

La AESAN analiza bebidas vegetales y de origen animal

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha elaborado la publicación *"Alimentos y bebidas de base digital comercializados como alternativas de productos de origen animal en España"*¹.

De acuerdo con las conclusiones del documento:

Las bebidas vegetales tienen un contenido medio en azúcares (3,38 g/ 100ml) significativamente inferior al de la leche, ya sea entera (4,65 g/100ml), semidesnatada (4,75 g/ 100 ml) o desnatada (4,82 g/ 100 ml).

El contenido medio de proteínas es significativamente inferior en las bebidas vegetales (1,41 g/ 100 ml) comparado con los tres tipos de leche (3,14 g/ 100ml en la leche entera; 3,25 g/100 ml en la leche semidesnatada y 3,38 g/ 100ml en la leche desnatada).

La leche desnatada tiene un contenido medio en energía y grasas saturadas inferior al de las bebidas vegetales (35,34 Kcal/ 100 ml y 0,17 g/ 100 ml frente a 41,39 Kcal/ 100 ml y 0,27 g/ 100 ml). Sin embargo, la leche entera muestra un mayor contenido medio energético (64 Kcal/ 100 ml) y de grasa saturadas (2,42 g/100 ml) que la bebida vegetal (41,39 Kcal/ 100 ml y 0,27 g/ 100 ml). Y en la leche semi desnatada el contenido medio en energía es ligeramente superior (46,16 Kcal/ 100 ml) y el contenido medio en grasas saturadas es superior (1,05 g/ 100 ml) comparado con el de la bebida vegetal (41,39 Kcal/ 100 ml y 0,27 g/ 100 ml).

Las recomendaciones dietéticas buscan promover el consumo de alimentos frescos y principalmente de origen vegetal poco procesados. Los alimentos altamente procesados de origen vegetal no se consideran sustitutos de alimentos vegetales frescos en el contexto de una dieta saludable y sostenible, por lo que se recomienda favorecer las preparaciones caseras de los alimentos, y, en el caso de consumo de alimentos procesados tanto de origen vegetal como animal, se recomienda elegir aquellos con menor contenido en sal, azúcar y grasas saturadas.

Es importante tener en cuenta, señala el documento, que las recomendaciones nutricionales promueven reducir e incluso evitar el consumo de productos altamente procesados tanto de origen animal como vegetal.

¹

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Informe_alimentos_alternativas_vegetales.pdf