

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**VITAMINAS:
INDISPENSABLES
PARA LA VIDA**

SABÍAS QUE...

El aceite de palma es ideal para realizar diferentes preparaciones

RECETA

Cena navideña



CONTENIDO

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Vitaminas: indispensables para la vida

08 LÍPIDOS Y GRASAS

Conoce el aceite de palma tradicional y el aceite de palma alto oleico

10 SABÍAS QUE...

El aceite de palma es ideal para realizar diferentes preparaciones

El aceite de palma se da a conocer para uso gastronómico

El aceite de palma estuvo presente en el VIII seminario de actividad física en la Universidad Javeriana

15 RECETAS CON ACEITE DE PALMA

Cena navideña

Arroz con ajonjolí

Sierra confitada con espárragos

Torta de frutas con caramelo de copoazú



PRESENTACIÓN

Diciembre es el mes para celebrar en familia por excelencia, dado las múltiples festividades que se presentan en torno a la culminación de un año lleno de vivencias únicas, además de ser el puente hacia grandes expectativas frente al año que viene. Los invitamos a disfrutar de estas celebraciones en medio de comidas deliciosas y saludables preparadas con mucho amor y aceite de palma. En la última edición de este año de su boletín Salud & Nutrición encuentre información que fortalecerá sus conocimientos sobre alimentación saludable y los beneficios de elegir el aceite de palma como opción para incluir en la preparación de sus cenas especiales y comidas diarias. Además, al igual que en ediciones anteriores, usted podrá encontrar recetas pensadas especialmente para ser compartidas en familia durante estas festividades de Navidad y Año Nuevo.

VITAMINAS: INDISPENSABLES PARA LA VIDA

Las vitaminas son compuestos orgánicos necesarios en pequeñas cantidades e indispensables para el adecuado desarrollo y crecimiento; están clasificadas según su solubilidad en liposolubles (A, D, E y K) e hidrosolubles (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12, C y ácido fólico), es importante tener en cuenta que el ser humano es incapaz de sintetizarlas, por lo que son obtenidas principalmente a partir de fuentes exógenas como los alimentos. Las vitaminas influyen directamente en reacciones en el organismo por lo que se consideran esenciales para la vida. Es importante tener en cuenta que estas no aportan energía.

A continuación podrá encontrar las vitaminas existentes, sus principales funciones, síntomas y signos de deficiencia además de las fuentes alimentarias más importantes que las contienen.



VITAMINA	¿QUÉ FUNCIONES CUMPLE?	SÍNTOMAS Y SIGNOS DE DEFICIENCIA	¿CÓMO PUEDO OBTENERLA?
VITAMINAS LIPOSOLUBLES*			
<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: blue;">A</p> 	<ul style="list-style-type: none"> » Indispensable para el adecuado desarrollo visual » Fundamental para un óptimo crecimiento y desarrollo » Ayuda a mantener la salud de la piel » Necesaria para el buen funcionamiento del sistema inmunitario » Los carotenoides actúan como provitamina A y se caracterizan por ser moléculas antioxidantes 	<ul style="list-style-type: none"> » Retraso en el crecimiento y desarrollo » Afectaciones visuales, desde ceguera nocturna hasta xeroftalmia (Resequedad ocular persistente) » Lesiones cutáneas » Mayor probabilidad de contraer infecciones 	<ul style="list-style-type: none"> » En su forma activa retinol puede ser encontrada en productos de origen animal como: hígado, menudencias, yema de huevo y productos lácteos » En forma de provitamina A puede encontrarse como carotenoides en alimentos de origen vegetal como: aceite de palma, zanahorias, espinacas, calabaza, melón y pimentón
<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: blue;">D</p> 	<ul style="list-style-type: none"> » Regula el metabolismo del calcio y el fósforo » Indispensable para el desarrollo y mantenimiento de los huesos 	<ul style="list-style-type: none"> » Raquitismo en niños (reblandecimiento y debilitamiento de los huesos) » Osteomalacia en adultos (desmineralización ósea) 	<ul style="list-style-type: none"> » El principal mecanismo de obtención de vitamina D es su síntesis en la piel tras la exposición a la luz solar » Como parte de los alimentos, puede encontrarse en pequeñas cantidades en: pescados grasos, huevos, productos lácteos y en mayores cantidades en alimentos fortificados
<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: blue;">E</p> 	<ul style="list-style-type: none"> » El término vitamina E hace referencia a un grupo de compuestos: 4 tocoferoles y 4 tocotrienoles » Es reconocida por ser altamente antioxidante » Brinda protección a los lípidos de membranas celulares y a las lipoproteínas de baja densidad contra daños oxidativos inducidos por radicales libres 	<ul style="list-style-type: none"> » Pese a que la deficiencia de vitamina E por inadecuada ingesta no es común, algunos trastornos neuromusculares se han observado en pacientes con enfermedades hepáticas o trastornos en la absorción de grasa 	<ul style="list-style-type: none"> » Puede encontrarse principalmente en aceites vegetales, como el aceite de palma, girasol y soya, y en productos derivados de estos como las margarinas
<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: blue;">K</p> 	<ul style="list-style-type: none"> » Indispensable para la formación de proteínas implicadas en los procesos de coagulación sanguínea 	<ul style="list-style-type: none"> » Hematomas » Petequias (pequeñas manchas de sangre, producidas por hemorragias capilares) » Mayor tendencia a presentar hemorragias 	<ul style="list-style-type: none"> » La principal fuente de vitamina K en la alimentación son las hortalizas de hojas verdes como las espinacas y acelgas; también se encuentra en el brócoli y el coliflor » En pequeñas cantidades puede encontrarse en productos de origen animal como los lácteos, las carnes y el hígado

* Ángel, G. (2010). Tratado de nutrición: Bases fisiológicas bioquímicas de la nutrición (2nd ed., Vol. 1). Madrid: Editorial Médica Panamericana.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Tiamina
(B1)



- » Indispensable en el metabolismo de carbohidratos
- » Necesaria para el funcionamiento del sistema nervioso

- » Beriberi (enfermedad caracterizada por la aparición de anorexia, alteraciones gastrointestinales y debilidad generalizada; esta puede afectar las capacidades neurológicas y/o cardíacas)

- » Puede encontrarse en alimentos de origen vegetal, principalmente cereales y leguminosas secas
- » En alimentos de origen animal se encuentra principalmente en la carne de cerdo y en las vísceras como el hígado

Riboflavina
(B2)



- » Necesaria para el metabolismo de carbohidratos, lípidos y proteínas
- » Actúa como coenzima en diferentes reacciones metabólicas

- » Afectación de las mucosas principalmente la lengua (glositis - inflamación de la lengua) y los labios (queilitis - lesiones en las comisuras de los labios)
- » Cataratas y blefaritis, (enrojecimiento y aparición de escamas en el borde del párpado)

- » Las principales fuentes alimentarias son la leche, las vísceras, el pescado, los huevos y los vegetales verdes

Niacina
(B3)



- » Actúa como coenzima en múltiples reacciones metabólicas, principalmente en aquellas relacionadas con la producción de energía

- » Pelagra (enfermedad caracterizada por la aparición de dermatitis, alteraciones gastrointestinales como diarrea o vómito y alteraciones neurológicas como irritabilidad, delirio, alucinaciones y confusión mental)

- » Las vísceras, pescados, cereales y leguminosas representan los principales alimentos fuente para el ser humano

Ácido Pantoténico
(B5)



- » Imprescindible para la síntesis de ácidos grasos en el cuerpo
- » Necesaria para el metabolismo de carbohidratos, lípidos y proteínas

- » La deficiencia por sí sola es poco común, síntomas como malestar general, alteraciones gastrointestinales, calambres musculares y alteraciones neurológicas se han observado asociados a un déficit de vitaminas en general o a estados de desnutrición severa

- » Puede encontrarse principalmente en carnes, cereales y leguminosas

Piridoxina
(B6)



- » Necesaria para el metabolismo de aminoácidos
- » Participa en reacciones que dan paso a la formación de neurotransmisores

- » Retraso en el crecimiento, depresión, convulsiones y anemia hipocrómica

- » Se encuentra presente especialmente en alimentos como el hígado, leguminosas, frutos secos y plátanos

Biotina
(B8)



- » Actúa como coenzima en el metabolismo de carbohidratos, lípidos y proteínas

- » Alopecia (pérdida anormal de cabello), hipotonía (disminución del tono muscular) y alteraciones gastrointestinales

- » Las principales fuentes en la alimentación son el hígado y la yema del huevo, también puede encontrarse en la levadura y en los cereales integrales

Cobalamina
(B12)



- » Influye en el metabolismo y utilización del ácido fólico
- » Indispensable para la correcta formación de glóbulos rojos
- » Necesario para el metabolismo de proteínas

- » Anemia megaloblástica
- » Neuropatía caracterizada por adormecimiento y hormigueo en manos y pies, alteraciones en la coordinación y sensaciones vibratorias anormales

- » Se encuentra de manera exclusiva en alimentos de origen animal como el hígado, la yema del huevo, el salmón y las carnes en general

C



- » Caracterizado por ser un potente antioxidante hidrosoluble
- » Reduce el riesgo de presentar infecciones
- » Participa en los procesos de cicatrización y producción de colágeno

- » Escorbuto, enfermedad caracterizada por una disminución en la capacidad de sintetizar colágeno, lo que conlleva mayor fragilidad en los capilares sanguíneos, aparición de derrames en la piel, retraso en la cicatrización, debilidad, somnolencia y dolores articulares

- » Se encuentra en vegetales como tomate, brócoli, pimentón y en frutas como melón, kiwi, naranja, guayaba, mango, piña, fresa y mora

Ácido
Fólico



- » Indispensable en el proceso de división celular
- » Necesaria para la síntesis de ácidos nucleicos

- » Anemia macrocítica y megaloblástica
- » Anorexia y debilidad
- » Alteraciones neurológicas como depresión y demencia
- » Problemas digestivos como náuseas y diarrea

- » Puede encontrarse en vegetales de hojas verdes como las espinacas y las acelgas; también en el hígado, la yema del huevo y los productos lácteos

CONOCE EL ACEITE DE PALMA TRADICIONAL Y EL ACEITE DE PALMA ALTO OLEICO

El aceite de palma representa el aceite vegetal más consumido a nivel mundial, caracterizado por sus beneficios sobre la salud humana y sus múltiples usos a nivel gastronómico e industrial, por lo que se ha convertido en una excelente opción para uso diario.

En Colombia, actualmente se producen dos tipos diferentes de este aceite, de palma tradicional obtenido del fruto de la palma africana de género *Elaeis guineensis* y el aceite de palma alto oleico proveniente de la palma híbrida OxG; pese a que estos dos son conocidos como aceite de palma, presentan marcadas diferencias a nivel de composición nutricional.

Composición nutricional: aceite de palma tradicional y aceite de palma alto oleico

Composición de ácidos grasos: el aceite de palma tradicional se caracteriza por poseer 50 % de ácidos grasos saturados, principalmente ácido palmítico y 50 % de ácidos grasos insaturados; mientras que el aceite de palma alto oleico presenta mayor cantidad de ácidos grasos insaturados 67 % de predominio ácido oleico vs 33 % de ácidos grasos saturados.

Se ha comprobado que pese a su contenido de ácidos grasos saturados, el aceite de palma no afecta de manera negativa el perfil lipídico, por el contrario, el ácido oleico presente en este aceite contribuye a aumentar las concentraciones plasmáticas de colesterol HDL en el cuerpo. Diferentes estudios soportan la afirmación

"Se ha comprobado que pese a su alto contenido de ácidos grasos saturados, el aceite de palma no afecta de manera negativa el perfil lipídico"



concentraciones plasmáticas de colesterol total y colesterol LDL, influyendo de manera positiva en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Contenido de Vitamina E: tanto el aceite de palma tradicional como el aceite de palma alto oleico se caracterizan por su alto contenido de vitamina E, una sustancia orgánica liposoluble cuyo término abarca un grupo de compuestos conformado por cuatro tocoferoles y cuatro tocotrienoles; la principal diferencia entre estos dos aceites, radica en el mayor contenido de tocotrienoles del aceite de híbrido de palma comparado con el del aceite tradicional; siendo conocido el aceite de palma alto oleico como la fuente natural más importante de tocotrienoles en la alimentación.

La vitamina E se caracteriza por ser un potente antioxidante liposoluble, que brinda protección a los lípidos de membranas celulares contra daños ocasionados por los radicales libres; así mismo se ha demostrado que los tocotrienoles, un tipo de vitamina E presente en grandes cantidades en el aceite de palma, contribuyen a mejorar el perfil lipídico, confiriéndole a estos propiedades cardioprotectoras, además de ser moléculas antioxidantes, antiinflamatorias y neuroprotectoras.

Tanto el aceite de palma tradicional como el aceite de palma alto oleico pueden ser incluidos dentro de una alimentación saludable, ya sea para ser utilizados como aderezo, aprovechando así por completo sus propiedades nutricionales o para ser utilizado en la preparación de frituras, su alta resistencia a procesos de oxidación lo convierten en la mejor opción para llevar a cabo preparaciones a altas temperaturas.

de que tanto el aceite de palma tradicional como el aceite de palma alto oleico, se comportan de manera similar a los aceites monoinsaturados, reconocidos por sus efectos positivos sobre la salud del consumidor.

Fitoesteroles: el aceite de palma tradicional presenta en promedio un contenido de fitoesteroles de entre 270 y 800 mg/kg, mientras que el aceite de palma alto oleico se caracteriza por contener entre 740 y 1723 mg/kg.

Los fitoesteroles son fotoquímicos presentes en alimentos de origen vegetal que carecen de valor nutricional y se caracterizan por su capacidad de reducir la absorción intestinal de colesterol en el cuerpo, lo que ayuda a disminuir las



EL ACEITE DE PALMA ES IDEAL PARA REALIZAR DIFERENTES PREPARACIONES

Gracias a sus múltiples propiedades y beneficios, el aceite de palma constituye una excelente opción para ser utilizado en la realización de múltiples recetas que incluyen una gran variedad de ingredientes y un sinnúmero de preparaciones diferentes.

Fedepalma realizó el lanzamiento de la segunda edición del recetario *Recetas saludables con aceite de palma*, en el marco de la XVIII Conferencia Internacional sobre Palma de Aceite realizada en la ciudad de Cartagena



En su esfuerzo por posicionar al aceite de palma como una opción saludable en la industria y el hogar, la Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite, Fedepalma, realizó el lanzamiento de la segunda edición del recetario *Recetas saludables con aceite de palma*, en el marco de la XVIII Conferencia Internacional sobre Palma de Aceite realizada en la Ciudad de Cartagena durante los días 22 al 25 de septiembre de 2015.

La segunda edición del recetario en cabeza del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana en conjunto con la Oficina de Comunicaciones y el Área de Publicaciones de la Federación, reuniendo los conocimientos y el ingenio culinario de los trabajadores tanto de Fedepalma como de Cenipalma, quienes participaron en el concurso interno “La mejor receta 2” con el fin de dar a conocer nuevas preparaciones que incluyeran aceite de palma, resaltando así sus propiedades nutricionales y sus usos gastronómicos, y cuyas recetas fueron publicadas.

Todas las recetas presentadas en el concurso fueron adaptadas por la chef Marcela Arango, considerada una de las 40 mejores chef del país, quien modificó e distribuyó cada una de las preparaciones en las diferentes zonas palmeras del país, según la identidad gastronómica de cada una de estas; así mismo, la producción fotográfica fue realizada por Ginna Torres y Fernando Valderrama, especialistas en fotografía de alimentos.





En este recetario usted podrá encontrar los siguientes 16 nuevos platos de las regiones de Colombia para disfrutar en familia:

Zona Norte: arroz tropical; ensalada de palmitos y tomates con vinagreta de tamarindo; cañón de cerdo con pasta gratinada en salsa de pimentón; tomates rellenos con carne árabe y huevo.

Zona Oriental: tortilla de espinaca y hongos con arroz; queso siete cueros y ají de aguacate; arepas de arroz con boloñesa de carne de soya; pasteles de yuca rellenos de pisillo de bagre con ají de carambolo; morrillo con guiso ahumado.

Zona Central: carne desmechada con conserva de pimentones sobre patacones rayados; fiambre de pollo y vegetales con papas a la cremilla; costillas de cerdo fritas con salsa de naranja; sierra confitada con espárragos.

Zona Suroccidental: langostinos aborrajados en salsa de zapallo y coco; torta de zanahoria y chontaduro con salsa de arazá; torta de frutas con caramelo de copoazú; encocado de camarón y calamar; envueltos de plátano maduro con sofrito de Pacífico.



EL ACEITE DE PALMA SE DA A CONOCER PARA USO GASTRONÓMICO

"A este evento asistieron estudiantes de gastronomía, empresarios y reconocidos chefs del país a quienes se les hizo entrega de la segunda versión del recetario *Recetas saludables con aceite de palma*"



Como parte del VII Congreso Nacional de Restaurantes, realizado en la ciudad de Santa Marta los días 5 y 6 de noviembre por la Asociación Colombiana de la Industria Gastronómica, Aco-dres; Fedepalma y Cenipalma en sus esfuerzos por dar conocer los beneficios del aceite de palma para uso comestible, hicieron parte de la muestra comercial de dicho evento, representados por el Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana y la Oficina de Comunicaciones.

A este evento asistieron estudiantes de gastronomía, empresarios y reconocidos chefs del país a quienes se les hizo entrega de la segunda versión del recetario *Recetas saludables con aceite de palma*, acompañado de diferente material de difusión (Infografía sobre el aceite de palma, brochure *Las grasas y los aceites en la salud y en la nutrición*) con el fin de dar a conocer los beneficios para la salud asociados al consumo regular de aceite de palma y su versatilidad en la preparación de alimentos.

Charla técnica De la palma de aceite a la mesa – Fedepalma, Doctora Yadyra Cortés





Estand Fedepalma, VII Congreso Nacional de Restaurantes

La participación de Fedepalma y Cenipalma en esta clase de eventos permite dar a conocer los resultados de la investigación científica actual que posiciona al aceite de palma como un aceite saludable, y ampliar las posibilidades de que el aceite de palma sea considerado como una excelente opción para su uso en restaurantes y cocina gourmet.



Harry Sasson; y Daniela Mena, Oficina de Comunicaciones de Fedepalma



Catalina Pinilla, Analista del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana; Daniela Mena; Federico Martínez; y Alexandra Mondragón

El Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana, en su compromiso por difundir los usos y beneficios del aceite de palma para consumo humano, constantemente se encuentra en la búsqueda de eventos que permitan difundir el conocimiento entre diferentes profesionales en dichos temas, razón por la cual se proyecta participar en el VIII Congreso Nacional de Restaurantes a realizar en Santander en 2016.



Funcionarias de la Federación en compañía de Simón Bülher

EL ACEITE DE PALMA ESTUVO PRESENTE EN EL VIII SEMINARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD JAVERIANA

"El Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana participó en este evento con el fin de comunicar los beneficios del consumo de aceite de palma desde la infancia hasta la edad adulta"



Más de 1.000 asistentes entre estudiantes y profesionales de la salud, la actividad física y el deporte se dieron cita el pasado 23 de octubre en el VIII Seminario de Actividad Física en la Universidad: Nutrición y Actividad Física en la Infancia y Adolescencia, llevado a cabo en las instalaciones de la Pontificia Universidad Javeriana, liderado por la Facultad de Ciencias y El Centro Javeriano de Formación Deportiva.



El Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana participó en dicho evento, con el fin de comunicar los beneficios del consumo de aceite de palma desde la infancia hasta la edad adulta, mediante la entrega de material de difusión y la respuesta a interrogantes planteados por los diferentes participantes.

CENA NAVIDEÑA

COMO ACOMPAÑAMIENTO ARROZ CON AJONJOLÍ

Información nutricional

Calorías: 318 kcal
Proteína: 6,9 g
Grasa: 32,7 g
Carbohidratos: 36,2 g



Tiempo de preparación: **30 minutos**

Porciones: **5**

Grado de dificultad: **fácil**



Ingredientes

100 g de cebolla larga
1 libra de arroz
4 tazas de agua
100 cc de aceite de palma refinado
120 g de ajonjolí tostado
2 dientes de ajo
Sal

Preparación

Pique la parte blanca de la cebolla y saltéela en el aceite de palma a fuego alto, cuando haya cristalizado, agregue el agua, sal al gusto, los ajos machacados y la mitad de las semillas de ajonjolí; deje que hierva.

Agregue el arroz y deje cocinar hasta que el agua se seque, revolviendo de vez en cuando para que los granos se separen. Tape la olla y baje el fuego hasta que el arroz esté cocinado. Sirva las porciones y cúbralas con las semillas restantes.

COMO PLATO PRINCIPAL

SIERRA CONFITADA CON ESPÁRRAGOS

Información nutricional

Calorías: 435 kcal

Proteína: 25 g

Grasa: 20 g

Carbohidratos: 38 g

Tiempo de preparación: **60 minutos**

Porciones: **4**

Grado de dificultad: **alta**



Ingredientes

- 4 tomates secos
- 2 lb de filete de sierra
- ½ cucharadita de pimienta dulce
- 6 dientes de ajo
- 5 ramas de tomillo
- 2 tallos de cebolla larga
- 1 litro de aceite de palma
- 2 bananos verdes
- 1 cebolla roja
- 5 hojas de cilantro cimarrón
- 6 tomates chontos
- 12 espárragos
- 2 limones mandarina
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ taza de brotes de alfalfa

Preparación

Sierra confitada: ponga la sierra con todos los ingredientes en una olla, cúbrala con aceite de palma y cocine a fuego muy bajo durante 45 minutos, retirándola del fuego si el aceite se calienta demasiado.

Banano frito: corte los bananos en rodajas delgadas y fríalos en aceite de palma caliente hasta que queden crocantes.

Tomates secos: precaliente el horno a 90 °C. Corte los tomates en rodajas delgadas, póngalos en una bandeja para horno y báñelos con un poco de aceite de palma, sal, azúcar y orégano; hornéelos durante 4 horas hasta que adquieran una consistencia seca. Licúelos con un poco de pimienta hasta obtener una salsa espesa. Si desea preparar una conserva, ponga los tomates en un frasco de vidrio, introduzca hojas de orégano y llénelo con aceite de palma, lo suficiente para cubrirlos. Esto los hidrata lo suficiente y los conserva por un buen tiempo.

Ensalada: limpie los espárragos y cocínelos por 45 segundos en agua hirviendo con sal, sáquelos y páselos por agua helada para cortar la cocción. Córtelos y mézclelos con el resto de la ensalada. Corte la cebolla roja en plumas y combínela con el cilantro picado, el limón mandarina, sal, azúcar y pimienta

COMO POSTRE TORTA DE FRUTAS CON CAMELO DE COPOAZÚ

Información nutricional

Calorías: 578 kcal
Proteína: 12 g
Grasa: 33 g
Carbohidratos: 59 g

Tiempo de preparación: **60 minutos**

Porciones: **4 - 6**

Grado de dificultad: **medio**



Ingredientes

Torta de frutas

4 cucharadas de aceite de palma
4 huevos
2 manzanas
½ taza de leche
1 ½ tazas de harina de trigo con
polvo para hornear
1 taza de azúcar moreno

Caramelo de copoazú

½ taza de pulpa de copoazú
¼ taza de crema de leche
1 taza de azúcar
2 cucharadas de mantequilla

Preparación

Torta de frutas

Separe las claras de los huevos, en un recipiente hondo y con la ayuda de una batidora, bata las yemas con el azúcar a velocidad media hasta obtener una crema espesa, incorpore el aceite de palma y la leche. Revuelva por un minuto y agregue la harina previamente tamizada.

Aparte, bata las claras a punto de nieve e incorpórelas a la masa con una espátula y movimientos envolventes. Vierta la masa en un molde previamente engrasado con aceite de palma y enharinado. Corte las manzanas en medialunas, báñelas con unas gotas de limón para evitar que se tornen oscuras, y ubíquelas sobre la torta. Cocine en un horno precalentado a 190 °C por 35 minutos o hasta que al introducir un cuchillo, este salga limpio.

Caramelo de copoazú

Para el caramelo de copoazú, en una olla a fuego medio-alto ponga el azúcar y cocine hasta que se forme un caramelo claro, agregue la mantequilla y revuelva continuamente; luego, la crema de leche y, por último, la pulpa de copoazú tibia; revuelva hasta obtener una salsa de caramelo espesa. Cuando la torta esté fría, desmolde y cubra con el caramelo de copoazú.



Publicación de Cenipalma
Cofinanciada por Fedepalma – Fondo de Fomento Palmero

Presidente Ejecutivo de Fedepalma
Jens Mesa Dishington

Director General 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 Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana
Catalina Pinilla Betancourt

Coordinación Editorial
Yolanda Moreno Muñoz
Esteban Mantilla

Producción y fotografía
Ginna Torres Producciones
Fernando Valderrama Sánchez

Diagramación
Fredy Johan Espitia B.



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.