



Livianos y saludables

Veganos: para un consumidor que cada día aumenta

Elaborar estos productos ha sido todo un desafío para las industrias. Algunas alternativas disponibles en el mercado son libres de gluten y cuentan con envases amigables con el ambiente.

→ Las industrias que elaboran productos como helados han debido reinventarse y adaptarse a las exigencias de los nuevos consumidores. De esta forma, han producido nuevos productos, muchos de ellos veganos o vegetarianos, para quienes ingieren alimentos de origen vegetal en su dieta diaria.

Este proceso ha sido todo un desafío, sobre todo porque los productos deben cumplir con los estándares internacionales y, al mismo tiempo, ser ricos y atractivos para los consumidores.

Desde hace un tiempo, las marcas han lanzado sus líneas veggie, como helados y yogures elaborados con ingredientes vegetales, que son alternativas perfectas para disfrutar este verano.

Al elegir estos productos es importante fijarse en la certificación V-Label, que garan-



tiza de acuerdo a estándares claros y objetivos la ausencia de ingredientes de origen animal en su receta y procesos de fabricación que aseguren que son aptos incluso para quienes llevan una alimentación vegana. Esta certificación es importante, ya que el organismo encargado de otorgarla, revisa cada uno de los ingredientes que forman parte de su elaboración, por

ejemplo, saborizantes, encimas, aditivos, entre otros.

Otra de las categorías relevantes es la de yogur, que está enfocada en ofrecer un producto rico, producido con ingredientes de origen vegetal y con atributos importantes como ser naturalmente libre de lactosa, bajo en grasas totales y buena fuente de calcio.

Alergia e intolerancia

Cuando se habla de alergia alimentaria, se trata de una forma específica de intolerancia a un alimento o uno de sus componentes que activa el sistema inmunológico. "Un alérgeno (proteína del alimento causante, que en la mayoría de la gente no produce reacciones adversas) provoca una serie de reacciones en cadena en el sistema inmunológico, entre ellas la producción de anticuerpos. Esos anticuerpos generan la segregación de sustancias químicas como la histamina, que produce varios síntomas como picor, moqueo, tos o trastornos respiratorios; mientras que la intolerancia alimentaria afecta al metabolismo, pero no al sistema inmunológico del cuerpo. Un buen ejemplo es la intolerancia a la lactosa", dice Evelyn Sánchez, directora Carrera Nutrición y Dietética de la UDLA.

Asimismo, existen estadísticas que indican una tendencia de algunas alergias a disminuir a mayor edad en la etapa de crecimiento. "Por ejemplo, leche de vaca y soya, el 80% de estas alergias desaparecen antes de los 16 años; los huevos, 70% desaparecen antes de los 16 años, y el maní, sólo 20% desaparecen antes de los 16 años", dice Sánchez.