

■ Chef&Hotel | opinión

Tendencias en alimentos alternativos: Explorando nuevas fronteras comestibles



Alejandra Toloza

Chef experta en alimentación plant based
 Directora académica de incubaveg primera academia basada en plantas
 CEO Congreso Chile plant based LATAM
 Campeona nacional en gastronomía plant based 2 lugar en América

La innovación alimentaria se ha convertido en una de las principales respuestas a los desafíos ambientales, éticos y nutricionales del siglo XXI. En este contexto, el desarrollo de **alternativas a los productos animales** ha cobrado una fuerza inusitada, diversificando el panorama más allá de las proteínas vegetales tradicionales con las cuales hoy en día se trabaja en cocinas del mundo, cada día la gastronomía como tal y la rapidez del mundo en búsqueda de nuevas experiencias culinarias nos invitan a probar y descubrir nuevos ingredientes.

Como chefs buscamos estar a la vanguardia y conocer las nuevas tendencias culinarias para que cada uno desde su mirada y su cocina lleve a cabo su gastronomía. En esta columna tocaré puntos importantes a considerar en las nuevas tendencias de este año y en 8 a 10 años más.

PROTEÍNAS VEGETALES DE NUEVA GENERACIÓN

El uso de legumbres como arvejas, habas, lentejas y porotos mung ha superado las formulaciones básicas que ya conocemos. Hoy se procesan mediante tecnologías como la **extrusión de alta humedad**, fermentación y mezclas funcionales que mejoran textura, sabor y biodisponibilidad de cada ingrediente.

- Ejemplo: hamburguesas que "sangran" hechas con betarraga y proteína de soya; nuggets con fibra de avena y proteína de garbanzo.

- En desarrollo: productos con **micoproteínas** (proteínas de hongos como *Fusarium venenatum*). Productos que según las estadísticas en 3 años más en Chile serán un boom culinario.

INSECTOS COMESTIBLES

Aunque todavía generan resistencia cultural en muchos países, los insectos son una fuente altamente sostenible de proteína. Contienen aminoácidos esenciales, hierro y vitamina B12, y requieren una fracción del agua, alimento y espacio en comparación con la ganadería tradicional.

- Ejemplo: harina de grillos para barritas energéticas o snacks.
- Potencial en países donde ya existe consumo tradicional (México, Tailandia, Uganda).

CARNE CULTIVADA EN LABORATORIO

La **carne cultivada** o "carne limpia" se produce a partir de células animales en biorreactores, sin necesidad de criar ni sacrificar animales. Aunque no es técnicamente plant-based, se alinea con los principios de sostenibilidad y ética.

Oportunidades: productos híbridos plant-based + carne cultivada.

FERMENTACIÓN DE PRECISIÓN LA REVOLUCIÓN QUE CRECE CADA DÍA

Gracias a la tecnología emergente que permite producir proteínas específicas (como caseína, clara de huevo o colágeno) mediante microorganismos modifi-

cados genéticamente nos entrega soluciones a futuro sobre tener una gastronomía y una alimentación amplia y con varios puntos a favor en el mundo plant based.

- Esta permite crear **lácteos y huevos sin animales**, con propiedades funcionales idénticas, que sería una solución a diversas empresas y personas que buscan llevar una alimentación libre de productos de origen animal.

HONGOS, ALGAS Y NUEVAS FUENTES DE PROTEÍNAS

En el universo de la gastronomía basada en plantas, los hongos (reino Fungi) y las algas marinas han emergido como ingredientes clave por su valor nutricional, versatilidad culinaria y potencial sostenible.

EL REINO FUNGI

Los hongos comestibles ofrecen sabores complejos, especialmente umami, lo que los convierte en excelentes sustitutos de la carne en preparaciones plant-based. Variedades como portobello, shiitake y maitake aportan texturas carnosas y profundidad de sabor. Además:

- Son ricos en fibra, antioxidantes, vitaminas del grupo B y minerales.
- Participan en procesos fermentativos clave en quesos y embutidos vegetales.
- Algunas especies como reishi y cordyceps se valoran por sus propiedades funcionales y adaptógenas.



ALGAS MARINAS LAS REINAS DEL MAR

Las algas vienen en crecida hace ya un par de años, en nuestras cocinas han tomado un protagonismo importante para nuestra gastronomía ya que sus texturas y sabores nos han envuelto en su sabor y textura, como el nori, wakame, espirulina y kelp, aportan un perfil nutricional único: yodo, hierro, calcio, antioxidantes y proteínas de alta calidad. En cocina:

- Proveen sabor a mar sin necesidad de productos animales.
- Se utilizan en caldos, snacks, envoltorios, sustitutos de pescado y como espesantes (agar-agar, carra-

genina).

- Algunas, como la espirulina y la chlorella, se consideran superalimentos por su concentración de nutrientes.

SOSTENIBILIDAD Y BIOTECNOLOGÍA

Tanto los hongos como las algas pueden cultivarse con bajo impacto ambiental. Además, son usados en biotecnología alimentaria para el desarrollo de carnes vegetales, fermentaciones de precisión y productos funcionales que nos brindan sabores y texturas para lograr platos de alto nivel.

- **Hongos:** no solo por su sabor umami, sino también como materia

prima para texturas cárnicas.

- **Algas (espirulina, chlorella, kelp):** ricas en proteínas, minerales y compuestos bioactivos.
- **Cáñamo y lentejas de agua:** fuentes vegetales prometedoras por su perfil proteico y ecológico.

Estas nuevas formas de alimentación desafían los límites entre lo natural, lo tecnológico y lo cultural. Si bien algunos de estos productos aún enfrentan barreras de aceptación y precio, el futuro apunta hacia **una alimentación más diversa, ética y eficiente**, impulsada por la ciencia, la sostenibilidad y la creatividad a tu cocina.