



## CARACTERIZACION DE LA POBLACIÓN VEGETARIANA DE LA PROVINCIA DE SALTA

## CHARACTERIZATION OF THE VEGETARIAN POPULATION OF THE PROVINCE OF SALTA

Álvarez, Marina<sup>1</sup>; Casermeiro, Alejandra<sup>2</sup>; Gasparini, Sandra<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Licenciada en Nutrición. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Salta

<sup>2</sup>Magíster en Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Salta

<sup>3</sup>Magíster en Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Salta

**Contacto:** Sandra Gasparini - **E-Mail:** srgasparini@yahoo.com.ar

### RESUMEN

**OBJETIVO:** caracterizar a las personas vegetarianas de la provincia de Salta.

**METODOLOGÍA:** encuesta online auto-gestionada destinada a vegetarianos para indagar características relacionadas con su tipo de alimentación.

**RESULTADOS:** el total de encuestados fue de 187 con una edad promedio de 28 años, 84% mujeres, 90,9% de Salta Capital y 47,1% estudiantes. El 58,8% presentó un estado nutricional normal y el 75,4% realizaba actividad física. El 53,5% seguía una dieta ovolacto vegetariana, siendo la principal razón el derecho de los animales en un 39,4%. El 58,8% no fue asesorado por profesionales de la salud, el 26,4% se informaba sobre su dieta a través de sitios web y el 77% consideró que la misma era equilibrada. El 66,8% no consumía suplementos dietarios, el 51,3% conocía técnicas para mejorar la biodisponibilidad de nutrientes en los alimentos. El 72,6% reconoció dificultades para llevar a cabo su alimentación.

**CONCLUSIÓN:** existen pocos estudios realizados sobre este tema en nuestro país, por lo que es necesario continuar con investigaciones de ésta índole a nivel nacional y buscar estrategias para abarcar a toda la población vegetariana, con el fin de concientizar sobre la importancia del control nutricional.

**PALABRAS CLAVES:** *vegetarianismo - alimentación - estado nutricional*

### ABSTRACT

**OBJECTIVE:** to characterize vegetarian people in the province of Salta.

**METHODOLOGY:** self-managed online survey aimed at vegetarians to investigate characteristics related to their type of diet.

**RESULTS:** the total number of respondents was 187 with an average age of 28 years, 84% women, 90.9% from Salta Capital and 47.1% students. 58.8% presented a normal nutritional status and 75.4% performed physical activity. 53.5% followed a lacto-ovo vegetarian diet. The main reason for this choice is the rights of animals in 39.4%. 58.8% were not advised by health professionals, 26.4% found out about their diet through websites and 77% considered that it was a balanced one. 66.8% did not consume dietary supplements, 51.3% knew techniques to improve the bioavailability of nutrients in food. Finally, 72.6% recognized difficulties in carrying out their diet.

**CONCLUSION:** there are few studies on this subject in our country so it is necessary to continue with research of this nature at a national level and seek strategies to cover the entire vegetarian population in order to raise awareness about the importance of nutritional control.

**PALABRAS CLAVES:** *vegetarianism - diet - nutritional status*





## 1. Introducción

Actualmente, el vegetarianismo es un estilo de vida en constante crecimiento en la Provincia de Salta, como así también en Argentina, debido a una mayor concientización de la población por la salud, el derecho de los animales y el medio ambiente.

Este modelo de alimentación brinda múltiples beneficios para la salud, entre los cuales se puede citar la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, diabetes, patologías cardiovasculares e incluso cáncer<sup>1,2</sup>.

Sin embargo, este tipo de alimentación sin la supervisión nutricional adecuada puede provocar posteriores problemas de salud, ya que la selección errónea de alimentos en cantidad y calidad se manifiesta en carencias clínicas y bioquímicas de nutrientes esenciales para el organismo, principalmente proteínas, ácidos grasos esenciales, hierro, calcio, zinc, vitamina B12 y vitamina D, los cuales se encuentran en mayor proporción en productos de origen animal<sup>3,4</sup>.

Por este motivo es necesario la orientación de un Profesional Nutricionista en la alimentación vegetariana para guiar, instruir y realizar educación alimentaria y nutricional en cuanto a la cantidad y selección de alimentos, con el objetivo de lograr una dieta equilibrada y sin deficiencias de nutrientes esenciales. No obstante, no existen antecedentes previos de censos vegetarianos en la Provincia de Salta, que permitan establecer el número de personas que optan por este estilo de vida y conocer sus motivos para elegir este modelo de alimentación, como así también sus dificultades para llevarla a cabo. Por consiguiente, surgió la idea de realizar esta investigación, ya que es fundamental identificar a la población vegetariana, para convocarla y concientizarla sobre la importancia del control nutricional de la alimentación.

## 2. Material y método

El diseño del estudio fue de tipo descriptivo transversal. La recolección de datos se realizó en la Provincia de Salta en el año 2019 a través de una encuesta online auto - gestionada destinada a mujeres y hombres vegetarianos, sin rango de edad determinado. El muestreo fue de tipo no probabilístico intencional.

Se elaboró en el sitio web "Google Drive", el cual permite la creación de Formularios en línea. Contó con 20 preguntas,

de las cuales 4 fueron cerradas y 16 abiertas, con el propósito de indagar datos personales; antropométricos de peso y talla; actividad física y además datos sobre su alimentación, tales como tipo de dieta vegetariana, motivos de elección del modelo de dieta, supervisión por parte de un profesional nutricionista, medio de información, suplementación, técnicas para mejorar la biodisponibilidad de nutrientes en los alimentos, percepción acerca del consumo de una alimentación equilibrada y disponibilidad y accesibilidad de alimentos, productos y restaurantes vegetarianos.

Los criterios de inclusión para completar la encuesta fueron: residir en la Provincia de Salta, consumir una Dieta Vegetariana, cualquiera sea su variante, no consumir carnes (rojas ni blancas) e ingresar una dirección de email válida, con el fin de evitar duplicación de encuestas.

La difusión del instrumento se realizó en las redes sociales Facebook e Instagram. Además, se difundió de manera presencial, asistiendo a ferias y jornadas destinadas a personas vegetarianas. Se invitó a los asistentes a completar la encuesta online a través de un dispositivo móvil con acceso a internet.

## 3. Resultados

Se obtuvo un total de 187 respuestas hasta Abril del 2019. Del total de encuestados, el 84% (158) fueron mujeres y el 16% (29) hombres. La edad promedio fue de 28 años  $\pm$  8,4. El 90,9% (170) residía en Salta Capital, y el 47,1% (88) eran estudiantes.

A partir de los *datos antropométricos* proporcionados por los encuestados, se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). Se obtuvo que el 58,8% (110) presentaba un estado nutricional normal, mientras que el 19,3% (36) tenía algún grado sobrepeso u obesidad y sólo un 2,7% (5) bajo peso. El resto, no aportó datos de estos parámetros.

El 75,4% (141) de los encuestados mencionó que sí realizaba *actividad física*. Entre las categorías más destacadas, se encontró que la mayoría concurría al gimnasio (pesas, spinning, crossfit, cardio, localizada, taeko, etc.). El 45,4% (64) dedicaba 1 a 3 horas semanales a su actividad.

Respecto al *tipo de alimentación*, el 53,5% (100) seguía una dieta ovolactovegetariana, un 24,6% (46) vegana, un 13,9% (26) lactovegetariana, el 5,9% (11) ovovegetariana y sólo un 2,1% (4) frutariana. La edad promedio de inicio



de esta alimentación fue de 21,5 años. Dentro de las razones por las que adhirieron a este tipo alimentación, las principales fueron el derecho de los animales en un 39,4% (142), seguido de ecológicas por cuidado del medio ambiente en un 23,3% (84) y por salud en un 22,2% (80) del total de los motivos mencionados.

Del total de encuestados, el 58,8% (110) no fue asesorado por profesionales de la salud debido a diferentes motivos, algunos de ellos fueron “no lo necesité todavía”, “no lo sentí necesario”, “no conozco nutricionistas especializados”, “soy autodidacta”, “por falta de tiempo”, “no tengo obra social”, “busqué información por mi cuenta y con amigos”. Mientras que el 41,2% (77) sí lo hizo por parte de médicos clínicos o nutricionistas, “para asegurar la correcta nutrición”, “para mantener mi salud estable y no sufrir ningún tipo de deficiencia”, “para balancear la dieta”, “para incorporar los nutrientes que mi organismo requiere”, “por mi entrenamiento y desgaste físico”, “sí pero no supieron orientarme”.

Respecto al medio que utilizaron para informarse sobre su alimentación, el 26,4% (141) mencionó sitios web, el 18,9% (101) a través de redes sociales, el 17% (91) libros, un 12,5% (67) asistía a un nutricionista y el resto se informaba con amigos.

Referido a la percepción que tenían sobre el consumo de una dieta equilibrada, el 77% (144) consideró que sí consumía una dieta adecuada manifestando las siguientes fundamentaciones: “porque consumo variedad de alimentos”, “porque fue planificada por un profesional”, “al realizar los últimos controles médicos los resultados fueron excelentes”, “consumo las vitaminas y minerales esenciales para mi organismo”, “porque me siento enérgica y saludable”, “me siento mejor”. En cambio, el 17% (31) suponía que no seguía una alimentación equilibrada, “ya que consumo muchas harinas y pocas frutas”, “no respeto los horarios”, “por falta de tiempo”, “me falta comer legumbres”, “por limitación económica”. El 6% (12) refirió que sólo algunas veces, principalmente por falta de tiempo.

En cuanto a la utilización de suplementos dietarios, el 66,8% (125) no los consumía, mientras que el 33,2% (62) sí los ingería al momento de realizar la investigación. Entre los más destacados se encontraron la vitamina B12, hierro y ácido fólico.

En relación a las técnicas para mejorar la biodisponibilidad de nutrientes en los alimentos, el 51,3% (96) respondió

que presentaba conocimiento sobre las mismas mientras que el 48,7% (91) no conocía ninguna. Los encuestados reconocieron la técnica de complementación de proteínas y el consumo de alimentos fuente de vitamina C para mejorar la absorción de hierro no hem. Sin embargo, no tenían conocimiento sobre las técnicas de fermentación y germinación.

Acerca de las dificultades para llevar a cabo su alimentación, el 27,4% (28) expresó no presentar ninguna, mientras que el 72,6% (159) refirió problemas de baja disponibilidad de alimentos, falta de tiempo para elaborar comidas, costo elevado de alimentos, poca variedad de menús vegetarianos en restaurantes, falta de apoyo familiar y rechazo social.

Referido a la disponibilidad de alimentos, productos y restaurantes con oferta vegetariana, el 58,3% (109) expresó que no existía alta disponibilidad en su localidad, incluyendo a la totalidad de las personas que se encontraban en el interior de la Provincia. Mientras que el 24,1% (45) manifestó que sí existía, todos pertenecientes a la Capital. El 17,6% (33) refirió que había escasa variedad, que la misma se encontraba en aumento constante pero que todavía no era suficiente para abastecer a la población vegetariana.

En cuanto a la accesibilidad física y económica, el 48,7% (91) de los encuestados expresó que los alimentos y productos eran costosos y que había poca variedad, mientras que el 33,7% (63) respondió que sí eran accesibles. El 17,7% (33) consideró que la misma dependía del comercio en que se compraba, manifestando que las dietéticas vendían los productos a mayor precio que los otros puntos de venta.

#### 4. Discusión

En el presente estudio, la mayoría de los encuestados fueron mujeres, de un rango etario de 18 a 30 años. Datos similares se obtuvieron en la población del Censo Vegetariano de Chile<sup>5</sup> realizado a nivel nacional, quienes tenían edades comprendidas entre 19 y 30 años (78%) y en su mayoría mujeres (69,4%), posiblemente por un mayor acceso a redes sociales de este grupo etario, medio por el cual se difundieron ambas encuestas.

En cuanto al lugar de residencia, la mayoría de los encuestados pertenecía a la Capital de la Provincia, probablemente debido a que la disponibilidad y accesibilidad de alimentos y productos para esta población es mayor que en el interior.





Los datos antropométricos evidenciaron que la mayoría presentaba un estado nutricional normal, sin embargo, un número considerable presentó algún grado sobrepeso u obesidad, al igual que el estudio de Campos y cols<sup>6</sup>, lo cual demostraría que a pesar de realizar una dieta vegetariana, sino se seleccionan los alimentos de manera equilibrada en cantidad y en calidad, persiste el riesgo de una malnutrición por exceso.

Respecto a la clasificación de tipos de vegetarianismo, la mayoría de encuestados se declaró como ovolactovegetariano y la principal razón para adoptar este modelo de alimentación fue el principio ético por el derecho de los animales, resultados similares se obtuvieron en diferentes censos internacionales<sup>5,7,8</sup>. Esto podría asegurar el consumo de nutrientes provenientes exclusivamente de origen animal, tales como la Vitamina B12 presente en los alimentos de origen animal como en el huevo, leche y derivados. Sin embargo, en la investigación realizada por Brignardello y col<sup>9</sup>, se estudió a la población vegana, los cuales en su mayoría admitieron haber seguido una dieta ovolactovegetariana antes de optar por el veganismo. En cuanto a las dificultades para llevar a cabo la alimentación, la mayoría respondió la baja disponibilidad de alimentos aptos en la provincia, mientras que en la investigación de Brignardello y cols<sup>9</sup> mencionan que la principal dificultad fue asistir a reuniones sociales, la segunda más nombrada fue salir a comer a restaurantes.

Por último, se evidenció que la mayoría no acudió a profesionales de la salud para asesorarse respecto a la alimentación, lo que denota la importancia de captar a este grupo poblacional para una adecuada planificación de la alimentación con el objetivo de evitar posibles carencias nutricionales y malnutrición tanto por déficit como por exceso.

## 5. Conclusión

El número de encuestados no representa a la totalidad de la población vegetariana de la provincia de Salta, sin embargo, se lograron recabar datos importantes para conocer sus posturas e ideologías. Existen pocos estudios realizados sobre este tema en nuestro país, por lo que es necesario continuar con investigaciones de ésta índole a nivel nacional y buscar estrategias para abarcar a toda la población vegetariana, con el fin de concientizar sobre la importancia del control nutricional.

## Referencias Bibliográficas

1. **Sabaté, Joan.** "Nutrición Vegetariana". España. 2005.
2. **Vesanto, M.; Winston, C.; Susan, L.** «Postura de la Academia de Nutrición y Dietética: Dietas Vegetarianas». 2012.
3. **Hernández Fernández, M.** "Temas de Nutrición: Dietoterapia". Editorial Ciencias Médicas. La Habana. 2008.
4. **Serralde Zúñiga, A. E.; Pasquetti Ceccatelli, A.; Meléndez Mier, G.** "Micronutrientes en Vegetarianos". Revista de Endocrinología y Nutrición Vol. 13, Nº 1. (pág. 33-38). México. 2005.
5. **Censo Vegetariano Chileno.** Disponible en: [www.vegetarianoschile.cl](http://www.vegetarianoschile.cl)
6. **Campos, F. A.; Cheavegatti, D.; De Mora, L. H.** "Evaluación antropométrica, de presión arterial y hematológica de la población vegetariana". Revista electrónica trimestral de enfermería: Enfermería Global. Nº 42. Brasil. 2016.
7. **Censo Vegetariano de Perú.** [https://redvegana.org/assets/files/censos\\_veganos\\_2016-2018.pdf](https://redvegana.org/assets/files/censos_veganos_2016-2018.pdf)
8. **Censo Costa Rica.** Disponible en: <https://veganos.cr/nosotros/politicas-de-privacidad>
9. **Brignardello, G. J.; Heredia, P. L.; Ocharán, M. P.; Durán, A. S.** "Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos". Revista Chilena de Nutrición Vol. 40, Nº2. Chile. 2013.

