

VI Congreso AND

Nutrición con el corazón:**Dietas Plant-Based en el ejercicio profesional**ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICACONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

BARCELONA

www.renhyd.org**RESUMEN DE PONENCIA**

24 de noviembre de 2023

MESA DE DEBATE
 Investigación, desarrollo, innovación
 y legislación alimentaria
PONENCIA_4
Bebidas vegetales: análisis de su etiquetado y recomendaciones de consumo y formulación
Daniel Escobar-Sáez^{1,*}, Patricia García-Herrera², María Luisa Pérez-Rodríguez², María Cortes Sánchez-Mata²

¹Dietista-Nutricionista, Estudiante predoctoral. Departamento de Nutrición y Ciencia de los alimentos (Unidad Docente de Bromatología), Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España. ²Profesor Departamento de Nutrición y Ciencia de los alimentos (Unidad Docente de Bromatología), Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.

*daniesco@ucm.es | danielescobarsaez@gmail.com**Introducción:**

En la actualidad existe un crecimiento de la presencia de alimentos vegetales en la dieta, debido a diferentes motivos, como son: su impacto en la salud, la preocupación por el bienestar animal o la concienciación sobre el cambio climático¹. En este sentido, las alternativas vegetales a la leche son productos más sostenibles² y se consumen cada vez más, tanto por vegetarianos como veganos, aunque también son una alternativa en aquellas personas con intolerancia a la lactosa o alergia a la proteína de la leche³. España es líder en la comercialización de estos productos^{4,5}. Existen estudios previos que han analizado la composición nutricional de diversas bebidas vegetales de forma comparativa con la leche de vaca^{6,7}, y aunque, en algunos casos, puedan existir opciones más próximas nutricionalmente a la leche, el reemplazo

o sustitución de alimentos en dietas veganas, especialmente en poblaciones especiales como son los niños, debe acompañarse de la incorporación de fuentes alternativas de nutrientes o de complementos alimenticios, para evitar posibles deficiencias, especialmente de algunos micronutrientes⁸. Por otro lado, la información facilitada a través del etiquetado es fundamental para una correcta toma de decisión con respecto a la alimentación del consumidor. No obstante, existe mucha variabilidad entre las diferentes opciones de bebidas vegetales en el mercado, pudiendo llegar a crear confusión en el consumidor a la hora de escoger una u otra. Objetivos: analizar globalmente la información facilitada al consumidor a través del etiquetado en las bebidas vegetales y planteamiento de recomendaciones específicas para población general, así como para la población infantil más vulnerable (1 a 3 años).

Metodología y resultados:

Las muestras incluidas fueron diferentes tipos de bebidas vegetales: soja, avena, arroz, coco, chufa, almendra y cáñamo, además de otras bebidas vegetales más novedosas como son: nuez, anacardo, alpiste, quinoa y avellana. Todas ellas adquiridas en distintos establecimientos españoles, atendiendo al etiquetado y la información nutricional. En aquellas bebidas en donde el etiquetado no estuviera completo se excluyó del estudio. Se realizaron 2 estudios, en momentos diferentes, escogiendo 136 y 179 muestras en cada uno de ellos, siendo representativa de los tipos de bebidas vegetales en el territorio nacional. Se analizaron las diferentes declaraciones del etiquetado, como: "Reducción del contenido calórico", "Reducción del contenido de azúcar", "Sin azúcar añadido" o "Zero azúcar", "Fortificación con 1 o más nutrientes" entre otros. Se estudió la adecuación de estas muestras a la ingesta recomendada para algunos nutrientes en la población con rango de edad de 1 a 3 años, a partir de la composición nutricional declarada para cada tipo de bebida. Se obtuvieron resultados descriptivos sobre los diferentes tipos de bebidas, así como para los diferentes aspectos relativos al etiquetado y la composición nutricional.

Discusión y conclusión:

Según los resultados obtenidos, y en concordancia con la literatura científica, aunque las bebidas de origen vegetal pueden ser una buena alternativa para cubrir algunos nutrientes como la proteína, cuando los productos lácteos no están presentes en la dieta, éstas no deben ser consideradas como un producto de sustitución de la leche, sino como un alimento diferente que puede ser incluido en el contexto de distintos tipos de dietas. Entre ellas, la mejor opción a nivel nutricional, parece ser la bebida de soja fortificada sin azúcares añadidos. Sería recomendable incluir una fortificación, adecuada a las ingestas recomendadas, para nutrientes como la vitamina B₁₂, D, Ca, Fe, I y Zn.

conflicto de intereses

El autor y las autoras expresan que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

referencias

- (1) Allès B, Baudry J, Méjean C, Touvier M, Peneau S, Hercberg S, Kesse-Guyot E. Comparación de características sociodemográficas y nutricionales entre vegetarianos, veganos y carnívoros autoinformados del estudio NutriNet-Santé. *Nutrients*. 2017; 9: 1023. <https://doi.org/10.3390/nu9091023>.
- (2) Alsaffar AA. Sustainable diets: The interaction between food industry, nutrition, health and the environment. *Food Sci Technol*

- Int. 2016 Mar; 22(2): 102-11. doi: 10.1177/1082013215572029.
- (3) Bedolla-Pulido A, Morales-Romero J, Hernández-Colín DD, Bedolla-Pulido TR, Meza-López C, Bedolla-Barajas M. Prevalence of cow's milk allergy and lactose intolerance among Mexican late adolescents. *Rev Alerg Mex*. 2023 Jan 16; 69(3): 105-8. Spanish. doi: 10.29262/ram.v69i3.1120.
- (4) Smart Protein Project (2021). Plant-based foods in Europe: How big is the market? Smart Protein Plant-based Food Sector. European Union's Horizon 2020 research and innovation programme (N° 862957). <https://smartproteinproject.eu/plant-based-food-sector-report>.
- (5) Statista Database (2022) Retrieved from: <https://es.statista.com/estadisticas/1132923/evolucion-volumen-consumo-bebidas-vegetales-en-espana/>. Accessed: June, 5, 2022.
- (6) Escobar-Sáez D, Montero-Jiménez L, García-Herrera P, Sánchez-Mata MC. Plant-based drinks for vegetarian or vegan toddlers: Nutritional evaluation of commercial products, and review of health benefits and potential concerns. *Food Res Int*. 2022 Oct; 160: 111646. doi: 10.1016/j.foodres.2022.111646.
- (7) Clegg ME, Tarrado Ribes A, Reynolds R, Kliem K, Stergiadis S. A comparative assessment of the nutritional composition of dairy and plant-based dairy alternatives available for sale in the UK and the implications for consumers' dietary intakes. *Food Res Int*. 2021 Oct; 148: 110586. doi: 10.1016/j.foodres.2021.110586.
- (8) Menal-Puey S, Martínez-Biarge M, Marques-Lopes I. Developing a Food Exchange System for Meal Planning in Vegan Children and Adolescents. *Nutrients*. 2018 Dec 25; 11(1): 43. doi: 10.3390/nu11010043.

VI CONGRESO AND

Nutrición con el corazón:
Dietas Plant-Based en el
ejercicio profesional

Barcelona - 24 y 25 de noviembre de 2023

