



# Alimentos Vegetarianos, Veganos y *Plant Based*

¿Qué Significan?



**E**n los últimos años nos hemos encontrado con un creciente mercado de nuevos productos que se declaran ser “veganos”, “vegetarianos”, “veggie”, “*plant based*”, etc. Pero, ¿qué significan estos conceptos? El concepto “vegetariano” es uno de los más antiguos, ya en la Antigua Grecia, Pitágoras abogaba por la compasión hacia el resto de especies y seguía lo que podría

ser descrito como una dieta vegetariana. El punto de inflexión en la historia del vegetarianismo ocurrió en Inglaterra, en 1847, con la fundación de la Sociedad Vegetariana y el nacimiento del término “vegetariano”, una combinación de las palabras vegetal y agrario.

Según la Sociedad Vegetariana, la dieta vegetariana puede contener: Vegetales y frutas, granos, nueces y semillas, huevos, productos lácteos y miel; y no puede contener: carne,



Los veganos pueden consumir alimentos que no sean de origen animal y que en sus etapas de producción y procesamiento no se usen ingredientes (incluyendo aditivos, saborizantes, aromatizantes, enzimas) o coadyuvantes que sean de origen animal.

pescados o mariscos, insectos, gelatina o cuajo, grasa animal. Sin embargo, según la legislación canadiense y la Norma ISO 23662, los vegetarianos también se pueden subdividir en lacto-ovo-vegetariano, lacto-vegetariano y ovo-vegetariano, según sus preferencias alimenticias.

El origen del veganismo fue en 1944, cuando Donald Watson, junto a otros miembros, fundaron la *Vegan Society*, con el fin de diferenciarse de los vegetarianos (la palabra *Vegan* deriva de *VEGetariAN*). El veganismo, más que una dieta es un estilo de vida, o una filosofía, en la cual se renuncia a la utilización de cualquier producto que derive de animales. Puede ser alimentos, cuero, medicamentos, transporte, experimentación o entretenimiento, buscando excluir la explotación y crueldad hacia los animales. En este sentido, los veganos pueden consumir alimentos que no son de origen animal, y que, en sus etapas de producción y procesamiento, no se utilizan ingredientes (incluyendo aditivos, saborizantes, aromatizantes, enzimas) o coadyu-

vantes que sean de origen animal. Los alimentos no pueden contener: carne ni ningún otro producto de matanza, pescado ni ningún otro animal marino, huevos, miel, leche, lanolina, cera de abejas o goma laca, piel, cuero, seda, jalea real, colorantes de origen animal, sustancias que hayan sido blanqueadas con carbón animal, sustancias que hayan sido clarificadas con sustancias animales como como gelatina o vejiga de pescado.



Con respecto al concepto *plant based*, se refiere a una dieta basada mayoritariamente en el consumo de vegetales y plantas. Las dietas basadas en plantas

constituyen una amplia gama de patrones dietéticos que enfatizan los alimentos derivados de fuentes vegetales junto con un menor consumo o exclusión de productos animales. Las dietas vegetarianas forman un subconjunto de las dietas basadas en plantas, que pueden excluir el consumo de algunas o todas las formas de alimentos de origen animal. Un alimento *plant based* está elaborado solo con ingredientes en base a plantas como: granos integrales, nueces, semillas, legumbres, vegetales, frutas, y además se pueden incluir hongos y algas.


En Chile, según una encuesta de IPSOS en 2021, se estima que 84% de los chilenos consume regularmente alimentos pertenecientes a una dieta omnívora, es decir, que come tanto vegetales como carne, mientras que un 16% se identifica con alguna alimentación principalmente basada en vegetales. Un 9% se declara como flexitariano (vegetariano que de vez en cuando consume carne), un 4% dice ser vegetariano o vegano y un 3% se identifica como pescetariano, es decir que además de vegetales solo consume pescado.

Dentro de las motivaciones para consumir alimento en base a plantas, un 70% indica que su motivación es por beneficios para la salud, un 29% por bienestar animal y un 28% por preocupación sobre el ambiente y sostenibilidad. Por el lado contrario, solo un 4% lo haría por novedad, un 2% por tendencias sociales y un 1% menciona que no compraría estos productos.



Un estudio de Mintel Consulting (2021) reveló que, dentro de Latinoamérica, Chile lleva la delantera en términos de aumento de la oferta de productos etiquetados como veganos. En los últimos 4 años, se registró un aumento del 8% en la cuota de mercado de estos productos, que hoy alcanzan el 12% de la torta del rubro alimentario. Y en el caso de los alimentos que llevan la etiqueta *plant based*, esta categoría tuvo un alza en su participación en la industria cercana al 5% en los últimos 4 años.

Los productos de mayor crecimiento en esta categoría son alternativas de carne, quesos, leches y embutidos en base a plantas, que responde al interés de los consumidores por reemplazar los alimentos de origen animal por vegetal, ya sea, por motivaciones de beneficios para la salud, bienestar animal, preocupaciones medioambientales y sostenibilidad. Este auge en la producción y consumo de alimentos en base a plantas requiere que éstos sean fácilmente identificables. Según la encuesta IPSOS, el 83% de los encuestados señala que es importante que los alimentos cuenten con sellos de certificación en sus envases, emitidos por un tercero, para que se verifique su composición y asegure que no tengan elementos de origen animal.

INTA ya cuenta con un sello *plant based*, el cual puede colocarse en la etiqueta del envase para identificarlo fácilmente como un producto en base a plantas y que no contiene ingredientes de origen animal. Para conseguir la certificación del INTA, el alimento debe cumplir con estrictos requisitos, en relación a su composición, condiciones de elaboración y etiquetado. 

BIBLIOGRAFÍA:

Estudio sobre alimentación y productos basados en plantas. 2021, IPSOS Chile.

*Plant-based in LATAM. 2021. Trend report from Mintel Consulting.*

Norma ISO 23662:2021.

**Claudia Henríquez**  
MSc. Ingeniera de Alimentos  
Encargada de Asuntos Regulatorios y Asesoría Técnica.  
INTA, Universidad de Chile



## 3M™ Sistema de Detección Molecular para *Listeria monocytogenes*

El 3M™ Sistema de Detección Molecular para patógenos es una poderosa e innovadora combinación de tecnologías únicas en el que se emplea:

- Amplificación Isotérmica de Ácidos Nucléicos (ADN).
- Detección por bioluminiscencia.



3M Food Safety | Cono sur  
Visita nuestro sitio web:  
[3M.com/foodsafety](http://3M.com/foodsafety)