

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

# Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

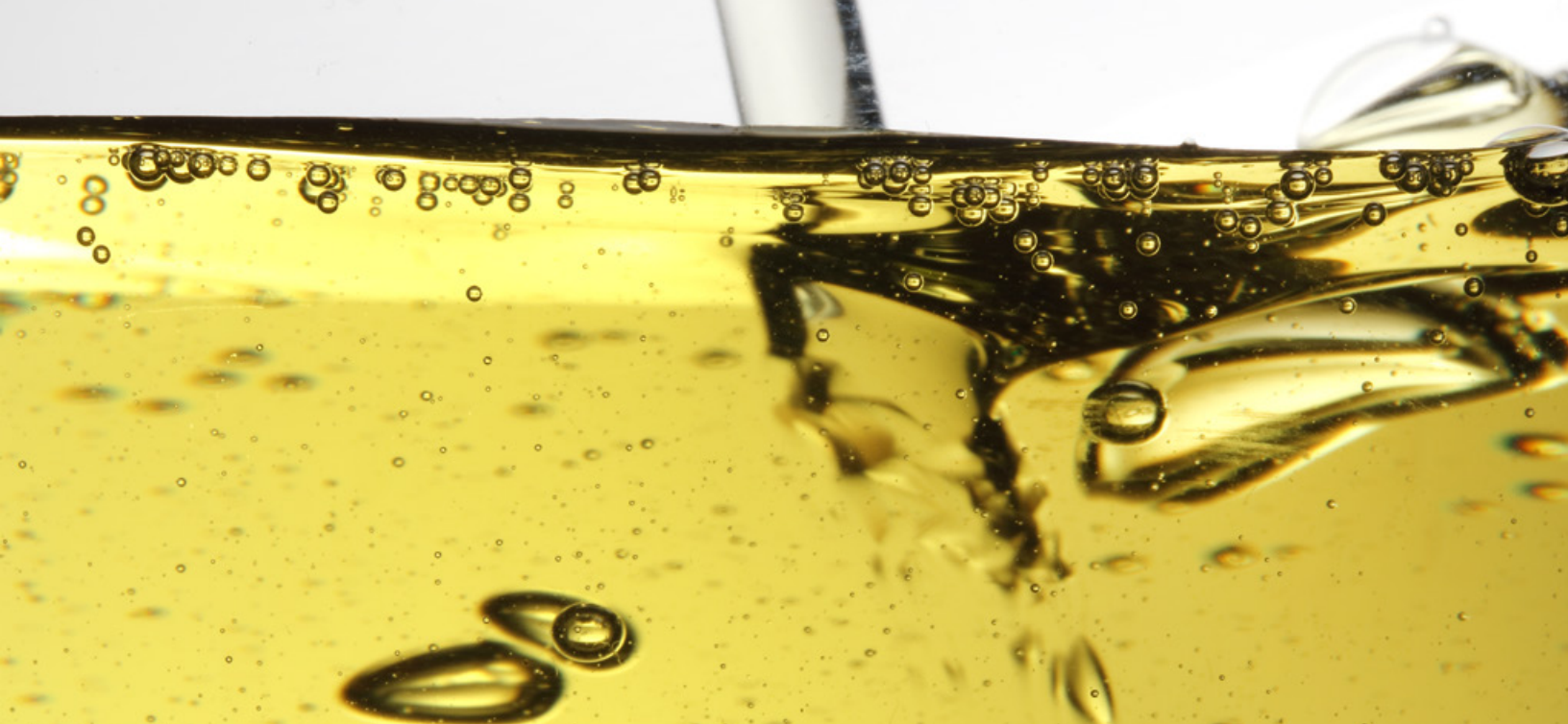
**RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE LA  
SITUACIÓN NUTRICIONAL EN COLOMBIA  
ENSIN 2015**

**SABÍA QUE...**

Mitos sobre las grasas que debe dejar de creer

**RECETAS**

Lomo de res con tubérculos



# CONTENIDO

## 03 PRESENTACIÓN

## 04 SALUD Y NUTRICIÓN

Según la Encuesta de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN 2015, más de la mitad de los colombianos presentan sobrepeso

## 07 LÍPIDOS Y GRASAS

El poder hipocolesterolémico del aceite de palma

## 09 SABÍA QUE...

Mitos sobre las grasas que debe dejar de creer

## 14 RECETAS CON ACEITE DE PALMA

Lomo de res con tubérculos



# PRESENTACIÓN

**A** lo largo del tiempo se ha evidenciado una serie de mitos que han llevado a que el consumo de las grasas sea satanizado y, por ende, la población evite su consumo. Por esto es de vital importancia dar a conocer la verdadera perspectiva y realidad que tienen las grasas en el consumo humano, así como sus beneficios y atributos dentro de un contexto de alimentación saludable.

En esta edición encontrará resultados de la última encuesta sobre la situación nutricional en Colombia, información clave sobre el poder hipocolesterolémico del aceite de palma, además, de la más reciente reglamentación sobre la disposición del aceite de cocina usado.

También, como es costumbre, podrá deleitarse con una rica receta por medio de la cual podrá aprovechar los beneficios del aceite de palma en su alimentación.

# SEGÚN LA ENCUESTA DE LA SITUACIÓN NUTRICIONAL EN COLOMBIA ENSIN 2015, MÁS DE LA MITAD DE LOS COLOMBIANOS PRESENTAN SOBREPESO

La tercera Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015 es un estudio presentado por el Gobierno Nacional mediante un documento que permite identificar los problemas nutricionales de la población colombiana, así como reconocer los determinantes sociales, indicadores y tendencias del país en materia nutricional, siendo clave para el seguimiento de políticas públicas nacionales y territoriales en materia de salud, alimentación y nutrición. En esta encuesta participaron el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, el Ministerio de Salud y Protección Social, el Instituto Nacional de Salud, el Departamento Administrativo para la Prosperidad Social, y la Universidad Nacional de Colombia; contó también con el apoyo de entidades como el Departamento Administrativo Nacional de Estadística, la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) y la Asociación Colombiana para el Avance de la Ciencia. Durante el trabajo de campo realizado entre noviembre de 2015 y diciembre de 2016 se entrevistaron 151.343 personas de 44.202 hogares en 295 municipios del país.

Entre los resultados más relevantes se encuentran:

### Primera infancia: 0 a 4 años

- » En cuanto a la lactancia materna exclusiva, se observó que aproximadamente uno de cada tres niños menores de seis meses (36,1 %) fue alimentado solo con leche materna, por lo cual se requiere reforzar esta práctica para llegar a la meta internacional del 50 % fijada por la Organización Mundial de la Salud OMS.
- » Similar a la tendencia mundial, el exceso de peso –que incluye tanto sobrepeso como obesidad– subió de 4,9 % en 2010 a 6,3 % en 2015; sin embargo, en el país es más baja la situación con respecto a Centroamérica (7,4 %) y a Suramérica (7,0 %).

- » La desnutrición crónica, que mide el retraso en la talla para la edad, disminuyó de 13,2 % en 2010 a 10,8 % en 2015.
- » Colombia continúa dentro de la meta del 5 % establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre desnutrición aguda o indicador de peso para la talla. En 2015 alcanzó 2,3 %, superior al 0,9 % presentado en 2010.
- » Tres de cada diez niños y dos de cada diez niñas entre los tres y cinco años de edad practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo).

## Menores en edad escolar: 5 a 12 años

- » La edad escolar es una fase crucial durante la cual los menores experimentan un crecimiento continuo, consolidan sus gustos y hábitos alimenticios y se empiezan a adaptar a la alimentación de adulto.
- » Siete de cada 100 menores en edad escolar presentan desnutrición crónica. En los indígenas, 30 de cada 100 menores presentan esta condición, mientras que esta situación se extiende a 11 de cada 100 niños de los hogares más pobres del país.
- » El exceso de peso en los menores en edad escolar se incrementó de 18,8 % en 2010 a 24,4 % en 2015.
- » El tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver televisión o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. El problema es más marcado entre la población de mayores ingresos, afectando a ocho de cada diez menores.

## Adolescentes: 13 a 17 años

- » La adolescencia demanda mayor consumo de alimentos ricos en energía, proteínas y micronutrientes.
- » La desnutrición crónica afecta a uno de cada diez de los adolescentes del país, concentrándose en indígenas (36,5 %), los más pobres de la población (14,9 %) y aquellos que viven en zonas rurales (15,7 %).
- » Uno de cada cinco adolescentes (17,9 %) presenta exceso de peso.
- » Ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla, en especial entre quienes viven en áreas urbanas y aquellos con ingresos medios y altos.



## Jóvenes y adultos: 18 a 64 años

- » Uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7 %), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7 %). En este sentido, el 56,4 % de la población presenta exceso de peso, lo que significa un incremento de 5,2 puntos porcentuales con respecto al 2010.
- » La obesidad es más frecuente en las mujeres (22,4 %) que en los hombres (14,4 %).
- » Aproximadamente la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte, como lo recomienda la OMS. Cuatro de cada diez mujeres y seis de cada diez hombres atienden esta medida de prevención.

## Inseguridad alimentaria en el hogar

- » La seguridad alimentaria es entendida como el acceso seguro y permanente de los hogares a alimentos suficientes en cantidad y calidad, para una vida sana y activa.
- » La inseguridad alimentaria se redujo al 54,2 % en los hogares con respecto a 2010, cuando se situó en 57,7 %. No obstante, más de la mitad de los hogares colombianos continúa con dificultades para conseguir alimentos.
- » Ocho de cada diez hogares liderados por indígenas y cinco de cada diez cuyo jefe no tiene pertenencia étnica se encuentran en inseguridad alimentaria.
- » Entre tanto, seis de cada diez hogares liderados por mujeres y cuatro de cada diez liderados por hombres tienen este mismo problema.

**Fuente:** Encuesta Nacional de Nutrición en Colombia (2015). Ministerio de Salud y Protección Social. Fecha de acceso: Marzo 6, 2018. URL disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situaci%C3%B3n-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx>

# EL PODER HIPOCOLESTEROLÉMICO DEL ACEITE DE PALMA

Los aceites y las grasas se consideran un macronutriente indispensable dentro de un marco de alimentación saludable ya que cumplen funciones imprescindibles dentro del cuerpo, siendo vehículos para el transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), y una gran fuente energética para el organismo, aportan ácidos grasos esenciales, entre otras funciones indispensables para el adecuado funcionamiento del organismo.

El aceite de palma se destaca por sus grandes atributos nutricionales, caracterizándose por ser un aceite balanceado debido a su contenido 50 % ácidos grasos saturados y 50 % insaturados principalmente en ácido oleico. En su estado natural el aceite de palma tiene un alto contenido de carotenos, un pigmento vegetal que actúa como provitamina A en el organismo y es indispensable para el buen funcionamiento del sistema inmune y el desarrollo visual. De igual forma, dentro de sus propiedades, el aceite de palma es fuente de tocotrienoles, un tipo de vitamina E que actúa como un poderoso antioxidante, cardioprotector, antiinflamatorio y neuroprotector evitando así enfermedades cardiovasculares a futuro<sup>1</sup>.

Además, dentro de su composición el aceite de palma contiene esteroides de origen vegetal los cuales le confieren efectos hipocolesterolémicos, principalmente fitoesteroides, los cuales tienen la capacidad de disminuir la absorción intestinal de colesterol, disminuyendo así el colesterol LDL o de baja densidad o como es llamado popularmente, colesterol malo, mejorando de manera importante el perfil lipídico en el organismo<sup>2</sup>.

1 Mondragón, A., & Pinilla, C. (2017). Aceite de palma, una opción versátil. *Palmas*, 38(1), 74 - 77.

2 Credit Suisse (2015) Fat: The new health paradigm.



De igual forma, se ha observado que la estructura de los triglicéridos determina los efectos de este sobre la salud humana, donde los ácidos grasos presentes en la posición S2 del triglicérido son absorbidos de manera preferente en comparación con los ácidos grasos presentes en la posición S1 o S3<sup>3</sup>. Con respecto al aceite de palma, el ácido graso saturado de cadena larga (ácido palmítico) se encuentra ubicado predominantemente en la posición S1 y S3 mientras que en la posición S2 se encuentra otro ácido graso principal del aceite de palma: El ácido oleico, el cual se caracteriza por que se absorbe en el cuerpo e induce efectos beneficiosos similares a los del aceite de oliva<sup>4</sup>.

El ácido oleico es un ácido graso monoinsaturado el cual se caracteriza por aumentar la lipoproteína HDL o colesterol bueno y reducir el colesterol LDL o colesterol malo, actuando de manera efectiva en el perfil lipídico de la persona que lo consume, gracias a su poder hipocolesterolémico generando beneficios a nivel cardiovascular, además, el ácido oleico produce un mejor perfil de sustancias anticoagulantes (antiagregación plaquetaria) y vasodilatadora, lo que atenúa un posible proceso trombótico<sup>5</sup>.

La evidencia individual ha demostrado que al comparar el aceite de palma con otros aceites de origen vegetal, los cambios en el colesterol sanguíneo no son significativos e incluso algunos aportan evidencia de beneficios sobre la relación CT/HDL, que hoy en día se considera mejor predictor de riesgo cardiovascular que el colesterol total en ciertos casos; con lo anterior, se podría afirmar que en individuos con colesterol sanguíneo normal y con una dieta con un balance adecuado de grasa y baja en colesterol, el aceite de palma no tiene efectos hipercolesterolémicos, incluso, tiene efectos positivos sobre la relación CT/HDL y HDL/LDL, muy similares a los del aceite de oliva y de girasol, los cuales son considerados tradicionalmente como grasas benéficas para la salud<sup>6</sup>. Actualmente, existe una gran variedad de aceites disponibles en el mercado con diferentes usos siendo considerado el aceite de palma el de mayor producción en el mundo y ha sido la solución para la deficiencia en el mercado de aceites y grasas durante años. Los informes demuestran que este aceite vegetal es el más consumido y comercializado del mundo, y claramente provee la seguridad alimentaria y el abastecimiento para los países importadores<sup>7</sup>.

3 Fattore, E; Fanelli, R. (2013). Palm oil and palmitic acid: a review on cardiovascular effects and carcinogenicity. *International Journal of food sciences and nutrition*, Vol 64, pp. 648-695.

4 May,C; Nesaretman, k. (2014). Research advancements in palm oil nutrition. *European Journal of lipid science and technology*. 116, 1301-1315.

5 Mataix, J, Carazo, E. Nutrición para educadores segunda edición. *Fundación Univesitaria Iberoamericana*. pp.86

6 Gómez, M; Vélez, A; Mondragón, A; Barbosa, Yenny (2010). Efectos del aceite de palma sobre el perfil lipídico en consumidores con colesterol normal. *Palmas*, 31 (2), pp. 62-71.

7 Kumar, K. (2016). El aceite de palma en el mercado global y sus oportunidades en Estados Unidos. *Palmas*, 37(Especial Tomo II), pp. 319-321



## MITOS SOBRE LAS GRASAS QUE DEBE DEJAR DE CREER

El huevo, colesterol y riesgo cardiovascular... ¡un mito falso!



Durante la década de los 70 se determinó que el colesterol elevado en sangre era un factor de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares, por lo tanto, las recomendaciones alimentarias estaban dirigidas a evitar el consumo de aquellos alimentos que dentro de su composición nutricional contenían colesterol, como el huevo, el cual fue satanizado por un largo periodo de tiempo y las personas se habituaron a extraer la yema por ser donde se encontraba el colesterol<sup>1</sup>; sin embargo, a lo largo del tiempo se desmintió esta premisa ya que el colesterol dietético en la mayoría de los casos no influye en los niveles de colesterol en sangre, por lo cual, no existe relación. La evidencia actual sugiere que el consumo de huevos hace parte de una dieta sana y equilibrada, ya que se considera que el huevo es una fuente rica de proteínas y nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo.



<sup>1</sup> Bamonde, M. Mitos y realidad sobre el consumo de huevos. Instituto latinoamericano del huevo. Fecha de acceso: Marzo 3, 2018. URL disponible en: [http://www.wpsa-aeca.es/aeca\\_imgs\\_docs/wpsa1234543028a.pdf](http://www.wpsa-aeca.es/aeca_imgs_docs/wpsa1234543028a.pdf)

Si quiere bajar de peso, elimine la grasa de su dieta... ¡un mito falso!

Un huevo entero en promedio pesa alrededor de 60 gramos y se compone de:

Nutriente	Huevo entero	Clara	Yema
Agua (g)	37.66	29.32	8.10
Kcalorías	74.5	16.7	59.42
Proteínas (g)	6.24	3.51	2.78
Lípidos totales (g)	5.01	---	4.42

**Fuente:** USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 12 /Eggyclopedia, Unabridged 6/99 (Egg Nutrition Center - USA)

Además, cuenta con nutrientes esenciales como las vitaminas D y B12, el ácido fólico y el selenio, los cuales se han asociado con la prevención de enfermedades crónicas, tales como enfermedad cardiaca, presión arterial elevada, deterioro cognitivo y defectos de nacimiento.

Por lo anterior, el huevo hace parte de una valiosa contribución dentro de una dieta sana y equilibrada ya que proporciona proteína de alta calidad y una serie de vitaminas y minerales necesarios para una alimentación adecuada en las diferentes etapas de la vida<sup>2</sup>.

Dentro del marco de la alimentación saludable, esta debe cumplir con las cuatro leyes de la alimentación, siendo variada, balanceada, incluyendo todos los grupos de alimentos y en las cantidades adecuadas, de tal manera que garantice el aporte de nutrientes que el cuerpo necesita. Esto hace referencia a incluir todos los macronutrientes de la dieta, entre estos los carbohidratos, proteínas y grasas. Actualmente, algunas personas en su afán por perder peso, realizan dietas estrictas eliminando o restringiendo de manera importante cualquiera de estos grupos de alimentos, generando una pérdida de peso significativa pero sin tener en cuenta que estas dietas tan restrictivas llevan a una futura y muy probable descompensación debido a estos cambios drásticos y nada saludables para el organismo.

Por lo anterior, es indispensable incluir las grasas según el requerimiento y las diferentes etapas de la vida. Según la Organización Mundial de la Salud el consumo de grasas diario debe estar entre el 30 y el 35 % del valor calórico total, donde se debe distribuir de la siguiente manera:

- Grasas saturadas: 10 %**
- Grasas poliinsaturadas: 10 %**
- Grasas Monoinsaturadas: 15 %**

2 The European Food Information Council (EUFIC). Consideraciones sobre los huevos: nutritivos y seguros para el consumo. Fecha de acceso: Marzo 3, 2018. URL disponible en: <http://www.eufic.org/articulo/es/page/FTARCHIVE/artid/Consideraciones-sobre-huevos-nutritivos-seguros-consumo/>



Lo ideal es que el consumo diario debe estar distribuido de esta manera para cumplir con los requerimientos de grasas en el organismo, recalcando que un alimento no es fuente de un solo macronutriente por sí mismo, por esto, es importante consultar con una nutricionista que pueda diseñar su dieta según su requerimiento<sup>3</sup>

## Conoce alimentos fuente de grasa

### GRASA SATURADA

Carne, vísceras, embutidos, piel de pollo, lácteos enteros, chocolates, pastelería y repostería.

### GRASA POLIINSATURADA

Pescado, aceite de semillas de girasol, maíz, cártamo, germen de trigo, pepita de uva, cacahuete.

### GRASA MONOINSATURADA

Aceite de palma alto oleico, aceite de oliva, aceitunas, frutos secos y aguacate.

**Fuente:** Grasas, Fundación Española del Corazón. Fecha de acceso: Marzo 25, 2018. URL disponible en: <http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/805-grasas.html>

## Reglamentan la disposición de aceite de cocina usado en el país

A inicios de marzo de este año fue expedida la resolución 0316 de 2018 en la cual se establecen disposiciones relacionadas con el aceite de cocina usado (ACU) y se dictan otras disposiciones que aplican a productores, distribuidores y comercializadores de aceites vegetales comestibles, teniendo en cuenta que entre las afectaciones generadas por la inadecuada gestión de los aceites de cocina usados se encuentran la contaminación al agua, al suelo y afectaciones a la salud.

Dentro del documento es relevante tener en cuenta que toda persona industrial, comercial y de servicios que genere ACU y toda persona que sea gestor de ACU en el marco de lo establecido en la resolución 0316, deberá inscribirse en la autoridad ambiental competente en el área donde se realizara la actividad de generación, recolección, tratamientos y/o aprovechamiento de ACU.

De igual forma, dentro del Capítulo III de esta resolución se estipulan las obligaciones del productor del aceite vegetal comestible, donde se debe comprometer a realizar estrategias de comunicación y educación, entre otras, dirigidas a los generadores industriales, comerciales y de servicios de ACU, resaltando la importancia de hacer un buen manejo de las ACU y su entrega en los puntos limpios establecidos.

Para conocer en detalle esta resolución ingrese al siguiente link:

<http://www.minambiente.gov.co/images/normativa/app/resoluciones/7d-res%20316%20de%202018.pdf>

<sup>3</sup> Consulta de expertos (2012). Grasas y ácidos grasos en nutrición. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Fecha de acceso: Marzo 5, 2018. URL disponible en: <http://www.fao.org/docrep/017/i1953s/i1953s.pdf>



## Gestión sostenible de aceite vegetal usado

### ¿Sabe qué hacer con el aceite vegetal de cocina usado?

El aceite de cocina usado, también conocido como aceite vegetal usado, es aquel que proviene en forma continua o discontinua de todo tipo de establecimientos que generan o elaboran productos comestibles, y que por su utilización ha sufrido un proceso térmico que ha cambiado las características del producto original; sin embargo, el desconocimiento por parte de la comunidad y la disposición irresponsable por parte de generadores domiciliarios, gastronómicos o industriales, produce efectos nocivos que afectan a los seres humanos y generan un gran impacto ambiental.

Correcta disposición del aceite vegetal usado:

- » Beneficia la depuración de aguas residuales permitiendo su reutilización.
- » Permite disminuir costos de mantenimientos de alcantarillado y de plantas depuradoras de agua de provincias y municipios.
- » Genera fuentes alternativas de energía: la reutilización del residuo de aceite vegetal usado como recurso energético reduce la dependencia de combustibles minerales y disminuye la huella de carbono en su uso en el transporte.

Greenfuel es una empresa líder en Colombia en la recolección y reciclado de aceite vegetal usado, que brinda a grandes corporaciones, medianas y pequeñas empresas del sector gastronómico como restaurantes, hoteles, servicios de *catering*, bufet de comida rápida, gourmet, temáticos, comedores municipales, gubernamentales, escolares y todo tipo de corporaciones un servicio integral de recolección y reciclado de aceite vegetal usado, asegurando la correcta disposición del residuo, su traslado, almacenamiento y reciclado final.

¿Sabía que un solo litro de aceite de cocina usado que sea mal dispuesto puede contaminar mil litros de agua?



### ¿Cómo colaborar con esta iniciativa desde el hogar?

El aceite de cocina usado se debe reenvasar cuando se encuentre frío y con ayuda de un embudo, en un recipiente plástico debidamente sellado para evitar derrames o vertimientos, luego diríjase a los siguientes puntos de la ciudad de Bogotá:

1. Centro Comercial Palatino – Punto Verde (Sótano)
2. Centro Comercial Titan Plaza Avenida Boyacá con Calle 80, Bogotá. Tel: 3144693042
3. Empresa Sigra. Dirección: Carrera 46 # 13 – 95, localidad de Puente Aranda. Punto Naranja. Tel: (1) 5190900
4. Biogras S.A.S. Carrera 18A bis # 58-78 sur. Barrio San Benito, Bogotá. Tel: (1) 4813175
5. Transatlantic Greentrade S.A.S. Carrera 7C No 126-12, Bogotá
6. Bioils Colombia S.A.S. Calle 17A # 58-21, Puente Aranda, Bogotá. Tel: (1) 7467135 - 3023204459
7. En cualquier estacionamiento Parking, también podrá llevar el aceite usado.
8. Si usted hace parte de la comunidad de la Universidad Pedagógica, podrá llevar el aceite a las canecas amarillas ubicadas en la sede administrativa (Carrera 16 A # 79 – 08. Tel: (1) 347 1190) y en el Instituto Pedagógico Nacional (Avenida Calle 127 # 11 A – 20).



Puntos de reciclaje de aceite de cocina usado. Grupo team. Fecha de acceso: Marzo 12, 2018. URL disponible en: <https://team.co/puntos-de-reciclaje-de-aceite-de-cocina-usado-en-colombia/>

¿Cómo y por qué deshacerse del aceite de cocina usado? Semana sostenible, información que lleva a la acción. Fecha de acceso: Marzo 18, 2018. URL disponible en: <http://sostenibilidad.semana.com/impacto/articulo/aceite-de-cocina-usado-como-botarlo-y-reciclarlo-en-colombia/38474>

## LOMO DE RES CON TUBÉRCULOS

### Información nutricional

Calorías: 1.121 kcal  
Proteína: 61 g  
Grasa: 69 g  
Carbohidratos: 63 g

Tiempo de preparación: **1 hora 30 min**

Porciones: **10**

Grado de dificultad: **Medio**



### Ingredientes

#### Para el plato fuerte

1 lomo de res de 5 libras  
2 libras de papas dulces  
2 libras de batatas  
1 libra de arracachas  
2 libras de papa pastusa pequeña  
½ libra de chuguas  
3 alcachofas pequeñas  
Pimienta  
Sal

#### Para la marinada

2 tazas de aceite de palma rojo  
1 cabeza de ajo  
1 taza de salsa para carnes  
½ cucharadita de comino  
Ramas de tomillo  
Hojas de laurel  
Pimienta verde  
Sal gruesa

#### Para la salsa de vino tinto

1 ½ tazas de vino tinto de buena calidad  
½ taza de caldo de carne o pollo  
1 cucharada de fécula de maíz  
2 cucharadas de margarina  
Pimienta  
Sal

### Preparación

Mezcle todos los ingredientes de la marinada y resérvela. Limpie y seque el lomo de res con papel absorbente, esparza la sal gruesa de manera que cubra toda la carne, póngalo en un tazón y vierta encima la marinada; déjelo reposar durante dos horas a temperatura ambiente.

Saque el lomo de la marinada, envuélvalo en papel de aluminio y llévalo al horno precalentado a 220 °C durante 20 minutos. Lave bien las papas y las chuguas; retire las puntas de las papas dulces y corte las pequeñas en rebanadas gruesas; pele las batatas y las arracachas, y córtelas por la mitad a lo largo; cocínelos con agua y sal durante 10 minutos. Cubra una bandeja con parte del aceite de la marinada y disponga los tubérculos en el contorno dejando el espacio en el centro para el lomo.

Retire el papel de aluminio. Ponga el lomo en el centro de la bandeja, agregue las alcachofas pequeñas, vierta tres cucharadas del aceite de la marinada sobre los tubérculos y los jugos de cocción de la carne sobre esta. Lleve al horno con calor superior a 300 °C, durante 10 minutos más, este tiempo depende del término que prefiera la carne.

#### Salsa de vino tinto

Esta salsa se prepara en cinco minutos y es perfecta para acompañar la carne de res. Disuelva dos cucharadas de fécula de maíz en 1/3 de taza de vino tinto; derrita dos cucharadas de margarina en una sartén, agregue 1 taza de vino y ½ cucharadita de azúcar, cocine a fuego medio hasta que hierva. Agregue la fécula de maíz y revuelva hasta que espese, añada media taza de caldo de carne o de pollo, si la mezcla está muy espesa y para agregar sabor. Sazone con sal y pimienta al gusto.



Publicación de Cenipalma  
Cofinanciada por Fedepalma – Fondo de Fomento Palmero

Presidente Ejecutivo de Fedepalma  
Jens Mesa Dishington

Director General de Cenipalma  
Alexandre Patrick Cooman

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  
María Andrea Baena Santa

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 98 # 70-91. Pisos 14 y 15

PBX: (1) 3138600

[www.cenipalma.org](http://www.cenipalma.org)

Bogotá, D.C. - Colombia

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.