



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

La carne de origen vegetal podría ser clave para solucionar problemas de salud en Europa

©Depositphotos.

La carne de origen vegetal podría ser clave para solucionar problemas de salud en Europa

Miércoles, 03 de enero 2024

Reducir el riesgo de cardiopatías, el riesgo de cáncer de intestino o mejorar la salud intestinal pueden ser algunos de los beneficios de la carne de origen vegetal. Estos productos destacan por la adición de micronutrientes vitales (como la B12 o el hierro) de los que carecen muchas dietas europeas. Son las conclusiones del informe ‘Carne de origen vegetal y salud en Europa’, presentado por el *Good Food Institute Europe* (GFI).

En el marco del auge de los llamados productos *plant-based*, *Good Food Institute Europe* (GFI), la organización no gubernamental de carácter internacional, ha presentado el informe ‘Carne de origen vegetal y salud en Europa’; en él se analiza la calidad nutricional de la carne de origen vegetal (es decir, productos proteicos de origen vegetal) y se muestra cómo estos alimentos pueden contribuir a resolver algunos de los mayores problemas de salud pública de Europa.

El informe, que ha sido revisado por científicos especializados en alimentación y expertos de la salud, ofrece una instantánea de las evidencias actuales y concluye que la carne de origen vegetal es una fuente importante de fibra y proteínas alimentarias, que contiene muchas menos grasas saturadas que los productos de origen animal.

Principales beneficios de la carne de origen vegetal

Aunque existe un gran número de evidencias acerca de los múltiples beneficios de los alimentos de origen íntegramente vegetal como los cereales integrales, las legumbres o las verduras, la investigación sobre el impacto de la carne de origen vegetal en la salud es aún limitada. Sin embargo, tal y como señala el informe elaborado por *Good Food Institute*, los primeros estudios en la materia sugieren que cambiar el consumo de carne convencional por el de carne de origen vegetal podría:

- Reducir el riesgo de cardiopatías, la principal causa de muerte en Europa.
- Reducir el riesgo de cáncer de intestino, la segunda causa de muerte por cáncer en Europa.
- Mejorar la salud intestinal.
- Ayudar a mantener un peso saludable.

Seren Kell, responsable de ciencia y tecnología de GFI, afirma que *“la carne de origen vegetal permite a la sociedad seguir comiendo productos que saben como la carne que les gusta, al tiempo que mejoran la calidad nutricional de sus dietas. Asimismo, el consumo de este tipo de alimentos contribuye a hacer frente a los desafíos de salud pública, como la resistencia a los antibióticos, el cambio climático o el riesgo de pandemias”*.

El Dr. **Alan Javier Hernández**, profesor de nutrición y salud global en la Universidad de Leeds, establece que *“la ciencia está germinando: sustituir las carnes tradicionales por alternativas de origen vegetal puede contribuir a reducir la huella de carbono, nutrir nuestros cuerpos y el planeta por igual”*.

Enriquecimiento de micronutrientes: beneficios y retos

El informe destaca los rápidos avances que se están produciendo en el desarrollo de productos de nueva generación, como la adición de micronutrientes vitales (como la B12 o el hierro) de los que carecen muchas dietas europeas.

En un contexto de diversificación del consumo de proteínas y de necesidad de ofrecer pautas alimentarias basadas en opciones vegetales, la carne de origen vegetal representa una de las formas más sencillas de aportar esos micronutrientes clave. La forma en que se elabora la carne de origen vegetal permite añadir nutrientes esenciales y hacer que otros sean más fáciles de procesar por el organismo (es decir, que sean más biodisponibles).

Sin embargo, el informe señala que el enriquecimiento de la carne vegetal con nutrientes clave se encuentra actualmente con algunas limitaciones: la imposibilidad de certificar los alimentos como ecológicos, los elevados costes o la atención creciente por parte de los consumidores al etiquetado en la búsqueda de un número reducido de ingredientes.

Carne vegetal, ¿alimentos ultraprocesados?

Un informe elaborado por Vivaz indica que los ultraprocesados ya suponen un tercio de las calorías que consume un adulto en España al día, y constituyen el principal factor de una mala alimentación, debido a su exceso de azúcares, grasas saturadas y sal. Esta preferencia por ultraprocesados, comida preparada y a domicilio frente a la cocina casera es alarmante entre los más jóvenes (de 18 a 29 años), ya que casi la mitad consume ultraprocesados tres días o más a la semana.

Además, según señala el informe de GFI, en los estudios de referencia sobre los alimentos ultraprocesados, las menciones a la carne de origen vegetal son reducidas o inexistentes. Sin embargo, aunque la carne de origen vegetal es una de las categorías de productos que los consumidores más asocian a los alimentos ultraprocesados, la investigación ha descubierto que la denominación de ultraprocesado no influye en lo 'saludable' que es o no un producto.

En términos generales, señala el informe, buscar la presencia de ingredientes específicos es mucho más útil que perseguir un número arbitrario de éstos, ya que algunos ingredientes añadidos, como el enriquecimiento con vitaminas, pueden ser beneficiosos para la salud.

La carne vegetal: fuente importante de fibra y proteínas y menos grasas saturadas

El científico especializado en alimentación, chef y autor **Anthony Warner**, tras la revisión del informe, establece que *“ayudar a los consumidores a reducir el consumo de carne es probablemente el reto más importante al que se enfrenta el sistema alimentario mundial, y no cabe duda de que los productos cárnicos de origen vegetal tienen un papel importante que desempeñar para ayudar a los consumidores a realizar ese cambio”*.

El experto señala que *“para que este cambio se produzca, tenemos que ser abiertos, honestos y responsables en lo que a la calidad nutricional de estos productos se refiere, sacándoles todo su potencial y asegurándonos de que son tan sanos y deliciosos como pueden ser. Aunque se han conseguido grandes avances, aún es posible hacer mucho más, y ésta es quizá la frontera más importante para los chefs y los desarrolladores de productos que trabajan para mejorar el sistema alimentario”*.

El Dr. Hernández establece que *“las carnes de origen vegetal, diseñadas para imitar el sabor y la textura, también reflejan la promesa de un futuro en el que la nutrición equilibrada no vaya en detrimento del disfrute culinario”*. Para lograrlo, *“los gobiernos y las empresas deben invertir en el desarrollo de una gama más amplia de productos ricos y nutritivos que encajen en dietas sanas y equilibradas, así como comunicar mejor a los consumidores los beneficios que este tipo de productos tienen para su salud”*, señala Kell.

Noticias Relacionadas

- [Veggies en España: son el 11,4% de la población pero pierden 600.000 'practicantes' en dos años](#)
- ['Alimentación vegetariana en la infancia', una guía breve estructurada a partir de preguntas](#)
- [Los países ricos deben disminuir el consumo de carne para cumplir los objetivos climáticos](#)
- [Más del 30% de los jóvenes españoles elige comida veggie cuando va a un restaurante](#)