 g de plátano verde
- Sal y pimienta

Preparación

Marine los filetes de mero con el jugo de limón, la mostaza, sal y pimienta.

Caliente el aceite de palma refinado en una sartén grande. Corte el plátano verde en rebanadas largas y fríalas hasta que estén doradas.

En una sartén a fuego medio, agregue la leche, el queso crema, las semillas de ajonjolí y revuelva hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.

En una plancha a temperatura media-alta, caliente dos cucharadas de aceite de palma refinado y selle los filetes de mero durante cinco minutos por cada lado.

Sirva los filetes de mero bañados en la salsa, con vegetales y tostones de plátano.

Información Nutricional

Calorías: 495 Kcal

Proteína: 41 g

Grasa: 23 g

Carbohidratos: 34 g



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

Daniela Sarmiento Gutiérrez

Coordinación Editorial

Yolanda Moreno Muñoz

Esteban Mantilla

Producción y fotografía

Ginna Torres Producciones

Diseño y diagramación

ACE - Alianza en Comunicación Empresarial Ltda.



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 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.