

Resumen N°1 | Alimentos y contexto social

Oferta y valor nutritivo de alimentos y productos alimenticios para vegetarianos en dietéticas de Salta capital

Gasparini, S. R.; Darán, C.; Casermeiro, M. A.; Pérez, M. I.; Rocha, A. M.; Mendoza, I.; Martínez Bustos, M.; Figueroa Apaza, N.; Lotufo, A.

Proyecto de Investigación N° 2331- Consejo de Investigación. Universidad Nacional de Salta. Facultad de Ciencias de la Salud. Salta

Contacto: srgasparini@yahoo.com.ar

Palabras claves: valor nutritivo, vegetarianos, dietéticas

Keywords: nutritional value, vegetarian, dietary

Los **Objetivos** del presente trabajo fueron:

- Identificar alimentos y productos para vegetarianos que se expenden en la Ciudad de Salta.
- Valorar el rotulado nutricional.
- Analizar el valor nutritivo de dichos productos.

Para ello, se realizó una búsqueda virtual para identificar las principales dietéticas localizadas en la ciudad. Se visitaron siete dietéticas, identificando una amplia variedad de productos alimenticios. Se diseñó un instrumento para el relevamiento de la siguiente información:

- Productos de mayor demanda destinados a vegetarianos.
- Rotulado nutricional.

Posteriormente se evaluó el valor nutricional de los diversos alimentos y productos alimenticios, mediante el análisis de la información nutricional presente en el rotulado.

Resultados

La mayor variedad de alimentos se encuentra en el grupo de cereales y derivados (trigo sarraceno, arroz yamaní, quinoa, harinas, germen de trigo, seitan), legumbres y derivados, (porotos lupines, soja texturizada, hummus de garbanzo, harinas, lecitina de soja), yogures y leches vegetales (leches y yogur de soja, de coco y almendras, queso vegano tipo parmesano sin gluten, tofu), semillas, frutos secos, dulces (pasta de cacao, pasta de avellanas), algas y una variedad de alimentos artesanales.

Del análisis de los rotulados, los datos que se detallan en su mayoría son cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas, hierro y fibra, y en la mayoría

de los productos no se especifica el aporte de los nutrientes críticos para la población vegetariana como, zinc y Vit. B12. En relación al valor nutricional, los productos alimenticios con mayor aporte proteico, corresponden a los que en su composición contienen carne vegetal. Existe una importante oferta de alimentos fuentes de carbohidratos. Los que son fuente de grasa, se destacan por su aporte en ácidos grasos insaturados. El mayor aporte de fibras está dado por las harinas de cereales, frutos secos, semillas y legumbres. Estas últimas, contienen además cantidades considerables de hierro.

En cuanto a los productos de mayor demanda, se encuentran encabezando los derivados de cereales y legumbres.

Se puede concluir que el rotulado nutricional de los productos estudiados es incompleto en lo que respecta a los micronutrientes, sobre todo en los considerados críticos. No obstante, la oferta de gran variedad de alimentos y productos alimenticios contribuiría a la planificación de una alimentación adecuada para las personas vegetarianas, con el asesoramiento de profesionales nutricionistas.