

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**LAS DIETAS BAJAS EN GRASA
NO SON LA SOLUCIÓN**

SABÍAS QUE...

Hay maneras prácticas de incluir
el aceite de palma en la dieta diaria

RECETAS

Especial de Navidad



CONTENIDO

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

¡Sea más activo!

07 LÍPIDOS Y GRASAS

Las dietas bajas en grasa no son la solución

08 SABÍAS QUE...

Hay maneras prácticas de incluir el aceite de palma en la dieta diaria

El aceite de palma es el mejor aliado para evitar compuestos tóxicos en las frituras

10 RECETAS CON ACEITE DE PALMA

Especial de Navidad

Para acompañar sus platos

Bocados para las novenas

Salsas para los bocados



PRESENTACIÓN

El fin de año es la ocasión perfecta para reunirse con la familia y compartir alrededor de la mesa. Por eso, en este último boletín de 2014, encontrará además de noticias, algunas recetas para preparar y disfrutar con sus seres queridos, así como varios consejos prácticos para vivir saludablemente estas celebraciones.

- ¡Ejercítese! 30 minutos más de actividad física diaria, compensará las calorías extras de las comidas navideñas.
- Controle las bebidas alcohólicas que consume, aportan gran cantidad de calorías.
- Planifique sus comidas.
- No deje de consumir frutas, prepare postres, ensaladas o brochetas de fruta como entrada.
- “De todo, pero moderado”. Sí quiere disfrutar de todo lo que hay en la mesa, sírvase pequeñas cantidades y no repita.

¡SEA MÁS ACTIVO!



En los anteriores boletines se ha mencionado que la práctica regular de actividad física constituye uno de los pilares fundamentales para tener un estilo de vida saludable; esta es una recomendación que no debe pasar inadvertida según la Organización Mundial de la Salud (OMS); la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial, asimismo es la principal causa de cánceres de mama y colon, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

La actividad física implica realizar cualquier movimiento cotidiano en el que se gaste energía debido a la contracción y estiramiento de los músculos del cuerpo, incluyendo actividades domésticas, laborales, recreativas y de desplazamiento, como lo son caminar o montar en bicicleta. El ejercicio es una forma de actividad física que requiere planificación, fases de ejecución y se realiza con el fin de alcanzar objetivos que mejoren la aptitud y condición física de quien lo realiza.

La práctica regular de algún tipo de actividad física constituye un estilo de vida, cuyos beneficios son incalculables para la persona y, varían en relación a la etapa de desarrollo en la que se encuentre y el tiempo recomendado, como se observa en la siguiente tabla.

La práctica regular
de actividad física
constituye uno de los
pilares fundamentales
para tener un estilo
de vida saludable.



	Niños y jóvenes (5-17 años)	Adultos
Tipo de actividades	- Juegos, deportes, actividades lúdicas, educación física o ejercicios programados. - Se deben realizar actividades que refuercen los músculos y huesos, mínimo tres veces por semana.	- Actividades lúdicas, caminatas, actividades ocupacionales y/o domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados. - Se deben realizar actividades que fortalezcan los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana. - Las personas con movilidad reducida deben realizar actividades físicas para mejorar el equilibrio e impedir las caídas, mínimo tres días a la semana.
Tiempo recomendado	Mínimo 60 minutos diarios de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa.	Mínimo 150-300 minutos semanales de actividad física aeróbica, de intensidad moderada a vigorosa.
Beneficios	- Desarrollo y fortalecimiento de huesos, músculos, pulmones, corazón y articulaciones. - Ayuda a la coordinación y control de los movimientos. - Mantenimiento del peso corporal. - Ayuda al control de la ansiedad y depresión. - Contribuye al desarrollo social, al fomentar la autoconfianza, la expresión, la interacción social y la integración. - Contribuye a evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas. - Ayuda al rendimiento escolar.	- Previene enfermedades crónicas como: hipertensión, accidentes cardio y cerebrovasculares, diabetes tipo II, síndrome metabólico, cáncer de colon y de mama, artrosis y osteoporosis. - Fortalece el sistema cardiorrespiratorio. - De acuerdo al gasto energético, ayuda al control del sobrepeso. - Contribuye al mantenimiento de la masa muscular y la composición corporal. - Mejora la salud mental y la función cognitiva. - Contribuye al tratamiento de trastornos de ansiedad y depresión. - Indispensable para el mantenimiento de las relaciones interpersonales.

Adaptado de: Organización Mundial de la Salud, 2010. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.



Cumplir con las recomendaciones de actividad física es mucho más fácil de lo que parece. Incorporar hábitos o rutinas sencillas como subir por las escaleras, caminar un poco más para tomar el transporte, ir en bicicleta al trabajo o jugar diariamente con los hijos, son tareas simples que van acumulando tiempo de actividad física a lo largo del día y forman parte de la cotidianidad.

Es importante inculcar hábitos de actividad física y estilos de vida saludable durante la infancia y adolescencia, ya que, aparte de los beneficios previamente mencionados, es una forma de asegurar la práctica a lo largo de toda la vida y esto incidirá en la salud del adulto.

La pregunta que surge es: ¿cómo debo empezar? Se recomienda iniciar con una actividad ligera, por ejemplo caminatas de 5-10 min, dos o tres veces a la semana, e ir aumentando con el tiempo la duración, frecuencia e intensidad, hasta alcanzar el objetivo en tiempo o duración, según lo indicado por la OMS.

Entre las muchas facilidades para la práctica regular de actividad física, se encuentra que:

- se puede realizar en cualquier lugar
- no requiere de equipos sofisticados
- solo requiere ropa y calzado cómodo
- son 30 minutos que pueden fraccionarse a lo largo del día
- está recomendada a cualquier edad y momento del día.

¡Lo invitamos a que tenga un día más activo, por su salud y bienestar!



LAS DIETAS BAJAS EN GRASA NO SON LA SOLUCIÓN

Un reciente ensayo clínico publicado en la revista médica *Annals of Internal Medicine*, llevado a cabo con 148 pacientes obesos sin antecedentes de enfermedad cardiovascular o diabetes, fueron divididos aleatoriamente en dos grupos a saber: una dieta baja en carbohidratos (<40 g/día) o una dieta baja en grasas (<30 % de la ingesta energética diaria que incluía menos de 7 % de grasa saturada). El objetivo fue determinar los efectos de estas dietas en el peso corporal y los factores de riesgo cardiovascular.

Durante el año que duró el estudio, los participantes fueron asesorados en temas dietarios, así mismo trimestralmente se recolectaron datos de peso corporal, variaciones en la medida abdominal, exámenes de laboratorio y actividad física. Los resultados mostraron lo siguiente:

- ▶ Los participantes que llevaron una dieta baja en carbohidratos perdieron más peso, grasa corporal y conservaron o ganaron masa muscular, comparados con los de la dieta baja en grasa, quienes por el contrario, perdieron masa muscular.
- ▶ En los dos grupos disminuyó el colesterol plasmático, sin embargo, en los individuos de la dieta baja en carbohidratos también se observó disminución de los triglicéridos y aumento del colesterol HDL.
- ▶ El riesgo cardiovascular en los próximos 10 años, según la fórmula de Framingham, se vio reducido para los participantes que siguieron la dieta baja en carbohidratos, mientras que, para los que siguieron una dieta baja en grasa, no.
- ▶ Los niveles de actividad física fueron similares en los dos grupos durante todo el estudio, lo que indica que **la mayor pérdida de peso en los individuos que siguieron la dieta baja en carbohidratos no se atribuye a que hacían más ejercicio.**

De esta manera los autores concluyen que una dieta baja en carbohidratos puede ser una opción para las personas que buscan perder peso y reducir los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.



HAY MANERAS PRÁCTICAS DE INCLUIR EL ACEITE DE PALMA EN LA DIETA DIARIA

Uno de los aceites de cocina más utilizado en el mundo es el aceite de palma rojo. Desde hace miles de años ha sido empleado como un ingrediente nutritivo en diversas preparaciones por su contenido de vitaminas antioxidantes y fitonutrientes.

El sabor neutro del aceite de palma y su punto de humo elevado hacen que sea un aceite de cocina muy versátil. Le proporcionamos algunas ideas para hacer del aceite de palma un ingrediente útil en la cocina:

- Saltee sus verduras preferidas con ajo, hierbas frescas y aceite de palma rojo.
- Hornee tomates, calabacines, cebollas y ajos con especias frescas y aceite de palma rojo.
- Prepare un aperitivo tipo *bruschetta*, de la siguiente manera: corte finamente tomates frescos, ajo y albahaca fresca, sazónelos con aceite de palma rojo y un poco de sal. Sirva sobre rebanas de pan tostado.
- Para pescados, pollo u otras carnes a la parrilla, rocíeles aceite de palma.
- Añada una o dos cucharadas al aderezo para las ensaladas.
- Rocíe sobre sopas, frijoles y arroz justo antes de servir.



EL ACEITE DE PALMA ES EL MEJOR ALIADO PARA EVITAR COMPUESTOS TÓXICOS EN LAS FRITURAS

Los aceites de cocina, especialmente los poliinsaturados y monoinsaturados, son inestables a las temperaturas estándar de fritura.

En un artículo reciente publicado por la *American Oil Chemists' Society*, los autores señalan que "el calor puede llevar a cambios en la estructura química y por ende desencadenar la formación de compuestos tóxicos, entre ellos los aldehídos que pueden causar daños a órganos vitales, tejidos y células".

El aceite de palma es estable a altas temperaturas, por lo que si se emplea para freír, no se deteriora su composición.



Diversos estudios han demostrado que los aceites oxidados aumentan el estrés oxidativo en el cuerpo, aumentando así el riesgo de hipertensión, cáncer y otras enfermedades cardíacas.

Una manera fácil de prevenir los daños que un aceite reutilizado puede causar al organismo, es elegir el aceite adecuado para cada uso. El aceite de palma es estable a altas temperaturas, por lo que si se emplea para freír, con una técnica adecuada, no se deteriora su composición; estas características se las proporciona su especial composición de ácidos grasos, 1:1, ácidos grasos saturados/ácidos grasos insaturados.

 *Para acompañar sus platos*

Arroz almendrado

Información Nutricional

Calorías: 228 Kcal
Proteína: 3 g
Grasa: 15 g
Carbohidratos: 18 g



Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo total: 35 minutos

Número de porciones: 5

Grado de dificultad: fácil



Ingredientes

½ lb de arroz
50 g de almendras
30 g de cebolla larga
1 pocillo de vino blanco
50 ml de aceite de palma refinado
2 dientes de ajo
Sal

Para acompañar: apio,
pimentón, cilantro y perejil

Preparación

En una olla, caliente el aceite de palma refinado y sofría la parte blanca de la cebolla larga finamente picada con los dientes de ajo triturados. Cuando la cebolla esté transparente y antes de que se dore, agregue el agua, sal al gusto y déjela hervir.

Mientras tanto, lave muy bien el arroz e incorpórelo al agua, revuelva y, cuando haya secado un poco, agregue el vino blanco y unas cuantas almendras sin tostar. Tape la olla y déjelo cocinar durante 20 minutos a fuego bajo o hasta que los granos abran.

Aparte, en una sartén ponga las almendras a fuego bajo hasta que tuesten. Al momento de servir, mezcle el arroz con las almendras tostadas.

Puede acompañarlo con vegetales finamente picados y aderezados con aceite de palma rojo y un poco de sal.

 *Para acompañar sus platos*

Arroz florentino

Información Nutricional

Calorías: 166 Kcal
Proteína: 2 g
Grasa: 10 g
Carbohidratos: 17 g



Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo total: 45 minutos

Número de porciones: 5

Grado de dificultad: fácil



Ingredientes

½ lb de arroz
30 g de cebolla larga
50 ml de aceite de palma refinado
50 g de pimentón rojo
50 g de apio
30 g de cebollín
2 dientes de ajo
Cilantro
Perejil
Sal

Preparación

Pique finamente la cebolla y los ajos, sofríalos en un sartén con el aceite de palma refinado. Agregue agua, el doble de medidas del arroz y cocine a fuego alto hasta que hierva.

Incorpore el arroz previamente lavado y mezcle, con una cuchara. Tape la olla, baje el fuego y déjelo cocinar durante 20 minutos o hasta que los granos se abran.

Pique finamente el apio y el pimentón y páselos por agua caliente; aparte pique el cilantro y el perejil. Antes de servir, mezcle el arroz con los vegetales.

👁️ *Bocados para las novenas*

Empanadas de maíz

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo total: 35 minutos

Número de porciones: 10

Grado de dificultad: medio

Información Nutricional

Calorías: 353 Kcal

Proteína: 10 g

Grasa: 18 g

Carbohidratos: 39 g



Ingredientes

1 lb de masa de maíz peto

1 pechuga de pollo mediana cocida y desmechada

½ cebolla cabezona picada

250 cc de aceite de palma refinado

Tomillo en polvo

Preparación

En un tazón, mezcle el pollo con un chorrito de aceite de palma refinado y tomillo al gusto.

Extienda la masa hasta lograr el grosor deseado, ponga una cucharada del pollo previamente aderezado en el centro, cúbralo con masa y, con un molde, forme la empanada.

Caliente el aceite a fuego medio y fría las empanadas hasta que estén doradas y crocantes.

 *Bocados para las novenas*

Arepas caseras

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Número de porciones: 6

Grado de dificultad: fácil

Información Nutricional

Calorías: 274 Kcal

Proteína: 11 g

Grasa: 9 g

Carbohidratos: 41 g



Ingredientes

1 lb de maíz tierno desgranado
4 cucharadas de queso crema bajo en grasa
4 cucharadas de aceite de palma refinado
100 g de queso campesino rallado
3 cucharaditas de sal
2 cucharadas de azúcar

Preparación

Procese los granos de maíz en la licuadora o el procesador de alimentos hasta que quede una masa gruesa. En un recipiente, mezcle esta masa con la sal, el azúcar y el queso hasta obtener una mezcla homogénea.

Caliente una plancha o sartén a fuego medio y engráselo con aceite de palma. Haga una bola del tamaño de la palma de la mano, rellénela con una cucharada de queso campesino, amase y dele la forma redonda aplanada. Ase las arepas por ambas caras hasta que doren.

 *Bocados para las novenas*

Buñuelos colombianos

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo total: 40 minutos

Número de porciones: 20

Grado de dificultad: fácil

Información Nutricional

Calorías: 412 Kcal

Proteína: 30 g

Grasa: 15 g

Carbohidratos: 55 g



Ingredientes

1 kg de queso campesino rallado

1 kg de fécula de maíz

100 g de azúcar

40 g de polvo de hornear

40 g de almidón de yuca

3 huevos

1 L de aceite de palma

Preparación

Mezcle todos los ingredientes con más o menos $\frac{1}{4}$ de taza de agua, y amase hasta obtener una mezcla homogénea y suave.

Ponga a calentar el aceite de palma a fuego medio-alto. Forme bolitas de aproximadamente 100 g y póngalas a freír, asegurándose que el aceite se encuentre a la temperatura adecuada (150-180 °C), hasta que se doren.

Retire los buñuelos del aceite y póngalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa, ahora ya están listos para que los disfrute.

 *Bocados para las novenas*

Patacón pisao

Información Nutricional

Calorías: 216 Kcal

Proteína: 1 g

Grasa: 10 g

Carbohidratos: 34 g



Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo total: 20 minutos

Número de porciones: 4

Grado de dificultad: fácil



Ingredientes

2 plátanos verdes grandes

300 ml de aceite de palma
refinadoOpcional: agua con ajos
triturados, jugo de limón y sal

Preparación

Caliente a fuego medio el aceite de palma refinado. Pele los plátanos y córtelos en rodajas gruesas de alrededor de 5 cm de grosor, póngalos a freír por aproximadamente cinco minutos o hasta que tomen un color amarillo sin que estén dorados y déjelos enfriar un par de minutos.

Empleando una pataconera, un mortero, una tabla o un plato, aplane las rodajas de plátano dejándolas del grosor deseado. Si lo prefiere, puede pasarlos por el agua con ajos, jugo de limón y sal.

Caliente nuevamente el aceite, esta vez a fuego alto y fría los plátanos hasta que se tornen dorados y de una textura crujiente. Si lo desea, puede espolvorearlos con sal u otras especias o acompañarlos con la salsa de su preferencia.

 Salsas para los bocados

Salsa de ají

En un procesador, mezcle pasta de ají con tomates maduros sin piel y sin semillas, cebolla cabezona y aceite de palma rojo al gusto.



Salsa de guacamole

Macere la pulpa de aguacate, aparte, pique finamente cebolla cabezona blanca y pásela por agua caliente para desangrarla, agregue cilantro finamente picado. Revuelva todos los ingredientes con una cuchara de palo a medida que va incorporando aceite de palma refinado, sal, pimienta, ají y jugo de limón al gusto.



Salsa de hogao

Pique finamente cebolla cabezona roja y cebolla larga, sofríalas en aceite de palma rojo. Agregue tomate picado y cocine revolviendo constantemente con una cuchara de palo hasta que todos los ingredientes se incorporen. Finalmente adicione sal, pimienta y comino en polvo.





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

Analista 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-, solo 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.