



©Jiwa Biru.

Las colectividades son la clave para revalorizar la presencia de la proteína vegetal

15-10-2022

ESPECIAL 'MES DE LA CONCIENCIA VEGETARIANA'

El aumento de la proteína de origen vegetal en detrimento del consumo de proteína animal genera recelos para una generación que ha crecido con una industria alimentaria de producción en masa, precios asequibles y un consumo de carne roja exagerado. Jiwa Biru nos desgana la evolución de la dieta a través de la historia y los retos de futuro de la alimentación saludable.

No hace mucho tiempo, la alimentación era en general austera, limpia, equilibrada y dependiente del entorno. Si investigamos un poco sobre la dieta mediterránea en sus orígenes, vemos que estaba dominada por el consumo de vegetales, frutas y hortalizas salvajes que se comían tanto crudas como cocinadas.

La fuente principal de proteína la aportaban las legumbres, granos y frutos secos. El cabrito y el pollo eran alimentos ocasionales que formaban parte de otras elaboraciones, y el cerdo quedaba relegado a los meses de invierno. Huevos y lácteos, y pescado en función de la disponibilidad. Para los alimentos, el mayor condicionante era la conservación, de ahí que se desarrollaran técnicas como el secado, la salazón y el ahumado. Había una relación más natural con el alimento y el acto de comer.

Un nuevo patrón alimentario

Tras la II Guerra Mundial, debido a la escasez alimentaria, se implantaron políticas productivistas que generaron una gran cantidad de excedentes y una bajada de precios. La opinión generalizada en la época es que la calidad disminuyó frente a la producción. En España, en los años 70, es cuando nuestro patrón alimentario experimentó un cambio radical. Tanto por parte de la evidencia científica como por parte de la industria alimentaria, había que mejorar nuestra alimentación, consumir más carne y productos de origen animal, aumentando el consumo de proteínas. Se llegó a ridiculizar la alimentación y agricultura tradicional.

Economía por encima de todo con industria muy productiva que inundaba el mercado con precios asequibles originando un cambio en el patrón alimentario. Un claro ejemplo de los grandes cambios que se han producido en nuestra alimentación lo vemos claramente en el consumo de huevos. Mientras era considerado un alimento proteico asequible, su ingesta estaba generalizada, a partir de 1987, cuando se convirtió en la cabeza de turco del colesterol alto generador de enfermedades cardíacas, su consumo disminuyó más de un 20%.

A día de hoy, podemos observar en países que se han mantenido ajenos a este desarrollo sin freno, países que han apostado más por la autosuficiencia, como es el caso de Siria donde realicé una investigación sobre su gastronomía mediterránea, que siguen siendo las legumbres, los frutos secos, verduras y hortalizas la principal fuente de proteínas, seguido por los lácteos y huevos.

Recuperar la calidad nutricional de la dieta

Nuestra alimentación ha estado a expensas de la evolución en la industria, de políticas económicas productivistas y de una información cambiante en materia de salud versus alimentación. Para no generar suspicacias, recordar que calidad alimentaria no implica calidad nutricional ni que el alimento se pueda considerar saludable. La calidad alimentaria en la industria hace referencia a la inocuidad, al control de la trazabilidad, es decir, a tener ante nosotros un alimento seguro.

Entonces, ¿por qué es importante aumentar el consumo de alimentos ricos en proteína vegetal en detrimento de los de origen animal? En primer lugar por las externalidades que genera la producción de carne y que no se consideraron en su momento, y en segundo lugar por la calidad nutricional de la misma. Las personas que trabajamos en contacto con los alimentos, en las cocinas, no podemos obviar su adulteración. Para que los menús resulten tan solo viables, los productos frescos: carnes, pescados, lácteos y huevos son de baja calidad nutricional e incluso perjudiciales para la salud, aunque no interese demostrarlo.

Urge recuperar la soberanía alimentaria no sólo por sostenibilidad y viabilidad ecológica y social, sino también por salud, y en este camino las legumbres, frutos secos y semillas, junto con cereales y verduras ricas en proteína vegetal, deben recuperar su protagonismo. La nutrición en los primeros años de vida influye en el desarrollo y en la aparición de enfermedades en la edad adulta, por ello es importante que los alimentos estén lo menos adulterados posible, que sean de temporada y que por viabilidad económica permitan su implantación en los comedores escolares.

Antes de concluir considero importante mostrar la diferencia, tan sólo nutricional, que existe entre los huevos comerciales y los procedentes de gallinas de pastoreo, para que se entienda que no es cuestión de estar en contra de los alimentos de origen animal, es entender su realidad hoy en día.

De la tabla de nutrientes del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) donde se comparan estos dos tipos de huevos. Huevos procedentes de gallinas de pastoreo, contienen:

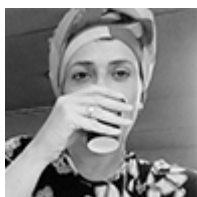
- 25% menos de colesterol.
- 1/4 menos de grasa saturada.
- 60% más de vitamina A.
- dos veces más ácidos grasos omega-3.
- tres veces más vitamina E.
- siete veces más beta-caroteno.

Con la situación actual del mercado y la escalada de precios, una dieta rica en alimentos de origen vegetal se presenta como solución, no sólo porque genere beneficios ambientales sino también por motivos de salud. El tiempo revelará si los alimentos en su estado natural pueden soportar el envite de los ultraprocesados de origen vegetal.

– Este artículo forma parte de la newsletter especial 'Octubre: mes de la conciencia vegetariana', publicada el 20 de octubre de 2022.

Noticias Relacionadas

- Explorando las vías para servir menús más saludables y sostenibles en los colegios
- Las legumbres en la alimentación infantil; ¿cómo incluirlas en los menús escolares?
- Menor consumo de azúcares, más proteína vegetal y demanda de envases sostenibles
- No todo vale para sustituir la carne roja y los procesados de origen animal en el menú escolar



Jiwa Birues ingeniera civil, chef ejecutiva y dietista. Posee amplia experiencia en la mejora de procesos con aumento de la rentabilidad y viabilidad de la empresa, en gestión de equipos, optimización de recursos y desarrollo de la oferta de menús. Trabaja como consultora para la restauración, hotelería y colectividades.
@: info@jiwacooks.com / [Linkedin](#).