

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

HÁBITOS DE HIDRATACIÓN

SABÍAS QUE...

Los polifenoles del aceite de palma pueden disminuir los síntomas de la diabetes

RECETA

Mojarra apanada



CONTENIDO

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Hábitos de hidratación

Recomendaciones de consumo de líquidos

Claves para lograr una adecuada hidratación

Beneficios de mantenerse hidratado

06 LÍPIDOS Y GRASAS

Avance al trámite 3 del codex alimentarius para la norma internacional de aceite de palma alto oleico

08 SABÍAS QUE...

Los polifenoles del aceite de palma pueden disminuir los síntomas de la diabetes

Las altas temperaturas de cocción pueden aumentar el riesgo de Alzheimer

La grasa podría constituirse como el sexto sabor

Las directrices sobre el contenido de grasa en la dieta carecen de soporte científico robusto

12 RECETAS CON ACEITE DE PALMA

Mojarra apanada



PRESENTACIÓN

El agua es el componente mayoritario de las células del cuerpo. Es un recurso natural, indispensable para la vida y esencial en la alimentación diaria. La inadecuada ingesta de líquidos favorece la deshidratación y puede estar relacionada con algunas enfermedades. Además de la cantidad necesaria para mantener un balance hídrico adecuado en cada situación y etapa de la vida, es importante tener en cuenta la composición nutricional de las diferentes bebidas que se ingieren a diario y la función que deben cumplir junto a la dieta para contribuir a una alimentación saludable.

Es importante tener en cuenta no solo el agua consumida a través de las bebidas, sino también el agua presente en alimentos como frutas, verduras y preparaciones culinarias basadas en este líquido: zumos naturales, sopas, cremas y purés.

Aunque el agua potable puede utilizarse para satisfacer todas las necesidades de líquidos de los individuos sanos, para permitir una dieta saludable puede incluir diversos tipos de bebidas, además del agua.

En esta edición del boletín encontrará lo que debe saber para hidratarse adecuadamente, además de noticias del sector de las grasas y aceites. Y una deliciosa receta que podrá disfrutar con su familia.

HÁBITOS DE HIDRATACIÓN

El agua corporal representa entre el 60 y 70 % del peso de un individuo adulto, por lo que el aporte adecuado de líquidos en la dieta es uno de los componentes para tener un estilo de vida saludable. Al hablar de hidratación y consumo de agua, se refiere al adecuado funcionamiento del organismo e implícitamente de un buen estado de salud.

Un sinnúmero de temas giran alrededor del agua, desde su función biológica, los horarios de consumo, su relación con el peso y dietas milagrosas hasta llegar a la gran variedad de bebidas comerciales o infusiones que se pueden emplear para la hidratación.

Recomendaciones de consumo de líquidos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de 2 litros de agua al día, volumen que puede variar con relación al clima, la actividad física, situaciones fisiológicas y fisiopatológicas.

Un tercio del requerimiento de agua del cuerpo se obtiene a través del consumo de alimentos sólidos, el volumen restante debe suministrarse por medio de líquidos, que pueden incorporarse fácilmente a la dieta.

TENGA PRESENTE:

1. **El agua por sí misma no es fuente de energía y nutrientes.** Químicamente está formado por dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno, por lo que no representa una fuente de energía y nutrientes.
2. **El agua es de vital importancia para el funcionamiento del organismo.** El mantenimiento del volumen sanguíneo, la regulación de la temperatura corporal, la digestión de los alimentos, el transporte de nutrientes y la excreción de productos de desecho, son algunas de las funciones básicas que requieren de su presencia.
3. **El cuerpo manifiesta síntomas que se relacionan con la deshidratación.** Fatiga y/o calambres musculares, sudoración excesiva, aceleración del ritmo cardiaco, malestar general, dolor de cabeza, cansancio, somnolencia, irritabilidad, apatía, vómitos, debilidad y dificultad para la concentración, son manifestaciones comunes del organismo cuando hay deshidratación.

Un indicador fiable para medir la hidratación es el color de la orina, cuando se torna de color amarillo oscuro, el grado de hidratación es menor; si el color es más claro, casi transparente, la hidratación es buena.

Un tercio del requerimiento de agua del cuerpo se obtiene a través del consumo de alimentos sólidos.



Claves para lograr una adecuada hidratación

A pesar de que el mercado ofrece infinidad de opciones de líquidos o bebidas como fuente de hidratación, entre las que se encuentran: gaseosas, bebidas azucaradas como té, jugos industrializados y bebidas lácteas; aguas gasificadas, bebidas con vitaminas y minerales, bebidas endulzadas sin azúcar, entre otras, todas se caracterizan por un elevado contenido de azúcar y/o productos químicos

que resultan innecesarios para el organismo, tanto así que en la actualidad un gran porcentaje de las calorías que se ingieren de más en la alimentación diaria, provienen de los líquidos.

La mejor opción para hidratarse es el agua. Los siguientes son puntos clave para crear o mantener un adecuado hábito de hidratación:

- Consuma agua sin tener sed
- Lleve siempre con usted una botella o termo con el líquido que más le guste
- Tenga en su puesto de trabajo un vaso, para que cada vez que lo vea recuerde que debe hacer una pausa para hidratarse
- Que el agua sea su primera opción como bebida
- Tome líquidos de forma fraccionada a lo largo del día
- Varíe el sabor del agua agregando frutas en trocitos o empleando infusiones
- Alterne con diferentes bebidas como infusiones, zumos de frutas, refrescos o lácteos.
- La variedad hará que hidratarse sea mucho más apetecible y así consumirá el líquido necesario para el organismo
- Si definitivamente lo que quiere no es agua, opte por las bebidas con menor contenido de azúcar o aquellas endulzadas con edulcorantes no calóricos

Beneficios de mantenerse hidratado

La hidratación además de contribuir al buen funcionamiento del organismo, representa beneficios para el bienestar de la persona, que se manifiestan de distintas formas:

- Proporciona saciedad y vitalidad
- Ayuda a eliminar toxinas
- Tiene un efecto diurético y alivia el estreñimiento
- Contribuye a que la piel se vea saludable y radiante
- Mejora la agudeza mental y la concentración
- Si el agua es la primera opción para hidratarse, no consumirá calorías de más.



AVANCE AL TRÁMITE 3 DEL CODEX ALIMENTARIUS PARA LA NORMA INTERNACIONAL DE ACEITE DE PALMA ALTO OLEICO



La aprobación del proyecto de inclusión del aceite de palma alto oleico en el Codex Stan 210 es una buena noticia para la comunidad palmicultora nacional, pues contribuirá al posicionamiento del producto en el ámbito internacional, facilitará su futura comercialización y potenciará su incorporación en el sector de alimentos.

Este resultado se dio en el marco de la XXIV Reunión del Comité de Aceites y Grasas del Codex Alimentarius realizada del 9 al 13 de febrero, en Melaka, Malasia, en la cual participó, en representación de Fedepalma, Alexandra Mondragón Serna, Responsable del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana, quien como parte de la delegación de Colombia, presentó el proyecto de inclusión del aceite de palma alto oleico OxG en la norma Codex Stan 210: Aceites Vegetales Especificados, con todos los ajustes solicitados por los países miembros del Comité.

Con más de 120 participantes procedentes de más de 30 naciones miembro de este Comité, una organización miembro y nueve entidades internacionales como observadores, dicha reunión fue presidida, en esta ocasión, 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 importante, ya que más de 10 países aprobaron la propuesta de Colombia, entre los cuales se destacan productores de aceite de palma como Malasia en Asia, algunos de América como Argentina, Brasil, Ecuador, Chile, Canadá y Estados Unidos.

Luego del respectivo debate, el Comité aprobó la conformación de un grupo de trabajo liderado por Colombia, con la copresidencia de Ecuador, y que tiene como objetivo preparar el documento de enmienda de la norma para ser presentado en el próximo Comité. El resultado de la gestión es el inicio oficial del proceso de inclusión del aceite de palma alto oleico en la norma internacional Codex Stan 210.

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

¿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 unas prácticas de comercio claras y promocionar la coordinación de todas las normas alimentarias acordadas por las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.

El hecho de que existan referencias a las normas sobre inocuidad alimentaria del Codex en el Acuerdo sobre la Aplicación de Medidas Sanitarias y Fitosanitarias significa que el Codex tiene implicaciones de gran alcance para la resolución de diferencias comerciales.

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 son claves en el comercio mundial.



Comité de Aceites & Grasas del Codex Alimentarius

Este comité es el ente encargado de elaborar normas mundiales para grasas y aceites de origen animal, vegetal y marino, incluidos la margarina y el aceite de oliva

LOS POLIFENOLES DEL ACEITE DE PALMA PUEDEN DISMINUIR LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES

Las enfermedades metabólicas están aumentando en todo el mundo, por esto los investigadores se han enfocado en estudiar cómo a través de la dieta, pueden llegar a prevenirse. Actualmente se estudia el efecto de los polifenoles del aceite de palma sobre la diabetes.

Los resultados de las primeras investigaciones publicados en 2014, evidencian que estos compuestos presentes en el aceite de palma pueden retrasar la aparición de la diabetes tipo 2.



Los resultados de las primeras investigaciones publicados en 2014 en el *Journal of Nutritional Science*, evidencian que estos compuestos presentes en el aceite de palma pueden retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 e incluso, revertir el avance de la enfermedad, estos compuestos actúan reduciendo la absorción de azúcar en la sangre, promoviendo la disminución de los niveles de lípidos en sangre, reduciendo la resistencia a la insulina y/o mejorando su secreción.

Los estudios fueron llevados a cabo en ratas del Nilo, a las que se les suministró polifenoles extraídos del aceite de palma. Los autores señalan que los resultados protectores mantienen una relación directa con la cantidad de polifenoles que fueron suministrados.



LAS ALTAS TEMPERATURAS DE COCCIÓN PUEDEN AUMENTAR EL RIESGO DE ALZHEIMER



Esta afirmación fue hecha por el *Journal of Alzheimer's Disease* en uno de sus artículos de enero de 2015. El estudio se basa en

evidencia que indica que la dieta es un factor modificable para esta enfermedad. La cocción de los alimentos a altas temperaturas lleva a la formación final de Productos de Glicación Avanzada (AGE en inglés por *advanced glycation end products*) que se han relacionado con el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

La cocción de los alimentos a altas temperaturas lleva a la formación final de Productos de Glicación Avanzada.



Los autores, investigadores franceses y estadounidenses, estimaron la presencia de AGE en las dietas estudiadas, encontrando que una mayor cantidad en la dieta se correlacionaba con una mayor incidencia de Alzheimer y viceversa. También determinaron que la carne hizo la mayor contribución de AGE, seguido por los aceites vegetales, el queso y el pescado.

LA GRASA PODRÍA CONSTITUIRSE COMO EL SEXTO SABOR

Hasta ahora, el sabor había sido clasificado en cinco tipos básicos: dulce, salado, ácido, amargo y umami; sin embargo, a principios de febrero, investigadores de la Universidad de Deakin en Australia, anunciaron en uno de sus artículos publicados en *Flavour Journal*, que en los próximos 5 a 10 años se debe revelar, de manera concluyente, si la grasa puede ser clasificada como el sexto sabor.

La percepción del sabor se da a través de una función química que inicia en las papilas gustativas en la lengua y finaliza en el cerebro. Los científicos afirman que en la boca y el intestino hay receptores del sabor de los ácidos grasos, la unidad básica de las grasas y los aceites, sin embargo, la investigación continúa hasta precisar exactamente cómo los receptores ubicados en la lengua señalan la presencia de grasa en el cerebro y si podría catalogarse como otro de los sabores básicos.

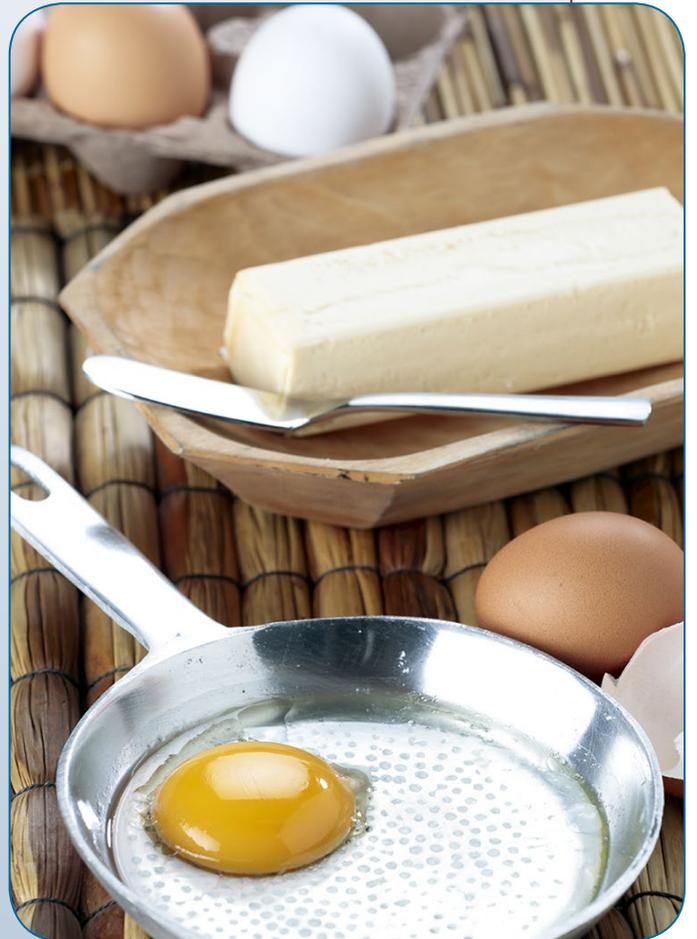


LAS DIRECTRICES SOBRE EL CONTENIDO DE GRASA EN LA DIETA CARECEN DE SOPORTE CIENTÍFICO ROBUSTO

Así lo concluye un reciente metaanálisis publicado en febrero de 2015 en el *Open Heart – BMJ Journal*. Los autores del estudio señalan que la adopción de las directrices dietéticas que entraron en vigencia en 1977 y 1983 en Estados Unidos y Reino Unido, respectivamente, como mandato de los gobiernos para reducir la enfermedad coronaria a través de la disminución la ingesta de grasas, carecen de un análisis de los estudios en los cuales los entes gubernamentales se basaron.

La revisión sistemática y el metaanálisis de los ensayos aleatorios controlados en los que se basan las directrices para el consumo de grasa y que fueron publicados antes de 1983, muestra que no hubo diferencias significativas en los grupos con y sin intervención dietética, en relación con la grasa dietaria, los niveles de colesterol y el desarrollo de enfermedades del corazón.

Los resultados aquí expuestos conducen a que los profesionales replanteen la recomendación de dietas bajas en grasa que generalmente son asociadas con dietas altas en carbohidratos y, se centren en la importancia de una alimentación equilibrada para la salud.



Mejarra apanada

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo total: 90 minutos

Número de porciones: 6

Grado de dificultad: medio

Información Nutricional

Calorías: 810 Kcal

Proteína: 99 g

Grasa: 34 g

Carbohidratos: 21 g



Ingredientes

6 mojarras medianas
250 ml de jugo de limón
250 ml de mostaza
250 g de harina de trigo
350 ml de aceite de palma refinado
½ taza de jugo de limón
2 dientes de ajo
Sal y pimienta

Para acompañar: *vegetales mixtos: brócoli, remolacha, zucchini y aceite de palma rojo.*

Preparación

Ponga las mojarras previamente lavadas y sin escamas en una cacerola grande, agregue un pocillo de aceite, mostaza, dientes de ajo macerados, jugo de limón, sal, pimienta y déjelas marinar durante media hora.

Caliente el resto del aceite en una sartén grande y profunda. Saque una mojarra de la marinada, escúrrala, cúbrala con harina y póngala rápidamente en el aceite caliente hasta que se dore por ambos lados. Haga el mismo procedimiento con cada mojarra.

Acompañe este plato con tostones de plátano verde o patacones con hogao y vegetales mixtos de brócoli blanqueado, remolacha y zucchini bañados con aceite de palma rojo.



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.