

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

¿CONOCES LAS SEIS LEYES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

LÍPIDOS Y GRASAS

¿MANTEQUILLA O MARGARINA?

RECETA

Lomo de cerdo relleno



Contenido

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

¿Conoces las seis leyes de la alimentación saludable?

06 LÍPIDOS Y GRASAS

¿Mantequilla o margarina?

08 SABÍAS QUE...

Una mala nutrición nos puede hacer más vulnerables al COVID-19

Macro y micronutrientes y sus funciones vitales en el organismo

10 RECETA

Lomo de cerdo relleno



Presentación

Una alimentación que provee los macro y micronutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento y desarrollo del organismo permite gozar de buena salud desde temprana edad. En esta edición del boletín de Salud y Nutrición encontrará información sobre las seis leyes de la alimentación saludable, cómo una mala alimentación nos hace más vulnerables ante el COVID-19, las funciones que cumplen los macro y micronutrientes en el organismo, y su importancia. También encontrará una receta para compartir en familia o con amigos en esta época de pandemia, una cena navideña que permitirá hacer uso de ingredientes saludables como el aceite de palma en su preparación para el deleite de sus seres queridos.

Felices fiestas, salud y prosperidad para el próximo 2021, les desea su boletín Salud & Nutrición, usos y beneficios del aceite de palma.

¿CONOCES LAS SEIS LEYES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. Las personas que llevan consigo una dieta inadecuada tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. La investigación epidemiológica constata la relación que existe entre la alimentación y el riesgo de desarrollar ENT, por este motivo, contar con buenos hábitos permitirá gozar de una buena salud, tales hábitos incluyen hacer ejercicio, dormir bien y tener una dieta balanceada de acuerdo con los requerimientos y necesidades individuales (García *et al.*, 2009).

En Latinoamérica, varias guías alimentarias incluyen los lineamientos generales que fueron descritos por Pedro Escudero, considerado el padre de la nutrición en Latinoamérica, estos lineamientos describen las leyes de la correcta alimentación (Pozos-parra *et al.*, 2018) que incluyen las leyes de la cantidad, la calidad, la armonía, la adecuación, la variedad y la inocuidad.

1. Ley de la cantidad

La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen calorías (energía) son especialmente los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo con esta ley, los regímenes para adelgazar se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a costa de un contenido calórico reducido.



Tenga en cuenta que el requerimiento de energía y nutrientes para cada persona debe ser determinado por un profesional de nutrición, basado en la edad, género, contextura, actividad y posibles patologías presentes como diabetes, obesidad, desnutrición, etc.



2. Ley de la calidad

La dieta debe ser completa en su composición, asegurando así el adecuado funcionamiento de todos los órganos y sistemas del cuerpo. Cualquier régimen alimenticio debe incluir carbohidratos, proteína, grasas, vitaminas, minerales y agua. Según esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos.

3. Ley de la armonía

Las cantidades de los diversos nutrientes que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos para ser equilibrada, de manera que el valor calórico total en una dieta normal debe distribuirse en proteína de 10 a 15 %, grasas de 30 a 35 %, y carbohidratos entre el 50 y 60 %.

4. Ley de la adecuación

Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo de tal manera que cubra sus necesidades, considerando edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y su economía. Esto implica una correcta elección de los alimentos, así como una adecuada preparación¹.

5. Ley de la variedad

Es importante incluir diversidad de alimentos para poder obtener distintas proporciones de nutrimentos tanto en colores, sabores y texturas, como alimentos de temporada, y siempre ajustada a la economía familiar.

6. Ley de la inocuidad

La preparación de los alimentos no debe implicar riesgos en la salud, bien sea por la manipulación o calidad de los mismos².

¹Adaptado de: Cano, L. (2013). *Leyes de alimentación*. Noviembre 23, 2020, de sitio web: <https://es.scribd.com/doc/187350631/LEYES-DE-LA-ALIMENTACION>

²Adaptado de: El heraldo de México. (2020). *¿Cuáles son las 6 leyes de la alimentación saludable?* Noviembre 23, 2020. Sitio web: <https://heraldode-mexico.com.mx/estilo-de-vida/2020/11/5/cuales-son-las-leyes-de-la-alimentacion-saludable-222391.html>



¿MANTEQUILLA O MARGARINA?

La población actual está tomando conciencia sobre la importancia de una alimentación balanceada e indaga con mayor detenimiento sobre los ingredientes que tienen los productos que adquiere en el supermercado; además, está constantemente expuesta a información que en ocasiones puede llegar a ser falsa o de fuentes no confiables. Una pregunta común y que se realiza en consulta es cuál es la diferencia entre mantequilla y margarina, cuál es mejor, y cuáles son sus usos, entre otros cuestionamientos. En primer lugar, se debe tener claro que todos los alimentos se deben consumir dentro una alimentación saludable, que ningún alimento es bueno o malo, solo que debemos consumirlos de acuerdo con los requerimientos y necesidades individuales.

Antiguamente, las margarinas fueron una fuente de grasas *trans* al someter los aceites vegetales al proceso de hidrogenación parcial para proporcionarles consistencia y mayor vida útil; según la evidencia



científica estas grasas son un factor para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, por lo cual, la normatividad vigente es bastante exigente en que estos productos no sean fuente de este tipo de grasas. Por otra parte, el aceite de palma es libre de grasas *trans* por extraer la estearina de forma natural para la producción de margarinas, siendo una excelente opción para la industria por todos los usos que tiene como ingrediente indispensable en productos de panadería, galletería y otras preparaciones.

La margarina inicialmente se desarrolló como sustituto a la mantequilla, un alimento de alta demanda y consumo debido a que los procedimientos industriales actuales permiten la obtención de productos muy similares a la mantequilla, de menor costo y más estables que la grasa láctea proveniente de la mantequilla. Adicionalmente, en góndola se puede evidenciar margarinas exclusivamente de aceites vegetales que no contienen colesterol, ácidos grasos *trans* y con un alto contenido de omega 6, omega 3 y fitoesteroles, que las hace atractivas y valiosas para el consumidor (Valenzuela B. *et al.*, 2010); sin embargo, es importante reconocer que podemos consumir las dos de forma moderada mientras les demos un buen uso y se logre adaptar a las necesidades, patologías individuales o preparaciones de interés.



UNA MALA NUTRICIÓN NOS PUEDE HACER MÁS VULNERABLES AL COVID-19

*"Que tu alimento sea tu medicina
y tu medicina sea tu alimento", Hipócrates*

Los malos hábitos alimenticios en cualquier etapa de la vida favorecen al desarrollo temprano de enfermedades, lo que hace a una persona más vulnerable si llegase a adquirir COVID-19. Las dietas ricas en macro y micronutrientes protegen la salud inmunológica y son vitales en esta época de pandemia. La ausencia de una dieta saludable puede llegar a agravar las afecciones preexistentes, por lo que la calidad de la dieta es fundamental para la salud.



Según las estadísticas a nivel mundial más de 2.000 millones de personas tienen sobrepeso o son obesas y las nuevas evidencias sugieren que los pacientes con afecciones preexistentes relacionadas con la dieta, como la obesidad grave, las enfermedades cardíacas y la diabetes están sufriendo consecuencias más serias derivadas del COVID-19, mostrando una intensificación de la propia enfermedad y mayor ingreso a la unidad de cuidados intensivos, incluido el uso de respiradores mecánicos.

Adaptado de: Banco Mundial blogs (2020). *Cómo la nutrición puede proteger la salud de las personas durante el COVID-19 (coronavirus)*. Noviembre 23, 2020. Sitio web: [Cómo la nutrición puede proteger la salud de las personas durante la COVID-19 \(coronavirus\) \(worldbank.org\)](https://www.worldbank.org/es/blog/2020/11/como-la-nutricion-puede-protector-la-salud-de-las-personas-durante-la-covid-19-coronavirus)

10 recomendaciones para una alimentación y estilo de vida saludable

- » Consuma 5 porciones diarias de frutas y verduras enteras
- » Incremente el consumo de agua potable
- » Reduzca el consumo de sal
- » Consuma lácteos diariamente: yogur, leche o queso, fuentes de calcio
- » Consuma grasas a partir de aceites vegetales como el aceite de palma, frutos secos o semillas
- » Consuma proteína a partir de carne, pollo o pescado, preferiblemente eliminando la grasa visible
- » Consuma carbohidratos integrales con moderación
- » Prefiera preparaciones al vapor, a la plancha o al horno
- » Limite el consumo de bebidas azucaradas
- » Realice 30 minutos de actividad física diariamente



MACRO Y MICRONUTRIENTES Y SUS FUNCIONES VITALES EN EL ORGANISMO

Todos los alimentos son fuente de macro y micronutrientes en mayor o menor proporción, los cuales son indispensables para el adecuado funcionamiento del organismo, de acuerdo con el requerimiento de energía y nutrientes, las personas los deben consumir en las diferentes etapas de la vida, pues son vitales y si no se consumen de forma regular podrían ocasionar enfermedades. A continuación, se muestra una tabla con las características de los mismos, permitiendo reconocer su gran importancia en la alimentación.

MACRONUTRIENTES	
Carbohidratos	<p>Pueden ser simples (de absorción rápida), se encuentran en los azúcares (sacarosa, fructosa y glucosa), o complejos (de absorción lenta) que se encuentran en el pan, la pasta, el arroz, etc., las legumbres y las papas.</p> <p>Energía: aportan cuatro calorías por cada gramo.</p> <p>Se recomienda consumir entre 50 % a 65 % del total.</p>
Lípidos	<p>Se dividen en:</p> <p>Grasa saturada: son sólidas a temperatura ambiente, presentes en las grasas animales, lácteos y aceites vegetales como coco o palma.</p> <p>Grasas insaturadas: son líquidas a temperatura ambiente, se encuentran en aceites vegetales, frutos secos y pescado azul.</p> <p>Se recomienda consumir entre 20 % a 30 % del total.</p> <p>La grasa extra se almacena en el tejido adiposo y se quema cuando el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos.</p>
Proteínas	<p>Son básicas para la construcción y reparación de las células y tejidos corporales. Se dividen en:</p> <p>Proteína animal: proviene de los lácteos y sus derivados de las carnes (cerdos, ternera, ave), de los huevos y el pescado.</p> <p>Proteínas vegetales: están presentes en legumbres y cereales.</p> <p>Se recomienda consumir entre 12 % a 15 % del total.</p>
MICRONUTRIENTES	
Vitaminas	<p>Son compuestos orgánicos que se encuentran en pequeñas cantidades únicamente en los alimentos ya que el cuerpo no las fabrica. Las vitaminas se clasifican en hidrosolubles (solubles en agua) y liposolubles (solubles en grasa).</p>
Minerales	<p>Los minerales son nutrientes que existen en el cuerpo y la sangre, se han encontrado 17 minerales esenciales en la nutrición humana; son constituyentes de los huesos, dientes, tejido blando, músculos, sangre y las células nerviosas. Son importantes para el fortalecimiento de las estructuras esqueléticas, y al igual que las vitaminas, los minerales también forman parte del grupo de los nutrientes reguladores. Están presentes preferentemente en las verduras, las frutas, los frutos secos, las legumbres y los productos integrales.</p>

Adaptado de: Universidad Nacional de la plata (2015). *Macronutrientes y micronutrientes*. Noviembre 23, 2020.
Sitio web: ab7339bdf91726af506ed2a232965841.pdf (unlp.edu.ar)

LOMO DE CERDO RELLENO

Información nutricional

Calorías 959 kcal
Proteína 64 g
Carbohidratos 43 g
Grasa 59 g



Para el acompañamiento

1 cucharada de caramelo o panela líquida
2 libras de papas sabaneras peladas y rebanadas
1 cucharada de hojuelas de ajo
125 g de margarina
Sal

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes de la marinada en un tazón, retire la mitad e introduzca el lomo de cerdo entero en él, bañe la superficie de la carne con la marinada restante, deje reposar durante dos horas.
2. Caliente el aceite de palma rojo y sofría la cebolla y el tomate a fuego medio para que se ablanden; agregue la carne molida, el laurel y el tomillo; añada sal y pimienta al gusto, y revuelva constantemente hasta que se cocine. Reserve.
3. En un tazón, mezcle la carne molida, la miga de pan y el huevo. Revuelva hasta integrar todos los ingredientes y deje reposar durante cinco minutos.
4. Agregue la manzana y revuelva para combinar bien. Compruebe el sazón y ajuste la sal, si es necesario.
5. Retire el lomo de la marinada; con el cuchillo, haga cortes de 5 mm en diagonal sobre la parte grasa y luego, en la otra dirección, para crear la cuadrícula que se observa en la foto.
6. Abra el lomo por uno de los lados largos y hasta un centímetro del otro lado, tenga especial cuidado en no atravesar la carne

Tiempo de preparación: **1 hora**

Tiempo total: **2 horas**

Porciones: **8 unidades**

Grado de dificultad: **medio**

Ingredientes

Para el plato fuerte

4 libras de lomo de cerdo
1 libra de carne de res molida
1 manzana roja cortada en cubos
½ taza de miga de pan
1 huevo
1 hoja de laurel y 1 rama de tomillo
1 cebolla cabezona picada
1 tomate maduro mediano picado
1 cucharada de aceite de palma rojo
Sal y pimienta

Para la marinada

½ taza de aceite de palma
½ taza de salsa teriyaki
1 cebolla larga
1 manzana roja madura
El jugo de ½ limón
1 cucharadita de paprika ahumada
1 cucharadita de jengibre rallado
1 cucharadita de cinco especias chinas
Pimienta y sal al gusto

Para la decoración

Mermelada de uchuva
Agraz
Manzana horneada

totalmente. Luego, haga otro corte a la inversa. Siga el mismo procedimiento con el otro lado.

7. Esparza un poco de sal sobre la carne abierta y distribuya el relleno reservado sobre esta, a partir de tres centímetros del borde, y dejando sin cubrir el mismo espacio en el extremo. Enrolle la carne conservando el relleno dentro.
8. Para evitar que el relleno se salga, es necesario amarrar el rollo con un cordel de algodón o de culinaria. Luego, envuélvalo con dos capas de papel de aluminio.
9. Precaliente el horno a 200 °C y hornee el rollo durante 30 minutos; baje la temperatura a 180 °C y hornee durante una hora más. Retire y deje reposar.
10. Haga cortes con la punta del cuchillo desde el centro de la cebolla roja y hacia los lados para darle forma de flor, póngala en el centro de una sartén y vierta encima el caramelo o la panela líquida.
11. Disponga las rebanadas de papa alrededor de la cebolla. Derrita la margarina en una sartén y sofría las hojuelas de ajo con un poco de sal. También puede usar ajo fresco picado. Vierta la margarina sobre las papas y hornee a 180 °C durante 30 minutos.



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.