

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

TENDENCIAS ALIMENTARIAS: UN DESAFÍO

LÍPIDOS Y GRASAS

**COCINA SALUDABLE COLOMBIANA,
EN LA NUEVA REALIDAD MUNDIAL**

RECETA

**Arroz de la abuela con el toque de color
y sabor del aceite de palma rojo**



Contenido

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Tendencias alimentarias: un desafío

05 LÍPIDOS Y GRASAS

Cocina saludable colombiana, en la nueva realidad mundial

Grasas saturadas y salud: revisión del estado del arte de la revista del Colegio Americano de Cardiología, JACC

10 SABÍAS QUE...

El nuevo etiquetado nutricional y frontal de advertencia debe implementarse a más tardar en diciembre de 2022

12 RECETA

Arroz de la abuela



Presentación

Al transcurrir el tiempo, se han evidenciado muchos mitos que existen alrededor de la alimentación. Estas creencias han llevado a que la población elimine o incorpore ciertos productos en su dieta, con el fin de mejorar su salud o lograr un objetivo nutricional. Sin embargo, la ciencia se ha encargado de demostrar qué tan ciertos son estos mitos, confirmando la importancia de asesorarse o adquirir conocimiento de fuentes confiables, al momento de tomar decisiones en cuanto a hábitos alimentarios.

En esta edición del Boletín Salud & Nutrición encontrará información relacionada con la cocina saludable colombiana, en la nueva realidad mundial. Además, un tema controversial: las grasas y su efecto en la salud, y lo que dice la evidencia científica al respecto. Adicionalmente, las tendencias alimentarias y el nuevo etiquetado nutricional y frontal de advertencia, que debe implementarse a más tardar en diciembre de 2022. Por último, una deliciosa receta preparada con aceite de palma, para compartir y deleitar el paladar de sus familiares y amigos.

TENDENCIAS ALIMENTARIAS: UN DESAFÍO

La relación salud-nutrición se ha consolidado de tal manera que ha ido adquiriendo protagonismo en la población mundial, consciente ya de la importancia de una alimentación saludable como factor determinante para mejorar su calidad de vida. Es así como ha surgido la necesidad de crear productos innovadores, que cumplan con la expectativa de un consumidor que busca alimentos más naturales, modificados en azúcar, sodio y grasas, o que contengan ingredientes que permitan potenciar la salud y prevenir el desarrollo de enfermedades. Adicionalmente, que sean respetuosos con el medioambiente y el bienestar animal, tendencia incrementada debido a la pandemia COVID-19. El comprador ahora se esmera por conocer cómo se procesa lo que consume y sus efectos en la salud.¹

El desafío actual de la industria alimentaria consiste en responder a todos esos requerimientos, ofreciendo productos de gran calidad sensorial, nutricional y sostenibles, enriquecidos en compuestos para fortalecer el sistema de defensas del organismo y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Es de especial interés en inmunonutrición, disponer de alimentos de calidad ricos en proteínas, fibra dietética, prebióticos, probióticos y micronutrientes.²

1 Murillo, A. M & Rodríguez, D. (2018). Alimentación saludable, la gran tendencia del consumo actual. Universidad Autónoma de Occidente. Sitio web: <https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/10621/T08290.pdf?sequence=5>

2 Martínez, O., Iriando, A., Gómez, J., & Castillo, M. D. (2021). Nuevas tendencias en la producción y consumo alimentario. Distribución y consumo, Volumen 1. Recuperado de: <https://www.mercasa.es/media/publicaciones/284/07Nuevas%20tendencias%20en%20la%20producci%C3%83%C2%B3n%20y%20consumo%20alimentario.pdf>

COCINA SALUDABLE COLOMBIANA, EN LA NUEVA REALIDAD MUNDIAL

Por: Daniel Prada

Ingeniero Industrial de la Universidad de los Andes. Chef profesional de Mausei Sebess, Argentina. Director del programa de Gastronomía de la Universidad de la Sabana.

Las definiciones de lo que es una alimentación saludable son muchísimas. Para un deportista el significado será muy diferente al de alguien sedentario. Un vegetariano tendrá una visión completamente distinta de quien consume carne. Y qué decir de quien sigue una dieta cetogénica, una guía de alimentación que muchos no ven con buenos ojos. Si bien es difícil hacer que una persona cambie sus hábitos alimentarios, es recomendable que todos reflexionemos sobre el concepto de 'saludable', en especial cuando se le relaciona con la comida. Los expertos afirman que se deben diferenciar tres criterios:

- » *** Comida 'saludable'.** Si se les pregunta a los dueños de restaurantes y a los profesores y alumnos de las universidades donde se enseña gastronomía, cuáles son para ellos los alimentos más saludables, la respuesta probable será: toda comida por sí misma debe ser vista como sana. La naturaleza nos brinda productos que nos permiten alimentarnos bien. Así que no existe razón alguna para catalogarlos como buenos o malos.
- » *** Dieta 'saludable'.** Hace referencia a lo que otra persona ha diseñado para alimentar a alguien más, o a lo que ese individuo elige para comer. Esto implica tomar ingredientes crudos y transformarlos. En este caso sí se puede hablar de que son o no saludables, pues las propiedades intrínsecas de cada alimento se alteran tras su manipulación.
- » *** Cocina 'saludable'.** Se refiere específicamente a la función de la persona que realiza la labor de cocinar. Aumentar el valor nutricional o restarles propiedades a los alimentos, depende mucho de este proceso.



Colombia ¿cocina saludable?

Teniendo claros los conceptos previos, el turno es ahora para la comida colombiana. Antes de leer las observaciones, sería interesante responder a cada una de estas preguntas de manera personal.

1. **¿Es saludable la cocina colombiana?** Algunos responderán con un rotundo sí. Durante cientos de años nos hemos alimentado básicamente con los mismos alimentos y si fueran perjudiciales, no estaríamos floreciendo como cultura y como país. Otros dirán que tiene mayor relevancia la preparación que el alimento mismo. Si consumimos diariamente platos de alto valor calórico, esto tendrá consecuencias a largo plazo. Sin embargo, cuando la comida típica hace parte de una dieta balanceada, no tiene por qué ser perjudicial desde ningún punto de vista. Es cierto que hace un tiempo los platos colombianos se caracterizaban por sus altos valores calóricos (necesarios en ese momento debido a las exigencias del trabajo físico). Hoy esos mismos alimentos se han adaptado en respuesta a una vida más sedentaria.
2. **¿Es saludable la dieta de los colombianos?** “Nos alimentamos muy mal”, “Los colombianos somos obesos”, “Comemos cualquier cosa”, son afirmaciones que muchas veces se dicen a la ligera. Los expertos están convencidos de que, como cualquier otro ciudadano del mundo, buscamos elegir los alimentos adecuados y la manera más saludable de consumirlos.
3. **¿La forma de cocinar los alimentos en Colombia es saludable?** Nadie cocina un alimento para hacer daño. Pero sí puede hacer que resulte más o menos nutritivo. De allí que es muy importante aprender cómo usar un ingrediente con la mejor técnica, para que este además de delicioso, sea nutritivo. Es importante aclarar que no se trata exclusivamente de seguir una receta; se debe indagar sobre las técnicas culinarias, las cuales permiten entender por qué se prepara de determinada manera cierto alimento.

Las grasas y las tradiciones culinarias

Las grasas de origen animal como la manteca de cerdo están prácticamente vetadas en la cocina. Sin embargo, la mantequilla y los aceites, debido a su fácil uso, se





encuentran presentes en la mayoría de los hogares. Lo que desconoce un gran porcentaje de consumidores es de qué planta proviene cada aceite, cómo fue su proceso de elaboración y cuál es el mejor uso para cada uno. Así mismo, son pocas las recetas que especifican qué tipo de aceite deben utilizarse.

A la referencia para saber cuál es la temperatura que resiste cada aceite sin afectar su composición, se le denomina punto de humo. Así, para sellar un alimento se debe recurrir a uno que soporte más de 200 °C; para freír, la temperatura puede estar entre 160 °C o 200 °C y para preparar aderezos es aconsejable uno que tolere entre 25 °C y 35 °C, pero que tenga mayor sabor y un color más vivo.

El aceite de palma

Colombia es el productor número uno de aceite de palma en Latinoamérica y el cuarto en el mundo. Este aceite vegetal posee ciertas virtudes en cuanto a color y acidez, que permiten imprimirle un carácter especial a cada plato. Por ejemplo: aporta un tono naranja o amarillento a las ensaladas, mientras que a los guisos (que se preparan a bajas temperaturas), les proporciona ese color rojizo llamativo, sin necesidad de agregar otros ingredientes.

"La comida no engorda, el que engorda es uno"

Esta frase que se repite con frecuencia es una forma muy clara de hacerle entender a las personas que todos los alimentos son buenos, y que la responsabilidad está en quien los consume. Es importante tener en cuenta, que los chefs tienen un conocimiento más amplio sobre la forma en la que se deben tratar los alimentos para sacarles el mejor provecho. Su premisa por lo general es: "Al cocinar estoy haciendo el mejor esfuerzo para que todo quede delicioso. Pero usted debe ser sensato al consumirlo, si quiere tener una vida más sana".

¿Por qué nos gusta la comida tradicional?

Nos conecta con nuestro pasado y evoca a la persona que la preparaba (por lo general la mamá o la abuela). La razón por la cual, por ejemplo, un gran porcentaje de colombianos siente una energía positiva al pensar en un arroz blanco con huevo frito, es porque en alguna ocasión, ese plato tan sencillo, les hizo mucho bien. Así que cada vez que lo consumen, rememoran esa emoción de sentirse tranquilos y seguros en casa.

La cuarentena nos permitió reflexionar acerca de la comida y de cómo cada alimento tiene un efecto particular en el estado de ánimo, en la capacidad de concentración y en la forma de interactuar con el mundo.



GRASAS SATURADAS Y SALUD: REVISIÓN DEL ESTADO DEL ARTE DE LA REVISTA DEL COLEGIO AMERICANO DE CARDIOLOGÍA, JACC

Una publicación de la JACC argumenta que algunos metaanálisis de ensayos aleatorios y estudios observacionales no encontraron impactos beneficiosos al disminuir la ingesta de ácidos grasos saturados sobre la enfermedad cardiovascular. Incluso, hallaron efectos protectores contra el accidente cerebrovascular. Las recomendaciones nutricionales en Estados Unidos mencionan que el consumo de ácidos grasos saturados debe ser menor al 10 % de las calorías totales para reducir estas afecciones. Sin embargo, la evidencia a lo largo del tiempo ha demostrado:

- » Existen diferentes ácidos grasos saturados y cada uno de ellos tiene un efecto diferente a nivel metabólico. Además, se debe evaluar la matriz alimentaria que acompaña estos componentes, ya que pueden ayudar a potenciar y disminuir el impacto de los ácidos grasos a nivel salud.



- » Aunque los ácidos grasos aumentan el colesterol de baja densidad (LDL), esto no se debe al incremento de partículas pequeñas de LDL sino a partículas de LDL más grandes, que están mucho menos relacionadas con el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- » Algunos alimentos relativamente ricos en ácidos grasos, como los lácteos enteros, el chocolate negro y la carne sin procesar, no están asociados con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular o diabetes.

A la luz de lo anterior, es indispensable reconocer la importancia de las grasas dentro de un contexto de alimentación saludable. Resulta fundamental reevaluar las recomendaciones hechas sobre el consumo de las grasas saturadas, y reconocer que estas son necesarias para el adecuado funcionamiento del organismo en las diferentes etapas de la vida. Adicionalmente, la evidencia científica sólida confirma que los ácidos grasos saturados deben considerarse dentro de una composición no aislada, pues en la matriz del alimento de origen pueden existir componentes que ayuden a potenciar la salud, como es el caso del aceite de palma al ser fuente de tocotrienoles y carotenos.



Fuente: Astrup, A., Magkos, F., Bier, D. M., Brenna, J. T., De Oliveira, M. C., Hill, J. O., ... & Krauss, R. M. (2020). Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations: JACC State-of-the-Art Review. *Journal of the American College of Cardiology* 76(7): 844-857. Doi: [10.1016/j.jacc.2020.05.077](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.05.077)

EL NUEVO ETIQUETADO NUTRICIONAL Y FRONTAL DE ADVERTENCIA DEBE IMPLEMENTARSE A MÁS TARDAR EN DICIEMBRE DE 2022

En junio del 2021, se expidió la Resolución 810 de 2021 que determina los requisitos de etiquetado nutricional y frontal que deben cumplir los alimentos envasados o empacados para consumo humano. La normativa sugiere cambios importantes, ya que pasa de ser voluntaria a obligatoria, al tiempo que recalca la importancia de una buena visibilidad de la tabla nutricional, que debe ser más grande y fácil de entender.

El etiquetado frontal, reconocido como una estrategia que contribuye a una mejor comprensión de los consumidores sobre la calidad nutricional de los productos, cuenta con varios sellos de advertencia que deben ubicarse en la parte superior derecha de cada uno de los envases. Estos alertan si los productos son altos en azúcar adicionada, en sodio y/o en grasas saturadas, de acuerdo al análisis de cada 100 g del mismo (Figura 1).





Figura 1. Sellos de advertencia del etiquetado frontal

Las nuevas exigencias al etiquetado nutricional, de obligatorio cumplimiento, han llevado a la industria alimentaria a buscar ingredientes o tecnologías que permitan mejorar la calidad de sus productos, y si es necesario ajustar las proporciones de los nutrientes críticos para evitar los sellos de advertencia en sus empaques. Estos sin duda, inciden en la decisión de compra del consumidor afectando notablemente la demanda.

Por otro lado, diferentes ONG están presionando al Ministro de Salud para que lidere con agilidad la Ley 2120 de 2021 conocida como la Ley de Comida Chatarra, aprobada por el Congreso de la República en junio del año pasado, pero que a la fecha no ha sido reglamentada.

Fuente:

Portafolio. (2021). Conozca cómo leer etiquetas de alimentos bajo la nueva norma. Recuperado de: <https://www.portafolio.co/negocios/empresas/conozca-como-leer-etiquetas-de-alimentos-bajo-la-nueva-norma-556919>

GESTARSALUD. (2021). Colombia cuenta con nuevo etiquetado nutricional obligatorio. Recuperado de: <https://gestarsalud.com/2021/06/17/colombia-cuenta-con-nuevo-etiquetado-nutricional-obligatorio/>

Ministerio de Salud. (2021). Colombia ya cuenta con etiquetado nutricional. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-ya-cuenta-con-etiquetado-nutricional.aspx>

Red PaPaz. (2021). Ciudadanía presiona a Min Salud por la Ley Comida Chatarra. Recuperado de: <https://www.redpapaz.org/ciudadania-presiona-a-min-salud-por-la-ley-comida-chatarra/>



ARROZ DE LA ABUELA

Información nutricional

Calorías 692
Proteína 44 g
Carbohidratos 66 g
Grasa 28 g

Tiempo de preparación: **1 hora**

Tiempo total: **1 hora y media**

Porciones: **8**

Grado de dificultad: **fácil**



Ingredientes

1 libra de arroz de grano grueso
3 cucharadas de aceite rojo
1 cebolla cabezona mediana
1 cucharadita de comino en polvo
2 tazas de aceite de palma
1 libra de habichuela
1 libra de papas criollas pequeñas
1 pechuga de pollo grande
1 libra de pierna de cerdo
1 ½ libras de costillas de cerdo cortadas en trozos pequeños
200 g de jamón de cerdo
125 g de arveja verde
125 g de zanahoria
Laurel y tomillo
Sal y pimienta
Ajonjolí y cebollín para decorar

Preparación

1. Aliste las carnes: cocine en agua con sal, laurel y tomillo el cerdo y la pechuga por separado, durante 20 minutos. Retire las costillas y sofríalas con aceite de palma hasta que doren. Corte las demás carnes en cubos.
2. Hierva agua con sal y cocine las arvejas durante 10 minutos o hasta que ablanden. Aparte, cocine las habichuelas cortadas en trozos pequeños y las zanahorias en cubos, por cinco minutos. Fría las papas criollas pequeñas y resérvelas.
3. En la olla arrocera o en una tradicional, ponga el aceite de palma rojo, caliéntelo y sofría la cebolla cabezona blanca finamente picada. Agregue dos tazas de agua, sal al gusto y, una vez hierva, el arroz lavado.
4. Cocine el arroz hasta que la olla arrocera indique que está listo o, en la estufa, hasta que el agua seque y déjelo de 10 a 15 minutos más, a fuego bajo. El arroz estará suelto y amarillo por efecto del aceite de palma rojo.
5. Mezcle todos los ingredientes cocinados en una sartén y lleve a fuego medio durante unos cinco minutos para que se integren los sabores, revolviendo constantemente.



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

Analista Proyecto Especial Salud y Nutrición Humana

María Andrea Baena

Coordinación Editorial

Yolanda Moreno Muñoz

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.