

Artículo de investigación

Vegetarianos de una región de Colombia

Vegetarians from a Region of Colombia

Alejandra María Gómez Gutiérrez^{1,2} <https://orcid.org/0000-0001-6355-9782>Briana Davahiva Gómez Ramírez^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6366-4937>

¹Universidad de Antioquia, Grupo de Investigación en Alimentación y Nutrición Humana. Medellín, Colombia.

²Universidad de Antioquia, Grupo Reproducción. Medellín, Colombia.

*Autor de correspondencia: briana.gomez@udea.edu.co

RESUMEN

Introducción: La población vegetariana está en aumento a nivel mundial. En Colombia hay gran desconocimiento con relación a los practicantes de este tipo de dietas.

Objetivo: Caracterizar los hábitos de estilo de vida, motivaciones, consumo de alimentos y conocimientos de vegetarianos de una región de Colombia.

Métodos: Se envió una encuesta en línea a población vegetariana del Valle de Aburra (Colombia). El cuestionario indagó por características sociodemográficas, hábitos de vida, antropometría, tipo de vegetarianismo, razones para adoptar este tipo de alimentación, prácticas asociadas, alimentos consumidos y algunos conocimientos de los practicantes.

Resultados: Respondieron la encuesta 149 personas, en su mayoría mujeres jóvenes, ovo-lacto-vegetarianas, de nivel educativo alto, que eligieron este tipo de alimentación por razones ético-animalistas. Estas personas tienen adecuados hábitos de vida y acompañan su alimentación con prácticas como la meditación y el yoga. La principal fuente de información son otras personas vegetarianas y no el personal de salud. La mayoría consume suplementos. Los alimentos más consumidos son verduras, cereales, frutas, legumbres y aceites. Consideran su alimentación nutricionalmente completa. Los veganos poseen mayores conocimientos, especialmente de los nutrientes críticos.

Conclusiones: Se manifiesta la actitud positiva y satisfacción personal de los practicantes hacia el vegetarianismo a pesar de la barrera generada por los profesionales del área de la salud hacia esta elección alimentaria y estilo de vida.

Palabras claves: dieta vegetariana; dieta vegana; veganos; vegetarianos; estilo de vida

ABSTRACT

Introduction: The vegetarian population is increasing worldwide and in Colombia, there is a great lack of knowledge regarding the practitioners of this type of diet.

Objective: To characterize the life style, habits, motivations, food consumption, and knowledge of vegetarians in a region of Colombia.

Methods: An online survey was sent to a portion of the vegetarian population of Valle de Aburrá (Colombia). The questionnaire inquired about sociodemographic characteristics, lifestyle, anthropometry, type of vegetarianism, reasons for adopting this diet, associated practices, food consumed, and some practitioners' knowledge.

Results: 149 people responded to the survey, mostly young women, lactoovovegetarians, of high educational level, who chose this type of diet for ethical-animalist reasons. These people have adequate life habits and accompany their diet with practices such as meditation and yoga. The main source of information is other vegetarians and not health personnel. Most consume supplements. The most consumed foods are vegetables, cereals, fruit, legumes, and oils. They consider their diet nutritionally complete. Vegans are more knowledgeable, especially in critical nutrients.

Conclusions: This study is pioneering in the country. The information it provides is a knowledge base for this group. The positive attitude and personal satisfaction of practitioners towards vegetarianism is expressed despite the barrier generated by health professionals towards this food choice and lifestyle.

Keywords: diet vegetarian; diet vegan; vegans; vegetarians; lifestyle.

Recibido: 22/05/2023

Aceptado: 07/05/2024

Introducción

En la actualidad, la dieta vegetariana se considera una práctica alimentaria saludable y sostenible; además, en muchos casos, también, refleja una identidad.⁽¹⁾ Esta dieta se caracteriza por omitir, en mayor o menor grado, los alimentos de origen animal y por fortalecer el consumo de alimentos de origen vegetal.⁽²⁾ Según la Sociedad Vegana mundial, la población vegana se cuadruplicó entre los años 2012 y 2017.⁽³⁾

Dentro de las motivaciones más frecuentes para elegir ser vegetariano se pueden mencionar razones de salud, éticas, de derechos de los animales, la influencia de amigos y familiares y, en los últimos años, sobresalen las razones ambientales.⁽⁴⁾

Con frecuencia, en la literatura científica, la dieta vegetariana comparada con la omnívora se ha asociado con ventajas para la salud, incluyendo reducción en los valores de colesterol, menor estado inflamatorio, menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, menor presión arterial, menor mortalidad por cardiopatía isquémica, menor riesgo de hipertensión y menor incidencia general de cáncer.^(5,6) Los resultados anteriores se deben en parte al consumo alimentario, caracterizado por semillas, nueces, frutas, soya y derivados, leguminosas y vegetales, especialmente hojas verdes oscuras, que aporta cantidades significativas de fibra, magnesio, hierro, potasio, vitamina A, vitamina C, vitamina E, tiamina, riboflavina, folatos, carotenoides, flavonoides y otros fitoquímicos, además es baja en grasa saturada, colesterol y sodio, conforme a la recomendación de ingesta de nutrientes.⁽⁷⁾

En Colombia, Contreras⁽⁸⁾ indagó en población vegetariana las razones de su práctica alimentaria, los hábitos como consumidor y las experiencias vividas. La investigación de Moreno⁽⁹⁾ se realizó en hogares vegetarianos, donde evaluó la seguridad alimentaria, las prácticas de alimentación y la motivación de estas. Este trabajo destacó el consumo de frutas, verduras, legumbres, sustitutos cárnicos como chorizo y morcilla vegetariano, proteína vegetal texturizada, gluten, cereales como el arroz, las pastas y los tubérculos. Se resalta también que, entre la población evaluada, el 70 % tenía un IMC adecuado. El estudio de Pérez y otros⁽¹⁰⁾ evaluó la ingesta dietética en personas vegetarianas según su nivel socioeconómico. Destacó que varios grupos de alimentos pueden estar afectados en el consumo por el estrato socioeconómico, específicamente en estratos socioeconómicos bajos

hay menor consumo de productos integrales, frutas y verduras, y esto puede influir en la ingesta de los micronutrientes críticos.

A pesar de la información disponible, aún hay gran desconocimiento con relación a los practicantes de dietas vegetarianas. No se tiene suficiente información sociodemográfica, de estilo de vida, de prácticas alimentarias o de prácticas asociadas al vegetarianismo. Las descripciones que se tienen de la elección de alimentos de los vegetarianos no son suficientes. Tampoco se sabe a profundidad qué conocimiento del tema tienen los practicantes y de donde obtienen la información acerca de este tipo de alimentación, aspecto importante, pues literatura internacional muestra que los vegetarianos y veganos presentan conocimientos insuficientes para lograr una dieta equilibrada y evitar la carencia de nutrientes, lo que los pone en una desventaja o riesgo nutricional.⁽¹¹⁾ También, a pesar de los beneficios y la creciente popularidad del vegetarianismo y el veganismo, quienes practican este tipo de alimentación pueden experimentar dificultades sociales, como enfrentarse a estereotipos y prejuicios,⁽¹²⁾ sentimiento de discriminación por parte de familiares y amigos omnívoros,⁽¹³⁾ falta de asesoramiento, e incluso rechazo de su elección alimentaria por parte de algunos profesionales de la salud.⁽¹⁴⁾

El objetivo de este trabajo fue caracterizar los hábitos de estilo de vida, motivaciones, consumo de alimentos y conocimientos de vegetarianos de una región de Colombia.

Métodos

Se realizó un estudio observacional, descriptivo, tipo transversal, en el cual se suministró una encuesta anónima en Google, formularios a personas mayores de 18 años, autodenominados vegetarianos. La investigación se clasificó como “sin riesgo”.⁽¹⁵⁾ Debido a la falta de un marco de referencia fiable, no fue posible estimar un tamaño de muestra; por lo tanto, se recurrió a una técnica no probabilística y la muestra se determinó por conveniencia. El muestreo se realizó por medio del método bola de nieve entre los sujetos que contaron con dispositivos electrónicos que les permitió acceder a la encuesta y que voluntariamente aceptaron diligenciar esta, la cual se tuvo abierta por un período de 7 meses. El cuestionario usado fue anónimo y voluntario. Presentó aproximadamente diez preguntas de características sociodemográficas. Dos preguntas de antropometría (peso y estatura). Las

siguientes doce preguntas indagaron por el tipo de vegetarianismo, razones para adoptar este tipo de alimentación, prácticas asociadas y alimentos consumidos. La parte final del cuestionario, con otras doce preguntas, estuvo encaminada a indagar por algunos conocimientos de los practicantes sobre el vegetarianismo. Ninguna de las respuestas fue obligatoria. Para verificar la comprensión de la encuesta se realizó una prueba piloto con seis personas.

La difusión de la encuesta se realizó por medio de correo electrónico, la aplicación WhatsApp y de voz a voz, pues se les pedía a los participantes que remitieran la encuesta a las personas con las que estuvieran relacionadas al interior de la población de interés. También por medio de las visitas a asociaciones de personas vegetarianas y centros especializados como restaurantes, salas de yoga, y locales de distribución de alimentos.

Análisis de datos

Para la base de datos se usó Microsoft Excel y para el procesamiento SPSS versión 25-2017. Se utilizó estadística descriptiva; las preguntas cerradas se muestran con frecuencia y los porcentajes se calcularon sobre el total de respuestas para cada ítem evaluado. Las preguntas abiertas se analizaron según similitudes para establecer categorías para la descripción de datos.

El estudio fue aprobado por el comité de Bioética de la Facultad de Odontología de la Universidad de Antioquia según concepto n° 80- 2021, acta no. 04 del 14 de mayo de 2021.

Resultados

La encuesta fue respondida por 149 personas; en su mayoría mujeres, entre 18 y 30 años, con un IMC adecuado. La mayoría eran profesionales y las ocupaciones más frecuentes fueron: estudiantes (28 %), ingenieros, arquitectos y afines (16,8 %) y economistas, administradores, contadores y afines (14,8 %). El estrato socioeconómico más prevalente fue el medio. La mayoría de los encuestados no tenían antecedentes de salud. Un 44,4 % eran sujetos activos físicamente, con una preferencia por las actividades aeróbicas (70,5 %), seguidas de ejercicios de fuerza (22,8 %). El 55 % de los participantes consumía licor, de estos un 38 % consumía menos de una bebida a la semana y un 14,8 % entre 1 y 3 bebidas a la semana. La cerveza se destacó como el licor preferido. La mayoría de los encuestados

no consumía cigarrillo. En la tabla 1 se presentan las características generales del grupo de personas encuestadas.

Tabla 1 - Características sociodemográfico y de hábitos de estilo de vida

Característica	Variable	n	%
Género	Mujer	119	79,9
	Hombre	29	19,5
	No responde	1	0,7
Rango de edad	18-30 años	90	60,4
	3-60 años	57	38,8
	Mayor de 61 años	2	1,3
IMC	Bajo	11	7,4
	Adecuado	110	73,8
	Sobrepeso	23	15,4
	Obesidad	5	3,4
Grado de escolaridad	Bachiller	17	11,4
	Técnico	11	7,4
	Tecnólogo	9	6,0
	Profesional	79	53,0
	Posgrado	33	22,1
Estrato socioeconómico	Bajo	25	16,8
	Medio	94	63,1
	Alto	30	20,1
Antecedentes de salud	No	114	76,5
	Sí	35	23,5
Horas de actividad física a la semana	Menos de 1h	38	25,5
	Entre 1 y 3 h	43	28,9
	Entre 3 y 5 h	31	20,8
	Entre 5 y 7 h	26	17,4
	Más de 7 h	11	7,4
Consumo de licor	No	67	45,0
	Sí	82	55,0
Consumo de cigarrillo u otros	No	126	84,6

Inhalables	Sí	23	15,4
------------	----	----	------

En la tabla 2 se presenta la información asociada a la práctica de la alimentación vegetariana; se destaca que el tipo de vegetarianismo más practicado es el ovolactovegetarianismo con un 45 %, seguido del veganismo con 24 %. El 57,7 % de los participantes no ha transitado por diferentes tipos de vegetarianismo, mientras 42,3 % sí lo ha hecho. Las principales razones que llevaron a estas personas a tomar la decisión de ser vegetarianos fueron en orden: razones éticoanimalistas, medioambientales y de salud. El 58,4 % de los encuestados acompañaban su tipo de alimentación con otras prácticas, dentro de las que sobresalen: la meditación, el yoga, el ayuno y el consumo de alimentos orgánicos. La información asociada al vegetarianismo se obtuvo principalmente de otras personas vegetarianas, documentales e Internet. Destaca que el 57,7 % de los encuestados no tiene como rutina visitar un profesional de la salud y entre los que sí consultan, el profesional más visitado es el nutricionista dietista, la mayoría tampoco acostumbraba practicarse exámenes como hemoglobina, ferritina o cobalamina. El 73 % de las personas consumían suplementos nutricionales; de estos, el 59,7 % consumía cobalamina; un 14,8 %, proteína y un 14,1 % multivitaminas-multiminerales.

Tabla 2 - Características del vegetarianismo y prácticas que lo acompañan

Característica	Variable	n	%
Tipo de vegetarianismo	Ovolactovegetarianos	67	45,0
	Veganos	37	24,8
	Lactovegetarianos	21	14,1
	Flexitarianos	17	11,4
	Ovovegetarianos	7	4,7
Tiempo de práctica	Menos de 6 meses	6	4,0
	6-11 meses	8	5,4
	1-2 años	19	12,8
	2-3 años	23	15,4
	Más de 3 años	93	62,4
Visita a profesional de la salud	No	86	57,7
	Sí	63	42,3

	Nutricionista	26	17,4
	Médico	20	13,4
	Médico especialista	10	6,7
	Médico y nutricionista	8	5,4
	Terapeuta alternativo	1	0,7
Se realiza exámenes	Ferritina	59	39,6
	Hemoglobina	72	48,3
	Cobalamina	62	41,6
Consume suplementos	No	40	26,8
	Sí	109	73,2
Dificultades en la práctica vegetariana	Sí	44	29,5
	No	105	70,5
Costo de la alimentación vegetariana	Más económica	60	40,3
	Igual costo a otras dietas	17	11,4
	Más costosa	72	48,3

En la tabla 3 se ilustran las ventajas manifestadas por los encuestados con relación a su tipo de dieta, las cuales son: satisfacción personal, sentimiento por tener mejores hábitos alimentarios, acceso a alimentos 4S (sanos, sabrosos, seguros y soberanos), variedad en el consumo de alimentos y mejoría de salud en general. Un 29,5 % de las personas ha experimentado dificultades en la práctica del vegetarianismo, entre las más frecuentes se encontraban: resistencia del personal de salud, tener que argumentar la elección alimentaria y la intolerancia social. Los anteriores análisis se realizaron comparando por tipo de vegetarianismo, no se encontraron diferencias significativas.

Tabla 3 - Dificultades y posibilidades que identifican los practicantes del vegetarianismo

Dificultades	Posibilidades/ facilidades
Limitantes en salud <ul style="list-style-type: none"> - Anemia y/o somnolencia/cansancio - Alto costo de exámenes bioquímicos - Resistencia del personal de salud a la dieta* - Distensión abdominal y meteorismo 	Oferta, disponibilidad y acceso <ul style="list-style-type: none"> - Abundancia de alimentos de origen vegetal* - Alimentación más económica* - Fácil acceso a los alimentos* - Dieta menos procesada - Usar otro tipo de alimentos*

	<ul style="list-style-type: none"> - Emprendimientos de alimentos sostenibles* - Acceso a alimentos 4S: Sanos, sabrosos, seguros y soberanos*
Limitantes sociales <ul style="list-style-type: none"> - Prejuicio hacia la dieta y opinión negativa - Tener que argumentar la elección y consumo de alimentos* - Intolerancia social* - Desinformación en redes sociales - Dificultad para alimentarse durante viajes o eventos sociales 	Sentimiento <ul style="list-style-type: none"> - Disfrute de cocinar y cocinar para sí mismo - Mayor conciencia y responsabilidad de lo que se come - Satisfacción personal y sentir que se tiene mejores hábitos alimentarios* - Exploración de otro tipo de alimentación - Sentimiento de paz y tranquilidad por lo que se consume* - Aprender de nutrición y cocina
Oferta y consumo de alimentos <ul style="list-style-type: none"> • En algunos lugares, poca disponibilidad de alimentos • Alto costo de los alimentos • Menús desbalanceados • Desconocimiento o falta de tiempo para realizar preparaciones 	Salud <ul style="list-style-type: none"> - Mejoría de salud en general* - Información en internet sobre dieta saludable*

* Respuestas más frecuentes

En la figura 1 se presenta la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos de las personas encuestadas. Dentro de los grupos de alimentos más consumidos (más de 2 veces al día) se destacan: las verduras (61,1 %), los cereales (49 %), las frutas (40,9 %), las legumbres (33,6 %) y los aceites (29,3 %). En los alimentos que casi nunca son consumidos sobresalen: las algas (63,1 %), las bebidas vegetales caseras (43 %), los quesos vegetales (40,9 %), las bebidas vegetales comerciales (31,5 %) y los germinados (26,7 %).

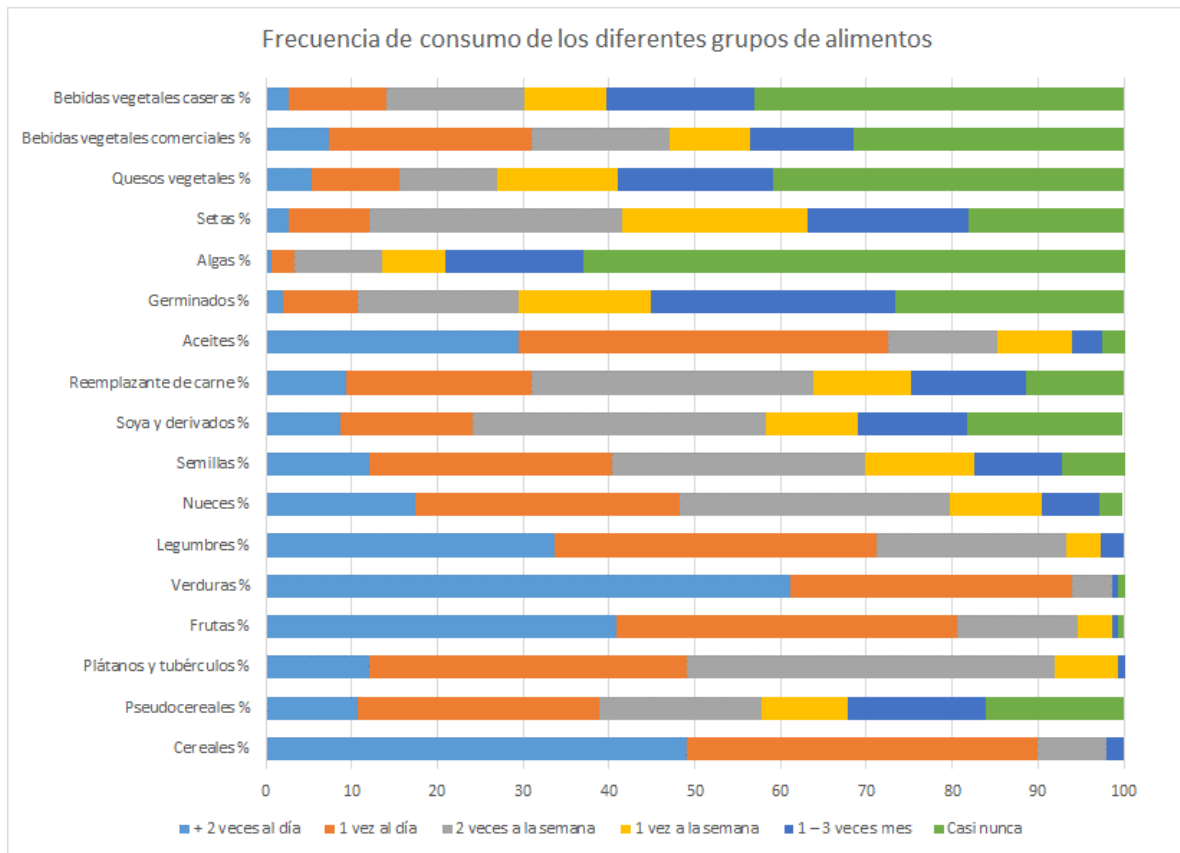


Fig. 1 - Proporción de la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos por población vegetariana.

En la tabla 4 se presentan los resultados con relación a los conocimientos que los participantes tienen con relación a la dieta vegetariana. Se encontraron diferencias significativas en el conocimiento reportado por vegetarianos y veganos en los ítems: “considera apropiado este tipo de alimentación para niños y adolescentes” ($p = 0,009$), “considera apropiado este tipo de alimentación para gestantes” ($p = 0,031$) y “aporta fibra y componentes de beneficio para la salud” ($p = 0,040$). A pesar de que en el resto de los ítems no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, se destaca que hay un mayor conocimiento por parte de los veganos y una cantidad importante de participantes que respondieron “no saber”. La mayoría de los participantes respondió que la dieta vegetariana aporta adecuada cantidad de nutrientes, lo que la hace nutricionalmente completa, igualmente que este tipo de alimentación aporta fibra y otros compuestos considerados ventajosos para la salud. También, la mayoría de los participantes consideraron que la dieta

vegetariana es útil en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles y que es apropiada en cualquier grupo de edad. En un 32,9 % persistía preocupación con relación al aporte de nutrientes como hierro, calcio y cobalamina.

Tabla 4 - Conocimiento sobre la dieta vegetariana

Preguntas de conocimiento con relación a la dieta vegetariana o vegana	Respuestas	n	%	Veganos n (%)	Vegetarianos n (%)	Valor p
Es nutricionalmente completa	Sí	118	79,2	32 (86)	86 (77)	0,243
	No	10	6,7	1 (3)	9 (8)	0,295
	No sabe	21	14,1	4 (11)	17 (15)	0,544
Suficiente en micronutrientes como vitamina B12, hierro, calcio	Sí	71	47,7	18 (49)	53 (47)	0,833
	No	49	32,9	15 (41)	34 (30)	0,217
	No sabe	29	19,5	4 (11)	25 (22)	0,142
Suficiente en proteínas	Sí	125	83,9	34 (92)	91 (81)	0,117
	No	9	6,0	0 (0)	9 (8)	0,076
	No sabe	15	10,1	3 (8)	12 (11)	0,603
Suficiente en calorías	Sí	127	85,2	34 (92)	93 (83)	0,182
	No	2	1,3	0 (0)	2 (2)	0,387
	No sabe	20	13,4	3 (8)	17 (15)	0,278
Rica en fibra y componentes de beneficio	Sí	130	87,2	36 (97)	94 (84)	0,040
	No	2	1,3	0 (0)	2 (2)	0,387
	No sabe	17	11,4	1 (3)	16 (14)	0,067
Rica en vitaminas A, C, folatos, magnesio, potasio	Sí	102	68,5	28 (76)	74 (66)	0,257
	No	2	1,3	0 (0)	2 (2)	0,387
	No sabe	45	30,2	9 (24)	36 (32)	0,358
Útil en la prevención y tratamiento de enfermedades como: artritis reumatoide, fibromialgia	Sí	103	69,1	30 (81)	73(65)	0,069
	No	1	0,7	0 (0)	1 (1)	0,542
	No sabe	45	30,2	7 (19)	38 (34)	0,086
Útil en la prevención y tratamiento de obesidad y enf. cardiovasculares	Sí	112	75,2	31 (84)	81 (72)	0,145
	No	4	2,7	1 (3)	3 (3)	1,000
	No sabe	33	22,1	5 (14)	28 (25)	0,164
Apropiada para niños y adolescentes	Sí	108	72,5	33 (89)	75 (67)	0,009
	No	4	2,7	0 (0)	4 (4)	0,218

	No sabe	37	24,8	4 (11)	33 (29)	0,027
Apropiada para gestantes	Sí	91	61,1	28 (76)	63 (56)	0,031
	No	7	4,7	1 (3)	6 (5)	0,612
	No sabe	51	34,2	8 (22)	43 (38)	0,075
Apropiada para deportistas	Sí	118	79,2	31 (84)	87 (78)	0,434
	No	6	4,0	0 (0)	6 (5)	0,167
	No sabe	25	16,8	6 (16)	19 (17)	0,888
Apropiada para adultos mayores	Sí	115	77,2	32 (86)	83 (74)	0,134
	No	3	2,0	0 (0)	3 (3)	0,288
	No sabe	31	20,8	5 (14)	26 (23)	0,243

Discusión

Se realizó un estudio descriptivo por medio de la aplicación de un formulario electrónico a personas vegetarianas. Obtuvimos las respuestas de 149 personas del Valle de Aburrá, donde se encuentra la zona metropolitana de la ciudad de Medellín. Hasta donde accedieron las autoras, este estudio es el primero en Colombia, por lo que consideramos que aporta nuevos conocimientos sobre el perfil sociodemográfico, estilo de vida, las prácticas vegetarianas y los conocimientos de personas autodenominadas vegetarianas de esta región de Colombia.

Los vegetarianos de esta investigación eran en su mayoría mujeres, jóvenes, con nivel educativo alto y de estrato socioeconómico medio, características que se han evidenciado en otras investigaciones, como el estudio de Hanras y otros en Francia, que reportó en los vegetarianos mayoría de población femenina y profesional.⁽¹⁶⁾ Centurión-Bernal y otros en Paraguay también reportaron mayoría de mujeres practicantes (79 %), con un promedio de edad de $28,7 \pm 8,1$ años, pertenecientes al nivel educativo terciario o superior.⁽¹⁷⁾ Caso particular es el reportado por Alles y otros, en Francia, que encontraron que los vegetarianos de su investigación eran en su mayoría mujeres con niveles educativos más altos, mientras que los veganos tenían más probabilidades de ser hombres con un nivel educativo más bajo.⁽¹⁸⁾ Estos resultados indican una mayor apertura de las mujeres a este tipo de dietas y que el nivel educativo tiene un gran peso a la hora de elegir este tipo de dietas.

Draper y otros y Dressler y otros resaltan los beneficios para la salud de las dietas basadas en plantas,^(19,20) lo que hace pensar que los profesionales de la salud tendrían más elementos para adoptar este tipo de dietas. En esta investigación, aunque la mayoría de los practicantes son profesionales, son pocos los practicantes que se desempeñan como profesionales de la salud. Este resultado está en coherencia con un trabajo previo donde se indagó acerca de las percepciones que tenían profesionales de la salud, de la misma región de Colombia, sobre las dietas vegetarianas. La mayoría de los profesionales encuestados no apoyarían ni asesorarían a sus pacientes en la práctica de dietas vegetarianas, pues en ellos persiste la idea de que son insuficientes en varios nutrientes. Tampoco conocían el potencial de las dietas vegetarianas y veganas en la prevención o tratamiento de enfermedades cardiovasculares, diabetes o el cáncer.⁽¹⁴⁾

El estado nutricional, evaluado por medio del IMC de los encuestados, evidencia mayoría de personas con estado nutricional adecuado, similar a lo reportado en poblaciones vegetarianas por Hanras y otros,⁽¹⁶⁾ Campos y otros en Brasil⁽²¹⁾ y Jakse y otros en Eslovenia.⁽²²⁾ Un adecuado estado nutricional se ha descrito como una ventaja entre los practicantes de estas dietas, porque reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, dislipidemia, entre otras alteraciones asociadas al exceso de peso.^(23,24)

Al igual que en otros estudios donde se han analizado las motivaciones para tener este tipo de dieta, la razón que más moviliza esta elección es la protección animal, seguida de la medioambiental y por último la salud.^(17,26, 27,28) Se considera que este resultado evidencia la preocupación de las personas por el cuidado de otros seres, en este caso los animales y por el planeta. En estos resultados, un 42,3 % de las personas ha practicado diferentes tipos de vegetarianismo, algo que refuerza la idea de que las razones para adoptar la dieta vegetariana o vegana son acumulativas, las cuales al pasar el tiempo pueden ir cambiando en función de la convicción y el conocimiento que vaya adquiriendo el individuo.⁽²⁸⁾ En este estudio, la mayoría de la población era ovolactovegetariana, seguida de una buena proporción de población vegana. Esto va de la mano con el tránsito que hacen las personas que comúnmente pasan de dietas más flexibles a dietas más estrictas, este proceso puede ser una ventaja a nivel nutricional y de salud, debido a que pueden adquirir conocimiento

poniendo en práctica recetas e ir incursionando, de manera lenta, en la dieta para establecerla de manera más balanceada.^(29,30)

Se encontró que dos tercios de la población encuestada tiene una visión positiva de su dieta y resaltan múltiples posibilidades de su práctica alimentaria, como el fácil acceso a los alimentos, por la abundancia de vegetales en el país, lo que les permite variedad, inclusive hacen referencia a sus alimentos como 4S (sanos, sabrosos, seguros, soberanos). Los participantes refieren sentimientos de paz y mejor salud. Esto nos permite reconocer cómo la población vegetariana concibe los alimentos que elige. Lo anterior tiene gran fuerza, pues el enfoque trasciende lo individual que puede transmitir un alimento (como ser sabroso o sano) a un asunto más global, como elegir alimentos en función de la soberanía alimentaria. Las dificultades que en otros estudios se han señalado, como asistir a reuniones sociales, comer fuera de casa, encontrar alimentos en el mercado,⁽¹¹⁾ discriminación por medio de críticas o burlas hacia su estilo de vida,⁽¹⁷⁾ tener que argumentar la elección alimentaria y resistencia del personal de salud frente a su elección alimentaria, solo fueron reportadas en este estudio por un tercio de los participantes. Esto contrasta con resultados que se obtuvieron con personal del área de la salud, en quienes identificamos que el 73,7 % de los médicos y 58,2 % de las nutricionistas piensan que la población vegetariana presenta grandes dificultades con la dieta y un porcentaje importante no recomendaría este tipo de dieta.⁽¹⁴⁾ Esto deja de manifiesto como los no practicantes son quienes más insisten en las dificultades de una dieta que no practican y no conocen.

De forma similar a lo reportado por Brignardello y otros en Chile, en este estudio, las principales fuentes de información cuando se tenían dudas sobre la dieta fueron otras personas que practican el vegetarianismo, seguido de Internet.⁽²⁷⁾ Este resultado, sumado a que los participantes perciben al nutricionistas como un obstaculo, pone de manifiesto que este grupo de vegetarianos no reconoce a estos profesionales como orientadores de la dieta vegetariana. Díaz y otros reportaron que los nutricionistas eran percibidos con un enfoque solo de la curación de la enfermedad, actuando con prejuicios que desmotivan a la población vegetariana.⁽³¹⁾ Estas observaciones contrastan con los resultados reportados por Centurión-Bernal y otros⁽¹⁷⁾ y otros autores,^(32,33) en los que principalmente se consultaba a los profesionales de la salud, específicamente al nutricionista.

En el territorio donde se realizó la investigación se evidencia que la falta de reconocimiento o valoración del personal de salud explica, en parte, porque esta población no acostumbra a realizarse exámenes de control como hemoglobina, cobalamina o ferritina, los cuales serían una recomendación común derivada de la asesoría brindada por el personal de salud. Esta misma situación podría explicar la alta suplementación encontrada, que nos permite inferir una incertidumbre entre los practicantes que, en ausencia de una adecuada planeación dietaria y la posibilidad de deficiencias, recurren a la automedicación de suplementos. Vale la pena aclarar que, en el caso de una adecuada alimentación, solo se requeriría la suplementación profiláctica con cobalamina.⁽³⁴⁾

Los alimentos de mayor consumo entre el grupo encuestado en este trabajo fueron los cereales, las frutas y verduras, las legumbres y los aceites; resultados similares a los obtenidos en vegetarianos de Venezuela, que preferían la ingesta de cereales, vegetales, frutas y tubérculos. La diferencia del consumo de legumbres se identifica en el grupo de veganos con un consumo diario, mientras que entre los vegetarianos es común el consumo semanal.⁽²⁹⁾ Esta similitud en resultados tal vez puede deberse a la proximidad entre ambos países, lo que les permite compartir algunas tendencias alimentarias históricas. En el trabajo realizado por Shridhar y otros en población vegetariana migrante de India, se describe la preferencia por legumbres, vegetales, tubérculos, lácteos y azúcar.⁽³⁵⁾ Estos resultados contrastan con los de Kwiatkowska y otros en Polonia, quienes reportan en vegetarianos un mayor consumo de bebidas vegetales, aceites, cereales del desayuno y bebidas energéticas y en veganos, ingesta frecuente de análogos de quesos, untables a base de vegetales, frutas frescas y procesadas, vegetales crudos, legumbres, nueces, semillas, sopas instantáneas y jugos de fruta.⁽³⁶⁾ En el grupo de personas encuestadas en este trabajo hubo escasa frecuencia en la ingesta de algas, posiblemente debido a aspectos culturales, pobre oferta en el mercado y altos costos. La ingesta de bebidas vegetales caseras y comerciales y de quesos vegetales también fue escasa, posiblemente explicado por el hecho de que la mayoría de los vegetarianos eran ovolactovegetarianos, lo que les permitía el uso de leche animal y sus derivados y, por lo tanto, suplir el aporte de calcio.

En cuanto al conocimiento sobre aporte nutricional, adecuación en diferentes edades y estados fisiológicos, prevención y tratamiento de enfermedades, Azhar y otros identifican un alto porcentaje de practicantes que indican “no saber responder”,⁽²⁶⁾ Brignardello y otros

concluyen que los vegetarianos y veganos tienen conocimiento insuficiente para lograr una dieta equilibrada,⁽¹¹⁾ y Centurión-Bernal y otros evidencian conocimiento insuficiente sobre nutrientes críticos en la población vegetariana.⁽¹⁷⁾ De la misma manera, en la investigación de Brignardello y otros, el 79 % de los vegetarianos y el 88,7 % de los veganos admitieron conocer aspectos como la relación de la dieta vegetariana y la “disminución del riesgo de padecer cáncer y enfermedades cardiovasculares debido a un aumento del consumo de antioxidantes y una menor ingesta de grasas saturadas” o “mejora el tránsito intestinal como consecuencia de un mayor aporte de fibra y ayuda a la mantención de un peso saludable”.⁽¹¹⁾ Nuestros resultados muestran similitudes, ya que un porcentaje de encuestados respondió “no saber” a muchas de las preguntas. Sin embargo, así el conocimiento en nuestra población vegetariana no sea completo, a diferencia del personal de salud,⁽¹⁴⁾ la propia población vegetariana o vegana creen que su alimentación favorece su salud y la recomiendan, esto evidenciado en el hecho de que la mayor fuente de información en nuestros resultados fueron otros practicantes.

En las declaraciones que se obtuvieron respuestas positivas fueron: “la dieta vegetariana es nutricionalmente completa”, “es suficiente en micronutrientes”, “suficiente en proteínas”, “calorías” y “rica en fibra y componentes benéficos”. Estas declaraciones indican que se han superado muchos de los prejuicios frente a esta dieta, tales como que era insuficiente en nutrientes. Se considera que aún falta hacer una mayor difusión de información de dieta vegetariana sobre sus beneficios en la promoción de la salud, prevención y tratamiento de enfermedades metabólicas y obesidad; sobre la posibilidad de ser usada en cualquier grupo de edad y sobre los micronutrientes que pueden ser aportados por alimentos de origen vegetal, en lugar de seguir haciendo énfasis en los que se han considerado deficientes.

En este sentido, se encuentra que los veganos tienen mayor grado de información y percepciones más positivas de la posibilidad de tener una dieta completa y óptima para cualquier grupo de edad. Esto es relevante, pues siendo el veganismo una dieta estricta, se esperaría que tuvieran mayor temor en el tema sobre los micronutrientes o su aplicación a nivel poblacional.

En conclusión, se manifiesta la actitud positiva y satisfacción personal de los practicantes hacia el vegetarianismo a pesar de la barrera generada por los profesionales del área de la salud hacia esta elección alimentaria y el estilo de vida.

Limitaciones del estudio

Este trabajo solo evaluó vegetarianos de una región de Colombia, por lo que no se pueden generalizar los resultados a la población colombiana; sin embargo, es un punto de partida para caracterizar esta población.

Aporte científico

Este estudio es de gran utilidad para conocer, de manera más completa, la población vegetariana colombiana, específicamente la ubicada en el Valle de Aburrá que, conforme a lo revisado, puede tener grandes similitudes a lo reportado en otras regiones del mundo, pero a su vez tiene algunas particularidades, específicamente en el uso de suplementos y conocimiento más amplio de la dieta.

Agradecimientos

Agradecemos la lectura crítica del documento a la doctora Ángela María Álvarez Gómez.

Referencias bibliográficas

1. Rosenfeld DL. The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite*. 2018 [acceso 26/02/2024];131:125-38. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0195666318309309>
2. American Dietetic Association and Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. *J Am Diet Assoc*. 2003 [acceso 26/02/2024];103(6):748-65. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002822303002943>
3. The Vegan Society. Statistics. 2017 [acceso 26/02/2024]. Disponible en: <http://www.vegansociety.com/news/media/statistics>
4. Pribis P, Pencak RC, Grajales T. Beliefs and Attitudes Toward Vegetarian Lifestyle across Generations. *Nutrients*. 2010 [acceso 26/02/2024];2(5):523-31. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/2/5/523>

5. Huang T, Yang B, Zheng J, Li G, Wahlqvist ML, Li D. Cardiovascular Disease Mortality and Cancer Incidence in Vegetarians: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Ann Nutr Metab.* 2012 [acceso 26/02/2024];60(4):233-40. Disponible en: <http://www.karger.com/Article/FullText/337301>
6. McPherson K, Appleby PN, Frentzel-Beyme R, Beral V, Chang-Claude J, Key TJ, *et al.* Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. *Am J Clin Nutr.* 2018 [acceso 26/02/2024];70(3):516s-524s. Disponible en: <http://www.semanticscholar.org/paper/Mortality-in-vegetarians-and-nonvegetarians%3A-from-a-Key-Fraser/1477fcb8c4861919c794440407654485d653aab0>
7. Farmer B, Larson BT, Fulgoni VL, Rainville AJ, Liepa GU. A Vegetarian Dietary Pattern as a Nutrient-Dense Approach to Weight Management: An Analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2004. *J Am Diet Assoc.* 2011 [acceso 26/02/2024];111(6):819-27. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002822311002756>
8. Contreras V. *Contraconsumo: un análisis contracultural del veganismo, vegetarianismo y consumo responsable en la ciudad de Medellín.* Colombia: Universidad de Antioquia; 2016 [acceso 26/02/2024] Disponible en: http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14759/1/ContrerasVladimir_2016_ContraconsumoAnalisisContracultural.pdf
9. Moreno N. *Seguridad alimentaria y estado nutricional en hogares vegetarianos.* 2018 [acceso 26/02/2024]. Disponible en: https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14435/1/MorenoNatalia_2018_SeguridadAlimentariaEstado.pdf
10. Pérez Castrillón M, Tobón Flórez M, Rodríguez Rueda V, Correa Guzman N, Gómez Ramírez BD. Evaluación de ingesta dietética según el nivel socioeconómico en un grupo de personas vegetarianas en Colombia. *Rev Chil Nutr.* 2023 [acceso 26/02/2024];50(1):42-55. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182023000100042&lng=en&nrm=iso&tlng=en
11. Brignardello GJ, Heredia PL, Paz Ocharán SM, Durán AS. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Rev Chil Nutr.* 2013 [acceso 26/02/2024];40(2):129-

34. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=en
12. Steele K. The Vegan Journey: An Exploration of Vegan Experiences with Vegans from Burlington, Vermont. 2013 [acceso 26/02/2024] Disponible en: <http://scholarworks.uvm.edu/envstheses/23>
13. Centurión-Bernal EG, González-Acosta AG, Rojas-Pavón MB, Burgos-Larroza RO, Meza-Miranda E. Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay. Memorias del Inst Investig en Ciencias la Salud. 2018 [acceso 26/02/2024];12;16(1):19-25. Disponible en: https://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1812-95282018000100019&lng=es&nrm=iso&tlng=es
14. Gómez Ramirez BD, Gómez Gutierrez AM. Percepción de los profesionales sanitarios de una región de Colombia sobre las dietas vegetarianas. Rev Española Nutr Humana y Dietética. 2020 [acceso 26/02/2024];25(2):177-88. Disponible en: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1105>
15. Ministerio de Salud. Colombia. Resolución 8430 de 1993 Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. EL. Colombia; 1993 [acceso 26/02/2024]. Disponible en: <http://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>
16. Hanras E, Mathieu S, Chevrier B, Boujut E, Dorard G. Vegans, strict vegetarians, partial vegetarians, omnivores: Do they differ in food choice motives, coping, and quality of life? La Press Médicale Open. 2022 [acceso 26/02/2024];3:100033. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2590250422000114>
17. Centurión-Bernal EG, González-Acosta AG, Rojas-Pavón MB, Burgos-Larroza RO, Meza-Miranda E. Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay. Memorias del Inst Investig en Ciencias la Salud. 2018 [acceso 26/02/2024];16(1):19-25. Disponible en: <https://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v16n1/1812-9528-iics-16-01-19.pdf>
18. Allès B, Baudry J, Méjean C, Touvier M, Péneau S, Hercberg S, *et al.* Comparison of Sociodemographic and Nutritional Characteristics between Self-Reported Vegetarians,

- Vegans, and Meat-Eaters from the NutriNet-Santé Study. *Nutrients*. 2017 [acceso 26/02/2024];9(9):1023. Disponible en: <http://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.udea.lookproxy.com/28926931/>
19. Draper CF, Tini G, Vassallo I, Godin JP, Su M, Jia W, *et al.* Vegan and animal meal composition and timing influence glucose and lipid related postprandial metabolic profiles. *Mol Nutr Food Res*. 2019 [acceso 26/02/2024];1800568. Disponible en: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.udea.lookproxy.com/30724465/>
20. Dressler J, Storz MA, Müller C, Kandil FI, Kessler CS, Michalsen A, *et al.* Does a Plant-Based Diet Stand Out for Its Favorable Composition for Heart Health? Dietary Intake Data from a Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2022 [acceso 26/02/2024];14(21):4597. Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/14/21/4597>
21. Campos F, Cheavegatti D, de Mora L. Evaluación antropométrica, de presión arterial y hematológica de la población vegetariana. *Enferm glob*. 2016 [acceso 26/02/2024];15(42). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000200005
22. Jakše B, Jakše B, Godnov U, Pinter S. Nutritional, Cardiovascular Health and Lifestyle Status of ‘Health Conscious’ Adult Vegans and Non-Vegans from Slovenia: A Cross-Sectional Self-Reported Survey. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 [acceso 26/02/2024];18(11):5968. Disponible en: <http://www.mdpi.com/1660-4601/18/11/5968>
23. Kahleova H, Levin S, Barnard N. Cardio-Metabolic Benefits of Plant-Based Diets. *Nutrients*. 2017 [acceso 26/02/2024];9(8):848. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/9/8/848>
24. Lee Y, Park K. Adherence to a vegetarian diet and diabetes risk: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutrients*. 2017 [acceso 26/02/2024];9(6). Disponible en: <http://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.udea.lookproxy.com/28613258/>
25. Hargreaves SM, Nakano EY, Zandonadi RP. Brazilian Vegetarian Population—Influence of Type of Diet, Motivation and Sociodemographic Variables on Quality of Life Measured by Specific Tool (VEGQOL). *Nutrients*. 2020 [acceso 26/02/2024];12(5):1406. Disponible en: <http://www.mdpi.com/2072-6643/12/5/1406>
26. Azhar W, Aljabiri S, Bushnaq T, Azzeh F, Alyamani R, Alkholy S, *et al.* Knowledge and Attitude about Vegetarianism Saudi Population. *Res Sq*. 2023 [acceso 26/02/2024].

Disponibile en: <http://assets.researchsquare.com/files/rs-2398786/v1/1cf28ff0-5b58-48d6-be73-8102c6c65402.pdf?c=1697488868>

27. Brignardello GJ, Heredia PL, Paz Ocharán SM, Durán AS. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Rev Chil Nutr.* 2013 [acceso 26/02/2024];40(2):129-

34. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000200006

28. Bennasser M. *Veganismo y vegetarianismo en España: motivaciones e impacto en la industria.* Comillas, España: Universidad Pontificia; 2019 [acceso 26/02/2024] Disponible

en: <http://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/32739/TFG-BennasserVerger%2CMagdalena.pdf?sequence=1>

29. Ekmeiro-Salvador JE, Arévalo-Vera CR. Caracterización y evaluación cualitativa de la dieta vegetariana en adultos venezolanos. *Rev Peru Investig en Salud.* 2021 [acceso 26/02/2024];5(4):263-71. Disponible en:

<https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/1037>

30. González D. Estudio exploratorio del vegetarianismo en adultos de 20 a 50 años de edad en la ciudad de Guatemala. Rafael Landívar; 2014 [acceso 26/02/2024]. Disponible en:

<https://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/09/15/Gonzalez-Dyana.pdf>

31. Díaz C, Kerkhoffs L, Alfaro P, Olivares C, Díaz M, Munizaga R. Relatos de vida que elaboran personas vegetarianas sobre el acompañamiento y planificación nutricional. *Rev Chil Nutr.* 2022 [acceso 26/02/2024];49(2):217-25. Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000200217&lng=en&nrm=iso&tlng=en

32. Burgos J, León M, Menini C, Salcedo D. Valoración nutricional en vegetarianos. Universidad de Buenos Aires; 2017 [acceso 26/02/2024]. Disponible en:

<https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/17b/ncl/775c.pdf>

33. Cramer H, Kessler CS, Sundberg T, Leach MJ, Schumann D, Adams J, *et al.* Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons. *J Nutr Educ Behav.* 2017 [acceso 26/02/2024];49(7):561-567. Disponible en:

<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1499404617302300>

34. Craig WJ, Mangels AR, Fresán U, Marsh K, Miles FL, Saunders AV, *et al.* The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. *Nutrients.*

2021 [acceso 26/02/2024];13(11). Disponible en:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/34836399>

35. Shridhar K, Dhillon PK, Bowen L, Kinra S, Bharathi AV, Prabhakaran D, *et al.* Nutritional profile of Indian vegetarian diets – the Indian Migration Study (IMS). *Nutr J.* 2014 [acceso 26/02/2024];13(1):55. Disponible en:
<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-13-55>

36. Kwiatkowska I, Olszak J, Formanowicz P, Formanowicz D. Nutritional Status and Habits among People on Vegan, Lacto/Ovo-Vegetarian, Pescatarian and Traditional Diets. *Nutrients.* 2022 [acceso 26/02/2024];14(21):4591. Disponible en:
<http://www.mdpi.com/2072-6643/14/21/4591>

Conflicto de intereses

Las autoras declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Conceptualización: Briana Gómez, Alejandra Gómez.

Curación de datos: Briana Gómez, Alejandra Gómez.

Análisis formal: Briana Gómez, Alejandra Gómez.

Investigación: Briana Gómez, Alejandra Gómez.

Metodología: Briana Gómez, Alejandra Gómez.

Supervisión: Briana Gómez.

Validación: Briana Gómez.

Redacción - borrador original: Briana Gómez, Alejandra Gómez.

Redacción - revisión y edición: Briana Gómez, Alejandra Gómez.

Financiación

Este proyecto fue financiado por la Universidad de Antioquia.