

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**NUTRICIÓN BALANCEADA Y PREVENCIÓN
DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS
EN ADOLESCENTES**

LÍPIDOS Y GRASAS
COMO RECICLAR EL ACEITE DE COCINA
USADO

RECETA
Rack de cordero al horno



Contenido

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Nutrición balanceada y prevención de los trastornos alimentarios en adolescentes

08 LÍPIDOS Y GRASAS

Como reciclar el aceite de cocina usado

09 SABÍAS QUE...

El día mundial de la alimentación se celebra el 28 de mayo.
¿Por qué es importante alimentarse bien?

10 RECETA

Rack de cordero al horno



Presentación

Durante muchos años, la nutrición se ha basado en la “cultura de la dieta”, enfocada en promover la pérdida de peso por medio del consumo de alimentos de baja densidad energética, contar calorías e incluso restringir la ingesta alimentaria. Sin embargo, esto no es sostenible a largo plazo, pues se ha comprobado su relación con el riesgo de generar trastornos en la alimentación. Recientemente se viene hablando más acerca de llevar un estilo de vida saludable y equilibrado, aunado a una alimentación apropiada y consciente, entendiendo la importancia de incluir en nuestra dieta todos los grupos de alimentos para el buen funcionamiento del organismo. A lo largo del tiempo, la ciencia ha demostrado que el consumo adecuado de los macro y micronutrientes de acuerdo con los requerimientos, son necesarios para la buena salud. Sugerimos no agrupar el alimento como un todo, sino revisar cada uno de los componentes y como interactúan entre sí, verlos como una matriz, como es el caso de las grasas saturadas que se ha comprobado presentan un impacto diferente sobre la salud.

En esta edición encontrará información sobre nutrición balanceada y prevención de los trastornos alimentarios en adolescentes; la iniciativa liderada por Fedepalma denominada “Palmas por el planeta”, que sugiere recolectar el aceite de cocina usado en restaurantes, hogares y servicios de alimentos para el cuidado del medioambiente; la importancia de alimentarse bien, en el marco del día mundial de la alimentación que se celebra el 28 de mayo; y para finalizar una deliciosa receta con aceite de palma.

NUTRICIÓN BALANCEADA Y PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES

Johanna Losada Romero

Nutricionista y dietista de la Pontificia Universidad Javeriana. Coach nutricional certificada en bases biológicas y asesoramiento nutricional deportivo personalizado. Fundadora de Nutriciónate. *Webinar de Fedepalma y Cenipalma en conjunto con la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica, realizado el 17 septiembre 2020.*

Los carbohidratos, proteínas y grasas son macronutrientes esenciales. Algunos aportan energía, otros son determinantes en los procesos metabólicos o están implicados en la formación de hormonas y tejidos. No se debe hablar de alimentos buenos, malos o mágicos. Así como tampoco categorizarlos “las harinas son malas”, ni eliminarlos “no como nada frito”.

Todos los macronutrientes son necesarios, pero estos son especialmente importantes en la adolescencia, no solo para asegurar un correcto crecimiento y desarrollo, sino también para instaurar una buena relación con la comida. Si bien los trastornos alimentarios no son exclusivos de los jóvenes, son ellos los más susceptibles a padecerlos. Satanizar un alimento, o por el contrario, convertirlo en una comida prodigiosa, por lo general se basa en ideas erróneas o sin fundamento. Conocer la verdad es el primer paso para asegurar una alimentación equilibrada, y facilitar la detección a tiempo de signos de alarma que puedan advertir el comienzo de un desorden relacionado con esta.

Harinas y cereales

En este grupo se ubica el pan blanco, el integral y aquellos libres de gluten. Los tres son igualmente saludables y deben incluirse en una dieta balanceada. Sin embargo, no puede desconocerse el aporte de fibra que el pan integral ofrece, y algunos de sus beneficios como el de prevenir el estreñimiento y ayudar a disminuir los niveles de colesterol en la sangre, aunque esto no lo convierte en un alimento mágico. En cuanto al sello “libre de gluten”, los expertos aseguran que no lo hace mejor ni peor que las otras opciones (a no ser que se padezca de la enfermedad celiaca). Se trata más bien de un tema de moda.



Conducta de riesgo. Creer que es todo o nada. Negarse a comer ocasionalmente un pan blanco o con gluten, no es un comportamiento saludable. Menos, si se tiene la idea de que los carbohidratos engordan o producen adicción. Los expertos son muy claros en afirmar que ningún alimento, por sí solo, tiene la capacidad de hacer que la balanza marque algunos gramos de más, ni tampoco generar algún tipo de adicción: comer es una función fisiológica.

Proteínas de origen animal y vegetal

Las primeras son el huevo, la carne, el pollo, el pescado y las vísceras. Las segundas son las leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos), así como la soya y sus derivados. El aporte de proteínas, aminoácidos (las partes más pequeñas de las proteínas) y nutrientes de cada una es diferente, y es por esto por lo que todas son importantes. La decisión de preferir un tipo de alimento debe estar dada por un gusto personal, una decisión o una filosofía de vida, y no como parte de una fórmula para bajar de peso.

Conducta de riesgo. Cambios abruptos en cuanto a la conducta alimentaria o a las decisiones de lo que se quiere consumir. Es válido optar por una alimentación vegetariana o vegana. Incluso, las asociaciones de nutrición a nivel mundial la avalan, siempre y cuando se cuente con la asesoría de un experto en calcular y organizar adecuadamente los requerimientos nutricionales relacionados con proteínas, vitaminas y minerales, que deben estar presentes en la ingesta diaria.

Frutas y verduras

Existen muchos mitos y dietas restrictivas que prohíben el consumo de ciertas frutas o verduras, argumentando que tienen una cantidad excesiva de carbohidratos o azúcares. El banano, por ejemplo, es quizás una de las frutas más satanizadas. Aunque es cierto que cuenta con altos niveles de estos nutrientes, existen otros alimentos que lo contienen aún en mayor proporción, y que no son tan ricos en fibra, vitaminas y minerales.

Conducta de riesgo. Si la fruta favorita de su hijo/a es la papaya y la consume con frecuencia, no hay de que preocuparse. Pero si lo hace con la convicción de que le ayudará a bajar de peso, como una forma de controlar el consumo de carbohidratos o creyendo que es mejor que comerse un banano, es conveniente hacerle un seguimiento al tema.

Los lácteos y sus derivados

Aquí se incluyen, entre otros, la leche, el queso, el yogur, el kumis y la avena líquida. Este grupo de alimentos también es foco de muchos mitos, que pueden llevar a comprometer el aporte de nutrientes.

Conducta de riesgo. Como en el caso de las frutas y verduras, si la razón para evitar los lácteos obedece a una cuestión de gusto, es completamente válida. Pero si lo hace buscando perder peso, es mejor discutir el tema con el joven. Cuando se trata de un adolescente siempre es importante saber el por qué no está consumiendo determinado alimento. Así se podrá detectar e intervenir a tiempo ante un posible trastorno alimentario.



Grasas

Están muy satanizadas no solo en cuanto a su aporte de nutrientes “aumentan el colesterol, son malas”, “hacen que suba de peso”, sino también en su forma de uso “únicamente aceite de *ghee* o de coco” e incluso al momento de la ingesta “los alimentos fritos se deben limpiar con una servilleta antes de consumirlos”. Aunque es cierto que una dieta basada en alimentos fritos no es la mejor opción, tampoco es sano eliminarlos por completo. Las grasas son necesarias para que la absorción de ciertas vitaminas y minerales sea óptima. Es el caso, por ejemplo, del tomate: cuando se le agrega un poco de aceite, su ingrediente principal el licopeno, es asimilado de mejor manera por el organismo.

Si bien ningún aceite es mejor que otro, algunos aportan más beneficios sobre la saturación o capacidad antioxidante, por lo que su consumo debe ser más frecuente. El error radica entonces, en excluir por completo las demás opciones.

Conducta de riesgo. Si el joven siente que después de consumir un alimento frito está obligado a realizar doble rutina de ejercicios, o impulsivamente limpia el alimento con una servilleta para calmar su angustia, puede estar dando señales de un problema. Igual de perjudicial es *canonizar* determinados alimentos: “Solo puedo usar aceite de *ghee*”, “Si no es con aceite de coco prefiero no comer”. De acuerdo con las recomendaciones de los expertos, solo se debe controlar el consumo de grasas trans.

Dulces

Se trata de otro alimento con muchos mitos. Aunque no está prohibido, debe regularse su consumo. La alimentación es también un tema social, y los dulces juegan un papel básico en el relacionamiento, por lo que restringirlos del todo puede implicar que la persona se aísle.

Conducta de riesgo. Negarse a aceptar el dulce que le regaló la abuela, o rechazar un postre cuando se está compartiendo una comida en grupo, no es una conducta sana. Tampoco lo es llevar un control excesivo de cada alimento que se consume, o leer detenidamente la información nutricional en los empaques.

Preguntas

Para evaluar si los hábitos de alimentación y ejercicio son los adecuados, o si se evidencia una conducta de riesgo u obsesiva, se han estipulado cinco preguntas claves:

1. ¿Se salta comidas?
2. ¿Mide calorías y gramos?
3. ¿Se pesa frecuentemente?
4. ¿Se ejercita porque DEBE hacerlo y no porque lo disfruta?
5. ¿Se siente fuera de control y presenta sentimientos de culpa al comer?

Pesarse a diario puede convertirse en un primer síntoma de un trastorno de la conducta alimentaria. El exceso de ejercicio cuando la única motivación es perder peso, así como sentir culpa tras consumir determinado alimento, son otras señales de alarma, especialmente en los últimos años, cuando la idea de que tan solo existe una dieta ideal es una premisa cada vez más común. Ante cualquier sospecha de que un adolescente presenta problemas relacionados con la comida, lo indicado es hablarle: “me preocupan los cambios en tu manera de comer”, “tengo dudas acerca de las razones por las que te pesas constantemente”. En caso de ser necesario, es aconsejable buscar ayuda profesional. Entre más pronto se acuda a un especialista en trastornos de la conducta alimentaria, el pronóstico de recuperación es mayor.

¿Qué es un trastorno alimentario (TCA)?

Se trata de una alteración afectiva relacionada con una forma inadecuada de alimentarse, una preocupación excesiva por la imagen corporal y un deterioro del funcionamiento de la salud física, mental y psicosocial.

Cualquiera de estas conductas debe verse como la punta de un iceberg, por lo que es necesario un abordaje desde la psicología y la psiquiatría para llegar al fondo del problema.

Tres conceptos que deben aclararse sobre el TCA: no solo se presenta en mujeres, adolescente y modelos, aunque sí se les considera una población de riesgo; no es un estilo de vida que se escoge, y la familia de quien lo padece no es culpable de la situación.

La página www.nationaleatingdisorders.org
es instructiva cuando existe alguna inquietud acerca del TAC.
Se puede consultar en español o en inglés.



COMO RECICLAR EL ACEITE DE COCINA USADO

En el mercado existe una gran variedad de aceites vegetales comestibles, los cuales son utilizados para cocinar, freír, *shortening* para productos de panadería o pastelería, aderezos para ensaladas, saborizantes, entre otros. Sin embargo, en muchas ocasiones al aceite vegetal empleado principalmente en los procesos de fritura en restaurantes y hogares, no se le da el manejo adecuado, al ser desechado por el lavaplatos afectando de manera directa las aguas residuales.

Palmas por el planeta

Es una iniciativa que tiene como fin concientizar a los colombianos para reciclar el aceite de cocina empleado, desde los hogares, restaurantes o servicios de alimentación.



Una gota de aceite de cocina usado puede contaminar un litro de agua. Si desea conocer cómo reciclarlo adecuadamente, ingrese al siguiente link:

Aprende como reciclar el aceite de palma | La Palma es Vida

<https://lapalmaesvida.com/sostenibilidad/aprende-como-reciclar-el-aceite-de-palma/>

Rojas, J. A. & Benavides, N. (2019). Diagnóstico de la gestión de los aceites usados de cocina en las sodas de las Universidad Nacional de Costa Rica. En: Y. Morales López (Ed.), *Memorias del I Congreso Internacional de Ciencias Exactas y Naturales de la Universidad Nacional, Costa Rica* (pp.1-9). Heredia: Universidad Nacional. doi <http://dx.doi.org/10.15359/cicen.1.19>

EL DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN SE CELEBRA EL 28 DE MAYO. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ALIMENTARSE BIEN?

Comer bien hace parte de los placeres de la vida. El consumo de alimentos saludables y nutritivos, combinados de manera adecuada, hace que se tenga una mayor probabilidad de:

- » Crecer y desarrollarse sanos y fuertes.
- » Disponer de más energía para trabajar y disfrutar de sí mismos.
- » Sufrir menos infecciones y otras enfermedades.

La lactancia materna favorece el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños, protegiendo su sistema inmune. A partir de los seis meses de edad, se necesita consumir alimentos complementarios para cubrir los requerimientos nutricionales. Desde esta etapa es indispensable generar hábitos alimentarios adecuados, que incluyan todos los grupos de alimentos, entre ellos los carbohidratos, las proteínas, las grasas, las frutas y las verduras cubriendo el consumo de vitaminas y minerales que refuerzan la buena salud.

Fuente: FAO. (15 de junio de 2022). Nutrientes de los alimentos. Obtenido de <https://www.fao.org/3/y5740s/y5740s16.pdf>



RACK DE CORDERO AL HORNO

Información nutricional

Calorías 633
Proteína 49 g
Carbohidratos 12 g
Grasa 43 g



Tiempo de preparación: **1 hora**

Tiempo total: **1 hora y media**

Porciones: **4**

Grado de dificultad: **media**

Para el plato fuerte

2 ½ libras de costillar de cordero
1 naranja madura
1 zanahoria

Para la marinada

1 taza de aceite de palma rojo
½ taza de salsa de soya
½ taza de salsa para carne
1 cucharadita de paprika
1 puerro mediano
1 cucharada de hojuelas de ajo
1 cucharada de pimienta rosada en pepa
Ramas de romero
Hojas de laurel
Sal

Para el acompañamiento

125 g de tocineta
100 g de cebollas rojas encurtidas
100 g de judías
125 g de nueces de nogal
1 libra de coles de Bruselas
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de aceite de palma
1 diente de ajo

Preparación

1. Ponga la carne en un tazón y esparza encima un poco de sal. Corte el puerro en rebanadas gruesas y agréguelas junto con el resto de los ingredientes de la marinada. Cubra con plástico de cocina, y deje reposar de un día para otro en el refrigerador.
2. Saque el cordero de la marinada y envuélvalo con suficiente papel de aluminio. Llévelo al horno precalentado a 180/200 °C, y cocine durante 50 minutos. Retire del horno.
3. En la bandeja de hornear, ponga el rack con sus jugos de cocción, las rebanadas de naranja y la zanahoria cortada por la mitad. Lleve al horno a 250 oC, con calor arriba, hasta que la parte grasa de la carne dore.
4. Caliente la parrilla. Cocine las tiras de tocineta hasta que se tuesten y suelten toda la grasa. En una olla con agua, ponga la cucharada de azúcar y caliente hasta que hierva. Sumerja las coles de Bruselas, déjelas cinco minutos para blanquearlas y retírelas.
5. Póngalas en la parrilla en la que sofió la tocineta, agregue las judías y el diente de ajo picado. Cocine hasta que se doren, revolviendo constantemente. Finalmente, agregue el resto de ingredientes del acompañamiento.



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.