

# CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y SU RELACIÓN CON LOS MOTIVOS DE ELECCIÓN

Natalia de Oliveira Landin, Lorena Cecilia Ernst Gonzalez, Lucía Belén Mangold Dietschi, Lucía Gabriela Laporta Aveiro, Walkiria Pina Mujica  
Tutoras: Prof. Lic. Jacqueline Lucas<sup>1\*</sup> y Prof. Dra. Marcela Guerendiain<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Nutrición Básica; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

<sup>2</sup> Área de Investigación; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

\*E-mail: mjucas@nutricion.edu.uy

## Introducción

La alimentación vegetariana se encuentra en crecimiento a nivel mundial y es impulsada por diversos motivos tales como principios animalistas, medioambiental, religión y salud. La misma incluye varios tipos de dieta dependiendo del grado de exclusión (parcial o total) de los productos animales. Para poder lograr una alimentación de calidad es importante seguir una adecuada planificación ya que puede existir deficiencia en ciertos nutrientes, en especial la vitamina B12 debido a que se encuentra únicamente en alimentos de origen animal.

## Objetivo

Analizar la calidad de la alimentación vegetariana en estudiantes que ingresan a instituciones del Área Salud de la Universidad de la República, teniendo en cuenta el uso de suplementos con vitamina B12 y su relación con los motivos de elección.

## Metodología

Estudio observacional, descriptivo y transversal en 30 estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 35 años obtenido por muestreo no probabilístico. Se estudiaron las características y calidad de la alimentación vegetariana, el uso y consumo de suplementos con vitamina B12 y los motivos de elección para realizar esta alimentación. Se diseñó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos mensual y un modelo visual de alimentos que se construyó a partir de dos atlas existentes e imágenes de elaboración propia los cuales se aplicaron mediante videoconferencia. Para los motivos de elección de esta dieta se utilizó un cuestionario autoadministrado online. Se analizó la relación entre los principales motivos de elección de una alimentación vegetariana y la calidad de la dieta.

## Resultados

Grupos de alimentos, productos alimentarios y bebidas alcohólicas (gr/día)	Cantidad de participantes que consumen los productos (Porcentajes n=30)	Cantidad consumida (Media ± DE)
Leche y/o yogur fluido entero, semidescremado y descremado	70,00	82,87 ± 113,64
Leche en preparaciones	43,30	15,80 ± 32,44
Quesos	90,00	28,83 ± 29,45
Huevo	83,30	38,27 ± 36,98
Vegetales <sup>2</sup>	100,00	492,10 ± 226,44
Tubérculos <sup>2</sup>	100,00	120,90 ± 102,07
Frutas	100,00	392,93 ± 202,72
Cereales integrales y pseudocereales <sup>2</sup>	100,00	101,47 ± 79,74
Cereales refinados <sup>2</sup>	100,00	137,17 ± 76,69
Panes y galletas con grasa animal	50,00	8,23 ± 14,43
Panes y galletas sin grasa animal	100,00	74,67 ± 53,41
Legumbres y soja <sup>2</sup>	100,00	206,77 ± 161,46
Aceites	100,00	41,87 ± 26,82
Grasa láctea/vegetal	70,00	3,67 ± 4,92
Semillas	86,70	5,53 ± 6,40
Frutos secos	96,70	17,70 ± 14,45
Alimentos azucarados	96,60	46,37 ± 35,84
Bebidas azucaradas	70,00	54,07 ± 69,41
Azúcar de mesa	93,30	20,47 ± 30,61
Bebidas alcohólicas	73,30	91,90 ± 152,98
Algas	10,00	0,30 ± 0,18
<b>Análogos de la carne (gr/día)</b>		
Seitán	33,30	4,10 ± 7,76
Hamburguesas Beyond Meat	6,70	0,80 ± 3,32
<b>Bebidas fortificadas con vitamina B12 (ml/día)</b>		
Bebidas vegetales industrializadas	53,30	57,80 ± 81,01
Energizante	13,30	1,17 ± 3,5

Resultados expresados en <sup>2</sup>Media ± DE del consumo diario en gramos cocido.

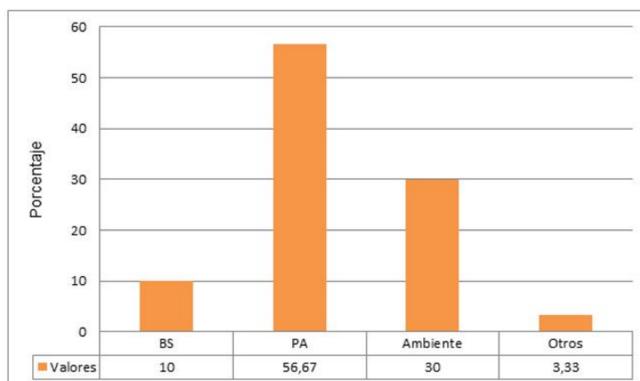


Figura 3: Principales motivos de elección de una dieta vegetariana. BS, Beneficios para la salud; PA, Principios animalistas. n=30.

Adecuación de azúcar	Porcentaje
Adecuado	56,67
Inadecuado	43,33

Uso de suplementos nutricionales	Cantidad de participantes que utilizan suplementos (n=30)	Cantidad de vitamina B12 consumida	Frecuencia de consumo
<b>Vitamina B12 (mcg)</b>	<b>Porcentajes</b>	<b>Microgramos</b>	
Saturn	6,70	1000,00	2 veces por semana
Sundown	3,33	500,00	Diaria
	3,33	500,00	3 veces por semana
	3,33	500,00	4 veces por semana
	3,33	1000,00	Diaria
<b>Total</b>	<b>20,02</b>		
<b>Multivitamínicos</b>	<b>Porcentajes</b>	<b>Microgramos</b>	
Dayamínal COMPLETE	3,33	1,00	Diaria
B Plus Nutrilite	3,33	3,10	Diaria
Forever B12 Plus con ácido fólico	3,33	500,00	1 vez por semana
	3,33	500,00	Diaria
<b>Total</b>	<b>13,32</b>		
<b>Consumo de vitamina B12</b>	<b>Porcentajes</b>		
Adecuado		43,33	
Inadecuado		56,67	

Consumo respecto a lo recomendado para cada grupo de alimentos de la pirámide de Loma linda <sup>1</sup>	Grupos de motivos principales		Valor p
	Principios animalistas	Ambiental y salud	
<b>Granos<sup>2</sup></b>			
Menor a la recomendación	20,70	20,70	0,471
Mayor a la recomendación	37,90	20,70	
<b>Legumbres y soja<sup>2</sup></b>			
Menor a la recomendación	37,90	13,80	0,139
Mayor a la recomendación	20,70	27,60	
<b>Vegetales<sup>2</sup></b>			
Mayor a la recomendación	58,60	41,40	-
<b>Frutas<sup>2</sup></b>			
Menor a la recomendación	48,30	24,10	0,218
Mayor a la recomendación	10,30	17,20	
<b>Frutos secos y semillas<sup>2</sup></b>			
Menor a la recomendación	48,30	31,00	0,669
Mayor a la recomendación	10,30	10,30	
<b>Aceites<sup>2</sup></b>			
Menor a la recomendación	31,00	17,20	0,710
Mayor a la recomendación	27,60	24,10	
<b>Lácteos descremados<sup>3</sup></b>			
Menor a la recomendación	53,60	42,90	1,000
Mayor a la recomendación	3,60	0,00	
<b>Huevo<sup>3</sup></b>			
Menor a la recomendación	32,10	14,30	0,276
Mayor a la recomendación	25,00	28,60	

Resultados expresados en <sup>1</sup>porcentajes; <sup>2</sup>n=30, <sup>3</sup>n=29. Diferencia estadísticamente significativa p<0,05 (Prueba exacta de Fisher).

No existe relación entre el "Consumo de alimentos respecto a lo recomendado para cada grupo de alimentos de la pirámide" y "Grupos de motivos principales" evidenciado por valores p mayores a 0,05.

## Conclusiones

No existe relación entre el consumo de alimentos con respecto a la pirámide y los principales motivos de elección de una alimentación vegetariana. El porcentaje de consumo de suplementos de vitamina B12 fue bajo con respecto a la totalidad de los encuestados y más de la mitad de dicha población no cubrió el requerimiento de la RDA para la vitamina B12. También se observó que hay más de un motivo por el cual la población en estudio realiza este tipo de alimentación.