

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma



LA FIBRA Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

LÍPIDOS Y GRASAS

ACEITE DE PALMA ALTO OLEICO POSEE UN GRAN PODER NUTRITIVO

RECETA

Torta de frutas con caramelo de copozú



CONTENIDO

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

La fibra y sus beneficios para la salud

07 LÍPIDOS Y GRASAS

Aceite de palma alto oleico posee un gran poder nutritivo

09 SABÍAS QUE...

Datos de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia

11 RECETA

Torta de frutas con caramelo de copoazú



PRESENTACIÓN

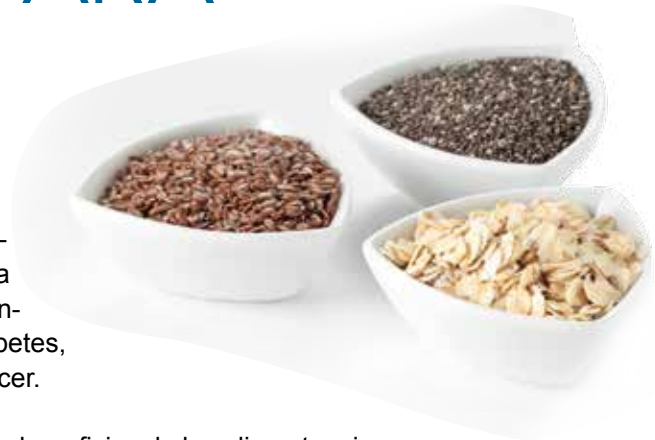
La fibra dietaria ha demostrado ser un componente de la alimentación esencial para un estado óptimo de salud, por este motivo, consumir alimentos como frutas y verduras ayuda a la prevención enfermedades crónicas no transmisibles, donde se destacan las cardiovasculares, diabetes y cáncer, causantes de una alta proporción de muertes a nivel mundial.

En esta edición del boletín Salud y Nutrición conocerá las fuentes alimentarias de la fibra y todos los beneficios para la salud, incluyendo algunas cifras de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2010, donde se evidencia que la población colombiana se encuentra muy por debajo de las recomendaciones en su consumo, por lo que es de suma importancia promover su utilización dentro de una alimentación saludable y concientizar a la población de incluir las cinco porciones de frutas enteras y verduras al día. También, las propiedades que hacen del aceite de palma alto oleico un alimento con gran poder nutritivo que debe estar presente en la alimentación humana.

Como es costumbre, compartimos con ustedes una exquisita receta dulce preparada con aceite de palma, para así aprovechar todos los beneficios en sus componentes, como ser fuente de vitamina A y E necesarias para un adecuado funcionamiento del organismo.

LA FIBRA Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

La fibra es fundamental para el adecuado funcionamiento del intestino, pero también ha mostrado ser esencial en la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer.



El término fibra surgió en 1953, sin embargo, los beneficios de los alimentos ricos en fibra para la salud han sido ampliamente reconocidos a lo largo del tiempo. En el año 430 D.C, Hipócrates describió por primera vez el efecto laxante del trigo. En la década de los años 20. J.H. Kellogg documentó ampliamente las propiedades del salvado de trigo para promover la laxación, incrementar el peso de las heces fecales y prevenir enfermedades. En la década de los 30 se iniciaron investigaciones sobre la fibra dietética, y en los 70 que se reiniciaron las investigaciones sobre el tema.

La Comisión del Codex Alimentarius adoptó una definición de fibra quitar tilde: los polímeros de hidratos de carbono con diez o más unidades monoméricas, que no son hidrolizados por las enzimas endógenas del intestino delgado humano y que pertenecen a las siguientes categorías:

- » **Polímeros de carbohidratos comestibles** que se encuentren naturalmente en los alimentos en la forma en que se consumen.
- » **Polímeros de carbohidratos** obtenidos de materia prima alimentaria por medios físicos, enzimáticos o químicos, y que se haya demostrado que tienen un efecto fisiológico beneficioso para la salud mediante pruebas científicas generalmente aceptadas aportadas a las autoridades competentes.



Fibra soluble

Se caracteriza por su capacidad para formar geles, propiedad que hace más lento el vaciamiento gástrico y la absorción de nutrientes, como los azúcares en el intestino.

Alimentos fuente

- Cereales: avena, salvado de avena y cebada
- Semillas: semillas de lino
- Frutas: peras y manzanas
- Hortalizas: zanahorias

Fibra insoluble

La fibra insoluble pasa a través del colon sin modificarse, aumentando el peso de las heces por medio de su propia masa y mediante su habilidad de absorber agua. Consecuentemente, las heces voluminosas y suaves aumentan la regularidad intestinal.

Alimentos fuente

- Hortalizas: verduras de hojas verdes
- Cereales: salvado de trigo y de maíz, y granos enteros (generalmente en todos los cereales)
- Frutas: pieles de frutas
- Frutos secos
- Semillas



Ingesta de fibra recomendada

Según el Comité de Expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud, la recomendación diaria de fibra dietética total para adultos es de 25 gramos al día.

Beneficios de la fibra

- » **La fibra ayuda a tener heces** suaves y voluminosas, lo que es beneficioso en condiciones como la enfermedad diverticular, las hemorroides y la constipación.
- » **Los ácidos grasos producidos por la fermentación** de la fibra pueden proteger contra el cáncer del colon.
- » **Los alimentos con fibra soluble aumentan la saciedad**, reducen la ingesta de alimentos y ayudan al control de peso corporal.
- » **Un aumento en el consumo de fibra en general**, junto con una reducción en la densidad energética e ingesta de grasa, ayudan a prevenir el desarrollo de diabetes y contribuyen a la reducción del peso corporal.
- » **La fibra soluble puede disminuir la absorción** de carbohidratos simples favoreciendo los niveles de glucosa en sangre.
- » **La fibra soluble puede disminuir las concentraciones** del colesterol LDL. La fibra proveniente de cereales y granos enteros tiene un mayor efecto protector que la fibra proveniente de vegetales y frutas.



La fibra de los cereales en la prevención de las enfermedades

Salud gastrointestinal

Las propiedades de la fibra vinculadas con la función gastrointestinal incluyen su capacidad de fermentabilidad (que conduce a una producción de ácidos grasos de cadena corta como el butirato, principal sustrato energético de las células de la mucosa intestinal y que contribuye a reducir el tránsito intestinal, así como a suprimir la inflamación del colon), también su viscosidad y capacidad de retención de agua, además de la estimulación de las bacterias benéficas.



La fibra también ha sido vinculada con la reducción de varios tipos de cáncer, principalmente el de colon

Generalmente el cáncer es causado por factores genéticos y ambientales, entre estos últimos se ha identificado el tipo de alimentación. Hay estudios cuyos resultados sustentan que una dieta en la cual predominan productos de origen animal y alimentos refinados (con poca fibra) aumenta el riesgo de padecer cáncer¹.

Enfermedad cardiovascular

La fibra dietética actúa de maneras distintas para prevenir la enfermedad cardiovascular, por un lado, ayuda a disminuir la absorción de grasa en el intestino o puede inhibir la formación de grasa por parte del hígado, lo que ayuda a mantener el colesterol en niveles saludables.

Por otro lado, también se ha visto que algunos componentes de la fibra, probablemente con acción antioxidante, disminuyen el estado de inflamación reduciendo el riesgo de las enfermedades cardiovasculares y sus complicaciones.

Se evidencia una reducción de 27 % de las muertes asociadas al consumo adecuado de fibra total, una disminución de 25 % relacionada con el consumo de fibra de cereales, y 30 % menos referente al consumo de fibra proveniente de las frutas.

Diabetes tipo 2

Se ha demostrado que la fibra dietaria proveniente de cereales es un factor protector contra la diabetes tipo 2. En un estudio se encontró que el consumo de esta fibra estaba inversamente relacionado con el desarrollo de la diabetes tipo 2. De igual forma, fibras como las de la avena y la de granos enteros, particularmente por contener magnesio, han demostrado mejorar la sensibilidad a la insulina.

¹ https://www.kelloggnutrition.com/content/dam/globalnutrition/es_MX/resources/Resources-Dieta_y_Salud_Fibra.pdf

ACEITE DE PALMA ALTO OLEICO POSEE UN GRAN PODER NUTRITIVO

El aceite de palma alto oleico, obtenido de palmas híbridas OxG, producto del cruce de las especies *Elaeis guineensis* y *Elaeis oleifera*, se ha convertido en los últimos años en una excelente alternativa para la salud humana, y debido a todas sus características nutricionales, es una excelente opción para acompañar una alimentación saludable.

Este aceite aporta 33 % de ácidos grasos saturados y 66 % de ácidos grasos insaturados, este último porcentaje contiene 54 % de ácido oleico, un ácido graso monoinsaturado que tiene propiedades cardioprotectoras, ya que disminuye el colesterol LDL o lipoproteína de baja densidad, evitando enfermedades cardiovasculares.

De igual forma, contiene vitamina E, principalmente tocotrienoles, los cuales se caracterizan por su alto nivel antioxidante, además de presentar una acción anticancerígena, siendo una opción de interés científico para el tratamiento de esta patología.

Otra de las cualidades del aceite de palma alto oleico es la presencia de esteroles, reconocidos por sus efectos hipocolesterolémicos y betacarotenos, que actúan como provitamina A, indispensable para una adecuada visión y sistema inmune.



Se debe tener en cuenta que los aceites con alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados, como el de palma y el de oliva, disminuyen los niveles séricos de triglicéridos y están asociados con un aumento de las lipoproteínas de alta densidad HDL según estudios realizados en pacientes con diabetes tipo 2, por lo cual, se ha atribuido al aceite de palma beneficios sobre la salud cardiovascular, basándose en sus efectos sobre el perfil lipídico, además de efectos antioxidantes como resultado de su contenido de vitaminas y fitonutrientes.

Todo lo anterior confirma que el aceite de palma alto oleico es una excelente opción para el consumo humano porque genera innumerables beneficios para la salud, esto sin tener en cuenta que es un aceite ideal para las frituras por su alta resistencia a altas temperaturas, se puede utilizar en diferentes preparaciones pues es suave y ligero².

¿Qué espera para incluir el aceite de palma en su alimentación?



2 Medvedev OS, Medvedeva NA. (2016) Modern conceptions about the possible impact of palm oil on human health. Vopr Pitan Journal. Mondragón, A., y Pinilla, C. (2015). Aceite de palma alto oleico: propiedades fisicoquímicas y beneficios para la salud humana, *Palmas* 36(4).

SEGÚN LA ENCUESTA NACIONAL DE SITUACIÓN NUTRICIONAL EN COLOMBIA:



- » **Uno de cada tres colombianos entre 5 y 64 años** no consume frutas diariamente. Las edades en las que se refiere menor frecuencia de consumo diario son los adultos de 31 a 64 años.
- » **Cinco de cada siete colombianos entre 5 y 64 años** no consumen hortalizas o verduras diariamente; este porcentaje poblacional es similar en todas las edades pero con mayor énfasis en los menores de 18 años, entre los cuales tres de cada cuatro no consumen estos alimentos diariamente.
- » **Ante este panorama preocupante tanto** para los productores como para la salud pública, se ha creado no solo a nivel nacional sino mundial el movimiento 5 al día el cual está presente en 40 países³.



³ http://www.javeriana.edu.co/documents/245769/3025871/Resumen_Ejecutivo_ENSIN_2010.pdf/160e9856-006d-4a60-9da3-d71606703609

¿Qué es 5 al día?

Es un movimiento internacional representado en Colombia por la Corporación Colombia Internacional (CCI), el cual promueve el consumo de cinco porciones de frutas y verduras al día, así como la adopción de hábitos y estilos de vida saludables como estrategia para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Su nombre se basa en la ración mínima de consumo diario de frutas y verduras recomendada por la comunidad científica y médica en una dieta saludable⁴

En este afán de colaborar conjuntamente también se ha firmado la Alianza Internacional de Asociaciones y movimientos 5 al día en otras partes del mundo, que busca sensibilizar a los gobiernos sobre la necesidad de impulsar políticas de salud basadas en la promoción de hábitos alimentarios saludables.

5 al día es la mayor estrategia de promoción de frutas y hortalizas en el mundo, teniendo en cuenta que los departamentos de salud de casi la totalidad de países de Norteamérica y de Europa destinan importantes esfuerzos humanos y económicos en la difusión de las ventajas de consumir al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras⁵.



**Consuma tres
porciones de frutas y
dos de verduras al día**

**¡su cuerpo se lo
agradecerá!**

⁴ <http://www.cci.org.co/5-al-dia-colombia/>

⁵ http://www.5aldia.org/datos/60/DOSSIER_5_AL_DIA_5452.pdf.

TORTA DE FRUTAS CON CARAMELO DE COPOAZÚ

Información nutricional

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

Tiempo de preparación: **60 minutos**

Porciones: **4-6**

Grado de dificultad: **medio**

Ingredientes

4 cucharadas de aceite de palma
 4 huevos
 2 manzanas
 ½ taza de leche
 1 ½ tazas de harina de trigo con polvo de hornear
 1 taza de azúcar moreno
 ½ taza pulpa de copoazú
 ¼ taza crema de leche
 1 taza de azúcar
 2 cucharadas de mantequilla



Preparación

Separe las claras de los huevos en un recipiente hondo y con la ayuda de una batidora, bata las yemas con el azúcar a velocidad media hasta obtener una crema espesa. Incorpore el aceite de palma y la leche. Revuelva por un minuto y agregue la harina previamente tamizada.

Aparte, bata las claras a punto de nieve e incorpórelas a la masa con una espátula y movimientos envolventes. Vierta la masa en un molde previamente engrasado con aceite de palma y enharinado. Corte las manzanas en medialunas, báñelas con unas gotas de limón para evitar que se tornen oscuras, y ubíquelas sobre la torta. Cocine en un horno precalentado a 190 °C por 35 minutos o hasta que al introducir un cuchillo, este salga limpio.

Para el caramelo de copoazú, en una olla a fuego medio-alto ponga el azúcar y cocine hasta que se forme un caramelo claro, agregue la mantequilla y revuelva continuamente; luego, la crema de leche y, por último, la pulpa de copoazú tibia; revuelva hasta obtener una salsa de caramelo espesa. Cuando la torta esté fría, desmolde y cubra con el caramelo de copoazú



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
Mauricio Posso Vacca

Líder Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana
Alexandra Mondragón Serna

Coordinación Editorial
Yolanda Moreno Muñoz
Esteban Mantilla

Producción y fotografía
Ginna Torres Producciones
Fernando Valderrama Sánchez

Diagramación
Jenny Angélica Ramírez Jácome.



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

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.