

¿ES NUTRITIVA Y SUSTENTABLE UNA DIETA de origen vegetal?

Las dietas a bases de planta son percibidas a priori como saludables y sustentables, en contraposición a las de origen animal, que necesita más recursos para producirse. Tres expertas valoran las características de una alimentación vegetal y la viabilidad de su consumo.



Por: Jorge Iván Parada Hernández

periodista de IAlimentos

 [in/jiph/](https://www.linkedin.com/in/jiph/)

Sin duda, una de las tendencias más fuertes en la industria alimentaria en los últimos años es la búsqueda de dietas alternativas, con el objetivo de disminuir los productos de origen animal.

Sin embargo, los desafíos de la producción de alimentos contemplan una gestión de los recursos destinados al sustento del sector de los cárnicos. Según la técnica en cultivo celular de Laboratorios Craveri, con sede en Argentina, Melina Rozembaum, a nivel mundial es necesario usar un 30 % del agua dulce disponible; un 30 % de la superficie terrestre cultivable; un 33 % de tierra cultivable para la alimentación de ganado; y un 26 % de tierra para pastoreo; todo esto para sostener la industria de cárnica. Además, este rubro es responsable de la producción de un 15% de los gases de efecto invernadero.

De ahí viene la necesidad de un equilibrio en el paradigma del consumo moderno y la búsqueda por establecer alternativas a la dieta de origen animal. No se trata solo de un reto de sostenibilidad,

también lo es sobre el reconocimiento de nuevas tendencias de consumo.

La consultora Global Market Insights estima que solamente el mercado de ingredientes a base de plantas tiene un valor de USD 8 billones y se proyecta que para 2025 el tamaño crezca a 13. Asimismo, esta consultora valora el mercado de carne de origen vegetal en USD 150 millones y estima que su crecimiento para 2025 será a una cifra de 320.

No obstante, ¿pueden las personas depender de dietas exclusivamente provenientes de productos a base de plantas? ¿Es recomendable por temas de salud y nutrición? Tres nutriólogas responden a estos interrogantes.

¿QUÉ ES UNA DIETA PLANT-BASED?

Antes que nada es necesario definir a qué se refiere el término plant-based. La dra. Diana Salazar, médica nutrióloga, especialista en alimentación materno-infantil, cree que es fácil confundir una dieta basada en plantas con una vegetariana o vegana.

"En una alimentación de este tipo, además de las proteínas de origen vegetal, como garbanzos o frijoles, también se incluye la papa, por ejemplo", afirmó Salazar. Sin embargo, resaltó que aunque su base se encuentra en las plantas, también puede incluir productos de origen animal, como carne, pollo o pescado.

Así, en una dieta plant-based predominan las frutas, las verduras y los cereales integrales, y puede ser complementada con productos procesados y proteínas animales, lo que la diferencia de una dieta vegana, o de una ovolactovegetariana, que incluye el consumo de lácteos y huevos, pero sin carne animal.

¿ES LA DIETA PLANT-BASED NUTRITIVA?

Una de las primeras preguntas que suelen hacer los consumidores sobre dietas vegetarianas o veganas es: ¿puede darme una dieta plant-based todos los nutrientes que necesito?

Por lo general, la duda se forma por el tema de la proteína, que resulta fundamental para el funcionamiento del cuerpo humano y que es abundante en productos de origen animal.

Salazar explica que una dieta plant-based es recomendable en cualquier etapa del desarrollo vital: niñez, adolescencia, maternidad, etc. En ese mismo punto coincide la dra. Sara Cardona, pediatra especializada en nutrición, quien también insiste que, incluso, es una dieta recomendable para atletas.

En palabras de la nutrióloga Ana María Yepes: "La Academia Americana de Nutrición y Dietética avala las dietas basadas 100 % en plantas en todo tipo de población. Sirven para dietas complementarias de bebés, mujeres embarazadas o lactantes, en deportistas de alto rendimiento, adultos mayores sin inconvenientes ni excepción, a no ser que la medicina identifique lo contrario. Es casi la única contraindicación".

No obstante, esta última recomienda que este tipo de alimentación se complemente con algunas proteínas animales, como el huevo, pues hacen de la transición más segura para el consumidor. "Hay

que aumentar la ingesta de huevo, por ejemplo, pues tiene vitamina B12, por eso es más seguro suplementar", indica la dra. Cardona.

APORTE PROTEÍNIC DE ALGUNOS INGREDIENTES

