

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

DIETAS DE MODA ¿QUÉ TAN BUENAS SON?

LÍPIDOS Y GRASAS

ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS
Y SU RELACIÓN CON EL SISTEMA
NERVIOSO Y CARDIOVASCULAR

RECETA

Torta de almojábana



Contenido

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Dietas de moda ¿qué tan buenas son?

06 LÍPIDOS Y GRASAS

Ácidos grasos poliinsaturados y su relación con el sistema nervioso y cardiovascular

08 SABÍAS QUE...

La pandemia por COVID-19 incrementó la desnutrición en el mundo

La mayoría de productos con chocolate tienen aceite de palma

10 RECETA

Torta de almojábana



Presentación

La alimentación y la nutrición son temas de gran interés para el público en general, y más ahora en tiempos de pandemia cuando la salud es un privilegio; sin embargo, a la hora de conocer a fondo sobre estos temas, internet nos ofrece muchas alternativas de información, algunas son fuentes válidas, pero otras carecen de fundamentos técnicos y científicos que resultan más llamativas para el consumidor debido a su lenguaje de impacto. Documentarse correcta y constantemente de fuentes profesionales es importante para orientar los requerimientos nutricionales que el cuerpo necesita así como también para diseñar planes de alimentación y actividad física orientados al cumplimiento de los objetivos de salud de cada persona.

En esta edición del Boletín de Salud y Nutrición encontrará las recomendaciones de expertos en nutrición sobre las dietas de moda impuestas por consejeros e influenciadores digitales. También, un análisis sobre la relación de los ácidos grasos con la salud cardiovascular y neurológica. Finalmente, se detalla cómo la pandemia del COVID-19 ha afectado la nutrición a nivel mundial y quiénes han sido los más afectados en este sentido. Y por último, compartimos la deliciosa receta para preparar una deliciosa torta de almojábana.

DIETAS DE MODA ¿QUÉ TAN BUENAS SON?

La tecnología nos abrió por completo el acceso a la información sin fronteras. Sin embargo, esto también nos expuso en un entorno completamente influenciado por estándares de belleza física, acompañada de gran cantidad de dietas de moda que prometen alcanzar resultados sorprendentes en corto tiempo, incluso apoyándose en “casos reales” de personas que aseguran haber logrado la meta de bajar varios kilos en tan solo días, con técnicas aparentemente “milagrosas”.



Algunas de esas dietas solo incluyen un plan de alimentación en la cual las porciones están medidas y se debe seguir al pie de la letra un régimen de estricto cumplimiento. Otras requieren de largos periodos de ayuno e incluyen platos y preparaciones muy diferentes a las tradicionalmente conocidas o batidos para quemar grasa abdominal. Incluso existen dietas basadas en el consumo de los mismos alimentos cada día durante semanas o meses (como la del huevo, del arroz, del atún, etc.).

Estas dietas pasan de voz a voz y se comparten con mayor facilidad por redes sociales e internet con el motivante principal de que “garantizan” pérdida de peso rápida y sin mayor esfuerzo, incluso en algunas ocasiones son sometidas a modificaciones personales para asegurar un mejor funcionamiento. Esto hace que cada vez sean más populares entre la comunidad y más comentadas en la cotidianidad en todo el mundo.

Ahora bien ¿qué pasa con estas dietas?

La mayor preocupación para los profesionales en nutrición es que la mayoría de ellas no tienen ningún fundamento científico que avale su uso y sus resultados; están disponibles para cualquier tipo de consumidor sin tener en cuenta las condiciones particulares de cada persona y, obviamente, sin un estudio previo que garantice que los alimentos o productos ofrecidos por la dieta no van a generar ningún daño o trastorno al organismo. Estas dietas ofrecen exceso o restricción total de un tipo específico de alimentos como carnes, pastas, pescado, entre otros, por periodos largos de tiempo y, adicionalmente, incluyen productos como diuréticos, proteínas o los famosos “quemadores de grasa”.



Promesas rotas

Sin embargo, para el seguidor de estas dietas no todo es color de rosa, pues estas prácticas derivan más inconvenientes que beneficios. Primero porque cada organismo es diferente y un plan alimentario y nutricional debe realizarse teniendo en cuenta muchos aspectos del paciente, como por ejemplo edad, género, actividad física, morbilidad, perfil lipídico, función renal, etc.

Por otro lado, debe establecerse una meta real a largo plazo con pérdida de peso gradual, ya que las pérdidas de peso rápidas normalmente llevan a la descompensación del organismo y el paciente puede presentar síntomas como dolor de cabeza, cansancio, fatiga, depresión, entre otros; esto comúnmente lleva a que se abandone la dieta y se retome la alimentación anterior ganando mayor peso que el inicial, a lo que se le conoce como el efecto yo-yo o efecto de rebote, que tiene un impacto negativo en el metabolismo, así lo asegura un estudio que muestra que la recuperación de peso es generalmente la regla, con uno a dos tercios del peso perdido que se recupera dentro de un año y casi la totalidad dentro de los cinco años siguientes¹.

La mejor opción

Para lograr mejores resultados y, principalmente, que se mantengan en el tiempo para evitar el efecto yo-yo, un plan de alimentación debe realizarse teniendo en cuenta los gustos y costumbres del paciente para garantizar mayor adherencia, y debe ser concertado de manera que se logre un cambio progresivo y positivo en hábitos alimentarios que incluyan todos los macro y micronutrientes adaptados al estado fisiológico de la persona y a los objetivos nutricionales que se buscan, siempre teniendo en cuenta la evolución del paciente y las modificaciones que se pudieran llegar a hacer con el plan nutricional.

Para lograr mejores resultados, este plan debe ir acompañado de actividad física regular y constante, de acuerdo con las características de la persona y sus posibilidades, de tal manera que puedan incluirse caminatas libres y/o horas de entrenamiento de alto esfuerzo continuo dirigidas por un profesional. Se debe tener presente que cada persona tiene características únicas por lo tanto su organismo funciona de manera diferente, así mismo, sus requerimientos nutricionales son específicos y por consiguiente el plan de alimentación deberá estar diseñado acorde con sus necesidades y objetivos, y ojalá por un equipo interdisciplinario (nutricionista, médico, fisioterapeuta) que vaya realizando un seguimiento a la evolución del paciente y haga las modificaciones pertinentes en cada una de las etapas de este proceso en su estilo de vida.

Siguiendo estas recomendaciones la probabilidad de alcanzar resultados positivos y perdurables en el tiempo aumentan de forma sustancial, por lo tanto, antes de iniciar una dieta de moda primero consulte a un profesional en nutrición.



¹ Pathways from dieting to weight regain, to obesity and to the metabolic syndrome: an overview. A.G. DULLOO; J.P. MONTANI. First published 22 January 2015.

ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS Y SU RELACIÓN CON EL SISTEMA NEUROLÓGICO Y CARDIOVASCULAR



¿Qué son los ácidos grasos poliinsaturados?

Son compuestos orgánicos que dentro de su estructura química tienen varios enlaces dobles, lo que mejora la función y efectos benéficos de estos ácidos en el organismo de quien los consume. Los más conocidos y estudiados son el DHA (Docosahexaenoico) y el EPA (Eicosapentaenoico).

¿Son buenos para el corazón?

Mucho se ha hablado sobre la importancia de los ácidos grasos en la alimentación humana y, en especial, en momentos cruciales de la vida como el embarazo o el crecimiento. Y no es de esperarse menos ya que se han demostrado los increíbles beneficios de estos componentes y su consumo se asocia con menores posibilidades de tener enfermedad cardiovascular, incluso en personas que ya tienen un riesgo elevado debido al nivel excesivo de lípidos o colesterol malo en la sangre. Por otro lado, varias investigaciones han vinculado los Omega-3 EPA (ácido eicosapentaenoico) con un menor riesgo de latido cardíaco anormal, menor cantidad de lípidos en sangre, reducción de la capa de aterosclerosis y ligera reducción de la presión arterial¹.

¹ Alexander, Dominik D. *Et al.* (2017). *A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials and Prospective Cohort Studies of Eicosapentaenoic and Docosahexaenoic Long-Chain Omega-3 Fatty Acids and Coronary Heart Disease Risk*. *Clinic Proceedings*, Volume 92, Issue 1, 15-29. DOI: 10.1016/j.mayocp.2016.10.018

¿Y qué pasa a nivel neurológico?

Además de todos estos beneficios a nivel cardiovascular también se han conocido múltiples resultados favorables en el sistema neurológico que hace que estos ácidos grasos cobren mayor importancia en la alimentación, pues se sabe que exhiben propiedades neuroprotectoras y representan el tratamiento eficaz para un número importante de trastornos neurodegenerativos y neurológicos.

Algunos estudios han asociado al EPA con efectos beneficiosos en los trastornos del estado de ánimo, mientras que en afecciones neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer los últimos avances en la ciencia vinculan positivamente el uso de DHA (docosahexaenoico), ya que este es el ácido graso poliinsaturado más importante a nivel cerebral pues tiene funciones únicas e indispensables en las membranas neuronales con niveles conservados por múltiples mecanismos y, por lo tanto, es el que más se ha sometido a estudios científicos².



Por otra parte, un estudio reciente demuestra una evidencia de la relación de deficiencia de DHA y otros ácidos grasos con deterioro cognitivo leve debido a la enfermedad de Alzheimer, y ratifica la importancia de la biodisponibilidad de nutrientes para apoyar el desarrollo y mantenimiento de la estructura y función del cerebro en deterioro cognitivo leve³.

¿Los ácidos grasos ayudan en otras enfermedades?

Definitivamente todas las organizaciones médicas coinciden en esta afirmación ya que los ácidos grasos poliinsaturados favorecen de manera considerable los pacientes que sufren diferentes dolencias como diabetes, cáncer, demencia, desarrollo cerebral y visual, depresión, entre otros⁴. De tal manera que el consumo de estos ácidos en la dieta más que importante es indispensable, y puede contribuir a mejorar el estado de salud de las personas que lo consumen.

Aceite de palma y su contenido de ácidos grasos insaturados

El aceite de palma tiene una composición equilibrada entre grasas saturadas e insaturadas. En su composición de grasas saturadas predomina el ácido palmítico y en las insaturadas el ácido oleico (monoinsaturado) que también se resalta en el aceite de oliva. Este ácido oleico le confiere propiedades cardioprotectoras debido a su capacidad para reducir el colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad) conocidas comúnmente como colesterol malo y por aumentar el colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad) conocido como colesterol bueno.

2 Barry S Baumel, P Murali Doraiswamy, Marwan Sabbagh, Richard Wurtman (2021). *Potential Neuroregenerative and Neuroprotective Effects of Uridine/Choline-Enriched Multinutrient Dietary Intervention for Mild Cognitive Impairment: A Narrative Review*. National Library of Medicine (NIH), 10(1):43-60. DOI: 10.1007/s40120-020-00227-y

3 Deborah R. Gustafson; K. Backman; N. Scarmeas; Y. Stem; J.J. Manly; R. Mayeux. *Dietary fatty acids and risk of Alzheimer's disease and related dementias: Observations from the Washington Heights-Hamilton Heights-Inwood Columbia Aging Project (WHICAP)*. 2020 Dec.

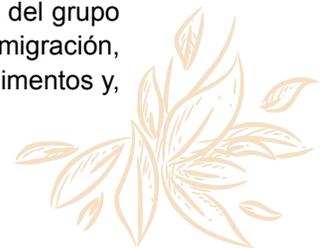
4 Annual Review of Food Science and Technology (2018). *Á Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Their Health Benefits*. Vol. 9:345-381. <https://doi.org/10.1146/annurev-food-111317-095850>

LA PANDEMIA POR COVID-19 INCREMENTÓ LA DESNUTRICIÓN EN EL MUNDO

Muchas personas se han visto afectadas directamente en todo el mundo debido a las complicaciones derivadas por la pandemia, incluyendo la pérdida de seres queridos y por la afectación económica que generó en todos los países las medidas adoptadas para frenar la propagación del COVID-19; sin embargo, los estragos de la pandemia serán visibles durante muchos años más, pues esta situación también generó que se incrementaran los índices de desnutrición a nivel mundial, sumado a las secuelas físicas de las personas que han estado contagiadas, los trastornos psicológicos por aislamiento, el sedentarismo y la falta de actividad física ocasionada por los confinamientos generales.



En la declaración conjunta sobre nutrición y COVID-19 de la Unicef¹ se muestra preocupación por el futuro de la población mundial, ya que se dice que hacia finales del año 2021 unos 30 millones de personas podrían sumarse a los 182 millones que ya viven en condición de pobreza y, claramente, la desnutrición será uno de los principales problemas de la humanidad, especialmente en niños, adolescentes y mujeres embarazadas y lactantes, pues la pandemia afecta todos los componentes del sistema alimentario desde la cadena de suministro de alimentos, el entorno alimentario y los comportamientos de quienes consumen los alimentos, sumado a los altos costos de los productos, quiebra de pequeñas y medianas empresas que generan desempleo, pérdida de integrantes del grupo familiar que afecta la consecución de recursos, mayor demanda y menor oferta laboral, migración, entre otros aspectos que sin duda ponen en vilo la economía familiar, la adquisición de alimentos y, por ende, la nutrición de la población en general.



¹ Declaración conjunta sobre nutrición en el contexto de la pandemia de COVID-19, América Latina y el Caribe, febrero de 2021. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Organización Panamericana de la Salud (OPS), Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) y Programa Mundial de Alimentos (WFP)

LA MAYORÍA DE PRODUCTOS CON CHOCOLATE TIENEN ACEITE DE PALMA

¿A quién no le cae bien un chocolate de postre al finalizar la tarde, cuando está haciendo frío o cuando quiere conquistar a alguien? El chocolate ha sido motivo de sonrisas alrededor de todo el mundo desde tiempos inmemorables y no es para menos, ya que su sabor deleita paladares sin cesar y ni hablar de los beneficios que se le han atribuido pues se dice que ayuda a aumentar el colesterol bueno (HDL), disminuir el colesterol malo (LDL)¹ y hasta disminuir la depresión.

Sabías que ¿la mayoría de los productos que contienen chocolate también tienen aceite de palma? Esto tiene una razón ya conocida por muchos fabricantes de chocolate pues, en nuestro país, tenemos una gran disponibilidad de este tipo de aceite, y además, le confiere beneficios a la hora de la fabricación de los productos al proporcionar la textura suave y cremosa del chocolate que la gente ha amado durante cientos de años. También evita que otros ingredientes como la fruta, los frutos secos y la leche hagan que el chocolate sea blando, y por el contrario, le da su aspecto suave y brillante, e incluso le da el chasquido al que estás acostumbrado cuando rompes una pieza ya que es semisólido a temperatura ambiente. Finalmente, cabe resaltar que los cultivos de palma de aceite son los de mayor rendimiento de los aceites comestibles².



1 Dark Chocolate Consumption Increases HDL Cholesterol Concentration and Chocolate Fatty Acids May Inhibit Lipid Peroxidation in Healthy Humans, Volume 37, Issue 9, 1 November 2004, Pages 1351-1359. DOI: 10.1016/j.freeradbiomed.2004.06.002

2 Why is palm oil used in chocolate? By Palm Oil Health, Aug 17, 2021; Culinary, Health & Nutrition. <https://www.palmoilhealth.org/nutrition/why-is-palm-oil-used-in-chocolate/>

TORTA DE ALMOJÁBANA

Información nutricional

Calorías 420 kcal
Proteína 11,6 g
Carbohidratos 67,3 g
Grasa 11,7 g

Tiempo de preparación: **40 min.**

Tiempo total: **1 hora**

Porciones: **8**

Grado de dificultad: **fácil**



Ingredientes

- 4 almojábanas (ojalá del día anterior)
- 2 cucharadas de margarina derretida
- 1 taza de leche
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja
- 1 copa de aguardiente
- ½ libra de cuajada desmenuzada
- 1 taza de bocadillos picados en cuadritos
- 2 huevos
- 4 guayabas sobremaduras sin piel
- El jugo de una naranja
- 1 taza de azúcar

Preparación

1. Desmenuce en pedacitos pequeños las almojábanas.
2. Mezcle en un recipiente grande la leche, la taza de azúcar, la ralladura de cáscara de naranja, la margarina derretida y el aguardiente.
3. Agregue a la mezcla la almojábana y la cuajada desmenuzada, los huevos, y los bocadillos picados en cuadritos. Mezcle bien y lleve a un molde para horno previamente engrasado. Hornee durante 40 minutos a 180 °C.
4. Mientras tanto prepare la jalea: licúe la guayaba en trozos con el jugo de naranja y cuélela. Lleve al fuego, agregue 1 taza de azúcar y deje cocinar hasta que espese y tome un color oscuro. Retire del fuego y deje enfriar a temperatura ambiente.
5. Desmolde la torta, deje enfriar y sirva tibia con la jalea por encima.



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

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

Analistas Proyecto Especial Salud y Nutrición Humana

María Andrea Baena Santa
Catalina Arévalo Herrera

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+601) 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.