



ASUMIENDO CON CONOCIMIENTO UN ESTILO DE VIDA VEGETARIANO

KNOWINGLY ASSUMING A VEGETARIAN LIFESTYLE

Guanca, Raquel¹; Yazlle, Silvina²; Casermeiro, Alejandro³; Gasparini, Sandra³

¹Especialista en Gestión de la Calidad en Servicios de Salud. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Salta.

²Licenciada en Nutrición. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Salta.

³Mgs en Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Salta

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

RESUMEN

OBJETIVOS: adquirir conocimientos específicos sobre la tipología y nutrientes críticos en la alimentación vegetariana. Aprender preparaciones básicas y variadas que respondan a un patrón de alimentación saludable.

METODOLOGÍA: se realizaron exposiciones teóricas y prácticas a través de demostraciones y posteriormente se las evaluaron sensorialmente.

RESULTADOS: la actividad práctica grupal permitió aplicar estrategias didácticas e intercambiar conocimientos. Se hizo especial hincapié en los nutrientes críticos. Las preparaciones realizadas se sometieron a pruebas sensoriales. Los mayores porcentajes se distribuyeron entre Me gusta mucho y Me gusta moderadamente. Con respecto a la encuesta de satisfacción, el 84% de los participantes valoró de manera excelente la organización del curso como así también un 79 % destacó la actitud colaborativa y la buena calidad profesional de los docentes. En cuanto a los contenidos impartidos, la metodología aplicada y el sistema de evaluación, los participantes valoraron positivamente.

CONCLUSIÓN: las dietas Vegetarianas deberán ser cuidadosamente planificadas para prevenir enfermedades por carencia. Sin embargo, se hace necesario instruir y realizar educación alimentaria y nutricional en cuanto a la cantidad y selección de alimentos y técnicas de preparación con el objetivo de mejorar la alimentación en personas que llevan este estilo de vida.

PALABRAS CLAVES: *dieta vegetariana – nutrientes críticos – evaluación sensorial*

ABSTRACT

OBJECTIVE: to acquire specific knowledge about the typology and critical nutrients in vegetarian food. To learn basic, varied preparations that respond to a healthy eating pattern.

METHODOLOGY: theoretical and practical demonstrations were carried out and they were later subjected to sensory evaluation.

RESULTS: the practical group activity allowed the application of didactic strategies and the exchange of knowledge. Special emphasis was placed on critical nutrients. The preparations made were subjected to sensory tests. The highest percentages were distributed between I like it a lot and I like it moderately. Regarding the satisfaction survey, 84% of the participants valued the organization of the course as excellent, and 79% highlighted the collaborative attitude and the good professional quality of the teachers. The participants valued the contents taught, the methodology applied and the evaluation system positively.

CONCLUSION: vegetarian diets should be carefully planned to prevent deficiency diseases. It is necessary to instruct and carry out food and nutritional education regarding the quantity and selection of foods and preparation techniques with the aim of improving nutrition in people who lead this lifestyle.

PALABRAS CLAVES: *vegetarian diet – critical nutrients – sensory evaluation*





1. Introducción

Llevar una dieta vegetariana o vegana es cada vez más común en el mundo; en nuestro país, se observa la misma tendencia de adoptar este estilo de vida, sea en forma individual o haciéndolo extensivo a la totalidad de la familia. Las causas son múltiples, ya sea por seguir un estilo o filosofía de vida o bien por considerar que quitar todos los alimentos de origen animal o solamente las carnes pueden conducir a las personas hacia una alimentación más saludable. Estos cambios en la conducta alimentaria de la población ponen en evidencia la necesidad de informar y alertar a fin de evitar deficiencias o carencias nutricionales en las personas en las distintas etapas de la vida.

En base a la necesidad de dar respuestas a los planteos más frecuentes que se presentan desde el punto de vista nutricional, como *cuáles son los nutrientes críticos a tener en cuenta, la composición de los alimentos utilizados, así como las preparaciones que se pueden realizar y en especial las técnicas de preparación para aprovechar al máximo el alimento y sus nutrientes*, se organizó un curso-taller destinado a personas veganas o vegetarianas que conformaron la muestra de un proyecto de investigación sobre la temática del vegetarianismo. También es un tema de preocupación para los vegetarianos, la variabilidad de preparaciones para organizar su alimentación diaria, por lo que resultó práctico abordar temas acerca de *la selección de los alimentos, los procedimientos de elaboración a través de la presentación de preparaciones que sea agradables y saludables*.

El mencionado curso se organizó en el marco del Proyecto de Investigación del CIUNSa N° 2331 denominado "Evaluación del Estado Nutricional y Perfil Alimentario de Personas con Dietas Vegetarianas" y el Instituto de Investigaciones Sensoriales de Alimentos (IISA).

2. Desarrollo del tema

Objetivos:

Que los participantes:

- Adquieran conocimientos específicos sobre las implicancias de las tipologías de la alimentación vegetariana.
- Conozcan cuáles son los nutrientes críticos para preservar al organismo de patologías ocasionadas por deficiencias o carencias.
- Aprendan preparaciones básicas, variadas, atractivas que respondan a un patrón de alimentación saludable y con

un correcto manejo en su elaboración.

- Evalúen sensorialmente las preparaciones alimenticias realizadas.

Metodología: Se realizaron exposiciones teóricas y prácticas a través de demostraciones. Los contenidos brindados fueron: Posicionamiento y Aspectos nutricionales de la alimentación vegetariana, Guía para la selección de alimentos y la elaboración de preparaciones saludables, Técnicas correctas en la elaboración de preparaciones para minimizar las pérdidas de nutrientes, Presentación y demostración de preparaciones a base de cereales, vegetales, legumbres y semillas como ingredientes. Duración: El taller se desarrolló durante dos jornadas de 4 hs.

Para la verificación de los conocimientos adquiridos, los participantes desarrollaron una consigna de trabajo grupal. Al finalizar realizaron una Encuesta de Satisfacción del curso- taller.

Actividad Práctica Grupal: Propuesta por parte de los participantes de una alimentación saludable recuperando los fundamentos teóricos abordados. En el desarrollo del Taller se aplicaron estrategias didácticas para favorecer la integración de la teoría y práctica. Se favoreció la construcción de criterios comunes y la elaboración de propuestas mediante el intercambio de conocimientos y habilidades entre los participantes a partir de los contenidos conceptuales y actividades demostrativas que se brindaron para lograr la vinculación de teoría y práctica. Durante la presentación de la actividad grupal los participantes realizaron numerosas preguntas y contaron sus propias vivencias, comentando los errores y aciertos en cuanto a la información con la que contaban hasta el momento. Resultó para ellos de mucha importancia saber que este tipo de alimentación está avalada científicamente por organismos nacionales e internacionales, siempre que se realice una correcta planificación con la selección y preparación de alimentos adecuados nutricionalmente. Se hizo especial hincapié en los nutrientes críticos, requerimientos, consecuencias por carencias, alimentos fuentes y suplementación, como es el caso de la vit B12, el hierro, calcio, vitamina D. Los contenidos seleccionados para el curso, tuvieron como objetivo resaltar la importancia de la alimentación en las distintas etapas de la vida; describiendo los nutrientes principales y la forma de cubrir sus necesidades, es decir con qué alimentos y en qué preparaciones emplearlos. Asimismo, un papel importante constituyó los procedimientos de elaboración y las modificaciones dietéticas necesarias para preservar al



máximo su valor nutritivo como así también las características organolépticas o características de calidad sensorial para asegurar la aceptabilidad de las preparaciones. En este sentido las clases demostrativas con las preparaciones propuestas a base de vegetales, cereales, legumbres, semillas, incluyeron procedimientos mecánicos, físicos y químicos, como la subdivisión y unión, la aplicación de calor seco directo, húmedo o mixto. Los participantes conocieron la selección de procedimientos y formas de preparación aplicando técnicas correctas de cocción que permitieron preservar el valor nutritivo en vegetales y legumbres, los que son ampliamente utilizados por su gran versatilidad.

2.1. Análisis Sensorial de las preparaciones

Analizar sensorialmente a los alimentos por parte de los consumidores, implica conocer la importancia de las propiedades sensoriales y predecir la aceptabilidad de los mismos. Los atributos sensoriales más analizados son: la apariencia, el color, el olor, el aroma, el gusto y las propiedades quínicas o texturales. A través de los sentidos los degustadores pueden decidir acerca de las propiedades deseables y aquellas menos deseables de los alimentos o preparaciones. En las demostraciones de preparaciones también se explicó el proceso de obtención de bebidas de frutos secos y la elaboración de untables como producto derivado. Aprendieron a no denominar leches a las bebidas que se obtienen de estos frutos y que derivados no son quesos, un error conceptual ampliamente difundido en las comunidades vegetarianas. Por ello se incluyó una experiencia de evaluación sensorial de galletas de avena y barras de cereal en el laboratorio del IISA. Se presentaron

las muestras con un formulario de prueba de aceptabilidad de 7 puntos. El resultado fue que los mayores porcentajes se distribuyeron entre Me gusta mucho y Me gusta moderadamente en ambos productos. Esta experiencia fue de agrado por parte de los panelistas del curso ya que no habían participado de un evento similar.

2.2. Cierre del Taller

A fin de hacer un cierre se propuso como consigna de trabajo en forma grupal la realización de un “Menú para un día” que incluya el Desayuno, Almuerzo, Merienda, Cena y colaciones. Para ello se formaron grupos de trabajo; una vez concluida la actividad se hizo una puesta en común para que los grupos compartieran sus producciones. Esta tarea constituyó un desafío ya que debían recuperar los conocimientos aportados para fundamentar la elección de los alimentos y preparaciones. Esta actividad propició un espacio de debate dirigido por los Docentes responsables y Directora del curso. La mayoría de los grupos fundamentó la elección de ingredientes, considerando aquellos alimentos que aporten nutrientes de los denominados críticos; que no requieran mucha elaboración en su preparación; también estuvo presente el componente económico (que no sean costosos), la disponibilidad (que sean fáciles de conseguir), que sean atractivos, que motive a su consumo; o sea que sean organolépticamente aceptables. Se les hizo entrega de un Recetario con preparaciones que puedan realizar en sus hogares. Finalmente, para tener una visión de la repercusión del curso en los asistentes se hizo una encuesta de opinión para conocer su grado de satisfacción. Los resultados fueron los siguientes:

Gráfico 1: Grado de satisfacción de los asistentes al curso-taller. Salta- Capital. 2019

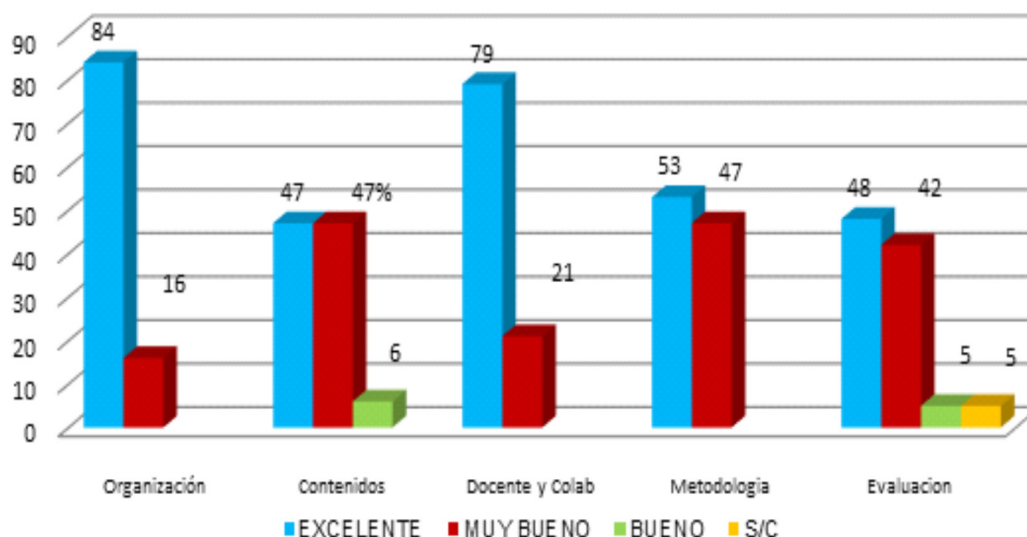
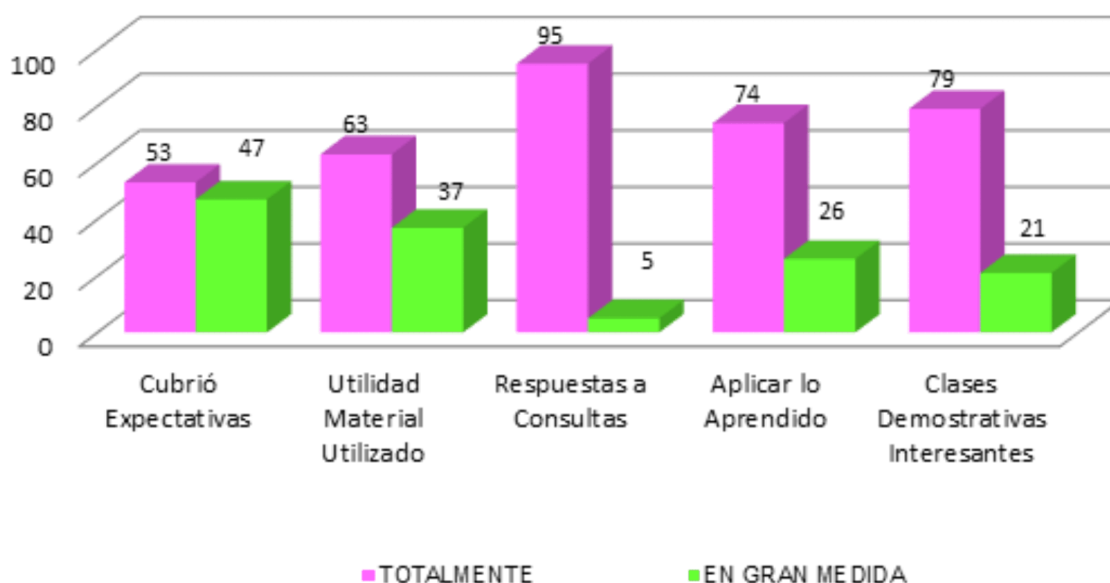




Gráfico 2: Valoración de los asistentes al curso-taller según diferentes aspectos. Salta- Capital. 2019



El 84% de los participantes valoró de manera excelente la organización del curso como así también un 79 % destacó la actitud colaborativa y la buena calidad profesional de los docentes. En cuanto a los contenidos impartidos, la metodología aplicada en el curso teórico práctico y el sistema de evaluación, los participantes valoraron positivamente.

Los participantes destacan la utilidad del curso no solo porque les permitió incrementar sus conocimientos sino también la factibilidad de poderlos volcarlos a la vida cotidiana. Asimismo, mostraron un absoluto grado de satisfacción con respecto a la devolución de las dudas o consultas realizadas a los docentes. De acuerdo a los resultados, se demuestra que el curso cubrió las expectativas de los participantes.

3. Conclusión

Las dietas Vegetarianas deberán ser cuidadosamente planificadas para prevenir enfermedades por carencia y adecuadas nutricionalmente en las diferentes etapas de la vida. Sin embargo, se hace necesario instruir y realizar educación alimentaria y nutricional en cuanto a la cantidad y selección de alimentos y técnicas de preparación con el objetivo de mejorar la alimentación en personas que llevan este estilo de vida.

Referencias Bibliográficas

1. Baladia, E.; Basulto, J.; y Comas, M.T.; "Postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá: Dietas Vegetarianas" en Journal of THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. Junio 2003 Volumen 103 Número 6. [En línea] Disponible en: <https://unionvegetariana.org/la-vitamina-b12/>

- 2- <https://studylib.es/doc/6225377/alimentaci%C3%B3n-vegetariana---sociedad-argentina-de-nutrici%C3%B3n>
- 3- <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-postura-asociacion-americana-dietetica-dietas-X217312921049398X>
- 4- Jiménez M.J.; Herrera de Zelarayan S.A. FUNDAMENTOS PARA EL MANEJO DE ALIMENTOS. Ed. MILOR. Argentina. Junio 2016.
- 5- Jiménez M.J.; Guanca M.R.; Corregidor J.; Jury A.M.; Palópoli C.E. ALIMENTOS. MÉTODOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN. Ed. MILOR. Argentina. Mayo 2016
- 6- Margalef M.I.; Jiménez M.J. DISEÑO SENSORIAL PARA EL DESARROLLO DE ALIMENTOS. la Ed. Salta Crisol Ediciones. 2008.
- 7- Weiwen Chai; Michael Liebman. EFFECT OF DIFFERENT COOKING METHODS ON VEGETABLE OXALATE CONTENT J. Agric. Food Chem. 2005. 53. 3027-3030

