

VI Congreso AND

Nutrición con el corazón: Dietas Plant-Based en el ejercicio profesional



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

BARCELONA



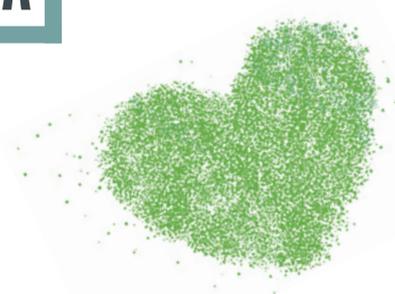
www.renhyd.org

RESUMEN DE PONENCIA

25 de noviembre de 2023

MESA DE DEBATE
II- Restauración colectiva

PONENCIA_2



Dietas plant-based en tu mesa: vanguardia culinaria

Sara Dschoutezo Gordo^{1,*}

¹Investigadora independiente, España.

*saradschoutezo@gmail.com

Introducción e investigación previa:

La alimentación basada en plantas ha ganado popularidad en los últimos años debido a la creciente conciencia sobre los impactos ambientales y de salud asociados con las dietas ricas en productos de origen animal. Este enfoque alimentario abre la necesidad de incluir alternativas dentro del sector de la restauración a través la incorporación de más ingredientes vegetales en la oferta menús de hospitales, restaurantes, escuelas y empresas.

Investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional han demostrado los beneficios de las dietas basadas en plantas para la salud humana y el medio ambiente. Una alimentación basada en vegetales puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer^{1,2}. Además, el consumo de alimentos de origen vegetal se ha asociado con una menor huella de carbono y una mayor sostenibilidad ambiental en comparación con las dietas ricas en productos animales^{3,4}.

Objetivos y metodología utilizada:

El objetivo de este trabajo es presentar el panorama actual del entorno plant-based en el sector de la restauración social y colectiva así como explorar los desafíos y las oportunidades que surgen al implementar dietas plant-based en la restauración colectiva. Para ello, se a realizado un breve trabajo de investigación en diferentes servicios de restauración: *caterings*, restaurantes, hospitales, donde se analizó la viabilidad de introducir platos basados en plantas en los menús regulares. Se recopilaron datos a través de entrevistas y revisión de la bibliografía existente.

Discusión y conclusiones:

La implementación de dietas plant-based en restauración colectiva presenta desafíos y oportunidades. En cuanto a la aceptación de los platos, se observó una buena respuesta por parte de los comensales, quienes valoraron positivamente los sabores y la variedad de las opciones vegetales disponibles.

Sin embargo, se identificaron barreras como la falta de conocimiento sobre la cocina vegetal y la resistencia al cambio en algunos casos.

En términos ambientales, la transición hacia una restauración colectiva basada en plantas puede reducir significativamente la huella de carbono y el consumo de recursos naturales, contribuyendo así a la sostenibilidad. Estos resultados respaldan las investigaciones previas que han demostrado los beneficios ambientales de las dietas plant-based^{4,5}.

Existen algunas limitaciones, como la necesidad de una mayor capacitación para el personal de cocina en la preparación de platos basados en plantas y la disponibilidad limitada de ingredientes frescos y locales en algunos contextos. Además, es necesario abordar los desafíos nutricionales asociados con la planificación de menús equilibrados y asegurar la adecuada ingesta de nutrientes esenciales en la restauración colectiva basada en plantas.

En conclusión, la restauración colectiva basada en plantas representa una vanguardia culinaria que puede beneficiar tanto la salud humana como el medio ambiente. A pesar de los desafíos identificados, los resultados de este estudio respaldan la viabilidad de implementar dietas plant-based en comedores colectivos y sugieren la necesidad de una mayor investigación y colaboración para superar las barreras identificadas. La promoción de una alimentación basada en plantas en la restauración colectiva puede contribuir a la salud y el bienestar de las personas, así como a la sostenibilidad del planeta.

conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

referencias

- (1) Satija A, Bhupathiraju SN, Rimm EB, et al. Plant-based dietary patterns and incidence of type 2 diabetes in US men and women: results from three prospective cohort studies. *PLoS Med.* 2016; 13(6): e1002039.
- (2) Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol.* 2017; 46(3): 1029-56.
- (3) Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science.* 2018; 360(6392): 987-92.
- (4) Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJM, et al. The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: a systematic review. *PLoS One.* 2016; 11(11): e0165797.
- (5) Bryngelsson D, Wirsenius S, Hedenus F, Sonesson U. How can the EU climate targets be met? A combined analysis of technological and demand-side changes in food and agriculture. *Food Policy.* 2020; 92: 101860.

VI CONGRESO AND

Nutrición con el corazón: Dietas Plant-Based en el ejercicio profesional

Barcelona - 24 y 25 de noviembre de 2023

