

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Salud & Nutrición

Usos y beneficios del aceite de palma

**DIETA SOSTENIBLE, UN CONCEPTO
ABORDADO DESDE LAS GUÍAS
ALIMENTARIAS AMERICANAS 2015**

SABÍAS QUE...

En 2015 comenzó el etiquetado para los
Organismos Genéticamente Modificados (OGM)

RECETA

Arroz tailandés



CONTENIDO

03 PRESENTACIÓN

04 SALUD Y NUTRICIÓN

Dieta sostenible, un concepto abordado desde las Guías Alimentarias Americanas 2015

Elementos necesarios para las dietas sostenibles

07 LÍPIDOS Y GRASAS

La FDA da paso para eliminar las grasas *trans* artificiales en los alimentos procesados

09 SABIAS QUE...

En 2015 comenzó el etiquetado para los Organismos Genéticamente Modificados (OGM)

A partir de julio, los infractores del etiquetado de grasas *trans* enfrentarán multas
Inició la fase II en la Estrategia Nacional de Reducción del Consumo de Sodio

12 RECETAS CON ACEITE DE PALMA

Arroz tailandés



PRESENTACIÓN

La malnutrición en todas sus formas –desnutrición, carencias de micronutrientes, sobrepeso y obesidad– acarrea grandes costos económicos y sociales a los países. Mejorar la nutrición y reducir estos costos exige un enfoque multisectorial que, en primera instancia, involucra la alimentación, la agricultura, la salud pública y la educación. Tradicionalmente, la agricultura es fundamental en la producción de alimentos y en la generación de ingresos, al igual que para la sostenibilidad de las dietas de las futuras generaciones. En esta edición encontrará este nuevo concepto que los profesionales de la salud deben tener en la mira, en el momento de hacer recomendaciones.



DIETA SOSTENIBLE, UN CONCEPTO ABORDADO DESDE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS AMERICANAS 2015



Las guías alimentarias son un instrumento basado en conocimiento científico y hábitos alimentarios de una población, que orientan el patrón nutricional con el objetivo de promover un estilo de vida saludable, al tiempo que determinan las directrices para las acciones y políticas en salud pública.

Las Guías Alimentarias Americanas 2015 contemplan en uno de sus capítulos el tema de “sostenibilidad y seguridad alimentaria”, abordado desde el concepto de las dietas sostenibles y proyectadas a asegurar que el suministro de alimentos sanos estará disponible para las futuras generaciones, sin quebrantar la seguridad alimentaria a través del tiempo.

“Las dietas sostenibles son un patrón de alimentación y nutrición que promueve la salud y el bienestar, y ofrece la seguridad alimentaria de la población actual, mientras que asegura el mantenimiento de los recursos humanos y naturales para las generaciones futuras”, esta es la definición que maneja el Comité Asesor de las Guías Alimentarias (DGAC, por sus siglas en inglés).

¿Por qué integrar alimentación y medio ambiente?

En la actualidad, la producción mundial de alimentos es responsable del 80 % de la deforestación, más del 70 % del uso del agua dulce, y hasta un 30 % de las emisiones de gases de efecto invernadero. Esas son las principales cifras que ilustran la necesidad de una alimentación más consiente con el medio ambiente, y resaltan la importancia de conservar y administrar de manera óptima recursos como la tierra, el agua y la energía.

"Las dietas sostenibles son un patrón de alimentación que promueve la salud y el bienestar, y ofrece la seguridad alimentaria de la población actual, mientras que asegura el mantenimiento de los recursos humanos y naturales para las generaciones futuras"



El DGAC se encargó de estudiar el efecto de los hábitos alimentarios a nivel poblacional en la sostenibilidad, ya que es uno de los tantos factores a considerar cuando se piensa en el aseguramiento de las necesidades alimentarias actuales y futuras. En este orden de ideas los patrones alimentarios deben enfocarse en el cambio de los hábitos de los consumidores hacia alternativas más saludables y sostenibles, es decir, que el consumidor demande más aquellos alimentos que ejercen un menor impacto ambiental.

Este nuevo enfoque de la alimentación, implicó un estudio minucioso para determinar los patrones alimentarios que son nutricionalmente adecuados y promueven la salud, y que al tiempo protegen en mayor medida de los recursos naturales, con un enfoque basado en la evidencia.

Lo expuesto en el informe del DGAC es consistente con los datos existentes y analizados dentro de la política nu-

tricional en países como Alemania, Suecia, Países Bajos, Australia y Brasil, que han abordado el componente de sostenibilidad durante la última década.

La conclusión general, basada en la evidencia, indica que un patrón alimentario compuesto principalmente por alimentos de origen vegetal, tales como verduras, frutas, granos enteros, legumbres, frutos secos y semillas; y con bajo consumo de alimentos de origen animal, trae mayores beneficios a la salud y se asocia con menor impacto ambiental, representado por menor emisión de gases de efecto invernadero, menor uso de la tierra, el agua y la energía. De esta forma se logra un patrón alimentario ambientalmente más sostenible sin excluir a ningún grupo de alimentos.

Finalmente el DGAC, plantea el papel de los diferentes elementos necesarios para las dietas sostenibles, las cuales se implementan mediante el desarrollo de un sistema alimentario que comprende unos valores que deben ser puestos en práctica a través de políticas robustas del sector público y privado; buenas prácticas durante la cadena de suministros, comprendida desde el campo hasta la distribución y consumo. De esta manera se ilustra la importancia de todos los participantes o actores dentro del sistema alimentario para la creación y el apoyo a las dietas sostenibles.



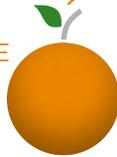
Elementos necesarios para las dietas sostenibles

VALORES



- » Establecer una cultura de vida saludable
- » Adoptar soluciones equitativas
- » Fomentar la educación cívica activa para la administración de los recursos naturales
- » Transparencia en el trabajo
- » Soportar la seguridad alimentaria universal

PARTICIPANTES DE LA CADENA DE SUMINISTRO



- » Conservar los recursos naturales
- » Utilizar el capital y el trabajo con responsabilidad
- » Innovar en la investigación y la tecnología
- » Aumentar la biodiversidad

DIETAS SOSTENIBLES



CONSUMIDORES



- » Vincular sostenibilidad y dietas saludables
- » Lograr patrones alimentarios saludables
- » Aumentar la demanda de alimentos sostenibles
- » Minimizar los residuos

POLÍTICAS



- » Informadas sobre la mejor evidencia
- » Involucrar a múltiples partes interesadas del sector
- » Implementadas a nivel local, regional, nacional y mundial
- » Desarrollar sistemas de seguimiento y rendición de cuentas
- » Alinear las políticas para promover la salud y la sostenibilidad

En resumen, las nuevas Guías Alimentarias Americanas se centran en los alimentos que ayudan a controlar el peso, promover la salud y prevenir la enfermedad, en estas nuevas recomendaciones, en lugar de centrarse exclusivamente en la reducción, se hace hincapié en la sustitución y cambios en la ingesta de alimentos y los patrones de alimentación y en los estilos de vida saludable. El informe anima a la industria de alimentos para continuar reformulando sus alimentos para mejorar la nutrición y aportes de los desarrollos alimentarios.



LA FDA DA PASO PARA ELIMINAR LAS GRASAS *TRANS* ARTIFICIALES EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Con base en la revisión exhaustiva de la evidencia científica, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) finalizó el 16 de junio de 2015, la determinación sobre la inocuidad de los aceites parcialmente hidrogenados (PHOs, por sus siglas en inglés). Los PHOs son la fuente dietaria principal de grasas *trans* artificiales en los alimentos procesados y no son “generalmente reconocidos como seguros” o “GRAS”, como se les conoce en inglés, para su uso en la alimentación humana. Los fabricantes de alimentos tendrán tres años para eliminar los aceites parcialmente hidrogenados de sus productos. “La acción de la FDA sobre esta importante fuente de grasas *trans* artificiales demuestra el compromiso de la agencia con respecto a la salud del corazón de todos los estadounidenses”, dijo el Comisionado de la FDA, el Dr. Stephen Ostroff, MD. “Se espera que esta acción reduzca las enfermedades del corazón y prevenga miles de ataques cardíacos fatales cada año”. Esta determinación deberá reducir significativamente el



uso de los aceites parcialmente hidrogenados, la principal fuente de grasas *trans* artificiales, en el suministro de alimentos. En el 2013, la FDA hizo una determinación provisional de que los aceites parcialmente hidrogenados ya no podían ser considerados como “GRAS” y está finalizando esa determinación después de considerar los comentarios públicos.

Desde el 2006, se ha venido exigiendo a la industria incluir información sobre el contenido de grasas *trans* en la etiqueta de información nutricional de los alimentos. Entre el 2003 y 2012, la FDA estima que el consumo de grasas *trans* de los consumidores disminuyó alrededor del 78 % y que la norma de etiquetado y reformulación de alimentos de la industria fueron factores claves de información para ayudar a los consumidores a tomar decisiones más saludables y reducir la ingesta en su alimentación.

El Instituto de Medicina de los Estados Unidos, recomienda que el consumo de grasas *trans* sea lo más bajo posible, mientras se mantiene una dieta nutricionalmente adecuada y un estilo de vida saludable para prevenir problemas de salud pública.

“Los estudios muestran que la dieta y la nutrición juegan un papel clave en la prevención de problemas de salud crónicos, como las enfermedades cardiovasculares y la acción de hoy va de la mano con otras iniciativas de la FDA para mejorar la salud de los estadounidenses, incluyendo la actualización de la etiqueta de información nutricional”, dijo Susan Mayne, Ph.D., directora del Centro para la Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada de la FDA y añadió que “esta determinación se basa en una amplia investigación sobre los efectos de los aceites parcialmente hidrogenados así como en las aportaciones de todas las partes interesadas que fueron recibidas durante el período de comentarios públicos”.

El periodo de cumplimiento de tres años permitirá que las empresas reformulen sus productos sin PHOs y/o que hagan una solicitud a la FDA para permitir usos específicos de estos. Luego de este tiempo no se podrán agregar PHOs a los alimentos humanos, a menos que sean aprobados de otra manera por la FDA.

La FDA recomienda consultar la lista de ingredientes de un alimento para saber si un producto contiene o no PHOs para reducir el consumo de grasas *trans*. Actualmente, los alimentos pueden decir en la etiqueta que tienen “0” gramos de grasas *trans* si contienen menos de 0,5 g por porción, incluyendo los PHOs, la fuente dietética principal de este tipo de grasas artificiales en los alimentos procesados.

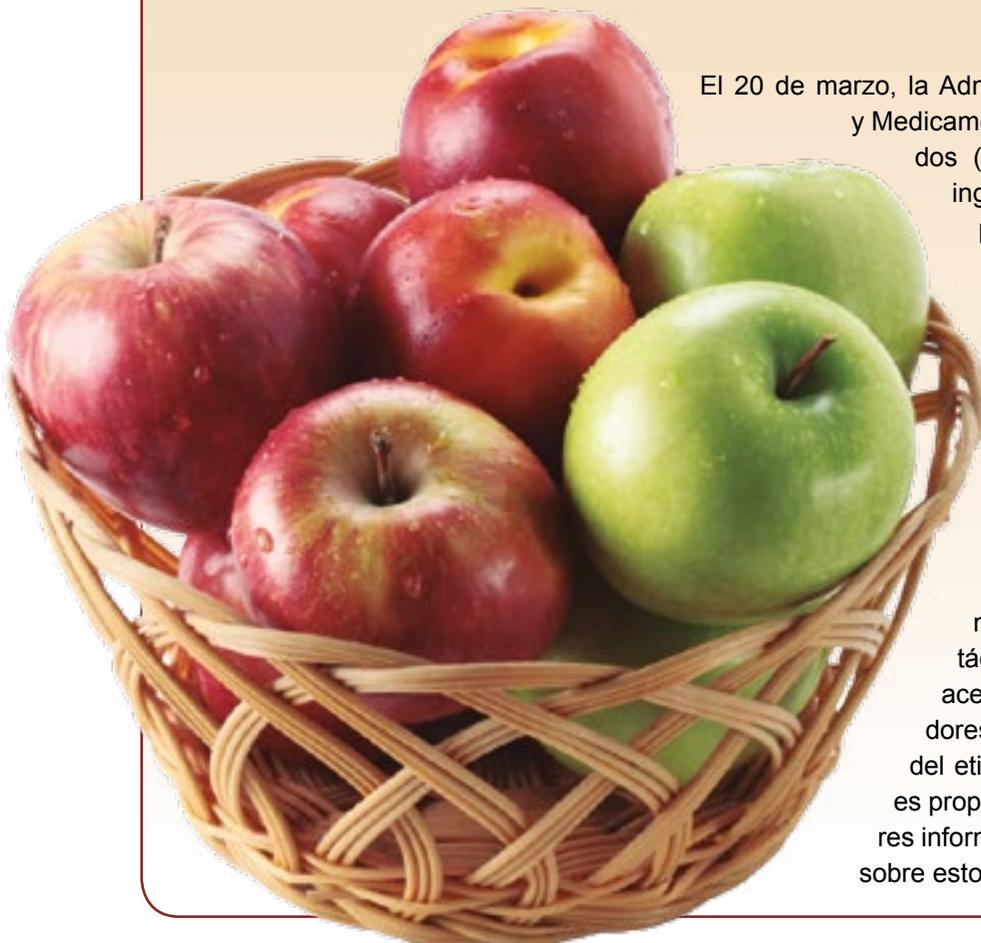
Muchas industrias han venido trabajando fuertemente en esta iniciativa para eliminar los aceites parcialmente hidrogenados de los alimentos procesados y la FDA cree que muchos podrán eliminarlos antes de la fecha de cumplimiento de tres años.

(Adaptado de: <http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/ComunicadosdePrensa/ucm451419.htm>)



EN 2015 COMENZÓ EL ETIQUETADO PARA LOS ORGANISMOS GENÉTICAMENTE MODIFICADOS (OGM)

El propósito del etiquetado de los alimentos es proporcionar a los consumidores información clara y consistente sobre estos nuevos alimentos



El 20 de marzo, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) certificó manzanas y papas genéticamente modificadas, asegurando que son tan seguros y nutritivos como sus contrapartes convencionales, eliminando así cualquier obstáculo regulatorios para su introducción en el mercado. Aunque lo anterior no significa que no hay considerables obstáculos del mercado y de aceptación de los consumidores, por lo que el propósito del etiquetado de los alimentos es proporcionar a los consumidores información clara y consistente sobre estos nuevos alimentos.

A PARTIR DE JULIO, LOS INFRACTORES DEL ETIQUETADO DE GRASAS TRANS ENFRENTARÁN MULTAS

Un nivel elevado de colesterol LDL en la sangre pone a las personas en mayor riesgo de enfermedades cardíacas y cardiovasculares



Se requerirá a los fabricantes declarar la cantidad de grasas *trans* de sus productos en las etiquetas de nutrición a partir del 1 de julio de 2015, de acuerdo con la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos, (FDA). Las grasas *trans* artificiales proceden de aceites parcialmente hidrogenados que se producen cuando los fabricantes añaden hidrógeno al aceite vegetal para hacer una sustancia más sólida. Los aceites parcialmente hidrogenados son utilizados para mejorar la textura, vida útil y estabilidad del sabor de los alimentos. También son un ingrediente clave en la amplia gama de alimentos procesados, desde bocadillos, pasteles y pizzas a las palomitas de microondas.

Ingerir alimentos que contengan grasas *trans* aumenta el nivel de lipoproteína de baja densidad en la sangre, también conocido como LDL o colesterol malo. Un nivel elevado de colesterol LDL en la sangre pone a las personas en mayor riesgo de enfermedades cardíacas y cardiovasculares. Por lo que ante la preocupación por la salud pública, la FDA anunció que a partir de julio todas las etiquetas de nutrición en los alimentos procesados deben mostrar claramente la cantidad de grasa *trans* y azúcar que contiene. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adultos deben consumir no más de 2,2 gramos de grasas *trans* por día.

INICIÓ LA FASE II EN LA ESTRATEGIA NACIONAL DE REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SODIO

Colombia adhirió a la declaración de la política de Prevención de las enfermedades cardiovasculares en las Américas, mediante la reducción de la ingesta de sal alimentaria en toda la población



A partir del 19 de agosto de 2011, Colombia adhirió a la declaración de la política de Prevención de las enfermedades cardiovasculares en las Américas, mediante la reducción de la ingesta de sal alimentaria en toda la población”, desarrollada por el Programa Regional de Enfermedades No Transmisibles de la Organización Panamericana de la Salud.

Dando continuidad con el proceso de reducción del contenido de sodio en alimentos procesados iniciado en el periodo anterior (2012-2014), la segunda fase del proceso ha priorizado las siguientes categorías de alimentos: embutidos de pollo, enlatados, cereales del desayuno, grasas, salsas comerciales, sopas, bases, cremas y caldos y aderezos.



ARROZ TAILANDÉS

Información nutricional

Calorías: 810 Kcal
Proteína: 99 g
Grasa: 34 g
Carbohidratos: 21 g



Tiempo de preparación: **20 minutos**

Tiempo total: **90 minutos**

Porciones: **6**

Grado de dificultad: **medio**



Ingredientes

80 g de cebolla larga
100 g de cebolla cabezona roja
1 lb de arroz
50 ml de aceite de palma rojo
200 ml de pimentones rojos,
verdes y amarillos
100 g de zanahoria
150 g de apio
80 g de raíces chinas
2 dientes de ajo
Sal

Preparación

Caliente el aceite de palma rojo en un *wok* o una cacerola y sofría las cebollas, los ajos y el apio finamente picados. Corte los pimentones en julianas y agréguelos a la preparación, revuelva con cuidado. Añada tres cuartas partes de la salsa de soja y el agua.

Cuando estén hirviendo, agregue el arroz bien lavado, mezcle con la cuchara para que no se pegue y cuando esté secando, agregue el resto de salsa de soja. Tape la olla y deje cocinar durante 20 minutos a fuego bajo o hasta que los granos abran. Compruebe la sazón y, si es necesario, agregué sal.

Sirva las porciones y decore con julianas de apio, zanahoria, pimentones y raíces chinas.



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

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.