

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE PRODUCTOS ANÁLOGOS DE CARNES Y QUESOS DISPONIBLES EN COMERCIOS DE MONTEVIDEO

Betiana Epifanio Pimentel, Eliana Belen Doti Alvez, Karen Cabrera Hernández, María Agustina Alfonso Soca, Martina Lenzi Fregossi

Tutoras: Prof. Agdo. Allyson Gómez¹, Ayud. Silvia Gigante¹

¹ Departamento de alimentos; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

*E-mail: agomez@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, cada vez son más las personas que por diversas razones deciden eliminar parcial o completamente el consumo de productos de origen animal y optar por productos de origen vegetal. Los consumidores buscan productos análogos de carnes y quesos que iguallen en sabor y textura a los productos de origen animal, y es por esta razón que la industria se ha encontrado con la necesidad de desarrollar e innovar en productos que sustituyan a la carne y al queso, lo que implica un mayor procesamiento de los productos naturales.

METODOLOGÍA

- **TIPO DE ESTUDIO:** Investigación cuantitativa descriptiva.
- **RELEVAMIENTO DE DATOS:** Selección de productos análogos de carnes y quesos y sus correspondientes de origen animal ubicados en tiendas de alimentos naturales y supermercados, realizado en el mes de Junio del 2023.
- **DATOS RECADADOS DEL EMPAQUE:** Marca comercial, nombre fantasía, formato y denominación de venta, descripción del producto, industria/país de origen, lista de ingredientes, peso neto, porción, información nutricional y presencia de octógonos.
- **REGISTRO DE INFORMACIÓN:** En hoja de cálculo para su análisis. Los datos recabados se calcularon en base a 100 gramos de alimento.
- **VARIABLES DE ESTUDIO:** Siete variables cuantitativas, "Carbohidratos", "Proteínas", "Grasas totales", "Grasas saturadas", "Grasas trans", "Fibra", y "Sodio", y dos variables cualitativas rotulado frontal, e ingredientes.
- **ANÁLISIS ESTADÍSTICO:** Prueba T Student para variables cuantitativas con un nivel de significancia $p = 0,05$. Variable cualitativa "Rotulado frontal" frecuencia relativa como estadística descriptiva.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Estudiar la calidad nutricional de productos análogos de carnes y quesos, disponibles en tiendas de venta de alimentos naturales en Montevideo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer la composición de macronutrientes y micronutrientes presentes en los productos análogos de carnes y quesos, y en los correspondientes de origen animal.
- Evaluar cualitativamente los ingredientes constitutivos de los productos análogos de carnes y quesos, y los correspondientes de origen animal.
- Comparar la calidad nutricional de productos análogos de carnes y quesos con los correspondientes de origen animal, en función de la presencia de advertencias nutricionales.

RESULTADOS

Tabla 1. Valor energético y composición nutricional de quesos y productos análogos de quesos, para 100 gramos de alimento.

	PRODUCTOS ANÁLOGOS DE QUESOS n=19	QUESOS n=14	valor p
	Media	Media	
Valor Energético (Kcal)	268,1	329,2	0,007
Carbohidratos (g)	15,9	1,2	<0,001
Proteínas (g)	1,3	21,2	<0,001
Grasas Totales (g)	21,6	25,4	0,018
Grasas Saturadas (g)	16,2	15,6	0,371
Grasas Trans (g)	0,0	0,8	<0,001
Fibra (g)	0,8	0,0	0,002
Sodio (mg)	575,1	751,0	0,036

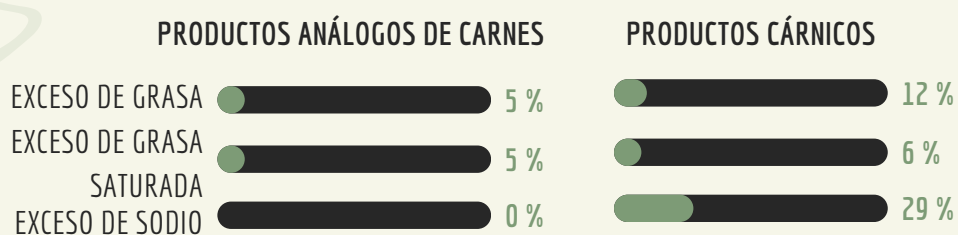
Se utilizó el Test de Student para muestras independientes para realizar comparaciones entre las medias de los productos análogos de quesos y quesos. $p < 0,05$ se considera estadísticamente significativo.

Tabla 2. Valor energético y composición nutricional de productos análogos de carnes y productos cárnicos, para 100 gramos de alimento.

	PRODUCTOS ANÁLOGOS DE CARNES Rebozados n=9	PRODUCTOS CÁRNICOS Rebozados n=9	Valor p	PRODUCTOS ANÁLOGOS DE CARNES No Rebozados n=11	PRODUCTOS CÁRNICOS No Rebozados n=8	Valor p
	Media	Media		Media	Media	
Valor Energético (Kcal)	201,1	204,3	0,455	152,9	239,2	<0,001
Carbohidratos (g)	25,9	20,8	0,220	11,1	3,5	0,012
Proteínas (g)	12,2	12,5	0,464	18,4	16,9	0,300
Grasas Totales (g)	5,1	8,0	0,081	3,8	17,4	<0,001
Grasas Saturadas (g)	0,5	2,9	<0,001	2,0	9,0	<0,001
Grasas Trans (g)	0,0	0,1	0,028	0,0	0,5	0,001
Fibra (g)	4,5	0,8	0,008	3,8	0,6	0,002
Sodio (mg)	343,8	437,3	0,100	281,8	526,7	0,005

Se utilizó el Test de Student para muestras independientes para realizar comparaciones entre las medias de los productos análogos de quesos y quesos. $p < 0,05$ se considera estadísticamente significativo.

PRESENCIA DE OCTÓGONOS



INGREDIENTES



CONCLUSIONES

Si bien los productos análogos logran imitar las características organolépticas y comparten una denominación similar a sus correspondientes de origen animal, presentan diferente composición nutricional, por lo que no deben considerarse como sustitutos.

La sustitución de productos cárnicos por productos análogos podría reducir la ingesta de alimentos con advertencias octogonales, "exceso de grasas", "exceso de grasas saturadas" y "exceso de sodio", mientras que sustituir quesos por productos análogos sólo evitará el octógono "exceso de sodio". Sin embargo, cabe destacar que en su mayoría estos productos no deben ser consumidos habitualmente por encontrarse dentro de la categoría de productos ultraprocesados.