

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

# Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: EL ARTE DEL  
MINDFULNESS LLEVADO A LA NUTRICIÓN**

**LÍPIDOS Y GRASAS**  
**ACEITE DE PALMA Y SALUD**

**RECETA**  
**Sobrebarriga al horno**



## Contenido

### 03 PRESENTACIÓN

### 04 SALUD Y NUTRICIÓN

Alimentación consciente: el arte del *mindfulness* llevado a la nutrición

### 06 LÍPIDOS Y GRASAS

Aceite de palma y salud

Beneficios del uso de aceite de palma en la fabricación de alimentos en Estados Unidos

### 11 SABÍAS QUE...

Acciones de nutrición esenciales, documento reciente publicado por la Organización Mundial de la Salud

### 12 RECETA

Sobrebarriga al horno

## Presentación

Unos correctos hábitos alimentarios son imprescindibles dentro de los pilares de una buena salud y bienestar general, siendo indispensables desde el momento de la gestación, la primera infancia para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y en la edad adulta; así, no solo de los alimentos sino de los hábitos entorno a estos, depende el óptimo funcionamiento del organismo. En este boletín encontrará herramientas para hacer de las comidas un momento pleno: un espacio para la alimentación consciente, en respuesta al estilo de vida atareado que la mayoría de las personas han asumido pues la nutrición es un arte y debe ser aplicada en nuestro diario vivir de manera adecuada.

De igual forma, conocerá de parte de un experto con base en estudios científicos recientes, los beneficios del aceite de palma en la salud a partir de sus atributos nutricionales en comparación con otros aceites vegetales; así como las aplicaciones del aceite de palma en la preparación de alimentos disponibles en el mercado estadounidense afines a sus gustos y preferencias.

Como es costumbre, encontrará una receta para preparar en compañía de sus seres queridos, perfecta para un almuerzo de domingo, como variación a la tradicional sobrebarriga asada o en salsa, no deje de probarla y... ¡buen apetito!

## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: EL ARTE DEL *MINDFULNESS* LLEVADO A LA NUTRICIÓN

La mayoría de las personas, en su afán por cumplir con todas sus actividades diarias, al consumir un alimento, en muchas ocasiones, lo hacen de forma mecánica “comer por comer” o porque es la hora sin disfrutar el alimento, sin ser conscientes de lo que se está haciendo, sin saborearlo, sin masticarlo de la manera correcta; todo lo anterior, sin lugar a duda es de vital importancia dentro del proceso de la alimentación, un espacio en el que lo ideal es alejarnos de equipos electrónicos como el celular y el televisor para así estar en el aquí y en el ahora, disfrutando ese plácido momento con las personas que se encuentran a nuestro alrededor, compartiendo y degustando cada preparación de manera consciente y responsable.

En los últimos tiempos ha crecido el interés por las tradiciones orientales las cuales han sido aplicadas en diversas intervenciones terapéuticas, y han generado de manera paralela gran interés por identificar todos aquellos mecanismos cerebrales a través de los cuales dichas prácticas actúan.

Estos mecanismos son ahora conocidos, gracias a las múltiples investigaciones llevadas a cabo y que constituyen el cuerpo de evidencia que soporta hoy en día aquello que siglos atrás (y hasta



hace muy poco) se consideraba como una práctica de tipo netamente espiritual, con poca (o ninguna) evidencia científica a su favor.<sup>1</sup>

El *mindfulness* es una de estas técnicas ancestrales que hace referencia a la capacidad humana básica de poder estar en el presente, permitiendo reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando.<sup>2</sup> Este concepto aplicado a la alimentación consciente o *mindful eating* se refiere principalmente en ser actores activos en nuestra alimentación y tomar las riendas de nuestro plan alimentario, donde no solo se trata de hacer una “dieta” sino de generar hábitos alimentarios saludables que permanezcan en el tiempo, que nos permita gozar de una vida sana desde los planos psicológico y nutricional.



*Se debe ser consciente tanto de las sensaciones físicas: hambre o saciedad, como de las emociones, para así determinar el momento en iniciar o terminar de comer.*

Algunos tips para aplicar la alimentación consciente:

- ✓ Apague, aleje o ponga en silencio sus dispositivos electrónicos.
- ✓ Utilice los sentidos: alimentarse conscientemente incluye los cinco sentidos, por eso disfrute la apariencia, aroma, textura, sabores y sonidos al consumir los alimentos.
- ✓ Entre bocados, deje los cubiertos en el plato para disminuir el ritmo.
- ✓ ¡Degústelos con tranquilidad, mastique despacio y disfrute la experiencia!

1 Sarmiento, M., Gomez, A.. (2013). Mindfulness. Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica. Avances en Psicología Latinoamericana, Vol. 31(1)/pp. 140-155/2013/ISSNe2145-4515.

2 Sociedad Mindfulness y salud. (2019). ¿Qué es Mindfulness? Despertando a la realidad del momento presente. Septiembre 9, 2019 de Sociedad Mindfulness y salud Sitio web: <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>

## ACEITE DE PALMA Y SALUD

Claudia Angarita Gómez, ND. Esp.  
Directora Centro Colombiano de Nutrición Integral, CECNI  
Expresidente Asociación Colombiana de Nutrición Clínica

Las grasas son un componente indispensable de la dieta de los individuos puesto que no solo son fuente de energía (9 kcal/g), sino que adicionalmente aportan ácidos grasos esenciales; son un componente estructural de las membranas celulares, el vehículo para la absorción y transporte de las vitaminas liposolubles; dan soporte a los órganos internos y proporcionan aislamiento y protección contra los cambios de temperatura, entre otras funciones.

El aceite de palma *Elaeis guineensis*, el más consumido a nivel mundial, se obtiene del mesocarpio de su fruto y tradicionalmente se ha considerado como un aceite alto en ácidos grasos saturados (AGS) (aproximadamente 50 %), con predominio del ácido palmítico. Sin embargo, desde los años 70, en Colombia, se desarrolló una nueva variedad más resistente a enfermedades como la Pudrición del cogollo, que ataca con frecuencia los cultivos. Esta nueva variedad se obtuvo del cruce la *Elaeis oleifera* con la *Elaeis guineensis*, conocido como aceite de palma OxG o aceite de palma alto oleico. Las características principales de este nuevo aceite es ser más bajo en ácidos grasos saturados (33 %) y más alto en insaturados (66 %), de los cuales el 54 % es ácido oleico, que el aceite de palma tradicional.

Adicionalmente al aporte de grasas, es importante tener en cuenta que los aceites también son fuente de vitaminas, minerales y fitonutrientes (fitosteroles y fitoestanoles). Dentro de los fitonutrientes se puede resaltar que el aceite de palma con mayor contenido de ácido oleico aporta campesterol, estigmasterol y b-sitosterol, todos ellos vinculados a un papel hipocolesteremiante produciendo disminución del popularmente llamado “colesterol malo” (lipoproteínas de baja densidad, LDL), sin disminuir el “colesterol bueno” o HDL.

También, es importante resaltar que en general, el aceite de palma aporta mayor cantidad de vitaminas A y E que muchos de los otros aceites comerciales. En cuanto a la vitamina E, la característica principal es que adicional al isómero tocoferol (común en los alimentos), aporta tocotrienoles, fracción insaturada de esta vitamina, que no solo tiene propiedades antioxidantes, lo cual favorece la disminución del riesgo cardiovascular, sino que adicionalmente modula la síntesis de colesterol endógeno produciendo una disminución en la enzima que controla su metabolismo interno. Por lo anterior, los tocotrienoles se han reconocido como sustancias importantes para ser incluidas en la dieta para la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares. Igualmente, diversos investigadores han descrito su papel en el desarrollo de algunos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.

Aun cuando existe poca investigación sobre el efecto en la salud de un aceite de palma con mayor contenido de ácido oleico comparado con uno tradicional, es de suponer que un aceite alto en ácido oleico puede semejar los beneficios del aceite de oliva sobre la enfermedad cardiovascular, no solo por su alto contenido en ácido oleico sino por los componentes adicionales.

Los aceites altos en oleico tienen una posición importante en la producción de alimentos saludables, lo cual los hacen muy atractivos a la industria puesto que confieren un valor agregado al consumidor final.

### ACEITE DE PALMA, VITAMINA A Y SALUD

La deficiencia de vitamina A aún es un problema de salud pública a nivel mundial, con manifestaciones clínicas como la ceguera nocturna y el incremento de la morbimortalidad en la población infantil. En Colombia, uno de cada cuatro niños tiene bajos niveles de esta vitamina, según reporte de la Encuesta de la Situación Nutricional en Colombia, ENSIN 2015.

El aceite de palma rojo resulta una opción en las estrategias de intervención de las poblaciones para suplementar y fortificar este micronutriente, ya que es una fuente natural de carotenos principalmente  $\beta$ -caroteno. Sin embargo, es necesario que las estrategias a implementar vayan de la mano de campañas de educación nutricional, debido a que el aceite de palma rojo crudo tiene características especiales en los usos culinarios atribuidas al color y al sabor.



Stanley (2008), en su publicación en Lipid Technology refiere que el aceite de palma rojo es la fuente vegetal más rica y disponible de provitamina A, conocida como carotenoides, y se ha demostrado que puede mejorar el estado de la vitamina A en las poblaciones donde es deficiente.

Se ha demostrado que cuando es empleado en la cocción (horneado, fritura profunda o salteado), entre el 70-80 % de los carotenoides se mantienen intactos. En otro estudio se observó que todos los carotenoides provitamina A importantes en el aceite se perdieron después de cuatro frituras profundas consecutivas. Un ensayo de 10 meses, por otra parte, mostró que incluir una comida de la tarde todos los días que contiene aceite de palma rojo, fue bien aceptada y mejoró el estado de vitamina A de los niños en edad preescolar. La evidencia científica apunta claramente a la posibilidad de utilizar el aceite de palma rojo como una fuente dietética de provitamina A y de su eficacia para mejorar el estado de vitamina A (Nestel, P., Nalubola, R. 2003).

Un ejemplo de ello es el enriquecimiento de los alimentos que, si se vigila adecuadamente, podría hacer una contribución significativa a la mejora del estado de vitamina A de las poblaciones en todo el mundo. El aceite de palma rojo, con su alto contenido de carotenoides naturales, se presta excepcionalmente bien a este propósito, tanto en los hogares y a nivel comercial. Resultados están disponibles en varios ensayos de alimentación incorporando aceite de palma rojo en la dieta en los hogares o en los productos manufacturados en el comercio; en la dieta materna ha demostrado mejorar el estado de vitamina A de las madres lactantes y sus bebés; su consumo, incorporado en un bocadillo dulce o galletas, mejoró significativamente las concentraciones plasmáticas de retinol en niños con deficiencia subclínica de vitamina A (Spinnler Benade AJ. 2003)

#### REFERENCIAS:

Nestel, P., Nalubola, R. Red Palm Oil Is a Feasible and Effective Alternative Source of Dietary Vitamin A. ILSI Human Nutrition Institute, January 2003.

Spinnler Benade AJ. A Place for Palm Fruit Oil to Eliminate Vitamin A Deficiency. Asia Pacific J Clin Nutr 2003;12 (3):369-372

Stanley, John C. The Nutritional Reputation of Palm Oil. Lipid Technology. 2008; 20 (5): 112-114

## BENEFICIOS DEL USO DE ACEITE DE PALMA EN LA FABRICACIÓN DE ALIMENTOS EN ESTADOS UNIDOS

Expertos internacionales reunidos en la Feria y Seminario de Aceite de Palma 2018 (POTS) en Kuala Lumpur aprendieron que, el ahorro de costos, las nuevas aplicaciones y el cumplimiento de las pautas de grasas trans de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por su sigla en inglés) se encuentran entre los factores que impulsan el uso de aceite de palma en la producción de ingredientes alimentarios de Estados Unidos. Katy Revels, Ph.D., representante de Fuji Vegetable Oil, que tiene oficinas en ese país, compartió algunas de las aplicaciones alimentarias típicas para las cuales el aceite de palma es muy adecuado y como una opción alternativa para los fabricantes de alimentos de esta nación.

- ✓ Elimina las grasas trans, en parte debido a su estado semisólido natural.
- ✓ Rico en micronutrientes, el aceite de palma tiene los beneficios nutricionales adicionales de apoyar la salud del cerebro, reducir la presión arterial y tiene propiedades antienvejecimiento.
- ✓ También es una opción preferida debido a su perfil de ácidos grasos, que es un equilibrio de grasas saturadas y grasas no saturadas.



Esta presentación describió porqué el aceite de palma es tendencia en varias aplicaciones alimentarias típicas de la dieta americana:

- » **Fideos instantáneos:** el aceite de palma brinda textura y alta estabilidad, con una vida útil prolongada.
- » **Sustitutos de grasas animales:** el aceite de palma se puede usar en lugar de manteca de cerdo y es intercambiable con sebo. Mezclarlo con hamburguesas y salchichas confiere textura y estabilidad, así como beneficios nutricionales.
- » **Sustitutos de la grasa de la leche:** a medida que los estadounidenses exigen más quesos no lácteos, el aceite de palma proporciona a los fabricantes de alimentos una textura, sensación en la boca y sabor similar a las grasas de la leche. También es una alternativa económica cuando se usa en leches condensadas o evaporadas endulzadas.
- » **Productos horneados:** con la capacidad de retener la humedad y una consistencia natural sin la necesidad de hidrogenación, el aceite de palma mejora la consistencia, la textura y el sabor..
- » **Pizza:** el aceite de palma mejora la plasticidad de la masa, evitando que se pegue.
- » **Helado:** a los estadounidenses les encanta que su helado sea suave y cremoso, lo que hace posible el aceite de palma. Se mantiene semisólido en temperaturas congeladas y ofrece una excelente sensación en la boca al descongelarse. Aún mejor: hay un ahorro de costos al mezclar o reemplazar la grasa de la leche con aceite de palma.
- » **Alimentos fritos:** la oleína de palma, la porción líquida del aceite de palma, es más estable que la soya o la canola cuando se usa para freír. También se mantiene relativamente claro y no es susceptible de quemarse rápidamente. La industria alimentaria de Estados Unidos también puede apreciar que la oleína de palma y la superoleína resisten la polimerización y el engomado, la oxidación, la formación de espuma, el oscurecimiento y la degradación en ácidos grasos libres.
- » **Margarina y manteca:** el aceite de palma brilla como un reemplazo de grasas trans, brindando excelentes propiedades de fusión y sensación en la boca.



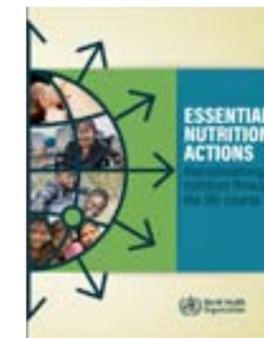
Adaptado de: Palm Oil Health. (Septiembre, 2018). Session focuses on benefits of using palm oil in U.S. food manufacturing. Septiembre, 2019, de Palm Oil Health Sitio web: <https://www.palmoilhealth.org/whats-new/session-focuses-palm-oil-in-u-s-food-manufacturing/>

## ACCIONES DE NUTRICIÓN ESENCIALES, DOCUMENTO RECIENTE PUBLICADO POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Se trata de una herramienta que tiene como objetivo que los países pongan en práctica intervenciones nutricionales en sus políticas nacionales de salud y desarrollo con el fin de reducir el sobrepeso y la obesidad, cuya prevalencia está aumentando a nivel mundial.

En este documento se enfatiza la necesidad de que la nutrición se posicione como una de las piedras angulares en los programas esenciales de salud, señala algunas de las intervenciones clave a tener en cuenta, como la introducción de los suplementos de hierro y ácido fólico en el marco de la atención prenatal, la promoción y apoyo a la lactancia materna, los consejos dietéticos para todos los segmentos poblacionales, entre otros lineamientos de vital importancia que incluyen los diferentes grupos etarios.

En este documento se hace hincapié en la educación nutricional y alimentaria para comprender la importancia de incluir todos los grupos de alimentos dentro de una alimentación balanceada, sin abogar por medidas como la restricción de la comercialización de productos o el impuesto al azúcar, sal o grasa, permitiendo ser una herramienta para que los gobiernos lo tengan en cuenta a la hora de formular sus políticas para mejorar la nutrición y la salud de la población.



Fuente: World Health Organization (2019). Essential Nutrition Actions: mainstreaming nutrition throughout the life course. Septiembre 9, 2019, de WHO Sitio web: <https://www.who.int/nutrition/publications/essential-nutrition-actions-2019/en/>

## SOBREBARRIGA AL HORNO

### Información nutricional

Calorías 985 kcal  
Proteína 68 g  
Carbohidratos 50 g  
Grasa 57 g



Tiempo de preparación: **1 hora y 30 minutos**

Tiempo total: **2 horas**

Porciones: **8**

Grado de dificultad: **media**

### INGREDIENTES

#### Para el plato fuerte:

3 libras de sobrebarriga delgada  
1 libra de carne molida  
1 cucharada de aceite de palma  
1 pimentón verde, uno rojo y uno amarillo cortados en julianas  
1 zanahoria grande cortada en julianas  
1 cebolla cabezona pequeña cortada en cubos  
1 diente de ajo machacado  
200 g de espárragos

#### Para el acompañamiento:

3 mazorcas tiernas  
1 cucharadita de chile molido  
2 cucharadas de margarina  
1 rábano  
1 lata de piñas encurtidas  
1 cucharada de aceite de palma  
125 g de tomates cherry  
125 g de champiñones enteros  
Sal

#### Para la marinada:

1 puerro  
5 dientes de ajo  
1 cucharadita de pimienta negra  
1 cucharadita de color o achiote  
½ cucharadita de comino  
1 cucharada de sal  
Ramas de tomillo  
Hojas de laurel

### PREPARACIÓN

Pele los ajos y macháquelos, corte el puerro en rebanadas delgadas y resérvelos. Lave y seque la carne con papel absorbente, extiéndala sobre una superficie de trabajo, agregue una capa de sal y una de cada una de las especias, el puerro, el ajo y las hierbas. Voltee la carne y siga el mismo procedimiento, resérvela en un tazón durante cuatro horas y en el refrigerador.

Prepare la carne para el relleno: caliente una cucharada de aceite de palma y sofría la cebolla cabezona y el diente de ajo machacado. Agregue la carne molida y cocine durante 10 a 15 minutos de manera que se evapore la mayor cantidad de sus jugos.

Saque la sobrebarriga de la marinada, séquela y extiéndala sobre una superficie de trabajo. Recorte los lados en forma rectangular, si es necesario, puede completar los faltantes con recortes de la misma carne. Extienda una capa de carne molida a partir de los primeros tres centímetros; luego, disponga una franja de pimentón, una de espárragos y otra de pimentón hasta tres centímetros antes del borde. Enrolle la carne desde el borde inferior cuidando que el relleno permanezca en su lugar.

Envuelva el rollo con varias capas de plástico de cocina, asegurando bien los extremos; luego, cúbralo con papel de aluminio para evitar que el agua de cocción penetre.

Ponga a hervir una olla grande con suficiente agua que cubra el rollo, cuando esté hirviendo, introduzca el rollo, tape la olla y déjelo cocinar durante tres horas. Otra opción es cortar el rollo por la mitad, reforzar las envolturas y cocinar en la olla a presión durante 1 hora. Al cabo de ese tiempo, sacar inmediatamente del agua y dejar reposar durante 40 minutos. Luego, llevarlo al horno a 300 °C para que dore y la grasa natural de la carne se tueste.

Corte las mazorcas en trozos de dos a tres centímetros. En una olla caliente agua con la margarina, la sal y el chile, agregue las mazorcas y deje cocinar durante 10 minutos.

Pele los champiñones y corte el rábano en rebanadas delgadas. Arme las brochetas en el siguiente orden: mazorca, tomate, rábano y champiñón. Caliente la parrilla, esparza el aceite de palma y dore las brochetas y las rebanadas de piña.



Publicación de Cenipalma  
Cofinanciada por Fedepalma – Fondo de Fomento Palmero

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.

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.



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