**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, 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 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.

Agradecimiento: Se agradece financiamiento UBACyT20020190200214BA.

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