

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**RECOMENDACIONES DIETÉTICAS
EN PACIENTES CON COVID-19 CON
SINTOMATOLOGÍA LEVE EN DOMICILIO**

LÍPIDOS Y GRASAS

**EFFECTOS DE LA DIETA CETOGÉNICA Y LA ACTIVIDAD
FÍSICA EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL**

RECETA

Tilapia con vegetales



Contenido

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Recomendaciones dietéticas en pacientes con COVID-19 con sintomatología leve en domicilio

07 LÍPIDOS Y GRASAS

Efectos de la dieta cetogénica y la actividad física en la composición corporal

Aceite de palma y enfermedad cardiovascular

10 SABÍAS QUE...

Malasia discute la importancia del aceite de palma para la seguridad alimentaria mundial a raíz de la pandemia

Equilibrar el consumo de ácidos grasos ayuda al corazón

12 RECETA

Tilapia con vegetales



Presentación

En la crisis sanitaria actual por COVID-19 las personas están expuestas a la posibilidad de adquirir el virus, una enfermedad que, si bien en algunos casos puede manifestarse con poca o ninguna sintomatología, genera graves complicaciones de salud en las personas infectadas. En este boletín encontrará recomendaciones nutricionales para una mejor recuperación durante el proceso infeccioso de aquellas personas que adquirieron el virus y se encuentran en aislamiento en casa.

También podrá conocer información acerca de los efectos de la dieta cetogénica y la actividad física en la composición corporal como método terapéutico para el manejo de algunas enfermedades; avances sobre el aceite de palma y la enfermedad cardiovascular según evidencia científica; discusión en Malasia sobre la importancia del aceite de palma para la seguridad alimentaria mundial a raíz de la pandemia; y por último, como es costumbre, encontrará una receta para preparar en compañía de sus seres queridos mientras sigue la recomendación de cuidarse en casa ¡Buen apetito!

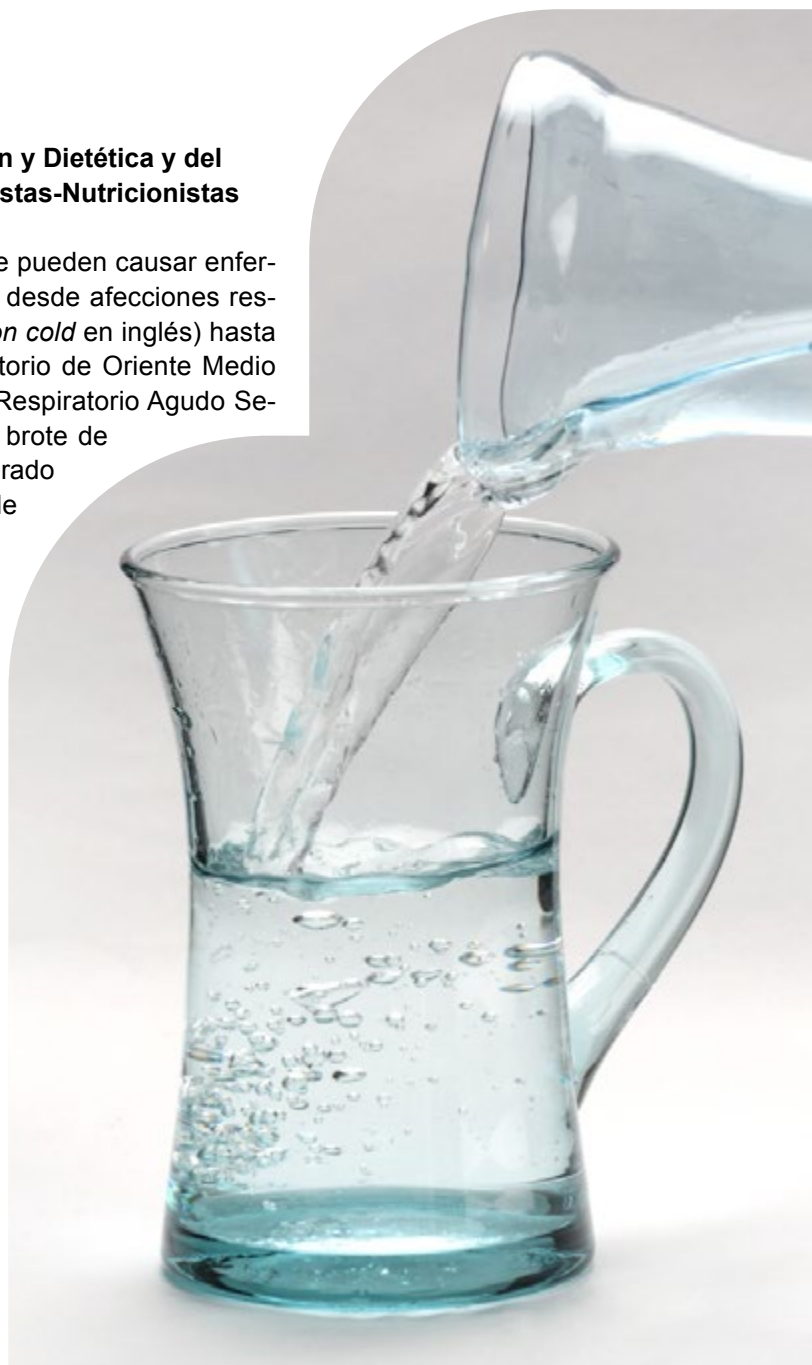
RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN PACIENTES CON COVID-19 CON SINTOMATOLOGÍA LEVE EN DOMICILIO

*** Postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas**

Los coronavirus son una gran familia de virus que pueden causar enfermedades. En humanos, los coronavirus originan desde afecciones respiratorias leves como el resfriado común (*common cold* en inglés) hasta formas más severas como el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS, por sus siglas en inglés) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS, por sus siglas en inglés). El actual brote de coronavirus se conoce como COVID-19 y ha generado gran afección en la población mundial al punto de ser declarado pandemia.

Recomendaciones dietéticas en pacientes con COVID-19 con sintomatología leve en domicilio

Mantener una buena hidratación. La hidratación es uno de los pilares básicos de la alimentación saludable y también es un aspecto que cuidar en la población con sintomatología leve de COVID-19 que permanece en el domicilio, especialmente en estados febriles o con síntomas de tos. La recomendación de ingesta de líquidos es primordial y se debe garantizar el consumo de agua a demanda (según la sensación de sed) o incluso sin dicha sensación en personas mayores, garantizando al menos 1,8 litros de líquido al día, prefiriendo siempre el agua como fuente de hidratación. También pueden ser de gran interés el consumo de caldos de vegetales, carne o pescado (desgrasados), infusiones y té. Una dieta rica en frutas y hortalizas contribuye a la ingesta de agua.



Consumir al menos 5 raciones entre frutas y verduras al día. Garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de verduras es un objetivo por cumplir para toda la población, y por supuesto también para personas con COVID-19 con sintomatología leve en casa. En el caso de existir molestias en la garganta, fiebre o falta de apetito, es importante realizar preparaciones culinarias que contribuyan a una fácil deglución para favorecer el consumo de frutas y hortalizas. Preparaciones de hortalizas en forma de puré o crema enriquecidas con aceite de oliva o presentar la fruta pelada y cortada puede ayudar a incrementar el deseo por consumir estos alimentos. Para los más pequeños, la recomendación es ofrecer, pero nunca forzar.



Elegir el consumo de productos integrales y legumbres.

Los cereales, sus derivados y las legumbres son la base de la alimentación, y dos grupos de alimentos que forman parte de un patrón alimentario saludable. Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan integral, pasta integral, arroz integral), y legumbres guisadas o estofadas, tratando de cocinar estos alimentos con verduras. Dentro de esta recomendación no se incluyen los derivados de cereales que incorporan azúcares y grasas, como son la bollería y pastelería, dejando su consumo para situaciones excepcionales.

Elegir productos lácteos (leche y leches fermentadas/yogur). Se recomienda el consumo de lácteos como fuente de calcio. Actualmente existe controversia sobre si se debe o no recomendar productos lácteos desnatados, pero hasta que la controversia científica se resuelva a la Academia Española de Nutrición y Dietética le parece más prudente seguir recomendando lácteos desnatados para los adultos. Cuando se habla de la recomendación del consumo de leches fermentadas como el yogur, se hace referencia solo al tipo natural, no el resto de las variedades saborizadas, aromatizadas, con frutas y demás, pues contienen una cantidad importante de azúcar añadido. No existen pruebas de que el consumo de lácteos fermentados ayude a las defensas, a prevenir o disminuir el riesgo de infección, pero es a través de una dieta variada en frutas, hortalizas, productos integrales, legumbres, frutos secos, semillas y leches fermentadas/yogures con que podemos contribuir a una flora intestinal más saludable.

Consumo moderado de otros alimentos de origen animal. El consumo de carnes (3-4 veces por semana, pero máximo 1 vez de carne roja, de ternera, cordero o cerdo), pescados (2-3 veces a la semana), huevos (3-4 veces a la semana), y quesos debe realizarse en el marco de una alimentación saludable, eligiendo de forma preferente carnes de aves (pollo, pavo, etc.), conejo y las magras de otros animales como el cerdo, y evitando el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal. En carnes y pescados se recomienda utilizar técnicas culinarias como a la plancha, salteado, asado o guisado con muy poca grasa.

Elegir el consumo de frutos secos y semillas. Los frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza, etc.), también son una excelente opción siempre que sean naturales o tostados evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados.

Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida. El consumo de alimentos precocinados (croquetas, pizzas, lasañas, canelones, etc.) y la comida rápida (pizzas, hamburguesas, etc.), no están recomendados en general en una alimentación saludable, y en particular para los más pequeños de casa, debido a su elevada densidad energética (por su alto contenido en grasas y/o azúcares) y, por lo tanto, también deben evitarse en periodos de aislamiento o cuarentena domiciliaria porque pueden aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y otras patologías asociadas. La disminución del ejercicio físico y las conductas sedentarias durante el confinamiento sumado a una dieta insana podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

¿Los probióticos o prebióticos pueden ayudar en la prevención de COVID-19?

No existen pruebas de que los lácteos fermentados o los complementos de probióticos, prebióticos o simbióticos puedan ayudar, prevenir o disminuir el riesgo de infecciones en general. Sin embargo, algunos estudios ponen de manifiesto que en varios pacientes con COVID-19 se identificó disbiosis microbiana, y es posible que el uso de prebióticos o probióticos (en forma de complementos alimenticios con una variedad cepas) pudiera evitar infección secundaria por translocación bacteriana.

Adaptado de: Academia Española de Nutrición y Dietética, Consejo General de Colegios oficiales de Dietistas-Nutricionistas, & RED de Nutrición Basada en la Evidencia (2020). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Recuperado de <https://academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=113>



EFFECTOS DE LA DIETA CETOGÉNICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Un estudio llevado a cabo recientemente en España supone que la práctica de actividad física regular y el seguimiento de una dieta cetogénica (baja en carbohidratos y alta en grasas saludables) podría tener el doble efecto con mejores resultados en los procesos de pérdida de peso y mejora de la composición corporal y el perfil lipídico, este estudio de revisión fue llevado a cabo en pacientes obesos los cuales fueron sometidos a un programa de ejercicio físico y dieta cetogénica.

La relación justificada entre la dieta y el ejercicio físico aumenta el interés por investigar si los resultados obtenidos fusionando esta dieta con actividad física serán más favorables para evitar el riesgo de padecer enfermedades asociadas a la obesidad: como son diabetes tipo 2, hipertensión, hiperlipidemia y demás enfermedades crónicas.



En este estudio se seleccionaron un total de tres revisiones y siete artículos con evaluaciones antes y después de una intervención. Tres de los artículos están realizados con protocolos de ejercicio de fuerza muscular y cuatro con protocolos de resistencia aeróbica. Entre los de ejercicio aeróbico tan solo uno cuenta con dieta cetogénica, los demás son dietas bajas en carbohidratos. En cuanto a los artículos encontrados con protocolos de fuerza uno es con dieta cetogénica, otro con dieta baja en carbohidratos y el último intercalando ambas.

En los siete artículos y tres revisiones que incluyen una intervención de dieta baja en carbohidratos y un protocolo de entrenamiento en personas con sobrepeso y obesidad se ha visto que:

- » Hay efectos positivos, especialmente en la pérdida de peso, aunque es importante tener en cuenta la restricción calórica llevada a cabo en cada estudio.
- » La disminución de masa grasa es efectiva en todos los estudios.

Por otro lado, comparando los diferentes tipos de ejercicio de los estudios se podría decir que destaca la disminución de masa muscular en aquellos en los que las intervenciones son con ejercicio aeróbico, manteniéndose e incluso aumentando en los estudios con ejercicios de fuerza.

Fuente: Martín-Moraleda, E., Delisle, C., Collado-Mateo, D., & Aznar, S. (2019). Weight loss and body composition changes through ketogenic diet and physical activity: A methodological and systematic review. *Nutricion Hospitalaria*, 36(5), 1196–1204. <https://doi.org/10.20960/nh.02604>



ACEITE DE PALMA Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

El consumo de aceite de palma y sus efectos sobre los niveles del perfil lipídico y las enfermedades cardiovasculares en humanos han sido tema de debate, el argumento principal para ser tan controversial es la presencia mayoritariamente de ácido palmítico, considerado un ácido graso saturado y por extrapolación da lugar al aumento del colesterol total y colesterol de baja densidad LDL. Sin embargo, la evidencia científica tanto en animales como en humanos ha demostrado claramente que el consumo de aceite de palma aumenta el nivel de colesterol en suero y por consiguiente, no tiene poder aterogénico. Es importante recordar que el aceite de palma es fuente de ácidos grasos monoinsaturados como el ácido oleico caracterizado por su poder cardioprotector y de inhibir la síntesis de colesterol, además de ser fuente de vitaminas A y E, poderosos antioxidantes.

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, el consumo de grasas de acuerdo con el valor calórico total es del 30 %, donde el ideal es que el 10 % sea a partir de grasas saturadas, otro 10 % de grasas poliinsaturadas y el 10 % restante de grasas monoinsaturadas. No todas las grasas saturadas tienen el mismo efecto en la salud y el ácido palmítico, principal grasa saturada del aceite de palma, tiene un efecto positivo en el perfil lipídico a nivel cardiovascular, por lo que se podría concluir que consumir aceite de palma, acompañado de una dieta equilibrada y balanceada, evita el riesgo de incrementar la enfermedad cardiovascular.

Fuente: Odia, O. J., Ofori, S., & Maduka, O. (2015). *Palm Oil and the Heart: A Review*. 7(3), 144–149. <https://doi.org/10.4330/wjc.v7.i3.144>



MALASIA DISCUTE LA IMPORTANCIA DEL ACEITE DE PALMA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA MUNDIAL A RAÍZ DE LA PANDEMIA

El aceite de palma se considera un producto esencial para la seguridad alimentaria en el Sudeste Asiático. Esto es más importante que nunca, ya que Naciones Unidas advierte que la pandemia por el COVID-19 podría casi duplicar el número de personas que enfrentan hambre extrema para fines de 2020.

En un reciente seminario web organizado por el Consejo de Aceite de Palma de Malasia (MPOC), el CEO de esa entidad, Datuk, Dr. Kalyana Sundram, habló sobre el papel del aceite de palma sostenible certificado de Malasia en la alimentación del mundo pospandémico.

“En esta emergencia mundial y en vista del rápido crecimiento de la población (de 1.600 millones de personas a principios del siglo XX a más de 7.000 millones en la actualidad), es de suma importancia producir suficientes alimentos seguros y nutritivos sin dañar el medio ambiente”.

El Dr. Sundram dijo que cuando los países comiencen a salir de los efectos de esta pandemia, el aceite de palma será de suma importancia para garantizar la seguridad alimentaria para su nación, ya que es el aceite comestible más asequible y, por lo tanto, tendrá un papel muy importante que jugar en la alimentación de la población. Los panelistas acordaron que el aceite de palma tendrá muchas oportunidades post-COVID debido a su mayor versatilidad tanto en usos alimenticios como no alimenticios, así como su ventaja competitiva en el precio.

Debido a que el aceite de palma sostenible certificado en Malasia es el aceite comestible más eficiente en el uso de la tierra, es fundamental para la seguridad alimentaria mundial. Se necesitarán 35 millones de toneladas adicionales de aceites y grasas anualmente para 2050. En cambio, para producir esa misma cantidad con otras oleaginosas se necesitarían 88 millones de hectáreas de tierra para soja o 58 millones de hectáreas para girasol, mientras que con palma de aceite solo se requerirán 9 millones de hectáreas.

Adaptado de: https://www.palmoilhealth.org/news/malaysia-discusses-palm-oils-importance-to-global-food-security-in-the-wake-of-the-pandemic/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=malaysia-discusses-palm-oils-importance-to-global-food-security-in-the-wake-of-the-pandemic Fecha de consulta: 16 de junio de 2020

EQUILIBRAR EL CONSUMO DE ÁCIDOS GRASOS AYUDA AL CORAZÓN

Come esto y no eso, puede hacer difícil la elección de qué poner en su plato. Investigaciones recientes han demostrado que no existe una correlación entre la enfermedad cardíaca y las grasas saturadas, por lo que la grasa ahora debería ser una parte integral de su dieta saludable. Pero no cualquier grasa, se necesita elegir sabiamente. Equilibrar los ácidos grasos que consume puede ayudar a reducir la inflamación, apoyar la salud de su corazón y mejorar su salud en general. La inflamación puede provocar enfermedades cardiovasculares, así como otros problemas de salud y por esto se recomienda regular el consumo de ácidos grasos como medida preventiva.

Los omega-6 y omega-3 son ácidos grasos esenciales, pero juegan dos funciones opuestas en el cuerpo:

- » Omega 6 es un tipo de ácido graso poliinsaturado comúnmente encontrado en los alimentos grasos o la piel de animales. Estudios recientes han encontrado que niveles excesivos de omega-6, comparado con omega-3, incrementan el riesgo de contraer diferentes enfermedades, incluyendo depresión.
- » Omega 3 es un grupo de tres principales ácidos grasos: ácido alfa-linolénico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). El ALA se encuentra principalmente en aceites vegetales como el aceite de linaza, de soya y de canola. Los DHA y EPA se encuentran en el pescado y otros mariscos. Estos ácidos nos ayudan a mantener una vida más saludable; además, al no poder ser producidos por nuestro organismo, deben ser adquiridos a través de los alimentos.

El aceite de palma contiene menos omega-6 inflamatorio que la mayoría de los otros aceites y mucho menos que los aceites de semillas comúnmente utilizados (canola, soya, maíz, cártamo, girasol, etc.), por lo que puede ayudar a equilibrar este balance de omegas gracias a que el aceite de palma tiene un perfil equilibrado de ácidos grasos más antioxidantes naturales, como los tocotrienoles (vitamina E).

Adaptado de: <https://www.palmoilhealth.org/nutrition/balancing-the-fatty-acids-you-eat-may-help-your-heart/>



TILAPIA CON VEGETALES

Información nutricional

Calorías 600 kcal
Proteína 39 g
Carbohidratos 66 g
Grasa 20 g



Tiempo de preparación: **1 hora**

Tiempo total: **1 hora y media**

Porciones: **4**

Grado de dificultad: **media**

Ingredientes

Para la marinada

1 taza de aceite de palma rojo
1 taza de agua 1 taza de vino blanco
2 cucharadas de vinagre de manzana
1 cucharadita de paprika
1 ajo
Hojas de orégano y laurel
Sal

Para el plato fuerte

4 filetes de tilapia de 150 g cada uno
1 libra de habichuelas delgadas
1 libra de zanahorias delgadas
1 libra de tomate cherry
1 cabeza de ajo

Para el acompañamiento

2 plátanos verdes
1 litro de aceite de palma
1 lechuga crespa morada
1 lechuga crespa verde
1 kiwi maduro
1 fruta estrella o carambolo
Queso parmesano
Aceite de palma
Sal

Preparación

1. Machaque los ajos, las hojas de laurel, de orégano y sal. Vierta esta mezcla en una refractaria y agregue los demás ingredientes de la marinada. Añada los filetes de tilapia y deje reposar durante dos horas en el refrigerador.
2. Lave las zanahorias y las habichuelas, y retíreles las puntas. Extienda un trozo de papel de aluminio de aproximadamente 35 cm, esparza aceite de palma con una brocha y distribuya encima una capa de habichuelas, una de zanahorias y un filete de pescado.
3. Corte los tomates cherry por la mitad y forme una capa encima del filete de tilapia, agregue un poco de sal.
4. Doble los lados cortos del papel sobre el pescado; luego, los otros lados en varios dobleces para asegurar y evitar que los jugos de cocción se salgan.
5. Precaliente el horno a 200 °C y hornee los paquetes de pescado con la cabeza de ajo cortada por la mitad. Retire del horno inmediatamente después de terminar el tiempo de horneado.

Canastillas de patacón

Cocine los plátanos con cáscara en agua caliente durante 10 minutos, retírelos y déjelos enfriar. Cubra una tabla para picar con plástico para alimentos, ponga el plátano encima, cúbralo con más plástico y aplánelo con un rodillo. Ubique la lámina de plátano sobre un tazón de plástico en forma de estrella, y otro encima; presione ligeramente para que el plátano adquiera la misma forma. Caliente ½ litro de aceite de palma rojo o amarillo a temperatura media-alta y frite las canastillas de patacón hasta que se tornen crocantes. Combine todos los ingredientes para la ensalada y sírvala en las canastillas de patacón.



Publicación de Cenipalma
con apoyo del Fondo de Fomento Palmero, administrado
por Fedepalma

Presidente Ejecutivo de Fedepalma

Jens Mesa Dishington

Director General de Cenipalma

Alexandre Patrick Cooman

Coordinador del Área de Procesamiento

Jesús Alberto García Núñez

Responsable Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana

Alexandra Mondragón Serna

Analista Proyecto Especial 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

Bogotá, D.C. - Colombia

Centro Empresarial Pontevedra

Calle 98 #70-91, piso 14

PBX: (57-1) 313 8600

Bogotá, D.C. - Colombia

www.cenipalma.org

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.