

INGESTA DE VITAMINA B12 EN VEGANOS ADULTOS EXCLUSIVAMENTE A PARTIR DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS FORTIFICADOS EN ARGENTINA: ¿ES POSIBLE CUBRIR LA RECOMENDACIÓN DIETÉTICA?

GUERRA, María del Rosario; HUBERTY, Yael Mailén; LEEGSTRA, Nancy Denise; MONTERO, Celeste Belén; Lic. MANUZZA, Marcela

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Introducción: instituciones científicas y organizaciones veganas recomiendan cubrir la RD de vitamina B12 con alimentos fortificados o suplementos. En Argentina se desconoce la cantidad disponible de éstos productos alimenticios y de listado de aditivos animales, realizados por profesionales de la nutrición. Asimismo, actualmente se proponen nuevas formas para clasificar alimentos según su grado de procesamiento, asociándose con ECNT.

Objetivos: investigar la disponibilidad de alimentos fortificados con vitamina B12 aptos veganos en C.A.B.A. Argentina, elaborar un listado de éstos y de aditivos animales. También verificar si es posible cubrir la RD de vitamina B12 mediante éstos, y analizarlos según el perfil de nutrientes OPS.

Metodología: se realizó revisión de bibliografía científica sobre aditivos animales, se investigó sobre disponibilidad de alimentos fortificados con vitamina B12 y se examinó si eran aptos veganos. Para corroborar la información del rotulado, se contactó a empresas elaboradoras. Se analizaron dichos productos según perfil de nutrientes OPS.

Resultados: es posible cubrir la RD de vitamina B12 con alimentos fortificados aptos veganos, pero la mayoría resultaron “ultraprocesados”, según perfil de nutrientes OPS. Se elaboraron dos listados: de alimentos fortificados aptos veganos y de aditivos de origen animal.

Conclusiones: Argentina posee poca disponibilidad y variedad de alimentos fortificados con vitamina B12 aptos veganos, en su mayoría son ultraprocesados, y deberían ser de consumo diario y en altas cantidades, lo cual es desaconsejado según el modelo de perfil de nutrientes OPS, por lo que se sugiere cubrir la mayor parte de la RD a través de suplementos de vitamina B12.

ABSTRACT

Introduction: Scientific institutions and vegan organizations recommend covering the vitamin B12 RD with fortified foods or supplements. In Argentina, the available quantity of these food products and list of animal additives, made by nutrition professionals is unknown. Also, currently proposed new ways to classify foods according to their degree of processing are being proposed, associating with NCDs.

Objectives: investigate the availability of vitamin B12-fortified foods suitable for vegans in C.A.B.A. Argentina, prepare a list of these and animal additives. Also check if it is possible to cover the RD of vitamin B12 through these, and analyze them according to PAHO nutrient profile.

Methodology: a review of scientific literature on animal additives was carried out, the availability of fortified foods with vitamin B12 was investigated and it was examined if they were suitable vegans. To verify the labeled information, producing companies were contacted. These products were analyzed according to the PAHO nutrient profile.

Results: It is possible to cover the vitamin B12 RD with fortified vegan foods, but most were "ultraprocessed", according to PAHO nutrient profile.

Two lists were prepared: food fortified suitable vegans and additives of animal origin.

Conclusions: Argentina has a limited availability and variety of foods fortified with vitamin B12 suitable vegans, most of them are ultraprocessed, and should be for daily consumption and in high quantities, which is discouraged according to PAHO nutrient

profile model, so it is suggested to cover most of the DR through vitamin B12 supplements.

PALABRAS CLAVE

Alimentación vegana; Vitamina B12; Alimentos fortificados; Alimentos ultraprocesados; Suplementos B12