

Resumen: la carne de origen vegetal y la salud en Europa

Diversificar el suministro de proteínas en Europa es esencial para hacer frente a retos globales como el cambio climático, la inseguridad alimentaria, la resistencia antimicrobiana o el riesgo de pandemias. Mientras tanto, los problemas de salud vinculados a la dieta suponen una carga cada vez mayor para las economías y los sistemas sanitarios europeos. En este contexto, aumentar la proporción de alimentos de origen vegetal en nuestras dietas se presenta como una prioridad cada vez mayor para los gobiernos y, en la transición hacia una dieta *plant – based*, la carne de origen vegetal tiene un papel clave.

Aunque académicos y responsables políticos empiezan a reconocer las ventajas de la carne de origen vegetal, son muchos los que aún tienen dudas sobre sus beneficios nutricionales. A continuación, se ofrece un resumen de los datos y cifras disponibles, las preguntas más frecuentes o las prioridades clave en materia de carne de origen vegetal y salud pública en Europa.

¿Qué es la carne de origen vegetal?

La carne de origen vegetal tiene el mismo aspecto, se cocina y sabe como la carne convencional, pero se elabora a partir de plantas y hongos.

Pero, ¿es saludable?

Aunque existen diferencias notables entre tipos de productos y países, en términos generales, la carne de origen vegetal tiene en Europa un buen perfil nutricional.

Aunque existe un gran número de evidencias acerca de los múltiples beneficios de los alimentos de origen íntegramente vegetal, como los cereales integrales, las legumbres y las verduras, la investigación sobre el impacto de la carne de origen vegetal en la salud es aún limitada. Sin embargo, los primeros estudios en la materia sugieren que cambiar el consumo de carne convencional por el de carne de origen vegetal podría:

- **Reducir** el riesgo de **enfermedades cardíacas**, la principal causa de muerte en Europa.
- **Reducir** el riesgo de cáncer de intestino, la segunda causa de muerte por cáncer en Europa.
- **Mejorar la salud intestinal.**
- **Ayudar a mantener** un peso saludable.

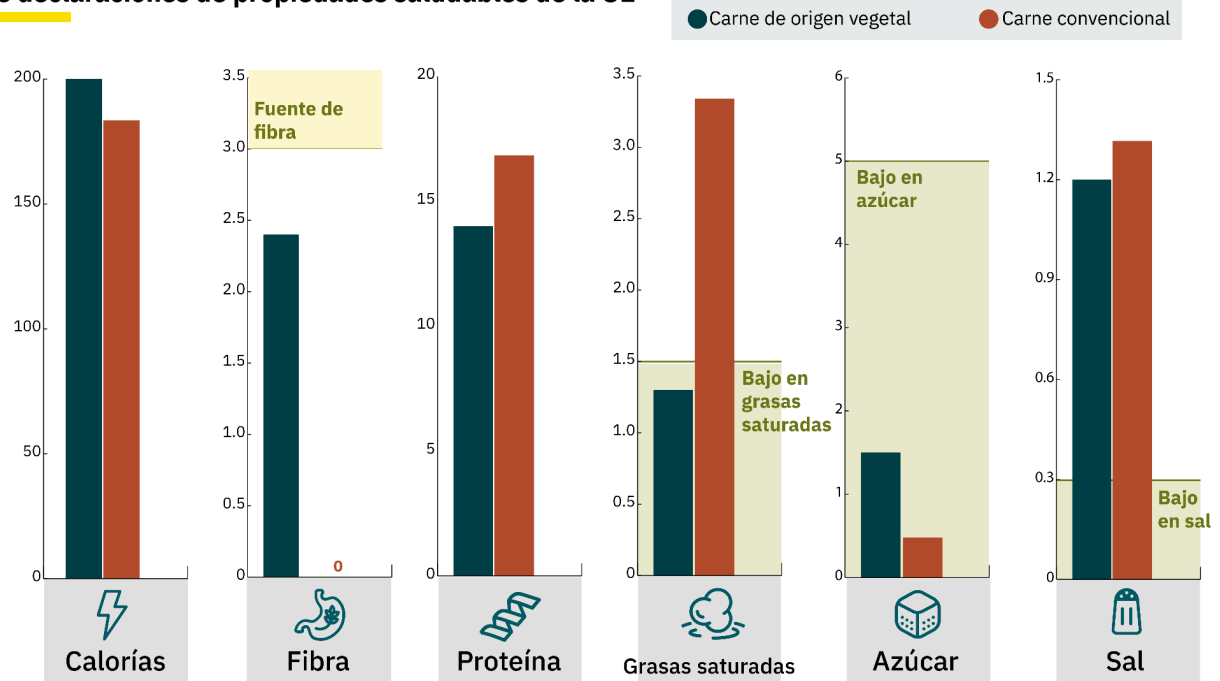
Por lo tanto, la carne de origen vegetal ofrece a los consumidores opciones cómodas que, en combinación con iniciativas destinadas a mejorar la disponibilidad y accesibilidad a alimentos de origen vegetal, pueden incorporarse fácilmente a la dieta durante el proceso de transición hacia una alimentación centrada en alimentos de origen vegetal.

¿Cuáles son las diferencias nutricionales entre la carne vegetal y la convencional en base a las directrices de la UE?

Estudios de productos realizados en [España](#), [Alemania](#), [Suecia](#), [Países Bajos](#) y [Reino Unido](#) sugieren que la carne de origen vegetal tiene, en términos generales, un buen perfil nutricional.

Los diversos estudios consultados establecen que la carne de origen vegetal es fuente de fibra y tiene bajo contenido en grasas saturadas. Por su parte, la carne convencional es baja en fibra y, generalmente, alta en grasas saturadas. Ambas opciones tienen un alto contenido en proteínas, aunque, en el caso de la carne convencional, la cifra es ligeramente superior. En términos de calorías, proteínas y cantidad de sal, la carne de origen vegetal revela cantidades ligeramente inferiores en sal y ligeramente superiores en calorías. Asimismo, al tratarse de alimentos salados, tanto la carne de origen vegetal como la convencional tenían muy poco azúcar, aunque la de origen vegetal contiene una mayor cantidad de este elemento.

Comparación de los nutrientes de la carne de origen vegetal y convencional en España con el umbral de declaraciones de propiedades saludables de la UE



Micronutrientes

En un contexto de diversificación del consumo de proteínas y de necesidad de pautas alimentarias basadas en opciones vegetales, la carne de origen vegetal representa una de las formas más sencillas de aportar micronutrientes clave que pueden faltar en los alimentos íntegramente de origen vegetal.

La forma en que se elabora la carne de origen vegetal puede [añadir nutrientes importantes](#) y [hacer que otros sean más fáciles](#) de procesar por el organismo (más biodisponibles).

El enriquecimiento de la carne vegetal con nutrientes clave presenta muchas oportunidades, pero, a la hora de implementarlo, los productores de carne de origen vegetal se enfrentan en la actualidad a diferentes barreras:

- No todos los alimentos enriquecidos **pueden ser certificados como ecológicos**.
- El enriquecimiento puede tener un coste elevado.
- La atención creciente al etiquetado y a las listas cortas de ingredientes (en muchos casos, sin tener en cuenta que algunos aditivos son beneficiosos).

Los productores pueden mostrarse reacios a pagar más por enriquecer los productos, si, con ello, el producto resultante puede ser menos atractivo para el consumidor. Así, los índices de enriquecimiento de la carne de origen vegetal varían significativamente de un país a otro. Los estudios sugieren que los índices en el **Reino Unido** y **Suecia** son significativamente más bajos que en **Países Bajos**, donde la carne de origen vegetal, que cumple ciertos criterios nutricionales (incluido el enriquecimiento) está aprobada por el **Centro Nacional de Nutrición** del país.

Los micronutrientes importantes que suponen oportunidades de enriquecimiento son:

- **Vitamina B12.** Fabricada por bacterias. El enriquecimiento ya es la fuente principal de B12 en las dietas europeas, pero normalmente se obtiene a través de animales de granja alimentados con piensos enriquecidos.
- **Hierro.** Ampliamente disponible en las plantas, pero de más difícil acceso a través de fuentes íntegramente vegetales. La carne de origen vegetal puede tener una biodisponibilidad de hierro **similar** a la de los alimentos de origen animal.
- **Calcio.** La carne convencional no contiene calcio, pero su carencia es frecuente y su biodisponibilidad es limitada en las plantas, por lo que la carne de origen vegetal enriquecida podría ayudar a cubrir esta necesidad.
- **Omega-3 de cadena larga (EPA y DHA).** Producido por las algas. El marisco es una fuente primaria en las dietas europeas actuales, pero su deficiencia es frecuente. Se necesitan urgentemente nuevas fuentes, ya que la producción actual de pescado es insostenible y **ya insuficiente** para satisfacer las necesidades mundiales.
- **Zinc.** Baja biodisponibilidad a partir de plantas, por lo que supone una oportunidad particular para las opciones de carne de origen vegetal elaboradas a partir de hongos, como la micoproteína.
- **Yodo.** Se encuentra en las algas y el pescado. Su deficiencia es común en Europa, y se han observado beneficios obtenidos a partir de otros tipos de enriquecimiento, como **a través de la sal**.

Otros beneficios importantes para la salud pública

Más allá de la reducción del perjudicial consumo excesivo de carne roja y procesada, existen importantes beneficios para la salud pública que se aplican a todos los tipos de carne vegetal:

- **Lucha contra el cambio climático.** El cambio climático representa una de las mayores amenazas para la salud pública en la era moderna. La ganadería convencional representa el **20% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero**, y es la mayor fuente de emisiones de metano. El cambio a la carne de origen vegetal podría reducir estas emisiones en un **80-90%**.
- **Contrarrestar la resistencia a los antimicrobianos.** Los antibióticos son la base de la medicina moderna, y su uso excesivo está generando que enfermedades comunes sean intratables y que, operaciones rutinarias, pongan en peligro la vida, ocasionando aproximadamente **133.000 muertes**

[al año](#) en Europa. La mitad de los antibióticos que se utilizan en Europa se emplean en animales para el consumo, un aspecto que favorece el crecimiento y la propagación de la resistencia a los antibióticos. La producción de carne de origen vegetal no requiere el suministro ni la aplicación de antibióticos a los productos.

- **Reducción del riesgo de pandemias.** El consumo de animales es uno de los principales [detonantes de pandemias](#), tanto por la exposición a enfermedades que circulan entre los animales de granja como por el aumento de la exposición a animales salvajes como consecuencia de la deforestación. La carne de origen vegetal se elabora sin la implicación de animales y requiere mucha menos tierra para su producción, lo que permite minimizar ambos factores.
- **Mitigar la inseguridad alimentaria.** La guerra, el impacto climático y la vulnerabilidad de la cadena de suministro ya están provocando escasez de alimentos, y sin embargo, Europa destina actualmente el [45% de todos los cultivos](#) a la producción de animales. Para satisfacer la creciente demanda mundial de carne y garantizar al mismo tiempo la seguridad alimentaria, es esencial favorecer la diversificación del consumo de proteínas.

[Preguntas más frecuentes](#)

[La carne de origen vegetal, ¿no es ultraprocesada?](#)

La carne de origen vegetal es una de las categorías de productos que los consumidores [más asocian](#) a los alimentos ultraprocesados (UPF), pero [la investigación ha descubierto](#) que la denominación de ultraprocesado no influye en lo "saludable" que es o no un producto.

Cuando se compara la carne de origen vegetal con las definiciones de alimentos ultraprocesados (UPF) que se emplean habitualmente, no existe una correlación directa entre ambos. Además de los métodos utilizados para su elaboración, los UPF se definen a menudo como alimentos ricos en calorías, azúcares, grasas saturadas y fibra, ninguno de los cuales se aplica a la carne de origen vegetal.

En los estudios de referencia sobre los UPF, las menciones a la carne de origen vegetal son reducidas o inexistentes. Sin embargo, la carne convencional ultraprocesada (a la que a menudo sustituye la carne de origen vegetal) constituye una [proporción significativa de los UPF consumidos](#), y con frecuencia, se la asocia al subgrupo de FUP vinculado a resultados particularmente negativos para la salud.

En términos más generales, el uso de la definición de autoprocésado como criterio en los estudios científicos está cada vez más cuestionado, ya que se trata de una definición muy amplia que, a menudo, se aplica de forma incoherente. Asimismo, parece probable que otros factores propios de los alimentos, como el alto contenido en azúcar, en sal o en grasas saturadas, así como otros ingredientes cuyo consumo en exceso se ha demostrado como perjudicial para la salud -como el alcohol o la cafeína- sean los principales impulsores de los resultados observados.

[¿No es mejor comer alimentos íntegramente vegetales que carne de origen vegetal?](#)

Las investigaciones han demostrado en numerosas ocasiones que los alimentos 100% de origen vegetal, como las frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales, son [muy beneficiosos para la salud](#). Además, gran parte de estos productos son económicos y fáciles de conseguir. Sin embargo, el consumo excesivo de carne sigue siendo un problema.

El sabor y el precio son algunas de las barreras más importantes para los consumidores que desean cambiar o mejorar su dieta, por lo que para muchos la idea de cambiar su carne favorita por legumbres, frutos secos y verduras es aún poco realista.

Ante esto, es fundamental incrementar la oferta y accesibilidad a alimentos de origen vegetal, y, al mismo tiempo, opciones como la carne de origen vegetal también pueden desempeñar un papel crucial, dada la facilidad para incorporarla a la dieta de los consumidores que se encuentren en el proceso de transformación hacia una dieta basada en plantas.

¿Cómo afecta la carne de origen vegetal a mi microbioma?

Cada vez hay más pruebas de que el microbioma intestinal podría ser importante para la salud en muchos aspectos: no sólo en el intestino, sino también en el sistema inmunitario, la gestión del azúcar en sangre, el corazón o la función cerebral.

El contenido considerablemente mayor de fibra de la carne de origen vegetal en comparación con la carne convencional sugiere que podría **beneficiar el microbioma**, y aunque la investigación al respecto realizada hasta hoy es limitada, destacan **dos** ensayos controlados aleatorizados **que estudian esta cuestión, y que han detectado beneficios para el microbioma asociados a la sustitución de la carne convencional por carne de origen vegetal.**

¿La carne vegetal no contiene muchos ingredientes y aditivos?

La mayoría de los alimentos de los supermercados, incluidas tanto la carne convencional como la de origen vegetal, contienen aditivos. Todos los aditivos utilizados en Europa deben cumplir estrictos criterios que garanticen la seguridad alimentaria, lo que requiere un gran número de pruebas de alta calidad previas a su aprobación.

Sin embargo, recientemente ha surgido la preocupación de que ciertos aditivos puedan tener efectos no descubiertos hasta ahora. En particular, los compuestos de nitrato que se emplean para conservar la carne procesada convencional se han asociado a un mayor riesgo de cáncer de intestino.

En términos generales, buscar la presencia de ingredientes específicos es mucho más útil que perseguir un número arbitrario de éstos, ya que algunos ingredientes añadidos, como el enriquecimiento con vitaminas, pueden ser beneficiosos para la salud. Del mismo modo, lo “natural” no siempre es indicador de salubridad: la leche sin pasteurizar es más natural, pero también es más propensa a contener bacterias nocivas para la salud.

Existe un amplio conocimiento sobre muchos de los ingredientes adicionales comúnmente empleados en la carne de origen vegetal y, dado que los estudios realizados en la materia hasta la fecha han arrojado resultados positivos que estos aportan para la salud, estos no deben ser motivo de preocupación.

Este resumen se basa en un informe más amplio elaborado por GFI Europa con aportaciones de revisores externos expertos. [Lea el informe completo aquí.](#)

Conclusiones y recomendaciones

La carne de origen vegetal ofrece a las personas el intercambio directo de este producto, que puede mejorar significativamente la calidad de sus dietas sin requerir una modificación significativa en su conducta y hábitos. Asimismo, una mayor integración de la carne *plant-based* en la dieta también puede reportar importantes beneficios para la salud pública, por ello, siguen existiendo oportunidades clave para mejorar la nutrición y favorecer la diversificación de las proteínas.

El sector debería:

- **Trabajar para comunicar mejor a los consumidores los beneficios que** estos productos tienen para la salud.
- **Seguir explorando formas de mejorar la composición nutricional** de los alimentos a través de opciones como el enriquecimiento y la reducción de la sal.

Los gobiernos y los organismos de financiación deberían invertir en el avance de la investigación para:

- **Desarrollar una nueva generación de carne de origen vegetal** que permita optimizar la biodisponibilidad de nutrientes.
- **Diversificar los cultivos de ingredientes y ampliar la producción de productos cárnicos de origen vegetal.** Esto mejorará la funcionalidad de las materias primas y el valor nutricional de los productos, reducirá la necesidad de procesado e inclusión de ingredientes adicionales e impulsará la producción local.
- **Avanzar en nuevas tecnologías de procesado (incluida la fermentación),** que permitan mantener o aumentar el valor nutritivo de las materias primas empleadas.
- **Apoyar estudios de alta calidad que investiguen los efectos sobre la salud** consecuentes de la sustitución de carne convencional por carne de origen vegetal, con el objetivo de reforzar la base de pruebas que sustentan el importante papel que la carne de origen vegetal tiene en la salud pública.

Acerca del Good Food Institute Europe

El Good Food Institute Europe es una ONG internacional que ayuda a construir un sistema alimentario más sostenible, seguro y justo transformando la producción de carne.

Trabajamos con científicos, empresas y responsables políticos para impulsar la carne de origen vegetal y cultivada, haciéndola deliciosa, asequible y accesible en toda Europa.

Al fabricar carne a partir de plantas y cultivarla a partir de células, podemos reducir el impacto medioambiental de nuestro sistema alimentario y alimentar a más personas con menos recursos. GFI Europa se nutre de la filantropía.

Amy Williams, The Good Food Institute Europe

 amyw@gfi.org