Proteína de origen animal: Evolución, consumo y sostenibilidad alimentaria

Académico UOH analiza las ventajas de consumir productos de origen animal, señalando la necesidad de moderar la ingesta de carnes, al tiempo de advertir acerca de los riesgos que podrían acarrear las dietas estrictamente vegetarianas.

El debate sobre el consumo de productos de origen animal ha venido in crescendo debido a preocupaciones sobre la sostenibilidad de su sistema de producción, aunado a externalidades negativas sobre el bienestar de los animales y las repercusiones en el medio ambiente. Por otro lado, surgen tendencias basadas en dietas vegetarianas o veganas que no siempre satisfacen los requerimientos nutricionales del ser humano, corriendo el riesgo de padecer problemas de salud a mediano o largo plazo.

El académico del Instituto de Ciencias Agroalimentarias, Animales y Ambientales (ICA3) de la Universidad de O'Higgins, Jaime Figueroa, menciona que, a partir del origen de la domesticación de ganado en Medio Oriente se redujeron los tiempos de caza, beneficiando a la sociedad, debido al consumo regular de este tipo de animales y sus productos derivados, razón por la cual, el ser humano comienza a obtener proteínas de elevada digestibilidad, que terminaron por favorecer, tanto el desarrollo del sistema nervioso central, como el tamaño del ciego para digerir productos vegetales.

"De allí que el consumo de carne y de otros productos de origen animal, como huevos y lácteos, hayan sido un pilar en la evolución de la especie humana, siendo vitales para el desarrollo orgánico, en términos de calidad de proteína, vitaminas y minerales necesarios para la mayoría de los

procesos metabólicos”.

Advertencia saludable

Figueroa, además de subrayar la importancia del consumo de estos productos, ampliamente descritos en la literatura científica, explica que una dieta que los excluya, no solo podría acarrear consecuencias negativas para la salud a corto plazo, sino también derivar en secuelas desconocidas a largo plazo “de las cuales no somos conscientes, entendiendo que el ser humano es omnívoro por naturaleza, y su desarrollo fisiológico y cognitivo debe estar vinculado a la incorporación de nutrientes que se encuentran en productos de origen animal y vegetal”.

El experto advierte que la ausencia de proteínas y otros nutrientes de origen animal, como ocurre con dietas exclusivamente vegetales, podrían acarrear deficiencias especialmente en niños, niñas y adolescentes en pleno desarrollo. “De hecho, en algunos países, las dietas carentes de proteínas animales han generado jurisprudencia, siendo catalogadas como maltrato infantil dado los efectos perjudiciales que han tenido lugar en el desarrollo físico y cognitivo de los niños”.

Aclara que una dieta estrictamente vegetal, y sin planificación podría generar deficiencias aminoacídicas, de hierro, vitamina B12 y de omega-3. “Hay que comprender que uno de los principales problemas de las dietas exclusivamente vegetales es la biodisponibilidad de los nutrientes. Aunque muchos vegetales contienen cantidades considerables de hierro, su absorción en el cuerpo humano es mínima necesitando suplementar este mineral. Lo mismo ocurre con otros nutrientes que se encuentran ‘atrapados’ en los vegetales por un tipo de enlace que nuestro organismo no es capaz de digerir de manera adecuada”.

Alimentos placenteros y palatabilidad

Por otro lado, el académico explica que muchos alimentos de origen vegetal poseen problemas de baja palatabilidad, razón por la que no son organolépticamente atractivos para el organismo, al no poder predecir nutrientes de elevada calidad nutricional. “Esto ocurre porque la palatabilidad del alimento está relacionada directamente con la concentración y calidad de nutrientes que el organismo necesita y reconoce. Por ejemplo, al cocinar carne, se liberan compuestos volátiles que hacen que el alimento exponga su calidad nutricional siendo percibido como placentero”, lo que obedece a una experiencia adaptativa de la conducta alimenticia, según refiere el docente.

Producción sostenible y cultura alimentaria

Respecto a la importancia del consumo de carne, y a pesar de los beneficios de los productos de origen animal, Figueroa también reconoce la necesidad de reducir su ingesta de forma apropiada para el organismo, no sin antes pensar en una economía circular y sostenible que favorezca el sistema de producción animal. Advierte que el sobreconsumo de carne de acuerdo con las necesidades fisiológicas y la sobreproducción también impacta de manera negativa en la cultura alimentaria.

“El consumo y producción de alimentos de origen animal debe ser equilibrado y sostenible. Necesitamos mejorar los procesos productivos en cuanto al impacto ambiental, bienestar animal y economía circular. La industria poco a poco se ha comprometido con la sostenibilidad y necesitamos seguir avanzando como sociedad tomando en consideración a todos los actores y a la tasa de desarrollo de nuestro país. No es necesario consumir productos de origen animal todos los días, pero su presencia en la dieta es esencial para un desarrollo óptimo. La pregunta es entonces, cómo mejorar los procesos de producción en línea con los requerimientos éticos de la sociedad actual”, finaliza.