

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

# Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**NUEVO ETIQUETADO FRONTAL Y NUTRICIONAL EN COLOMBIA: ¿SOLUCIÓN PARA RESOLVER MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS?**

## **LÍPIDOS Y GRASAS**

**UN EQUILIBRIO EN EL CONSUMO DE ÁCIDOS GRASOS PUEDE AYUDAR A SU SALUD**

## **RECETA**

**Lomo de res con tubérculos**



# Contenido

## 03 PRESENTACIÓN

## 04 SALUD Y NUTRICIÓN

Nuevo etiquetado frontal y nutricional en Colombia:  
¿Solución para resolver malos hábitos alimentarios?

## 06 LÍPIDOS Y GRASAS

Un equilibrio en el consumo de ácidos grasos puede ayudar a su salud

## 08 SABÍAS QUE...

Los buenos hábitos alimentarios son aliados de una excelente salud cerebral

## 09 RECETA

Lomo de res con tubérculos

# Presentación

Una buena alimentación desde el momento incluso de la gestación tiene repercusiones importantes en el desarrollo y prevención de enfermedades a lo largo de la vida, es por esto por lo que es indispensable tener una alimentación balanceada que incluya todos los grupos de alimentos y que aporte todos los macro y micronutrientes necesarios de acuerdo con el requerimiento y necesidades individuales.

En este boletín encontrará información acerca del nuevo etiquetado nutricional de alimentos y bebidas propio para Colombia, que, además de las implicaciones que esto trae a nivel alimentario por tratarse de sellos de advertencias sobre los contenidos de azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas, tiene como objetivo garantizar que los productos contengan información clara y comprensible para el consumidor. Por otro lado, información sobre la importancia de tener un equilibrio en el consumo de ácidos grasos y sus repercusiones positivas en la salud, destacándose las propiedades nutricionales que nos aporta el aceite de palma 100 % colombiano el cual se caracteriza por su contenido equilibrado de ácidos grasos (50 % grasa saturada y 50 % grasa insaturada), además, de ser fuente de antioxidantes naturales como los tocotrienoles, una forma de vitamina E que se caracteriza por su poder antioxidante, antiinflamatorio y neuroprotector.

Así mismo, podrá conocer cómo los buenos hábitos alimentarios son aliados para una excelente salud cerebral. Por último, no puede faltar una deliciosa receta para cocinar en familia: lomo de res con tubérculos, una preparación saludable y sencilla marinada con aceite de palma rojo que se prepara al horno para conservar todos los nutrientes de los alimentos, ¡buen apetito!

## NUEVO ETIQUETADO FRONTAL Y NUTRICIONAL EN COLOMBIA: ¿Solución para resolver malos hábitos alimentarios?

Colombia presenta el nuevo modelo propio de etiquetado de alimentos y bebidas, el cual ha sido trabajado multisectorialmente por Presidencia de la República, Ministerio de Salud y Protección Social, el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, la Cámara de la Industria de Alimentos, la Cámara de la Industria de Bebidas y la sociedad civil representada por Red Papaz, De Justicia, Educar Consumidores, entre otros, que están participando en la construcción de este modelo, donde se menciona que el objetivo principal es garantizar que los productos contengan información clara y comprensible.

Dentro de las características de este etiquetado se encuentran que los sellos frontales de advertencia serán negros, de forma circular y presentarán información sobre productos altos en azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas. Por otra parte, se encuentran los sellos frontales positivos, que serán de uso voluntario y estarán relacionados con aquellos alimentos que cumplen con criterios beneficiosos para la salud.



**Fuente:** Asociación Nacional de Empresarios de Colombia. (Febrero 26,2020). Colombia presenta su modelo propio de etiquetado de alimentos y bebidas. Septiembre 21,2020, de ANDI Sitio web: <http://www.andi.com.co/Home/Noticia/15673-colombia-presenta-su-modelo-propio-de-e>





De acuerdo con la última Encuesta Nacional de situación Nutricional, ENSIN 2015, uno de cada dos colombianos y uno de cuatro niños entre los 5 y 12 años sufre de exceso de peso, constituyéndose en un problema de salud pública importante. Sin embargo, se ha evidenciado que a pesar de que la epidemia de obesidad está avanzando, es un problema multifactorial y debe trabajarse desde diferentes frentes.

Fuente: El Tiempo. (2020). Estudio: así se ha visto afectado el etiquetado frontal en Colombia. Septiembre 21, 2020, de El Tiempo Sitio web: <https://www.eltiempo.com/economia/sectores/estudio-asi-se-ha-visto-afectado-el-etiquetado-frontal-en-colombia-532756>

La educación nutricional es de vital importancia en la población, pues se les brinda lineamientos que permiten generar cambios en los hábitos alimentarios a corto y largo plazo y por ende, mejorar su calidad de vida; sin embargo, **al analizar la forma como hoy se presenta dicha información –siguiendo un prototipo norteamericano–, resulta casi imposible que el ciudadano común pueda interpretar y tomar decisiones sobre lo saludable** del contenido de lo que consume, pues resulta confuso para la toma de decisiones si se trata de un producto que se encuentra en góndola.

Por lo anterior, existen herramientas como las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) las cuales pueden ser útiles para la divulgación entre la población general debido a que muestran las cantidades y los grupos de alimentos que son recomendados, de acuerdo con cada grupo de edad y a partir del plato saludable para la familia colombiana. Por lo cual, es indispensable fortalecer la participación desde los profesionales de la salud, los medios de comunicación, entidades estatales y no estatales que permitan crear estrategias para combatir la obesidad tanto infantil como en adultos.

Es indispensable precisar que a nivel mundial existen diferentes guías nutricionales de acuerdo al patrón alimentario de cada país, sin embargo, hay que tener en cuenta que a pesar de que los sellos son ayudas visuales, pueden no ser tan sencillos de entender para el consumidor ya que cada persona, de acuerdo al grupo etario en el que se encuentre, tiene requerimientos y necesidades nutricionales diferentes e individuales, sumado a esto, en muchas ocasiones, en su afán por lograr un objetivo nutricional, las personas hacen dietas de moda que no tienen ninguna evidencia científica avalada, generando patrones alimentarios que pueden llegar a afectar la salud.

Los alimentos hacen parte de una matriz alimentaria donde los nutrientes interactúan entre sí, es por esto por lo que una alimentación balanceada se trata de incluir todos los grupos de estos alimentos de acuerdo con las necesidades y requerimientos individuales, pues cada uno de ellos es fuente de macro y micronutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.



Fuente: Periódico Universidad Nacional. (Agosto 28, 2018). Sin educación nutricional, legislación sobre obesidad seguirá siendo ineficaz. Septiembre 21, 2020, de Unal Sitio web: <https://unperiodico.unal.edu.co/pages/detail/sin-educacion-nutricional-legislacion-sobre-obesidad-seguira-siendo-ineficaz/>

## UN EQUILIBRIO EN EL CONSUMO DE ÁCIDOS GRASOS PUEDE AYUDAR A SU SALUD

*La grasa hace parte integral de una dieta saludable y una alimentación balanceada*



Investigaciones recientes han demostrado que no existe una correlación entre las enfermedades cardíacas y las grasas saturadas; no obstante, es necesario equilibrar los ácidos grasos que consume para reducir la inflamación, cuidar su corazón y mejorar la salud en general.

La inflamación puede provocar enfermedades cardiovasculares, así como otros problemas de salud. Alimentos como el pan, cereales, pasta, arroz pueden estar aportando su grano de arena para que se desencadene la inflamación en el cuerpo, debido a que nuestro organismo convierte estos alimentos en azúcar casi instantáneamente, haciendo que aumente la insulina y por cascada, se produzca inflamación.

**Equilibrar el consumo de ácidos grasos puede protegerlo contra la inflamación**

Dentro de los ácidos grasos esenciales se encuentran el omega 3 y el omega 6. Los omega 3 son grasas antiinflamatorias mientras el consumo en exceso de omega 6 podría ser causante de inflamación.



Se ha evidenciado que consumimos de 6 a 25 veces más omega 6 que omega 3 en nuestra alimentación, ¿porque sucede esto? Debido a que en su momento las grasas saturadas fueron satanizadas implicándolas como las causantes de enfermedades cardiovasculares pero la evidencia actual demuestra que esto no es cierto, pues las personas reemplazaron la ingesta de esas grasas saturadas por aceites vegetales como el de maíz, soya, canola, etc., que tienen un alto contenido de omega 6 haciendo que la proporción omega 6/omega 3, la cual debe ser (2:1), se desequilibrara.

### Aceite de palma balanceado en sus ácidos grasos

El aceite de palma 100 % colombiano contiene menos contenido de omega 6 inflamatorios que los demás aceites, se caracteriza por su contenido equilibrado de ácidos grasos (50 % grasa saturada y 50 % grasa insaturada), además de ser fuente de antioxidantes naturales, como los tocotrienoles, una forma de vitamina E que se caracteriza por su poder antiinflamatorio y neuroprotector.

**Fuente:** Palm oil health. (2020). Balancing the fatty acids you eat may help your heart. Septiembre 21, 2020, de Malaysian Palm Oil Sitio web: <https://www.palmoilhealth.org/nutrition/balancing-the-fatty-acids-you-eat-may-help-your-heart/>



## LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SON ALIADOS DE UNA EXCELENTE SALUD CEREBRAL

Diariamente, expertos diagnostican enfermedades degenerativas, considerándose que más de 50 millones de personas en el mundo tienen epilepsia y cada año, 7,7 millones de casos de demencia. La relación existente entre la buena alimentación y las buenas condiciones cerebrales inicia desde las etapas más tempranas cuando es recomendable la buena alimentación, por ejemplo, mujer embarazada alimentada adecuadamente, garantiza el neurodesarrollo fetal que será el punto de partida para que una persona esté sana a lo largo de su vida; durante el crecimiento y desarrollo se deben consumir todos los grupos de alimentos en las proporciones necesarias, que permita un adecuado crecimiento y desarrollo y evite la aparición de enfermedades.



Es muy importante indicar que los denominados coronavirus al que pertenece el Sars- Cov2 no permanecen confinados en el tracto respiratorio pues en determinadas condiciones pueden desencadenar alteraciones en los endotelios vasculares de todos los órganos, incluyendo el sistema nervioso central, causando patologías neurológicas como crisis epilépticas, encefalopatías y eventos cerebro vasculares. Refuerza tu sistema de defensas con una alimentación balanceada.



Fuente: El Universal. (2020). Relación entre enfermedades neurológicas y nutrición irregular. Septiembre 21, 2020, de El Universal Sitio web: <https://www.eluniversal.com.co/salud/relacion-entre-enfermedades-neuologicas-y-nutricion-irregular-KD3454149>

## LOMO DE RES CON TUBÉRCULOS

### Información nutricional

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



Tiempo de preparación: **2 horas**

Tiempo total: **2 horas y media**

Porciones: **10**

Grado de dificultad: **media**

### 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 de pollo  
½ cucharada de azúcar  
1 cucharada de fécula de maíz o almidón de yuca  
2 cucharadas de margarina  
Pimienta  
Sal

### Preparación

1. 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.
2. 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 córtelas 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.
3. 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 (o almidón de yuca para no alterar el color del vino); derrita la margarina en una sartén, agregue el resto del vino y el azúcar, y cocine a fuego medio hasta que hierva. Agregue la fécula de maíz y revuelva hasta que espese, añada el caldo de carne o de pollo, si la mezcla está muy espesa y para agregar sabor. Sazone con sal y pimienta al gusto.

La mezcla de harina y grasa, en este caso margarina, es conocida tradicionalmente como roux, se usa como base de una gran cantidad de salsas. Se recomienda cocinar la margarina con la harina no menos de un minuto para evitar un gusto a harina cruda.



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](http://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.