



**“Alimentación basada en plantas en la provincia de Buenos Aires. ¿Cómo llegar a una alimentación completa?”**

Tutora: Lic. Guzelj Micaela Natalia

Alumna: Costello Barroso María Agustina

Matrícula: 1201 2900

Facultad de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Nutrición

## **Agradecimientos**

Quiero agradecer en primer lugar a mi tutora, la Licenciada Micaela Guzelj, quien me acompañó en cada instancia de este trabajo con profundo esmero y dedicación. Sin su ayuda y paciencia, no hubiera sido posible.

Agradecerle a mi amiga Margaux Brelaz, quien me acompañó y alentó en cada momento que tuvo la oportunidad.

Gracias a mi familia, por su condicional apoyo y no dejar de alentarme.

Gracias a mis amigas, por cada momento de estudio y charlas compartidas.

Por último, agradezco a la Universidad de Belgrano, profesores y directora de carrera Beatriz Ravanelli por brindarme herramientas que me acompañaran desde hoy en adelante.

# Índice

1. Introducción .....	6
1.1 Objetivos.....	7
2. Materiales y métodos .....	7
2.1 Tipo de estudio y diseño .....	8
2.2 Población y muestra .....	8
2.3 Metodología.....	8
3. Resultados.....	12
4. Discusión .....	15
5. Conclusiones .....	20
6. Bibliografía.....	22
Anexo 1 .....	25
Resumen .....	4

## Resumen

**Introducción:** La adopción de una alimentación basada en plantas está en auge, constituyendo un patrón alimentario saludable y nutricionalmente adecuado, siempre y cuando esté bien planificada.

**Objetivo:** Caracterizar la alimentación vegetariana en mayores de 18 años de la provincia de Buenos Aires.

**Materiales y métodos:** Estudio exploratorio, descriptivo transversal. Se incluyeron 340 participantes mayores de 18 años residentes de la provincia de Buenos Aires. Las variables analizadas fueron: 1) datos sociodemográficos; 2) tipo de alimentación; 3) motivos, limitaciones, beneficios y medios informativos; 4) tipo de preparaciones consumidas; 5) frecuencia de consumo de grupos y complementos alimentarios; 6) suplementación de Vitamina B12.

**Resultados:** 92% fueron mujeres entre 18 a 30 años residentes de la provincia de Buenos Aires. Un 35,6% es ovolactovegetariano y un 29,4% vegano. El 35,6% refirió no tener limitaciones. La mejor calidad de vida (11,5%) fue el principal beneficio. Entre medios informativos se destacaron redes sociales y Licenciados en Nutrición (42,1%). Se presentó un consumo diario de frutas (47,4%) y verduras (57,1%), 4 a 6 veces semanales cereales (42,9%) y legumbres (41,2%). 1 a 3 veces semillas (42,9%), frutos secos (10%) y huevos (35,6%). Lácteos (38,5%), carnes (75,3%) y complementos nutricionales nunca (36,2%). El 41% no se suplementa con Vitamina B12.

**Conclusiones:** Existe bajo consumo de alimentos indispensables para este patrón alimentario. Gran parte de los vegetarianos no se suplementa con Vitamina B12. Es necesario realizar educación alimentaria para que vegetarianos puedan llevar una alimentación completa a nivel nutricional.

**Palabras Claves:** Alimentación basada en plantas, vegetarianos, suplementación, Vitamina B12.

## Abstract

**Introduction:** The adoption of a plant-based diet is on the rise, constituting a healthy and nutritionally adequate eating pattern, as long as it is well planned.

**Objective:** To characterize the vegetarian diet in people over 18 years of age in the province of Buenos Aires.

**Materials and methods:** Exploratory, descriptive, cross-sectional study. 340 participants over 18 years of age who resided in the province of Buenos Aires were included. The variables analyzed were: 1) sociodemographic data; 2) type of feeding; 3) reasons, limitations, benefits and media; 4) type of preparations consumed; 5) frequency of consumption of food groups and supplements; 6) Vitamin B12 supplementation.

**Results:** 92% were women between 18 and 30 years old, residents of the province of Buenos Aires. 35,6% are ovo-lacto-vegetarian and 29,4% are vegan. 35,6% reported having no limitations. The better quality of life (11,5%) was the main benefit. Among the news media, social networks and Nutrition Graduates (42,1%) stood out. There was a daily consumption of fruits (47,4%) and vegetables (57,1%), 4 to 6 times a week cereals (42,9%) and legumes (41,2%). 1 to 3 times seeds (42,9%), nuts (10%) and eggs (35,6%). Dairy (38,5%), meat (75,3%) and nutritional supplements never (36,2%). 41% are not supplemented with Vitamin B12.

**Conclusions** There is low consumption of essential foods for this eating pattern. Most vegetarians do not supplement with Vitamin B12. It is necessary to carry out food education so that vegetarians can have a complete diet at a nutritional level.

**Key Words:** Plant-based diet, vegetarians, supplementation, Vitamin B12.

## 1. Introducción:

Una alimentación basada en plantas es aquella en la que predomina un consumo de alimentos de origen vegetal frescos y/o mínimamente procesados y a su vez hay un leve consumo de carne, huevos y lácteos. La misma se caracteriza por un incremento en el consumo de granos, preferentemente enteros, frutas, vegetales, legumbres, frutos secos y semillas (1).

Dentro de este patrón de alimentación se engloban diferentes estilos: pesco-vegetarianas, ovo-lacto-vegetarianas, ovo-vegetarianas y veganas (2). Múltiples estudios revelan beneficios que una persona obtiene al llevarla (3-13). Entre estos se encuentran la protección contra enfermedades cardiovasculares, reducción del peso corporal, prevención del síndrome metabólico (3,5,9,10), mejor control glucémico (4) y de la presión arterial (7). Los mismos se deben a la menor ingesta calórica, de ácidos grasos saturados y colesterol, el aumento del consumo de fibra, antioxidantes y micronutrientes, junto con el incremento de ácidos grasos mono y poliinsaturados, proteína vegetal y fitoesteroles (3). Estudios a su vez revelan que presentan efectos beneficiosos en la modulación del microbioma intestinal, afectando de esta manera la actividad, humor y cognición de las personas (14,15).

Ciertos nutrientes en este tipo de alimentación pueden encontrarse en menor abundancia comparada con una alimentación omnívora (12), pero esto va a depender del tipo de estilo electo dentro de esta alimentación. Cabe resaltar que aun así las deficiencias de nutrientes de una población que lleva alimentación basada en plantas no son más comunes que las que puede llegar a tener una población con alimentación omnívora. La Academia de Nutrición y Dietética afirma que las dietas vegetarianas proveen beneficios en la prevención y el tratamiento de ciertas condiciones incluyendo aterosclerosis, diabetes tipo 2, hipertensión y obesidad. Una dieta bien diseñada y planificada que incluya alimentos fortificados y sustitutos cárnicos cumplen con las recomendaciones alimentarias e incluso son apropiadas para cada etapa de la vida, incluyendo embarazo, lactancia, infancia y adolescencia (16).

A nivel mundial, se estima que la morbilidad por Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), están vinculadas a una alimentación inadecuada, la cual se caracteriza por el alto consumo de alimentos de contenido energético elevado y bajo valor nutricional (elevado contenido de grasas, azúcares y sal) y una disminución del consumo de alimentos mínimamente procesados, como frutas, verduras, legumbres, granos integrales y semillas, entre otros. (17).

Según la medición que realizó la Unión Vegana Argentina (UVA) junto a KANTAR, líder mundial de datos, insights y consultoría en agosto del 2020, el 12% de la población argentina es vegana o vegetariana, lo que destaca una minoría muy importante (18). La misma revela que tanto hombres como mujeres de dieciocho años y más residentes de todo el país, de niveles

socioeconómicos ABC1, C2C3, D1D2<sup>1</sup> los cuales coinciden con los niveles económicos alto, medio alto y bajo, podrían estar beneficiándose con una alimentación basada en plantas. Dentro de las motivaciones que pueden llevar a la población a adoptar este tipo de alimentación se encuentra la empatía hacia los animales, el cuidado del medio ambiente, el anti-especismo, las creencias espirituales, la salud tanto física como mental y el disgusto por la carne (19-22). No menor, cabe resaltar que en el contexto de público conocimiento que nos ha tocado vivir como sociedad los últimos dos años, se ha asociado a este tipo de alimentación con menores probabilidades de una infección por COVID-19 moderada a severa (23).

Es por esto expuesto que es de especial interés relevar el tipo de alimentación de aquellas personas que se alimentan a base de plantas, sus motivos, beneficios, limitaciones, medios informativos, tipos de comidas consumidas y suplementos junto a datos sociodemográficos, para así detectar cuáles son los aspectos por mejorar dentro de este patrón alimentario y de esta manera promover su salud.

## **1.1. Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo General**

Caracterizar la alimentación vegetariana en mayores de 18 años residentes en provincia de Buenos Aires, Argentina.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

- Establecer las principales características sociodemográficas en los vegetarianos a estudiar.
- Clasificar los tipos de alimentación basada en plantas de la población en estudio.
- Describir motivos, beneficios y limitaciones que perciben las personas que llevan una alimentación basada en plantas.
- Conocer los medios por los cuales se informan sobre alimentación basada en plantas.
- Identificar el tipo de comida que predomina semanalmente y su procedencia.
- Describir la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos y complementos nutricionales.
- Determinar la proporción de personas que se suplementan con Vitamina B12.

## **2. Materiales y métodos**

### **2.1. Tipo de estudio y diseño:**

---

<sup>1</sup> “Índice de nivel socio económico argentino”; Asociación Argentina de Marketing, 1998, Bs. As., Argentina.

El estudio realizado fue de tipo exploratorio, descriptivo, transversal.

## 2.2. Población y muestra:

Se reclutaron 340 (24) participantes mayores de 18 años de ambos sexos y residentes de la provincia de Buenos Aires, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia a través de la plataforma Google Forms, la cual fue difundida vía mail, WhatsApp y redes sociales como Instagram y Twitter.

- Criterios de inclusión:
  - Individuos mayores de 18 años residentes en provincia de Buenos Aires, Argentina. Género indistinto.
- Criterios de exclusión:
  - Desinterés por participar en la encuesta electrónica.
  - Individuos que no lleven una alimentación basada en plantas.
  - Individuos no residentes de la provincia de Buenos Aires.
- Criterios de discontinuidad:
  - Individuos que contesten de forma incompleta la encuesta.

## 2.3. Metodología

Se implementó una encuesta electrónica en Google Forms (Ver Anexo 1). La misma fue difundida desde fines de abril a mediados de julio de 2021 en las redes sociales (Twitter e Instagram), poseía 23 preguntas en total y estaba dividida en 6 partes: 1) datos sociodemográficos; 2) tipo de alimentación; 3) motivos, limitaciones, beneficios y medios informativos; 4) tipo de preparaciones consumidas; 5) frecuencia de consumo de grupos de alimentos y complementos alimentarios; 6) suplementación de Vitamina B12. (Ver tabla N°1).

Antes de comenzar con la encuesta, se incluyó una previa explicación de lo que se entiende por una alimentación basada en plantas, junto a un mail de contacto a los participantes en caso de tener alguna duda. Luego, se les solicitó su consentimiento informado, el cual expresaba la participación en la encuesta de forma voluntaria, sabiendo que la información aportada era confidencial y anónima, junto con el mail del encuestado.

La encuesta se diseñó para ser completada brevemente, tardando aproximadamente 5 minutos una persona.

Previo a la aplicación del instrumento, se realizó una prueba piloto, para evaluar la especificidad del instrumento de recolección de datos diseñado.

**Tabla 1. Variables incluidas en la encuesta electrónica.**

VARIABLE	CATEGORIAS
Edad	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 18-30 años</li><li>○ 31-40 años</li><li>○ 41-50 años</li><li>○ 51-60 años</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 61 y más años</li> </ul>
Género	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hombre</li> <li>○ Mujer</li> <li>○ Otro</li> </ul>
Lugar de residencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Capital Federal</li> <li>○ Provincia de Buenos Aires</li> </ul>
Nivel Educativo Máximo	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Primaria incompleta</li> <li>○ Primaria completa</li> <li>○ Secundaria incompleta</li> <li>○ Secundaria completa</li> <li>○ Universitaria incompleta</li> <li>○ Universitaria completa</li> </ul>
Tipo de alimentación basada en plantas	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Flexivegetariano: consumen menos carne que el común de las personas de forma esporádica. Incluye huevos, lácteos y alimentos de origen vegetal.</li> <li>○ Lacto-vegetariano: incluye lácteos y sus derivados. No consume huevos ni ningún tipo de carnes.</li> <li>○ Ovo-vegetariano: incluye alimentos de origen vegetal y huevos. No consume lácteos ni ningún tipo de carne.</li> <li>○ Ovolactovegetariano: Incluye huevos, lácteos y sus derivados.</li> <li>○ Vegano: alimentación basada exclusivamente en alimentos de origen vegetal. No consume huevos, lácteos, miel ni carnes.</li> <li>○ Fructivegano: se alimenta exclusivamente de frutos, generalmente crudos y de época.</li> <li>○ Crudivegano: come alimentos solo crudos o cocidos a no más de 45°C.</li> </ul>
¿Cuál es/son las motivaciones que te llevan a adoptar este tipo de alimentación?	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Empatía</li> <li>○ Anti-especismo</li> <li>○ Cuidado del medioambiente</li> <li>○ Creencias espirituales</li> <li>○ Religión</li> <li>○ Prevención de enfermedades y promoción de salud</li> <li>○ Disgusto por la carne</li> <li>○ Otros</li> </ul>

¿Qué limitación/es identificas para llevar este tipo de alimentación?	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Falta de sabor</li> <li>○ Alto costo</li> <li>○ Falta de información</li> <li>○ Falta de apoyo por parte de familiares y/o amigos</li> <li>○ Poca disponibilidad de reemplazos/alimentos en la zona</li> <li>○ Falta de tiempo para organización de comidas</li> <li>○ Ninguna</li> <li>○ Otros</li> </ul>
¿Qué beneficios notas desde que llevas este tipo de alimentación?	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Control del peso</li> <li>○ Sensación de mayor salud</li> <li>○ Mejor calidad de vida</li> <li>○ Prevención de enfermedades</li> <li>○ Mejores parámetros bioquímicos (niveles de glucosa, colesterol, triglicéridos a nivel sanguíneo)</li> <li>○ Otros</li> </ul>
¿Por cuál/es medio de comunicación te informas sobre el tema?	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Redes sociales (Facebook, twitter, Instagram, e internet).</li> <li>○ Licenciados en nutrición.</li> <li>○ Medios de comunicación (diarios, revistas, libros, tv, radio, páginas de internet)</li> <li>○ Otros</li> </ul>
¿Qué tipo de comida predomina a lo largo de tu semana?	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Casera</li> <li>○ Hecha por terceros</li> <li>○ Otros</li> </ul>
A la hora de comer comida hecha por terceros, vos optas por:	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Restaurantes</li> <li>○ Emprendimientos de comidas</li> <li>○ Supermercados</li> <li>○ Rotiserías</li> <li>○ Otros</li> </ul>
Frecuencia de consumo de Frutas (manzana, naranja, banana, kiwi etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nunca</li> <li>○ 1-3 veces por semana</li> <li>○ 4-6 veces por semana</li> <li>○ Todos los días</li> </ul>

Frecuencia de consumo de Verduras (hojas verdes, crucíferas, tomate, etc.)	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> 1-3 veces por semana <input type="radio"/> 4-6 veces por semana <input type="radio"/> Todos los días
Frecuencia de consumo de Cereales (Arroz, trigo, avena, centeno)	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> 1-3 veces por semana <input type="radio"/> 4-6 veces por semana <input type="radio"/> Todos los días
Frecuencia de consumo de Legumbres (lentejas, porotos, arvejas, garbanzos)	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> 1-3 veces por semana <input type="radio"/> 4-6 veces por semana <input type="radio"/> Todos los días
Frecuencia de consumo de Semillas (chía, lino, girasol, sésamo)	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> 1-3 veces por semana <input type="radio"/> 4-6 veces por semana <input type="radio"/> Todos los días
Frecuencia de consumo de Frutos secos (almendras, nueces, maní)	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> 1-3 veces por semana <input type="radio"/> 4-6 veces por semana <input type="radio"/> Todos los días
Frecuencia de consumo de Lácteos	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> 1-3 veces por semana <input type="radio"/> 4-6 veces por semana <input type="radio"/> Todos los días
Frecuencia de consumo de Huevos	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> 1-3 veces por semana <input type="radio"/> 4-6 veces por semana <input type="radio"/> Todos los días
Frecuencia de consumo de Carnes (pescado, cerdo, ave y/o vacuna)	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> 1-3 veces por semana <input type="radio"/> 4-6 veces por semana <input type="radio"/> Todos los días
Frecuencia de consumo de Complementos Nutricionales (Levadura Nutricional y/o Germen de Trigo)	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> 1-3 veces por semana <input type="radio"/> 4-6 veces por semana <input type="radio"/> Todos los días
¿Consumís suplemento de Vitamina B12?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No

Fuente: *Elaboración propia.*

### Análisis estadístico

Las variables categóricas se expresaron como frecuencias absolutas y porcentuales. Todos los análisis estadísticos se realizaron con Microsoft Office Excel 2007 e InfoStat/L.

## 3. Resultados

Se realizó una encuesta electrónica autoadministrada a través de la plataforma Google Forms, la cual fue difundida vía mail, WhatsApp y redes sociales como Instagram y Twitter.

Se obtuvo un total de 340 respuestas desde fines de abril a mediados de julio de 2021. El 92% de los encuestados fueron mujeres. El 59% presentó una edad entre 18 a 30 años. El 55% indicó residir en la provincia de Buenos Aires, presentando una educación universitaria completa (45%) e incompleta (45%) (Ver Tabla 1).

<b>Tabla 1. Datos sociodemográficos</b>		
<b>Edad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>(%)</b>
18-30 años	202	59
31-40 años	104	31
41-50 años	26	8
51-60 años	8	2
<b>Total</b>	<b>340</b>	<b>100</b>
<b>Género</b>		
Hombre	25	7
Mujer	313	92
Otro	2	1
<b>Total</b>	<b>340</b>	<b>100</b>
<b>Lugar de residencia</b>		
Capital Federal	153	45
Provincia de Buenos Aires	187	55
<b>Total</b>	<b>340</b>	<b>100</b>
<b>Nivel educativo máximo</b>		
Secundaria completa	33	10
Universitaria completa	154	45
Universitaria incompleta	153	45
<b>Total</b>	<b>340</b>	<b>100</b>

Fuente: *Elaboración propia*

Con respecto al tipo de alimentación, el 35,6% de los encuestados refirió ser ovolactovegetariano, mientras que el 29,4% refirió ser vegano (Ver Tabla 2).

<b>Tabla 2. Tipo de alimentación</b>		
<b>Tipo de alimentación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>(%)</b>
Ovolactovegetariano	121	35,6
Vegano	100	29,4
Flexivegetariano	86	25,3
Ovo vegetariano	22	6,5
Lacto vegetariano	9	2,6
Fructivegano	1	0,3
Crudivegano	1	0,3
<b>Total</b>	<b>340</b>	<b>100</b>

*Fuente: Elaboración propia*

En consideración a la tercer sección de la encuesta, donde hubo cuatro preguntas de opción múltiple, se puede afirmar que, de las motivaciones señaladas para llevar una alimentación basada en plantas, el 14,1% correspondía a empatía, anti-especismo, cuidado del medio ambiente, prevención de enfermedades y promoción de salud. (Ver Tabla 3).

<b>Tabla 3. Tipos de motivaciones.</b>	<b>FA</b>	<b>FR %</b>
Empatía, anti- especismo, cuidado del medioambiente, prevención de enfermedades y promoción de la salud	48	14,1
Empatía, anti- especismo y cuidado del medioambiente	40	11,8
Empatía, cuidado del medioambiente y prevención de enfermedades y promoción de la salud	23	6,8
Cuidado del medioambiente y prevención de enfermedades y promoción de la salud	20	5,9

*Fuente: Elaboración propia.*

De las limitaciones para llevar una alimentación basada en plantas, el 35,6% de los encuestados refirió no tener ninguna, mientras que un 9,1% señaló falta de tiempo para organización de comidas. No obstante, cabe resaltar que el 7,6 % respondió como limitación la falta de apoyo por parte de familiares y/o amigos (Ver Tabla 4).

<b>Tabla 4. Limitaciones</b>	<b>FA</b>	<b>FR</b>
Ninguna	121	35,6
Falta de tiempo para organización de comidas	31	9,1
Falta de apoyo por parte de familiares y/o amigos	26	7,6

*Fuente: Elaboración propia.*

En cuanto a los beneficios, el 11,5 % señaló mejor calidad de vida, mientras que el 10,6 % refirió sensación de mayor salud junto con mejor calidad de vida (Ver Tabla 5).

<b>Tabla 5. Beneficios</b>	<b>FA</b>	<b>FR</b>
Mejor calidad de vida	39	11,5
Sensación de mayor salud y mejor calidad de vida	36	10,6

*Fuente: Elaboración propia.*

Acerca de los medios de comunicación por donde los encuestados se informan del tema, el 42,1% respondió redes sociales y Licenciados en Nutrición, mientras que un 19,4% refirió utilizar solo las redes sociales (Ver Tabla 6).

<b>Tabla 6. Medios informativos</b>	<b>FA</b>	<b>FR</b>
Redes sociales y Licenciados en Nutrición	143	42,1
Redes sociales	66	19,4
Licenciados en Nutrición	35	10,3

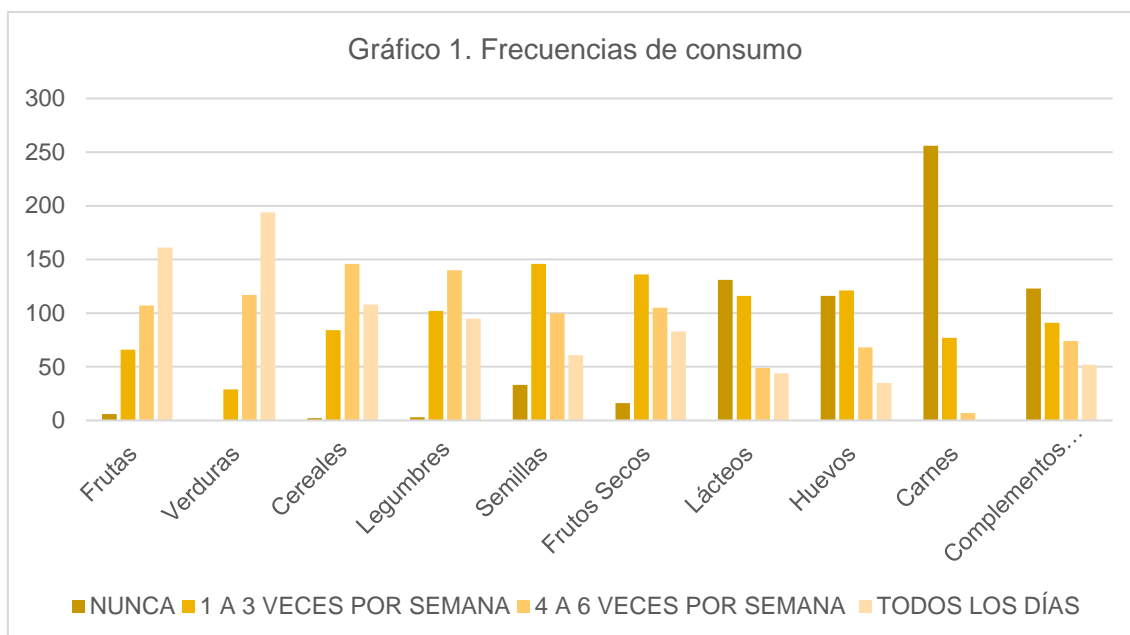
*Fuente: Elaboración propia.*

La cuarta sección de la encuesta señaló el tipo de preparaciones que predomina a lo largo de la semana de los encuestados, la cual fue casera en un 96% de los casos, mientras que un 4% refirió consumir comida hecha por terceros. En caso de optar por comida hecha por terceros, se destacó la opción de emprendimientos de comida en un 38,2 %.

Dentro de la quinta sección, se ha estudiado la frecuencia de consumo de los siguientes grupos alimentarios: frutas, verduras, cereales, legumbres, semillas, frutos secos, lácteos, huevos, carnes y complementos nutricionales. Se ha podido observar que la mayoría de los encuestados refirió consumir todos los días frutas (47,4%) y verduras (57,1%), 4 a 6 veces por semana cereales (42,9%) y legumbres (41,2%), 1 a 3 veces por semana semillas (42,9%), frutos secos (10%), y huevos (35,6%). Para lácteos (38,5%) y complementos nutricionales (36,2%) se destacó el nulo consumo semanal.

En cuanto a las carnes, la mayoría (75,3%) respondió no consumir nunca este grupo alimentario. (Ver Gráfico 1).

Gráfico 1. Frecuencias de consumo. Fuente: Elaboración propia



Por último, se observó que el 59% de los encuestados señala suplementarse con Vitamina B12, mientras que un 41% refiere no hacerlo.

## 4. Discusión

En la encuesta realizada del presente trabajo se destaca un gran porcentaje de respuestas del género femenino (92%) con un rango de edad entre 18 y 30 años, residentes de la provincia de Buenos Aires que lleva un tipo de alimentación predominantemente ovolactovegetariano (36%) y vegano (29%). Tal como destaca la medición de 2020 encargada por la UVA y realizada por la empresa KANTAR- INSIGHTS DIVISION, el 12% de la población argentina es vegana o vegetariana, marcando un aumento del 3% con respecto al 2019. En esta medición, a comparación de la anterior, se incluyó a flexivegetarianos los cuales representan un 12% (18). En consecuencia, es evidente el aumento concreto de una población que decide cambiar de hábitos alimenticios y ha dejado de comer carne o, al menos redujo su consumo. Al contrastar los resultados del estudio mencionado anteriormente con la encuesta realizada por el presente trabajo, se halla una similitud en datos sociodemográficos (sexo y lugar de residencia).

Los resultados de la encuesta electrónica muestran que las principales motivaciones para llevar a cabo este tipo de alimentación son la empatía, el anti-especismo, el cuidado del medioambiente y la prevención de enfermedades y promoción de salud (14,1%), tal como señala en el estudio de Andreatta et al., donde se analizaron los tipos de prácticas vegetarianas y las motivaciones para su adopción. Entre las motivaciones relevadas por dicho estudio se destacó la empatía, el cuidado del medio ambiente, el anti-especismo, las creencias espirituales, la salud física como mental y el disgusto por la carne (19).

En cuanto a datos relevados por la SAN, los motivos habituales señalados son consideraciones éticas, cuestiones medio- ambientales, factores religiosos y problemas de salud. A su vez, remarca que la razón por la que una persona elija llevar a cabo su alimentación basada en plantas influirá en el tipo de alimentos elegidos, tal como lo afirman Andreatta et al., ya que observaron que prácticas veganas estuvieron vinculadas a motivaciones de origen ético, en tanto que la salud y el disgusto por la carne se asoció con patrones de mayor inclusión de productos animales (19, 22).

Brignardello et al., relevaron conocimientos de distintos tipos de vegetarianos y mostraron que las principales razones para llevar adelante el vegetarianismo o veganismo eran principios morales o “principios animalistas” (74%) seguido por beneficios para la salud (8,6%) (27). Otro estudio realizado en alumnos universitarios señaló que las motivaciones más frecuentes fueron medio ambientalistas (91,9%) y animalistas (72,9%) (28). Bennasser et al., señalan 2 principales motivaciones para adoptar el vegetarianismo, como son las razones éticas (rechazo hacia la cría y sacrificio de animales, así como el maltrato y explotación de estos), y el mejorar el estado de salud, evitar enfermedades o descender de peso. Cabe mencionar que en este estudio se asegura que las motivaciones no suelen ser estáticas, sino que tienden a ser acumulativas, de manera que pueden sufrir cambios significativos a medida que madura la convicción respecto al desarrollo de este estilo de vida. (29).

En cuanto a las limitaciones relevadas, la mayoría de las personas respondió no tener alguna (35,6%), mientras que una parte destaca la falta de tiempo para la organización de las comidas (9,1%), tal como se vio en el estudio de Fehér et al., donde una de las limitaciones percibidas para cambiar hacia una alimentación basada en plantas es el mayor tiempo de preparación en comparación a las comidas omnívoras, junto con la falta de sabor (13). En el estudio de Ensaiff et al., el esfuerzo percibido para preparar comidas que presenten buen sabor y sean sanas por adolescentes, fue la barrera más destacada (30). Reipurth et al. en su estudio destaca a la falta de sabor como una barrera para cambiar a una alimentación basada en plantas por parte de las personas que poseen un alto consumo de carne (31), tal como afirman Lea et al. en su investigación (1). Raghunathan et al., aseguran que el mito cultural de cuanto más saludable se perciben los alimentos, peor es su sabor, es uno de los más arraigados en personas que poseen alto consumo de carne y productos de origen animal (32).

Resulta interesante a su vez la cantidad de personas que señala a la falta de apoyo por parte de familiares y/o amigos como limitación (7,6%). Estudios como el de Lea et al., destacaron como segunda barrera importante entre los jóvenes universitarios la falta de apoyo de su familia o pareja por no querer llevar ellos este tipo de alimentación (1). En el estudio de Del Pilar, se mencionan reacciones frente al cambio de dieta que suelen tener familiares y amigos de personas que optan dejar la carne como primer paso en su alimentación basada en plantas. Estas reacciones van desde la preocupación por la salud hasta rechazo de la dieta, por lo que



dificultan el llevar a cabo su patrón alimentario. Así mismo, otra de las limitaciones que referenciaron los encuestados de ese estudio fue el salir a comer con amigos, dado que se debía tener en cuenta la existencia de una oferta vegetariana en el menú del lugar al que se acuda (33).

Con respecto a los beneficios, diversos estudios han relevado la percepción de ellos al llevar una alimentación basada en plantas. Entre ellos se destaca el control del peso, el sentirse más sano, mayor calidad de vida y prevención de enfermedades, así como mejoras en los parámetros del perfil lipídico de sus laboratorios (1-16). A la par de estos, dentro de los resultados obtenidos en el presente trabajo, se destaca la mejor calidad de vida (11,8%) y mayor sensación de salud (10,6%) como principales beneficios percibidos al llevar este patrón alimentario. En estudios como los de McMaken et al., y Alexander et al., se resalta que este patrón alimentario podría tener un efecto preventivo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como diabetes e hipertensión, las cuales se encuentran en aumento en nuestro país (4,7,17).

Respecto a los medios informativos que los encuestados utilizan para informarse, se vio que el 19,4% de ellos solo opta por redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram e Internet, tal como los resultados que arrojó el trabajo de Brignardello et al., donde la mayoría de los encuestados utilizó internet como fuente principal para obtener información nutricional, hecho riesgoso para la salud ya que no es una fuente fidedigna de información (27). Posiblemente, esto tenga relación con el acceso que poseen hoy los jóvenes a internet y la tendencia por usar redes sociales mucho más que otros grupos etarios.

Si bien más del 90% de los encuestados respondió el consumir comida casera, a la hora de optar por comida hecha por terceros, el 38,2% elige emprendimientos de estas. Estudios como el de Ortega et al., muestran que sus encuestados presentan la misma tendencia de optar por comida propia antes que por terceros (73%). Sin embargo, a la hora de optar por comida hecha por terceros, el 53% respondió optar por restaurantes, el 27% por centros comerciales y un 20% por supermercados (34).

En cuanto a la suplementación con Vitamina B12, el 41% declaró no hacerlo, mientras que el 59% indicó consumir suplementación. Aravena et al., muestran que el 52.9% de sus encuestados recibía este tipo de suplementación, y que un 15.9% presentaba déficit de dicha vitamina (28). El grupo de trabajo de la Sociedad Argentina de Nutrición menciona a la Vitamina B12 (Cianocobalamina) como un nutriente potencialmente preocupante en la alimentación de vegetarianos, así como también menciona a los ácidos grasos Omega 3, Hierro, Calcio, Vitamina D y Zinc. A su vez, destaca que productos lácteos y huevos junto con productos fortificados con dicha vitamina son considerados fuentes confiables para ovolactovegetarianos si se los consume de manera regular (2).

La recomendación diaria (RD) según IOM-NAS de Vitamina B12 es de 2,4 ug/día para hombres y mujeres adultos (35). Dentro de los consejos para hacer frente a las necesidades de dicha vitamina, se encuentra el incluir regularmente alimentos lácteos, huevo y bebida de soja fortificada. Aun así, se destaca que el empleo de suplementos de Vitamina B12 es más cómodo, económico y seguro (2). Resulta crucial señalar la necesidad de dar a conocer a la población la importancia de la suplementación de esta vitamina en la alimentación basada en plantas, ya que se ha visto que, a mayor nivel de exclusión de alimentos de origen animal, menor es el estatus de dicha vitamina. Se ha observado que el correcto desarrollo de las funciones de esta vitamina es fundamental en la fisiología humana dado que su déficit se manifiesta con anemia megaloblástica y alteraciones neurológicas (28). La deficiencia suele ser frecuente en vegetarianos ya que esta se halla casi exclusivamente en productos de origen animal y solo en algunas variedades de algas y hongos, por lo que se necesita contar con una fuente confiable de dicho nutriente de manera sostenida en el tiempo (35), y en estos casos, tal como sugiere la SAN, utilizar suplementos es una manera rápida y eficaz de cumplir con la ingesta recomendada. Cabe aclarar que cuanto menor sea la frecuencia de consumo de alimentos fuentes de Vitamina B12, mayor será la cantidad de suplemento por ingerir en forma de pequeñas dosis para potenciar su absorción (2). Es importante mencionar que chequear los valores de esta vitamina en poblaciones vegetarianas es igual de relevante que en poblaciones omnívoras, dado que dicho nutriente interviene en múltiples funciones metabólicas (36).

Las alimentaciones basadas en plantas se caracterizan por una alta ingesta de alimentos de origen vegetal y evitan parcial o totalmente los productos animales. Para poder llevar una alimentación saludable y completa nutricionalmente, se promueve la ingesta de frutas, vegetales, granos enteros, legumbres, semillas, frutos secos y complementos alimenticios como levadura nutricional y germen de trigo junto con una adecuada suplementación de minerales críticos como Vitamina B12 (26).

Los resultados obtenidos muestran que hay una gran tendencia a consumir cereales y legumbres a lo largo de la semana, ya que la mayoría de ellos constata consumirlos 4 a 6 veces por semana (42,9 % y 41,2%) o al menos todos los días (31,8% y 27,9%). Estudios donde se evaluó el consumo de grupos de alimentos como el de Lea et al. muestran que los encuestados llegaban a casi consumir de manera diaria una porción de granos enteros, tendiendo a optar por pan integral antes que uno refinado y que en su mayoría consumían legumbres al menos 1 vez por semana (1).

En cuanto al consumo de frutas y verduras, es recomendado el consumo de al menos cinco porciones de vegetales y dos de frutas a lo largo del día. Según los datos obtenidos, el 47.4% señaló consumir frutas de manera diaria y el 57.1% lo hizo con vegetales. En el estudio de Lea et al., menos del 10% (7.4%) señaló consumir cinco o más porciones de vegetales por día.

Respecto al consumo de semillas y frutos secos, el 40% señala consumirlos 1 a 3 veces por semana y el 42.9 % lo hace para el grupo de semillas con la misma frecuencia. Los requerimientos de Omega 3, que se pueden cubrir gracias al consumo de semillas molidas y sus aceites (chía y lino), deben de ser considerados a la hora de planificar las alimentaciones a base de plantas (26). En los resultados encontrados, el 9,7% afirmó nunca consumir semillas y el 4.7% acentuó la nula frecuencia de consumo en el caso de los frutos secos, lo que sugiere una carente ingesta de este nutriente si se compara con las recomendaciones de las Guías Alimentarias de Nutrición Holística Argentinas (G.A.N.H.A.R) (26).

Por lo que concierne al consumo de lácteos, el 38.5% refirió no consumirlos nunca, lo cual al compararlo con el estudio de Lea et al, llama la atención, ya que este mismo obtuvo el consumo de al menos una porción en el 60% de los casos, mientras que el presente estudio encuentra a solo el 12.9% realizando dicho consumo de manera diaria.

En el caso del consumo de huevos, el 35.6% señaló consumirlos 1 a 3 veces por semana y otro 34% no consumirlos directamente.

En consideración al consumo de complementos nutricionales, el 36,2% afirma no consumirlos nunca, cuestión que es necesario resaltar, ya que las Guías G.A.N.H.A.R aconsejan complementar los platos sazonándolos con levadura nutricional y germen de trigo para llegar a cubrir necesidades de nutrientes como proteínas, hierro, zinc y vitaminas del complejo B (26).

Como limitación a destacar del presente trabajo, se indagó frecuencia de consumo, pero no se cuantificó la cantidad consumida de cada grupo de alimentos. A su vez, hubiera sido interesante conocer si las motivaciones por las que llevan este tipo de alimentación fueron cambiando a lo largo del tiempo para contrastar si las mismas son estáticas o acumulativas como describe Bennasser (29).

## 5. Conclusiones

Existe un gran porcentaje de mujeres entre 18 y 30 años ovolactovegetarianas y veganas residentes en la Provincia de Buenos Aires. Dentro de las motivaciones para llevar adelante este patrón alimentario destacan empatía, anti-especismo, cuidado del medioambiente y prevención de enfermedades y promoción de salud. Mayoritariamente, no hallan limitaciones a la hora de llevar adelante este tipo de alimentación. Como beneficios resaltan mejor calidad de vida y mayor sensación salud.

Los medios que utilizan para informarse más acerca de la alimentación basada en plantas son redes sociales, seguido de Licenciados en Nutrición. En cuanto al tipo de comida que predomina en su semana, esta es casera en lugar de ser hecha por terceros. De ser así, la mayoría opta por emprendimientos de comida.

Las frecuencias de consumo relevadas sugieren una tendencia de consumo diario de frutas y verduras. En el caso de cereales y legumbres, se resalta el consumo de 4 a 6 veces semanales. Para semillas, frutos secos, y huevos estos detallan un consumo de 1 a 3 veces por semana, y en el caso de lácteos, carnes y complementos nutricionales, se destaca su nulo consumo en la mayoría de los casos. La proporción que se suplementa con Vitamina B12 es mayor a la que no lo hace.

La ADA (American Dietetic Association) afirma que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades. A su vez asienta que este patrón alimentario es apropiado para todas las etapas del ciclo vital, incluso atletas. La SAN (Sociedad Argentina de Nutrición) por su parte considera que, si un individuo es vegetariano, o decide optar por este tipo de alimentación, debe ser provisto de educación y orientación por un profesional de la nutrición para convertirse en un vegetariano saludable.

Este estudio permitió ver la baja frecuencia de consumo en ciertos grupos alimentarios indispensables en la alimentación basada en plantas como son las semillas, frutos secos y complementos nutricionales. En cuanto a la suplementación de Vitamina B12, muestra que hay una gran parte de vegetarianos que hoy no se suplementa con la misma, lo cual indica una necesidad de realizar educación alimentaria y brindar correcta información para que se lleve a cabo en un mayor porcentaje.

En síntesis, el presente trabajo muestra la importancia de proporcionar adecuada educación e información alimentaria a personas que lleven una alimentación basada en plantas, de modo que esta pueda ser realizada de una manera completa a nivel nutricional y acompañada por profesionales capacitados y actualizados en el área.

## 6. Bibliografía:

1. Lea EJ, Crawford D, Worsley A. Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant based diet. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2006 Feb 01; 60: 828-837.
2. Gallo D, Manuzza M, Echegaray N, Montero J, Munner M, Rovirosa A. Grupo de trabajo alimentos de la sociedad argentina de nutrición: Alimentación Vegetariana. *Sociedad Argentina de Nutrición*. 2018; 1-35. Disponible en: [http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion\\_Vegetariana\\_Revision\\_final.pdf](http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf)
3. Kahleova H, Levin S, Barnard N. Cardio- Metabolic Benefits of Plant based Diets. *Nutrients*. 2017 August 9; 9:848.
4. McMacken M, Shah S. A plant-based diet for the prevention and treatment of type 2 diabetes. *Journal of Geriatric Cardiology*. 2017; 14: 342-354.
5. Singh P. N, Jaceldo Sielg K, Shih W. Plant- Based Diets are associated with lower adiposity levels among hispanic/Latino Adults in the adventist Multi-Ethnic Nutrition (AMEN) Study. *Frontiers in Nutrition*. 2019 April 09; 6(34): 1-6.
6. Pilis W, Stec K, Zych M, Pilis A. Health Benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. *National Institute of Public Health*. 2014; 65(1):9-14.
7. Alexander S, Ostfeld R. J, Allen K, Williams K. A. A plant based diet and hypertension. *Journal of Geriatric Cardiology*. 2017; 14:327-330.
8. Medawar E, Huhn S, Villringer A, Witte V. The effects of plant-based diets on the body and the brain: a systematic review. *Translational Psychiatry*. 2019; 9:226.
9. Turner-Mc Grievy G, Mandes T, Crimarco A. A plant-based diet for overweight and obesity prevention and treatment. *Journal of Geriatric Cardiology*. 2017;14: 369-374.
10. Rizzo N, Sabaté J, Jaceldo- Siegl K, Fraser G. Vegetarian dietary patterns are associated with a lower risk of metabolic syndrom: the adventist health study 2. *Diabetes Care*. 2011 May; 34(5):1225-7.
11. GBD Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. *Lancet*. 2019 May 11; 393 (10184): 1958-1972.
12. Santana Vega C, Carbajo Ferreira AJ. Dieta vegetariana. Beneficios y riesgos nutricionales. *Form Act Pediatr Aten Prim*. 2016; 9(4):161-7.
13. Fehér András, Gazdecki Michal, Véha Miklos, Szakály Márk, Szakály Zoltán. A comprehensive Review of the Benefits of and the Barriers to the switch to a Plant- Based Diet. *Sustainability*. 2020 May; 12, 4136.
14. Glick Bauer M, Yeh M. The Health Advantage of a Vegan Diet: Exploring the Gut Microbiota y Connection. *Nutrient*. 2014 Nov; 6(11): 4822-38.
15. Tomova A, Bukovsky I, Rembert E, Yonas W, Alwarith J, Barnard N. D, Kahleova H. The effects of vegetarian and vegan diets on gut microbiota. *Frontiers of nutrition*. 2019 Apr 17; 6:47.

16. Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and dietetics*. 2015; 115 (5) 801-810.
17. Ministerio de Salud de la Nación. Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles. Buenos Aires; 2019.
18. Comunicado oficial: Medición de población. Unión Vegana Argentina (Internet). 2020. Disponible en: <http://www.unionvegana.org/poblacion-vegana-y-vegetariana-2020/>
19. Andreatta MM, Camisassa CM. Vegetarianos en Córdoba: Un análisis cualitativo de prácticas y motivaciones. *Revista de Ciencia y Técnica de la Universidad Empresarial Siglo 21* 2017; 10(2): 1-21.
20. Fox N, Ward K. Health, ethics, and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*. 2008 Mar; 50(2-3): 422-29.
21. Centurión E, González A, Rojas M, Burgos R, Meza E. Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*. 2018; 16(1):19-25.
22. Gallo D, Manuzza M, Echegaray N, Montero J, Munner M, Rovirosa A. Grupo de trabajo alimentos de la sociedad argentina de nutrición: Alimentación Vegetariana. *Sociedad Argentina de Nutrición*. 2018; 1-35. Disponible en: [http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion\\_Vegetariana\\_Revision\\_final.pdf](http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf)
23. Kim H, Rebholz CM, Hedge S, *et al.* Plant based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: a population- based case-control study in six countries. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*;0.
24. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. Metodología de la investigación. 4ª edición. México: Editorial McGraw Hill Interamericana; 2006.
25. Morales G, Ruíz F, Bes- Rastrollo M, Schifferli I, Muñoz A, Celedón N. Dieta basada en plantas y factores de riesgo cardio – metabólicos. ¿Qué dice la evidencia? *Rev Chil Nutr* 2021; 48 (3): 425-436.
26. Diplomatura en Nutrición Vegetariana Vegana. Guías alimentarias de Nutrición Holística Argentinas. G.A.N.H.A.R. Universidad de Belgrano 2019.
27. Brignardello J G., Heredia L P., Ocharán S. María Paz, Durán A. S. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Rev Chil Nutr* 2013; 40(2): 129-134.
28. Aravena J, Zubarew T, Bredegal P, Zuzulich S, Urrejola P. Dietas vegetarianas en alumnos universitarios. *Rev Chil Pediatr* 2020;91(5):705-710.
29. Bennasser VMM. Veganismo y vegetarianismos en España: motivaciones e impacto en la industria. Madrid: Universidad Pontificia; 2019.
30. Ensaif H, Coan S, Sahota Pinki. Adolescents´ Food Choice and the place of Plant-Based Foods. *Nutrients* 2015; 7: 4619-4637.
31. Reipurth Malou F.S, Horby L, Gregersen CG, Bonke A, Perez Cueto FJA. Barriers and facilitators towards adopting a more plant-based diet in a sample of Danish consumers. *Food Quality and Preference*. 2019; 73: 288-292.

32. Raghunathan R, Naylor R, Hoyer W. D. The unhealthy = tasty intuition and its effects on taste inferences, enjoyment, and choice of food products. *Journal of Marketing*. 2006; 70(4):170-184.
33. Del Pilar Galeano D. A. De omnívoro a vegetariano: una exploración de los caminos que permiten el cambio de dieta alimenticia. Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana; 2017.
34. Ortega TG, Suárez FD. Análisis del perfil de los consumidores de comida vegetariana en la ciudad de Guayaquil (Trabajo de titulación). Guayaquil: Universidad Católica de Guayaquil; 2015.
35. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intake for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin and Choline. Washington, D.C. National Academy Press. 1998.
36. Duarte Lenguos D. Víctor. Eficacia de los suplementos de vitamina B12 en la dietas vegetarianas. Universidad de León, Facultad de Ciencias de la Salud 2020.

## ANEXO 1

### ENCUESTA ELECTRÓNICA: ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS EN POBLACIÓN ADULTA.

Imagen 1

Sección 1 de 3

## Encuesta electrónica: Alimentación basada en plantas en población adulta.

¡Hola! soy Agostina Costello, estudiante de Lic. en Nutrición del último año. Esta encuesta es para mi Tesina y TE AGRADECERÍA MUCHÍSIMO SI LLEVAS UNA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS (aquella en la que predomina un consumo de alimentos de origen vegetal frescos y/o mínimamente procesados y a su vez hay un leve o nulo consumo de carne, huevos y lácteos) y residís en Buenos Aires, Argentina la respondas. ¡Solo te tomará unos minutos! |  
Cualquier duda, podés contactarme a este mail: [agos.costello@gmail.com](mailto:agos.costello@gmail.com).  
Recordá que tus datos serán anónimos y usados exclusivamente con fines académicos. ¡Muchas gracias!.

Imagen 2

Sección 2 de 3

## Consentimiento Informado

Al dar tu consentimiento, aceptas de participar en la Tesina "Alimentación basada en plantas en la provincia de Buenos Aires. ¿Cómo llegar a una alimentación completa?". A su vez, se da fe de estar participando de manera voluntaria, aportando información confidencial y anónima. De esta manera no se afectará tu situación personal ni de salud.

¿Das tu consentimiento? \*

Si

No



Imagen 3

☰

1. Edad

18-30 años

31-40 años

41-50 años

51-60 años

61 y más años

Imagen 4

2. Género \*

Mujer

Hombre

Otro

Imagen 5

3. Lugar de residencia \*

Capital Federal

Provincia de Buenos Aires

Imagen 6

4. Nivel educativo máximo \*

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Universitaria incompleta
- Universitaria completa

Imagen 7

5. Tipo de alimentación basada en plantas \*

- Flexivegetariano (consumen menos carne que el común de las personas de forma esporádica. Incluye hue...
- Lacto-vegetariano (incluye lácteos y sus derivados. No consume huevos ni ningún tipo de carnes)
- Ovo-vegetariano (incluye alimentos de origen vegetal y huevos. No consume lácteos ni ningún tipo de car...
- Ovolactovegetariano (Incluye huevos, lácteos y sus derivados.)
- Vegano (alimentación basada exclusivamente en alimentos de origen vegetal. No consume huevos, lácteo...
- Fructivegano (se alimenta exclusivamente de frutos, generalmente crudos y de época)
- Crudivegano (come alimentos solo crudos o cocidos a no más de 45°C)

Imagen 8

6. ¿Cuál es/son las motivaciones que te llevan a adoptar este tipo de alimentación? \*

- Empatía
- Anti-especismo
- Cuidado del medioambiente
- Creencias espirituales
- Religión
- Prevención de enfermedades y promoción de salud
- Disgusto por la carne
- Otros

Imagen 9

7. ¿Qué limitación/es identificas para llevar este tipo de alimentación? \*

- Falta de sabor
- Alto costo
- Falta de información
- Falta de apoyo por parte de familiares y/o amigos
- Poca disponibilidad de reemplazos/alimentos en la zona
- Falta de tiempo para organización de comidas
- Ninguna
- Otros

Imagen 10

8. ¿Qué beneficios notás desde que llevas este tipo de alimentación? \*

- Control del peso
- Sensación de mayor salud
- Mejor calidad de vida
- Prevención de enfermedades
- Mejores parámetros bioquímicos (niveles de glucosa, colesterol, triglicéridos a nivel sanguíneo)
- Otros

Imagen 11

9. ¿Por cuál/es medio de comunicación te informas sobre el tema? \*

- Redes sociales (Facebook, twitter, Instagram, e internet).
- Licenciados en Nutrición
- Medios de comunicación (diarios, revistas, tv, radio, páginas de internet)
- Otros

Imagen 12

10. ¿Qué tipo de comida predomina a lo largo de tu semana? \*

- Casera
- Hecha por terceros
- Otros

Imagen 13

11. A la hora de comer comida hecha por terceros, vos optas por: \*

- Restaurantes
- Emprendimientos de comida
- Supermercados
- Rotiserías
- Otros

Imagen 14

12. Registra tu frecuencia de consumo de los siguientes alimentos \*

	Nunca	1 a 3 veces por se...	4-6 veces por sem...	Todos los días
Frutas (manzana, n...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verduras (hojas ver...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales (Arroz, tri...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Legumbres (lenteja...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Semillas (chía, lino,...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutos secos (alme...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lácteos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huevos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carnes (pescado, c...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Complementos Nut...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Imagen 15



13. ¿Consumís suplemento de Vitamina B12?

Sí

No