

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**FUNCIÓN DE LOS MINERALES
EN LA ALIMENTACIÓN**

SABÍAS QUE...

Nuevas Guías Alimentarias Basadas
en Alimentos, GABA, para la población
colombiana mayor de 2 años

RECETA

Arroz tropical para todos los días



CONTENIDO

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Función de los minerales en la alimentación

08 LÍPIDOS Y GRASAS

Aceite de palma en el día a día

10 SABÍAS QUE...

Se dieron a conocer las nuevas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, GABA, para la población colombiana mayor de 2 años

2016 Año Internacional de las Legumbres

Los tocotrienoles tienen efectos gastroprotectores

14 RECETAS CON ACEITE DE PALMA

Arroz tropical para todos los días



PRESENTACIÓN

Optar por un cambio en la alimentación suele representar uno de los principales propósitos al inicio de cada nuevo año; conocer los alimentos que consumimos cotidianamente y aprender sobre su composición, facilita la labor de implementar una alimentación balanceada y adoptar estilos de vida saludables.

En esta primera edición de 2016 del boletín de Salud y Nutrición los minerales son los protagonistas, micronutrientes esenciales presentes en los alimentos y necesarios para un adecuado mantenimiento de la salud; además, encontrará datos de interés que le ayudarán a reforzar sus conocimientos e información sobre algunos productos de la dieta habitual que contienen aceite de palma, y para finalizar, como ya es costumbre, con una deliciosa receta para disfrutar en familia.

FUNCIÓN DE LOS MINERALES EN LA ALIMENTACIÓN

Los minerales son compuestos inorgánicos presentes en los alimentos, necesarios en pequeñas cantidades y esenciales para el organismo; se obtienen principalmente a través de la dieta, se clasifican en macroelementos y oligoelementos, según los requerimientos diarios de cada uno de estos.

Los macroelementos son aquellos minerales cuyas necesidades en adultos superan los 100 mg/día, entre los que se encuentran: calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre; a su vez, los oligoelementos se dividen en elementos traza, siendo estos aquellos cuyas necesidades se encuentran entre 1 y 100 mg/día (hierro, zinc, manganeso, cobre y flúor) y en elementos ultratrazas, cuya ingesta diaria es inferior a 1 mg (selenio, molibdeno, cromo, boro y cobalto).

Funciones y fuentes alimentarias

A continuación podrá encontrar algunos de los principales minerales necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, sus funciones más importantes y en cuáles alimentos se pueden encontrar.



MINERAL	¿QUÉ FUNCIONES CUMPLE?	¿CÓMO PUEDO OBTENERLO?
MACROELEMENTOS		
Calcio 	» Indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes » Necesario en numerosos procesos metabólicos del cuerpo » Participa en la transmisión de impulsos nerviosos » Esencial para un adecuado proceso de contracción muscular » Imprescindible en los procesos de coagulación sanguínea	Su principal fuente es la leche y los productos lácteos tales como el yogur y el queso; adicionalmente, puede encontrarse en pescados, harinas integrales, frutos secos y legumbres
Fósforo 	» Indispensable en la formación de huesos y dientes » Participa en el metabolismo de carbohidratos y en la formación de membranas celulares » Esencial en el metabolismo energético » Indispensable para un adecuado funcionamiento del sistema nervioso	Puede encontrarse en alimentos tanto de origen animal como vegetal, entre los que se encuentran carnes, pescados, productos lácteos, yema de huevo, frutos secos y legumbres
Magnesio 	» Forma parte de la estructura mineral ósea » Regula el nivel de calcio en el cuerpo y es esencial para que este se fije adecuadamente » Participa en la contracción muscular y en la transmisión de impulsos nerviosos » Actúa como factor de crecimiento y regenerador de tejidos » Participa en el metabolismo de carbohidratos	Se encuentra en nueces y otros frutos secos, hortalizas, cereales, chocolate, productos lácteos, huevos y pescados
Potasio 	» Indispensable en los procesos de contracción y relajación muscular » Necesario para el adecuado funcionamiento del sistema nervioso	Puede encontrarse en legumbres, frutos secos, productos integrales, tubérculos y plátanos. Adicionalmente, los vegetales y frutas también son una importante fuente de potasio en la alimentación, entre los que se destacan el aguacate, las espinacas, la ahuyama, las ciruelas pasas y las brevas

MACROELEMENTOS

Sodio



- » Ayuda a mantener el equilibrio hídrico en el cuerpo
- » Interviene en procesos de relajación y contracción muscular

La principal fuente de sodio en la dieta es la sal de mesa; así mismo, productos industrializados como los embutidos y enlatados contienen importantes cantidades de este dentro de su composición

OLIGOELEMENTOS

Flúor



- » Ayuda a prevenir la aparición de caries dental, ya que refuerza la estructura mineral de los dientes y mantiene su esmalte natural

Se encuentra principalmente en pescados y té; también en menores cantidades en carnes, huevos, verduras y frutas

Hierro



- » Forma parte de la estructura de algunas proteínas como la hemoglobina, encargada de transportar oxígeno y dióxido de carbono, y la mioglobina, cuya función es almacenar y transportar oxígeno en el músculo

Puede encontrarse como hierro hemínico en alimentos de origen animal como vísceras, carnes y pescados, caracterizándose por ser altamente biodisponible. También puede encontrarse como hierro no hemínico caracterizado por su baja biodisponibilidad en cereales, legumbres y vegetales de hojas verdes principalmente

Cobre



- » Necesario para el crecimiento, los procesos de mineralización ósea, la maduración de glóbulos rojos y blancos, el metabolismo del colesterol y la glucosa, el transporte de hierro, y el desarrollo cerebral

Este puede encontrarse en cereales integrales, frutos secos, legumbres e hígado

OLIGOELEMENTOS

Zinc



- » Esencial en los procesos de crecimiento y desarrollo
- » Necesario para un adecuado funcionamiento del sistema inmune y un óptimo proceso de cicatrización

» La principal fuente de zinc en la alimentación son los mariscos, seguido por las carnes rojas, los derivados lácteos, huevos y cereales integrales

Manganeso



- » Actúa como antioxidante
- » Necesario para la formación de huesos
- » Participa en el metabolismo de carbohidratos, lípidos y proteínas

» Puede encontrarse en alimentos como frutos secos, cereales, legumbres, té y café

Selenio



- » Actúa como antioxidante
- » Brinda protección frente a metales pesados como el mercurio y el plomo, caracterizados por sus efectos tóxicos
- » Participa en la síntesis de hormonas tiroideas

» Su principal fuente en la dieta son los alimentos con alto contenido de proteína como pescados, mariscos, carnes y vísceras

» Adicionalmente, también puede estar presente en legumbres, frutos secos y cereales

Cromo



- » Participa en el metabolismo de carbohidratos y lípidos
- » Ayuda a disminuir los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos en el cuerpo

» Los principales alimentos fuente de cromo en la dieta son pimienta negra, champiñones, chocolate negro, vino tinto, carnes, hígado, té y café

Boro



- » Indispensable para el adecuado funcionamiento de la membrana celular

» Puede encontrarse principalmente en alimentos de origen vegetal como legumbres, frutas no cítricas, frutos secos y aguacate

ACEITE DE PALMA EN EL DÍA A DÍA

¿Sabías que el aceite de palma, un alimento reconocido por sus múltiples beneficios para salud, hace parte importante de una gran cantidad de alimentos que se consumen diariamente?

El aceite de palma se ha convertido en un ingrediente esencial, utilizado por diferentes industrias para mejorar el sabor y facilitar la preparación de productos como galletas, ponqués, cereales, *snacks*, entre otros; razón por la cual queremos dar a conocer algunos alimentos que se pueden encontrar en el mercado y que declaran utilizar aceite de palma dentro de sus ingredientes habituales.

Cereales

Chocapic - Nestlé
Trix - Nestlé
Cereal Fitness - Nestlé



Chocolates

Kinder Sorpresa - Ferrero
Ferrero Rocher - Ferrero
Chocolate Kinder - Ferrero
Choco Baby - Italo
Choco Break Ball - Colombina





Otros

Piazza - Colombina
Snickers - Mars
Act II (Palomitas de maíz) -
ConAgra Foods
Frunas - Aldor
Nutella - Ferrero
Maní Crujiente - Frito Lay
Crema Maggi (Champiñones,
Pollo) - Nestlé

Galletas y ponqués

Galletas Saltín Noel - Noel
Galletas Saltín Noel Queso y Mantequilla
- Noel
Galletas Soda - Noel
Galletas Ducales - Noel
Galletas Quaker - PepsiCo
Galletas Bridge - Colombina
Galletas Tosh Fusión de Cereal - Noel
Galletas Dux - Noel
Galletas Doraditas - Colombina
Galletas Muuu Sandwich - Colombina
Galletas Chokis - Gamesa
Galletas Mamut - Pepsico
Ponqué Ramito - Ramo
Galletas Tipo Leche - Noel
Galletas Wafers Max - Colombina
Galletas Festival - Noel
Galletas MiniChips - Noel
Galletas Florentinas - Gamesa
Cocostette - Nestlé
Galletas Lecheritas - Ramo
Galletas Wafer Capri - Colombina
Galletas Nucita - Colombina
Galletas Sultana - Noel
Galletas Wafers (Vainilla, Chocolate,
Fresa) - Noel
Galletas Carmelitas - Ramo
Galletas Recreo - Noel

Galletas Fitness (Integrales, Ajonjolí) - Nestlé
Galletas La Lechera Sandwich - Nestlé
Galletas Milo Sandwich - Nestlé
Galletas Tosh con Crema - Noel
Ponky - Colombina
Gansito - Ramo
Ponqué Gala - Ramo
Choco Brownie - Ramo
Ponqué Tradicional - Ramo



SE DIERON A CONOCER LAS NUEVAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS, GABA, PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA MAYOR DE 2 AÑOS

Esta nueva versión de las guías alimentarias se encuentra representada por el "Plato saludable de la familia colombiana", el cual invita a la población en general a mantener una alimentación variada que contenga alimentos de todos los grupos en porciones adecuadas.



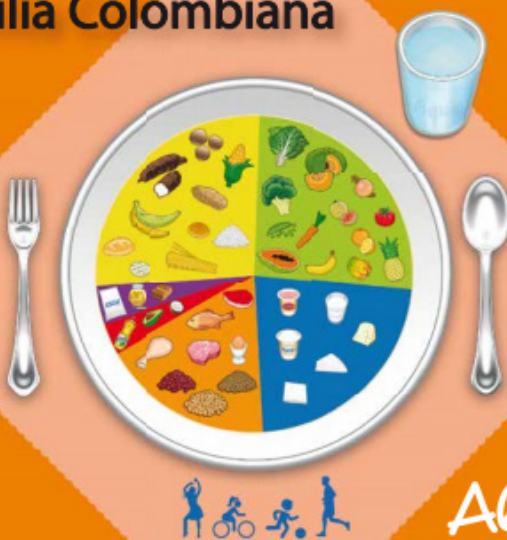
Durante enero de 2016 se dio a conocer la más reciente actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, GABA, (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos) para la población colombiana mayor de 2 años; dicha actualización es producto del trabajo de seis años dirigido por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, y apoyado por diferentes instituciones y expertos en el tema.

Estas nuevas guías alimentarias responden a la estrategia de información, educación y comunicación planteada en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional – Conpes 113 de 2008, la cual estipula la “actualización y difusión permanente de instrumentos de programación y orientaciones alimentarias y nutricionales, como las guías alimentarias para la población colombiana”, y brindan una respuesta a los desafíos expuestos en la Encuesta Nacional de Situación Nutricional, ENSIN 2010, y en la Ley 1355 de 2009 o ley de obesidad.

Las recientes guías alimentarias se encuentran dirigidas a personas sanas, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, y tienen por objetivo contribuir con el aprendizaje de temas relacionados a estilos de vida saludables, control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, según lo expuesto por el ICBF.

Esta nueva versión de las guías alimentarias se encuentra representada por el “Plato saludable de la familia colombiana”, el cual invita a la población en general a mantener una alimentación variada que contenga alimentos de todos los grupos en porciones adecuadas, e incentiva al consumo de agua y la realización de actividad física de manera frecuente.

Plato saludable de la
Familia Colombiana



Guías Alimentarias
Basadas en Alimentos
para la población colombiana
mayor de 2 años

BIENESTAR FAMILIAR

En convenio con:



Rotafolio para facilitadores

2016

AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

Declarar el 2016 como el Año Internacional de las Legumbres busca fomentar el consumo, promover la producción y hacer frente a los retos en su comercialización.



Bajo el lema “semillas nutritivas para un futuro sostenible” la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 2016 como el Año Internacional de las Legumbres; designando la celebración a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO (por sus siglas en inglés), en colaboración con los diferentes gobiernos, organizaciones no gubernamentales y demás entidades pertinentes.



En términos nutricionales, las legumbres se caracterizan por ser una importante fuente de proteína vegetal; el consumo de legumbres como lentejas, frijoles o garbanzos dentro de una alimentación saludable, ayuda a disminuir el riesgo de presentar enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes y las enfermedades coronarias; así mismo, las plantas leguminosas promueven suelos sanos y tienen efectos positivos sobre el medio ambiente.

Las leguminosas hacen parte de la dieta básica de una importante fracción de la población, razón por la cual se busca educar a la opinión pública sobre las ventajas nutricionales del consumo de estas y su importancia para lograr seguridad alimentaria y nutricional.

LOS TOCOTRIENOS TIENEN EFECTOS GASTROPROTECTORES

Un reciente estudio realizado por la Universidad Nacional de Malasia reveló que los tocotrienos del aceite de palma son más potentes que el Omeprazol (medicamento utilizado en úlceras pépticas) al momento de reducir el estrés oxidativo y daño gástrico asociado a inflamación.

En este estudio, 28 ratones de laboratorio fueron divididos en cuatro grupos, uno de los cuales recibió Omeprazol mientras que a otro le suministraron tocotrienos durante 28 días; después de dicho periodo de tratamiento se observó que los tocotrienos del aceite de palma mostraron efectos similares a los presentados por el Omeprazol al mitigar las lesiones gástricas y disminuir la incidencia de peroxidación lipídica.

Así mismo, los tocotrienos del aceite de palma demostraron ser mecanismos protectores adicionales a los presentados por el Omeprazol; estos exhibieron una capacidad antioxidante significativamente mayor y fueron capaces de manejar los procesos inflamatorios de manera más efectiva al momento de preservar la salud gástrica.

El estudio abre las puertas para que los tocotrienos del aceite de palma se conviertan en una importante alternativa para personas con úlcera péptica, dado el creciente interés en las terapias alternativas y el uso de productos naturales encaminados a mantener y mejorar la salud gástrica de las personas.

Adaptado de: *Palm Oil Health*

Los tocotrienos del aceite de palma demostraron efectos similares a los presentados por el Omeprazol al mitigar las lesiones gástricas y disminuir la incidencia de peroxidación lipídica.



ARROZ TROPICAL

Información nutricional

Calorías: 1106 kcal
Proteína: 38 g
Grasa: 70 g
Carbohidratos: 81 g



Tiempo de preparación: **45 minutos**

Porciones: **2**

Grado de dificultad: **medio**



Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco
- ¼ taza de mazorca en grano
- ¼ taza de arveja verde
- ¼ taza de zanahoria en cuadritos
- ¼ taza de habichuela en rodajas
- 2 pimentones (rojo y verde) en cubos
- 1 cebolla cabezona picada
- 1 rama de apio en cubos
- ½ libra de carne de cerdo
- 2 chorizos premium
- ½ libra de tocino de cerdo
- 1 cucharada de cilantro
- 8 tomates cherry
- 3 dientes de ajo picados
- 1 taza de aceite de palma
- 6 cucharadas de aceite de palma
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En una olla, caliente tres cucharadas de aceite de palma, sofría media cebolla cabezona y dos ajos. Agregue 1 ½ tazas de agua y ½ cucharada de sal. Cuando empiece a hervir, agregue el arroz bien lavado, la mazorca, la arveja, la zanahoria, el apio y la habichuela, deje hervir y cuando el agua se seque casi por completo, ponga el fuego en bajo, tape la olla y cocine de 15 a 20 minutos más.

Para el sofrito de cerdo, corte la carne en cubos, el chorizo en tajadas diagonales. En una sartén, agregue 3 cucharadas de aceite de palma y sofría el chorizo hasta que dore, añada el cerdo y dórelo; luego, agregue la cebolla, el ajo y los pimentones, vierta un chorrito de agua y cocine a fuego bajo por 10 minutos hasta que las verduras se ablanden y se incorporen todos los ingredientes, agregue sal y pimienta al gusto.

Para preparar los chicharrones, corte el tocino en trozos pequeños y póngalos en una olla con 2 tazas de agua, agregue sal y el bicarbonato y cocine durante 15 minutos, escúrralos. Caliente una taza de aceite de palma en una cacerola honda y sofría los chicharrones hasta que doren. Sirva el arroz tropical y ponga encima el sofrito de chorizo, termine con los chicharrones, decore con tomates cherry y cilantro.



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.