

ALIMENTACIÓN A BASE DE PLANTAS: UNA TENDENCIA QUE CRECE Y PLANTEA NUEVOS DESAFÍOS NUTRICIONALES Y TECNOLÓGICOS

Durante el encuentro *Alimentación y alimentos basados en vegetales: desafíos nutricionales y tecnológicos*, especialistas debatieron sobre los beneficios de consumir principalmente alimentos de origen vegetal, tanto para la salud como el medio ambiente. Además, ¿qué pasos debe dar la industria para satisfacer esa creciente demanda?

En el contexto de la Maestría en Gestión de la Seguridad Alimentaria (Magesa) y como parte del ciclo de seminarios *Alimentos y Salud*, el 22 de julio se realizó la actividad titulada *Alimentación y alimentos basados en vegetales: desafíos nutricionales y tecnológicos*. Del encuentro participaron Natalia Bertolotti, docente de la Licenciatura en Nutrición de ISALUD y especialista en inocuidad y calidad alimentaria; Mariana Sánchez, jefa de Desarrollo de Nuevos Productos del INTI; y Emiliano Kakisu, investigador Conciencia-UNLA y docente de Magesa. Mientras que la coordinación estuvo a cargo de Débora Cedro, consultora en Asuntos Regulatorios y Nutrición, y la di-

rección del seminario a cargo de Matías De Nicola, fundador y docente de Magesa.

En el comienzo de su presentación, Natalia Bertolotti nombró las nuevas tendencias alimentarias, dentro de las cuales se ubican el vegetarianismo y veganismo, las cuales “representan desafíos para las profesiones que se vinculan con los alimentos y sistemas de producción”.

A pesar de esto, destacó que el sistema alimentario actual “predispone a patrones de consumo que favorecen el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales tienen sus consecuencias en muerte prematura y disminución en la calidad de vida” y además, “afecta la salud del medio ambiente”. E insis-

tió: “Sabemos las consecuencias del cambio climático, el calentamiento global y muchas otras afectaciones de la biodiversidad de donde obtenemos los alimentos”. Asimismo, remarcó una problemática más: el crecimiento poblacional. “Hay estudios demográficos que afirman que, para 2050, la población mundial va a ser de aproximadamente 10 billones de personas. Por lo tanto, va a existir mucha gente para alimentar. Por esta razón, hay que producir más alimentos, cuidar el medio ambiente y ayudar a que estas enfermedades crónicas no transmisibles no sigan creciendo”, enfatizó.

“Por esto se propone la implementación de sistemas alimentarios sostenibles para solucionar



en parte esta dificultad. Está demostrado que es compatible un sistema alimentario saludable que posibilita patrones de alimentación saludables y, a su vez, es respetuoso del medio ambiente y donde el impacto de la producción de alimentos no afecta la salud ambiental”, sostuvo.

“En este contexto, la alimentación basada en plantas viene tomando más importancia. Muchos gobiernos y asociaciones médicas profesionales están actualizando las guías de recomendación nutricional adaptándose a estos modelos de producción en los que se propone una disminución del consumo de alimentos de origen animal, dándole más protagonismo a los alimentos de origen vegetal. Dentro de esta tendencia, también se propone moderar el consumo de lácteos como fuentes de proteínas de origen animal, los cuales

“MUCHOS GOBIERNOS Y ASOCIACIONES MÉDICAS PROFESIONALES ESTÁN ACTUALIZANDO LAS GUÍAS DE RECOMENDACIÓN NUTRICIONAL ADAPTÁNDOSE A ESTOS MODELOS DE PRODUCCIÓN EN LOS QUE SE PROPONE UNA DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL, DÁNDOLE MÁS PROTAGONISMO A LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL”, SOSTUVO NATALIA BERTOLOTTI

hoy tienen un rol muy discutido en la función y en la importancia histórica que se les dio a lo largo de los años”, postuló.

Además, Bertolotti hizo foco en la necesidad de observar las elecciones que está tomando la población a la hora de elegir qué alimentos consumir. “A nivel mundial, existe un porcentaje

cada vez mayor de la población que decide llevar una alimentación con bajo o nulo consumo de alimentos de origen animal, una alimentación vegetariana, flexitariana o vegana. Los porcentajes son muy significativos. En Argentina por ahora disponemos de un estudio privado [elaborado por Kantar en 2020] que afirma que un 12% de la población dice ser vegetariano-vegano”, consideró.

“Ante esta situación de nuevas tendencias, los organismos oficiales no pueden estar ajenos a lo que está pasando en el resto del mundo y en el marco del Plan Nacional Argentina Saludable. Este año, el Ministerio de Salud impulsó la puesta en marcha de grupos de trabajo para determinar el primer consenso nacional sobre alimentación vegetariana y vegana. Este es un tema que forma parte de

la agenda de salud en nuestro país”, planteó Bertolotti.

A modo de esclarecer términos, la especialista comenzó a definir los diferentes tipos de alimentación establecidos por la Unión Vegetariana Internacional. Dentro del vegetarianismo, se incluyen aquellas personas que consumen derivados de plantas, con o sin productos lácteos, huevos y/o miel. Los veganos no consumen ni utilizan ningún producto de origen animal. Luego, existen variantes como lactovegetarianos que consumen lácteos u ovo-lactovegetarianos que consumen huevos y productos lácteos. En el caso de la Unión Vegana Argentina además de estas categorías reconoce a los crudi-vegetarianos/veganos que consumen todos los alimentos sin cocción. Y se agrega al frugívoro que basa su alimentación en distintos tipos de frutos y frutas y los api-vegetarianos que incluyen miel en su alimentación.

Ante la duda sobre la posibilidad de mantener este tipo de alimentación basada en plantas a lo largo del tiempo, Bertolotti señaló: “Desde la Academia de Nutrición y Dietética se sostiene con suficiente evidencia que las dietas vegetarianas apropiadamente planificadas, incluyendo las dietas veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden resultar beneficiosas en la prevención y tratamiento de algunas enfermedades. Las dietas vegetarianas y veganas son adecuadas para todas las etapas de la vida, incluyendo embar-

zo, lactancia, infancia, adolescencia, vida adulta y vejez, así como para los atletas”.

Desafíos en la alimentación

Frente a esta realidad, Bertolotti indicó cuáles son los retos que surgen “dado que, al quitar ciertos alimentos de origen animal, hay nutrientes a los cuales hay que prestarles mucha atención:

“ESTAMOS ANTE UN GRAN DESAFÍO QUE ES DARLE DE COMER EN FORMA SUSTENTABLE A UNA POBLACIÓN QUE SIGUE CRECIENDO. HAY UN MONTÓN DE GENTE QUE PASA HAMBRE, EXISTEN PROBLEMAS CON LA OBESIDAD Y TENEMOS EL IMPACTO AMBIENTAL”, SUBRAYÓ MARIANA SÁNCHEZ

los llamados nutrientes críticos”. En dicha categoría se encuentran: el calcio, hierro, ácidos grasos Omega-3, vitamina D, vitamina B12, proteínas y zinc. Ante esto, la docente de la Licenciatura en Nutrición de Salud, aclaró: “son nutrientes que tranquilamente se pueden cubrir con una adecuada combinación y variedad de alimentos de origen vegetal”. Y agregó: “Obviamente esto tiene que estar acompañado de la planificación de un profesional con aptitud en este tema”.

“Se ha demostrado que en el reino vegetal podemos encontrar todos los aminoácidos esenciales. La clave está en combinar

la variedad de estos distintos alimentos fuentes de proteínas vegetales que las vamos a encontrar principalmente en legumbres, frutos secos y semillas. En cuanto a las grasas se trata de reforzar la presencia de alimentos fuente de mono poliinsaturados sobre todo fuentes de Omega-3 y sus precursores”, explicó.

En relación con el impacto ambiental, Bertolotti manifestó: “La producción de legumbres en comparación con la producción de proteínas de origen animal, es mucho más económica y sustentable. Hay numerosos estudios que hablan acerca de la cantidad de gases de efecto invernadero producidos a partir de la ganadería. Hoy hay un vínculo indisoluble entre la alimentación y la producción de alimentos, la salud ambiental y la salud humana”.

La industria de alimentos a base de plantas

Mariana Sánchez, jefa de Desarrollo de Nuevos Productos del INTI, subrayó: “Estamos ante un gran desafío que es darle de comer en forma sustentable a una población que sigue creciendo. Hay un montón de gente que pasa hambre, existen problemas con la obesidad y tenemos el impacto ambiental”.

Para intentar dar respuesta a dichas problemáticas Sánchez describió tres ejes de acción para tener en cuenta: “El primero es modificar los hábitos de consumo: ponemos en la ecuación más legumbres y vegetales, pero hay



HELIOS
S A L U D
DR. STAMBOULIAN

FPNC
Ganadores 2020 del
Premio Nacional a la Calidad
en Gestión de la Innovación

Ganadores 2019 del
Premio Nacional a la Calidad



HACIENDO DE LA EXCELENCIA UN HÁBITO

Consultorios Infectológicos

RED DE PRESTADORES EN TODO EL PAÍS



VIH Y HEPATITIS C



ENFERMERÍA



ATENCIÓN INTEGRAL



ADHERENCIA



TEST DE VIH GRATUITO



ÁREA PSICOSOCIAL



VACUNAS ADULTOS



RECUPERO S.U.R.



LABORATORIO



MEDICACIÓN



HOSPITAL DE DÍA



HCE (HISTORIA CLÍNICA ELECTRÓNICA)



AUDITORÍA MÉD. Y ADM.



ACC. CORTOPUNZANTES



PROGRAMA DE ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO DE PACIENTES

Perú 1511, CABA.

Mendoza 2772, CABA.

Carabobo 825, CABA.

SAN TELMO
SAN TELMO

BELGRANO
BELGRANO

FLORES
FLORES

otros hábitos a considerar, por ejemplo, comer los alimentos que nos da la estación. El segundo es explorar nuevas fuentes de alimentos: toman relevancia los alimentos de origen vegetal; hoy se están explorando estas nuevas fuentes de proteínas alternativas y se está dando un paso hacia nuevas tecnologías que tenemos que evaluar y deberíamos tenerlas en nuestro radar. Acá nos preguntamos: ¿Qué pasa si obtengo proteínas, ácidos grasos o vitaminas por fermentación de precisión? ¿Por qué no tener un reactor donde un hongo o una levadura sintetice proteínas? Ahí solucionás el problema del espacio, el consumo de agua y la deforestación. Y, la tercera acción que tenemos que hacer, es reducir desperdicios: en un contexto donde hay gente que no come, tirar el 30% por ciento de los alimentos que se producen y no llegan a consumo, es muchísimo". Sánchez abordó los desafíos frente a los requerimientos y expectativas de los consumidores frente a nuevos productos de origen vegetal: "Para poder dar respuesta a los retos nutricionales, sensoriales y funcionales vamos a recurrir a la fórmula y la tecnología", afirmó.

"Los alimentos tienen que ser ricos, la verdad es que si un alimento no nos atrae posiblemente no lo volvamos a comer. Si queremos que haya una adopción de nuevos alimentos tenemos que ofrecer variedad. El consumidor no quiere tener que hacer muchísimas operaciones para obte-

Las nuevas bebidas vegetales

Durante el seminario *Alimentación y alimentos basados en vegetales: desafíos nutricionales y tecnológicos*, Emiliano Kakisu, investigador Conicet-UNLA y docente de Magesa, se refirió a la expansión de las bebidas vegetales en el mercado latinoamericano.

"Los consumidores de estas bebidas buscan alimentarse mejor, comer alimentos de mejor calidad nutricional, que tengan bajo porcentaje de grasas, sodio, azúcar, y calorías. Otra tendencia es la voluntad de querer consumir proteínas vegetales o alimentos a base de fuente vegetal. El tercer factor es que muchos de ellos quieren alimentos libres de lactosa y, también, existe una demanda por parte de los celíacos. Además, las nuevas generaciones buscan alimentos en consonancia con el cuidado del ambiente y los animales", detalló.

Por otra parte, en su exposición presentó el desarrollo de Biba, una bebida a base de quinoa, la cual surgió de una articulación entre los investigadores del CONICET y Babasal, una pyme radicada en la provincia de Buenos Aires.

"Esta iniciativa busca valorizar a la quinoa, que es un alimento nutritivo, y transformarlo en un producto de valor agregado aprovechando los beneficios del grano entero. No es la solución del problema alimentario, pero aporta a conocer la quinua y a diversificar su consumo", señaló Kakisu. Entre sus características de la bebida podemos encontrar que se trata de un producto sin conservantes ni lactosa, con calcio, fortificado con vitaminas y sin TACC.



ner un alimento. Además, tiene algunas exigencias como, por ejemplo, prefiere alimentos de etiqueta limpia y tiene que sentir que es acorde el costo de lo que está pagando", mencionó.

A modo de resumen, entre los principales retos que tiene la industria de los alimentos basados en plantas por delante, se destacaron: la diversificación en las presentaciones; la mejora del

perfil nutricional; la identificación y reducción del contenido de antinutrientes; la utilización de tecnologías para vehicular minerales y vitaminas; etiquetas más limpias; la reducción de costos; la inclusión de nuevas tecnologías; el estudio de alérgenos; la promoción de cambios en la ingesta; y la instalación de plantas libres de componentes animales. 