

## **DESARROLLO Y ACEPTABILIDAD DE UNA "SALCHICHA VEGETAL" CON CONTENIDO SIGNIFICATIVO DE HIERRO Y B12**

Freijo, Soledad; Alemán, Gonzalo A; Lopardo, Rocío A; Quattrocchio, María Josefina; Varela, Lucía María.

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

### **RESUMEN**

Existe un porcentaje cada vez mayor de la población mundial que se inclina por las dietas vegetarianas. Este tipo de alimentación, donde la característica principal es la exclusión de los alimentos de origen animal y/o sus derivados, restringe total o parcialmente las principales fuentes alimentarias de diferentes nutrientes, y por lo cual se denominan críticos en esta población. Estos incluyen la vitamina B12, ácidos grasos omega 3, hierro, calcio, vitamina D, zinc y en menor medida las proteínas y el yodo.

Según la Asociación de Dietistas de Canadá, las alimentaciones vegetarianas bien planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades.

Este trabajo tuvo como objetivo desarrollar y conocer la aceptabilidad de un producto alimenticio similar a la "salchicha comercial", elaborado a base de alimentos de origen vegetal con contenido significativo de proteínas y hierro, según análisis de laboratorio y de vitamina B12, determinada por rótulos.

Se realizó un estudio de corte transversal, experimental y analítico, en el cual se evaluó a través de una encuesta realizada los siguientes atributos: sabor, aroma, consistencia, apariencia general, color y percepción de “Saludable”.

Participaron en la prueba 102 personas, las cuales consideraron aceptable el producto diseñado en un 67.64% (IC 95% 58.07-75.94) y un 88.24% de las mismas lo clasificaron como saludable.

Se vuelve imprescindible seguir investigando opciones para vehicular los nutrientes críticos y de esta forma contribuir a mejorar la calidad de la alimentación de esta población.

**Palabras clave:** Alimentación vegetariana, nutrientes críticos, salchicha vegetariana, producto saludable.

## ABSTRACT

Today, there is a growing percentage of the world population that is inclined towards to vegetarian diets. In this type of feeding, the exclusion of foods with animal origin and or its derivatives, totally or partially restricts the main sources of different nutrients, which become critical for this population. Some of these limitations include vitamin B12, omega 3 fatty acids, iron, calcium, vitamin D, zinc and, to a lesser extent, proteins and iodine.

According to the Dietitians Association of Canada, well-planned vegetarian feeds, including totally vegetarian or vegan diets, are healthy, nutritionally

adequate, and can provide benefits in the prevention and treatment of certain diseases.

The principal aim of the present work was to develop and test the acceptability of a food product with similar characteristics to those of the "commercial sausage", manufactured with vegetal origin ingredients and with a significant content of proteins and iron, according to laboratory analyzes, and with known levels of B12 vitamin determined by labels.

In order to test the acceptability of this food, a transversal, experimental and analytic essay was performed via surveys. In this essay the taste, smell, consistency, general appearance, color and perception of "Healthy" was consulted to the respondents. A total of 102 individuals participated in the test. A 67.64% (CI 95% 58.07-75.94) considered as acceptable the product designed and 88.24% of them classified it as healthy.

In the futures, it becomes essential to continue researching about options to transport critical nutrients and thus contribute to improve the quality of food for vegetarian people.

**Key Words:** Vegetarian food, critical nutrients, vegetarian sausage, healthy product