

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**LA IMPORTANCIA DE LAS GRASAS
EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL**

LÍPIDOS Y GRASAS

**ROLES DE LOS LÍPIDOS EN EL CUERPO
HUMANO**

RECETA

Filete de mero con queso crema



Contenido

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

La importancia de las grasas en la alimentación infantil

10 LÍPIDOS Y GRASAS

Roles de los lípidos en el cuerpo humano

12 SABÍAS QUE...

Algunos alimentos para impulsar una dieta saludable

15 RECETA

Filete de mero con queso crema



Presentación

La relación de los hábitos alimentarios y las pautas en la alimentación comienzan a establecerse a muy temprana edad, desde el inicio de la alimentación complementaria (después de los 6 meses) están consolidadas antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta. La familia representa un modelo de dieta y conducta alimentaria que los niños aprenden¹. Por esto, es de vital importancia recalcar que una alimentación saludable debe incluir todos los grupos de alimentos que contengan los macro y micronutrientes necesarios para una buena salud, aún más, en la etapa infantil, donde el requerimiento de proteína, carbohidratos y grasas, especialmente estas últimas, son consideradas importantes a cualquier edad, pero en los primeros meses de vida adquieren gran valor aportando ácidos grasos esenciales como el DHA y EPA, permitiendo el desarrollo de habilidades cognitivas de los niños; además, facilita la absorción, el transporte y la disponibilidad de vitaminas liposolubles². En esta edición del Boletín de Salud y Nutrición conocerá más a fondo todo lo que debe saber sobre las grasas en la etapa infantil.

Además, compartimos con ustedes una rica receta con la cual podrá aprovechar los beneficios del aceite de palma en su alimentación.

1 https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf

2 http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/1770/1/Acidos_grasos_esenciales_nutricion_infantil.pdf

La importancia de las grasas en la alimentación infantil

Luz Stella Hidalgo Neira
Nutricionista-Dietista PUJ
Especialista en Nutrición Clínica Pediátrica PUJ
luzstelahidalgo@hotmail.com



Las grasas de los alimentos constituyen una importante fuente de energía y un aporte de ácidos grasos esenciales y de vitaminas liposolubles. En los niños tienen funciones importantes en el desarrollo neurológico y en el desarrollo de la visión. También cumplen con funciones de tipo metabólico y estructural.

Desde el punto de vista químico los lípidos se consideran sustancias hidrófobas que contienen moléculas de carbono, hidrógeno y oxígeno unidos a una molécula de glicerol. En las grasas de la dieta se incluyen todos los lípidos que se encuentran en tejidos animales y vegetales y que se ingieren como alimento. Las grasas (sólidas) o aceites (líquidos) más comunes son los triglicéridos. Estos suelen estar acompañados de pequeñas cantidades de fosfolípidos, monoglicéridos, diglicéridos y esteroides/ésteres de estero¹.



Pueden ser clasificados de varias maneras:

- Según el grado de saturación, poseen o no enlaces dobles:**
 - » Ácidos grasos saturados (SFA)*: no poseen dobles enlaces
 - » Ácidos grasos monoinsaturados (MUFA)*, poseen un doble enlace
 - » Ácidos grasos poliinsaturados (PUFA)* poseen dos o más dobles enlaces.

*Por sus siglas en ingles

2. Según el largo de la cadena:

- » Ácidos grasos saturados:
 - Cadena corta: ácidos grasos con átomos de carbono desde tres a siete
 - Cadena media: ácidos grasos con átomos de carbono desde ocho a trece
 - Cadena larga: ácidos grasos con átomos de carbono desde catorce a veinte
 - Cadena muy larga: ácidos grasos con veintiuno o más átomos de carbono
- » Ácidos grasos insaturados:
 - Cadena corta: 19 o menos átomos de carbono
 - Cadena larga: de 20 a 24 átomos de carbono
 - Cadena muy larga: mayor a 25 átomos de carbono

3. Según su configuración en la cadena:

- » Ácidos grasos de configuración CIS: significa que los átomos de hidrógeno unidos a los dobles enlaces se encuentran en el mismo plano. Así se encuentran en la mayoría de grasas naturales.
- » Ácidos grasos de configuración Trans: los átomos de hidrógeno se encuentran en los planos opuestos, en mayor abundancia en las grasas de producción industrial, aunque también de manera natural en la carne de rumiantes y en la grasa de los productos lácteos; así mismo, se puede formar en la fritura de aceites, en la hidrogenación parcial y durante el refinado de aceites vegetales⁵.

4. Según los sintetice el ser humano pueden ser esenciales o no. Los esenciales deben ser aportados por la dieta, como el ácido linoleico y el alfa-linolénico.

Desde el nacimiento, a través de la leche materna, se aporta una cantidad importante de grasas, alrededor del 50 % de la energía requerida, siendo una de las sustancias más variables en la leche materna. El calostro tiene una proporción de 2 g/100 ml y a los 15 días está entre 4 y 4,5 g/100 ml. Además, la concentración de grasas durante la lactancia materna es mayor, 4 a 5 veces de lo que está relacionado con el mecanismo de saciedad en el niño.

Hay una menor variabilidad entre el tipo de ácidos grasos que contiene: grasas saturadas en un 42 % y poliinsaturadas en 57 %. Es rica en ácidos grasos poliinsaturados como araquidónico y doco-



sahexaenoico que participan en la formación de la sustancia gris y en la mielinización de las fibras nerviosas. Estos ácidos grasos se forman a partir de los ácidos linoleico y linolénico respectivamente, los cuales se obtienen de la dieta de la madre. El contenido de ellos es alrededor de cuatro veces mayor en la leche humana que en la de vaca^{6, 7}.

Así mismo cuando por alguna necesidad el niño no recibe leche materna, las fórmulas lácteas deben cubrir el requerimiento de grasas en similar proporción. En la medida que el niño va creciendo, el requerimiento de grasas disminuye gradualmente, hasta llegar a cubrir el 35 % de la energía necesaria^{1, 8}.

El ácido linoleico (LA) y el ácido alfa-linolénico (ALA) se encuentran en todas las grasas de la dieta y presentan mayores proporciones en la mayoría de los aceites vegetales. El ALA se encuentra sobre todo en las plantas y presenta mayores concentraciones en algunas semillas y frutos secos y en algunos aceites vegetales. El ácido araquidónico (AA) es el ácido graso poliinsaturado n-6 más importante de todos los ácidos grasos n-6 porque es el precursor principal de los eicosanoides derivados de la familia n-6. Se encuentra en menor cantidad en carnes, huevos, pescado, algas y otras plantas acuáticas. El ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) son los ácidos grasos n-3 más importantes de la nutrición humana.

El EPA y el DHA son componentes de los lípidos marinos. Pescados como la caballa, el salmón, la sardina, el arenque y el eperlano son fuentes muy ricas en EPA y DHA. Los aceites de pescado que contienen un 60 % de EPA y DHA se encuentran como fuentes de estos importantes ácidos grasos n-3. También hay disponibles aceites de algas y otros aceites de fuentes unicelulares de ácidos grasos polinsaturados de cadena larga^{1, 5}.

Otros ejemplos de ácidos que se encuentran en los alimentos son:

Nombre común	Abreviatura	Fuentes principales
Butírico	C4:0	Grasa láctea
Caproico	C6:0	Grasa láctea
Caprílico	C8:0	Grasa láctea, aceites de coco y de palma
Cáprico	C10:0	Grasa láctea, aceites de coco y de palma
Laurico	C12:0	Aceite de coco, aceite de palma
Mirístico	C14:0	Grasa láctea, aceite de coco, aceite de palma
Palmítico	C16:0	La mayoría de grasas y aceites
Esteárico	C18:0	La mayoría de grasas y aceites
Araquídico	C20:0	Aceite de cacahuete
Palmitoleico	C16:1	Aceites de origen marino, aceite de macadamia, la mayoría de aceites animales y vegetales
Oleico	C18:1	Todos los aceites y grasas, especialmente el aceite de oliva, el aceite de canola, los aceites de girasol y cártamo ricos en ácido oleico



Tomado de: Estudio FAO Alimentación y Nutrición. Grasas y ácidos grasos en nutrición humana. 2008. Ginebra.



FUNCIONES DE LAS GRASAS

El aporte de grasas en la alimentación es ser fuente de energía para un adecuado crecimiento; el aumento de peso es un indicador sensible de la adecuación global de energía alimentaria durante los primeros años de vida. Si la dieta proporciona un suministro adecuado de energía y de nutrientes esenciales, no hay ninguna prueba convincente de que una ingesta de grasa en la dieta del 30-35 % de la energía afecte negativamente al crecimiento y desarrollo de niños sanos que viven en un ambiente sano^{1, 5, 7}.

Los ácidos grasos, como principales componentes de los lípidos cerebrales, tienen importantes funciones, y en el caso específico del desarrollo cerebral los ácidos grasos omega-3: el docosahexaenoico (DHA, 22:6 (n-3)) y el eicosapentaenoico (EPA, 20:5 (n-3)), tienen una función muy específica en la estructura y funcionalidad del tejido nervioso, ayudando con el aprendizaje y la adaptación de los niños al medio. Además, se conoce que estos ácidos grasos intervienen en el crecimiento infantil por su efecto sobre la transcripción genética. Influyen en la fluidez de la membrana en células endoteliales y en la función cognitiva, protegen el desarrollo mitocondrial en la apoptosis de retina y actúan en la agudeza visual, su deficiencia puede provocar desórdenes en el comportamiento infantil, dislexia o esquizofrenia. Intervienen en la neurotransmisión cerebral y por lo tanto afectan a la función cerebral. El ácido Araquidónico (ARA) representa el 50 % de los ácidos grasos omega-6 del cerebro y un 60 % de los de la retina; es crítico para el crecimiento, es un precursor de las moléculas que regulan la inmunidad y también de las moléculas que regulan las células del organismo humano.

La recomendación de relación entre la ingesta de DHA y ARA es de 1:1 a 1:2, relaciones mayores no tiene un mayor efecto en desarrollo neurológico o de la retina 9, 10.

La mayor concentración de DHA está en la retina y allí es donde se hallan los coiniciadores más potentes de la oxidación: el oxígeno y la luz; por lo que necesita el sistema antioxidante más eficaz, particular y único en el todo el organismo¹⁰. La deficiencia de ácido linoleico en niños da como resultado la presencia de sequedad, descamación, engrosamiento de la piel y falta de crecimiento^{1, 9}. La grasa alimentaria influye en la modulación de las funciones inmunitarias y los procesos inflamatorios. La mayor parte del impacto se atribuye a los ácidos grasos polinsaturados de cadena larga (LCPUFA), siendo más claras las acciones de los LCPUFA n-3. Los estudios de modelos animales y humanos, proporcionan pruebas de la eficacia antiinflamatoria de estos ácidos grasos. Hay importantes hallazgos sobre los beneficios potenciales terapéuticos en la artritis reumatoide. Sin embargo, es necesario llevar a cabo investigaciones más detalladas y amplias con el fin de definir completamente el impacto global de todo el espectro de ácidos grasos de la dieta en la inflamación^{1, 2, 5}.



Requerimientos

Teniendo en cuenta las funciones de las grasas y la importancia dentro del crecimiento del niño, las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana (RIEN), establecen las cantidades ideales según la edad¹¹:

Tabla 1. Energía y distribución de macronutrientes por AMDR (Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes).

GRUPO DE EDAD	ENERGÍA PROMEDIO (Kcal)	PROTEÍNAS (g/día) 15 % VCT		GRASAS (g/día) 30-35 % VCT		CHO (g/día) 50-55 % VCT	
		Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
14-17 años	2100 (m) 2750 (h)	103,2	78,7	91,7	70	378,5	288,7
10-13 años	2000	75		66,7		275	
6-9 años	1450	54,5		48,3		199,4	
2-5 años	1200	45		46,7		150	

Adaptado de: ICBF, FAO. Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 2015

Tabla 2. Distribución de grasa

GRUPO DE EDAD	AMDR DE GRASAS	DISTRIBUCIÓN POR TIPO
2-5 años	35 %	Poliinsaturada 15 % Monoinsaturada 10 % Saturada 10 %
6-9 años	30 %	Poliinsaturada 10 % Monoinsaturada 10 % Saturada 10 %
10-13 años		
14-17 años		

Adaptado de: ICBF, FAO. Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 2015



Durante la adultez se ha observado que un alto consumo de grasas, especialmente de tipo saturado y Trans, junto a un estilo de vida sedentario, promueve un almacenamiento de energía que influye en el exceso de peso y la salud en general. Una alteración en el perfil lipídico es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades como las cerebrovasculares y coronarias. Sin embargo, estos datos no se pueden extrapolar a los niños, más cuando se ha revisado la importancia de las grasas durante su crecimiento^{2, 5, 7, 12}.

Estudios sobre el consumo de aceite de palma por niños han concluido que el aceite de palma no ejerce efectos significativos sobre los perfiles lipídicos de jóvenes o de personas con colesterolemia normal¹².

El aceite de palma hace parte de las grasas de las fórmulas lácteas que se usan en los niños en los primeros años de vida. Es ampliamente utilizado

en la industria alimentaria. Es un aceite que no procede de cultivos transgénicos y que, en su forma refinada, no aporta sabor, es muy estable y no se enrancia ni oxida fácilmente. Mantiene bien sus propiedades organolépticas cuando se eleva la temperatura, por lo que se utiliza en alimentos que se cocinan o preparan a altas temperaturas. Estas cualidades, al igual que su buen rendimiento y precio, han hecho que sea el aceite vegetal más usado en el mundo (constituye aproximadamente el 30 % de la producción mundial de grasas y aceites).

Se puede concluir que las grasas y aceites naturales no procesadas son saludables para los niños y aquellas que son procesadas se deben consumir con moderación. Un balance de todo tipo de grasas dentro de una alimentación balanceada, resultará en un mejor crecimiento infantil.

No es cierto que el aceite de palma sea peligroso para la salud. El equilibrio entre los ácidos grasos saturados y las grasas poliinsaturadas no lo hace más dañino que otras grasas. La recomendación es no exceder los límites totales de grasa saturada del 10 %.

Bibliografía:

1. Estudio FAO Alimentación y Nutrición. Grasas y ácidos grasos en nutrición humana. Consulta de expertos 2008. Ginebra.
2. Cabezas Zabala, C. *et al.* Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. Rev. Fac. Med. 2016 Vol. 64 No. 4: 761-8.
3. Fahy, E., *et al.* A comprehensive classification system for lipids. 2005.J. Lipid Res., 46: 839-861.
4. The Credit Suisse Research Institute. Fat: The New Health Paradigm. September 2015
5. Asociación Española de Pediatría. Comité de Nutrición. Decálogo sobre las grasas en la alimentación de niños y adolescentes. 2014.
6. Comisión de Lactancia MINSAL, UNICEF. La leche Humana, Composición, Beneficios y Comparación con la leche de vaca. Extraído y adaptado de Manual de Lactancia para Profesionales de la Salud. Editoras C Shellhorn, V Valdés. Ministerio de Salud, UNICEF, Chile 1995.
7. Lama More, R and Moráis López, A. Las grasas en la alimentación infantil. Importancia de los ácidos grasos poliinsaturados. An Pediatr, Monogr. 2005;3(1):16-23
8. Petit, V. Sandoz, L. and García-Rodenas, C. Importance of the regiospecific distribution of long-chain saturated fatty acids on gut comfort, fat and calcium absorption in infants. Prostaglandins Leukotrienes and Essential Fatty Acids, 2017.05.007
9. Colombo, J. *et al.* Docosahexaenoic acid (DHA) and arachidonic acid (ARA) balance in developmental outcomes. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 2017 June; 121: 52–56.
10. Descanse, A. Los ácidos grasos esenciales en la nutrición infantil y su importancia para el desarrollo de las capacidades cognitivas: una evaluación para los programas escolares del municipio de Medellín. Trabajo de grado como requisito para optar al título de Especialista en Alimentación y Nutrición. Corporación universitaria lasallista. Facultad de ingeniería. Especialización en alimentación y nutrición. Caldas, Antioquia. 2016.
11. ICBF, FAO. Documento técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Bogotá, noviembre 2015
12. Van der Gaag, E.J. *et al.* Advising Consumption of Green Vegetables, Beef, and Full-Fat Dairy Products Has No Adverse Effects on the Lipid Profiles in Children. Nutrients 2017, 9, 518.
13. Comunicado conjunto del comité de nutrición de la AEP y la sociedad española de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica. Madrid, 17 de abril de 2017
14. Di Génova *et al.* Article Pediatric Age Palm Oil Consumption.2018. Int. J. Environ. Res. Public Health 15, 651.

ROLES DE LOS LÍPIDOS EN EL CUERPO HUMANO



Los lípidos tienen muchas funciones importantes en el cuerpo humano en la salud y la enfermedad; se encuentran en cada membrana celular; sirven para amortiguar el cuerpo y protegerlo de lesiones. ; aíslan el cuerpo para ayudar a mantenerlo caliente o fresco según sea necesario.

Los lípidos ayudan a mantener la piel y el cabello lubricados. Transportan las vitaminas liposolubles A, D, E y K y ácidos grasos esenciales. Una de las funciones más importantes de los lípidos es la provisión de energía. Cada gramo proporciona 9 calorías, más del doble que los carbohidratos o las proteínas.

Los lípidos también proporcionan una forma de almacenamiento de energía para los momentos de necesidad. De particular importancia para los especialistas en nutrición y culinaria es que los lípidos proporcionan saciedad, o satisfacción, a través de su aroma, sabor y textura. Cuando se eliminan las grasas y los aceites al cocinar y hornear, los productos finales pueden ser insípidos e insatisfactorios.

La solución es encontrar el equilibrio en el consumo: cuánta grasa o aceite es necesario para que una receta sea exitosa sin abrumar el paladar y aportando las calorías necesarias.

Grasas y aceites para cocinar y hornear

Las grasas y los aceites son invaluable para cocinar y hornear. Ellos proporcionan sabor, riqueza, suavidad y ternura, pero también crocancia. Las grasas y aceites evitan que los alimentos se sequen; permiten que los líquidos se calienten por encima del punto de ebullición del agua; y se disuelven unos en otros, pero no en agua. Uno de los mayores atributos de las grasas y aceites en la cocina y la cocción es su habilidad para crear saciedad o satisfacción.

Saciedad

Las grasas y los aceites proporcionan saciedad, cuando están ausentes en los cocidos u horneado de recetas, los productos terminados pueden ser insípidos. Eso es porque las grasas y los aceites aportan buen sabor, además de un gusto por tener compuestos aromáticos.

Solubilidad

El hecho de que las grasas y los aceites no se mezclen con el agua es una de sus características más prácticas para cocinar y hornear. Grasas y aceites son moléculas grandes que flotan en el agua debido a sus membranas celulares protectoras. Además, estas moléculas grandes tienen algunos enlaces débiles que permiten mantener los ingredientes juntos.

Consistencia

Las grasas y los aceites tienen consistencia o uniformidad, lo cual es una característica valiosa en las emulsiones. Ciertos lípidos pueden emulsionar los ingredientes o crear una consistencia cremosa entre los ingredientes líquidos y grasos. Las emulsiones clásicas son mayonesa y salsas como la holandesa, en estas se usa la lecitina, un fosfolípido, como emulsificante, que se encuentra en las yemas de huevo, actúa como un grupo de pequeños imanes que mantienen la grasa y el líquido juntos.



ALGUNOS ALIMENTOS PARA IMPULSAR UNA DIETA SALUDABLE

Ningún alimento por sí solo, ni siquiera un súper alimento, puede ofrecer toda la nutrición, los beneficios para la salud y la energía que necesitamos para alimentarnos. Las guías dietarias de EE. UU. 2015-2020 recomiendan patrones de alimentación saludables, “que combinan opciones saludables de todos los grupos de alimentos, a la vez que se presta atención a los límites de calorías”.

A lo largo de los años, la investigación ha demostrado que los patrones dietarios saludables pueden reducir el riesgo de presión arterial alta, enfermedad cardíaca, diabetes y ciertos cánceres. Algunos de estos patrones dietéticos, como la dieta DASH (Enfoque dietético para detener la hipertensión) y la dieta mediterránea, que en su mayoría son a base de plantas, han demostrado beneficios significativos para la salud y la reducción de las enfermedades crónicas.

Sin embargo, se pueden nombrar como súper alimentos algunos que, debido a ciertos atributos, pueden mejorar la salud, y mejorar aún más un patrón de alimentación saludable. Algunos “superfoods” son:



» **Bayas.** Con un alto contenido de fibra, las bayas son naturalmente dulces, y sus ricos colores significan que son ricas en antioxidantes y nutrientes que combaten las enfermedades. Cómo incluirlos: cuando las bayas no están en temporada, es igual de saludable comprarlas congeladas. Agregue al yogur, los cereales y los batidos, o coma de forma sencilla para un refrigerio.



Pescado. El pescado puede ser una buena fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3, que ayudan a prevenir las enfermedades del corazón. Cómo incluirlo: compre pescado fresco, congelado o enlatado. Los pescados con el contenido más alto de omega-3 son salmón, filetes de atún, caballa, arenque, trucha, anchoas y sardinas.



Verduras de hoja verde. Los vegetales de hoja verde oscuros son una buena fuente de vitamina A, vitamina C y calcio, así como varios fotoquímicos o fitonutrientes (químicos fabricados por plantas que tienen un efecto positivo en su salud). También agregan fibra en la dieta. Cómo incluirlos: Pruebe variedades como la espinaca, la acelga, la col. Úselos en las ensaladas o saltee en un poco de aceite de palma rojo. También pueden agregarse a sopas y guisos.



Nueces. Las avellanas, las nueces, las almendras y las pacanas son una buena fuente de proteína vegetal. También contienen grasas monoinsaturadas, que pueden ser un factor para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Cómo incluirlos: agregue un puñado a la avena o el yogur, o cómalos como refrigerio. Pero recuerde que son calóricamente densas, por lo que debe limitar su consumo a un pequeño puñado. Las nueces también son un gran acompañamiento para vegetales cocidos o ensaladas.



Aceite de palma rojo. Este es un aceite vegetal natural que proviene de la palma aceitera, por sus características de composición se comporta como un aceite monoinsaturado, es naturalmente rojo pues contiene betacarotenos y vitamina E, dándole una gran capacidad antioxidante. Inclúyalo en sus preparaciones como aderezo de ensaladas o para saltear las verduras.





Materias grasas en innovación

El potencial de innovación de las materias grasas es muy importante, ya que el estudio y la optimización del componente nutricional relativo a las materias grasas es un objetivo de salud pública para prevenir el desarrollo de las principales enfermedades y mejorando el perfil nutricional de algunos alimentos.

La utilización de las materias grasas como fuente de innovación es un compromiso entre los aspectos nutricionales, las exigencias de estabilidad, las propiedades reológicas, las propiedades organolépticas, los aspectos reglamentarios, el costo y la disponibilidad, además de las tendencias del mercado y la aceptación de los consumidores.

Existe un gran interés nutricional en las grasas ya que son fuente de energía, vitaminas liposolubles, componentes estructurales y ácidos grasos esenciales.

Un ejemplo de innovación lo ha hecho la empresa Francesa Les Salaisons du Mont, que diseñó un salchichón con materia grasa vegetal. Este salchichón contiene “Vegebarde”, una mezcla de aceites de colza y de palma. Es menos graso que un salchichón clásico y representa un aporte de omega 6/omega 3 entre las recomendaciones.

FILETE DE MERO CON QUESO CREMA

Información nutricional

Calorías 578 kcal
Proteína 12 g
Carbohidratos 59 g
Grasa 33 g



Tiempo de preparación: **15 minutos**

Tiempo total 25 minutos

Porciones: **4**

Grado de dificultad: **fácil**

Ingredientes

4 filetes de mero
250 cc de mostaza
200 cc de aceite de palma refinado
1 taza de leche
330 g de queso crema
150 cc de jugo de limón
125 g de semillas de sésamo
225 g de plátano verde
Sal y pimienta



Preparación

Marine los filetes de pescado con el jugo de limón, la mostaza, sal y pimienta. Caliente el aceite de palma refinado en una plancha a temperatura media alta y selle los filetes durante cinco minutos por cada lado, retírelos del fuego y cúbralos con papel de aluminio.

Caliente una sartén a fuego medio, agregue la leche, el queso crema, las semillas de sésamo y revuelva hasta que estén bien incorporados, añada una pizca de sal y pimienta; regrese los filetes de mero a la sartén y cocínelos durante dos minutos. Caliente el aceite de palma refinado en una sartén grande. Corte el plátano verde en rebanadas largas y fríalas en el aceite bien caliente. Sirva el mero bañado en salsa, con vegetales y los tostones de plátano.



Publicación de Cenipalma
Cofinanciada por Fedepalma – Fondo de Fomento Palmero

Presidente Ejecutivo de Fedepalma
Jens Mesa Dishington

Director General de Cenipalma
Alexandre Patrick Cooman

Director Unidad de Gestión Comercial Estratégica
Jaime González Triana

Líder 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



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.