

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

ALIMENTOS, NUTRICIÓN Y SALUD

SABÍAS QUE...

Palmero Compra Palma

RECETAS

Arepas de arroz con boloñesa de carne de soya

Pasteles de yuca rellenos de pisillo de bagre con aji de carambolo

Envueltos de plátano maduro con sofrito del Pacífico

Torta de zanahoria y chontaduro con salsa de arazá



CONTENIDO

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Alimentos, nutrición y salud

06 LÍPIDOS Y GRASAS

Aceites y Salud Cardiovascular

08 SABÍAS QUE...

Palmero Compra Palma

09 RECETAS CON ACEITE DE PALMA

Arepas de arroz con boloñesa de carne de soya

Pasteles de yuca rellenos de pisillo de bagre con ají de carambolo

Envueltos de plátano maduro con sofrito del Pacífico

Torta de zanahoria y chontaduro con salsa de arazá



PRESENTACIÓN

En esta edición especial del boletín Salud y Nutrición encontrará información de ayuda para reconocer los beneficios nutricionales de diferentes grupos de alimentos y aceites vegetales consumidos diariamente.

Además, conocerá deliciosas recetas hechas con aceite de palma, ideales para disfrutar en familia durante las festividades y, una recopilación fotográfica de la estrategia “Palmero Compra Palma”, que busca fomentar el consumo del aceite de palma entre las personas cuyo trabajo se relacione con este producto.

ALIMENTOS, NUTRICIÓN Y SALUD

Mantener una alimentación saludable implica consumir alimentos de todos los grupos en cantidades suficientes para proporcionar al cuerpo la energía y los nutrientes necesarios para mantenerlo en óptimo funcionamiento.

Las necesidades energéticas y de nutrientes varían de acuerdo al sexo, la edad y la actividad física; sin embargo, en todos los casos mantener una alimentación saludable junto con la práctica regular de actividad física contribuye a disminuir el riesgo de presentar enfermedades crónicas tales como diabetes o enfermedades cardiovasculares.

No existe un alimento que por sí solo aporte todos los nutrientes necesarios para el cuerpo, razón por la cual es necesario consumir una alimentación variada que garantice el aporte adecuado de todos los nutrientes esenciales. A continuación encontrará los diferentes grupos de alimentos, sus beneficios nutricionales y sus contribuciones para la salud.

GRUPO DE ALIMENTOS	NUTRIENTES	BENEFICIOS
<p data-bbox="313 1356 638 1394">Productos lácteos</p> 	<p data-bbox="743 1356 1023 1470">» Aporta proteína, ácido fólico, vitaminas A, D, y B2, además de calcio, fósforo y magnesio.</p>	<p data-bbox="1084 1356 1364 1440">» Indispensables para una adecuada formación de huesos y dientes.</p> <p data-bbox="1084 1465 1380 1608">» Contribuyen en los procesos de contracción muscular y en el adecuado mantenimiento del sistema nervioso.</p>

GRUPO DE ALIMENTOS	NUTRIENTES	BENEFICIOS
<p>Frutas y verduras</p> 	<ul style="list-style-type: none"> » Aportan carotenoides, fitonutrientes, ácido fólico, vitamina K, vitamina B2, vitamina C, potasio, hierro y boro. 	<ul style="list-style-type: none"> » Gracias a su contenido de carotenoides son indispensables para un óptimo desarrollo visual. » Contribuyen en los procesos de coagulación sanguínea, además de caracterizarse por su alto contenido de nutrientes antioxidantes.
<p>Cereales, tubérculos y plátanos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> » Aportan carbohidratos, vitaminas B1, B3, B5, potasio, manganeso y selenio. 	<ul style="list-style-type: none"> » Principal fuente de energía para el cuerpo. » Indispensables para el adecuado desarrollo de los procesos metabólicos.
<p>Carnes, huevo y leguminosas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> » Aportan proteína, fósforo, flúor, hierro, zinc, selenio, magnesio, vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, B8 y B12. 	<ul style="list-style-type: none"> » Necesarios para la formación de los músculos. Indispensables para la adecuada producción de glóbulos rojos. » Gracias a su contenido de vitaminas, contribuyen al mantenimiento de la salud visual y la piel.
<p>Aceites y grasas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> » Aportan lípidos, vitamina E, carotenoides y fitoesteroles. 	<ul style="list-style-type: none"> » Excelente fuente de energía para el organismo. » Actúan como vehículo de vitaminas y fitonutrientes. » Contribuyen a regular los diferentes procesos metabólicos.

ACEITES Y SALUD CARDIOVASCULAR

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte a nivel mundial, su etiología suele ser multifactorial y sus causas pueden clasificarse en modificables y no modificables.

Entre las causas no modificables se encuentran la edad, el sexo y la genética, mientras que las modificables hacen referencia al estilo de vida, hábitos de alimentación inadecuados, sedentarismo, obesidad y dislipidemia. Esta última obedece al aumento de los niveles de colesterol total, colesterol de baja densidad – LDL o comúnmente conocido como “colesterol malo” y triglicéridos, asociados a la disminución de los valores de colesterol de alta densidad – HDL, conocido como “colesterol bueno”.



La dislipidemia ha sido considerada durante muchos años como un factor de riesgo importante, está influenciada directamente por hábitos inadecuados de alimentación y sedentarismo, razón por la cual actualmente ha incrementado la preocupación por el tipo y calidad de alimentos que se consumen y sus efectos sobre la salud humana.

Entre los múltiples alimentos consumidos diariamente, las grasas y los aceites representan el segundo grupo más importante, además de ser una de las principales fuentes de energía para el cuerpo. Gracias a la gran oferta y variedad de aceites disponibles en el mercado, es fundamental que el consumidor conozca los efectos nutricionales que pueden ocasionar la ingesta regular de estos.

En las estanterías de los supermercados y tiendas suelen ofrecerse aceites nacionales como el de palma y aceites importados como el de canola, oliva, girasol, soya y maíz; a continuación se presentan los efectos del consumo regular de cada uno de estos aceites, haciendo énfasis en si contribuye con el aumento o disminución de los diferentes tipos de colesterol y triglicéridos en la sangre.

ACEITE	COLESTEROL TOTAL	COLESTEROL HDL	COLESTEROL LDL	TRIGLICÉRIDOS
Canola	Disminuye	Aumenta	Disminuye	Disminuye
Oliva	Disminuye	Aumenta	Disminuye	Disminuye
Palma híbrida	Disminuye	Aumenta	Disminuye	Disminuye
Girasol	Disminuye	Disminuye	Disminuye	Disminuye
Soya	Disminuye	Disminuye	Disminuye	Aumenta
Maíz	Disminuye	Disminuye	Disminuye	Aumenta

Adaptado de: Pineda Santamaría, J. Efecto del consumo de diferentes aceites comestibles sobre el perfil lipídico. Revisión de literatura. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Sabías que...

PALMERO COMPRA PALMA

Actualmente, el Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana promueve el programa “Palmero Compra Palma”, cuyo principal objetivo es promover el consumo de aceite de palma entre todos los actores de la cadena palmera.

Para lograr este objetivo, se busca que las empresas faciliten a sus empleados el acceso a este aceite, dando a conocer todas sus cualidades nutricionales, para que así cada uno de los trabajadores palmeros difunda sus beneficios y usos tanto con sus compañeros de trabajo, como entre sus familiares y amigos, esperando que todas las ventajas de utilizar este aceite diariamente se propaguen entre las diferentes comunidades colombianas.



COMO ACOMPAÑAMIENTO AREPAS DE ARROZ CON BOLOÑESA DE CARNE DE SOYA

Información nutricional

Calorías: 558 kcal
Proteína: 43 g
Grasa: 17 g
Carbohidratos: 58 g

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Porciones: **4**

Grado de dificultad: **medio**



Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 4 cucharadas de aceite de palma
- ½ taza de queso salado o costeño
- 1 taza de carne de soya
- 4 cucharadas de aceite de palma
- 3 tomates rayados
- 5 tomates picados en cubitos
- 1 tallo de cebolla larga
- 3 hojas de laurel
- 3 dientes de ajo picado
- 4 ramas de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- ½ zanahoria picada en cubitos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Arepas: en una olla para cocinar el arroz vierta dos cucharadas de aceite de palma y dos tazas de agua caliente, agregue el arroz lavado, deje hervir y cuando el agua se seque casi por completo, baje el fuego a mínimo y tape la olla. Cocine durante 15-20 minutos. Saque el arroz caliente de la olla y mézclelo con el queso costeño rallado y dos cucharadas de aceite de palma. Amase hasta lograr una masa uniforme y que se mezclen todos los ingredientes. Cuando la masa esté fría, arme arepas del tamaño deseado y áselas en una sartén.

Boloñesa: hidrate la carne de soya en agua caliente por 10 minutos, lave con agua fría hasta que el agua salga limpia y reserve. Sofría en aceite de palma la cebolla con la zanahoria y el ajo durante cinco minutos. Agregue los dos tipos de tomates y cocine 10 minutos más. Adicione la carne de soya, sal, pimienta, orégano, tomillo, laurel y tres tazas de agua, cocine a fuego medio hasta que el agua reduzca. Sirva en un recipiente y disponga las arepas alrededor.

COMO ACOMPAÑAMIENTO PASTELES DE YUCA RELLENOS DE PISILLO DE BAGRE CON AJÍ DE CARAMBOLO

Información nutricional

Calorías: 665 kcal
Proteína: 13 g
Grasa: 32 g
Carbohidratos: 81 g

Tiempo de preparación: **90 minutos**

Porciones: **12**

Grado de dificultad: **medio**



Ingredientes

- 1 libra de bagre
- 1 cebolla cabezona pequeña
- 3 cebollas largas
- 1 pimentón
- 3 cucharadas de aceite de palma
- ¼ cucharadita de achiote
- 1 libra de yuca
- ½ libra de arracacha
- 1 cucharada de almidón de yuca
- 12 huevos de codorniz
- 1 litro de aceite de palma para freír
- 4 carambolos
- 2 cucharadas de cilantro
- 2 cucharadas de aceite de palma
- 2 cucharadas de cebolla larga picada
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Masa: en una olla a fuego medio ponga la yuca, la arracacha y los dientes de ajo con agua que los cubra, cocine hasta que la arracacha y la yuca estén blandas; retire del fuego y escurra. Muela la yuca y la arracacha con ayuda de un molino mientras estén calientes. Ponga la masa resultante en un mesón y adicione el almidón de yuca, mezcle muy bien para obtener un color uniforme. Extienda la masa con un rodillo hasta que tenga alrededor de ½ centímetro de grosor. Corte círculos de 10 cm de diámetro y rellénelos.

Relleno: cocine el bagre en agua y desmenúcelo. Guarde un poco del caldo de cocción para hidratar el relleno, si es necesario. Cocine los huevos de codorniz, pélelos y resérvelos. Pique el pimentón, las cebollas, el ajo y sofría a fuego medio por 10 minutos, adicione el achiote y luego el bagre. Sazone con sal y pimienta. Con el relleno, forme una bola del tamaño de la palma de la mano cerrada, haga un hueco en el centro con un dedo e inserte el huevo, cierre la bola y moldee en forma ovalada, cubra con la masa reservada y cierre muy bien, sin dejar fisuras. Enfríe en la nevera durante media hora y fría los pasteles en el aceite de palma caliente.

Ají: corte el carambolo en cuartos y retírele las semillas, píquelo en cuadritos. Pique finamente la cebolla y el cilantro; mezcle con el carambolo, el aceite, el vinagre y la sal, pimienta y ají al gusto.

COMO ACOMPAÑAMIENTO ENVUELTOS DE PLÁTANO MADURO CON SOFRITO DEL PACÍFICO

Información nutricional

Calorías: 366 kcal
Proteína: 15 g
Grasa: 19 g
Carbohidratos: 34 g

Tiempo de preparación: **40 minutos**

Porciones: **8**

Grado de dificultad: **fácil**



Ingredientes

- 1 libra de plátano maduro
- ½ libra de queso salado o costeño
- 3 cucharadas de panela en polvo
- 2 cucharadas de aceite de palma
- 6 hojas de plátano
- 8 ajíes dulces
- 5 tallos de cebolla larga
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de achiote en polvo
- 2 cucharadas de chirará o cilantro cimarrón
- 1 cucharada de orégano
- ½ cucharadita de poleo
- 2 cucharadas de chillangua o albahaca morada
- 4 cucharadas de aceite de palma

Preparación

Ralle el queso y el plátano maduro y mezcle con la panela en polvo, sal y tres cucharadas de aceite de palma. Lave las hojas de plátano y páselas rápidamente por el fuego para hacerlas más flexibles. Corte cuadros de las hojas de 20 cm aproximadamente y, sobre ellos, disponga dos o tres cucharadas de la masa, doble las hojas para unir y cerrar y, nuevamente, doble los extremos; asegure con una tira larga de la hoja haciendo un nudo. Cocine los envueltos en las brasas por 20 minutos o en una bandeja, lleve al horno a 240 °C. Acompañe con el sofrito.

Para el sofrito, limpie los ajíes retirando las semillas y las venas blancas; corte en cubos pequeños junto con la cebolla y el ajo. En una sartén a fuego medio, caliente el aceite de palma y agregue la cebolla, los ajíes y el ajo, cocine durante 10 minutos revolviendo constantemente hasta que los vegetales estén blandos y cristalizados; agregue el achiote en polvo, las hierbas picadas y ¼ de taza de agua. Cocine a fuego bajo por 15 minutos más revolviendo hasta que los vegetales se incorporen y se caramelicen.

COMO POSTRE TORTA DE ZANAHORIA Y CHONTADURO CON SALSA DE ARAZÁ

Información nutricional

Calorías: 796 kcal
Proteína: 20 g
Grasa: 37 g
Carbohidratos: 96 g

Tiempo de preparación: **60 minutos**

Porciones: **4 - 6**

Grado de dificultad: **medio**



Ingredientes

- ½ taza de aceite de palma
- 2 huevos
- 1 taza de zanahoria rayada
- 1 taza de puré de chontaduro
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de azúcar moreno
- ¼ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de canela
- ½ taza de pulpa de arazá
- 1 taza de azúcar pulverizado
- 2 tazas de queso crema
- ¼ taza de marañones tostados

Preparación

Cocine el chontaduro en una olla a presión con agua que lo cubra al doble durante 40 minutos, cuando estén tibios, pélelos y con un tenedor, presiónelos para hacer un puré. En un recipiente hondo, ponga los ingredientes secos tamizados (harina, polvo de hornear, bicarbonato, sal y azúcar), forme un hoyo en la mitad y agregue los huevos y el aceite de palma, la zanahoria rayada, el puré de chontaduro y la canela; mezcle bien los ingredientes y vierta la masa en un molde previamente engrasado y enharinado.

Lleve al horno previamente precalentado a 190 °C y hornee durante 30 minutos o hasta que al introducir un cuchillo, este salga limpio. Para la crema de arazá, mezcle el queso crema muy frío con el azúcar pulverizado tamizado y la pulpa de arazá, deje enfriar por 1 hora en la nevera. Cuando la torta esté fría, desmóldela y decórela con el queso crema de arazá y los marañones.



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

Agradecimientos

EndulzArt Colombia, Azúcar hecho Arte
www.endulzartcolombia.com.co

Esta publicación es propiedad del Centro de Investigación en Palma de Aceite, Cenipalma, por tanto, ninguna parte del material ni su contenido, ni ninguna copia del mismo puede ser alterada en forma alguna, transmitida, copiada o distribuida a terceros sin el consentimiento expreso de Cenipalma. Al realizar la presente publicación, Cenipalma ha confiado en la información proveniente de fuentes públicas o fuentes debidamente publicadas. Contiene recomendaciones o sugerencias que profesionalmente resultan adecuadas e idóneas con base en el estado actual de la técnica, los estudios científicos, así como las investigaciones propias adelantadas. A menos que esté expresamente indicado, no se ha utilizado en esta publicación información sujeta a confidencialidad ni información privilegiada o aquella que pueda significar incumplimiento a la legislación sobre derechos de autor. La información contenida en esta publicación es de carácter estrictamente referencial y así debe ser tomada y está ajustada a las normas nacionales de competencia, Código de Ética y Buen Gobierno de la Federación, respetando en todo momento la libre participación de las empresas en el mercado, el bienestar de los consumidores y la eficiencia económica.