

# Sabies que...

## LA QUALITAT NUTRICIONAL DE LES PROTEÏNES VEGETALS

En els últims anys ha augmentat molt el consum d'aliments basats en proteïnes vegetals, obtingudes de cereals, llegums o fruita seca, per exemple. Diversos factors contribueixen a aquest creixement, com ara la preocupació pels temes de seguretat alimentària, així com pel medi ambient i la sostenibilitat de la cadena.

La qualitat de la proteïna es pot mesurar mitjançant el PDCAAS, que és la puntuació d'aminoàcids corregida per la digestibilitat de la proteïna. En general, les proteïnes vegetals tenen una qualitat inferior que les proteïnes d'origen animal (que tenen un PDCAAS d'1 o molt proper), però n'hi ha algunes que destaquen per tenir una bona qualitat, com la proteïna de soja, que té un PDCAAS de 0,93, seguida per la proteïna de patata (0,87), pèsol (0,83) i quinoa (0,78).

Una estratègia per millorar la qualitat de la proteïna de la dieta és garantir un consum variat d'aliments vegetals menjats al llarg d'un dia, ja que d'aquesta manera es complementen i se subministren tots els aminoàcids essencials. Per exemple, combinar cereals (que contenen metionina) i llegums (que aporten lisina), o combinar llegums i fruita seca, garanteix que el nostre cos obtingui aminoàcids essencials suficients. La mateixa estratègia de combinar fonts de proteïnes vegetals diverses es pot utilitzar també en la formulació d'aliments nous, com *snacks*, barretes, productes d'alimentació enteral, etc., per millorar la qualitat de la proteïna.



Extret de Pixabay (<https://pixabay.com/es/photos/fruta-seca-nueces-coco-mango-3164835>, font lliure).

### REFERÈNCIES:

HERTZLER, S. R.; LIEBLEIN-BOFF, J. C.; WEILER, M.; ALLGEIER, C. (2015). «Plant proteins: Assessing their nutritional quality and effects on health and physical function». *Nutrients* [en línia], vol. 30, núm. 12, article 3704. <<https://doi.org/10.3390/nu12123704>>.

KERRY HEALTH AND NUTRITION INSTITUTE (KHNI) (2020). *Nutritional benefits of plant proteins taking root with consumers* [en línia]. Tralee: KHNI. <<https://khni.kerry.com/news/blog/nutritional-benefits-of-plant-proteins-taking-root-with-consumers>> [Consulta: 11 maig 2021].

MELINA, V.; CRAIG, W.; LEVIN, S. (2016). «Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets». *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* [en línia], vol. 116, núm. 12, p. 1970-1980. <<https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>>.

**MARIA RODRÍGUEZ-PALMERO**

Doctora en farmàcia i especialista en recerca i desenvolupament de nous productes

## CONCEPTE DE CULTURA DE LA SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Sabies que el Reglament 2021/382 de la Comissió de 3 de març de 2021 pel qual es modifiquen els annexos del Reglament 852/2004 relatiu a la higiene dels productes alimentaris va introduir el concepte de cultura de la seguretat alimentària?

S'hi explica com els operadors han d'establir, mantenir i presentar proves d'aquesta cultura, així com la forma per deixar palès el compromís de la direcció.

L'aplicació de la cultura de seguretat alimentària tindrà en compte la naturalesa i la mida de l'empresa alimentària.



Extret de Pixabay (<https://pixabay.com/es/photos/europa-gdpr-de-datos-privacidad-3256079>).

### REFERÈNCIES:

«Reglamento (UE) 2021/382 de la Comisión de 3 de marzo de 2021 por el que se modifican los anexos del Reglamento (CE) n.º 852/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a la higiene de los productos alimenticios, en lo que respecta a la gestión de los alérgenos alimentarios, la redistribución de alimentos y la cultura de seguridad alimentaria» (2021). *Diario Oficial de la Unión Europea* [en línia], núm. 74 (4 març), p. 3-6. <<https://www.boe.es/doue/2021/074/L00003-00006.pdf>> [Consulta: 4 març 2021].

**CATHERINE VIDAL ORTEGA**

Doctora en farmàcia. Experta en sistemes de gestió de qualitat