



## WEBINARS GRATUITOS DEL FOOD TECH MÉXICO

### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

#### **1) ¿Qué es la dieta flexitariana?**

**Valeria Ortiz:** Flexitariano es incluir más alimento, además de solamente comer frutas y verduras y ser solamente plant-based. Puedes incluir carne, pollo, pescado, huevo, lácteos. O vas cambiando, un día eres más carnívoro, otro día eres más vegetariano, más vegano o tienes un término más balanceado. Es una palabra sexy para decir omnívoro. En realidad, de lo que yo he revisado de la ciencia, estamos diseñados para una dieta omnívora, o sea, flexitariana, y que la gran mayoría de las personas necesitamos. Se puede tener una alimentación completa, variada, adecuada, suficiente, con puros productos de origen vegetal pero se necesita ser súper estricto y llevar un plan con un nutricionista. Los que yo considero grupos de riesgo, como son los niños y adolescentes, se están moviendo hacia esa tendencia, porque necesitas precursores de todos tus procesos hormonales que no vienen en los productos de origen vegetal.

**Julia Cobo:** Ser flexitariano es ser omnívoro. Y, en algunos casos, donde es bien estricta la dieta, incluso se pueden incluir suplementos. También tiene que ver con que probablemente tengo mis hábitos en la casa, quizá consumo más productos de origen vegetal, pero si voy a una fiesta o una reunión no me limito, no puedo rechazar la comida con la que me invitan. Es esa capacidad de poder compartir socioculturalmente con los demás.

#### **2) Aunque muchas personas aceptan más los productos de soya ¿qué pasa con las partes alérgicas de este cereal? ¿No es contraproducente?**

**Julia Cobo:** Definitivamente sí, la soya es uno de los alimentos que puede generar alergias. Y las personas que son alérgicas a esta proteína deben evitarla.

### **3) ¿Por qué hacer “carne vegana” en lugar de utilizar simplemente vegetales?**

**Julia Cobo:** Yo creo que hay que respetar las cualidades de cada alimento, sobre todo en la dieta flexitariana. Se respeta lo que el alimento tiene para la salud y socialmente. Yo creo que son alternativas para las personas que quieren conservarse sin carne y también para otros consumidores que probablemente sí comen carne pero están explorando conocer otros sabores y texturas. Me parece que puede tener esos dos potenciales, para esas personas que han hecho la elección de no consumir carne y para aquellos que quieren probar cosas nuevas en su alimentación. Plant-based es todo el reino vegetal que podemos consumir y es el rescate justo del valor que tienen los tomates, las leguminosas y los cereales integrales, por ejemplo, en la dieta.

**Valeria Ortiz:** Yo creo que es un tema que hay que explorar porque yo también me he hecho esa pregunta. En mi casa, por ejemplo, la gente que no puede comer carne o no quiere, extraña su carne a la boloñesa o extraña las hamburguesas, y las de frijol le parecen horribles. Se extraña ese sabor, esa experiencia. Quieren ver, sentir, saborear, oler algo como lo que comían antes.

### **4) ¿Hay alguna norma que permita el uso del claim “plant-based”?**

**Julia Cobo:** Al menos en México, no, la norma 086 es la que estaría más cercana, pero no es específica. Algunas empresas que promueven la tendencia plant-based no tienen claridad de lo que significa, entonces no hay ni claridad en el concepto. Para algunos significa quizá vegano, para otros significa quizá leguminosas, para otros significará lo que venga del reino vegetal.

**Valeria Ortiz:** No hay ni definición, entonces eso deja mucha oportunidad.

### **5) ¿En la presentación hablan de plant based como frescos o como procesados? ¿Cuál es esa diferenciación?**

**Julia Cobo:** En realidad como no hay una claridad en el concepto, justo como lo acabamos de decir, plant-based puede ser desde lo fresco y lo que se produce. Si yo en el jardín de mi casa siembro tomates o frijoles eso puede considerarse plant based. Como no hay una estandarización en ese concepto, es muy amplio, puede ir desde esa producción hasta los procesados, donde se utilizan muchos aditivos para lograr ese análogo a otros productos. Entonces las empresas que están produciendo ese tipo de análogos están teniendo un reto, justo porque tienen que hacer uso de muchos aditivos que en este momento de la tecnología de alimentos se están enfrentando a la transparencia de los ingredientes, a esta tendencia de etiqueta limpia.

### **6) ¿Cómo se puede llegar a una equivalencia de proteína vegetal saludable, sin elevar carbohidratos o grasas?**

**Julia Cobo:** Se parece al ejemplo que pusimos del vegetariano de segunda generación. La vaca come pasto y yo me como la vaca: soy vegetariano de segunda generación. Que es lo que sucede con la mayor parte de las dietas universales. La dieta en México se ha basado en maíz y frijoles y eso hace que la combinación de las proteínas del maíz y del frijol tengan una mayor calidad. En Medio Oriente, arroz con garbanzos o arroz y lentejas. En Europa, trigo y garbanzos, por ejemplo. Entonces es justo esa combinación de leguminosas con cereales para complementar la calidad de las proteínas. Pero la pregunta además hace referencia a no incrementar carbohidratos. Y si haces esas combinaciones, tanto las leguminosas como los cereales, son fuente de carbohidratos. Solo que hay que diferenciar los carbohidratos. Porque hay carbohidratos simples, como la sacarosa, y hay carbohidratos como complejos como los que tienen las leguminosas y los cereales integrales que no dada más es fibra.

### **7) ¿Piensan que hay espacio en las tendencias de proteínas alternativas para alimentos a base de insectos?**

**Valeria Ortiz:** Ya hemos discutido mucho lo de los insectos con Julia y yo digo que sí, no es plant based es insect based.

### **8) ¿Qué opinan de que la industria cárnica se una al veganismo?**

**Valeria Ortiz:** Yo creo que son los que siempre deberían tener alternativas.

**Julia Cobo:** Yo también creo que ellos son los que conocen mejor ese mercado y podrían ofrecerles a sus consumidores esas alternativas. La industria de los embutidos utiliza proteínas vegetales desde hace mucho. En el caso de las empresas de embutidos, las proteínas vegetales tienen una función, no desde el punto de vista de salud sino más bien es funcional para la retención de agua, por ejemplo, que tenga una mejor textura y apariencia.

### **9) ¿Cómo impactan estas nuevas tendencias de alimentación en empresas y consumidores? ¿Hay un choque entre tradición e innovación?**

**Valeria Ortiz:** Esa sinergia a mí me encanta porque la hemos discutido bastante. Yo creo que se puede innovar respetando la tradición, siempre hay formas. Porque tú respetas la cultura y la tradición innovas con sabores, colores, texturas, roles de cada alimento en cada comida, así se debería hacer toda la innovación.

**Julia Cobo:** Eso me parece que es lo que ha sucedido en toda la historia de la humanidad porque los platillos tradicionales de las culturas son el resultado de las innovaciones. No entenderíamos por qué en México tenemos ciertos platillos sino hubiera habido una innovación en el uso de ingredientes que venían de un lado a otro y así se va dando en toda la historia. Por ejemplo, visto de afuera, lo que comen los argentinos es asado pero han ido incorporando otros alimentos, como el sushi. Eso va modificando lo que culturalmente se acepta y lo que la oferta en el mercado puede ir dándole al consumidor, y que se va transformando eventualmente en la cultura alimentaria de una población.