

# Población veg(etari)ana argentina: Una aproximación a sus características sociodemográficas, estado nutricional y alimentación habitual

María Marta Andreatta <sup>1</sup>, María Emilce Sudriá <sup>2</sup>, María Daniela Defagó <sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Centro de Investigaciones y Estudios sobre Cultura y Sociedad-CIECS (CONICET y Universidad Nacional de Córdoba), Córdoba, Argentina; <sup>2</sup> Servicio de Alimentación Hospitalaria, Hospital 4 de Junio "Dr. Ramón Carrillo". Presidencia Roque Sáenz Peña, Chaco, Argentina; <sup>3</sup> Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba. Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (INICSA-CONICET), Córdoba, Argentina.

## Resumen

**Fundamentos:** Las prácticas alimentarias veg(etari)anas son cada vez más frecuentes a nivel global y estimaciones recientes indican que 9% de la población de Argentina adhiere a las mismas. En esta investigación nos propusimos analizar características sociodemográficas, estado nutricional antropométrico y alimentación habitual de población ovo-lacto-vegetariana (OLV) y vegana (VGN) residente en los tres principales centros urbanos del país.

**Métodos:** Para este estudio observacional, exploratorio y de corte transversal, se diseñó un cuestionario de encuesta que fue completado online por 282 personas. Para el análisis de datos se utilizó el programa estadístico STATA 14.0.

**Resultados:** Los participantes presentan un peso dentro de los parámetros recomendados y llevan una dieta saludable, con mayor presencia de verduras, frutas, cereales integrales y pseudocereales, semillas y frutos secos entre la población VGN. No obstante, menos de un tercio cubre los requerimientos en cuanto al consumo diario de agua y, entre la población OLV, se observó un bajo uso de suplementos de vitamina B12.

**Conclusiones:** Estos hallazgos coinciden con los de investigaciones desarrolladas previamente, a la vez que indican la necesidad de difundir las recomendaciones para este grupo poblacional que se encuentra en franco crecimiento tanto a nivel nacional como global.

**Palabras clave:** Dieta Vegetariana; Veganismo; Salud; Argentina.

## Argentinian Veg(etari)ans: An approach to its socio-demographic characteristics, nutritional status and regular diet

### Summary

**Background:** Veg(etari)an eating practices are increasingly frequent globally, and recent estimates indicate that 9% of the Argentinian population adheres to such diets. In this research, we aimed to analyze sociodemographic characteristics, anthropometric nutritional status, and usual diet of ovo-lacto-vegetarian (OLV) and vegan (VGN) population of the three main urban centers of the country.

**Methods:** For this observational, exploratory, cross-sectional study, a survey questionnaire was designed and completed online by 282 respondents. The statistical program STATA 14.0 was used for the analysis of data.

**Results:** Participants present a weight within the recommended parameters and have a healthy diet, with a greater presence of vegetables, fruits, whole grains and pseudocereals, seeds and nuts among the VGN population. However, less than a third covers the requirements of daily water consumption, and a low use of vitamin B12 supplements was observed among the OLV population.

**Conclusions:** These findings are in line with previous research and indicate the need to disseminate recommendations for this population group, which is growing rapidly both nationally and globally.

**Key words:** Vegetarian Diet; Veganism; Health; Argentina.

**Correspondencia:** María Marta Andreatta

**E-mail:** maryandreat@gmail.com

**Fecha envío:** 19/09/2020

**Fecha aceptación:** 19/03/2021

## Introducción

La alimentación vegetariana comprende un grupo heterogéneo de prácticas que van desde la inclusión de algunos productos de origen animal, tales como lácteos, huevos y/o miel, hasta el consumo exclusivo de alimentos de origen vegetal, partiendo de motivaciones variadas, y es por ello que, en adelante, utilizaremos el término “veg(etari)anismos” o las denominaciones “prácticas alimentarias veg(etari)anas” y “dietas veg(etari)anas” para designar a este conjunto de modos de comer<sup>1</sup>. Se estima que en los países occidentales entre 1% y 10% de personas adhieren a algún tipo de alimentación veg(etari)ana, si bien estos datos no provienen de estadísticas oficiales, sino de estudios realizados, principalmente, por asociaciones vegetarianas<sup>2</sup>. En Argentina, de acuerdo con un sondeo realizado recientemente a partir de la iniciativa de la Unión Vegana Argentina, el 9% de la población lleva alguna clase de dieta veg(etari)ana, lo cual implica que más de 4 millones de habitantes no consumen ningún tipo de carnes, fenómeno relevante en el marco de una cultura alimentaria fuertemente marcada por la ingesta de carne, especialmente de vacuno<sup>3,4</sup>.

Diversas investigaciones dan cuenta de que las prácticas alimentarias veg(etari)anas son cada vez más frecuentes a nivel global, pero las publicaciones sobre la temática aún son escasas en Argentina y se relacionan, principalmente, con aspectos tales como las representaciones sobre el consumo de carne o las motivaciones que subyacen a la adopción de tales dietas<sup>1,3,5-7</sup>. En el ámbito de la salud y la nutrición, existen algunos antecedentes enfocados, sobre todo, en la difusión de pautas para la prevención de déficits nutricionales en diferentes etapas del ciclo vital<sup>8-10</sup> y, hasta donde ha sido posible indagar a la fecha, una investigación original

referida a la adherencia a prácticas de vida saludable según el tipo de dieta, incluyendo las veg(etari)anas<sup>11</sup>. Éste y otros estudios, desarrollados en otros países, sobre los hábitos alimentarios de las personas veg(etari)anas muestran diferencias significativas tanto entre los subgrupos de este segmento poblacional —por ejemplo, entre los colectivos ovo-lacto-vegetariano y vegano—, como en relación a quienes consumen carnes<sup>2,12-16</sup>. Esto resulta relevante en lo sanitario, en tanto los distintos patrones alimentarios han sido asociados con el desarrollo o la prevención de patologías de alta prevalencia en el mundo occidental<sup>11,17-25</sup>, y también en lo socio-cultural, ya que responden a otro tipo de posicionamiento acerca de lo que constituye una alimentación saludable, el cuidado de la salud y la vida, el medioambiente, la relación de los seres humanos con los demás animales y la inclusión de estos últimos en la comunidad moral<sup>1,3,26-28</sup>. Partiendo de estos antecedentes se propuso analizar las características sociodemográficas, la alimentación habitual y el estado nutricional antropométrico (según IMC) de población veg(etari)ana de los tres principales centros urbanos del país por su densidad poblacional; a saber, Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), Córdoba y Rosario. Cabe mencionar aquí que el presente estudio hace parte de una investigación mayor, orientada a relevar la percepción de la población argentina, tanto veg(etari)ana como consumidora de carnes, en cuanto a cambios en sus hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19, y en la cual se solicitó, entre otra información, que se indicaran los consumos habituales previos al período de aislamiento social preventivo obligatorio<sup>29</sup>.

## Material y métodos

Para llevar a cabo este estudio observacional, exploratorio y de corte transversal, se diseñó

una encuesta para ser completada en formato *online* a través de formularios de Google, la cual estuvo disponible desde el 28 de marzo hasta el 26 de abril de 2020. El cuestionario *online* fue difundido y compartido a través de diversas redes sociales de alcance nacional (Facebook institucionales, personales y de diversas sociedades científicas vinculadas a la nutrición), enviados por correo electrónico y vía WhatsApp. Debido a que este estudio se enmarca en un proyecto mayor, se diseñaron dos cuestionarios destinados a la comunidad en general: uno para la población que consume carne y otro específicamente para la población veg(etari)ana, de modo que los participantes optaran por uno de ellos de acuerdo con sus hábitos alimentarios. Previo a la sección de preguntas, se solicitó el consentimiento (criterio de inclusión, junto con el requisito de tener más de 18 años de edad) de los participantes y se aseguró la confidencialidad y anonimato de identidad.

El muestreo fue no probabilístico, de tipo intencional, y la población destinataria estuvo conformada por personas vege(etari)anas adultas mayores de 18 años que aceptaron participar voluntariamente, residentes en el AMBA y en las ciudades de Córdoba y Rosario. El cuestionario, de diseño cuali-cuantitativo, incluyó preguntas de opción múltiple sobre características sociodemográficas (género, edad, residencia, nivel de estudios), peso y talla auto-referidos, antecedentes de enfermedades crónicas, ingesta habitual de alimentos y bebidas (frecuencia de consumo usual durante, al menos, el último año), y —dado que, como se mencionó previamente, este trabajo se desprende de una investigación sobre alimentación durante el confinamiento por COVID-19 en Argentina<sup>29</sup>— su percepción de las modificaciones de tales hábitos durante el período de aislamiento social. También se

indagó en la utilización de suplementos alimenticios, la preparación de comidas caseras o uso de envío a domicilio de comida preparada y sobre la práctica de actividad física durante la cuarentena. Debido a que las prácticas durante el período de cuarentena escapan a los objetivos del presente análisis, dichos datos no han sido incluidos en la elaboración de este artículo. Con respecto al consumo de suplementos, se incluyó una pregunta de opción dicotómica (sí/no) sobre el consumo actual, seguida de una pregunta de opción múltiple sobre el tipo de suplemento consumido, en caso de incorporarlos. Previo a su difusión, el cuestionario fue sometido a una pequeña prueba piloto para valorar su claridad y comprensibilidad por parte de la comunidad general.

Para valorar la ingesta alimentaria habitual de la población ovo-lacto-vegetariana —considerando en este grupo a quienes consumen lácteos, huevos y miel, además de alimentos de origen vegetal— se tomaron como referencia las Guías Alimentarias para la Población Argentina<sup>30</sup>. Por su parte, para los consumos de la población vegana —es decir, quienes incluyen en su dieta solamente alimentos de origen vegetal— se partió de las Guías propuestas por Messina<sup>31</sup> y por Vesanto<sup>32</sup>, referentes internacionales en alimentación vegetariana. En cada caso, se solicitó que se indicara la cantidad de porciones consumidas por día de cada grupo de alimentos, habiendo clarificado en la consigna correspondiente qué se considera una porción, a fin de analizar este consumo cuali-cuantitativo en base a las recomendaciones anteriormente mencionadas.

Para analizar la posible asociación entre los diferentes consumos y el tipo de dieta (ovo-lacto-vegetariana o vegana), se aplicó el test de Chi cuadrado con un nivel de significación

de  $p < 0,05$ . El análisis se llevó a cabo utilizando el programa estadístico STATA 14.0.

## Resultados

Como se explicitó previamente, el cuestionario de encuesta fue difundido a nivel nacional. Para la realización de este estudio se analizaron las respuestas de 282 personas, que representa el 64% de las respuestas obtenidas a nivel nacional (440 en total). En la tabla 1 puede observarse que la mayor parte de estas últimas correspondió al género femenino ( $n=241$ ), en tanto una minoría indicó ser del género masculino ( $n=39$ ) o identificarse con otro tipo de género ( $n=2$ ). Asimismo, el rango de edad más frecuente entre este grupo poblacional se ubicó entre los 21 y 35 años ( $n=185$ ) y el nivel educacional fue alto, considerando que el 90% de las personas participantes declaró poseer estudios terciarios o universitarios (completos:  $n=94$ ; incompletos:  $n=117$ ) o de

postgrado ( $n=43$ ). Por otra parte, casi el 60% fueron ovo-lacto-vegetarianas (OLV) y algo más del 40%, veganas (VGN). Para cuantificar población OLV y VGN se consideraron los consumos alimentarios solicitados en el formulario de encuesta; es decir, se clasificaron como OLV a quienes indicaron consumir huevos, lácteos y miel y como VGN a quienes indicaron no consumir nunca estos alimentos. Aproximadamente la mitad de los participantes reportó residir en la ciudad de Córdoba, alrededor del 40% en AMBA y la minoría en la ciudad de Rosario. En la tabla 2 se muestra que, en relación al estado nutricional, la mayoría se ubicó en la categoría de normopeso, seguida de sobrepeso y bajo peso. Cabe destacar que las características hasta aquí mencionadas no mostraron asociación estadística al tipo de dieta. El análisis del uso de suplementos de vitamina B12 sí arrojó asociación estadística, indicando una mayor utilización entre la población VGN (tabla 2).

**Tabla 1.** Características sociodemográficas seleccionadas según tipo de dieta.

	OLV n=164 (58%)	VGN n=118 (42%)	Total de la muestra n=282
<b>Lugar de residencia</b>			
AMBA	62 (38%)	47 (40%)	109 (39%)
Córdoba	82 (50%)	62 (53%)	144 (51%)
Rosario	20 (12%)	9 (7%)	29 (10%)
<b>Género</b>			
Femenino	144 (88%)	97 (82%)	241 (85%)
Masculino	19 (11%)	20 (17%)	39 (14%)
Otro	1 (1%)	1 (1%)	2 (1%)
<b>Edad</b>			
18 a 20 años	17 (10%)	19 (16%)	36 (13%)
21 a 35 años	105 (64%)	80 (68%)	185 (66%)
36 a 50 años	26 (16%)	15 (13%)	41 (14%)
51 o más años	16 (10%)	4 (3%)	20 (7%)
<b>Nivel de estudios</b>			
Postgrado	25 (15%)	18 (15%)	43 (15%)
Terciario/universitario completo	61 (37%)	33 (28%)	94 (33%)
Terciario/universitario incompleto	65 (40%)	52 (44%)	117 (42%)
Secundario completo	10 (6%)	9 (8%)	19 (7%)
Otros	3 (2%)	6 (5%)	9 (3%)

OLV: población ovo-lacto-vegetariana. VGN: población vegana

**Tabla 2.** Estado nutricional y suplementación con vitamina B12 según tipo de dieta.

	OLV	VGN	Total de la muestra
<b>Índice de masa corporal</b>	n=163 media= 22,66; DE±3,85	n=116 media= 22,77; DE±3,92	n=279 <sup>#</sup> media =22,7; DE± 3,87
Bajo peso	15 (9%)	12 (10%)	27 (10%)
Normopeso	112 (69%)	84 (72%)	196 (70%)
Sobrepeso	27(17%)	16 (14%)	43 (15%)
Obesidad grado I	7 (4%)	2 (2%)	9 (3,5%)
Obesidad grado II y III	2 (1%)	2 (2%)	4 (1,5%)
<b>Suplementación con B12 *</b>	n=164	n=118	n=282
Sí	56 (34%)	99 (84%)	155 (55%)
No	108 (66%)	19 (16%)	127 (45%)

\*p&lt;0,0001

#3 datos no válidos no pudieron ser incluidos en el cálculo del IMC.

**Tabla 3.** Consumo habitual de alimentos según tipo de dieta.

Grupos de alimentos	Consumo habitual	OLV n=164	VGN n=118	p
<b>Verduras y hortalizas</b> (porciones)	Dos o menos por día	67 (41%)	33 (28%)	<b>0,02</b>
	Tres o más por día	97 (59%)	85 (72%)	
<b>Frutas</b> (porciones)	Una o menos por día	70 (43%)	26 (22%)	<b>&lt;0,0001</b>
	Dos o más por día	94 (57%)	92 (78%)	
<b>Cereales integrales y pseudocereales: pastas y arroz integral, quinoa, mijo, etc.</b> (porciones)	Una o menos por día	97 (59%)	52 (44%)	<b>0,02</b>
	Dos por día	50 (31%)	43 (36%)	
	Tres o más por día	17 (10%)	23 (20%)	
<b>Cereales refinados: polenta, pastas, arroz blanco, sémola</b> (porciones)	Una o menos por día	129 (79%)	92 (78%)	0,89
	Dos o más por día	35 (21%)	26 (22%)	
<b>Pan, galletitas, discos de arroz</b> (porciones)	Una o menos por día	54 (33%)	48 (41%)	0,39
	Dos por día	40 (24%)	27 (23%)	
	Tres o más por día	70 (43%)	43 (36%)	
<b>Panificados: bizcochos, facturas, tortas, etc.</b>	No consumen	34 (21%)	89 (32%)	<b>&lt;0,0001</b>
	Consumo ocasional	98 (60%)	49 (42%)	
	Consumo habitual	32 (19%)	14 (16%)	
<b>Legumbres y derivados: lentejas, garbanzos, soja, tofu, maní</b> (porciones)	Una o menos por día	79 (48%)	18 (15%)	<b>&lt;0,0001</b>
	Dos por día	60 (37%)	47 (40%)	
	Tres o más por día	25 (15%)	53 (45%)	
<b>Semillas y frutos secos: chía, lino, sésamo, nueces, almendras, etc.</b> (porciones)	Menos de una por día	87 (53%)	38 (32%)	<b>0,001</b>
	Una o más por día	77 (47%)	80 (68%)	
<b>Frituras</b>	No consumen	34 (21%)	17 (14%)	0,30
	Consumo ocasional	103 (63%)	76 (65%)	
	Consumo habitual	27 (16%)	25 (21%)	
<b>Golosinas: alfajores, caramelos, helados</b> (veces por semana)	Hasta una vez	95 (58%)	76 (64%)	0,27
	Dos o más veces	69 (42%)	42 (36%)	
<b>Bebidas azucaradas</b> (vasos)	No consumen	131 (80%)	97 (82%)	0,62
	Sí consumen	33 (20%)	21 (18%)	
<b>Agua</b> (vasos/día)	Hasta cuatro vasos	52 (32%)	36 (31%)	0,97
	Cinco a siete vasos	62 (38%)	45 (38%)	
	Ocho o más vasos	50 (30%)	37 (31%)	
<b>Lácteos</b> (porciones)	No consumen	37 (23%)	118	-
	Dos o menos por día	105 (64%)	0	
	Tres o más por día	22 (13%)	0	
<b>Huevos</b> (unidades/semana)	No consumen	27 (17%)	118	-
	Hasta cuatro	89 (54%)	0	
	Cinco o más	48 (29%)	0	
<b>Miel</b>	No consumen	48 (29%)	118	-
	Consumo ocasional	76 (46%)	0	
	Consumo habitual	40 (25%)	0	

En cuanto a la dieta habitual de ambos grupos poblacionales, en la tabla 3 se observa que la ingesta de verduras y hortalizas, frutas, cereales integrales y pseudocereales, panificados, legumbres y derivados y semillas y frutos secos se asoció estadísticamente al tipo de dieta. En efecto, entre la población VGN, el consumo de estos grupos de alimentos fue mayor y más cercano a las recomendaciones y, en el caso de los cereales, pseudocereales y derivados, la proporción de integrales vs refinados fue más favorable, con predominio de los granos enteros. En cuanto a las legumbres y sus derivados, la mayor ingesta entre VGN era esperable, dado que este grupo alimentario constituye una de las principales fuentes de proteínas y de hierro para este grupo. Por otra parte, entre la población OLV, solo el 13% declaró cubrir las recomendaciones vigentes para el consumo de lácteos, en tanto más del 80% utiliza cuatro o más huevos por semana, alimentos que constituyen su principal fuente de proteínas.

No se halló asociación estadística por tipo de dieta para la ingesta de cereales refinados, pan y galletitas, frituras, golosinas, bebidas azucaradas y agua. Cabe mencionar que predominó el consumo ocasional de alimentos fritos y, en el caso de las golosinas y las bebidas azucaradas, el mismo fue bajo, pero, por otra parte, menos de un tercio de la población OLV y VGN cubre los requerimientos en cuanto a la cantidad de agua diaria que debería beberse.

## Discusión

En este estudio se buscó analizar las características sociodemográficas, alimentación habitual y estado nutricional antropométrico de la población OLV y VGN en los tres principales centros urbanos de Argentina. Como ya se ha observado en otras investigaciones<sup>2,12,13,15,33</sup>; una de ellas

realizada también en Argentina<sup>11</sup>, la población que se adhiere a prácticas alimentarias veg(etari)anas está conformada en su mayoría por mujeres adultas jóvenes con un nivel educativo alto. Análisis previos dan cuenta de que ciertos determinantes de las elecciones alimentarias, tales como el cuidado de la salud, la preservación del medioambiente y el rechazo por la explotación animal se encuentran más asociados con las personas identificadas con el género femenino<sup>2,33,34</sup>, y que existe un nexo entre la construcción de las masculinidades más tradicionales y el consumo de carne<sup>2,26,35-37</sup>. En cuanto a la edad predominante entre las personas veg(etari)anas, se ha sugerido que dado que la decisión de no comer animales suele darse en el marco de un posicionamiento ético-político más amplio<sup>2,33</sup> y que tal movimiento social se ha establecido más recientemente en nuestro país<sup>3</sup>, tiene sentido que la población que adhiere a los veg(etari)anismos sea joven. Por otra parte, cabe considerar el hecho de que el uso de internet es más frecuente entre los jóvenes<sup>33</sup> y, tomando en cuenta el carácter no probabilístico de la muestra, exista un sesgo en este sentido. Respecto del nivel educativo, se ha observado que esta variable tiene un mayor valor predictivo de las prácticas alimentarias que otras, tales como los ingresos o la ocupación habitual. Asimismo, el acceso a la educación superior también se asocia con las posibilidades de comprender y poner en práctica conocimientos nutricionales y dietéticos diversos<sup>2,38</sup>; en este caso, que difieren del modelo alimentario hegemónico centrado en el consumo de carne vacuna y trigo refinado<sup>3,5,17,27</sup>. Resulta relevante mencionar que, si bien la muestra obtenida no responde al criterio de representatividad estadística, cuenta con un tamaño considerable con respecto al total de la población veg(etari)ana argentina (se realizó

un aproximación al tamaño muestral que arrojó un n=267 con un NC de 95% y un error del 6%), proporciona datos actuales y permite realizar comparaciones entre OLV y VGN.

El análisis de los consumos alimentarios permite plantear que quienes respondieron al cuestionario *online* llevan, a grandes rasgos, una dieta saludable. En tal sentido, estos hallazgos se condicen con los de investigaciones llevadas a cabo en otros países, las cuales reportaron una mejor adecuación a las recomendaciones por parte de quienes llevan algún tipo de dieta veg(etari)ana. En efecto, publicaciones correspondientes a los tres estudios más importantes en cuanto a número de casos y complejidad analítica concretados a la fecha con población veg(etari)ana —a saber: el EPIC-Oxford (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) desarrollado en el Reino Unido, el AHS-2 (*Adventist Health Study-2*) que tomó datos de personas adventistas residentes en Estados Unidos y Canadá, y el *NutriNet-Santé Study* (NNSS) realizado en Francia— dan cuenta de la ingesta significativamente superior de alimentos de origen vegetal e integrales por parte de población OLV y VGN en relación a las personas que llevan dietas con la inclusión de distintos tipos y cantidades de carnes, a la vez que presentan menores ingestas de golosinas, panificados y bebidas azucaradas<sup>2,14,15,39-41</sup>. Estudios con muestras más pequeñas llegaron a las mismas conclusiones para población veg(etari)ana de Canadá<sup>12</sup>, Bélgica<sup>42</sup> y Reino Unido<sup>13</sup>; en este último caso, un trabajo diferente al EPIC-Oxford. Asimismo, estos resultados son similares a los de otra investigación realizada en Argentina, donde se observó que la población veg(etari)ana llevaba hábitos de vida más saludables, incluidos los alimentarios, presentando así menos factores de riesgo para enfermedades no transmisibles<sup>11</sup>. Cabe mencionar aquí el

efecto protector de las dietas veg(etari)anas frente a patologías tales como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la obesidad severa y ciertos tipos de cáncer, que estaría dado por el alto consumo de alimentos considerados antiinflamatorios y con presencia de compuestos bioactivos, tales como los polifenoles y fitoesteroles, con propiedades antioxidantes y de reducción de la colesterolemia<sup>16,18,43</sup>.

Por otra parte, al comparar los consumos alimentarios entre población OLV y VGN observamos diferencias significativas, con mayor presencia de verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y pseudocereales, semillas y frutos secos, así como una ingesta menos frecuente de panificados en la población VGN. De manera similar, la investigación previa desarrollada en Argentina<sup>11</sup> encontró que la dieta VGN estaba significativamente asociada a un mayor consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas, en tanto menor de dulces. En este trabajo no se encontraron diferencias para este último grupo de alimentos, aunque sí en la proporción en que se incluyen cereales integrales en relación a los refinados, con una distribución más favorable, según las recomendaciones, entre la población VGN. Los análisis realizados en el marco de AHS-2, EPIC-Oxford y NNSS, en los cuales también se compararon hábitos alimentarios entre OLV y VGN, arrojan resultados similares<sup>2,14,15</sup>. En definitiva, la revisión y contrastación de diferentes estudios muestran un patrón alimentario VGN con una proporción más alta de alimentos vegetales y granos integrales que el patrón OLV, a la vez que menor de ciertos productos no recomendados, tales como golosinas y panificados.

La valoración del estado nutricional antropométrico según IMC mostró que tanto las personas OLV como VGN presentan,

mayoritariamente, un peso dentro de los parámetros recomendados, ubicándose en segundo lugar la categoría de sobrepeso (SP), de manera semejante a lo reportado por Clarys y colaboradores<sup>42</sup>. En cambio, en el NNS el bajo peso (BP) ocupó el segundo lugar, luego del normopeso (NP), para ambos grupos<sup>2</sup>, del mismo modo que en el trabajo desarrollado previamente en Argentina<sup>11</sup>, pero solo para las personas VGN; entre las personas OLV, el SP fue más frecuente luego del NP. En cambio, tanto en el AHS-2<sup>40</sup> como en el estudio de Bradbury y colaboradores<sup>13</sup>, entre la población VGN la media del IMC correspondió al NP y entre OLV, a SP. En relación a estos últimos datos, se ha sugerido que existe una asociación entre aumento del IMC y mayor proporción de alimentos de origen animal en la dieta habitual<sup>40,41,44</sup>.

Por último, el uso habitual de suplementos de vitamina B12 se asoció significativamente al tipo de dieta, con una mayor utilización entre la población VGN. Resulta de importancia destacar que esta vitamina no se encuentra naturalmente o está presente solo en trazas en los alimentos de origen vegetal y que su contenido en huevos y lácteos no es suficiente para asegurar la ingesta diaria recomendada, motivos por los cuales su suplementación debería ser rutinaria entre personas tanto OLV como VGN<sup>5,45</sup>. Las investigaciones desarrolladas hasta el momento muestran que, entre quienes no se suplementan, la ingesta alimentaria de B12 es baja y más aún entre las personas VGN<sup>2,11</sup>; si bien, en algunos casos, se observó que las personas OLV llegaban a cubrir las recomendaciones mínimas<sup>39</sup>. Cabe destacar que la presencia de la vitamina en la dieta fue alta solo en poblaciones donde es habitual el consumo de alimentos fortificados con este nutriente o el uso de suplementos<sup>12,40</sup>.

La finalidad del presente trabajo fue contribuir al conocimiento de un segmento

poblacional minoritario, pero en franco crecimiento a nivel tanto local como global. Estos resultados muestran que este grupo presenta, mayormente, un peso dentro de los parámetros recomendados y lleva una dieta saludable, con mayor presencia de verduras, frutas, cereales integrales y pseudocereales, semillas y frutos secos entre la población VGN. Sin embargo, la baja adecuación de los consumos declarados en relación a las recomendaciones para la ingesta de agua y en el uso de suplementos de vitamina B12, particularmente entre OLV, indican la necesidad de implementar estrategias de educación alimentaria nutricional para población OLV y VGN, como así también incluir contenidos relacionados con este tipo de dietas en las currículas de las carreras de grado del área de salud, para así contar con profesionales preparados para orientar y atender las necesidades específicas de estos grupos.

A modo de cierre, resulta oportuno mencionar que, si bien estas formas de alimentación pueden ser resistidas en Argentina y otros países del Cono Sur americano, donde la cultura alimentaria se encuentra fuertemente marcada por el consumo de carne, en el marco de la crisis ecológica y sanitaria actual, debería alentarse la adopción de dietas basadas en plantas. Como muestra una creciente cantidad de evidencia científica<sup>16</sup>, estas dietas, bien planificadas, constituyen una valiosa herramienta para mejorar la salud humana, optimizar la producción de alimentos y reducir el impacto negativo de la industria alimentaria en el medioambiente.

## Referencias

1. Andreatta MM, Camisassa CM. Vegetarianos en Córdoba: Un análisis cualitativo de prácticas y motivaciones. Rev Cienc Téc UES 21. 2017; 10: 1-21. Disponible

- en:  
[https://contenidos.21.edu.ar/descargas/institucional/ciencia\\_tecnica/anio10\\_nro\\_2\\_andreatta\\_y\\_camisassa.pdf](https://contenidos.21.edu.ar/descargas/institucional/ciencia_tecnica/anio10_nro_2_andreatta_y_camisassa.pdf)
2. Allès B, Baudry J, Méjean C, Touvier M, Péneau S, Hercberg S, Kesse-Guyot E. Comparison of sociodemographic and nutritional characteristics between self-reported vegetarians, vegans, and meat-eaters from the NutriNet-Santé Study. *Nutrients*. 2017; 9 (9); 1023.
  3. Navarro A. Representaciones e identidades del discurso especista: el caso de la carne vacuna y sus derivados en la Argentina (2000-2012) [tesis doctoral]. La Plata, ARG: Universidad Nacional de La Plata; 2016 Disponible en: <http://hdl.handle.net/10915/52068>
  4. Unión Vegana Argentina. Población vegetariana y vegana de Argentina. Buenos Aires: Autor; 2019. Disponible en: <http://www.unionvegana.org/poblacion-vegana-y-vegetariana-de-argentina/>
  5. Andreatta MM. ¿Veganos en riesgo? Un análisis de los cuestionamientos habituales a la calidad nutricional de la alimentación vegana. En: Navarro A y González AG, editoras. *Es tiempo de coexistir: perspectivas, debates y otras provocaciones en torno a los animales no humanos*. Alejandro Korn: Ed. Latinoamericana Esp. en ECA; 2017. p. 50-73.
  6. Hijós N. “Fitters”, “paleo” y “veggies”: nuevas formas de clasificar lo comestible. *Educ Fís Cien*. 2017; 19(2): 1-13.
  7. Puglisi R. Alimento para el cuerpo y el espíritu: prácticas alimentarias y cantos rituales en los grupos Sai Baba argentinos. *Rev Cultura y Religión*. 2014; VIII(2): 129-47.
  8. Brosa M, Curti N, Basilio A, Gabrielli J, López LB. La alimentación vegetariana durante el embarazo en el siglo XXI: un análisis de la literatura. *Actual Nutr*. 2019; 20: 24-31.
  9. Comité Nacional de Nutrición. Dietas vegetarianas en la infancia. *Arch Argent Pediatr*. 2020; 118(4): S130-S141.
  10. Lazarte SS, Burgos MC, Ledesma Achem ME, Jimenez CL, Issé B. Dieta ovolactovegetariana y carencias nutricionales. *Bioquím Patol Clín*. 2013, 77(2): 16-21.
  11. Gili RV, Leeson S, Montes-Chañi EM, Xutuc D, Contreras-Guillén IA, Guerrero-Flores GN et al. Healthy Lifestyle Practices among Argentinian Vegetarians and Non-Vegetarians. *Nutrients*. 2019, 11: 154. Disponible en: doi:10.3390/nu11010154
  12. Bedford JL, Barr SI. Diets and selected lifestyle practices of self-defined adult vegetarians from a population-based sample suggest they are more 'health conscious'. *Int J Behav Nutr Phys*. 2005; 2: 4. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-2-4>
  13. Bradbury KE, Tong TYN, Key TJ. Dietary Intake of High-Protein Foods and Other Major Foods in Meat-Eaters, Poultry-Eaters, Fish-Eaters, Vegetarians, and Vegans in UK Biobank. *Nutrients*. 2017; 9; 1317.
  14. Orlich MJ, Jaceldo-Siegl K, Sabaté J, Fan J, Singh PN, Fraser GE. Patterns of food consumption among vegetarians and non-vegetarians. *Br J Nutr*. 2014; 112(10): 1644-53.
  15. Papier K, Tong TY, Appleby PN, Bradbury KE, Fensom GK, Knuppel A et al. Comparison of major protein-source foods and other food groups in meat-eaters and non-meat-eaters in the EPIC-Oxford Cohort. *Nutrients*. 2019; 11(4): 824.
  16. Segovia-Siapco G, Sabaté J. Health and sustainability outcomes of vegetarian dietary patterns: a revisit of the EPIC-Oxford and the Adventist Health Study-2 cohorts. *Eur J Clin Nutr*. 2019; 72(Suppl 1): 60-70.
  17. Andreatta MM. Patrón alimentario y desarrollo de tumores de vías urinarias en Córdoba [tesis doctoral]. Córdoba, ARG: Universidad Nacional de Córdoba; 2010. Disponible en: [http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/andreatta\\_maria\\_marta.pdf](http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/andreatta_maria_marta.pdf)

18. Appleby PN, Key TJ. The long-term health of vegetarians and vegans. *Proc Nutr Soc.* 2016; 75(3): 287-93
19. Defagó MD, Elorriaga N, Eynard AR, Poggio R, Gutiérrez L, Irazola VE, Rubinstein AL. Associations between major dietary patterns and biomarkers of endothelial dysfunction in two urban midsized cities in Argentina. *Nutrition.* 2019; 67-68:110521.
20. Defagó MD, Elorriaga N, Irazola VE, Rubinstein AL. Influence of food patterns on endothelial biomarkers: a systematic review. *J Clin Hypertens (Greenwich).* 2014; 16(12):907-13.
21. Fraser GE. Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? *Am J Clin Nutr.* 2009; 89 (suppl): 1607S–12S.
22. Huang RY, Huang CC, Hu FB, Chavarro JE. Vegetarian diets and weight reduction: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Gen Intern Med.* 2016; 31(1); 109-16.
23. Kahleova H, Pelikanova T. Vegetarian diets in the prevention and treatment of type 2 diabetes. *J Am Coll Nutr.* 2015; 34(5): 448-58.
24. Kim H, Caulfield LE, Rebholz C. Healthy plant-based diets are associated with lower risk of all-cause mortality in US adults. *J Nutr.* 2018;148(4):624-31.
25. Wright N, Wilson L, Smith M, Duncan B, McHugh P. The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes. *Nutr Diabetes.* 2017; 7(3): e256.
26. González AG. Deshacer la especie: Hacia un antiespecismo en clave feminista queer. *Rev TEL.* 2019; 10 (2): 45-70. Disponible en: <https://bit.ly/Deshacerlaespecie>
27. Navarro A, Andreatta MM. Sistema alimentario carnista y crisis climática: Breve cartografía para comprender el problema. *Question.* 2019; 1 (64). Disponible en: <https://doi.org/10.24215/16696581e234>
28. Pezzetta S. Derechos fundamentales para los demás animales. Especismo, igualdad y justicia interespecies. *Lecciones Ens (B. Aires).* 2018; 100: 69-104. Disponible en: <http://www.derecho.uba.ar/publicaciones/lye/revistas/100/derechos-fundamentales-para-los-demas-animales.pdf>
29. Sudriá ME, Andreatta MM, Defagó MD. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (covid-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *DIAETA.* 2020; 38(171): 10-19.
30. Ministerio de Salud de la Nación. Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias Argentinas. CABA, ARG: Ministerio de Salud de la Nación; 2018. Disponible en: [http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001011cnt-2018-12\\_manual-aplicacion\\_guias-alimentarias-poblacion-argentina.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001011cnt-2018-12_manual-aplicacion_guias-alimentarias-poblacion-argentina.pdf)
31. Messina V. The Plant Plate [Internet]; 2019. Disponible en: <https://www.theveganrd.com/vegan-nutrition-101/food-guide-for-vegans/>
32. Vesanto M. The Vegan Plate [Internet]; 2019. Disponible en: <https://becomingvegan.ca/food-guide/>
33. Díaz Carmona E. Perfil del vegano/a activista de liberación animal en España. *Reis.* 2012; 139: 175-188.
34. Ruby MB. Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite.* 2012; 58: 141–150.
35. Adams CJ. *The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory, Twentieth Anniversary Edition.* New York & London: Continuum; 2010.
36. DeLessio-Parson A. (2017). Doing vegetarianism to destabilize the meat-masculinity nexus in La Plata, Argentina. *Gend Place Cult.* 2017. Disponible en: DOI: 10.1080/0966369X.2017.1395822
37. Schösler H, de Boer J, Boersema JJ, Aiking H. Meat and masculinity among young Chinese, Turkish and Dutch adults in the Netherlands. *Appetite.* 2015; 89:152-159.
38. Lassale C, Galan P, Julia C, Fezeu L, Hercberg S, Kesse-Guyot E. Association

- between adherence to nutritional guidelines, the metabolic syndrome and adiposity markers in a French adult general population. *PLoS ONE*. 2013; 8: e76349.
39. Davey GK, Spencer EA, Appleby PN, Allen NE, Knox KH, Key TJ. EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non-meat-eaters in the UK. *Public Health Nutr*. 2003; 6(3):259-269.
40. Rizzo NS, Jaceldo-Siegl K, Sabate J, Fraser GE. Nutrient profiles of vegetarian and nonvegetarian dietary patterns. *J Acad Nutr Diet*. 2013; 113(12):1610-19.
41. Spencer E, Appleby P, Davey G, Key TJ. Diet and body mass index in 38 000 EPIC-Oxford meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans. *Int J Obes*. 2003; 27: 728–34.
42. Clarys P, Deliens T, Huybrechts I, Deriemaeker P, Vanaelst B, De Keyzer W et al. Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pescovegetarian and Omnivorous Diet. *Nutrients*. 2014; 6: 1318-32.
43. Appleby PN, Crowe FL, Bradbury KE, Travis RC, Key TJ. Mortality in vegetarians and comparable nonvegetarians in the United Kingdom. *Am J Clin Nutr*. 2016; 103(1):218-30.
44. Moussavi N, Gavino V, Receveur O. Could the quality of dietary fat, and not just its quantity, be related to risk of obesity? *Obesity (Silver Spring)*. 2008; 16:7–15.
45. Norris J, Messina. *Vegan for Life: everything you need to know to be healthy and fit on a plant-based diet*. Cambridge, MA: Da Capo Press; 2011.

