¿Tienes una dieta flexitariana? Esto es lo que debes saber

- **Las bebidas vegetales enriquecidas con vitaminas y minerales son una alternativa dentro de una dieta flexitariana, según los expertos en alimentación**

- **Esta dieta, que ya sigue un 41%[1] de los españoles, se está convirtiendo en una buena opción para impulsar el cambio hacia una alimentación más saludable y sostenible**

- **Alpro cuenta con el porfolio más completo de productos 100% vegetales enriquecidos en micronutrientes esenciales como el Calcio, la Vitamina D y la Vitamina B12**

Barcelona, 23 de octubre de 2023. Es un hecho que las tendencias de alimentación actuales están evolucionando hacia el consumo de alimentos más sostenibles, un factor que, sin ir más allá, vemos reflejado en las estanterías de todos los supermercados: los lineales ofrecen cada vez más alternativas vegetales a alimentos que tradicionalmente han sido de origen animal. Y es que, optar por una alimentación más sostenible pasa por seguir una dieta donde aumente la presencia de los alimentos plant-based, tal como ha señalado el panel de expertos en alimentación durante el encuentro "Alimentación S.O.S.tenible" liderada por el movimiento "Alimentando el Cambio", impulsado por Danone en colaboración con EIT Food: *"Existe una*

[1] Informe MAPA de Consumo Alimentario en España 2021 https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/informe-consumo-alimentario-2021-baja-res_tcm30-624017.pdf

preocupación por la sostenibilidad entre los consumidores, hoy en día 3 de cada 4 lo considera un tema importante a la hora de hacer su cesta de la compra. Un 61% prioriza, además, llevar a cabo una alimentación saludable, comprando así más productos frescos, ecológicos y de origen vegetal. Muchos de ellos han entrado en la categoría de los alimentos plant-based motivados por los estímulos del punto de venta y más allá de una moda, se trata de una tendencia real que ha venido para quedarse" señalaba Marta Munné responsable de AECOC Shopperview.

En este sentido, el flexitarianismo es un patrón alimentario saludable, sostenible y con mayor consciencia de impacto de lo que comemos. Aunque pueda parecer algo nuevo, lo cierto es que esta dieta "flexible" se corresponde con las tradiciones alimentarias más arraigadas en nuestro país, como la dieta mediterránea, en las que predominan cereales, frutas, verduras y legumbres. Este patrón de alimentación flexitariana ya lo sigue 1 de cada 4 españoles, según los datos del último informe del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) sobre hábitos de consumo alimentario en 2021. Un ejemplo de ello es la evolución positiva que han tenido las alternativas vegetales a la leche, aumentando un 7,4% desde 2021, y un 72,9% en el caso de las alternativas vegetales al yogur (Nielsen IQ).

Sin embargo, una de las preocupaciones entre los consumidores es la posible falta de nutrientes teniendo una dieta basada en alimentos vegetales. Llevar a cabo una dieta flexitariana es igual de importante que hacerlo de una forma equilibrada y consciente. "*No debemos perder la densidad nutricional en la alimentación cuando se pone en énfasis la sostenibilidad; una buena propuesta puede ser incluir alimentos vegetales -como pueden ser alternativas vegetales a los lácteos- fortificados en algunas vitaminas y minerales como el Calcio y la vitamina D, que pueden contribuir a cubrir la necesidad de micronutrientes de la población",* apuntó Laura Fernández, directora general de EUFIC.

Alpro cuenta con la mayor cartera de productos 100% vegetales fortificados con nutrientes necesarios para el organismo, como el Calcio, la Vitamina D y la Vitamina B12. *"Desde la marca, trabajamos siempre para traer la máxima innovación a nuestros productos plant-based y así poder seguir desarrollando esta categoría. Actualmente, ofrecemos alternativas vegetales muy completas nutricionalmente para el consumidor, para así facilitarle ese cambio hacia una dieta más sostenible, teniendo en cuenta los micronutrientes necesarios para su salud sin dejar de lado la importancia del sabor",* señala Antonio Torres, responsable de Nutrición y Sostenibilidad de Danone. Sus bebidas vegetales o yogures plant-based son una gran alternativa y un motor para ayudar a llevar un estilo de vida flexitariano, saludable y sostenible, además de sabroso.

Y es que las dietas flexitarianas son más inclusivas y pueden tener un mayor impacto al ser más fáciles de llevar a cabo por parte de la población. En esta línea, la Organización Mundial de la Salud ya en 2021 concluyó que las reducciones graduales son más fáciles de seguir por la población que aquellas dietas que excluyen totalmente algunos alimentos. Por eso, solo con la reducción de alimentos de origen animal y aumentando el consumo sobre todo de legumbres, cereales, frutas, verduras o alternativas vegetales enriquecidas en nutrientes esenciales, como los productos Alpro, los consumidores ya estarían adoptando una alimentación más consciente. Los beneficios para la salud y el planeta de este estilo de vida son muchos, entre ellos, puede

reducir hasta en un 54% las emisiones de CO_2 en los países desarrollados, además de minimizar la utilización de terreno en casi un tercio y llegar a consumir hasta un 10% menos de recursos hídricos.

Tal y como señaló en el encuentro Elvira Domingo, Regional Impact Portfolio Manager de EIT Food: *"Las empresas tienen el rol de hacer esta transformación en los sistemas agroalimentarios, ya que tienen el poder de llegar a una gran cantidad de consumidores y, por tanto, de tener mucho impacto tanto a nivel de salud como medioambiental"*.

Acerca de ALPRO

Orgulloso de ser el pionero en alimentación y bebidas de origen vegetal durante más de 40 años, ALPRO es una empresa europea nacida en Bélgica en 1980 con el objetivo de promover una alimentación más vegetal como opción sostenible para el planeta y beneficiosa para la salud. ALPRO es el líder europeo en productos frescos de origen vegetal y ha creado una amplia gama de bebidas vegetales, alternativas vegetales al yogur y a la crema, postres, margarinas y helados, todo a base de ingredientes naturales como soja no OMG, almendras, avellanas, anacardos, arroz, avena o coco. ALPRO, que desde 2016 es parte de la compañía Danone, tiene su sede en Gante (Bélgica) y cuenta con más de 1.300 empleados y cuatro fábricas, en Kettering (Reino Unido), Issenheim (Francia), Wevelgem (Bélgica) y Parets del Vallès (España). Presente en 54 países y con la mayor parte del negocio en Europa, ALPRO continúa su expansión y cerró el 2018 con una cifra de negocios de 611 millones. Desde 2018, ALPRO tiene la certificación B Corp por sus esfuerzos al combinar los objetivos sociales y ambientales con el éxito financiero.
Para más información: http://www.alpro.es

Para más información:

HAVAS PR
Xavier Chavarriga
xavier.chavarriga@havas.com
646 130 252

Laura Álvarez
laura.alvarez-ext@havas.com
618 696 900