

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**LAS GRASAS, UN NUTRIENTE
INDISPENSABLE DURANTE
LA PRIMERA INFANCIA**

SABÍAS QUE...

Lo que creciste creyendo acerca de la salud del corazón es probablemente erróneo

RECETA

Arroz al curry con maíz tierno



CONTENIDO

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Las grasas, un nutriente indispensable durante la primera infancia

06 LÍPIDOS Y GRASAS

¿Qué son los ácidos grasos *trans*?

Usos alimenticios del aceite de palma

10 SABÍAS QUE...

Lo que creciste creyendo acerca de la salud del corazón es probablemente erróneo

Un nuevo reporte de la OPS/OMS señala a los alimentos ultraprocesados como motor de la obesidad en América Latina

12 RECETAS CON ACEITE DE PALMA

Arroz al curry con maíz tierno



PRESENTACIÓN

Durante años se ha atribuido al consumo de grasas efectos negativos sobre la salud humana, por lo cual, informar sobre los verdaderos beneficios de este nutriente se ha convertido en una importante labor a nivel mundial, posicionando las grasas y los aceites como alimentos indispensables dentro de una alimentación saludable, reconocidos por su aporte energético y por su alto contenido de nutrientes esenciales en todo régimen alimentario.

En esta edición encontrará información sobre los beneficios y funciones de las grasas y sus componentes en la infancia, además de precisiones sobre los riesgos del consumo de las grasas *trans*. Como es costumbre, compartimos con ustedes una rica receta por medio de la cual podrá incorporar en su alimentación los beneficios del aceite de palma.



LAS GRASAS, UN NUTRIENTE INDISPENSABLE DURANTE LA PRIMERA INFANCIA

Las grasas y los aceites son la principal fuente de lípidos dentro de la alimentación humana; junto con los carbohidratos y proteínas constituyen el grupo de los denominados macronutrientes, indispensables para el mantenimiento de un óptimo estado de salud.

El consumo de lípidos es fundamental para el adecuado crecimiento y desarrollo durante la primera infancia, periodo que va desde el nacimiento hasta los seis años. La Organización Mundial de la Sa-

lud, OMS, recomienda implementar la lactancia materna

exclusiva como única fuente de alimentación los

primeros seis meses de vida, esta se

caracteriza por su alto contenido

de ácidos grasos principalmen-

te palmítico y oleico, los

cuales representan apro-

ximadamente el 50 %





del aporte energético de la leche materna; lo que convierte a las grasas en la principal fuente de energía para los lactantes menores de seis meses.

Más allá del aporte de energía, la leche materna se caracteriza por su contenido de ácidos grasos esenciales tales como el ácido linoleico y el docosahexaenoico, DHA, ácido graso esencial poliinsaturado de la serie Omega-3, considerado primordial durante las primeras etapas de la vida por su efectos sobre el desarrollo del sistema nervioso y la salud visual; adicionalmente, se ha propuesto que dichos ácidos grasos poliinsaturados podrían tener efectos protectores contra alergias y otras enfermedades inflamatorias. El consumo de DHA se encuentra directamente asociado al consumo de pescados azules como el salmón, por dicha razón antes del primer año de vida, momento en el que se introducen a la dieta alimentos como el pescado, la leche materna representa la principal fuente de DHA.

Tras iniciar la alimentación complementaria a los seis meses y hasta los dos años, las grasas pasan a ser indispensables para el crecimiento, la formación de membranas celulares en diferentes órganos y para mantener óptimas reservas energéticas, que son utilizadas en periodos de baja ingesta alimentaria o enfermedad en los cuales se disminuye el aporte de energía proveniente de la alimentación y aumentan los requerimientos energéticos.

Las grasas se caracterizan por su alta densidad energética, nueve calorías por gramo, el doble en comparación con proteínas y carbohidratos, permitiendo así suministrar mayor energía asociada a un menor consumo de alimentos; esto es de especial importancia durante los dos primeros años de vida ya que debido a la baja capacidad gástrica presente durante esta etapa, no pueden consumir grandes cantidades de alimentos.

Un menor consumo de grasa se asocia a menor energía. En niños mayores de dos años esto puede limitar la cantidad de actividad física realizada y, por ende, retrasar el adecuado desarrollo osteomuscular, así mismo, menor cantidad de energía puede dificultar los procesos de aprendizaje.

Además de los beneficios enunciados, optimizar el consumo de grasas durante la primer infancia facilita la absorción y transporte de vitaminas liposolubles, específicamente vitamina A, D, E y K, prolonga la sensación de saciedad y mejora las características organolépticas como sabor y textura de las diferentes preparaciones.

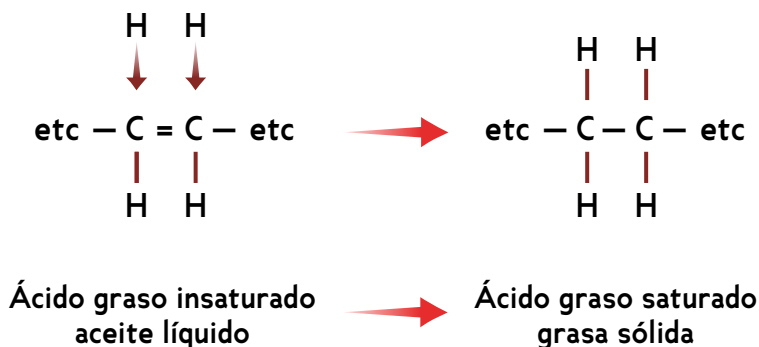
A través de los años se ha demostrado la importancia no solo de la cantidad de grasas aportadas sino también de la calidad de estas, es por eso que tras la introducción de alimentos complementarios se hace indispensable monitorear el tipo de grasas suministradas a los niños; sí dentro de la alimentación diaria se dan alimentos procesados como margarinas, se debe comprobar que no contengan aceites parcialmente hidrogenados, principal fuente de ácidos grasos *trans* en la alimentación, reconocidos por sus efectos nocivos sobre la salud cardiovascular; así mismo deben preferirse aceites vegetales como el de palma, caracterizado por sus efectos beneficiosos en la salud, su alto contenido de antioxidantes y por ser naturalmente libre de colesterol y grasas *trans*.

¿QUÉ SON LOS ÁCIDOS GRASOS *TRANS*?

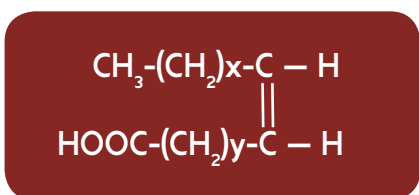
Hace varios años se ideó un método para transformar en sólido algunos aceites vegetales originalmente líquidos. Este método recibe el nombre de hidrogenación. Su proceso cambia estructuras químicas de algunos ácidos grasos de los aceites y los transforma dando como resultado un nuevo tipo con características físicas similares a las de la grasa sólida.

La hidrogenación retarda la caducidad y mantiene estable el sabor de los alimentos que contienen estas grasas. Sin embargo, hay pequeñas cantidades de ácidos grasos *trans* de manera natural en algunos alimentos, especialmente de origen animal (como los productos lácteos). Los especialistas en el tema hablan de grasas con estructura química "cis" que luego de la hidrogenación pasan a grasas con estructura química *trans*.

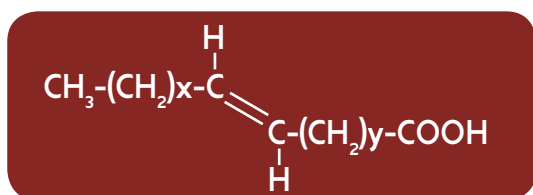
Hidrogenación de un ácido graso insaturado



Ácidos grasos



CIS



TRANS

Este es el método utilizado para transformar un aceite vegetal en productos mundialmente conocidos como margarina o *Shortening*. Las grasas *trans* aparecen en cantidades importantes en infinidad de alimentos de consumo habitual. La industria utiliza tecnología especializada para alterar la composición de los ácidos grasos de los aceites vegetales y modifica así su fluidez y estabilidad a la oxidación y, su proceso de hidrogenación puede ser:

- ✓ **Selectivo:** sobre un ácido graso en particular para reducir el contenido de dobles enlaces y aumentar de esta manera la estabilidad ante la oxidación del aceite, como por ejemplo, en el aceite de soya.
- ✓ **Total o parcial:** tiene por objetivo la obtención de grasas sólidas y es la base para la fabricación de margarinas y *shortenings* (grasas emulsionables). Durante la hidrogenación parcial se obtiene cerca del 40 % de isómeros *trans*.

Múltiples estudios realizados han demostrado que la ingesta de los ácidos grasos *trans* provenientes de aceites hidrogenados industrialmente, ocasiona efectos adversos sobre los lípidos sanguíneos y son más aterogénicos que los ácidos grasos saturados, ya que estos no solo aumentan la concentración de colesterol total de las lipoproteínas de baja densidad (LDLc) y triglicéridos, sino que disminuyen la concentración de las lipoproteínas de alta densidad (HDLc), y aumentan notablemente la relación LDLc/HDLc colesterol, la cual es un marcador fuerte de riesgo de enfermedad cardiovascular; a diferencia de los ácidos grasos saturados que solo elevan la concentración de colesterol LDL sin reducir el colesterol HDL.

Recientes investigaciones señalan que el consumo de ácidos grasos *trans*, no solamente afecta la concentración de LDLc sino también afecta el tamaño de las lipoproteínas. Un predominio en el plasma de LDL pequeña y densa (LDLsd) está asociado con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.



USOS ALIMENTICIOS DEL ACEITE DE PALMA

Actualmente, el aceite de palma es el segundo más consumido en el mundo y es ampliamente utilizado a nivel de las industrias de alimentos y en gastronomía. Las propiedades físicas y químicas del aceite de palma y sus fracciones le dan gran versatilidad para su uso en la industria de alimentos.

El contenido de sólidos grasos del aceite de palma le da a algunos productos, como margarinas y *shortenings*, una consistencia sólida/semisólida sin necesidad de hidrogenación (proceso por el cual se forman ácidos grasos *trans*, que tienen un efecto negativo en la salud).

El aceite de palma y sus fracciones (oleína y estearina), tienen diferentes propiedades y usos en la industria de alimentos:

- Mezclas de aceites vegetales
- Fritura
- Elaboración de margarinas y mantecas
- Mayonesa y aderezos para ensaladas
- Mantequilla de maní
- Grasas para panadería (*shortening*) y repostería
- Alimentos prefritos y precocidos
- Pastas y *snacks* (papas fritas, nueces fritas, etc.)
- Confitería, chocolates y coberturas
- Sustitutos de manteca de cacao y grasas lácteas
- Revestimientos y grasas batidas
- Helados y leche en polvo
- Cremas, sopas en polvo, cremas no lácteas



El aceite de palma:

- Aporta energía, ácidos grasos esenciales y vitaminas A y E
- Es naturalmente libre de colesterol y de ácidos grasos *trans*
- No altera significativamente las concentraciones sanguíneas de colesterol total ni de triglicéridos y, aumenta o mantiene las de HDL o colesterol "protector".
- Tiene múltiples usos en la industria de alimentos
- Es una excelente alternativa para reducir el aporte de ácidos grasos *trans* de la dieta (como sustituto de aceites parcialmente hidrogenados).

Debido a la composición de ácidos grasos y contenido de antioxidantes naturales, el aceite de palma es muy estable a altas temperaturas. Es por esto que se considera el mejor aceite para utilizar en frituras tanto en la industria de alimentos como en el hogar.

En diferentes estudios se ha demostrado que el aceite de palma añadido a la dieta habitual, reduce los niveles de colesterol en la sangre o al menos, a no elevarlos cuando la fuente principal de grasa en la dieta es este aceite.



LO QUE CRECISTE CREYENDO ACERCA DE LA SALUD DEL CORAZÓN ES PROBABLEMENTE ERRÓNEO

Las grasas *trans*, producto del proceso industrial de hidrogenación de aceites, incrementan los niveles de LDL

Las últimas investigaciones revelan que mucha de la información conocida acerca de la salud del corazón nunca se ha basado en hechos científicos comprobados. A continuación, algunas verdades acerca del consumo de grasas:

- » **Las grasas *trans* incrementan el riesgo de enfermedad cardiovascular:** hay una muy buena razón para que los aceites parcialmente hidrogenados estén eliminándose de la alimentación humana. Las grasas *trans*, producto del proceso industrial de hidrogenación de aceites, incrementan los niveles de LDL (colesterol malo) que contribuyen a la formación de placas en las arterias. Es fácil evitar las grasas *trans* si presta atención y lee las etiquetas de los productos que compra.
- » **Las grasas saturadas no incrementan el riesgo de enfermedad cardíaca:** siempre se nos dijo que limitáramos el consumo de mantequilla y huevos por información basada en investigaciones de 1950 y 1960 que actualmente se consideran incorrectas. Las grasas saturadas saludables como las que se encuentran en el aguacate, las nueces y el aceite de palma, pueden disfrutarse siempre y cuando su ingesta se haga con moderación.



- » **No debemos obsesionarnos con el colesterol de la dieta:** las dietas bajas en colesterol y grasas eran una tendencia importante; pero ahora se sabe que los alimentos con alto contenido de colesterol no necesariamente aumentan los niveles de colesterol en el cuerpo. Además, la obsesión por disminuir grasas parece no haber tenido impacto sobre la tasa de enfermedades cardíacas. Jonny Bowden, autor del libro *El gran mito del colesterol*, dice que “todo lo que nos han dicho sobre las grasas saturadas y el colesterol es mentira”. Incluso la FDA ya no considera al colesterol un “nutriente de preocupación” porque no hay evidencia de que este cause enfermedades cardíacas.

Adaptado de: Palm Oil Health

UN NUEVO REPORTE DE LA OPS/OMS SEÑALA A LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS COMO MOTOR DE LA OBESIDAD EN AMÉRICA LATINA

"se recomendó a los gobiernos de diferentes países, implementar políticas que busquen proteger y promover la elección de alimentos saludables"



Según el informe "Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efectos sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas" dado a conocer recientemente por la OPS/OMS, durante el periodo comprendido entre 2000 y 2013, en América Latina se evidenció el aumento en ventas de alimentos procesados industrialmente, comidas rápidas y bebidas azucaradas.

Tras analizar datos de 13 países latinoamericanos incluyendo Colombia, se observó el aumento del 26,7 % en la venta de alimentos procesados, además de duplicarse la venta de bebidas gaseosas entre 2000 y 2013, lo que se correlaciona fuertemente con un aumento en el peso corporal promedio de la población y, por ende, con el aumento en las tasas de obesidad.

Dicha tendencia se debe a la incorporación de nuevos productos traídos al mercado por efecto de la globalización y, a la falta de regulación en los mercados de cada país; debido a esto se recomendó a los gobiernos de diferentes países, implementar políticas que busquen proteger y promover la elección de alimentos saludables, mediante la implementación de campañas de información y educación y, la aprobación de normatividad dirigida a proteger y promover la agricultura familiar, los cultivos tradicionales y la inclusión de alimentos frescos.



ARROZ AL CURRY CON MAÍZ TIERNO

Información nutricional

Calorías: 351 kcal
Proteína: 6 g
Grasa: 21 g
Carbohidratos: 47 g



Tiempo de preparación: **10 minutos**

Tiempo total: **45 minutos**

Porciones: **5**

Grado de dificultad: **fácil**



Ingredientes

100 g de cebolla larga
1 libra de arroz
4 tazas de agua
75 ml de aceite de palma rojo
90 g de polvo curry
200 g de maíz tierno
45 g de semillas de ajonjolí
2 dientes de ajo
Sal

Preparación

Saltee la cebolla larga picada en el aceite de palma rojo, agregue el polvo curry, sal y los dientes de ajo macerados, revuelva para incorporar los ingredientes y evitar que se peguen. Luego agregue agua, el maíz tierno y deje hervir.

Añada el arroz previamente lavado, revuélvalo con una cuchara y déjelo secar, reduzca el fuego a bajo y cocine durante 20 minutos. Al momento de servir, agregue las semillas de ajonjolí.



Publicación de Cenipalma
Cofinanciada por Fedepalma – Fondo de Fomento Palmero

Presidente Ejecutivo de Fedepalma
Jens Mesa Dishington

Director General de Cenipalma
José Ignacio Sanz Scovino

Director Unidad de Gestión Comercial Estratégica
Mauricio Posso Vacca

Líder Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana
Alexandra Mondragón Serna

Analista Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana
Catalina Pinilla Betancourt

Coordinación Editorial
Yolanda Moreno Muñoz
Esteban Mantilla

Producción y fotografía
Ginna Torres Producciones

Diagramación
Fredy Johan Espitia B.



Centro de Investigación en Palma de
Aceite, Cenipalma

Calle 20 A # 43 A-50 Piso 4

PBX: (1) 2086300

www.cenipalma.org

Bogotá, D.C. - Colombia

Cenipalma expresamente advierte a todos los usuarios, miembros, consultantes, y demás terceros interesados, que las investigaciones que adelanta, los informes o resultados que socializa, exposiciones, presentaciones, conferencias, documentos; así como en general la información que difunde como consecuencia de los estudios, inferencias y demás análisis realizados al interior de la misma o contratados por ella, -sin perder su rigor y profundidad profesional-, solo tienen carácter informativo, de consulta, de difusión y de referencia estadística, académica o científica; puesto que en ningún caso constituyen axiomas para su estricta observancia, ya que en el mejor de los casos podrían interpretarse como simples consejos o recopilaciones de experiencias analizadas, para que sean estudiadas, utilizadas, o aplicadas por quienes acceden a ellas de acuerdo con su propio criterio, bajo su exclusiva responsabilidad, según su leal saber y entender; ya que cada situación resulta única y particular, y requiere de tratamientos o soluciones específicas que escapan de la competencia de Cenipalma.

Por tanto, se trata de socializaciones según el estado actual de la técnica y de los avances científicos idóneamente realizados, que han sido valorados por esta última hasta ese momento; sin tener en cuenta escenarios concretos detallados, ni casos particulares.