

PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE ORIGEN VEGETAL UTILIZADOS COMO ALTERNATIVA Y/O SUSTITUTO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE ORIGEN ANIMAL

CHAPARRO, Macarena; GENTILE, Julia; GIACCHINO, Camila; GREGORINI PEREIRA, Delfina; OLEA RODRÍGUEZ, María Victoria; VAZQUEZ, Marisa

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

RESUMEN

Introducción: Existe una tendencia al consumo de productos alimenticios de origen vegetal como alternativa y/o sustituto de productos alimenticios de origen animal. Los motivos van desde consideraciones éticas, económicas, y cuestiones medioambientales hasta factores religiosos y problemas de salud. **Objetivo:** Realizar una revisión bibliográfica para describir las características sensoriales, nutricionales y efectos fisiológicos de productos alimenticios de origen vegetal utilizados como alternativa y/o sustituto de productos lácteos, cárnicos y huevo. **Metodología:** Revisión bibliográfica. Unidad de estudio: bebidas vegetales, tofu, tempeh, natto, medallones vegetales y aquafaba utilizados como alternativa y/o sustituto de productos alimenticios de origen animal. Se llevó a cabo una búsqueda dentro de Pubmed de artículos publicados durante el período de 2018-2020. **Resultados:** Las bebidas vegetales presentaron un perfil aminoacídico incompleto

pero el lipídico fue de mejor calidad en comparación al de los productos de origen animal. Sensorialmente presentaron baja aceptabilidad por su sabor y olor a frijol especialmente los productos elaborados con legumbres. Fisiológicamente por su composición mostraron propiedades hipolipidémicas, anticolesterolémicas, antiaterogénicas y anticancerígenas.

Los análogos cárnicos buscan asemejarse sensorialmente a los productos cárnicos, pero no son alternativas saludables, principalmente por su alto contenido de sodio y grasas saturadas. No se encontró información relevante acerca del aquafaba.

Conclusión: Existen diferencias entre los productos alimenticios de origen vegetal y los de origen animal en cuanto a la calidad nutricional, sensorial y efectos fisiológicos. La fermentación podría atenuar dichas diferencias mejorando la calidad nutricional y sensorial. Hacen falta nuevas investigaciones para lograr un producto nutricionalmente completo y sensorialmente aceptable.

Palabras claves: “nutrition*”, “sensory*”, “coconut milk”, “almond milk”, “vegetable milk”, “meat analogue”, “seitán”, “tofu” “aquafaba”.

ABSTRACT

Introduction: There is a trend towards the consumption of plant-based food products as an alternative and/or substitute for animal-based food products. The reasons go from ethical, economic, and environmental matters to religious factors

and health problems. **Objective:** To perform a bibliographic review to describe the sensory, nutritional and physiological effects of plant-based food products used as an alternative and/or substitute for dairy, meat and egg products. **Methodology:** Bibliographic review. Study unit: vegetable drinks, tofu, tempeh, natto, vegetable medallions and aquafaba used as an alternative and/or substitute for animal-based food products. A search for Pubmed articles from 2018 to 2020 was carried out. **Results:** Compared to animal-based food products, vegetable drinks presented an incomplete amino acid profile but a better-quality lipid profile. As regards the sensory aspect, there was a low acceptability due to their bean taste and smell, especially among the products made of legumes. Physiologically, due to their composition, they showed hypolipidemic, anti-cholesterol, anti-atherogenic and anti-cancer properties. Meat analogues seek to resemble meat products in aspect, taste and smell, but they are not healthy alternatives, mainly because of their high sodium and saturated fat content. No relevant information was found on aquafaba. **Conclusion:** There are differences between plant-based food products and those of animal origin in terms of nutritional and sensory quality, and physiological effects. Fermentation could attenuate these differences, improving the nutritional and sensory quality. It is necessary to do more research to achieve a nutritionally complete and sensory acceptable product.

Keywords: “nutrition*”, “sensory*”, “coconut milk”, “almond milk”, “vegetable milk”, “meat analogue”, “seitán”, “tofu” “aquafaba”.