**Una mirada nutricional de alimentos para veganos-vegetarianos desde dos criterios: cobertura de nutrientes críticos y etiquetado frontal**

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

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

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

En la actualidad se registra, a nivel poblacional, una tendencia creciente respecto de tener una vida saludable que incluye cuidados hacia la naturaleza. En este sentido, cada vez más individuos deciden adoptar una alimentación vegana-vegetariana. Asimismo, se observa un crecimiento sostenido de la oferta de productos comerciales destinados a estos consumidores. Un aspecto poco estudiado es su calidad nutricional y la posible incorporación de sellos de advertencia en sus rótulos, a partir de la sanción de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable (Ley 27.642). Los objetivos de este trabajo fueron establecer el aporte energético y el contenido de grasa total y sodio en productos comerciales y preparaciones caseras; calcular el porcentaje de cobertura de los requerimientos diarios (%VD) y evaluar el posible uso de sellos de advertencia en los rótulos. Se seleccionaron por muestreo aleatorio 5 alimentos bebibles (B) y 7 símil cárnicos (4 comerciales (M) y 3 de elaboración casera (MC)). En ellos se estableció el valor energético (VE, Atwater), la composición centesimal (AOAC) y el contenido de sodio (espectrometría de emisión atómica). Para la evaluación nutricional se consideró el %VD para valor energético, grasas totales y sodio de una porción del alimento. No se consideraron grasas saturadas y azúcares pues no se cuantificaron. Se utilizó la calculadora oficial (ANMAT) para determinar si corresponderá indicar en el rótulo algún sello de advertencia nutricional en los alimentos estudiados. En relación al VE, todos los alimentos presentaron bajo y similar %VD (2-8). En ninguno de ellos corresponderá aplicar el sello “EXCESO EN CALORÍAS”, tanto en primera como en segunda etapa, a excepción de dos B (a base de arroz /soja) que llevarán este sello en segunda etapa. Los alimentos estudiados presentaron mayor variabilidad en el %VD respecto del sodio (2-17): los B presentaron menor %VD que los M y MC (4-7 vs 2-17). En ninguno de ellos corresponderá aplicar el sello de advertencia “EXCESO EN SODIO” en la primera etapa. A excepción de una M, en el resto corresponderá aplicarlo en la segunda etapa. Con respecto a las grasas totales, el %VD fue bajo en los B (5-8). Sin embargo, al aplicar la Ley, estos productos deberán incluir el sello de advertencia “EXCESO EN GRASAS TOTALES” tanto en la primera como en la segunda etapa. El %VD para grasas totales fue bajo en los M y MC (3-6), excepto para un MC que incluye un símil carne a base de soja texturizada como ingrediente principal cuyo %VD fue 20. De estos alimentos, una MC llevará sello en la primera etapa y dos MC lo incluirán en segunda. La caracterización nutricional de B y M/MC destinados a la población vegana-vegetariana es importante al momento de evaluar el diseño de nuevos productos y, en función de ello, modificar su formulación. Esto permitirá mejorar su calidad nutricional para obtener productos nutritivos, con el menor número de sellos de advertencia posibles. Si bien los %VD para los nutrientes analizados resultaron bajos/moderados, en varios casos deberán incorporar en sus rótulos sellos de advertencia. UBACyT20020190200214BA.

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