**Evaluación de conocimientos y percepción sobre proteínas alternativas, encuesta exploratoria en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires**

López E1,2, Martínez M1,2, Watson DZ1,2, Gozzi MS1,2

1. Instituto de Tecnología, Universidad Argentina de la Empresa (UADE)
2. Facultad de Ingeniería y Ciencias Exactas, UADE.

mgozzi@uade.edu.ar

RESUMEN

Las proteínas alternativas son aquellas que provienen de fuentes distintas a las convencionales como las carnes, lácteos y huevos. Algunos ejemplos son las legumbres, cereales y pseudocereales, hongos, algas e insectos. Sea por preferencias alimenticias, preocupación por el cambio climático u otros motivos, estos alimentos representan una creciente e interesante tendencia de consumo. Con el objetivo de evaluar el grado de conocimiento y aceptación que dichas proteínas tienen en la población de interés, se elaboró una encuesta a modo de formulario digital de veintitrés preguntas, que fue distribuida de manera online. La misma alcanzó un total de 431 respuestas. La población encuestada fue 72,4% de género femenino, 66,1% de entre 18 a 34 años, 58,7% con estudios universitarios y un 32,5% con trabajo. El 73,9% de los encuestados le da importancia al consumo de proteínas, un 72,9% practica actividad física, y el 74,9% lleva una dieta omnívora. Si bien fue elevado el desconocimiento sobre los requerimientos proteicos (63,1%), un 92,1% está dispuesto a incorporar proteínas alternativas en su dieta. Al evaluar la percepción de la calidad proteica de distintos alimentos, se observó un mayor desconocimiento para insectos, algas y hongos, posiblemente por la menor familiaridad con ellos. Tampoco existe mucho conocimiento sobre los cereales y pseudocereales. El grupo de encuestados que cuenta con estudios básicos considera a las legumbres como la fuente proteica de máxima calidad, mientras que el grupo con estudios terciario, universitario, posgrado se lo atribuye al huevo. La tendencia global de disposición a consumir proteínas alternativas es mayor para cereales y pseudocereales, seguido de hongos, algas y por último grillos u otros insectos. Se analizó si esta tendencia se modificaba según estudios, localidad, edad, actividad física, tipo de dieta, importancia a las proteínas en la alimentación, conocimiento del término “proteínas alternativas”. Dichas variables no modificaron la tendencia de aceptación. Haciendo foco en los grillos como fuente proteica, sólo un 16% estuvo de acuerdo con su incorporación en la dieta, encontrándose entre los motivos para hacerlo el de “probar productos nuevos”. El 50% prefiere la incorporación de modo procesado. Como principales conclusiones, se observó que los encuestados muestran mayor predisposición por consumo de cereales y pseudocereales, hongos, algas, por último, grillos e insectos. Los principales motivos de rechazo hacia las proteínas alternativas son la poca familiaridad con los productos o pensar que no van a gustarles. A pesar de que no todos conocían el término, un 92,1% muestra predisposición positiva a la incorporación de estas fuentes. Los principales motivos son para probar productos nuevos y por motivos éticos y morales. Del análisis de los datos se refleja la importancia de informar a la población, de la educación alimentaria, así como también de realizar actividades de transferencia de conocimiento y difusión sobre las tendencias en los alimentos fuentes de proteínas alternativas. De este modo, se daría lugar a que las personas tomen decisiones de consumo más conscientes, logrando diversificar sus elecciones dietarias y mejorar su calidad de vida.

El presente trabajo se realizó con fondos de UADE, proyecto P21T03.

Palabras Clave: proteínas no convencionales, calidad proteica, tendencia de consumo