



Código	FPI-002
Objeto	Protocolo de presentación de proyectos de investigación SIGEVA UNLaM
Usuario	Director de proyecto de investigación
Autor	Secretaría de Ciencia y Tecnología de la UNLaM
Versión	4
Vigencia	12/11/2021

Unidad Ejecutora:
Departamento de Ciencias de la Salud

Programa de acreditación:

CyTMA2

Título del proyecto de investigación:

Encuesta sobre los conocimientos de la alimentación vegetariana en alumnos, personal docente y no docente y deportistas que llevan este tipo de alimentación en la Universidad Nacional de La Matanza.

Director del proyecto:

Lic. Karina Dubickas

PIDC:

Elija un elemento.

PII

Elija un elemento.

Director del proyecto:

Lic. Karina Dubickas

Equipo de investigación:

Lic. Mariana Sánchez Ginestet

Lic. Lucía Salgado

Graduada de la UNLaM:

Lic. Camila Elizabeth Aquino

Fecha de inicio:

01-01-2022

Fecha de finalización:

31-12-2023

Sumario

1-Cuadro resumen de horas semanales dedicadas al proyecto por parte de director e integrantes del equipo de investigación:	2
2-Plan de investigación	2
3-Recursos existentes	9
4-Presupuesto solicitado	10

1-Cuadro resumen de horas semanales dedicadas al proyecto por parte de director e integrantes del equipo de investigación:

Rol del integrante	Nombre y Apellido	Cantidad de horas semanales dedicadas al proyecto
Director	Karina Dubickas	8
Docente UNLaM	Lucía Salgado	6
Docente UNLaM	Mariana Sanchez Ginestet	6
Graduado de la UNLaM	Camila Ellizabeth Aquino	2

2-Plan de investigación

2.1 Resumen del proyecto

En los últimos años ha ido incrementando a nivel mundial la cantidad de personas que realizan una alimentación vegetariana. Las causas que motivan su elección son diversas y atraviesan principalmente cuestiones de salud, religiosas, ambientales, económicas y/o morales. Este tipo de alimentación no implica ningún riesgo para la salud, siempre que sea completa y adecuadamente planificada. Hay nutrientes que merecen especial atención ya que podrían generar déficits nutricionales. Entre ellos se encuentran la vitamina b12, el calcio, el hierro, la vitamina D, el zinc, el Omega 3 y el Yodo. En Argentina no existen datos oficiales sobre la prevalencia de personas que llevan adelante una alimentación vegetariana. Debido a la escasez de datos sobre esta población se propone el desarrollo del presente estudio, cuyo objetivo principal es evaluar los conocimientos sobre alimentación vegetariana en los alumnos, personal docente y no docente y deportistas que llevan adelante una alimentación vegetariana de la Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM). Para ello se realizará un estudio descriptivo de corte transversal utilizando una encuesta digital. El estudio se realizará en personas mayores de 18 años, que lleven adelante una alimentación vegetariana y que guarden un vínculo con la Universidad actualmente, previa aceptación de participación y consentimiento informado, entre enero de 2022 y diciembre de 2023.

2.2. Palabras clave: Dieta vegetariana, nutrientes, alimentos.

2.3 Resumen del proyecto (inglés)

In recent years, the number of people who eat a vegetarian diet has increased worldwide. The causes that motivate their choice are diverse involving health, religious, environmental, economic and/or moral issues. This type of eating pattern does not imply any health risk, as long as it is complete and properly planned. There are nutrients that deserve special attention, since they could generate nutritional deficiencies. Among them are vitamin B12, calcium, iron, vitamin D, zinc, Omega 3 and Iodine. In Argentina, there is no official data on the prevalence of vegetarianism. We propose the development of this study due to the scarcity of data on this population; the main objective is to evaluate the knowledge about vegetarian nutrition in students, teaching and non-teaching staff and athletes who carry out a vegetarian diet at the National University of La Matanza (UNLaM). For this, we will carry out a descriptive cross-sectional study using a digital survey. The study will include people over 18 years of age, who follow a vegetarian diet and who currently have a relationship with

the University, prior acceptance of participation and informed consent, between January 2022 and December 2023.

2.4 Palabras claves (inglés): Vegetarian diet, nutrients, food

2.3. Tipo de investigación:

2.3.1. Básica:

2.3.2. Aplicada: X

2.3.3. Desarrollo Experimental:

2.4. Área de disciplina (código numérico y nombre): 3105: MEDICINA-NUTRICIÓN.

2.5. Campo de aplicación (código numérico y nombre): 530: Higiene, alimentación y nutrición.

2.6. Estado actual del conocimiento:

En los últimos años, el vegetarianismo ha aumentado su popularidad a nivel global (Murray et al., 2014). A raíz de esto se comenzaron a estudiar distintos aspectos acerca del mismo y de quienes lo eligen como patrón de alimentación.

En Chile en el año 2013, se llevó a cabo un estudio que indagó, entre otros aspectos, acerca de las razones que motivaron la elección de seguir una alimentación vegetariana. Los participantes refirieron principalmente principios morales o "principios animalistas", seguido por beneficios para la salud (Brignardello G. et al., 2013). En otro estudio realizado en Argentina en el 2017 los autores hallaron resultados similares, los entrevistados refirieron haber decidido en función de la empatía, la salud, el cuidado del medio ambiente, el antiespecismo, las creencias espirituales y el disgusto por la carne (Andreatta & Camisassa, 2017).

Con respecto al conocimiento que poseen acerca de los nutrientes críticos, alimentos fuente y riesgos de los déficits nutricionales, en el trabajo realizado en Chile hallaron que el zinc fue el oligoelemento del que menos se supo en relación a su posible deficiencia. Por el contrario, la vitamina B12, la vitamina D, el calcio y el hierro fueron los micronutrientes de los que más información tenían. Podían identificar alimentos fuente y las consecuencias de la carencia, hecho que se vio en mayor medida en las personas que seguían una alimentación vegana (Brignardello G. et al., 2013). Sánchez F. (2018) halló resultados similares, a los antes descritos. Además, con respecto a la suplementación, un bajo porcentaje de los encuestados en ambos estudios refirió consumirlos (F. Sánchez, 2018). Éste hallazgo coincide con lo reportado en otro trabajo realizado en Argentina en el cuál el uso habitual de suplementos de vitamina B12 se asoció significativamente al tipo de patrón alimentario, con una mayor utilización entre la población vegana (Andreatta et al., 2021).

Al indagar acerca de las fuentes de información consultadas, los participantes refirieron recurrir principalmente a internet y en menor medida a licenciados en nutrición y otros profesionales de la salud (Aravena et al., 2020; Brignardello G. et al., 2013; F. Sánchez, 2018). Sánchez F. (2018) sostiene que las posibles causas por las cuales los participantes no poseen una correcta información, podrían estar relacionadas con la consulta de páginas inadecuadas y poco confiables y con el acceso a un asesoramiento orientado al público en general, que no se adecua a las necesidades individuales del consultante. Esto último, podría estar relacionado con un asesoramiento nutricional llevado adelante por un profesional que no presenta conocimientos específicos sobre la alimentación vegetariana. En relación a este punto, (el autor/a) Sánchez, M., & Roxana, M. (2018) indagó acerca del conocimiento sobre alimentación vegetariana en estudiantes de nutrición, hallando que una gran proporción de los estudiantes de todos los años de la carrera, presentaron un conocimiento bajo con respecto a este patrón de alimentación. La mayoría de ellos, sobre todo, aquellos que cursaban el último año de la carrera, refirieron no sentirse capacitados para brindar un adecuado cuidado nutricional en este aspecto (M. Sánchez & Roxana, 2018). Salgado Y. (2017) obtuvo resultados

similares, los estudiantes y graduados tenían dificultades para reconocer nutrientes críticos y alimentos fuente (Salgado & Carrazana, 2017).

2.7. Problemática a investigar:

Al igual que con otros patrones de alimentación, cuando no es completo, armónico y adecuado, la persona que lo realiza se expone a riesgos y deficiencias para su salud. Como Lic. en nutrición, consideramos fundamental acercarnos a esta población que acude a la universidad, para indagar acerca de sus conocimientos sobre la alimentación que llevan adelante y poder proponer futuras líneas de acción en concordancia con los resultados obtenidos.

2.8. Objetivos:

Objetivo general:

Evaluar los conocimientos sobre alimentación vegetariana en los alumnos, personal docente y no docente que llevan adelante una alimentación vegetariana de la Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM).

Objetivos específicos:

1. Describir las características de la población en estudio (según edad, género y vínculo con la universidad: alumno, docente o no docente).
2. Identificar las razones que motivaron su elección alimentaria.
3. Conocer cuáles son las fuentes de información consultadas.
4. Describir los conocimientos acerca de los nutrientes críticos (vitamina B12, calcio, hierro, yodo, vitamina D, zinc y ácidos grasos omega-3 de cadena larga) y sus alimentos fuente.
5. Describir los conocimientos acerca de los suplementos dietarios (multivitamínico, hierro, vitamina B12, vitamina D, calcio y omega-3), su accesibilidad y la frecuencia de consumo.

2.9. Marco teórico:

Teniendo en cuenta que la alimentación vegetariana está conformada por un grupo diverso de prácticas alimentarias que van desde la inclusión de productos de origen animal, tales como lácteos y huevos hasta el consumo exclusivo de alimentos de origen vegetal, en adelante, en este estudio utilizaremos el término “alimentación vegetariana”, “vegetariano” o “vegetarianismo” para designar este grupo de modos de alimentarse (Andreatta & Camisassa, 2017).

La principal diferencia entre las diversas formas de vegetarianismo es la inclusión y/o exclusión de categorías específicas de alimentos. A los fines de este proyecto se tomará en cuenta la siguiente clasificación:

- El modelo ovo-lacto-vegetariano que se basa en cereales, verduras, frutas, legumbres, semillas, frutos secos, productos lácteos y huevos.
- El lacto-vegetariano que excluye los huevos, además de la carne, el pescado y las aves. Es decir, dentro de los alimentos de origen animal solo consume lácteos.
- El modelo vegano (o “vegetariano total” o “vegetariano estricto”) que omite cualquier alimento de origen animal y sus subproductos de la dieta: los huevos, los productos lácteos y demás alimentos de origen animal (Bakaloudi et al., 2021; Craig et al., 2010).
- Se considerará además, la categoría de flexivegetariano o semivegetariano para referirse a aquellas personas que consumen carnes en algunas ocasiones como eventos sociales, o bien en la transición hacia una alimentación vegetariana más estricta (Andreatta & Camisassa, 2017).

En los últimos años, la prevalencia de personas que eligen llevar adelante una alimentación vegetariana se encuentra en aumento. A partir de encuestas y sondeos se estima que entre un 1% y un 10% de la población en la Unión Europea, EEUU y Canadá lleva una alimentación vegetariana (McEvoy et al., 2012). En nuestro país, hasta el momento, existe información limitada acerca de la prevalencia. La Unión Vegana Argentina (UVA) realizó en el año 2020 un estudio en el cuál se midió la población vegetariana, vegana y flexitariana dentro del territorio del país. Los resultados mostraron que el 12% de la población se identifica como vegetariano o vegano y otro 12% como flexivegetariano. A su vez, la UVA agrega que, la prevalencia de alimentación vegetariana aumentó un 3% desde la realización del estudio previo en 2019 (Unión Vegana Argentina, 2020). Múltiples entidades como la Asociación Americana de Dietética (ADA) y la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) avalan la alimentación vegetariana (Craig et al., 2010; Murray et al., 2014).

Entre las razones más frecuentes por las que los individuos eligen una alimentación vegetariana están incluidas: las consideraciones de salud, preocupación por el medio ambiente y factores relativos al bienestar animal, razones económicas, consideraciones éticas o relacionadas con el hambre en el mundo y las creencias religiosas (Craig et al., 2010; Marrone et al., 2021).

Respecto a los beneficios descritos, estas dietas que se caracterizan típicamente por un mayor consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, nueces y varios productos de soja, responderían a una menor ingesta de grasas saturadas y colesterol, así como mayores cantidades de micronutrientes antioxidantes como vitaminas C y E, fibra dietética y fitoquímicos (Craig et al., 2010; Menzel et al., 2020)

Se estima que las dietas basadas en plantas podrían influir positivamente disminuyendo los niveles circulantes de biomarcadores inflamatorios, reduciendo así el riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, cáncer, etc). Asimismo, los vegetarianos presentan un índice de masa corporal más bajo y menor asociación con obesidad, sus concentraciones sanguíneas de colesterol son más bajas así como sus niveles de tensión arterial. En síntesis, menor incidencia de enfermedades no transmisibles como enfermedad cardíaca, hipertensión y diabetes mellitus tipo 2. Asimismo, presentan menor ocurrencia de cáncer de colon así como de enfermedad por hígado graso no alcohólico (Craig et al., 2010; Menzel et al., 2020)

Con respecto a los nutrientes críticos, la proteína vegetal puede satisfacer los requerimientos proteínicos siempre que se consuma una variedad de alimentos vegetales y se cubran las necesidades calóricas. La investigación indica que un surtido de alimentos vegetales consumidos a lo largo del día es capaz de proporcionar todos los aminoácidos esenciales y asegurar una retención y un aprovechamiento del nitrógeno adecuados en adultos sanos; por lo tanto, no es necesario consumir proteínas complementarias en la misma comida (Craig et al., 2010)

En cuanto a los ácidos grasos esenciales, mientras que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son generalmente ricas en ácidos grasos omega-6, pueden contener cantidades insuficientes de ácidos grasos omega-3 (ácido eicosapentaenoico: EPA, y ácido docosahexaenoico: DHA), importantes para la salud cardiovascular y el desarrollo ocular y cerebral (Bakaloudi et al., 2021; Craig et al., 2010). En particular, los veganos tienen niveles reducidos de estos ácidos grasos, en comparación con los ovo-lacto vegetarianos. Por lo tanto, la dieta vegana, caracterizada por una baja ingesta de ácidos grasos ω -3, debe estar respaldada por suplementos alimentarios orales que lo contengan. Otra estrategia para garantizar una ingesta adecuada de ácidos grasos ω -3 estaría representada por el consumo de alimentos fortificados como algunas bebidas vegetales a base de soja y algunos cereales (Marrone et al., 2021).

Con relación al hierro, en los alimentos de origen vegetal el hierro es de tipo no hemínico, que es aquel cuya absorción puede ser modificada tanto por inhibidores como por favorecedores (Craig et al., 2010). La deficiencia de hierro puede representar una complicación adicional en las personas que siguen una dieta vegana ya que si bien el contenido de hierro podría ser similar al de los

omnívoros, su biodisponibilidad es menor debido a la ausencia de hierro hemínico que favorece la absorción del hierro no hemínico (Marrone et al., 2021).

Respecto al yodo, las principales fuentes en los veganos son la sal y las algas marinas. Por este motivo, algunos estudios indican que las personas veganas que no consumen fuentes de yodo, como la sal yodada, podrían estar en riesgo de desarrollar una deficiencia dado que las dietas basadas en vegetales suelen ser pobres en yodo, en este caso, se recomendaría el uso de suplementos (Bakaloudi et al., 2021; Marrone et al., 2021).

En cuanto a los niveles de vitamina D en sangre, estos son, en general, más bajos que los de los individuos omnívoros, por lo tanto, estos datos indican menores reservas en veganos. Y si bien en los veganos, las fuentes de calcio no animal son varias, su absorción es limitada debido justamente a los bajos niveles séricos de vitamina D, que limitarían una adecuada absorción intestinal de calcio. Por esta razón, cuando estos niveles séricos de vitamina D son bajos, los veganos deberían consumir alimentos enriquecidos en vitamina D o en su defecto suplementos orales (Craig et al., 2010; Marrone et al., 2021).

Respecto a la biodisponibilidad del zinc en las dietas vegetarianas es menor que en las dietas no vegetarianas, debido principalmente a algunos componentes de las dietas vegetarianas. Por este motivo, los requerimientos de este mineral para algunas personas vegetarianas, podrían ser mayores a los de referencia (Craig et al., 2010). Con respecto a la ingesta de calcio, en las personas ovo-lacto-vegetarianas es similar o superior a la de las personas no vegetarianas, mientras que la ingesta de las personas veganas tiende a ser menor que la de ambos grupos y puede situarse por debajo de la ingesta recomendada (Craig et al., 2010; Marrone et al., 2021).

En cuanto a la deficiencia de vitamina B12, puede ocurrir tanto en dietas vegetarianas como veganas dado que esta vitamina se encuentra principalmente en alimentos de origen animal. La exclusión de estos alimentos a lo largo del tiempo tendría su efecto después de un largo periodo, ya que las reservas hepáticas garantizan niveles adecuados de esta vitamina durante varios años. Todas las personas que siguen una dieta vegana deben utilizar una fuente confiable de vitamina B12, a través de alimentos fortificados o suplementos alimentarios por vía oral (Marrone et al., 2021).

No obstante, como se mencionó anteriormente, las personas veganas y algunas otras vegetarianas pueden tener ingestas pobres en vitamina B12, calcio, yodo, vitamina D, zinc y ácidos grasos omega-3 de cadena larga por eso es necesario siempre indagar sobre la necesidad de suplementación (Bakaloudi et al., 2021; Marrone et al., 2021). La postura de la Asociación Americana de Dietética es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables y nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Es por esta razón, que este tipo de dietas deben ser supervisada por un profesional nutricionista, para evitar deficiencias nutricionales (Craig et al., 2010).

Brignardello et al. estudió el conocimiento poseído por vegetarianos y veganos. El 46% y 42%, respectivamente, manifestó la necesidad de tener una adecuada planificación de su alimentación para prevenir el déficit de nutrientes. Sin embargo, tan sólo el 10% de la población refirió informarse con nutricionistas u otros profesionales de la salud, la principal fuente de consulta fue internet. Esta tendencia se repite en los estudios de Pérez Holms et al. y Centurión Bernal et al.

Con respecto al conocimiento acerca de los nutrientes críticos y sus alimentos fuente en el estudio de Brignardello fue elevado, entre el 70 y el 96% para el Omega 3, vitamina B12, vitamina D y calcio. Los nutrientes que presentaron mayor error fueron el zinc y el hierro con valores de entre 29 y 46%. Éstos últimos valores son similares a los hallados por Centurión Bernal et al. en su trabajo.

Al indagar sobre el uso de suplementos dietarios, específicamente de vitamina B12, todos los estudios coincidieron en reportar un elevado porcentaje de participantes que no lo utilizaban, entre el 55 y el 74%. En el trabajo realizado por Pérez Holms et al se investiga en profundidad la relación entre el nivel de conocimiento y el uso del suplemento. Lograron identificar una asociación estadísticamente significativa entre estas dos variables, siendo mayor en veganos por sobre quienes siguen una alimentación vegetariana. Se observó que las mujeres y las personas de menor edad conocen más, mientras que el nivel de escolaridad parece no influir. Se estudió también la relación entre el nivel de conocimiento y la fuente de información hallándose una relación estadísticamente significativa entre quienes consultaban con entidades científicas, licenciados en nutrición e Internet.

2.10. Hipótesis de trabajo:

Las personas que siguen un patrón de alimentación vegetariana/vegana poseen conocimientos insuficientes sobre los nutrientes críticos en su alimentación, el uso de suplementos necesarios y no acceden a fuentes de información profesional.

2.11. Metodología:

Tipo de estudio:

Se llevará a cabo un estudio descriptivo de corte transversal en la Universidad Nacional de La Matanza, utilizando como instrumento metodológico una encuesta digital (google Forms) (Ver anexo 1).

Población de referencia:

Estudiantes de la UNLaM (de grado, posgrado, formación continua o de otros cursos y/o actividades brindadas por la secretaría de extensión universitaria), deportistas que practiquen alguna disciplina dentro de las instalaciones de la UNLaM, personal docente y no docente que trabaje dentro de la UNLaM.

Criterios de inclusión:

- Llevar adelante una alimentación vegetariana/vegana.
- Tener 18 años o más.
- Ser estudiante (de grado, posgrado, formación continua o de otros cursos y/o actividades brindadas por la secretaría de extensión universitaria), deportista, personal docente o no docente dentro de la UNLaM.

Criterios de exclusión:

- Personas que no cumplan los criterios de inclusión (llevar adelante una alimentación vegetariana, estar vinculado a UNLaM y tener 18 años o más)
- Personas que no hayan aceptado las condiciones para participar del estudio, detalladas en el consentimiento informado.
- Personas que opten por la respuesta “No sé/prefiero no responder” en la pregunta 6 de la encuesta, que pregunta acerca del patrón alimentario que llevan adelante.

Muestreo:

Debido a que se desconoce la población de personas vegetarianas que guardan un vínculo con la universidad, el estudio no contará con una muestra calculada, sino que por distintos medios se intentará acceder a la mayor parte de dicha población, para poder obtener el mayor número posible de encuestas relevadas.

Se llevarán adelante los siguientes pasos:

1. Se enviará un mail a la coordinación de la carrera de nutrición, con una breve descripción del proyecto, especificación detallada de los criterios de inclusión y el link de la encuesta. Desde esta autoridad se contactará a otras áreas de la universidad como el departamento de RRHH, el centro de estudiantes, y otros coordinadores de carreras, para dar conocimiento del

proyecto y solicitar su colaboración en la difusión del link de la encuesta a todas las personas a las que ellos tienen alcance de comunicación.

2. Al inicio de la encuesta estará el consentimiento informado y antes de iniciar el cuestionario se harán 3 preguntas para reafirmar que cumplan con dichos criterios (En resumen: llevar adelante una alimentación vegetariana, tener un vínculo con la UNLaM y ser mayor de 18 años). Si todas son afirmativas se continúa el cuestionario, de lo contrario se finalizará automáticamente la encuesta, agradeciendo a la persona de todas formas su intención de participar.
3. Al final de la encuesta, se encontrará un mensaje que invita al reenvío del link de la encuesta a aquellos conocidos, que cumplieran con los tres criterios de inclusión que fueron mencionados al inicio.
4. Se prevé una recepción de respuestas por un tiempo de 3 meses. Se programará un reenvío del link de la encuesta a mitad del periodo, para intentar alcanzar el relevamiento del mayor número posible de la población de interés.

Instrumento de recolección:

Consistirá en una encuesta anónima autoadministrada en formato digital (google forms). La misma abordará las siguientes dimensiones:

1. Características de la muestra (según edad y género).
2. Tipo de vínculo con la universidad (estudiante, empleado, usuario de instalaciones deportivas, etc.)
3. Estatus universitario (carrera en curso, cantidad de materias aprobadas).
4. Patrón alimentario/Dieta que adopta. (Vegetariano, vegano, semivegetariano, etc.)
5. Motivos por los cuales adopta algún tipo de dieta vegetariana.
6. Nutrientes críticos en una dieta vegetariana.
7. Alimentos fuente.
8. Suplementación.
9. Fuentes de información consultadas para adoptar una dieta vegetariana. (Consultas en internet, profesionales de salud, familiares, etc.)

Procedimiento:

Una vez que el instrumento (Encuesta digital - google forms) cuente con la aprobación del comité de ética, se realizará una prueba piloto con personas externas a la universidad, para verificar la comprensión y validez de la misma. En caso de realizar cambios, se volverá a enviar al comité evaluador.

En una segunda instancia se procederá a la recolección de datos. Para ello, como fue descrito en la sección de muestreo, se enviará inicialmente un mail a la coordinación de la carrera de nutrición, para desde allí redistribuir el link de la encuesta a otras áreas de la Universidad.

Aspectos éticos:

Con el objetivo de cumplir con la declaración de Helsinki, tanto el trabajo de investigación, como su herramienta metodológica (encuesta digital), serán aprobadas previamente por un comité de ética.

Se garantizará, durante todo el proceso, la confidencialidad de los datos recolectados de acuerdo con la Ley 25.326. Así también, se solicitará un consentimiento informado (Anexo 2), el cual se ubicará inmediatamente luego del título de la encuesta, solicitando al participante su aceptación para poder acceder a las preguntas del cuestionario.

Plan de análisis:

- Se realizará un análisis descriptivo de las características de los encuestados, según género y edad, a fin de caracterizar a la población.
- Se analizarán datos categóricos, que se presentarán por medio de cuadros y gráficos que indicarán las frecuencias observadas sobre las conductas y conocimientos de los participantes.
- La información se presentará de manera global y diferenciada por vínculo con la universidad, departamento académico, grupo etario y/o género, para facilitar su lectura e interpretación.

2.12. Bibliografía:

- Andreatta, M. M., & Camisassa, C. M. (2017). Vegetarianos en Córdoba: Un análisis cualitativo de prácticas y motivaciones. *Revista De Ciencia Y Tecnica De La Universidad Empresarial Siglo 21*, 2. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/53819>
- Andreatta, M. M., Sudriá, M. E., & Defagó, M. D. (2021). Población vegetariana argentina : Una aproximación a sus características sociodemográficas, estado nutricional y alimentación habitual. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(2).
- Aravena, J., Zubarew, T., Bedregal, P., Zuzulich, S., & Urrejola, P. (2020). Vegetarian diets in first year university students. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(5), 705-710. <https://doi.org/10.32641/rchped.vi91i5.2143>
- Bakaloudi, D. R., Halloran, A., Rippin, H. L., Oikonomidou, A. C., Dardavesis, T. I., Williams, J., Wickramasinghe, K., Breda, J., & Chourdakis, M. (2021). Intake and adequacy of the vegan diet. A systematic review of the evidence. *Clinical Nutrition*, 40(5), 3503-3521. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.11.035>
- Brignardello G., J., Heredia P., L., Ocharán S., M. P., & Durán A., S. (2013). Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Revista chilena de nutrición*, 40(2), 129-134. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182013000200006>
- Centurión-Bernal, E. G., González-Acosta, A. G., Rojas-Pavón, M. B., Burgos-Larroza, R. O., & Meza-Miranda, E. (2018). Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 16(1), 19-25. [https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016\(01\)19-025](https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016(01)19-025)
- Craig, W. J., Mangels, A. R., & American Dietetic Association. (2010). Postura de la Asociación Americana de Dietética: dietas vegetarianas. *Actividad Dietética*, 14(1), 10-26.
- Marrone, G., Guerriero, C., Palazzetti, D., Lido, P., Marolla, A., Di Daniele, F., & Noce, A. (2021). Vegan diet health benefits in metabolic syndrome. *Nutrients*, 13(3), 1-23. <https://doi.org/10.3390/nu13030817>
- McEvoy, C. T., Temple, N., & Woodside, J. V. (2012). Vegetarian diets, low-meat diets and health: A review. *Public Health Nutrition*, 15(12), 2287-2294. <https://doi.org/10.1017/S1368980012000936>
- Menzel, J., Jabakhanji, A., Biemann, R., Mai, K., Abraham, K., & Weikert, C. (2020). Systematic review and meta-analysis of the associations of vegan and vegetarian diets with inflammatory biomarkers. *Scientific Reports*, 10(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78426-8>
- Murray, R. S., Ridner, E., Basile, R., Munner, M., Rovirosa, A., Sanchez, M. A., Echegaray, N., Gallo, D., Manuzza, M., & Montero, J. (2014). Alimentación vegetariana - Posición de la Sociedad Argentina de Nutrición. *Sociedad Argentina de Nutrición*. http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Posicion_SAN.pdf
- Perez Holm, A., & Otero, J. (2021). Relación entre el conocimiento y la suplementación con vitamina b12 en vegetarianos de argentina. *Actualización en Nutrición*, 22, 103-110.
- Salgado, Y. S., & Carrazana, C. (2017). *Conocimiento e importancia otorgada sobre nutrición vegetariana en alumnos de 4.to año y egresados de la carrera de Lic. Nutrición en la universidad ISALUD en el período Marzo-Octubre 2017*.
- Sánchez, F. (2018). *Conocimientos sobre alimentación vegetariana y hábitos de consumo en hombres y mujeres ovo-lacto-vegetarianos y veganos de 18-40 años de Buenos Aires durante mayo-junio del 2018*. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/1/295/TFN613.262Sa56.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, M., & Roxana, M. (2018). *Conocimientos, actitudes y prácticas de los estudiantes de la escuela de nutrición y dietética sobre la alimentación vegetariana*.
- Unión Vegana Argentina. (2020). *Unión Vegana Argentina (UVA)*. Población vegana y vegetariana. <http://www.unionvegana.org/poblacion-vegana-y-vegetariana-2020/>

2.13. Programación de actividades (Gantt):

Actividad y responsable	2022 (Distribución por mes)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Evaluación por comité de ética. (KD)												
Prueba piloto del instrumento (MSG)												
Correcciones y nueva revisión del comité de ética. (KD)												
Recolección de los datos (Envío de la encuesta digital). (LS)												
Análisis preliminar y evaluación de proceso. (CEA)												
Elaboración de informe parcial al año (CEA)												
Actividad y responsable	2023 (Distribución por mes)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Consistencia de la base de datos. (CEA)												
Análisis de datos. (CEA)												
Elaboración de informe final y comunicación a autoridades de la UNLaM. (MSG)												
Elaboración de publicación y/o presentación a congresos. (LS)												

KD= Karina Dubickas // CEA= Camila Elizabeth Aquino // LS= Lucía Salgado // MSG= Mariana Sánchez Ginestet.

2.15. Resultados en cuanto a la producción de conocimiento:

Establecer una línea de base que permitirá conocer los conocimientos que presentan la población vegetariana de la UNLaM que contestó la encuesta.

2.16. Resultados en cuanto a la formación de recursos humanos:

Durante la etapa de análisis de datos, se contará con la participación de alumnos de la materia Fisiopatología y Dietoterapia del Adulto, con el objetivo de que puedan conocer acerca de este patrón alimentario y sobre todo que puedan observar el grado de conocimiento que tienen las personas que adoptan este tipo de alimentación. Debido a que este tipo de alimentación no es abordada en profundidad en otra asignatura de la carrera, se considera que esta aproximación a la temática constituye un aporte inicial a la formación de los futuros Licenciados en Nutrición sobre algunas de las tendencias actuales de alimentación.

2.17. Resultados en cuanto a la difusión de resultados:

Los resultados serán compartidos en una primera instancia con las autoridades universitarias y, posteriormente se elaborará una publicación para difundir los mismos con la comunidad científica. También se analizará la posibilidad de mostrar los resultados en alguna jornada científica como podría ser un congreso de nutrición y/o salud.

2.18. Resultados en cuanto a transferencia hacia las actividades de docencia y extensión:

Los resultados obtenidos podrán ser compartidos por las docentes del equipo de investigación y/o por otros colegas, para dar cuenta al alumnado del patrón alimentario de los encuestados en la universidad.

Asimismo, los resultados obtenidos podrían servir de iniciativa para el desarrollo de futuros proyectos desde la carrera de nutrición, con el fin de brindar información a las personas que adoptan este tipo de alimentación, y/o brindar alternativas vegetarianas y veganas en el comedor universitario y/o el kiosco saludable.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se pensará en la posibilidad de plantear a futuro el desarrollo de un posgrado sobre alimentación vegetariana para profesionales o incluso brindar talleres de difusión sobre características y beneficios de este tipo de alimentación abiertos a la comunidad.

2.19. Resultados en cuanto a la transferencia de resultados a organismos externos a la UNLaM: No se anticipa para este proyecto.

2.20. Vinculación del proyecto con otros grupos de investigación del país y del exterior: No se anticipa para este proyecto.

2.21. Destinatarios

Tipo de destinatario		Subtipo de destinatario	¿Cuál? Especificar	Demandante	Adoptante
Sector Gubernamental	Gobiernos	Del Poder Ejecutivo nacional			
		Del Poder Ejecutivo provincial			
		Del Poder Ejecutivo municipal			
		Poder Legislativo en sus distintas jurisdicciones			

	Otras Instituciones gubernamentales	Poder Judicial en sus distintas jurisdicciones			
Sector Salud		Hospitales, centros comunitarios de salud y otras entidades del sistema de atención			
Sector Educativo		Sistema universitario X	UNLaM		X
		Sistema de educación básica y secundaria			
		Sistema de educación terciaria			
Sector Productivo		Empresas			
		Cooperativas de trabajo y producción			
		Asociaciones del Sector			
Sociedad Civil		ONG's y otras organizaciones sin fines de lucro			
		Comunidades locales y particulares			

3-Recursos existentes

Descripción / concepto	Cantidad	Observaciones
-	-	-

4-Presupuesto solicitado

	Rubro	Año 1	Año 2	Total
Gastos de capital (equipamiento)	a) Equipamiento (1)			
	a.1)			
	b) Licencias (2)			
	b.1)			

	c) Bibliografía (3)			
	c.1)			
	Total Gastos de Capital	\$ 0,00	\$ 0,00	\$ 0,00
Gastos corrientes (funcionamiento)	d) Bienes de consumo			
	d.1)			
	e) Viajes y viáticos (4)			
	e.1)			
	f) Difusión y/o protección de resultados (5)	\$5.000,00	\$ 5.000,00	\$10.000,00
	f.1)			
	g) Servicios de terceros (6)			
	g.1) Asesoramiento en estadística	\$ 10.000,00	\$10.000,00	\$20.000,00
	h) Otros gastos (7)			
	h.1)			
	Total Gastos Corrientes	\$ 15.000,00	\$ 15.000,00	\$30.000,00
	Total Gastos (Capital + Corrientes)	\$15.000,00	\$15.000,00	\$30.000,00

Aclaraciones sobre rubros del presupuesto

4.1 Equipamiento: Equipamiento, repuestos o accesorios de equipos, etc.

4.2 Licencias: Adquisición de licencias de tecnología (software, o cualquier otro insumo que implique un contrato de licencia con el proveedor).

4.3 Bibliografía: En el caso de compra de bibliografía, ésta no debe estar accesible como suscripción en la Biblioteca Electrónica.

4.4 Viajes y viáticos: Viajes y viáticos en el país: Gastos de viajes, viáticos de campaña y pasantías en otros centros de investigación estrictamente listados en el proyecto. Gastos de viaje en el exterior: (no deberán superar el 20% del monto del proyecto).

4.5 Difusión y/o protección de resultados: Ej.: (Gastos para publicación de artículos, edición de libros, inscripción a congresos y/o reuniones científicas).

4.6 Servicios de terceros: Servicios de terceros no personales (reparaciones, análisis, fotografía, etc.).

4.7 Otros gastos: Incluir, si es necesario, gastos a realizar que no fueron incluidos en los otros rubros.

Anexo 1: Encuesta sobre conocimientos de alimentación vegetariana en la UNLaM.

Primera sección: Consentimiento informado.

Al inicio del formulario de Google Forms, se detallará el consentimiento informado (Ver anexo 2). Al final del mismo se preguntará al encuestado si acepta o no participar del estudio, y de acuerdo a la opción seleccionada, se continuará a la siguiente sección o se dará fin a la encuesta.

Segunda sección: Confirmación de los criterios de inclusión.

Se realizarán 3 preguntas para corroborar que la persona que está por completar el cuestionario cumpla con los criterios de inclusión. Se harán consecutivamente y si una de ellas es negativa, se dará fin a la encuesta, agradeciendo su intención de participar de todos modos e invitando a compartir el formulario, en caso de conocer a alguien que cumpla con los tres criterios de interés.

1. ¿Llevás adelante algún tipo de alimentación vegetariana? (Incluyendo semivegetarianismo y veganismo)
 - Si
 - No (**Finalizar encuesta**)
 - No sé/prefiero no responder (**Finalizar encuesta**)

2. ¿Estudiás, trabajás o realizás algún deporte en la UNLaM?
 - Si
 - No (**Finalizar encuesta**)
 - No sé/prefiero no responder (**Finalizar encuesta**)

3. ¿Tenés 18 años o más?
 - Si
 - No (**Finalizar encuesta**)
 - No sé/prefiero no responder (**Finalizar encuesta**)

Tercera sección: Cuestionario.

1. ¿Cuál es tu género? (Según como te autopercibas) (Si no querés responder colocá 999)

2. ¿Cuántos años tenés? (Expresá la edad en años) (Si no querés responder colocá 999)

3. ¿Cuál es tu vínculo con la UNLaM?
 - Estudiante de grado
 - Estudiante de posgrado, formación continua o de otros cursos y/o actividades brindadas por la secretaría de extensión universitaria. (**Ir a pregunta 6**)
 - Personal docente (**Ir a pregunta 5**)
 - Personal no docente (**Ir a pregunta 6**)
 - Deportista (**Ir a pregunta 6**)
 - No sé/prefiero no responder (**Ir a pregunta 6**)

4. ¿A qué departamento pertenece la carrera/curso que estudias?
 - Ingeniería
 - Humanidades y Ciencias Sociales
 - Ciencias Económicas
 - Derecho
 - Salud
 - No sé/prefiero no responder(**Ir a pregunta 6**)

5. ¿En qué departamento sos docente?
 - Ingeniería

- Humanidades y Ciencias Sociales
- Ciencias Económicas
- Derecho
- Salud
- No sé/prefiero no responder

6. ¿Qué tipo de patrón alimentario llevás adelante?

- Flexivegetariano o semivegetariano (*Si comés carne solamente de manera ocasional, o te encontrás en la transición a una dieta vegetariana*)
- Ovolactovegetariano (*Si evitas todo tipo de carne y pescado, pero comés productos lácteos y huevos*)
- Lactovegetariano (*Si evitas todo tipo de carne, pescado y huevos, pero comés productos lácteos*)
- Vegano (*Si no comés ningún alimento, producto o subproducto de origen animal*)
- Otro _____
- No sé/prefiero no responder (**Finalizar encuesta**)

7. ¿Cuáles fueron las razones principales que motivaron tu elección alimentaria? (Podés elegir una o más opciones)

- Beneficios para la salud
- Creencias religiosas
- Respeto por los animales
- Cuidado del medio ambiente
- Desagrado por el sabor de la carne
- Otro _____
- No sé/prefiero no responder

9. ¿Cuál es la fuente principal de dónde obtenés información nutricional? (Podés elegir una o más opciones)

- Licenciado/a en Nutrición
- Otros/as profesionales de la salud
- Círculo social/familiar
- Internet
- Radio, televisión y/o revistas
- No busco información
- Otro _____
- No sé/prefiero no responder

10. ¿Considerás que existe algún nutriente que no se logre cubrir por completo o al que tengas que estar alerta en una alimentación vegetariana?

- Si
- No (**ir a pregunta 12**)
- No sé/prefiero no responder (**ir a pregunta 12**)

11. ¿Cuál/es de estos nutrientes considerás que pueden no ser cubiertos en tu alimentación o requieren especial atención? (Podés elegir una o más opciones)

- Calcio
- Hierro
- Zinc
- Yodo
- Vitamina B12
- Vitamina D
- Omega 3
- Proteínas
- Ácido Fólico

- No sé/prefiero no responder

12. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos consideras que te aporta más calcio? (Podés elegir una o más opciones)

- Leche, yogur y queso
- Repollo, brócoli y coliflor
- Semillas de sésamo
- Almendras.
- Alimentos fortificados con calcio
- Vegetales de hojas verdes
- Nueces
- Alimentos integrales
- Todos

13. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos consideras que te aporta más hierro? (Podés elegir una o más opciones)

- Huevo
- Semillas de chía y de zapallo
- Vegetales de hojas verdes
- Legumbres
- Leche
- Cereales integrales
- Frutas
- Todos

14. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos consideras que te aporta más zinc? (Podés elegir una o más opciones)

- Leche
- Cereales integrales
- Huevo
- Legumbres
- Frutas secas
- Alimentos fortificados
- Huevo
- Levadura nutricional
- Semillas
- Todos

15. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos consideras que te aporta más yodo? (Podés elegir una o más opciones)

- Sal común
- Sal marina
- Sal del Himalaya
- Todos

16. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos consideras que te aporta más vitamina B12?(Podés elegir una o más opciones)

- Leche y queso
- Huevo
- Alimentos fortificados
- Levadura nutricional
- Legumbres
- Semillas de amapola

- Nuez
- Vegetales de hoja verde
- Todos

17. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos consideras que te aporta más vitamina D? (Podés elegir una o más opciones)

- Vegetales y frutas
- Alimentos fortificados
- Yema de huevo
- Grasas lácteas
- Aceite de sésamo
- Todos

18. ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos consideras que te aporta más Omega 3? (Podés elegir una o más opciones)

- Semillas de lino, chía y sus aceites
- Aceite de sésamo, aceitunas, palta
- Legumbres
- Nuez
- Todos

19. ¿Consumís suplementos dietarios?

- SI
- NO (Ir a pregunta 22)
- No sé/prefiero no responder (Ir a pregunta 22)

20. ¿Qué suplementos consumís? (Podés elegir uno o más de uno)

- Multivitamínico
- Hierro
- Vitamina B12
- Vitamina D
- Calcio
- Omega 3
- Otro/s _____
- No sé/prefiero no contestar

21. ¿Quién te los indicó?

- Un profesional de la salud
- Un licenciado en nutrición
- Lo compraste por tu cuenta
- Otros
- Prefiero no contestar

(Finalizar la encuesta luego de responder esta pregunta)

22. ¿Cuáles son los motivos por los que no consumís suplementos dietarios? (Podés elegir 1 o más opciones)

- Nadie me los indicó
- No los considero necesarios
- Tienen un costo elevado
- Me cuesta conseguirlos
- Otro
- No sé/prefiero no contestar

Anexo 2: Modelo de consentimiento informado.

Aclaración: El siguiente documento fue elaborado para ser colocado al inicio de la encuesta digitalizada (google forms).

Será obligatorio que el participante dé su conformidad para poder acceder a las preguntas del cuestionario. Esto mismo será garantizado a partir de la aceptación del consentimiento en la primera hoja de la encuesta.

Desde la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de La Matanza, los Docentes de la Asignatura Fisiopatología y Dietoterapia del Adulto lo invitamos a participar del estudio de investigación: "Encuesta sobre los conocimientos de la alimentación vegetariana en alumnos, personal docente y no docente y deportistas que llevan este tipo de alimentación en la Universidad Nacional de La Matanza".

El carácter de la encuesta es anónimo, en ningún momento le será solicitado su nombre y apellido u otro dato que pueda revelar su identidad. Se encuentra dirigida a personas que llevan adelante alguna forma de alimentación vegetariana. Le solicitaremos inicialmente algunos datos académicos. También le preguntaremos sobre el tipo de alimentación vegetariana que lleva adelante y las causas que motivaron su elección. Por último, se encontrará con preguntas que indagan acerca de sus conocimientos sobre nutrientes críticos, alimentos fuente y suplementación, así como las fuentes de información consultadas.

El estudio requiere la participación de estudiantes, deportistas, docentes y/o personal no docente de la UNLaM, que sean mayores de 18 años de edad. Gracias a sus respuestas podremos conocer más detalles sobre el patrón alimentario en estudio y de esta manera podremos proponer acciones pertinentes en base a la realidad observada.

La realización del cuestionario no requerirá más de 10 minutos. No recibirá ningún tipo de compensación económica, ni beneficio directo. En el caso de no desear responder la encuesta, no se verá afectado el trato recibido y/o las calificaciones dentro de la UNLaM.

Toda la información que proporcione será confidencial y estará protegida en términos de lo establecido en la Ley de Protección de los Datos Personales (Ley N° 25.326). Dicha información sólo podrá ser revisada por las personas que trabajen en este estudio. En el caso que sean publicados los resultados del estudio, su identidad no podrá ser revelada.

No se anticipan riesgos al participar en este estudio. Su participación es voluntaria y tiene derecho a abandonar el cuestionario en cualquier momento y por cualquier razón, sin perjuicio alguno. Ante cualquier pregunta, problema que pueda surgir o deseo de conocer los resultados de la investigación, se podrá contactar con la responsable del proyecto, Lic. Karina Dubickas: kdubickas@unlam.edu.ar. y/o con el Comité de Ética e Investigación de la Universidad: ceisaludunlam19@gmail.com

Firma y aclaración del investigador principal.



Lic. Karina Dubickas

Código	FPI-009
Objeto	Guía de elaboración de Informe de avance/final de proyecto
Usuario	Director de proyecto de investigación
Autor	Secretaría de Ciencia y Tecnología de la UNLaM
Versión	7
Vigencia	04/09/2023



Departamento:
Cs de la Salud

Programa de acreditación:
Elija un elemento.

Programa de Investigación¹:
CYTMA2

Código del Proyecto:

Título del proyecto

Encuesta sobre los conocimientos de la alimentación vegetariana en alumnos, personal docente y no docente y deportistas que llevan este tipo de alimentación en la Universidad Nacional de La Matanza.

PIDC:
Elija un elemento.

PII:
Elija un elemento.

Informe de Avance/Final

Director:
Lic. Karina Dubickas

Director externo:

Codirector:

¹ Los Programas de Investigación de la UNLaM están acreditados con resolución rectoral, según lo indica la Resolución HCS N° 014/15 sobre **Lineamientos generales para el establecimiento, desarrollo y gestión de Programas de Investigación a desarrollarse en la Universidad Nacional de La Matanza**. Consultar en el departamento académico correspondiente la inscripción del proyecto en un Programa acreditado.

A. Desarrollo del proyecto

A.1. Grado de ejecución de los objetivos inicialmente planteados, modificaciones o ampliaciones u obstáculos encontrados para su realización.

En relación con la programación de actividades para el año 2023, se terminó la recolección de las encuestas seguido luego por el análisis preliminar de los datos recabados, la elaboración de los resultados con sus gráficos respectivos, la discusión y finalmente conclusiones.

Queda pendiente en lo sucesivo la publicación del trabajo en revistas indexadas.

A.2. Actualizar *Publicaciones, Desarrollos, Formación de RRHH*, y demás actividades en el **Banco de datos de actividades de CyT** dentro de SIGEVA UNLAM, para que se vea reflejado en el informe dentro de la plataforma.

B. Vinculación²: indicar conformación de redes, intercambio científico, etc. con otros grupos de investigación; con el ámbito productivo o con entidades públicas. Desarrolle en no más de dos (2) páginas.

C. Otra información. Incluir toda otra información que se considere pertinente.

Resultados.

La muestra final quedó conformada por 114 personas. En cuanto al género declarado, el 87,7% eran mujeres, el 9,6% hombres, el 1,7% pertenecía al género no binario y el 0,8% no quiso responder esta pregunta. La media de edad fue de 24,6 años (DE 5,8).

Respecto al vínculo establecido con la universidad, la mayoría fueron estudiantes de grado (87,7%), seguidos de otros estudiantes³ (5,3 %) y el 7% restante lo ocupó el personal docente, no docente y deportistas. Dentro del grupo de estudiantes de grado, la carrera más prevalente fue la Licenciatura en Nutrición (43%).

Dentro de los distintos tipos de alimentación vegetariana, la más reportada fue la ovolactovegetariana con el 71,1%, seguida de la alimentación flexivegetariana en un 16,7% y la vegana en un 9,6%. En cuanto a las razones por la cual eligieron este tipo de alimentación, las respuestas fueron variables y varios participantes eligieron más de una opción. El respeto por los animales (86%) y el cuidado por el medio ambiente (61%) fueron las principales, mientras que la menos frecuente fue la relacionada a creencias religiosas (3,3%).

Se pudo observar que habitualmente las personas consultan de manera simultánea distintas fuentes de información, profesionales y no profesionales. Dentro del primer grupo, la consulta a un licenciado en nutrición fue la más prevalente con el 71%, mientras que dentro de las fuentes informales, las búsquedas de información en internet ocuparon el primer lugar (61%).

Al momento de realizar el análisis sobre suplementación y nutrientes críticos se decidió dividir a la muestra en dos grupos (“Nutrición” (n=43) y “No nutrición” (n=71)), partiendo del supuesto que son participantes que por su carrera de base pueden llegar a tener conocimientos diferentes sobre la temática. El primer

² Entendemos por acciones de “vinculación” aquellas que tienen por objetivo dar respuesta a problemas, generando la creación de productos o servicios innovadores y confeccionados “a medida” de sus contrapartes.

³ Estudiantes de postgrado, formación continua u otros cursos brindados por la secretaría de extensión universitaria.

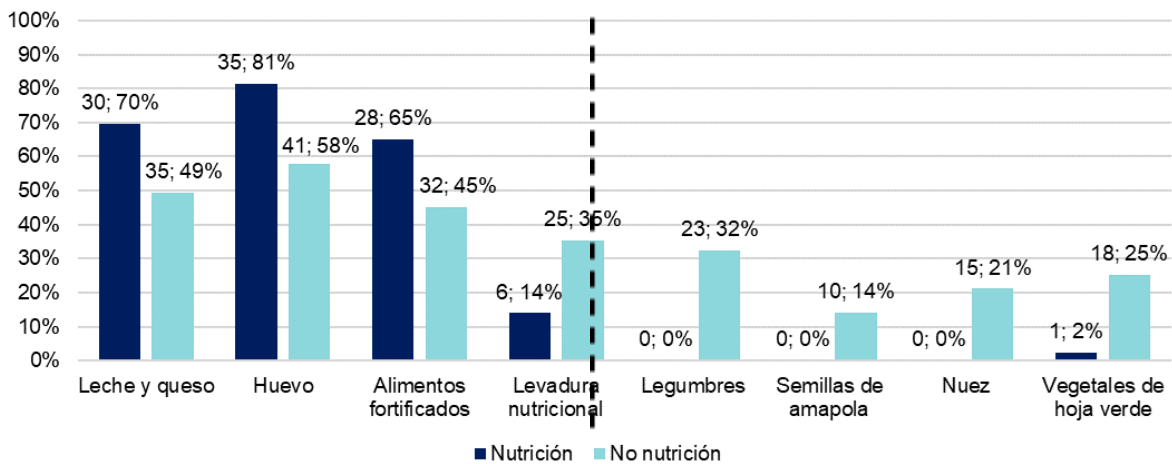
grupo estaba conformado por estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y el segundo por el resto de los encuestados.

Respecto a la identificación de nutrientes críticos, los estudiantes de nutrición consideran en un 20% más que el resto de los participantes que hay requerimientos nutricionales que no se cubren sólo por medio de alimentos (89% vs 69%). Cualitativamente la vitamina B12 y el hierro son los nutrientes a los que ambos grupos hacen referencia como críticos en mayor medida.

En cuanto a la utilización de suplementos, éstos son consumidos también en mayor medida por el grupo de “Nutrición” (79%) en comparación al grupo de “No nutrición” (52%). Sin embargo ambos grupos coinciden en el suplemento más consumido, que fue la vitamina B12.

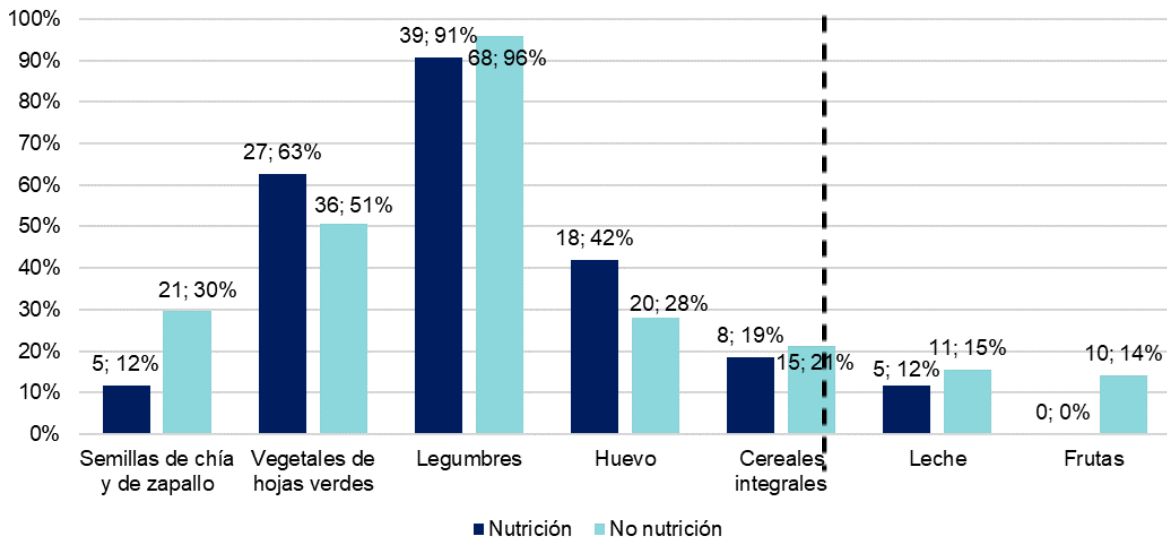
A continuación se presentan una serie de gráficos que muestran en frecuencias absolutas y relativas, los alimentos que fueron identificados por los participantes como con alto contenido en el nutriente analizado. Para cada caso se muestran las frecuencias diferenciadas por grupo de participantes (“Nutrición” y “No nutrición”) y, con una línea punteada, se muestran a la izquierda los alimentos de los cuales hay evidencia de que contienen un alto contenido del nutriente y, a la derecha, los que no cumplen con esta condición.

Gráfico 5: Alimentos identificados con mayor contenido de Vitamina B12 según condición de estudiante o no de la Licenciatura en Nutrición. Universidad Nacional de La Matanza. Año 2023. Nutrición (n=43) y no nutrición (n=71)



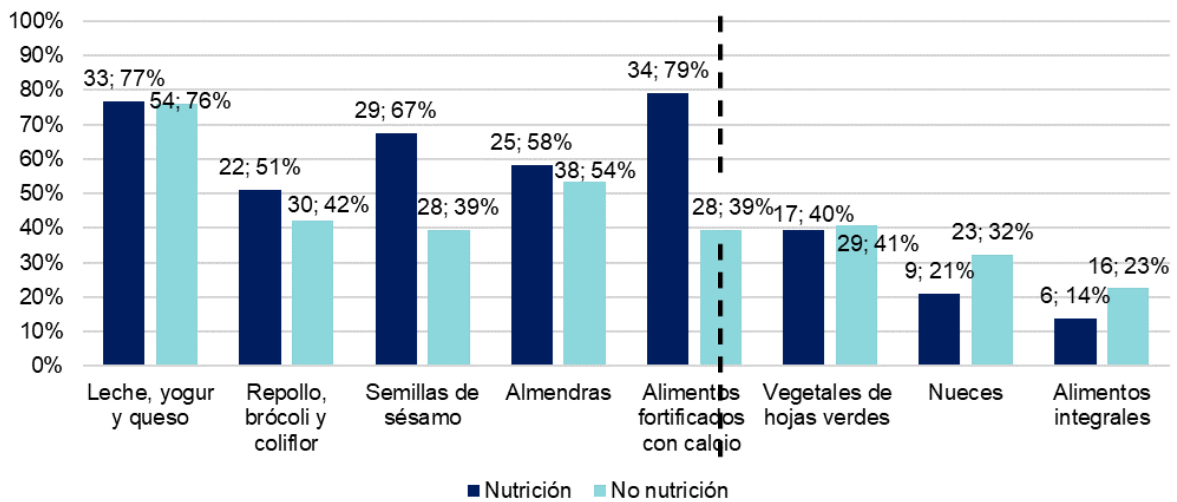
Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 6: Alimentos identificados con mayor contenido de Hierro según condición de estudiante o no de la Licenciatura en Nutrición. Universidad Nacional de La Matanza. Año 2023. Nutrición (n=43) y no nutrición (n=71)



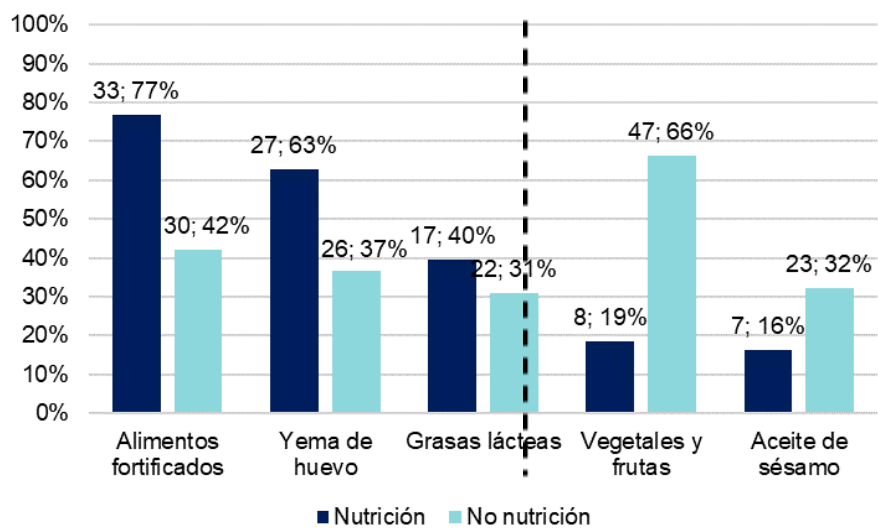
Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 7: Alimentos identificados con mayor contenido de Calcio según condición de estudiante o no de la Licenciatura en Nutrición. Universidad Nacional de La Matanza. Año 2023. Nutrición (n=43) y no nutrición (n=71)



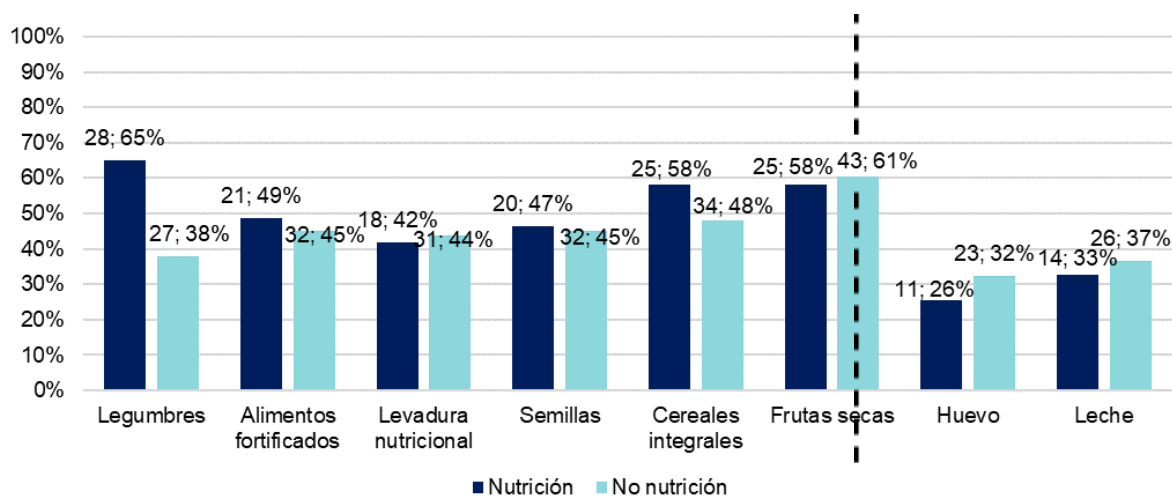
Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 8: Alimentos identificados con mayor contenido de Vitamina D según condición de estudiante o no de la Licenciatura en Nutrición. Universidad Nacional de La Matanza. Año 2023. Nutrición (n=43) y no nutrición (n=71)



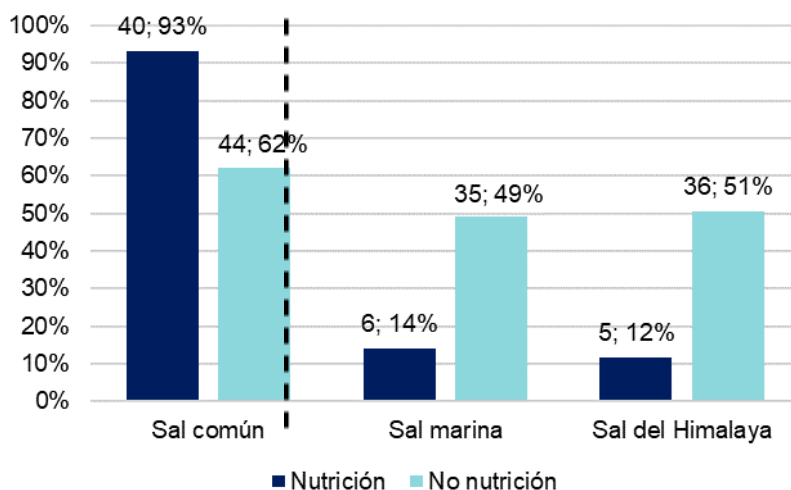
Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 9: Alimentos identificados con mayor contenido de Zinc según condición de estudiante o no de la Licenciatura en Nutrición. Universidad Nacional de La Matanza. Año 2023. Nutrición (n=43) y no nutrición (n=71)



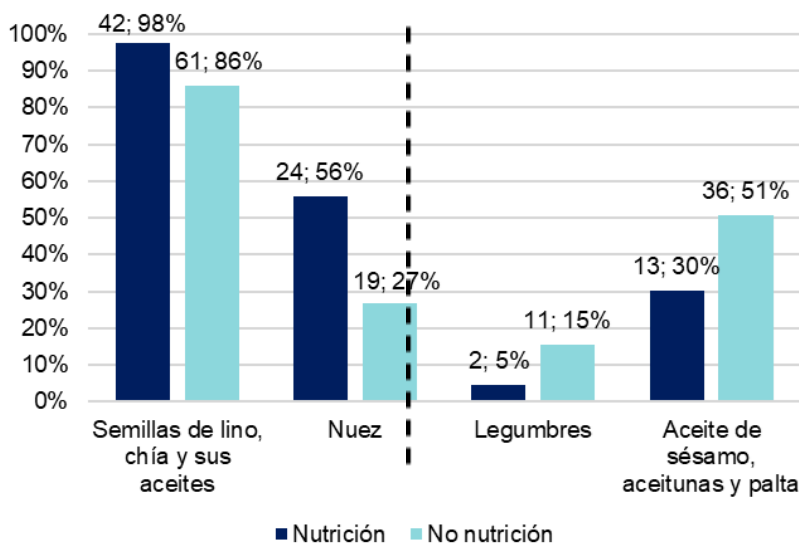
Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 10: Alimentos identificados con mayor contenido de Yodo según condición de estudiante o no de la Licenciatura en Nutrición. Universidad Nacional de La Matanza. Año 2023. Nutrición (n=43) y no nutrición (n=71)



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 11: Alimentos identificados con mayor contenido de Omega 3 según condición de estudiante o no de la Licenciatura en Nutrición. Universidad Nacional de La Matanza. Año 2023. Nutrición (n=43) y no nutrición (n=71)



Fuente: Elaboración propia.

Discusión.

Tal como puede observarse en los resultados presentados, se evidenciaron diferencias en el reconocimiento de alimentos con alto contenido de algún nutriente entre los estudiantes de nutrición y el resto de los participantes. Para la mayoría de los nutrientes hay un alimento que se destaca en ambos grupos de participantes, por ejemplo las legumbres para el hierro, los lácteos para el calcio, la sal de mesa para el yodo o las semillas y aceites de lino y chía para el omega 3. Sin embargo, hay varios alimentos que los

participantes no identifican como fuente o incluso cuentan con información errónea, como es el caso de las sales (marina y del Himalaya) para el yodo.

Comparando los resultados obtenidos con otros estudios similares en población adulta, se puede observar que las razones que motivan la adopción de este tipo de alimentación son en primer lugar el respeto por los animales y los aspectos éticos (Holm et al. 2021; Caniggia, 2019). En el caso de los participantes de este estudio, además del respeto animal, el cuidado por el medio ambiente se manifiesta en un alto porcentaje.

Por el contrario, en lo referido al consumo de suplementos (principalmente de vitamina B12) y a las fuentes de información consultada, los valores obtenidos resultan mayores en comparación a otros estudios. Para el primer caso, se observó que el 79% de los estudiantes de nutrición y el 52% del resto de los participantes consumieron al menos un suplemento, mientras que otros autores reportan cifras que van entre un 20% y un 30% (Caniggia, 2019; Álvarez et al. 2021). En lo relativo a las fuentes consultadas, ambos grupos de participantes (“Nutrición” y “No nutrición”) consultaron a un licenciado en nutrición en un 88% y 61% respectivamente, mientras que otras investigaciones reportan como problemática la baja asesoría con profesionales de salud (Álvarez et al. 2021) o identifican a internet como principal fuente de información (Holm et al. 2021; Caniggia, 2019).

Conclusiones.

Los resultados obtenidos dan cuenta de una población con conocimientos heterogéneos sobre la alimentación vegetariana. A pesar de que los estudiantes de nutrición reportan mayores conocimientos en la identificación de algunos nutrientes, en un análisis global de la muestra se evidencia un conocimiento general adecuado, donde se destaca la búsqueda de información de fuentes formales como lo es la consulta a un licenciado en nutrición y el consumo adecuado de suplementos dietarios.

Estas características de los participantes que concurren a la universidad pueden ser consideradas como una oportunidad para que, desde la carrera de la Licenciatura en Nutrición, se promueva la incorporación de esta temática a la currícula o la promoción de especializaciones orientada a los futuros profesionales, con el objetivo de dar respuesta a la demanda evidenciada.

Finalmente, este estudio busca contribuir a la caracterización de esta población en la Universidad, permitiendo tener un punto de comparación para futuras ediciones.

Referencias.

- Álvarez, M., Casermeiro, A., & Gasparini, S. (2021). Caracterización de la población vegetariana de la provincia de Salta. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 1(15), 33-36.
- Caniggia, M. G. (2019). *Nivel de conocimiento, actitudes y prácticas en adultos con hábitos vegetarianos, de la ciudad de Paraná, provincia de Entre Ríos* (Doctoral dissertation, Universidad de Concepción del Uruguay--CRSF).
- Pérez Holm, A. A., & Otero, J. (2021). Relación entre el conocimiento y la suplementación con vitamina b12 en vegetarianos de Argentina. *Actual. nutr*, 103-110.

D. Cuerpo de anexos:

- Anexo I:
 - o FPI-013: Evaluación de alumnos integrantes. (si corresponde)
 - o FPI-014: Comprobante de liquidación y rendición de viáticos. (si corresponde)

- o FPI-015: Rendición de gastos del proyecto de investigación acompañado de las hojas foliadas con los comprobantes de gastos.
 - o FPI-035: Formulario de reasignación de fondos en Presupuesto.
- Anexo II: FPI 017⁴ Alta patrimonial de los bienes adquiridos con presupuesto del proyecto
- Nota justificando baja de integrantes del equipo de investigación.



Firma y aclaración
del director del proyecto.

Lugar y fecha: Bs As, San Justo, 29 de febrero de 2024.

⁴ Solo ante la presentación del Informe Final