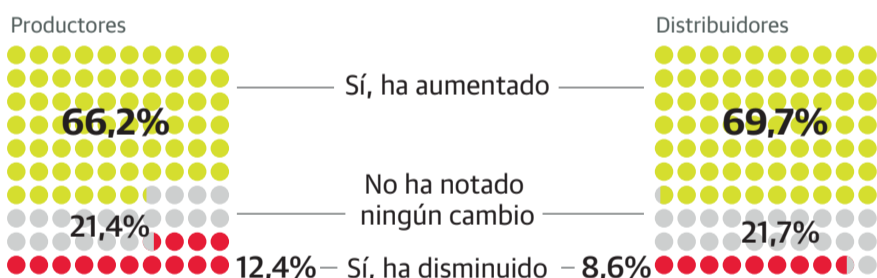


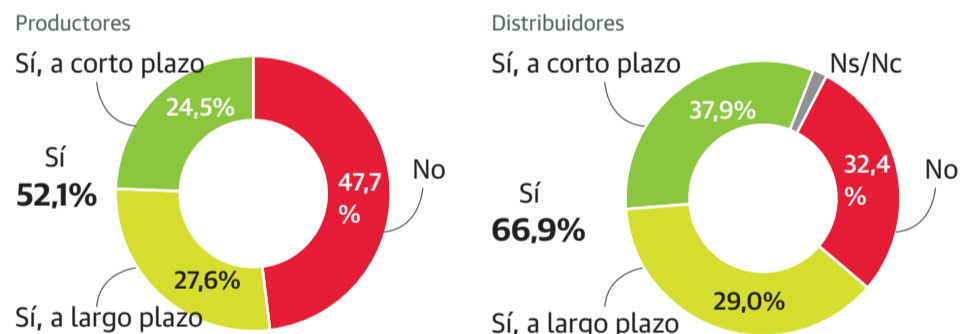


## Las bebidas vegetales, en cifras

¿Ha notado cambios en el consumo de alimentos de origen vegetal desde la pandemia?



¿Cree que aumentará la demanda?



¿Soja, avena o almendra? ¿Cuál tomas tú?», escucho mientras deambulo por el pasillo de los lácteos del supermercado. Miro disimuladamente y me detengo en las coloridas cajas que pueblan el lineal de bebidas vegetales. Es cierto que no suelo transitar por esta zona y si esta vez lo he hecho era porque me ha parecido el camino menos concurrido hacia la caja. La conversación continúa: «La de avena es más suave y me gusta mucho como queda con el café, pero la de soja tiene más proteínas».

Tras echar un vistazo más prolongado me percaté de que la zona reservada a estas opciones alimentarias ha crecido mucho, muchísimo y pienso que esta escena podría estar dándose en cualquier supermercado de la Comunidad Valenciana, de España y tal vez del mundo. En los últimos años, las alternativas vegetales han dejado de ser un nicho limitado a personas con intolerancia

# El boom de las bebidas vegetales

Más de una treintena de referencias comparten estantes en el supermercado con los lácteos tradicionales. De todas ellas ¿sabes cuál es la mejor para ti?

P. CABEZUELO



a la lactosa o veganos, para convertirse en una opción habitual en la dieta de millones de consumidores. Pero, ¿qué hay detrás de este auge?

### Despegue

Ciertamente la zona de lácteos no es la que más visito cuando me acerco a hacer la compra y aunque lo hiciera, mi naturaleza despistada podría muy bien haberme impedido percatarme de la conquista de espacio que las bebidas de origen vegetal han acometido en los últimos años. El Barómetro de confianza del Sector Agroalimentario del I Trimestre de 2023, sitúa la pandemia de Covid-19 como el momento clave, en el que estos productos se han hecho fuertes en los lineales.

Este informe, elaborado por el Institut Cerdà para el Ministerio de Agricultura, recoge que más del 60% de productores y distribuidores han notado un incremento de alimentos basados en proteína vegetal y prevén que au-

mentará su demanda tanto a corto como a largo plazo. Igualmente, uno de cada cuatro consumidores asegura que los consume con mayor frecuencia desde la pandemia.

«Es alentador, en este país que a día de hoy, 6 de cada 10 españoles afirme que compra estos productos y que en el futuro tiene previsto seguir con esa opción. Una tendencia que mantiene una progresión estable y positiva», afirma el director general de Vegetales, Vicente Domingo. Esta asociación «agrupa a los productores de bebidas y alimentos de origen vegetal con un claro propósito, crear un marco adecuado y eficaz que permita conocer y facilitar el crecimiento de estos productos que ya son una evidencia.»

En este sentido, cabe señalar que aunque los productos de base vegetal (o plant-based) tienen una amplia aceptación entre vegetarianos y veganos también son consumidos por el resto de la población. En cuanto a la

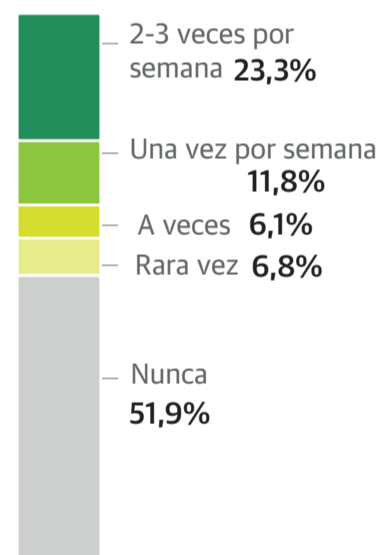


## VIRTUDES Y USOS SEGÚN EL INGREDIENTE PRINCIPALES

Soja	Almendras	Avena	Arroz	Quinoa	Coco	Anacardos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alto contenido de proteína</li> <li>Rica en isoflavonas que reducen los efectos de la <b>menopausia</b></li> <li>Ayudar a reducir los niveles de colesterol 'malo' y aumentar de bueno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Vitamina E</b></li> <li>Antioxidantes</li> <li>Sin grasas saturadas ni colesterol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rica en fibra, especialmente betaglucano, que ayuda a <b>reducir el colesterol</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apta para alérgicos a la soja, frutos secos o gluten</li> <li>Muy poca grasa y sin colesterol</li> <li>Compuesta de carbohidratos, es una buena <b>fuentes de energía rápida</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rica en fibra, beneficia la digestión y ayuda a <b>estabilizar los niveles de azúcar en sangre</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rica en grasas saludables (triglicéridos de cadena media)</li> <li>Aumenta la energía y promueve la quema de grasas</li> <li>Efectos <b>antiinflamatorios</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grasas monoinsaturadas, beneficiosas para la salud del corazón</li> <li>Con magnesio, hierro y cobre, importantes para el metabolismo y la salud ósea</li> </ul>

Avellanas	Sésamo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rica en <b>antioxidantes</b></li> <li>Vitamina E, que es antioxidante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fuente de calcio</li> <li>Con sesamina y sesamolina, antioxidantes y antiinflamatorios</li> <li>Rica en ácidos grasos omega-6 y 9</li> </ul>

## ¿CONSUME BEBIDAS VEGETALES?



## ¿POR QUÉ MOTIVO CONSUME LOS PRODUCTOS CON PROTEÍNA VEGETAL?

Máximo dos respuestas

Según grupos edad	Según grupos edad		
	De 25 a 39	De 40 a 55	Más de 55
Por salud, me sientan mejor	65,6	56,0	66,7
Me gusta su sabor/ no me gusta la leche	37,4	34,1	44,4
Son más sostenibles para el medio ambiente	14,6	19,1	9,9
Me preocupa el bienestar de los animales de granja	8,7	15,0	10,6
Por costumbre, mis padres las consumían	7,6	13,8	8,2
Soy vegano, vegetariano	5,5	6,5	7,6
Por probar	1,2	0,9	2,5
Otros	1,2	3,4	1,9

relación de los ciudadanos los alimentos, la inmensa mayoría se define así misma como carnívora, un 83,7%, pero también una inmensa mayoría ha oído alguna vez hablar de esta opción alimentaria y más del 60% la compra.

De este modo, España cuenta con uno de los mercados de bebidas plant-based más grandes de Europa, que en el pasado ejercicio alcanzó los 370 millones de euros en ventas y 288.703 miles de litros, un 5,8% más que en 2023.

De hecho, la mitad de los consumidores asegura tomar bebidas de proteína vegetal. La pregunta es por qué ¿a qué se debe el auge de estos alimentos? ¿cuál es la clave de su éxito?

La respuesta es sencilla. La mayoría los consume por salud, porque les sienta mejor. Dentro de este grupo estarían aquellos que padecen intolerancia a la lactosa, entre el 30 y el 50% de la población española, según la Sociedad Española de Patología Digestiva. Mari Cruz Manzanque López, secretaria del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODINUCOVA) explica: «Generalmente las

## Cómo elegir la bebida que más nos conviene

**Fijarse en los beneficios nutricionales es fundamental en este punto. Desde CODINUCOVA, que es el colegio oficial que representa a los nutricionistas de la Comunitat frente a las administraciones públicas, recomienda fijarse en los**

**porcentajes: «La materia prima debe ser más de un 5% para que no estén muy aguadas y es mejor elegir aquella opción que no contengan azúcares añadidos. En cuanto a la leche animal, la entera o semidesnatada son mejores y no debe preocuparnos el porcentaje de grasa ya que ésta tiene ayuda al organismo a absorber las vitaminas liposolubles».**

bebidas de proteína vegetal sientan mejor porque no tienen lactosa. Muchas personas son intolerantes a ciertas cantidades de esta enzima presente en la leche de origen animal. Culturalmente de nosotros hemos criado tomando leche y queremos seguir tomándola. Así que nos decantamos por estos

sustitutos que nos sientan bien y se asemejan al producto al que estamos acostumbrados». También hay que tener en cuenta a aquellos que cuidan la ingesta de calorías, la nutricionista continúa: «Las leches vegetales van a aportar menos cantidad de calorías porque tienen menor canti-

dad de grasa pero hay que tener cuidado porque a algunas bebidas vegetales se les añaden azúcares».

Hay otros motivos esgrimidos para explicar la inclinación por estas bebidas como son el sabor o porque el consumidor es vegetariano-vegano pero lo interesante es que muchas personas eligen esta opción porque es más sostenible para el medio ambiente (se estima que una dieta basada en vegetales puede reducir las emisiones de gases de efecto invernadero entre un 60 y un 70%) y porque se preocupan por el bienestar de los animales de granja. Para Vicente Domingo, director de Vegetales, esto es crucial porque «refleja una madurez social: pensar de dónde viene ese producto, qué agricultores han iniciado ese proceso, cómo se ha hecho y teniendo en cuenta la alternativa más ecosostenible. Los con-

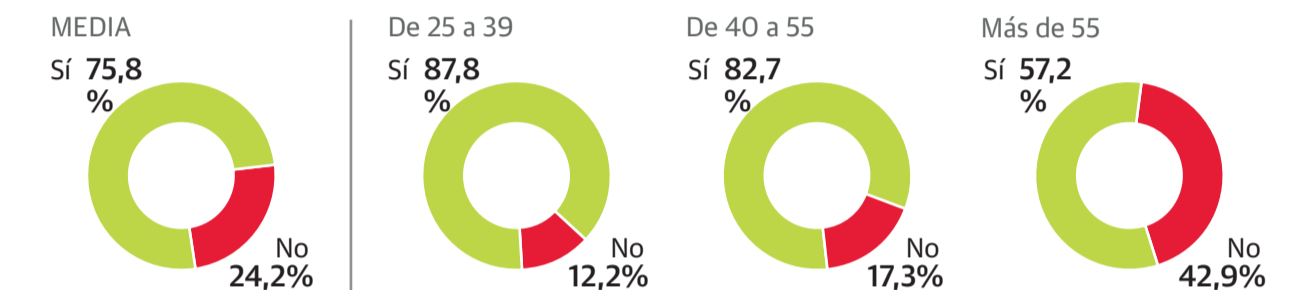
## HÁBITOS ALIMENTARIOS

### ¿Cómo se define con respecto al consumo de proteínas?

■ Carnívoro ■ Vegetariano ■ Vegano ■ Flexitariano

	MEDIA	Carnívoro	Vegetariano	Vegano	Flexitariano
Hombre	83,7	4,1	1,1	11,1	
Mujer	88,1	3,8	8,1		
De 25 a 39	81,9	4,3	1,6	12,3	
De 40 a 55	78,9	5,3	2,7	13,1	
Más de 55	84,7	4,5	0,5	10,3	
	86,7	2,6		10,2	

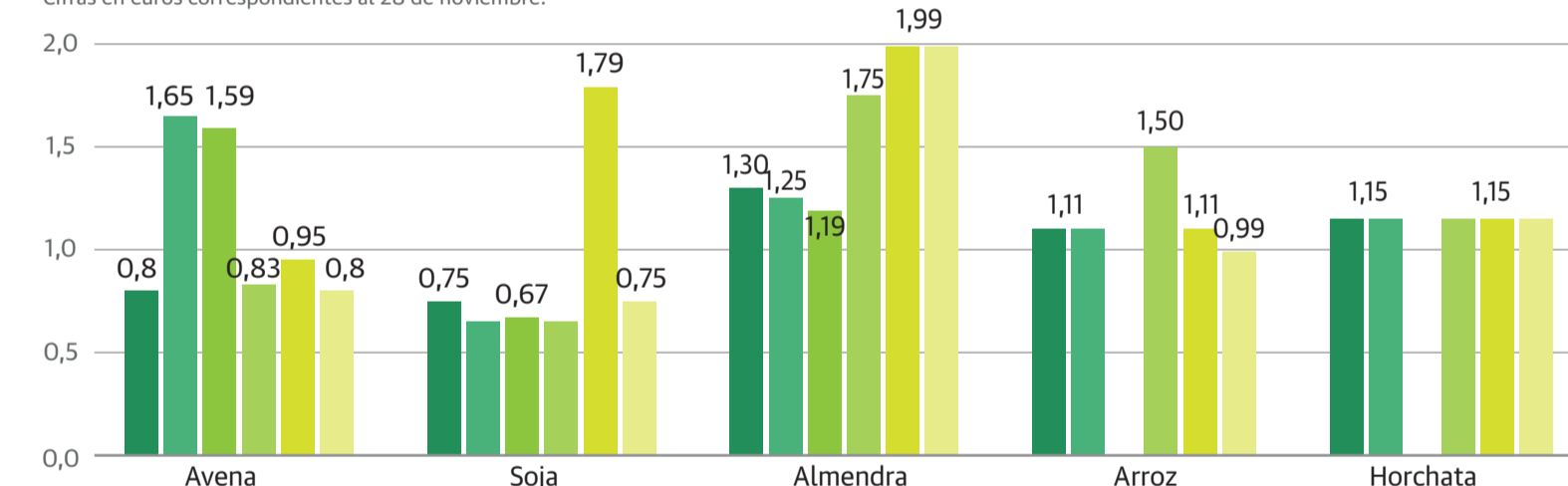
### ¿Ha oído hablar alguna vez de los productos con proteína vegetal?



## PRECIO EN LOS PRINCIPALES SUPERMERCADOS

■ Mercadona ■ Consum ■ Lidl ■ Carrefour ■ Masymas ■ Dia

Cifras en euros correspondientes al 28 de noviembre.



Fuentes: 'Barómetro del clima de confianza del sector agroalimentario', monográfico Plant Based de Consumidores, Industria y Distribuidores relativos al I trimestre de 2023 del Institut Cerdà para el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; Anuario de Estadística 2023 del mismo ministerio, 'Plant Protein Primer' del Good Food Institute y elaboración propia.

sumidores leen cada vez más la letra pequeña de los envases y eso nos tiene que llevar a felicitarnos como sociedad por estar cada vez más concienciados, más informados y ser más dinámicos. Nos convierte en una sociedad más consciente y más responsable.»

### Por qué tomarlas

Un motivo extra que explica el éxito de esta opción alimentaria son sus beneficios nutricionales, que descansan en su composición que obviamente depende del ingrediente base con el que estén elaborados.

Y al ser de origen vegetal poseen un alto contenido en minerales, sobre todo potasio, y vitaminas A y C. Además, la mayoría de bebidas vegetales están fortificadas con calcio y vitaminas por lo que son una excelente alternativa para quienes tienen alguna intolerancia alimentaria, son ve-

## LOS EXPERTOS

**Vicente Domingo**  
Director General de Vegetales

«El consumo de alimentos de origen vegetal refleja la madurez de la sociedad actual»

**Mari Cruz Manzanque**  
Dietista y Secretaria de CODINUCOVA

«Tomar leche de origen animal es recomendable y tomar bebidas de origen vegetal también lo es»



ganos, o simplemente buscan diversificar y reforzar su dieta.

De entre los distintos tipos, los españoles preferimos las bebidas de avena (39%), de soja (29%) y de almendra (18%) pero los gustos varían según las comunidades autónomas. En la Comunidad Valenciana, también son las de avena las que tienen mayor penetración (41,4%) lo que las convierte en la opción más popular de entre las bebidas vegetales. Aunque le siguen de cerca las de almendras o frutos secos y las de soja.

Decantarse por una u otra opción no es cuestión de bolsillo. LAS PROVINCIAS ha realizado una comparativa de precios entre los principales supermercados y salvo contadas excepciones, los importes son muy similares.

**Leche de vaca o bebida vegetal**  
Llegados a este punto cabe pre-

guntarse ¿y qué pasa con la leche de toda la vida? ¿Son las bebidas vegetales una sustitución de éstas? Si nos remitimos a los datos vemos que lejos de resentirse el consumo humano de leche de vaca ha aumentado. Casi 7.300 millones de litros en 2023, un 1,5% más que el ejercicio anterior según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Mari Cruz Manzanque explica que «tomar leche de origen animal es recomendable. Es un producto más y si te sienta bien, perfecto. Además, el porcentaje de grasa que contiene ayuda a absorber las vitaminas liposolubles pero las leches vegetales también son recomendables en cualquier franja de edad. Cien por cien recomendables».

Vicente Domingo, director de Vegetales, también lo tiene claro: «El sector ganadero español es importantísimo y para mí una fa-

milia de ganaderos de cualquier región de España es admirable. Son parte de nuestra historia y nuestra cultura. Pero en nuestra nevera caben otras opciones igual de saludables. Se trata de tener una diversidad alimentaria y diversidad de opciones».

El estudio internacional llevado a cabo por Reserarch and Markets, sobre productos de origen vegetal, recalca que el sector ha alcanzado más de 38 billones de dólares en 2024, lo que supone un crecimiento de más de un 14% entre 2018 y 2024. Es una de las áreas agroalimentarias con mayor proyección y así queda reflejado también en el 'Diálogo Estratégico sobre el futuro de la Agricultura de la UE'. Este informe, presentado en marzo por la presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen, perfila la política agroalimentaria de las próximas legislaturas y entre sus catorce recomendaciones destaca un mayor interés por las proteínas de origen vegetal. En él se reconoce y se mima a este sector que ha llegado para quedarse y es ya una esta realidad incontestable.

En un mundo cada vez más consciente de lo que se consume, las bebidas vegetales han dejado de ser una alternativa para convertirse en una opción habitual en nuestras mesas. Ya no se trata solo de intolerancias o de no enorgor; son una expresión de cambio, sostenibilidad y libertad alimentaria. Con una variedad cada vez mayor y el respaldo de avances tecnológicos, estos productos están redefiniendo nuestra relación con los alimentos, entre las costumbres de siempre y las necesidades del futuro. Y en esa diversidad, reside la riqueza de nuestra alimentación.