

Introducción

Las dietas basadas en plantas han ganado un relevante espacio dentro de la población en los últimos años, suceso por el cual las industrias alimentarias han adaptado esta circunstancia al desarrollo de productos alternativos a aquellos formulados a partir de fuentes animales. Uno de estos productos son las bebidas vegetales (BV), cuyo destino involucra en parte el reemplazo de la leche de vaca dentro de la dieta incluyendo distintas alternativas de fuentes vegetales para su formulación. La calidad nutricional, el país de origen, la fortificación y los ingredientes utilizados en su formulación pueden ser aspectos relevantes por determinar en personas que siguen una alimentación vegetariana estricta al momento de decidir la compra.



Metodología

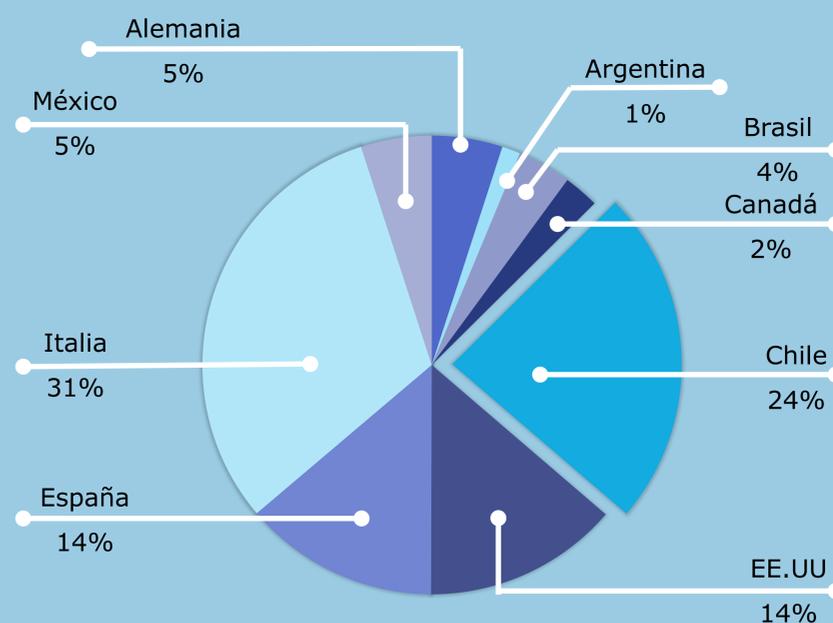
Se realizó una búsqueda de bebidas vegetales en supermercados y tiendas especializadas de forma presencial y páginas web durante el segundo semestre del año 2021 y enero del 2022. Se incluyeron bebidas vegetales en formato de caja de 1 litro y 946 ml de los cuales se recopiló la información incluida en el rótulo, tabla nutricional y precios, junto a esto, los datos fueron analizados por medio de estadística descriptiva y comparativa en programa SPSS 23.0. Los resultados se presentan como promedios y desviación estándar.

Resultados

Al realizar comparación entre las 9 variedades de bebidas vegetales encontradas (soya, almendras, arroz, arvejas, avellanas, coco, semillas, avena y mixtas), realizando prueba de Kruskal-Wallis y pruebas post hoc se encontró que existen diferencias significativas en el aporte energético, de proteínas y lípidos. Siendo las mayores aportadoras de energías las bebidas mixtas, de proteínas las bebidas de soya y de lípidos las mixtas, avellanas y arvejas.



País de origen de bebidas vegetales



Aporte nutricional promedio de bebidas vegetales en 100 ml según variedad

Variedad	n	Energía (kcal) $\bar{x} \pm DS$	Carbohidratos (g) $\bar{x} \pm DS$	Lípidos (g) $\bar{x} \pm DS$	Proteínas (g) $\bar{x} \pm DS$
Almendra	25	26,12 ± 9,93	2,69 ± 2,31	1,45 ± 0,43	0,56 ± 0,18
Soya	11	43,60 ± 12,64	4,10 ± 3,10	1,52 ± 0,70	3,1 ± 0,27
Arroz	9	49,67 ± 11,14	10,24 ± 2,30	0,99 ± 0,27	0,27 ± 0,15
Avena	7	48,31 ± 7,73	8,40 ± 1,45	1,15 ± 0,35	0,97 ± 0,52
Avellana	4	49 ± 8,93	6,87 ± 2,22	2,01 ± 0,38	0,77 ± 0,18
Coco	14	28,57 ± 8,93	2,72 ± 2,02	1,89 ± 0,65	0,22 ± 0,22
Arvejas	3	41,67 ± 9,10	3,03 ± 1,74	2,17 ± 0,81	1,97 ± 0,52
Chía	2	25,50 ± 4,50	4,00 ± 1,00	0,50 ± 0,00	1,10 ± 0,10
Mixtas*	5	56,54 ± 21,07	8,62 ± 4,52	2,13 ± 0,65	0,66 ± 0,58

*Mixtas: arroz + coco; arroz + avellanas, almendra + coco; avena + almendra.

Conclusión

El mercado chileno ha expandido su oferta incorporando una considerable variedad de bebidas vegetales. La fortificación y/o adición de micronutrientes, en conjunto con la escasa cantidad de bebidas sin sellos son puntos a favor, sin embargo, la gran cantidad de ingredientes las clasifica como alimentos ultraprocesados; además, el gran porcentaje de productos importados desde el exterior las hace menos sustentables. En cuanto al aporte nutricional, se puede advertir una relevante variabilidad entre las distintas variedades, motivo por el cual es relevante la verificación de la información de la tabla nutricional para realizar una compra adecuada a las necesidades de los consumidores.