**Evaluación de las características nutricionales de alimentos destinados a la población vegana- vegetariana: resultados experimentales**

Rodríguez VG (1), De la Casa L (1), Binaghi MJ (1), Batista M (2), Greco CB (1) y Dyner LM (1)

1. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Farmacia y Bioquímica, Cátedra de Bromatología, Junín 956, Ciudad de Buenos Aires, Argentina.
2. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Técnica dietoterápica. MT de Alvear 2202, Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

[vrodrig@ffyb.uba.ar](mailto:vrodrig@ffyb.uba.ar)

En la actualidad se observa a nivel poblacional un aumento de individuos que desean adoptar una alimentación saludable y con cuidados hacia la naturaleza. Por ello, muchos deciden iniciar una alimentación vegana-vegetariana. En relación a esto, se ha evidenciado un aumento considerable de la oferta de productos comerciales destinados a este grupo de consumidores. Un aspecto aún no estudiado en profundidad es su valor/calidad nutricional. El objetivo fue determinar en productos comerciales y de preparación casera la composición centesimal y el contenido de minerales de interés nutricional. Se seleccionaron por muestreo aleatorio 5 alimentos bebibles (B) y 7 alimentos símil cárnicos (4 comerciales (M) y 3 de elaboración casera (MC)). Se determinó composición centesimal según AOAC, valor energético (VE, At Water) y sodio, calcio y zinc (espectrometría de emisión/absorción atómica). Para su evaluación nutricional se consideraron los % de cobertura del Valor Diario de Referencia (%VD) de una porción. Los principales ingredientes en B son soja, arroz, maní y frutos secos (almendras, castañas); todos están fortificados con calcio y tres declaran ser fuente de zinc. En M y MC se emplean mayoritariamente hortalizas (espinaca, calabaza, zanahoria, cebolla), legumbres (lenteja, garbanzo), arroz yamaní integral y/o soja. La porción indicada por el fabricante es 200 mL para B y 1 unidad para M y MC (80-105 g). Los B presentaron bajo %VD para VE (2-4), carbohidratos (0-2), proteína (0-6) y grasa total (5-8). El %VD para fibra fue moderado-alto (8-15). Los B que tenían soja como ingrediente principal presentaron mayor %VD para proteínas (6%). En los B, el %VD fue para sodio 4-7%, calcio 22-36% y zinc 15-33%. Los M presentaron, en relación a MC, similar %VD para VE (6-9 vs 4-8), proteínas (7-13 vs 10-12) y sodio (2-16 vs 4-17). Con respecto a los carbohidratos, en 3 de los M se observaron valores más elevados que el resto de los M y MC (9-10 vs 2-6). Esto podría deberse a que esos M se presentan rebozados. El %VD para grasas totales fue similar en todos los M y MC (4-6), excepto para el MC que presenta como ingrediente principal un símil carne a base de soja texturizada cuyo %VD fue 20. El %VD para fibra alimentaria estuvo comprendido entre 16 y 61 siendo el valor más alto el correspondiente a un MC a base de lentejas. Los M presentaron, frente a los MC similar %VD de sodio (2-16 vs 4-17), %VD de calcio (11-17 vs 11-17) y %VD de zinc (7- 11 vs 9-14). Los B resultaron bajos en sodio y con niveles adecuados de calcio y zinc compatibles con los requisitos de fortificación (calcio) o fuente (zinc) mineral. La determinación de la composición centesimal y características nutricionales de B y M/MC resulta de gran interés para evaluar el diseño de nuevos productos destinados a la población vegana-vegetariana que posean mayor valor nutricional. UBACyT20020190200214BA.

Palabras claves: alimentos a base de plantas, nutrientes, minerales, bebidas, símil cárnicos.