

# Módulo 2:

## La dieta vegetariana equilibrada



# Índice

2.1 La alimentación equilibrada

2.2 Macronutrientes en la dieta vegetariana

2.2.1 Los hidratos de carbono

2.2.2 Las proteínas

2.2.3 Las grasas

2.3 Distribución calórica de la dieta

2.4 La pirámide de la alimentación vegetariana

2.5 Biodisponibilidad de nutrientes en las dietas vegetariana

2.5.1 ¿Nutrientes de riesgo?

2.5.1.1 El Hierro

2.5.1.2 El Calcio

2.5.1.3 La vitamina B12

2.5.1.4 La vitamina D

2.5.1.5 El omega 3

2.5.2 ¿Cómo podemos mejorar la absorción de éstos nutrientes?

2.5.2.1 La fermentación

2.5.2.2 La germinación

2.6 Cómo se adapta la industria a la corriente healthy

# 2.1 LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Las **características de la alimentación equilibrada** son:

- ✓ **Variedad**
- ✓ **Racionalidad**
- ✓ **Idoneidad**

Pero el concepto más global y completo es, quizás, el de **alimentación saludable**:

- ✓ **Satisfactoria**
- ✓ **Suficiente**
- ✓ **Completa**
- ✓ **Equilibrada**
- ✓ **Armónica**
- ✓ **Segura**
- ✓ **Adaptada**
- ✓ **Sostenible**
- ✓ **Asequible**



# 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

## 2.2.1 LOS HIDRATOS DE CARBONO:

- ✓ Moléculas formadas por carbono, oxígeno e hidrogeno.
- ✓ Función principal: proporcionar energía al organismo.
- ✓ Funciones de los hidratos de carbono
  - **Energética**
  - **Estructurales**

Los hidratos de carbono tienen que ser la **base de la dieta**, constituyendo un **50-55%** del total de las kcalorías de **alimentación diaria**.

## 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

Las **fuentes de hidratos de carbono** son:

**1.** Los cereales propiamente dichos:

- ✓ Trigo, espelta, kamut, centeno, avena, maíz, arroz, mijo, teff, etc.,
- ✓ Los pseudocereales: la quinoa, el trigo sarraceno y el amaranto



Productos derivados como la pasta alimenticia, la sémola, el cuscús, el pan, la harina, los copos de cereal

**2.** Los tubérculos y raíces (patatas, boniatos, yuca remolacha, chirivía, zanahoria...).

**3.** Las legumbres



## 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

### RECOMENDACIÓN GENERAL:

Dar preferencia a los alimentos que contienen hidratos de carbono de absorción lenta, hidratos de carbono complejos, para garantizar una glucemia estable y evitar picos de glucosa e insulina en sangre.



## 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

### ¿CÓMO SE TRADUCE ESTO?

Ingerir de **4 a 8 raciones diarias** de hidratos de carbono al día

Las raciones pueden variar en función de la edad, el peso, la altura, la condición física, el embarazo..

### ¿A CUÁNTO EQUIVALE UNA RACIÓN DE HC?

- ✓ Pasta, arroz, maíz, mijo... cocida 80-100 g (aprox. 35 g en seco)
- ✓ 1 rebanada de pan
- ✓ Cereales tipo desayuno (sin azúcar) 30 g
- ✓ 1 patata pequeña (unos 100g)

# 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

## 2.2.2 LAS PROTEÍNAS:

- ✓ Moléculas grandes y complejas en su forma espacial.
- ✓ Compuestas por aminoácidos.
- ✓ Existen 22 aminoácidos de los cuales **8 son esenciales**.

- Leucina
- Isoleucina
- Valina
- Metionina
- Lisina
- Fenilalanina
- Triptófano
- Treonina

Quando un alimento posee todos los aminoácidos esenciales en una cantidad considerable, se dice que tiene proteína de alto valor biológico

- ✓ **Aminoácido esencial:** aquel que nuestro organismo no puede sintetizar y debe tomarlo diariamente a través de la alimentación.

## 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

- ✓ Puede suceder que un alimento contenga todos los aminoácidos esenciales excepto uno, o lo posea en muy pequeña cantidad.
- ✓ En ese caso, se considera que éste es el **aminoácido limitante** en ese alimento y por esta razón no puede considerarse como proteína de alto valor biológico.

Los cereales y los frutos secos son deficitarios en lisina.  
Las legumbres son deficitarias en metionina y cisteína



## 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

Las recomendaciones indican la importancia de **mezclar o combinar ambos tipos de alimentos** para la obtención de una proteína de alto valor biológico.

- ✓ Legumbres con cereales
- ✓ Cereales con frutos secos
- ✓ Legumbres con frutos secos

**Ejemplo:**.. Hummus (garbanzos con tahini)

Macarrones con guisantes

Pan de espelta con crema de almendras...

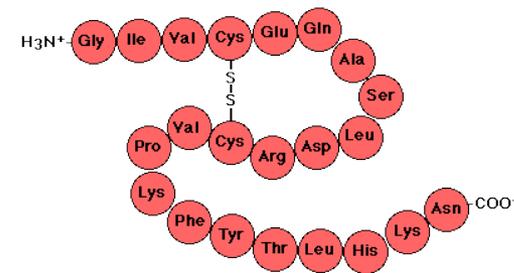


# 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

## 2.2.2 LAS PROTEINAS

- ✓ Las proteínas son moléculas compuestas por aminoácidos (AA)
- ✓ Encontramos 22 AA de los cuales **8 son esenciales**.

- Leucina
- Isoleucina
- Valina
- Metionina
- Lisina
- Fenilalanina
- Triptófano
- Treonina



- ✓ Cuando un alimento posee **todos los AA** esenciales en una **cantidad considerable**, se dice que tiene una **proteína de alto valor biológico**.

## 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

**Aminoácido limitante:** AA contenido en escasa o nula proporción en una proteína y que limita el aprovechamiento de la misma.



No puede considerarse como proteína de alto valor biológico

- ✓ Los cereales y los frutos secos son deficitarios en **lisina**
- ✓ Las legumbres son deficitarias en **metionina** y **cisteína**



indican la mezcla o combinación de ambos tipos de alimentos para la obtención de una proteína de alto valor biológico (no es necesaria que se realice en la misma comida)

- ✓ **Legumbres con cereales:** Wok de macarrones con guisantes...
- ✓ **Cereales con frutos secos:** Espaguetis con anacardos, pan de nueces...
- ✓ **Legumbres con frutos secos:** Hummus...



## 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

El consumo de proteínas a lo largo del día debe representar el  
**15% del total de kilocalorías**



**2-3 raciones diarias**

### Raciones proteicas para dietas ovolactovegetarianas:

- ✓ Tofu, seitán, tempeh una porción del tamaño de la palma de la mano
- ✓ 1-2 huevos
- ✓ 1 vaso de bebida de soja (unos 250 ml)
- ✓ 2 yogures de leche de vaca o de soja
- ✓ 100 g de queso fresco
- ✓ 40 g de queso semi
- ✓ 1 plato de legumbres cocidas
- ✓ 1 plato de  $\frac{1}{2}$  de legumbres y  $\frac{1}{2}$  de cereal
- ✓  $\frac{1}{2}$  vaso de soja texturizada hidratada
- ✓ Frutos secos 1 puñado (tostados o al natural)

# 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

## 2.2.3 LAS GRASAS

Deben representar alrededor de un **30-35% de las kilocalorías** totales del día.



**3-4 raciones diarias**

**Tipos de grasas a potenciar:**

### **Mono insaturadas:**

- Toleran las temperaturas de cocción, perfectas para cocinar y aliñar
- Son las más indicadas para el consumo general
- Se consideran el omega 9.

### **Poliinsaturadas:**

- Se recomienda no cocinar con ellas porque son muy sensibles al calor (ej. aceite de lino o de sésamo...)
- Encontramos este grupo a los W3 y W6



## 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

### El W-3:

- ✓ Nutriente **esencial**.
- ✓ Existen pocos alimentos de origen vegetal que contengan grandes cantidades de este ácido graso



Para llegar a las **CDR** se recomienda **el consumo de:**

- Semillas de lino → 1 cucharada de semillas molidas o machacadas
- Aceite de lino → 1 cucharada
- Nueces → 30 gramos
- Semillas de chía → 2 cucharadas molidas o machacadas
- Semillas de cáñamo → 1,5 cucharada molidas o machacadas

U optar por:

#### Suplementación

200-300mg de DHA/EPA (a base de algas) cada 2 o 3 días

o

A diario si se tienen más de 60 años.



# 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

## OMEGA 6:

- ✓ Nutriente esencial
- ✓ Ampliamente distribuido en aceites como el de girasol, sésamo, borraja u onagra.

Importante **mantener el equilibrio** entre el W-3 y el W-6.



Altas ingestas de Omega 6 compiten por la conversión de ALA a DHA y EPA.



Para ello:

Limitar el consumo de alimentos ricos en omega 6

Altas ingestas de Omega 6 compiten por la conversión de ALA a DHA y EPA.



## 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

### ¿QUÉ ALIMENTOS SON FUENTE DE GRASAS SALUDABLES?

- ✓ **Frutos secos:** nueces, almendras, avellanas, anacardos, nueces de Brasil o de macadamia, pistachos, cacahuetes ...  
Optar por las versiones crudas, al natural o tostados.
- ✓ **Semillas:** girasol, sésamo, calabaza, chía, lino, etc.
- ✓ **Frutos grasos:** aguacates, aceitunas...
- ✓ **Aceites:** Preferiblemente el de oliva



## 2.2 MACRONUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

De las **3-4 raciones diarias** de grasas ...

Una ración de grasas equivale a:

- ✓ 1 cucharada sopera de aceite de oliva, preferiblemente, pero también, de frutos secos o semillas.
- ✓ 1 puñado de frutos secos o de semillas de girasol o calabaza (en versión al natural, o tostado sin sal)
- ✓ 1 cucharada sopera bien colmada de crema/pasta de frutos secos o semillas (incluido el tahini)
- ✓ 3 cucharada sopera de semillas de sésamo molidas (gomasio), de lino molidas (en crudo)
- ✓ ½ aguacate (75g)

Unas 15-25 aceitunas



# 2.3 DISTRIBUCIÓN CALÓRICA

Se debe de garantizar que:

- ✓ 50-55% de la energía total del día provenga de los hidratos de carbono
- ✓ 12-15% de la energía total del día provenga de las proteínas
- ✓ 30-35% de la energía total del día provenga grasas saludables.

Que a efectos prácticos se traduce en:

- ✓ 6-8 raciones de hidratos de carbono al día
- ✓ 2-3 raciones de proteínas al día
- ✓ 3 a 4 raciones de grasas saludables al día



Hidratos de carbono



Proteínas



Lípidos



Vitaminas



Minerales



Agua

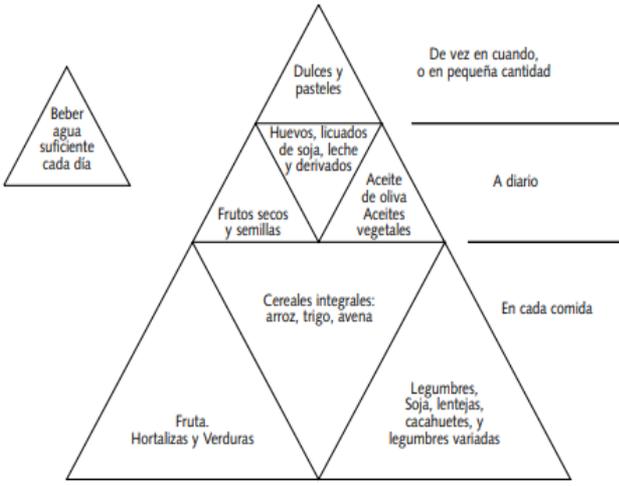
## Ejemplo de distribución energética a lo largo del día:

- DESAYUNO: 20% - 25% del valor energético total diario. Repartido o no en una ½ mañana.
- COMIDA: 40% del valor energético total diario.
- MERIENDA: 10%-15% del valor energético total diario.
- CENA: 25%-30% del valor energético total diario.

# 2.4 LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

La **pirámide alimentaria** es una guía para la elección de la ingesta diaria de los alimentos. Consta de diferentes niveles y orienta sobre los alimentos que se tienen que consumir, así como de las cantidades aproximadas, para un correcto funcionamiento de las actividades normales.

Diferentes representaciones de la como pirámide.

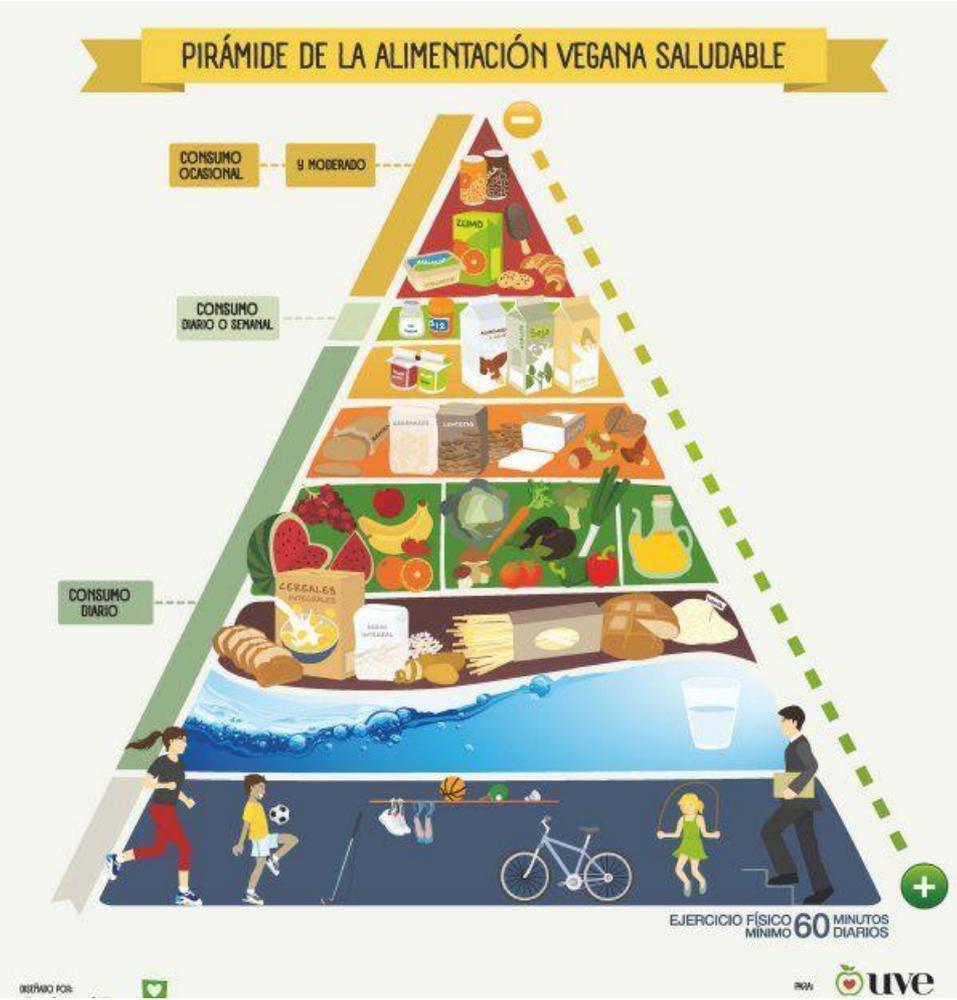


Modelo ovo-lacto-vegetariana



Modelo vegana

# 2.4 LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN VEGANA SALUDABLE



# 2.4 LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

## ¿Qué debe tener el plan alimenticio?

- ✓ **VERDURAS Y HORTALIZAS:** a diario en comida y cena, y 1 vez al día en su forma cruda.
- ✓ **TUBÉRCULOS, CEREALES Y DERIVADOS:** a diario.
- ✓ **LEGUMBRES, DERIVADOS y OTROS ALIMENTOS PROTEICOS:** En cada comida principal
- ✓ **FRUTA:** 2-3 piezas al día.
- ✓ **FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:** un puñado diario.
- ✓ **GRASAS SALUDABLES** 3-4 cucharadas al día de aceite de oliva, preferiblemente.
- ✓ **Alimentos vegetales ricos en calcio a diario** (en caso de seguir una dieta donde se incluyan la leche y sus derivados el calcio se obtiene principalmente de estos alimentos).

En caso de dieta ovolactovegetariana:

**LÁCTEOS:** 2-3 raciones al día.

1 ración es: 2 yogures, 1 vaso de leche 250ml, 20-30g de queso semicurado

**HUEVOS:** 3-4 veces por semana



# 2.4 LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

## ¿Que entendemos por ración de los diferentes grupos de alimentos?

GRUPO	Nº DE RACIONES	ALIMENTOS
FRUTAS	2-3	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Fruta mediana de unos 150-200g</li><li>• Fruta cortada o en compota 125g</li><li>• Fruta seca 30-40g</li><li>• Zumo de fruta 125 ml</li><li>• *Es preferible optar por la versión entera de la fruta; en el zumo se obtiene el azúcar libre y se desprecia la fibra.</li></ul>
VERDURAS Y HORTALIZAS	Mínimo 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ plato de lechuga o similar (50 g)</li><li>• ¼ de plato de vegetales crudos troceados (50 g)</li><li>• 1/3 de plato de verdura cocida (80 g)</li><li>• ¾ de un vaso (180 ml) de zumo vegetal</li><li>• *Es preferible optar por la versión entera de la fruta; en el zumo se obtiene el azúcar libre y se desprecia la fibra.</li></ul>
LEGUMBRES Y ALIMENTOS PROTEICOS	2-3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tofu, seitán, tempeh una porción del tamaño de la palma de la mano</li><li>• 2 huevos</li><li>• 1 ración de los conocidos como "carne vegetal" (unos 120g)</li><li>• 2 vaso grande de bebida de soja (unos 450 ml)</li><li>• 2 yogures de leche de vaca o de soja</li><li>• 100 g de queso fresco</li><li>• 40 g de queso semi</li><li>• 1 plato de legumbres cocidas</li><li>• 1 plato de ½ de legumbres y ½ de cereal</li><li>• ½ vaso de soja texturizada hidratada</li></ul>



# 2.4 LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

<p><b>FARINÁCEOS</b></p>	<p>6-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta, arroz, maíz, mijo... cocida 80-100 g (aprox. 35 g en seco)</li> <li>• 1 rebanada de pan</li> <li>• Cereales tipo desayuno (sin azúcar) 30 g</li> <li>• 1 patata pequeña (unos 100g)</li> </ul>
<p><b>ALIMENTOS RICOS EN CALCIO</b></p>	<p>6-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Higos</li> <li>• 1 plato de col china, brócoli, repollo, col rizada, hojas de mostaza, hojas de berza:250g</li> <li>• Leche o bebida de soja con calcio, 125mL</li> <li>• 1 yogur o 1 yogur de soja 125g</li> <li>• Queso 20-30g</li> <li>• Tofu cuajado con sales de calcio 50-60 g</li> <li>• Tofu cuajado con nigari 100-120g</li> <li>• Almendras 55g</li> <li>• Pasta de almendras o tahini, 2 cucharas soperas 30g.</li> <li>• 1 plato de legumbres ricas en calcio: soja, judía blanca o negra: 200-220 gramos</li> <li>• Cereal para el desayuno enriquecido en calcio, 30g</li> </ul>
<p><b>GRASAS</b></p>	<p>3-4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharada sopera de aceite de oliva, preferiblemente.</li> <li>• 1 puñado de frutos secos o de semillas de girasol o calabaza (en su versión al natural, o tostado sin sal)</li> <li>• 1 cucharada sopera bien colmada de crema/pasta de frutos secos o semillas (incluido el tahini)</li> <li>• 3 cucharada sopera de semillas de sésamo molidas (gomasio), de lino molidas (en crudo)</li> <li>• ½ aguacate aprox. 75g</li> <li>• Unas 15-25 aceitunas</li> </ul>



## 2.5 BIODISPONIBILIDAD DE NUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

### 2.5.1 ¿NUTRIENTES DE RIESGO?

La biodisponibilidad de algunos nutrientes como el calcio, el hierro, la vitamina B12, la vitamina D y las grasas omega 3, puede verse perjudicada si no se hace una correcta combinación de alimentos o si no se toma suplementación.

#### 2.5.1.1 EL HIERRO

El hierro de origen vegetal (no hemo) no se absorbe de la misma forma en el intestino que el hierro de origen animal (hemo).

Para **mejorar la absorción** del hierro vegetal conviene consumir en la misma comida **alimentos ricos en vitamina c**:

- Cualquier fruta cítrica (un kiwi, un bol de fresas...)
- Añadir en el mismo plato, pimientos, brócoli, perejil...
- Aliñar la preparación con zumo de limón



En la misma comida se debe evitar tomar alimentos ricos en:

- **Oxalatos** por ejemplo de las espinacas o acelgas
- **Taninos** por ejemplo del café, té y chocolate
- **Fitatos** por ejemplo del salvado de trigo

Cuando se **constata una deficiencia** de hierro (analítica) se debe **suplementar**



### 2.5.1.3 VITAMINA B12

Se debe tomar suplementación de vitamina B12 si:

1. Se sigue una alimentación vegana
2. Existen problemas de absorción e inflamación intestinal
3. Se sigue una alimentación ovolactovegetariana pero con bajo consumo de huevos y lácteos (menos de 3 raciones/día)
4. Si no se al menos 3 raciones de alimentos enriquecidos en B12 (1 ración es):
  - ✓ 1 vaso (250mL) de bebida de soja o vegetal enriquecida en vitamina B12.
  - ✓ Medio vaso (125mL) de leche de vaca
  - ✓ 185mL de yogur de leche de vaca
  - ✓ 1 huevo talla L
  - ✓ 30g de cereal para el desayuno enriquecido
  - ✓ Sustitutos de carne enriquecidos en vitamina B12

Cuando la persona no consume las raciones adecuadas de alimentos ricos en calcio y se confirma una deficiencia es necesaria una suplementación en este mineral.



## 2.5 BIODISPONIBILIDAD DE NUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

### 2.5.1.3 VITAMINA B12

De los diferentes tipos de suplementos de B 12 el suplemento en forma de cianocobalamina es, quizás, el más recomendada:

Hay 3 formas de tomar la suplementación de vitamina B12 (**Cianocobalamina**):

- ✓ Tomar a diario alimentos enriquecidos en B12 asegurándonos de llegar a los 2'4 mcg/día.
- ✓ Tomar un suplemento diario de al menos 25mcg.
- ✓ Tomar un suplemento semanal de 2000mcg.



## 2.5 BIODISPONIBILIDAD DE NUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

### 2.5.1.4 VITAMINA D

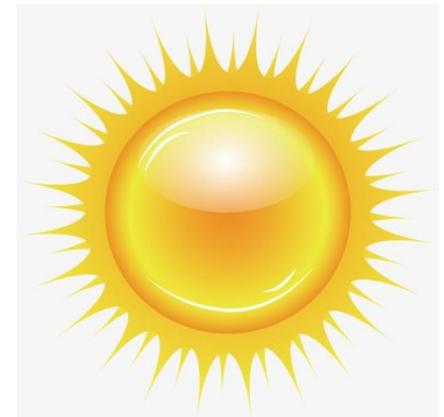
**Alimentos ricos en vitamina D:** mantequilla, pescados grasos, huevo, vísceras... Además de los alimentos enriquecidos.

La principal vía de formación de vitamina D es la exposición solar.

El déficit de vitamina D es muy habitual en toda la población general, por lo que conviene no descuidar su aporte.

Prestar atención a los tipos de suplementos de esta vitamina:

- La vitamina D2 o ergocalciferol; de **origen vegetal**
- La vitamina D3 o colecalciferol: de **origen animal**.



### 2.5.1.5 EL OMEGA 3

A tener en cuenta...

- ✓ Aunque existen 6 ácidos grasos omega-3, son **3** en los que hay que prestar atención: EPA / DHA / ALA
  1. Los alimentos vegetales no contienen ácido docosahexaenoico (**DHA**) o ácido eicosapentaenoico (**EPA**).
  2. En cambio, en los vegetales, sí encontramos ácido alfa-linolénico (ALA) que es un omega 3 que puede ser convertido en EPA y DHA

La eficiencia de bioconversión de **ALA** a EPA es de un 10% y a DHA es menor.

- ✓ Otro factor a tener en cuenta es que **altas ingestas de Omega 6 compiten** por la conversión de ALA a DHA y EPA.

## 2.5 BIODISPONIBILIDAD DE NUTRIENTES EN LA DIETA VEGETARIANA

¿Cómo conseguir un equilibrio entre los ácidos grasos W-6 y los W-3?

### 1. Reducir la ingesta de aceites ricos en w-6:

- ✓ Aceites de semillas (girasol)
- ✓ Aceite de maíz
- ✓ Aceite de soja
- ✓ Margarinas y otras grasas industriales.

### 2. Asegurar la ingesta de ALA (1'5-2,5 gr/día) según las recomendaciones de la FESNAD:

- ✓ 30gr de nueces
- ✓ 15gr de semillas de lino machacadas o molidas
- ✓ 5-10gr de aceite de lino



## 2.5.3 ¿CÓMO PODEMOS MEJORAR LA ABSORCIÓN DE ESTOS NUTRIENTES?

Los “**antinutrientes**” son sustancias que interfieren en la absorción de nutrientes como proteínas o minerales.

Por ejemplo

- Fitatos: Legumbres, cereales integrales, semillas y frutos secos.
- Oxalatos: Acelgas, espinacas, apio, berenjena, cacao...
- Taninos: Café, té ...

Para **inhibir** estos compuestos y mejorar así la absorción de los nutrientes **se recomiendan** someter a estos alimentos a alguno de estos tratamientos o técnicas:

- ✓ Cocer
- ✓ Tostar
- ✓ Remojar
- ✓ Fermentar
- ✓ Germinar.



## 2.5.3 ¿CÓMO PODEMOS MEJORAR LA ABSORCIÓN DE ESTOS NUTRIENTES?

### 2.5.2.1 LA FERMENTACIÓN

- ✓ Es la transformación de algunas sustancias orgánicas a moléculas más simples, por microorganismos llamados fermentos.
- ✓ Cada tipo de fermento actúa sobre una sustancia determinada y produce una fermentación propia.  
Existen la fermentación láctica y la alcohólica.
- ✓ El **objetivo** de la fermentación es:
  - ✓ Mejorar la absorción de nutrientes
  - ✓ Mejora la digestión
  - ✓ Permite que los alimentos se conserven durante más tiempo
- ✓ Ejemplos: Chucrut, miso, tamari, tempeh, yogur, quéfir...



**NO** somerter a los fermentados a calor para preservar sus propiedades

### 2.5.2.2 LA GERMINACIÓN

- ✓ Proceso mediante el cual una semilla se desarrolla hasta convertirse en una nueva planta.
- ✓ Se lleva a cabo cuando el embrión se hincha y la cubierta de la semilla se rompe.
- ✓ Las condiciones determinantes del medio son:
  - Aporte suficiente de agua
  - Oxígeno
  - Temperatura apropiada
- ✓ En general, las condiciones extremas de frío o calor no favorecen la germinación.
- ✓ Este proceso facilita el proceso de absorción de sus nutrientes y mejora la digestión de los alimentos



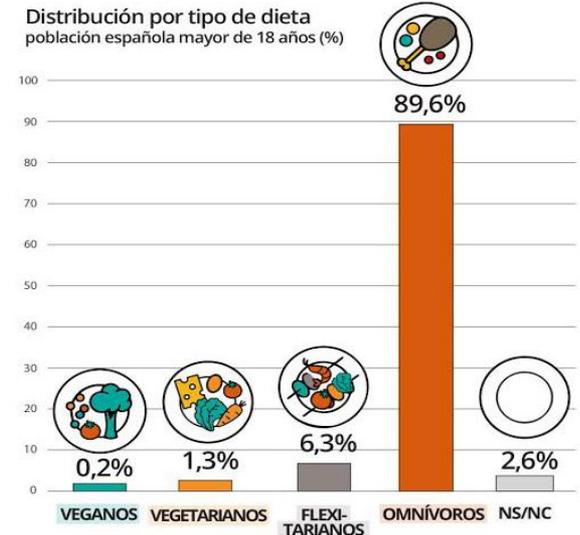
## 2.6 CÓMO SE ADAPTA LA INDUSTRIA A LA CORRIENTE HEALTHY

La sociedad vive importantes cambios motivados, entre otros por:

- ✓ Nuevos estilos y condiciones de vida
- ✓ El avance de la tecnología
- ✓ El avance de los sistemas de distribución
- ✓ La aparición de nuevos alimentos
- ✓ Nuevas formas de preparación y procesamiento



Como consecuencia de esta situación la **manera de relacionarnos con la comida** y así de alimentarnos **ha cambiado**



Fuente: The Green Revolution

## 2.6 CÓMO SE ADAPTA LA INDUSTRIA A LA CORRIENTE HEALTHY

Los **hábitos saludables** y los **nuevos estilos de alimentación** y de vida influyen en los nuevos desarrollos de alimentos y bebidas para satisfacer las demandas de las personas.

La industria alimentaria evoluciona constantemente y se adapta a las necesidades de un consumidor cada vez más exigente.



Existe en el mercado un gran surtido de nuevos productos que pretenden adaptarse a las necesidades que el consumidor demanda así como al actual ritmo de vida.

## 2.6 CÓMO SE ADAPTA LA INDUSTRIA A LA CORRIENTE HEALTHY

### Necesidades demandada y como actúa la industria:

Añadiendo **ingredientes beneficiosas** para el organismo en sus productos.

- Verdura deshidratadas en la pasta comercial
- Variedad de cereales integrales para aumentar el aporte de fibra
- *Superalimentos (cúrcuma, kale, espirulina...)*

Nuevas fuentes de proteínas:

- La mico proteína
- "Embutidos" de seitán y/o tofu,
- Soja texturizada como sustituto de la carne...



Pasta alimenticia con vegetales desahitados y nuevos cereales



Embutido veganos



Bebidas vegetales enriquecidas con vitaminas y minerales

## 2.6 CÓMO SE ADAPTA LA INDUSTRIA A LA CORRIENTE HEALTHY

Creando productos **fáciles de comprar, cocinar...** “on the go”, “snacking”



Usando **envoltorios y packaging sostenible** y menos perjudicial para el medio ambiente.



## 2.6 CÓMO SE ADAPTA LA INDUSTRIA A LA CORRIENTE HEALTHY

### EJEMPLOS DE EVOLUCIONES EN EL MERCADO

#### El caso de la pasta



