

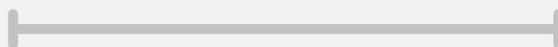
Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Yesica Soledad Salgado

**CONOCIMIENTO E IMPORTANCIA OTORGADA SOBRE
NUTRICIÓN VEGETARIANA EN ESTUDIANTES DE 4.TO
AÑO Y EGRESADOS DE LA CARRERA LIC. NUTRICIÓN DE
LA UNIVERSIDAD ISALUD, EN EL PERÍODO MARZO-
OCTUBRE DEL 2017. ESTUDIO OBSERVACIONAL
TRANSVERSAL.**

2017

Tutora: Lic. Carla Carrazana



Citar como: Salgado YS. Conocimiento e importancia otorgada sobre nutrición vegetariana en estudiantes de 4to año y egresados de la carrera Lic. Nutrición de la Universidad ISALUD, en el período Marzo-Octubre del 2017. Estudio observacional transversal.. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2017. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/1/229>



Agradecimientos

A la Lic. Carla Carrazana, tutora y guía de ésta investigación, por su inmensa paciencia, dedicación y entrega, por transmitir su pasión y amor hacia la investigación y por motivarme y animarme a seguir adelante.

A Daniel Ippolito, por sus inmediatas respuestas, su excelencia en su trabajo, su entrega para con los alumnos y su amabilidad constante.

A la Lic. Myriam Etcheverry por su comprensión y colaboración en mis momentos difíciles.

A mis compañeros de la cursada del trabajo integrador final, por su apoyo, compañerismo, contención, risas, y sobre todo a 4 personas que fueron pilares fundamentales para que el presente trabajo tenga su final, Guadalupe Papurello, Carolina Elias, Lucía Perucha y Melisa Atahuada, gracias chicas por su paciencia, sus enseñanzas y constante apoyo, y sobre todo gracias por creer más en mí que yo misma.

Y por último, gracias, muchas gracias al cielo, por guiarme siempre y darme la posibilidad de poder ser herramienta y ayudar a muchos con ésta profesión.

Dedicatoria

A todos esos seres que estuvieron y están siempre conmigo en cada situación que se presenta en la vida.

A mis padres, quienes me dieron la gran oportunidad de vivir, de ser quien soy y de formarme en ésta profesión, les dedico mi vida entera, y no sé si me alcanza para devolverles todo lo que me dieron, simplemente GRACIAS.

A mis hermanos, grandes compañeros de la vida que me enseñan día a día más de lo que pueden darse cuenta.

A mis amigos incondicionales, de toda la vida, de la infancia y no tan infancia, que me apoyan, me aguantan, me contienen, me retan, y todo lo que los verdaderos amigos deben hacer.

A esos seres especiales que fui conociendo durante éste recorrido en la Universidad:

Primero al gran regalo que me brindó ésta institución... quien hoy es mi compañero de vida, de aventuras y sueños, quién me acompaña todas las mañanas cuando despierto y se acuesta a mi lado cuando finaliza el día, mi marido Ezequiel Bernal.

Luego quiero dedicárselo a los docentes que fui cruzando en mi recorrido, todos, absolutamente todos me enseñaron algo y dejaron huellas. Pero sobre todo quiero destacar a 3 personas que marcaron un antes y después en mi carrera. A la Lic. Beatriz Ravanelli, quién fue la puerta de entrada a ésta profesión, la cara visible y amorosa de todo lo que se vendría después, fue fundamental que eso ocurriera para seguir el camino.

A la Lic. Alicia Fernández y la Lic. Vanina Repún, quienes no sólo me enseñaron a amar la profesión, encontrarle otras facetas, y enamorarme cada día de lo que estudié sino que además fueron las primeras personas que me hicieron sentir par, que me vieron más de lo que yo misma me vi.

Y por último a todos esos compañeros que fueron parte de éste recorrido, el camino no es camino si lo camino sólo... en mi caso, no hubiera llegado hasta acá de no ser por ellos.

A Todos y cada uno de mis compañeros con los que me he reunido a estudiar, repasar, y pasar tantas horas sin sueño y de nervios, acompañándonos, apoyándonos, calmando y alentando al que lo necesitaba.

A mi primer grupo y el único en el que sentí tanta pertenencia, los “fosfofructoquinasa” fueron mucho para mí. A Brenda Bittel y Natalia Dyszel, por convertirse en mucho más que compañeras, por enseñarme el vegetarianismo, y tantas cosas más.

Conocimiento e importancia otorgada sobre nutrición vegetariana en estudiantes de 4.to año y egresados de la carrera Lic. Nutrición de la Universidad ISALUD, en el período Marzo-Octubre del 2017.

Autor: Salgado Y.
Universidad Isalud

Mail: yesica_s_salgado@yahoo.com.ar

Resumen

Introducción: El bienestar de las personas que siguen una dieta vegetariana depende en gran medida de una adecuada intervención y seguimiento nutricional.

Objetivo: Evaluar el nivel de conocimiento y la importancia otorgada sobre nutrición vegetariana de los estudiantes de 4.to año y egresados de la carrera de Lic. Nutrición en la Universidad Isalud, en el período Marzo-Octubre del 2017.

Material y Métodos: Estudio observacional descriptivo transversal. Muestra no probabilística, en estudiantes universitarios de cuarto año y egresados de Nutrición de la Universidad Isalud, Buenos Aires en 2017, que aceptaron ser encuestados. Se excluyeron encuestas incompletas. Se evaluó identificación de nutrientes críticos como vitamina b12, hierro, Omega 3, Vitamina D, yodo, calcio, zinc, proteínas e importancia otorgada (muy importante, importante, nada importante, poco importante) sobre aprender sobre alimentación vegetariana en estudiantes y egresados. Los instrumentos a utilizar fueron dos encuestas validadas.

Resultados: Se evaluaron 51 estudiantes y 46 egresados, 96% de sexo femenino. El 88% (n=45) de los estudiantes y 62% (n=28) de los egresados, consideraron que la dieta vegetariana presenta algún nutriente crítico. El 100% (n=28) de los profesionales y el 75,5% (n=34) de los estudiantes seleccionaron la vitamina B12, sin embargo 83% (n=37) de alumnos y 82% (n=23) de los egresados, no identificó el resto de los nutrientes críticos de una dieta vegetariana. El 53% (n=26) de los estudiantes refirió que conocer sobre Nutrición Vegetariana era muy o demasiado importante.

Conclusión: Los estudiantes no reconocieron los nutrientes críticos de la dieta vegetariana e indicaron como demasiado importante conocer sobre nutrición vegetariana. Los egresados, reconocieron los alimentos fuente de micronutrientes, no así los nutrientes críticos.

Palabras clave: Nutrición Vegetariana, Nutrientes Críticos, Consejería Nutricional.

Knowledge and importance given on vegetarian nutrition in students of 4.to year and graduates of the career Lic. Nutrition of the university ISALUD, in the period March-October of 2017.

Author: Salgado Y.

Email: yesica_s_salgado@yahoo.com.ar

Universidad Isalud

Abstract

Introduction: The wellbeing of people following a vegetarian diet depends largely on adequate intervention and nutritional monitoring.

Objective: To evaluate the level of knowledge and the importance given on vegetarian nutrition by the students of 4th year and graduates of the Bachelor in Nutrition at the University ISALUD, during March-October of 2017

Material and methods: Cross-sectional observational study of 51 fourth-year university students and 46 Nutrition graduates from ISALUD University, Buenos Aires, in 2017. They all accepted to be surveyed. Incomplete surveys were excluded. We assessed identification of critical nutrients such as vitamin B12, Iron, Omega 3, vitamin D, iodine, calcium, zinc, proteins and given importance (very important, important, nothing important, not important) about learning about vegetarian food in Students and Graduates. The instruments to be used were two validated surveys. The instruments to be used were two validated surveys.

Results: We assessed 51 students and 46 graduates, of whom 96% are of female sex. 88% (n=45) of the students and 98% (n=44) of the professionals knew how to identify the definition of a vegetarian diet. 88% (n=45) of the students and 62% (n=28) of the graduates, considered that the vegetarian diet presents some critical nutrient, of which 100% (n=28) of the professionals and 75.5% (n=34) of the students selected vitamin B12. The 83% (n=37) of students and 82% (n=23) of the graduates, did not identify the rest of the critical nutrients of a vegetarian diet. 53% (n=26) of the students referred that to know about vegetarian nutrition was very or too important and 50% (n=23) of the graduates indicated that ISALUD university did not collaborate neither positive nor negatively in the education received on vegetarian nutrition.

Conclusion: The students did not recognize the critical nutrients of the vegetarian diet and indicated as too important to know about vegetarian nutrition. The graduates recognized the food source of micronutrients, not the critical nutrients.

Key words: Vegetarian nutrition, critical nutrients, nutritional counseling.

Contenido

Agradecimientos.....	2
Dedicatoria.....	3
Resumen	4
Abstract.....	5
Tema	9
Subtema	9
Título	9
I Introducción	10
1.1 Planteamiento del problema.....	11
1.2 Objetivo General	11
1.3 Objetivos Específicos:	11
1.4 Objetivos Específicos:	11
1.5 Viabilidad.....	12
II Marco Teórico.....	13
Marco Conceptual.....	13
2.1 Estudiantes	13
2.2 Profesionales	13
2.2.1 Experiencia profesional.....	13
3.0 Características socio-demográficas.....	14
3.1 Universidad	14
3.2 Universidad ISALUD	14
3.3 Plan de Estudio	14
3.4 Plan de estudios de Lic. Nutrición en universidades ISALUD.....	14
4.0 Definición de Nutrición	16
4.1 Nutrición	16
4.2 Nutrición Vegetariana.....	16
5.0 Nutriente o principio nutritivo	17
5.1 Nutrientes Críticos en la dieta vegetariana	18
5.1.2 Vitamina B12 (Cianocobalamina).....	18

5.1.3 Ácidos grasos omega 3.....	20
5.1.4 Hierro	20
5.1.5 Calcio	21
5.1.6 Vitamina D	22
5.1.7 Zinc.....	23
5.1.8 Proteínas	24
5.1.9 Iodo.....	25
6.0 Consejería nutricional	25
6.1 Consejería en nutrición vegetariana	26
6.2 Características de los vegetarianos	26
Estado del arte	27
7.0 Población vegetariana	27
7.1 Postura de Organismos	28
7.1.1 American Dietetic Association (ADA)	28
7.1.2 Asociación Alemana de Nutrición (DGE)	28
7.1.3 Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos	29
7.1.4 Sociedad Argentina de Nutrición (SAN)	29
7.2 Estudios en Vegetarianismo.....	30
7.2.1 Deficiencia de vitamina B12 entre los vegetarianos	30
7.2.2 Estado de DHA de los vegetarianos.....	30
7.2.3 El efecto de las dietas vegetarianas sobre el estado del hierro en adultos	31
7.2.4 Estado de Yodo y función tiroidea de los vegetarianos y veganos	32
7.2.5 Aptitud Cardiorrespiratoria y Fuerza Torácica, en Atletas de Resistencia Vegetarianos y Omnívoros	32
7.2.6 Dietas vegetarianas y la incidencia de cáncer en una población de bajo riesgo	32
7.3 Organismos que brindan capacitaciones sobre alimentación vegetariana.	34
III Metodología.....	35
3.1 Enfoque.....	35
3.2 Alcance	35
3.3 Diseño de investigación	35
3.4 Unidad de Análisis.....	35

3.5 Criterios de Selección	35
Criterios de inclusión	35
Criterios de exclusión.....	35
Criterios de Eliminación.....	36
Criterios Temporo- Espaciales	36
3.6 Población.....	36
3.7 Muestra	36
3.8 Hipótesis	36
3.9 Operacionalización de Variables en alumnos de 4to. Año	37
3.10 Operacionalización de Variables en egresados de la carrera	43
3.11 Recolección de datos.....	59
IV Resultados	61
4.1 Resultados en alumnos.....	61
4.2 Resultados egresados	67
V Discusión	72
VI Conclusión.....	75
VII Bibliografía	76
VIII Anexos	80
Anexo 1 Cuestionario Alumnos.....	80
Anexo 2 Cuestionario Egresado.....	83
Anexo 3 Consentimiento informado alumnos	91
Anexo 4 Consentimiento informado egresados	92
Anexo 5 Programas de cursos complementarios	93

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

Tema: Nutrición Vegetariana

Subtema: Nutrición vegetariana y conocimientos

Título: Conocimiento e importancia otorgada sobre nutrición vegetariana en estudiantes de 4.to año y egresados de la carrera Lic. Nutrición de la Universidad ISALUD, en el período Marzo-Octubre del 2017.

I Introducción

Según la Asociación Americana de Dietética y la Asociación de Dietistas de Canadá las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente proporcionadas, y proveen beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades. La variabilidad de prácticas dietéticas existente entre vegetarianos, hace necesario la valoración individual de la ingesta alimentaria de los mismos. (1)

El hecho de que cada vez haya un número mayor de vegetarianos ha obligado a los profesionales de la salud en diversos campos a informarse sobre los beneficios y los riesgos asociados con estas prácticas alimenticias. (1)

La adhesión a las dietas vegetarianas es debida a distintas razones, entre ellas: influencias filosóficas, influencias religiosas, aspectos éticos como defensores de los derechos de los animales y de impacto medioambiental y por motivos de salud. (2)

Considerando la escasez de datos fiables sobre dietas vegetarianas, es necesario identificar, mediante más investigaciones, las prácticas alimenticias de los vegetarianos y sus razones para seguir estas dietas. (3)

Los profesionales de la nutrición necesitan conocer y diferenciar con exactitud los distintos tipos de prácticas vegetarianas, para evaluar la calidad nutricional, poder identificar posibles carencias en cada uno de ellos y planificar adecuadamente la alimentación, resultando imprescindible una evaluación nutricional personalizada. (4)

Existen barreras a la hora de la intervención nutricional que pueden conducir al fracaso y frustración tanto del profesional como del individuo vegetariano. Las mismas consisten, entre otras, en que profesionales de la Nutrición consideren al vegetarianismo como una mala elección, como a un trastorno psicológico, o posean escepticismo sobre la auténtica motivación de individuo, ignoren las diferencias entre los distintos tipos de vegetarianismos, y pretendan revertir la postura alimentaria y confrontar a la persona. (4)

El bienestar de las personas que siguen una dieta vegetariana depende en gran medida de una adecuada intervención y seguimiento nutricional, el presente trabajo busca investigar el nivel de conocimiento y grado de interés otorgado sobre nutrición vegetariana en alumnos avanzados y egresados de la universidad ISALUD durante el período Marzo-Octubre 2017.

1.1 Planteamiento del problema

¿Cuál es el nivel conocimiento y la importancia otorgada sobre nutrición vegetariana por parte de los estudiantes de 4.to año y egresados de la carrera Lic. Nutrición de la Universidad ISALUD en el período Marzo-Octubre del 2017

1.2 Objetivo General

Evaluar el nivel de conocimiento y la importancia otorgada sobre nutrición vegetariana por parte de los estudiantes de 4.to año y egresados de la carrera de Lic. Nutrición en la Universidad ISALUD, en el período Marzo-Octubre del 2017

1.3 Objetivos Específicos: En estudiantes de 4.to año de la carrera de Lic. Nutrición de la Universidad ISALUD en el período Marzo-Octubre del 2017

- Analizar el plan de estudios de la carrera de Lic. Nutrición de la Universidad ISALUD, identificar si se dicta el tema nutrición vegetariana.
- Evaluar conocimiento sobre tipos de dietas vegetarianas, la identificación de nutrientes críticos en la misma e identificación de aporte nutricional de alimentos fuente de proteína vegetal
- Conocer postura respecto a consejería de una dieta vegetariana e identificar interés por aprender Nutrición Vegetariana.

1.4 Objetivos Específicos: En egresados de la carrera de Lic. Nutrición de la Universidad ISALUD en el período Marzo-Junio del 2017

- Identificar demanda de Nutrición Vegetariana en las consultas nutricionales, razones por la cual el paciente opta por una alimentación vegetariana y dificultades de seguir dicha alimentación.
- Evaluar conocimiento de los tipo de dietas vegetarianas existentes, alimentos fuente y nutrientes críticos
- Identificar si el egresado ve la dieta vegetariana como una dieta equilibrada
- Identificar realización de cursos complementarios sobre Nutrición Vegetariana
- Identificar conformidad sobre los conocimientos sobre nutrición vegetariana aprendidos en su formación.

1.5 Viabilidad

La investigación fue viable y de bajo costo.

En cuanto a los alumnos de 4to año, se los buscó en la Universidad ISALUD en horario de cursada, se les entregó el consentimiento informado y los que aceptaron recibieron la encuesta, con la debida autorización de sus directivos. En cuanto a los egresados las encuestas se realizaron de forma online, se pidió a la coordinación de la Universidad ISALUD la base de datos de los alumnos egresados en la carrera Licenciatura de Nutrición, se les envió un email con la encuesta.

El período de realización fue de Julio a Octubre del 2017.

II Marco Teórico

Marco Conceptual

2.1 Estudiantes

Se entiende por estudiante a una persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza. (5)

El aprendizaje es una de las experiencias académicas que acompañan a la vida de muchas personas desde la niñez hasta la etapa adulta culminando con estudios universitarios. La universidad es el centro académico en el que se realizan estudios de segundo y tercer grado (estudios de Licenciatura y Doctorado). Los estudiantes que se matriculan en la universidad para estudiar una carrera son universitarios. Alumnos que viven una etapa de la vida importante puesto que la experiencia de ser universitario no solo está vinculada con el plano profesional sino también, con el ámbito personal. La universidad también es un centro cultural en el que conocer a compañeros que proceden desde distintos puntos del país o del mundo. Desde este punto de vista, la experiencia de asistir a la universidad también muestra la perspectiva de la globalidad al poder conocer gente interesante en un entorno de encuentro. (6)

2.2 Profesionales

Se entiende por profesional a una persona que ejerce su profesión con capacidad y aplicación relevante. (5) La profesión es aquella actividad, oficio o trabajo que un individuo lleva a cabo cotidianamente a cambio de la percepción de un salario. Cabe destacar que el individuo que ejerce tal o cual profesión dispone de un conocimiento pormenorizado del trabajo que realiza gracias a que ha recibido formación especializada al respecto. Entonces, el profesional es quien despliega una profesión. (6)

2.2.1 Experiencia profesional

La experiencia es un grado en cualquier ámbito de la vida tanto en el plano personal como en el ámbito profesional. La experiencia profesional es un paso fundamental para cualquier estudiante universitario que al finalizar su carrera tiene grandes conocimiento teóricos pero no tiene experiencia práctica. (6)

3.0 Características socio-demográficas

3.1 Universidad

Institución de enseñanza superior que comprende diversas facultades, y que confiere los grados académicos correspondientes. (5)

Se conoce como Universidad al establecimiento educacional dedicado a la enseñanza superior y a la investigación de un tema particular, el cual además está facultado para entregar grados académicos y títulos profesionales. En la mayor parte del mundo se dispone de instituciones universitarias de carácter público y de otras tantas de administración privada, regulada en todos los casos por organismos gubernamentales encargados del control de los estamentos educativos. (6)

3.2 Universidad ISALUD

ISALUD es una institución con más de 25 años de actividad destinada al desarrollo del conocimiento científico y la enseñanza universitaria. (7)

3.3 Plan de Estudio

Conjunto de enseñanzas y prácticas que, con determinada disposición, han de cursarse para cumplir un ciclo de estudios u obtener un título. (5)

3.4 Plan de estudios de Lic. Nutrición en universidades ISALUD

En la tabla N 1, se muestra el plan de estudios de la Lic. Nutrición en la Universidad ISALUD.

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

Tabla N 1 Plan de estudios de la Universidad ISALUD

UNIVERSIDAD	PRIMER AÑO	SEGUNDO AÑO	TERCER AÑO	CUARTO AÑO
Universidad ISALUD	Anatomía	Técnica Dietética y Arte Culinario I	Seguridad Alimentaria	OPCIÓN A: ÁREA DE NUTRICIÓN CLÍNICA
	Fisiología I	Microbiología	Ética Profesional	Educación Terapéutica en Pacientes Crónicos
	Bioquímica de la Nutrición I	Nutrición Materno Infantil	Metodología de la Investigación y Bioestadística	Nutrición Enteral y Parenteral
	Nutrición I	Producción y Economía	Dietoterapia I	Medicamentos y Nutrición
	Psicología de la Educación	Psicología de la Salud y Grupos	Fisiopatología del Adulto II	Pasantías Terapéutica Nutricional para Discapacidad
	Fisiología II	Inglés II	Técnicas de Comunicación	Nutrición Deportiva
	Nutrición II	Técnica Dietética y Arte Culinario II	Gestión en Servicios de Alimentación	Optativa I
	Bioquímica de la Nutrición II	Epidemiología	Educación Alimentaria	Optativa II
	Sociología	Bromatología y Tecnología de los Alimentos	Dietoterapia II	OPCIÓN B: ÁREA DE PRODUCCIÓN Y MARKETING
	Introducción a la Salud Pública	Fisiopatología del Adulto I	Fisiopatología y Dietoterapia Infanto Juvenil	Catering y Plantas de Producción
	Inglés I	Nutrición en Salud Pública	Técnica Dietoterápica	Producción Tecnología y Procesos Alimentarios
		Evaluación Nutricional	Proyectos Comunitarios	Tecnología y Procesos Alimentarios
			Asignaturas Complementarias Obligatorias:	Control de Calidad y Auditoría
			Informática (esta asignatura, de carácter obligatorio, se podrá cursar en cualquiera de los cuatrimestres del plan de estudios)	Pasantías
			Proyecto Final Integrador	Investigación y Desarrollo Marketing Recursos Humanos

Ref: Elaboración propia a partir de los datos encontrados en la bibliografía. (7)

4.0 Definición de Nutrición

4.1 Nutrición

La nutrición, según Escudero, es el resultado o resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida. (8)

El Consejo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Médica Americana, en 1963, sugiere que “la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación”. (8)

Integrando estos conceptos, puede resumirse que la nutrición es el proceso que incluye un conjunto de funciones cuya finalidad primaria es proveer al organismo de energía y nutrientes necesarios para mantener la vida, promover el crecimiento y reemplazar las pérdidas. (8)

4.2 Nutrición Vegetariana

Una dieta vegetariana se define como aquella que no incluye carne (ni siquiera de aves) ni pescado o marisco, ni productos que los contengan. (1)

Los patrones alimenticios de los vegetarianos varían considerablemente. Aquellos que han elegido este tipo de dieta por motivos de salud suelen tener más flexibilidad a la hora de tomar alimentos y productos de origen animal. Por el contrario, las personas que han elegido ser vegetarianas por motivos éticos o ideológicos suelen tener inclinación a evitar completamente la carne y, en algunos casos, cualquier producto de origen animal. Estas motivaciones empiezan a explicar algunas de las variaciones. (9)

El vegetarianismo puede beneficiar inmensamente la salud pública y el medio ambiente. Las perspectivas de identidad social pueden dilucidar las experiencias de los individuos que siguen esta dieta. (9)

4.2.1 Dietas vegetarianas existente

A continuación se describirá los tipos de dietas vegetarianas avalados por la comunidad científica al día de hoy. La característica común a todas ellas es que están basadas en el consumo de alimentos de origen vegetal. Más específicamente, la mayoría de éstas se basan en cereales, verduras y

hortalizas, frutas, legumbres, semillas y frutos secos. Y, dependiendo de cada dieta en particular, los alimentos de origen animal están parcial o totalmente excluidos. (3)

Lacto-Vegetariana: Además de los alimentos de origen vegetal, se incluyen la leche y los productos lácteos.

Ovo-Vegetariana: Se incluyen los huevos.

Ovo-Lacto ó Lacto-Ovo-Vegetariana: Se incluyen tanto los huevos como los productos lácteos.

Estrictamente Vegetariana: Hay un pequeño número de personas, aunque crece muy de prisa, que siguen esta dieta que excluye cualquier tipo de carne (incluidos el pollo, el pescado y el marisco) y sus derivados de origen animal (huevos y leche). Muchos de los estrictamente vegetarianos son “Veganos”, excluyen también la miel de su dieta y no se visten con tejidos de origen animal (Cuero, sedas)

Semi-Vegetariana: Predominantemente vegetariana, pero se permite comer carne ocasionalmente. Puede incluir:

Pesco-vegetariana: Se incluye el pescado en la dieta.

Pollo-vegetariana: Se incluye el pollo en la dieta.

Frugívora: Se trata de una dieta basada en productos cuyo consumo no implica la muerte de la planta. En la práctica una dieta de este tipo se reduce a la fruta fresca, la fruta desecada (dátiles y pasas), semillas, frutos secos y algunos vegetales.

Macrobiótica: Este tipo de dieta se clasifica habitualmente como vegetariana, aunque puede incluir el pescado. A dieta tiene 10 niveles, el más alto de todos consiste en no comer más que arroz integral. Hoy en día, la mayoría de las dietas macrobióticas se centran en el arroz integral y otros cereales, pero también incluyen algas, las legumbres y los tubérculos. (3)

5.0 Nutriente o principio nutritivo

Son aquellas sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo, una enfermedad por carencia. Los nutrientes se pueden clasificar teniendo en cuenta las necesidades diarias, basadas en las recomendaciones nutricionales en micronutrientes, como los hidratos de carbono, proteínas y grasas. Y en micronutrientes, como los minerales y las vitaminas. (8)

Los minerales, a su vez, pueden dividirse en tres grupos principales, teniendo en cuenta las cantidades de ingesta diaria recomendadas: los macro minerales, los oligoelementos y los elementos traza. En el grupo de los macro minerales se incluyen los elementos cuyas necesidades diarias

superan los 100mg; los oligoelementos o micro minerales son aquellos cuyas necesidades diarias son menores a 100mg, y los elementos ultra-trazas son aquellos minerales para los que las recomendaciones de ingesta todavía no han sido establecida pero se encuentran en el orden de los microgramos o nanogramos. (8)

5.1 Nutrientes Críticos en la dieta vegetariana

Los nutrientes potencialmente preocupantes en la alimentación de los vegetarianos incluyen a la vitamina B12, ácidos grasos omega 3, hierro, calcio, vitamina D, zinc y en menor medida las proteínas y el yodo. Aunque una alimentación vegetariana puede satisfacer las recomendaciones actuales para todos estos nutrientes, el uso de suplementos y alimentos fortificados proporciona un escudo eficaz contra una eventual deficiencia. (10)

5.1.2 Vitamina B12 (Cianocobalamina)

Los alimentos fuente de esta vitamina son exclusivamente de origen animal: hígado, carnes, pescado, huevo y en menor medida lácteos y sus derivados.

El nivel de vitamina B12 en algunos vegetarianos, sobre todo en veganos, es menor que el adecuado debido a un consumo irregular de fuentes fiables de vitamina B12. Aunque los productos lácteos y los huevos junto con productos fortificados con vitamina B12 son consideradas fuentes confiables de vitamina B12 para los lacto-ovovegetarianos si los consumen regularmente, los veganos deben obtener su vitamina B12 ya sea del uso regular de alimentos fortificados con vitamina B12 tales como bebidas de soja, algunos cereales de desayuno, bebidas, pastas, harinas u otros productos fortificados, o mediante la utilización de un suplemento diario de vitamina B12. Existe controversia en relación al contenido de vitamina B12 activa en vegetales marinos. La mayoría de los autores considera que la vitamina B12 que se encuentra en las algas son formas predominantemente inactivas y no serían fuentes confiables de ésta vitamina. (10)

5.1.2.1 Fuentes erróneas de vitamina b12

- Alguna vez se pensó que algunos alimentos de origen vegetal, como la spirulina y productos de soja fermentados, como el tempeh y el miso, eran fuentes alimenticias de vitamina B12, pero esto se ha demostrado que es erróneo. (10)
- Algunas especies de cianobacterias comestibles como la Spirulina son utilizadas por la industria de alimentos y medicamentos para producir suplementos dietarios que contienen gran cantidad de Spirulina. Se encontró, al analizar dichos productos por métodos de

laboratorio, que contenían mayor porcentaje de pseudo-vitamina B12 (83%) y un menor porcentaje de vitamina B12 activa (17%). Es bien conocido que la pseudo-vitamina B12 es apenas absorbida por el intestino de los mamíferos y que tiene baja afinidad por el Factor Intrínseco. Además, se ha informado que la vitamina B12 de la Spirulina puede no ser bioactiva en mamíferos. Por lo tanto, las cianobacterias no son adecuadas para ser utilizadas como fuentes de vitamina B12 en grupos de alto riesgo como son los vegetarianos y sujetos ancianos. (10)

- Ningún alimento vegetal no enriquecido contiene una cantidad significativa de vitamina B-12 activa. Los productos de soja fermentada no pueden ser considerados como fuentes confiables vitamina B-12 activa. (10)
- Los vegetales no fortificados, tales como las algas de mar, no contienen cantidades significativas de vitamina B 12 activa. (10)
- Se ha encontrado que las supuestas fuentes de vitamina B12 de origen vegetal (tempeh, extractos de algas y vegetales marinos) contienen más formas inactivas que activas de vitamina B12 y por lo tanto no son fuentes fiables de dicha vitamina. (10)
- La Hiperhomocisteinemia está asociada con un aumento del riesgo de aterosclerosis y enfermedad cardiovascular. Los vegetarianos y en particular los veganos, deberán ser avisados de que tienen que monitorear el estado de su vitamina B12 regularmente, mediante el dosaje de Homocisteína para facilitar la detección más temprana de niveles disminuidos de vitamina B12. (10)

Concluyendo: la mejor forma de determinar el estado de la vitamina B12 es midiendo los niveles en el suero de Homocisteína. Otras alternativas serían las determinaciones de Acido Metil malónico y Holotranscobalamina II, pero su determinación no es de uso habitual. Es de recalcar que una ingesta adecuada de vitamina B12 es especialmente importante durante el embarazo y la lactancia. (10)

5.1.2.2 Fuentes alimenticias

La vitamina B12 se encuentra naturalmente en una amplia variedad de proteínas de origen animal. Los alimentos vegetales no tienen vitamina B12 a menos que sean fortificados. (11)

Se pueden obtener las cantidades recomendadas de vitamina B12 consumiendo una variedad de alimentos, que incluyen: (11)

- Huevos, leche y otros productos lácteos
- Algunos cereales y levaduras nutricionales para el desayuno

5.1.3 Ácidos grasos omega 3

La alimentación vegetariana suele ser rica en ácidos grasos omega 6 ya que es el ácido graso predominante en estos alimentos pero puede ser insuficiente en omega 3 cuya principal fuente es el pescado. (10)

Los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3 (AGPI ω -3) incluyen a los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA) y son reconocidos por su papel en la salud cardiovascular, desarrollo neurológico y posiblemente la salud ocular entre otros efectos biológicos conocidos. Los alimentos fuente de ácido alfa linolénico (ALA), el precursor de EPA y DHA, incluyen a la soja, semillas de lino, nueces, aceite de canola y semillas de chía. Las personas con mayores necesidades de AGPI ω -3 como las mujeres embarazadas o en período de lactancia, pueden beneficiarse de alimentos fortificados con DHA y suplementos de DHA derivados de microalgas, que son bien absorbidos y pueden influir positivamente en los niveles de DHA y también de EPA. (10)

5.1.3.1 Fuentes alimenticias

Las fuentes de omega-3 de origen vegetal abarcan:

- Semillas de linaza molidas y aceite de linaza
- Nueces
- Semillas de chia (salvia)
- Aceite de canola y aceite de soja
- Soya y tofu

De todos los alimentos de origen vegetal, las semillas y el aceite de linaza tienen la mayor cantidad de ALA. (11)

5.1.4 Hierro

Los vegetarianos tienen a menudo una ingesta de hierro que es similar o un poco mayor que la de los no-vegetarianos por lo que la cuestión de la adecuación de hierro es realmente la de la biodisponibilidad de este. El hierro de origen vegetal (no vinculado al grupo hem) presenta mayor variabilidad en su absorción ya que es más influenciado por la interacción con otros componentes de los alimentos. Algunas sustancias como fitatos, calcio y ciertos polifenoles (en el té, café, infusiones y cacao) suelen disminuir la absorción de hierro, mientras que la presencia de diversos tipos de fibra, habitual en los alimentos de origen vegetal, tiene escasa relación con este fenómeno.

La incidencia de anemia por deficiencia de hierro es común tanto entre los vegetarianos como en no-vegetarianos por igual. No hay evidencia que la prevalencia de anemia sea diferente en la población vegetariana respecto al resto de la población. Aunque los adultos vegetarianos tienen reservas de hierro más bajas que los no vegetarianos sus niveles de ferritina sérica, que reflejan los depósitos de hierro corporal, están por lo general dentro del rango normal. De todos modos parece aceptable introducir técnicas de preparación de los alimentos que tiendan a aumentar la absorción de hierro, tales como la adición de acidificantes (cítricos o vinagre), también el remojo y germinación de porotos y granos, así como el proceso de leudado del pan pueden disminuir los niveles de fitato y mejorar la absorción de hierro. (10)

La recomendación más efectiva es compensar la posible deficiencia de absorción con mayor ingesta a criterio clínico según la situación de cada persona o utilizando reglas sencillas tales como proponer recomendaciones fijas superiores en un 80% a las generales.

Hay evidencias de la adaptación a la ingesta de hierro de origen vegetal con mayor absorción y disminución de la excreción. (10)

5.1.4.1 Fuentes alimenticias

Las mejores fuentes de hierro incluyen: (11)

- Legumbres secas
- Frutas deshidratadas
- Huevos (especialmente las yemas)
- Cereales fortificados con hierro

5.1.5 Calcio

La ingesta de calcio de los lacto-vegetarianos es similar o incluso puede ser mayor que la de los no-vegetarianos, mientras que la ingesta de los veganos tiende a ser menor que los dos grupos y puede caer por debajo de la ingesta recomendada. (10)

En Argentina no disponemos de datos epidemiológicos que diferencien claramente a estos 3 grupos poblacionales, pero dado que el consumo de calcio en general es netamente inferior a la recomendación, es probable que los vegetarianos presenten ingestas bajas también. En ausencia de datos sólidos, es válido reforzar la orientación nutricional a la población general, incluyendo ovo-lacto-vegetarianos, para alcanzar la recomendación a través de lácteos, legumbres, frutas secas y variedad de frutas y hortalizas. La absorción de calcio es reducida considerablemente por oxalatos (espinaca, acelga) y fitatos (cereales integrales, frutos secos). Las verduras de hojas verdes con bajo contenido de oxalatos (brócoli, coles, repollo) y jugos de frutas fortificados con citrato malato de Salgado, Yesica Soledad

calcio son buenas fuentes de calcio altamente biodisponible (50% -60% para las verduras bajas en oxalato, el 40% -50% para los jugos), mientras que el tofu, la leche de vaca y la “leche” de soja fortificada con carbonato de calcio tienen una buena biodisponibilidad del calcio (30% del 35%), el calcio en las semillas de sésamo, almendras y porotos secos tiene alrededor de un 25% de biodisponibilidad. (10)

De cualquier manera la relación entre la ingesta de calcio y la densidad mineral ósea (DMO) está actualmente en revisión. (10)

5.1.5.1 Fuentes alimenticias

Muchos alimentos contienen calcio, pero los productos lácteos son la mejor fuente. La leche y sus derivados tales como el yogur, el queso y el suero de leche contienen una forma de calcio que el cuerpo puede absorber fácilmente. (11)

El yogur, la mayoría de los quesos y el suero de leche son excelentes fuentes de calcio. La leche también es una buena fuente de fósforo y magnesio que ayuda al cuerpo a absorber y utilizar el calcio. (11)

Otras fuentes de calcio que pueden ayudar a satisfacer las necesidades del cuerpo incluyen:

Las hortalizas de hojas verdes como el brócoli, la col rizada, la berza común, la mostaza, los nabos y el bok choy o repollo chino, las almendras, las nueces de Brasil, las semillas de girasol, el tahíni (tahina) y las legumbres secas (11)

A menudo se agrega calcio a los productos alimenticios. Estos incluyen alimentos como los panes, el jugo de naranja, la leche de soya, el tofu y los cereales listos para el consumo. Estos son una muy buena fuente de calcio para las personas que no consumen muchos productos lácteos. (11)

5.1.6 Vitamina D

La vitamina D es producida en la piel a partir del colesterol tanto exógeno como endógeno como consecuencia de la radiación ultravioleta del sol y este mecanismo puede ser suficiente en muchas personas. Sin embargo es frecuente hallar niveles séricos con insuficiencia o carencia de vitamina D. (10)

Más allá del papel conocido de la vitamina D en la regulación del metabolismo fosfocálcico y el mantenimiento de la salud ósea, la vitamina D juega un papel importante en la función inmunológica, la reducción de la inflamación y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

Dado que la vitamina D es escasa en la naturaleza y no hay ningún alimento fuente, esto ha llevado a observar un creciente número de alimentos fortificados con vitamina D, principalmente lácteos.

Por lo tanto los ovo-lacto-vegetarianos están expuestos a las mismas consideraciones que la población general, incluyendo la exposición al sol.

La ingesta de vitamina D en veganos tiende a ser sustancialmente menor que en lactoovo-vegetarianos y no vegetarianos. En ausencia de exposición solar adecuada, cerca de 1.000 unidades internacionales de vitamina D por día pueden ser necesarias para alcanzar este nivel, un valor sustancialmente más alto que la ingesta dietética de referencia actual (DRI). Tanto la vitamina D2 (Ergocalciferol, producido a partir de levaduras) y, más comúnmente, la vitamina D3 (Colecalciferol, derivado de la lanolina) se utilizan en suplementos y para fortificar alimentos. La Vitamina D2 parece ser tan eficaz como la vitamina D3 en mantener niveles adecuados de 25 hidroxivitamina D y es preferida por los vegetarianos ya que la vitamina D3 es de origen animal. (10)

5.1.6.1 Fuentes alimenticias

El cuerpo produce la vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol. Por eso, con frecuencia se denomina la vitamina de la "luz del sol". (11)

Muy pocos alimentos contienen vitamina D de manera natural. En consecuencia, muchos alimentos son enriquecidos con esta vitamina. (11)

La vitamina D se le agrega a muchos cereales para el desayuno y también se le agrega a algunas marcas de bebidas de soya, jugo de naranja, yogur y margarina.

La vitamina D que se encuentra en los suplementos y alimentos enriquecidos viene en dos formas diferentes como D2 (ergocalciferol) y D3 (colecalfiferol). (11)

5.1.7 Zinc

La ingesta diaria recomendada de zinc puede variar en personas que consumen cantidades significativas de fitatos que suelen estar presentes en alimentos de frecuente alto consumo en vegetarianos como granos enteros y legumbres y que disminuyen la absorción intestinal de este mineral. Por este motivo la recomendación sobre la ingesta diaria de zinc debería adaptarse a la presencia de fuentes de fitatos en la dieta de cada individuo. Los requerimientos de zinc en vegetarianos pueden exceder la cantidad diaria recomendada (RDA) de sujetos no-vegetarianos. La literatura no es uniforme sobre la ingesta real de zinc en personas vegetarianas aunque no hay descritas carencias evidentes. Algunas fuentes de zinc son los productos de soja, las legumbres, los cereales, el queso y los frutos secos. Las técnicas de preparación de los alimentos, como remojar y germinar las legumbres, cereales y semillas, así como la fermentación del pan, pueden reducir la unión del zinc con el ácido fítico y aumentar la biodisponibilidad del zinc. (10)

5.1.7.1 Fuentes alimenticias

Fuentes de zinc son las nueces, los granos enteros, las legumbres y la levadura.

Las frutas y las verduras no son buenas fuentes, porque el zinc en las proteínas vegetales no está tan disponible para el consumo humano como el zinc de las proteínas animales

El zinc está en la mayoría de los multivitamínicos y suplementos minerales. Estos suplementos pueden contener gluconato, sulfato o acetato de zinc, pero no está claro si una forma es mejor que las otras. El zinc también se encuentra en algunos medicamentos de venta libre, como pastillas, aerosoles nasales y geles nasales para resfriados. (11)

5.1.8 Proteínas

Las proteínas de origen vegetal suelen ser adecuadas para satisfacer los requerimientos cuando provienen de una variedad suficiente de alimentos. Su ingesta a lo largo del día alcanza para proveer todos los aminoácidos esenciales y asegurar el balance de nitrógeno en adultos saludables, sin necesidad de ajustes en cada comida en particular. Los requerimientos proteicos totales no difieren según las fuentes de los mismos, aunque las dietas monótonas pueden experimentalmente variar la eficiencia del uso de nitrógeno probablemente por la menor digestibilidad de algunas fuentes. Por lo tanto, algunos autores aconsejan ajustar la indicación proteica en personas que basen su alimentación exclusivamente en vegetales con menor coeficiente de digestibilidad tal como la mayor parte de los cereales o incluir regularmente legumbres. (10)

Los cereales tienen bajo contenido de lisina, por lo que al evaluar dietas de personas vegetarianas deben considerarse fuentes de lisina tales como las legumbres o equivalentes. En términos generales, tanto lacto-ovo-vegetarianos como veganos suelen presentar un balance nitrogenado adecuado al igual que atletas con el mismo tipo de alimentación. (10)

5.1.8.1 Fuentes alimenticias de proteínas

- Porotos blancos, porotos negros, lentejas, arvejas partidas o garbanzos
- Nueces y semillas, entre ellas, almendras, avellanas, nueces mixtas, maní, mantequilla de maní, semillas de girasol o nueces de nogal
- Tofu, tempeh (fermento de soja) y otros productos de proteína de soja
- Productos lácteos, huevo
- Trigo entero, refinado, harina de trigo, maíz, harina de maíz (11)

5.1.9 Iodo

Siendo los productos marinos (pescado, crustáceos, moluscos o algas) las principales fuentes de yodo, es probable que quienes no los consumen incurran en carencias de yodo tal como sucede en poblaciones mediterráneas. La incorporación de yodo a la sal ha sido una herramienta eficaz para corregir esta deficiencia, aunque se observa una creciente tendencia a disminuir el consumo de sodio por razones igualmente válidas de salud. En el vegetariano algunos alimentos que pueden ser de consumo habitual tales como legumbres y crucíferas interfieren con la utilización del yodo, por lo que deberá considerarse siempre la necesidad de controlar el estado tiroideo periódicamente para decidir la conveniencia de suplementación en cada persona, idealmente con fuentes de origen vegetal como son las algas. (10)

6.0 Consejería nutricional

Dentro del extenso campo de la comunicación humana, la relación interpersonal y el contacto cara a cara son las expresiones más importantes cuando se trata de relacionarnos eficazmente. La conversación es, en este sentido, el “género literario” (la forma de comunicarse) esencial de los seres humanos. Pero una consejería no es una conversación cualquiera. El personal de salud debe hablar convencido de que tiene una responsabilidad social y el usuario (paciente) debe sentirlo así. Las recomendaciones nutricionales, el progreso de la tecnología, la disponibilidad y el acceso a los alimentos, no logran por sí mismos, que la población adopte modos de vida y de alimentación adecuados. Los alimentos resultan nutritivos cuando se los consume adecuadamente, y son los nutricionistas los profesionales responsables de traducir las recomendaciones nutricionales científicas en un plan alimentario básico para las familias, que incluya selección de alimentos, sus combinaciones, modos de almacenarse, manipularse y prepararse reforzando las prácticas y los hábitos nutricionalmente adecuados. (12)

Entre las recomendaciones de la Conferencia Internacional de Nutrición (FAO/OMS Roma 1992) para mejorar los patrones de alimentación y el estado nutricional se encuentra la elaboración de guías alimentarias con el fin de orientar al público, teniendo en cuenta las realidades y costumbres propias de cada país. (13)

6.1 Consejería en nutrición vegetariana

Se debe brindar educación nutricional a las personas vegetarianas, debido a que la mayoría nunca acudió con un profesional de la salud para evaluar y conocer los beneficios y los posibles riesgos nutricionales durante la transición a la dieta vegetariana.

Los profesionales de la salud deben involucrarse más en el tema del vegetarianismo debido a que este estilo de vida se está incrementando en la actualidad en los jóvenes, pero también puede considerarse como una dieta alternativa en enfermedades crónicas por lo cual se debe brindar una asesoría nutricional adecuada y personalizada para cada caso. (2)

El hecho de que cada vez haya un número mayor de vegetarianos ha obligado a los profesionales de la salud en diversos campos a informarse sobre los beneficios y los riesgos asociados con estas prácticas alimenticias.

Es necesario identificar más características de los vegetarianos, sus prácticas alimenticias y sus razones para seguir estas dietas. (3)

Los nutricionistas deben trabajar para colaborar en que sus destinatarios puedan adoptar estilos de vida que, sin contrariar sus sentimientos y racionalidades, se apoyen también en elecciones racionales surgidas del conocimiento. Formar profesionales que sepan cómo aconsejar respetando los parámetros de las comunidades es un desafío que supone sacar a la ciencia de la probeta para ponerla en diálogo con la realidad. (14)

6.2 Características de los vegetarianos

La decisión del individuo de ser vegetariano puede convertirse en la base para su categorización. Comer carne es típicamente considerado como fundamental para la naturaleza humana, y ser vegetariano implica violar esta percepción de la obligación dietética. Violar tal norma social puede asociar a un individuo con otros violadores de normas, conocidos colectivamente como vegetarianos. (9)

Un patrón vegetariano puede producir una categoría social distinta. Las discrepancias entre encuestas sugieren que comer una dieta vegetariana y tener una identidad vegetariana sobresaliente son construcciones distintas. (9)

Estudiar las dimensiones de la identidad vegetariana en el orden para medir las formas en que los vegetarianos internalizan sus opciones de alimentos pueden ayudar a explicar estas discrepancias y clarificar lo que significa ser vegetariano. (9)

A medida que los factores sociales contribuyen considerablemente al desarrollo de la identidad, factores como las normas culturales, los medios de comunicación, los restaurantes, la familia, los

compañeros pueden dar forma a la identidad vegetariana. Las naturalezas de estos factores proporcionan significado contextual al vegetarianismo, moldean las maneras en las cuales las opciones de alimento pueden servir como base para la autocategorización, y situar a un individuo dentro de la categoría social del contexto de vegetarianos. (9)

Conocer esto puede ser de utilidad para los profesionales de la salud, médicos, profesionales de la salud mental, dietistas y nutricionistas, y otros profesionales pueden utilizar el modelo con el fin de mejorar, entender cómo sus pacientes se comprometen con el vegetarianismo. En última instancia, a través de todas las preocupaciones, es esencial conceptualizar el vegetarianismo como una identidad. (10)

Los profesionales de la nutrición necesitan conocer y diferenciar con exactitud los distintos tipos de prácticas vegetarianas, cuyos patrones alimentarios varían considerablemente, para evaluar la calidad nutricional, poder identificar posibles carencias en cada uno de ellos y planificar adecuadamente la alimentación, resultando imprescindible una evaluación nutricional personalizada. (8)

Existen barreras a la hora de la intervención nutricional que pueden conducir al fracaso y frustración tanto del profesional como del individuo vegetariano. Las mismas consisten, entre otras, en que profesionales de la Nutrición consideren al vegetarianismo como una mala elección, como a un trastorno psicológico, o posean escepticismo sobre la auténtica motivación de individuo, ignoren las diferencias entre los distintos tipos de vegetarianismos, y pretendan revertir la postura alimentaria y confrontar a la persona. (8)

Para procurar lograr una intervención nutricional exitosa se necesitará, además de una exhaustiva evaluación nutricional, una planificación de la alimentación, acordada y consensuada con cada individuo, la cual debería ser suficiente, completa, armónica, adecuada y óptima, así como asesorar, educar y guiar nutricionalmente a la persona. (8)

Estado del arte

7.0 Población vegetariana

Actualmente no existen datos oficiales sobre la cantidad de vegetarianos en el país y lo mismo ocurre a nivel mundial donde las estadísticas son escasas y poco consistentes. Aunque no existen estimaciones fiables sobre la proporción de vegetarianos en la población general, los resultados de encuestas y sondeos han informado una prevalencia en la población de entre el 1% y el 10% en la Unión Europea, los EE.UU. y Canadá. De acuerdo con anteriores estudios en la Unión Europea, la proporción de autodefinidos como vegetarianos en la población general es de cerca del 5%.

En Estados Unidos durante el año 2006, se realizó una encuesta a nivel nacional, donde se reportó que aproximadamente el 2,3% de la población adulta de este país (4,9 millones de personas) ha seguido de forma consistente una dieta vegetariana, indicando que no consumían carne, pescado o aves de corral. En el año 2009 se volvió a realizar la misma encuesta nacional y el número de vegetarianos reportado en este caso ascendió al 3% del total de estadounidenses que nunca consumían carne, pescado o aves de corral. Del total de vegetarianos entre el 25% y el 33% indicaron no consumir tampoco lácteos, huevos y miel clasificándose como veganos (1% del total de la población del país). Por otro lado en Inglaterra según el Departamento de Salud y la Agencia de Normativa Alimentaria (FSA) en la Encuesta Nacional de Dieta y Nutrición del año 2012, el 2% del 7% los adultos y los niños informaron que eran vegetarianos. Menos del 1% reportó que siguen una dieta vegana. (10)

Un gran número de personas en todo el mundo siguen dietas vegetarianas, pero en la mayoría de los países son sólo una pequeña proporción de la población. India es una excepción notable porque una proporción sustancial de sus habitantes, tal vez aproximadamente 35%, sigue una dieta vegetariana tradicional y lo ha hecho durante muchas generaciones. Más mujeres que hombres son vegetarianos o eligen disminuir el consumo de carne. Hasta donde se conoce, no existen estadísticas confiables en nuestro país en relación a este tema. (10)

7.1 Postura de Organismos

Múltiples organismos abalan las dietas vegetarianas, la Asociación Americana de Dietistas, la Asociación Alemana de Nutrición, la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos, la Sociedad Argentina de Nutrición, entre otras. (15)

7.1.1 American Dietetic Association (ADA)

Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como también para los atletas. (1)

7.1.2 Asociación Alemana de Nutrición (DGE)

En base a la literatura científica actual, la sociedad alemana de la nutrición (DGE) ha desarrollado una posición en la dieta vegana. Con una dieta pura basada en vegetales, es difícil

o imposible alcanzar un suministro adecuado de algunos nutrientes. El nutriente más crítico es la vitamina B12. Otros nutrientes potencialmente críticos en una dieta vegana incluyen aminoácidos indispensables de la proteína, ácidos grasos n-3 de cadena larga, otras vitaminas (riboflavina, vitamina D) y minerales (calcio, hierro, yodo, zinc y selenio). El DGE no recomienda una dieta vegana para mujeres embarazadas, mujeres lactantes, lactantes, niños o adolescentes. Las personas que, sin embargo, desean seguir una dieta vegana deben tomar permanentemente un suplemento de vitamina B12, prestar atención a un ingesta adecuada de nutrientes, especialmente los nutrientes críticos, y posiblemente utilizar alimentos fortificados o suplementos dietéticos. Deben recibir asesoramiento de un consejero de nutrición y su suministro de nutrientes críticos debe ser revisado periódicamente por un médico. (16)

7.1.3 Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos

Las dietas vegetarianas bien diseñadas proporcionan las ingestas de nutrientes adecuadas para todas las etapas del ciclo de vida y también pueden ser útiles en el manejo terapéutico de algunas enfermedades crónicas. La nutrición en general, como evaluada por el alternativo saludable índice alimenticio, es típicamente mejor en dietas vegetarianas y veganas comparadas con dietas omnívoros. Mientras que algunas dietas vegetarianas pueden ser bajas en ciertos nutrientes, tales como calcio y vitamina B-12, esto puede ser remediado por la planificación adecuada. Comparado a las dietas no vegetarianas, las dietas vegetarianas pueden proporcionar la protección contra muchas enfermedades crónicas, tales como enfermedad cardíaca, hipertensión, tipo 2 diabetes, obesidad, y algunos cánceres. Además, una dieta vegetariana podría hacer que el uso más conservador de los recursos naturales y cause menos degradación ambiental. (17)

7.1.4 Sociedad Argentina de Nutrición (SAN)

Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital y también para los atletas. El patrón de dieta vegetariana está asociada con un perfil más favorable de factores de riesgo metabólicos como lípidos, HTA, diabetes tipo 2, sobrepeso y un menor riesgo de muerte por enfermedad isquémica cardíaca y tienden a tener un menor riesgo de sufrir cáncer en relación a la población general. Las dietas vegetarianas restrictivas y mal planificadas pueden ser insuficientes en términos de provisión de nutrientes e incluso pueden ser perjudiciales para la salud a largo plazo. Los nutrientes potencialmente preocupantes en la alimentación de los vegetarianos incluyen a la

vitamina B12, ácidos grasos omega 3, hierro, calcio, vitamina D, zinc y en menor medida las proteínas y el yodo. De todos ellos los que merecen mayor atención son el aporte de vitamina B12 y los ácidos grasos omega 3 sobre todo en veganos y particularmente durante el embarazo y lactancia períodos en los cuales debe considerarse fuertemente el uso de suplementos. El asesoramiento profesional apropiado es importante para asegurar una dieta vegetariana nutritiva y adecuada especialmente para los grupos vulnerables. (10)

7.2 Estudios en Vegetarianismo

7.2.1 Deficiencia de vitamina B12 entre los vegetarianos

Un estudio de revisión realizado en el año 2013 en el Instituto Internacional de las Ciencias de la Vida con el objetivo de evaluar el valor de agotamiento de B12 y de deficiencia entre vegetarianos y veganos revisando la literatura actual analizó 18 artículos que informaron índices de deficiencia de B12. Identificaron deficiencia midiendo el ácido metilmalónico, holo-transcobalamina II, o ambos. Las tasas de deficiencias reportadas para poblaciones específicas fueron 62% entre las mujeres embarazadas, entre el 25% y casi 86% entre los niños, 21-41% entre los adolescentes, y 11-90% entre los ancianos. Las tasas más altas de deficiencia fueron reportadas entre los veganos comparados con los vegetarianos y entre los individuos que se habían adherido a una dieta vegetariana desde el nacimiento en comparación con aquellos que habían adoptado tal dieta más tarde en la vida.

El hallazgo principal fue que los vegetarianos desarrollan el agotamiento o la deficiencia de B12 sin importar características demográficas, el lugar de la residencia, la edad, o el tipo de dieta vegetariana. Los vegetarianos deben tomar así medidas preventivas para asegurar la ingesta adecuada de esta vitamina, incluyendo el consumo regular de suplementos que contienen B12. (18)

7.2.2 Estado de DHA de los vegetarianos

La división de Ciencias de la Nutrición (TABS), del King's College de Londres, realizó un estudio en 2009 cuyo objetivo fue revisar el estado de DHA (ácido decosahexaenoico) en vegetarianos y veganos identificando los estudios publicados.

Los análisis dietéticos mostraron que las dietas veganas carecen de DHA y las dietas vegetarianas que incluyen alimentos lácteos y huevos solo proporcionan aproximadamente 0,02 g de DHA / día. Las dietas vegetarianas y especialmente veganas suministran más ácido linoleico (18: 2n-6) que las dietas omnívoras. La ingesta de ácido alfa-linolénico (18: 3n-3) también tiende a ser similar o mayor, pero depende de los aceites culinarios utilizados.

Las proporciones de DHA en el plasma, las células de la sangre, la leche materna y los tejidos son sustancialmente menores en veganos y vegetarianos en comparación con los omnívoros. La suplementación dietética a corto plazo con ácido alfa-linolénico aumenta la proporción de ácido eicosapentaenoico (20:5n-3) pero no aumenta la proporción de DHA en los lípidos de la sangre. Pequeñas cantidades de DHA preformado (tan bajo como 200 mg) dan como resultado un gran aumento en la proporción de DHA en los lípidos de la sangre en vegetarianos y veganos.

No hay evidencia de efectos adversos en la salud o la función cognitiva con una menor ingesta de DHA en los vegetarianos.

. (19)

7.2.3 El efecto de las dietas vegetarianas sobre el estado del hierro en adultos

En noviembre del 2016 una investigación realizó búsquedas en las bases de datos Pubmed, Scopus, Embase y Cochrane Central Register of Controlled Trials en estudios que compararon ferritina sérica, como el principal parámetro de laboratorio para el estado del hierro de vegetarianos adultos con grupos de control no vegetarianos. Se realizó una revisión cualitativa, así como un metanálisis de efectos aleatorios de varianza inversa para agrupar los datos disponibles. Además, se investigó el efecto de las dietas vegetarianas según el sexo con un análisis de subgrupos. Los resultados fueron validados utilizando un análisis de sensibilidad. (20)

Se seleccionaron un total de 27 estudios transversales y tres estudios de intervención para la revisión sistemática. El metanálisis que combinó datos de 24 estudios transversales mostró que los vegetarianos adultos tienen niveles de ferritina sérica significativamente más bajos que sus controles no vegetarianos (-29.71 $\mu\text{g} / \text{L}$, IC del 95% [-39.69, -19.73], $p < 0.01$). La inclusión de dietas semi-vegetarianas no modificó los resultados de forma significativa (-23.27 $\mu\text{g} / \text{L}$, IC del 95% [-29.77, -16.76], $p < 0.01$). Los efectos fueron más pronunciados en hombres (-61.88 $\mu\text{g} / \text{L}$, IC del 95% [-85.59, -38.17], $p < 0.01$) que en mujeres premenopáusicas (-17.70 $\mu\text{g} / \text{L}$, IC del 95% [-29.80, -5.60], $p < 0.01$) y todas las mujeres (-13.50 $\mu\text{g} / \text{L}$, IC del 95% [-22.96, -4.04], $p < 0.01$), respectivamente.

En conclusión, los resultados mostraron que los vegetarianos tienen más probabilidades de tener reservas de hierro más bajas que los no vegetarianos. Sin embargo, dado que las altas reservas de hierro también son un factor de riesgo para ciertas enfermedades no transmisibles, como la diabetes tipo 2, se recomienda que no solo los vegetarianos sino también los no vegetarianos controlen regularmente su estado de hierro y mejoren su dieta con respecto al contenido y biodisponibilidad del hierro al consumir más vegetales y menos carne. (20)

7.2.4 Estado de Yodo y función tiroidea de los vegetarianos y veganos

Un estudio realizado en agosto del 2011 en 141 sujetos (78 vegetarianos, 63 veganos) cuyo objetivo fue evaluar el estado del yodo y la función tiroidea de los vegetarianos y veganos estadounidenses .

Indicó que los vegetarianos estadounidenses no presentan riesgo de déficit de yodo.

Los veganos estadounidenses pueden estar en riesgo de tener bajo consumo de yodo, y las mujeres veganas en edad fértil deben complementar con 150 µg de yodo al día. (21)

7.2.5 Aptitud Cardiorrespiratoria y Fuerza Torácica, en Atletas de Resistencia Vegetarianos y Omnívoros

Se realizó un estudio transversal en la Asociación Nacional de Colegio de Atletismo (NCAA), donde el reclutamiento del estudio y todas las mediciones tuvieron lugar entre agosto y noviembre de 2015. Se comparó la absorción máxima de oxígeno (VO₂ máx.) y la fuerza de los atletas de resistencia de élite vegetarianos y omnívoros. 27 vegetarianos (VEG) y 43 omnívoros (OMN) fueron evaluados utilizando la prueba de VO₂ max en cinta mecánica, y la evaluación de la fuerza utilizando un dinamómetro para determinar el par máximo para las extensiones de pierna. Los datos dietéticos se evaluaron utilizando detallados registros de alimentos de siete días. Aunque la ingesta total de proteínas fue menor entre los vegetarianos en comparación con los omnívoros, la ingesta de proteínas en función de la masa corporal no difirió por grupo ($1,2 \pm 0,3$ y $1,4 \pm 0,5$ g / kg de masa corporal para VEG y OMN respectivamente, $p= 0,220$). Los registros de la dieta de 7 días revelaron varias diferencias en la ingesta de nutrientes entre los grupos de dieta. Aunque la ingesta total de energía fue similar entre los grupos de dieta, los vegetarianos consumieron más carbohidratos, fibra y hierro diariamente en comparación con los omnívoros. Sin embargo, la ingesta diaria de proteínas, grasas saturadas, colesterol, vitamina B12 y selenio fue menor entre los vegetarianos en comparación con los omnívoros.

Dentro de las variables que se evaluó en el estudio los resultados indican que la aptitud cardiorrespiratoria de los atletas de resistencia vegetarianos fue mayor que la de sus equivalentes omnívoros, pero que el par máximo no difirió entre los grupos de dieta. Estos datos sugieren que las dietas vegetarianas no comprometen los resultados de rendimiento y pueden facilitar la capacidad aeróbica en los atletas. (22)

7.2.6 Dietas vegetarianas y la incidencia de cáncer en una población de bajo riesgo

Un estudio realizado en febrero del 2013 examinó la asociación entre los patrones dietéticos (no vegetarianos, lacto, pescos, vegana y semi-vegetariana) y la incidencia general de cáncer entre

69,120 participantes del Adventist Health Study-2. La ingesta dietética se evaluó con el uso de un cuestionario validado de frecuencia de alimentos enviados por correo (FFQ). El FFQ contuvo una lista de más de 200 productos alimenticios que incluyeron frutas, verduras, legumbres, cereales, aceites, productos lácteos, incluidos huevos, carnes (carnes rojas, aves y pescado), bebidas y productos preparados comercialmente, como suplementos dietéticos, cereales secos, sustitutos de la carne y leche de soya. A los participantes se les pidió que informaran su frecuencia promedio de ingesta y tamaño de la porción durante el año anterior, utilizando categorías de frecuencia predefinidas de acuerdo con el alimento en evaluación. Las variables alimentarias que fueron de interés para este análisis incluyeron: carnes rojas, aves, pescado, huevos y productos lácteos. Se obtuvo la siguiente clasificación para evaluar el estado de vegetarianismo: veganos, lacto-ovo-vegetarianos, pesco-vegetarianos, semi-vegetarianos y no vegetarianos.

Los veganos comían carne roja, aves de corral, pescado, huevos y productos lácteos <1 por mes; los lacto-ovo-vegetarianos comían carne roja, aves de corral y pescado <1 por mes, y huevos y productos lácteos ≥ 1 por mes; los pesco-vegetarianos consumían carne roja y aves de corral <1 por mes y peces ≥ 1 por mes; los semi-vegetarianos comen carne roja, aves de corral, pescado 1 por mes a 1 por semana, y huevos o productos lácteos en cualquier nivel; y no vegetarianos, carnes rojas, aves de corral, pescado > 1 por semana y huevos o lácteos en cualquier nivel.

La edad media del diagnóstico de cáncer en esta población fue de 59 años. Se identificaron 2,939 casos de cáncer incidente. El cociente de riesgo general (HR) y el intervalo de confianza (IC) de cáncer entre los vegetarianos en comparación con los no vegetarianos fue estadísticamente significativa (HR = 0,92, IC del 95%: 0,85, 0,99) para ambos sexos combinados. Además, se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la dieta vegetariana y los cánceres del tracto gastrointestinal (HR = 0,76, IC del 95%: 0,63, 0,90). Al analizar la asociación de patrones dietéticos vegetarianos específicos, las dietas veganas mostraron una protección estadísticamente significativa para la incidencia general de cáncer (HR = 0,84, IC 95%: 0,72, 0,99) en ambos sexos combinados y para cánceres específicos de mujeres (HR = 0,66; 95% CI: 0,47, 0,92). Lacto-ovo-vegetarianos parecen estar asociados con un menor riesgo de cánceres del sistema gastrointestinal (HR = 0,75, IC del 95%: 0,60, 0,92).

En conclusión, este estudio sugiere que las dietas veganas pueden asociarse con una disminución en la incidencia de todos los cánceres combinados, y específicamente el riesgo de cánceres femeninos específicos en comparación con los no vegetarianos. Los vegetarianos (principalmente lacto-ovo-vegetarianos) como grupo combinado tienen un riesgo menor de todos los cánceres y los cánceres gastrointestinales que los que comen carne. (23)

7.3 Organismos que brindan capacitaciones sobre alimentación vegetariana.

Actualmente existen diversas capacitaciones en nutrición vegetariana para profesionales (ver en anexos los programas). (24) (25) (26) (27) (28)

- Maestría en nutrición vegetariana FUNIBER (Universidad iberoamericana)
- Posgrado Alimentación Vegetariana en UCES
- Consejería en Nutrición Vegetariana AADYND
- Diplomatura en Nutrición Vegetariana y Vegana UNIVERSIDAD DE BELGRANO
- Curso de actualización: alimentación del vegetariano AADYND

III Metodología

3.1 Enfoque

Cuantitativo: El problema y objetivo general de investigación se enfocó en evaluar nivel de conocimiento e importancia otorgada en nutrición vegetariana. Se utilizaron para la recolección de datos encuestas validadas para medir conocimiento.

3.2 Alcance

Descriptivo: La investigación tuvo como objetivo indagar el nivel de conocimiento y el grado de importancia otorgada sobre nutrición vegetariana, en egresados y en estudiantes de la licenciatura en nutrición.

3.3 Diseño de investigación

Observacional, descriptivo- transversal: Se realizó un diseño observacional, no se hizo ningún tipo de intervención ni manipulación de información que modifique alguna variable de interés. Se recopilaron los datos en el período de Marzo – Octubre del 2017. Las variables de conocimiento e importancia otorgada sobre Nutrición Vegetariana se observaron en su estado natural y luego se analizaron. Prospectivo: La investigación se realizó desde el momento de inicio evaluando el pasado.

3.4 Unidad de Análisis

1. Estudiantes
2. Egresados

3.5 Criterios de Selección

Criterios de inclusión

- Estudiantes de 4to año de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad ISALUD de todos los turnos y materias disponibles en el período Marzo-Octubre 2017
- Estudiantes que aceptaron participar.
- Estudiantes que estuvieron presentes al momento de realizar las encuestas.
- Profesionales recibidos en la Universidad ISALUD de la carrera Lic. Nutrición.
- Profesionales que aceptaron participar y respondieron encuestas.

Criterios de exclusión

Se excluyeron profesionales que no han recibido ninguna consulta nutricional sobre Nutrición Vegetariana.

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

Se excluyeron profesionales que no tenían un mínimo de 1 año ejerciendo la profesión.

Criterios de Eliminación

Se eliminaron todas las encuestas incompletas e inentendibles.

Criterios Temporo- Espaciales

La investigación se llevó a cabo durante el período de Marzo-Octubre de 2017 en la Universidad ISALUD, ubicada en el barrio de Monserrat en la provincia de Buenos Aires, Argentina.

3.6 Población

Las personas que cumplieron con los criterios de inclusión de cada unidad de análisis, estudiantes de la carrera de Lic. Nutrición en aulas o salas en común de la Universidad ISALUD en la sede ubicada en la calle Venezuela 758, Monserrat en la provincia de Buenos Aires, Argentina. Lic. en Nutrición egresados de la Universidad ISALUD que recibieron la encuesta de forma online y cumplieron con los criterios de inclusión.

3.7 Muestra

Tipo de muestra:

No probabilística, voluntaria por conveniencia.

Los alumnos y egresados no dependieron de la probabilidad sino de la causa de la investigación, en este caso debían ser alumnos y egresados de la carrera de nutrición de la universidad ISALUD. La participación fue voluntaria, con el consentimiento informado (anexo 4) para que los estudiantes participaran voluntariamente. De igual forma se envió el link vía mail con las encuestas y el consentimiento informado a los egresados para que participaran voluntariamente.

3.8 Hipótesis

A. El 50% de los alumnos y egresados evidencian bajo conocimiento en nutrientes críticos. (Hipótesis de investigación estadística, bivariada)

B. Los alumnos de la Lic. Nutrición manifiestan como importante recibir educación sobre nutrición vegetariana. (Hipótesis de investigación descriptiva, univariada)

C. Los egresados presentaron menor dificultad para identificar contenido de nutrientes en los alimentos que los estudiantes de 4to año. (Hipótesis de investigación, de diferencia entre grupos a favor de uno, multivariada).

3.9 Operacionalización de Variables en alumnos de 4to. Año

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Edad	Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales (Real academia española, 2017)	Edad (en años)		Privada Cuantitativa	Encuesta Cuestionario estructurado
Género	Sexo del alumno y egresado	Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas (Real academia española, 2017)	Sexo	Femenino Masculino	Pública Cualitativo Dicotómica Nominal	Encuesta Cuestionario Estructurado
Año Académico	Año académico	Período de un año que comienza con la apertura del curso docente, después de las vacaciones que cierran el curso anterior. (Real academia española, 2017)	Año de cursada	Si No	Privada Cualitativo Dicotómica	Encuesta Cuestionario Estructurado

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

Comisión académica	Comisión de cursada	Conjunto de personas encargadas por la ley, o por una corporación o autoridad, de ejercer unas determinadas competencias permanentes o entender en algún asunto específico. (Real academia española, 2017)	Comisión	Primer cuatrimestre Segundo cuatrimestre	Privada Cualitativo Dicotómica	Encuesta Cuestionario estructurado
--------------------	---------------------	--	----------	---	--------------------------------------	--

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Año Académico	Año de carrera	Curso académico, de los varios en que suele dividirse el estudio de una materia, o de cada una de las etapas educativas. (Real academia española, 2017)	Año de carrera	Primer año Segundo año Tercer año Cuarto año No se dicta	Privada Cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario Estructurado
Año Académico	Plan de estudio	Conjunto de enseñanzas y prácticas que, con determinada disposición, han de cursarse para cumplir un ciclo de estudios u obtener un título. (Real academia española, 2017)	Materias del plan de estudios	Nutrición normal Dietoterapia del adulto Fisiopatología del adulto Nutrición Materno Infantil Fisiopatología Infanto Juvenil Educación Alimentaria Otras Ninguna	Privada Cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario Estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Formas de Alimentarse	Ovolactovegetariana Paleolítica Macrobiótica Vegana Naturista Cetogénica Ayurveda Crudista	Privada Cualitativo Policotómica Nominal	Encuesta Cuestionario Estructurado
Nutrición Vegetariana	Conocimientos en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Consejería en etapa biológica	Sí No	Privada Cualitativo Dicotómica	Encuesta Cuestionario Estructurado
Nutrición Vegetariana	Conocimientos en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Consejería en etapa biológica	Infancia Niñez Adultez Ancianidad Adolescencia Embarazo Menopausia	Privada Cualitativo Policotómica Nominal	Encuesta Cuestionario Estructurado

Conocimiento e importancia otorgada sobre nutrición vegetariana en alumnos de 4to año y egresados de la carrera de Lic. Nutrición en la universidad ISALUD en el período Junio-Diciembre 2016

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimientos en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Nutrientes Críticos en alimentación vegetariana	Si No	Privada Cualitativo Dicotómica	Encuesta Cuestionario Estructurado
Nutrición Vegetariana	Conocimientos en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Nutrientes Críticos en alimentación vegetariana	Si No	Privada Cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario Estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Requerimientos proteicos en alimentación vegetariana	Si No	Privada Cualitativa Dicotómica	Encuesta Cuestionario Estructurado
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Alimentos fuentes de proteínas vegetal		Privada Cualitativa Dicotómica	Encuesta Cuestionario Estructurado
Nutrición Vegetariana	Importancia Otorgada	Cualidad de lo importante, de lo que es muy conveniente o interesante, o de mucha entidad o consecuencia. (Real academia española, 2017)	Importancia sobre conocimiento en nutrición vegetariana	Demasiado Importante Muy importante Nada importante Poco Importante	Privada Cualitativa Policotómica	Encuesta Cuestionario Estructurado

3.10 Operacionalización de Variables en egresados de la carrera

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Edad	Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales (Real academia española, 2017)	Edad (en años)		Privada Cuantitativa	Encuesta Cuestionario estructurado
Género	Sexo del alumno y egresado	Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas (Real academia española, 2017)	Sexo	Femenino Masculino	Pública Cualitativo Dicotómica Nominal	Encuesta Cuestionario Estructurado

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-October 2017

Año Académico finalizado	Año de egreso	Salir de un establecimiento docente después de haber terminado los estudios. (Real academia española, 2017)	Año de egreso	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Privada Cuantitativo Ordinal	Encuesta Cuestionario Estructurado
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Cantidad de consultas recibidas	Si No	Privada Cualitativo Dicotómica	Encuesta Cuestionario estructurado
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Cantidad de consultas recibidas	Más de 100 de 50 a 100 de 10 a 50 Menos de 10	Privada Cuantitativa Policotómica Continua Ordinal	Encuesta Cuestionario estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento de definición de dieta vegetariana	<p>No incluye huevos, ni lácteos ni harinas</p> <p>No incluye carne de vaca</p> <p>No incluye carne (ni siquiera de aves) ni pescado o mariscos, ni productos que lo contengan</p>	<p>Privada</p> <p>Cualitativa</p> <p>Policotómica</p>	Encuesta Cuestionario estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Razones de elección por una dieta vegetariana	Principios Animalistas Creencias religiosas Beneficios para la salud Razones económicas Desagrado por el sabor a la carne Otra Ns/Nc	Privada Cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento tipos de dietas vegetarianas	Lactovegetariana Ovovegetariana Ovo-lacto-vegetariana Vegana No lo sé Otras	Privada cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Objetivos nutricionales en un paciente vegetariano	Lograr un aporte de proteínas adecuado Cubrir los requerimientos de hierro y zinc Cubrir los requerimientos de Vitamina B12 Ningún aspecto Otro(especifique)	Privada cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado
Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Fuentes de información para elaborar planes nutricionales vegetarianos	Apuntes de la universidad Cursos complementarios sobre nutrición vegetariana dictados por nutricionistas o	Privada cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado

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

				validados Internet Radio, televisión y/o revista Círculo familiar y/o social Todos los anteriores Ninguna		
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento de beneficios para la salud	Disminuye el riesgo de padecer cáncer debido a un mayor consumo de antioxidantes y a la exclusión de carne animal Disminuye el riesgo cardiovascular debido a un menor consumo de grasas saturadas Ayuda a mantener un tránsito intestinal adecuado debido al alto consumo de fibra y a mantener un peso saludable Otros	Privada cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado

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

				No estoy seguro (a)		
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento de desventajas	Sí No	Privada cualitativo Dicotómica	Encuesta Cuestionario estructurado
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento de desventajas	Planificación adecuada Riesgo de anemia y problemas óseos por déficit de micronutrientes Otro (especifique)	Privada cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimientos en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Alimentación vegetariana como dieta equilibrada	Si No	Privada Cualitativa Dicotómica	Encuesta Cuestionario Estructurado
Nutrición Vegetariana	Conocimientos en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Nutrientes Críticos en alimentación vegetariana	Si No	Privada Cualitativo Dicotómica	Encuesta Cuestionario Estructurado
Nutrición Vegetariana	Conocimientos en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Nutrientes Críticos en alimentación vegetariana	Si No	Privada Cualitativo Policotomica	Encuesta Cuestionario Estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento sobre alimentos que aportan Hierro	<p>Cereales refinados, hortalizas de hojas verdes, frutas</p> <p>Cereales integrales, hortalizas de hojas verdes, , frutos secos</p> <p>Legumbres, cereales fortificados, hortalizas, Granos enteros</p> <p>Ninguno, se debe suplementar</p> <p>No lo sé</p>	Privada cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento sobre alimentos que aportan Zinc	Nueces, Granos enteros, Legumbres, Levadura Frutos secos, Cereales integrales, Hortalizas Frutos secos, Frutas, Legumbres Ninguno, se debe suplementar No lo sé	Privada cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento sobre alimentos que aportan Calcio	Lácteos, almendras, semillas de girasol, Legumbres, Hortalizas de hojas verdes Lácteos, cereales refinados, frutas Sólo lácteos Ninguno, se debe suplementar No lo sé	Privada cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento sobre alimentos que aportan vitamina D	<p>Cereales</p> <p>Frutas y verduras</p> <p>Lácteos, Huevo, Alimentos enriquecidos, exposición solar</p> <p>Ninguno, se debe suplementar</p> <p>No lo sé</p>	Privada cualitativo	Encuesta Cuestionario estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento sobre alimentos que aportan vitamina B12	Huevo, Lácteos, algunos cereales, Levadura, Alimentos enriquecidos Frutas y verduras Cereales Ninguno, se debe suplementar No lo sé	Privada cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado

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

Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento sobre alimentos que aportan ácidos grasos omega 3	Legumbres, cereales integrales y verduras Frutas, Verduras, cereales integrales Semillas de chia y lino molidas, aceites vegetales (linaza, canola, soja), nueces, soja y tofu Ninguno, se debe suplementar No lo sé	Privada cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento en rotulado	Si No	Privada cualitativo Dicotómica	Encuesta Cuestionario estructurado

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

Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento en rotulado	Listado de ingredientes Tabla de composición química Ambos Otros	Privada cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado
Dimensión	Variable	Definición Conceptual	Indicadores	Categoría	Clasificación	Técnica Instrumento
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Conocimiento en rotulado	Gelatina Algunos quesos Algunas galletitas, panes y panificados de panadería Tejido conectivo,hueso, piel y tendones Grasa Bovina Cuajo Bovino NS/NC	Privado Cualitativo Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado
Nutrición Vegetariana	Conocimiento en alimentación vegetariana	Acción y efecto de conocer. (Real academia española, 2017)	Educación recibida en ISALUD	Muy positivamente Positivamente Negativamente Muy negativamente	Privada Cualitativa Policotómica	Encuesta Cuestionario estructurado

3.11 Recolección de datos

Prueba Piloto:

En estudiantes avanzados de la carrera:

Para la recolección de datos se llevó a cabo una encuesta a través de un cuestionario estructurado y privado (Anexos 1) de 12 preguntas, a un grupo de 7 estudiantes de 4to año donde se evaluó el conocimiento e interés otorgado sobre nutrición vegetariana. Las mismas se realizaron con el consentimiento escrito de todos los estudiantes. Se realizó una presentación del equipo de trabajo, se explicó el motivo del estudio, y las formas de evaluación. Se hizo hincapié en la confidencialidad de la encuesta, sobre todo se mencionó que los directivos no conocerán los resultados de las mismas ni se tomarán represalias por responderlas. Luego de asegurarnos de que todas las preguntas han sido comprendidas tomó entre cinco y siete minutos el completarlas.

Luego de realizar la prueba piloto se utilizaron algunas recomendaciones de los alumnos para modificar preguntas, como por ejemplo:

Agregar opción NS/NC, Mencione cuáles.

En profesionales:

Para la recolección de datos se llevó a cabo una encuesta a través de un cuestionario estructurado y privado (Anexos 2) de 29 preguntas de forma online, donde se evaluó el conocimiento e interés otorgado sobre nutrición vegetariana.

Las mismas se realizaron con el consentimiento escrito de todos los egresados. Se adjunto una explicación con el motivo del estudio (Anexo 5). Se hizo hincapié en la confidencialidad de la encuesta, sobre todo se mencionó que no se conocerán los resultados de las mismas ni se tomarán represalias por responderlas.

Las respuestas se recopilaron en un lapso de 7 días a un total de 11 egresados. Se envió recordatorio a quienes no la habían respondido y hubo 6 casos a los que se les volvió a explicar la modalidad de la encuesta ya que no la habían entendido.

Se modificaron preguntas según recomendaciones de los profesionales, como por ejemplo:

El orden de las preguntas 8 y 9, algunas con errores de ortografía, algunas a las que les

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

faltaba un campo de “ambas” o “No colaboró”. Y por último, se modificó la pregunta 29 la cual muchos referían no entenderla.

Encuesta a estudiantes:

Cuestionario estructurado y privado que consta de 12 preguntas. (29)

Los datos personales constaron de: Edad, Años, Sexo, Año de cursada y comisión.

Las primeras 2 preguntas fueron acerca del plan de estudio de la Universidad ISALUD.

Las siguientes 2 preguntas evaluaron conocimiento sobre tipo de dietas vegetarianas y definición.

Las siguientes 4 preguntas evaluaron criterios propios sobre nutrición vegetariana.

Las siguientes 3 preguntas evaluaron conocimiento sobre nutrientes críticos en una alimentación vegetariana

Por último, la pregunta Nro 12 evaluó importancia otorgada a conocer sobre Nutrición Vegetariana.

Encuesta a Egresados

Cuestionario estructurado y privado, constó de 29 preguntas. (29)

Los datos personales requeridos fueron:

Sexo, Edad, Lugar de residencia, Lugar de trabajo, Años de egreso.

Las primeras 3 preguntas evaluaron cantidad de demanda de consulta nutricional y razón de los pacientes por llevar una alimentación vegetariana.

Las siguientes 2 preguntas evaluaron conocimiento sobre tipo de dietas vegetarianas y definición.

Las siguientes 2 preguntas evaluaron objetivos en la consulta nutricional y fuentes de información utilizadas para las mismas.

Las siguientes 5 preguntas evaluaron criterios propios sobre nutrición vegetariana.

Las siguientes 2 preguntas evaluaron conocimiento sobre nutrientes críticos en una alimentación vegetariana.

Las siguientes 6 preguntas evaluaron conocimiento sobre alimentos fuente de macro y micronutrientes.

Las siguientes 3 preguntas evaluaron rotulado de alimentos.

Y por último la pregunta 29 evaluó satisfacción sobre información recibida por parte de la Universidad.

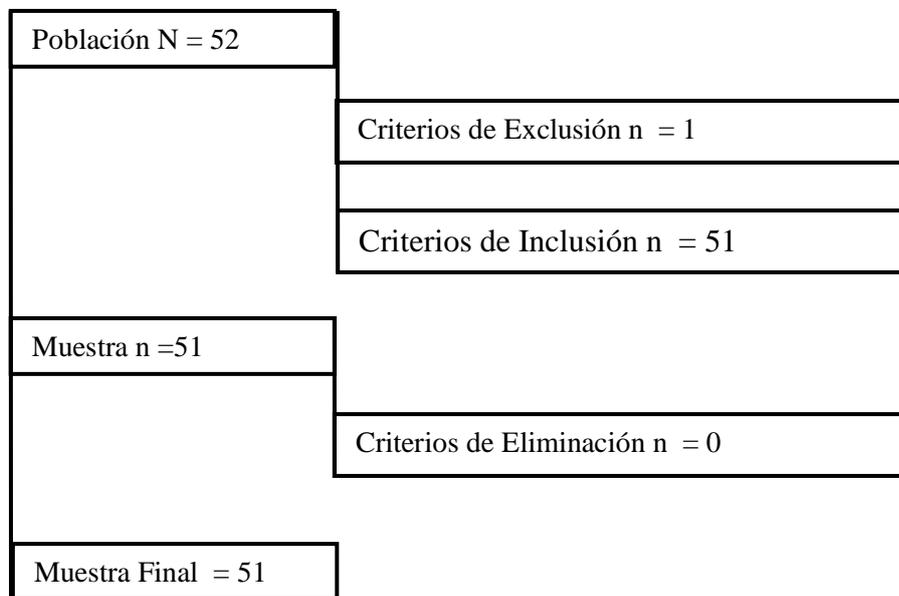
IV Resultados

4.1 Resultados en alumnos

La muestra se conformó por 51 alumnos de 4to año y de la licenciatura en Nutrición en la Universidad ISALUD en el período Julio-Septiembre del 2017. Las edades oscilaron entre $29,29 \pm 6,95$ años.

De la muestra final (n=51) se excluyó a un estudiante por no cursar 4to año de la carrera al momento de realizar la encuesta.

Tabla N 2 Flujo grama de estudiantes



Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo

MOMENTOS DE LA CARRERA EN QUE SE DICTA NUTRICIÓN VEGETARIANA

El 68% (n=34) de los alumnos coincidió que el único año en el que se dicta el tema nutrición vegetariana es en el primer año de la carrera. (Tabla 3)

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

Tabla N 3: Año de la cursada donde se dicta nutrición vegetariana (N=50)

Pregunta	SI		NO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Primer año	34	68	16	32	50	100
Segundo año	5	10	45	90	50	100
Tercer año	0	0	50	100	50	100
Cuarto año	1	2	49	98	50	100
No se dicta	10	20	40	8	50	100

Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Nota: se excluyó 1 encuesta por no responder la pregunta

MATERIAS QUE ENSEÑAN NUTRICIÓN VEGETARIANA

El 92% (n=47) de los alumnos coincidió en que la única materia que enseña sobre nutrición vegetariana es “Nutrición Normal”. El 10% (n=5) refirió que el tema nutrición vegetariana se enseñaba en otras, coincidiendo en la materia técnica dietoterápica. (Tabla 4)

Tabla N 4: Materias que enseñan nutrición vegetariana (n=51)

	SI		NO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Nutrición Normal	47	92	4	8	51	100
Dietoterapia del adulto	3	6	48	94	51	100
Fisiopatología del adulto	0	0	51	100	51	100
Nutrición Materno infantil	0	0	51	100	51	100
Fisiopatología infante juvenil	0	0	51	100	51	100
Educación Alimentaria	4	8	47	92	51	100
Otras	5	10	46	90	51	100
Ninguna	2	4	49	96	51	100

Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

FORMAS DE ALIMENTARSE QUE SON CONSIDERADAS VEGETARIANAS

El 84% (n=43) de los alumnos consideró la dieta ovolacto-vegetariana como una forma de alimentarse vegetariana. El 76% (n=39) consideró la dieta vegana como una forma de alimentarse vegetariana.

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

DEFINICIÓN DE DIETA VEGETARIANA

El 88% (n=45) de los alumnos consideró que la definición correcta para “Dieta vegetariana” sería: No incluye carne (ni siquiera de aves) ni pescado o marisco, ni productos que los contengan.

DIETA VEGETARIANA EN ETAPAS BIOLÓGICAS

El 61% (n=31) de los alumnos desaconsejaría la dieta vegetariana en alguna etapa biológica.

De los que desaconsejaría, el 93,55% (n=29) no aconsejaría una dieta vegetariana en la infancia. El 67,74% (n=21) tampoco aconsejaría éste tipo de dieta en la niñez. El 51,61% (n=16) desaconsejaría una dieta vegetariana en el embarazo. (Tabla 5)

Tabla N 5: Etapas biológicas en las que desaconsejaría una dieta vegetariana (n=31)

	SI		NO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Infancia	29	93,55	2	6,45	31	100
Niñez	21	67,74	10	32,26	31	100
Adolescencia	4	12,9	27	87,1	31	100
Adulthood	1	3,23	30	96,77	31	100
Ancianidad	5	16,13	26	83,87	31	100
Embarazo	16	51,61	15	48,39	31	100
Menopausia	4	12,9	27	87,1	31	100

Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

DIETA VEGETARIANA EN DEPORTE

El 80% (n=41) de los alumnos, no desaconsejaría una alimentación vegetariana en un deportista. Resaltando el 18% (n=9) para: “Los déficit que se pueden llegar a presentar pueden ser suplementados” y “Se puede tener una correcta y buena alimentación igual”. Se excluyó el 43% (n=22) por no haber respondido los motivos.

NUTRIENTES CRITICOS EN UNA DIETA VEGETARIANA

El 88% (n=45) de los alumnos consideró que existe algún nutriente crítico en la dieta vegetariana.

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

De los nutrientes críticos de la dieta, sólo el Hierro 80% (n=36) y la vitamina B12 75,5% (n=34) fueron los más elegidos. El 93,3% (n=42) no consideró el Omega 3 como un nutriente crítico de la dieta. La vitamina D 86,7% (n=39) y el Zinc 80% (n=36) tampoco fueron considerados.

De los Nutrientes que no eran críticos, el 40% (n=18) coincidió en elegir el ácido fólico como nutriente crítico en la dieta. (Tabla 6)

Tabla N 6: Nutrientes críticos en la dieta vegetariana (n=45)

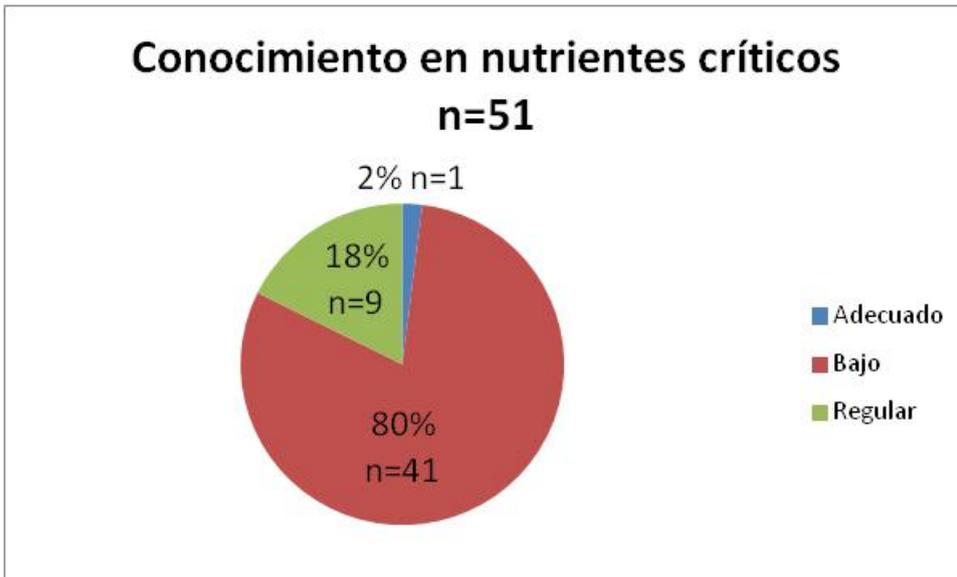
NUTRIENTE	SI		NO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Zinc	9	20	36	80	45	100
Hierro	36	80	9	20	45	100
Vit D	6	13,33	39	86,7	45	100
Calcio	12	26,67	33	73,3	45	100
Proteínas	8	17,78	37	82,2	45	100
Vit B12	34	75,56	11	24,4	45	100
Omega 3	3	6,67	42	93,3	45	100
Yodo	0	0	45	100	45	100

Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Se asignó un puntaje para evaluar conocimiento según la cantidad de nutrientes críticos elegidos, siendo Bajo para los que eligieron menos de 3 nutrientes críticos, regular menos de 6 y adecuado 7 y 8.

El 80% (n=41) presentó un puntaje de conocimiento bajo. (Gráfico N 7)

Gráfico N 7 Conocimiento en nutrientes críticos (n=51)



Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

PROTEINAS DE ORIGEN VEGETAL

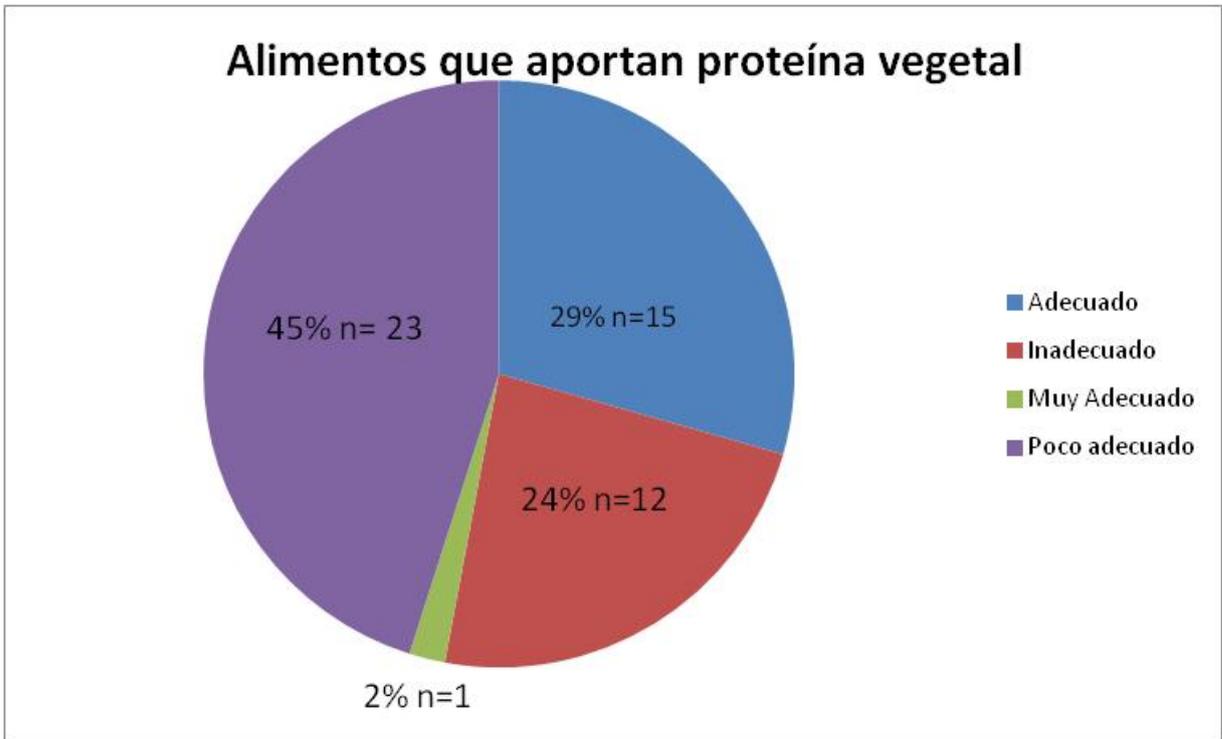
El 51% (n=26) de los alumnos creyó que la proteína de origen vegetal suele ser adecuada y completa para cubrir los requerimientos de una persona con alimentación vegetariana.

Del 49% (n=25) de los alumnos que no lo cree, el 16% (n=16) refirió que es porque no son de alto valor biológico.

El 45% (n=23) de los alumnos hizo una descripción poco adecuada para los conocimientos sobre proteína vegetal, mientras que sólo un 2% (n=1) fue muy adecuado. (Gráfico 8)

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

Gráfico N 8: Conocimiento sobre alimentos fuente de proteína vegetal (n=51)



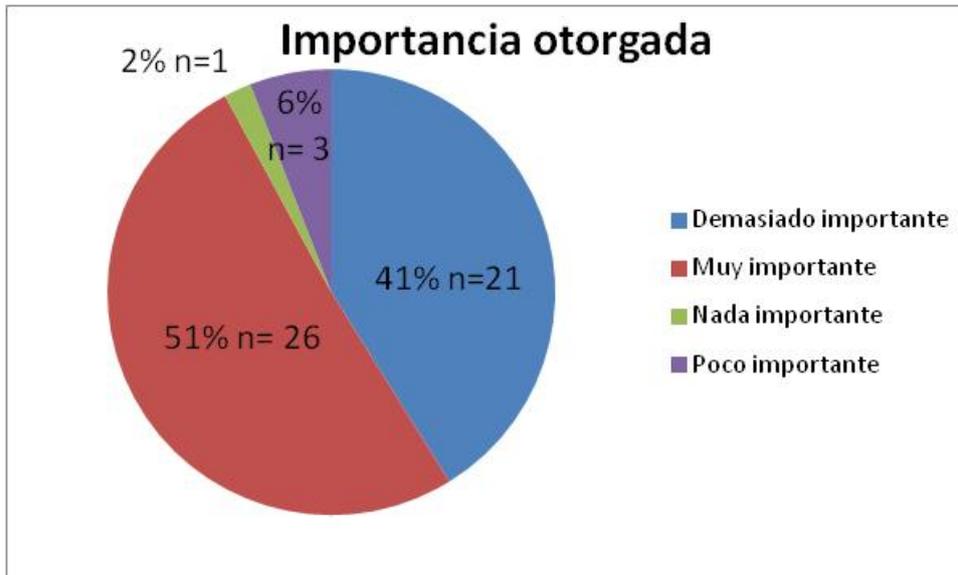
Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

IMPORTANCIA OTORGADA

El 53% (n=26) de los alumnos refirió que conocer sobre nutrición vegetariana era “Muy importante” ó “Demasiado importante”. (Tabla 9)

Conocimiento e importancia otorgada sobre nutrición vegetariana en alumnos de 4to año y egresados de la carrera de Lic. Nutrición en la universidad ISALUD en el período Junio-Diciembre 2016

Tabla N 9: Importancia otorgada a conocer sobre nutrición vegetariana



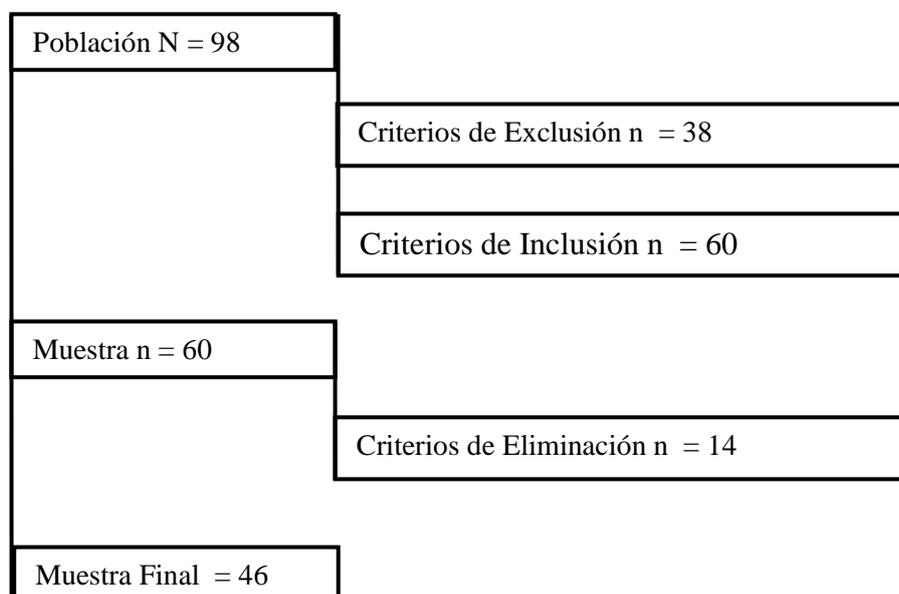
Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

4.2 Resultados egresados

La muestra se conformó por 46 egresados de la licenciatura en Nutrición en la Universidad ISALUD en el período Julio-Septiembre del 2017. Las edades oscilaron entre $33,84 \pm 9,23$ años. Con un rango de $3,8 \pm 2,38$ años de egreso.

De la muestra final (n=46) se excluyeron 38 encuestas incompletas, y se eliminaron 14 encuestas de egresados por ser de otras Universidades.

Tabla N 10 Flujo grama de egresados



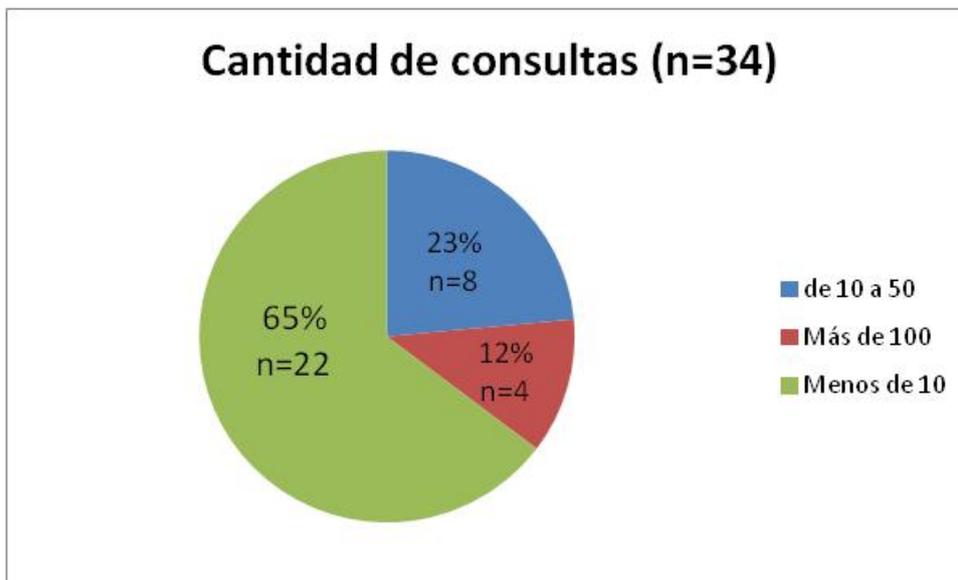
Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

CONSULTAS RECIBIDAS POR NUTICIÓN VEGETARIANA

El 71% (n=32) de los egresados ha recibido alguna vez consultas sobre nutrición vegetariana. El 65% (n=22) ha recibido menos de 10 consultas, mientras que el 12% (n=4) indicó haber recibido más de 100. (Tabla 11)

Con respecto a los motivos por los que los pacientes deciden llevar una dieta vegetariana, el 48% (n=22) coincidió en beneficios para la salud.

Tabla 11 Cantidad de consultas recibidas por nutrición vegetariana



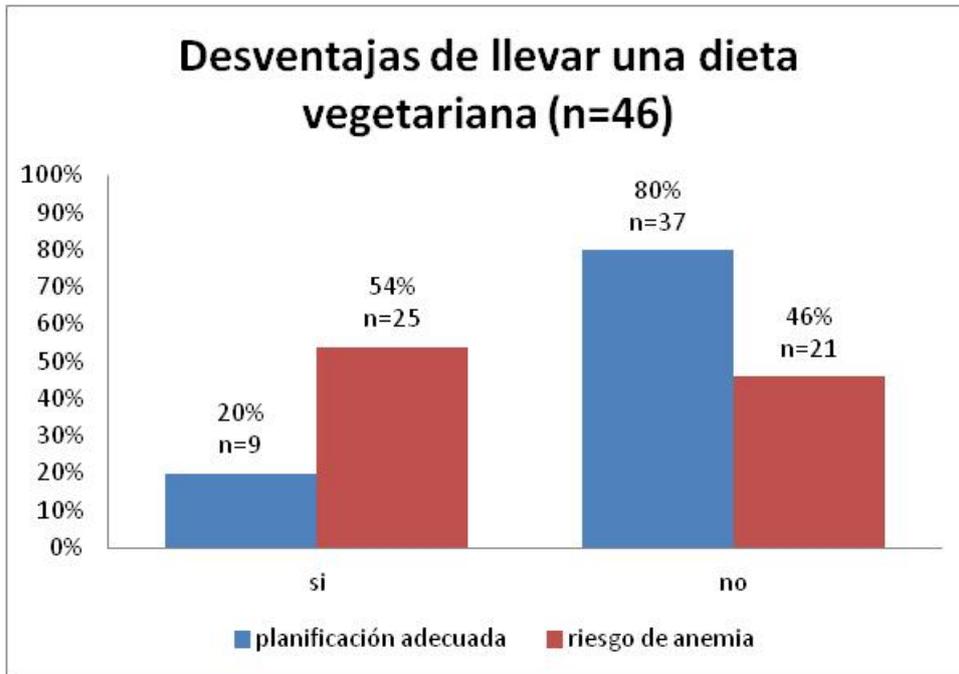
Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LLEVAR UNA DIETA VEGETARIANA

El 67% (n=31) de los profesionales consideró como ventaja de la dieta vegetariana que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El 61% (n=28) consideró que existen desventajas de llevar una dieta vegetariana. El 54% coincidió en que las desventajas era riesgo de anemia y problemas óseos por déficit de micronutrientes, agregando en comentarios déficit de vitamina B12. (Tabla 12)

Tabla N 12. Desventajas de llevar una dieta vegetariana (n=46)



Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

DEFINICIÓN DE DIETA VEGETARIANA

El 98% (n=44) de los egresados, definió la dieta vegetariana como una dieta que no incluye carnes (ni siquiera de aves) ni pescado o mariscos, ni productos que los contengan.

Al evaluar conocimiento sobre los tipos de dietas vegetarianas existentes el 13% (n=6) no reconoce la dieta lacto-vegetariana, como una dieta vegetariana y el 11% (n=5) tampoco reconoce la ovo-vegetariana. El 96% (n=44) reconoció la dieta Ovo-lacto-vegetariana como una dieta vegetariana.

NUTRIENTES CRITICOS EN LA DIETA VEGETARIANA

El 64% (n=27) creyó que la dieta vegetariana es equilibrada de una muestra de 42 profesionales.

El 62% (n=28) indicó que existen nutrientes críticos en la dieta vegetariana de una muestra de 45.

De los nutrientes críticos de la dieta vegetariana, el 100% (n=28) indicó a la vitamina B12. El 86% (n=24) no creyó que la vitamina D fuera un nutriente crítico y el 79% (n=22) tampoco eligió el Omega 3. (Tabla 13)

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

De los nutrientes que no son críticos en la dieta vegetariana el 46% (n=13) indicó al ácido fólico como nutriente crítico, seguida la vitamina B2 con el 21% (n=6)

Tabla N 13 Nutrientes críticos de la dieta vegetariana (n=28)

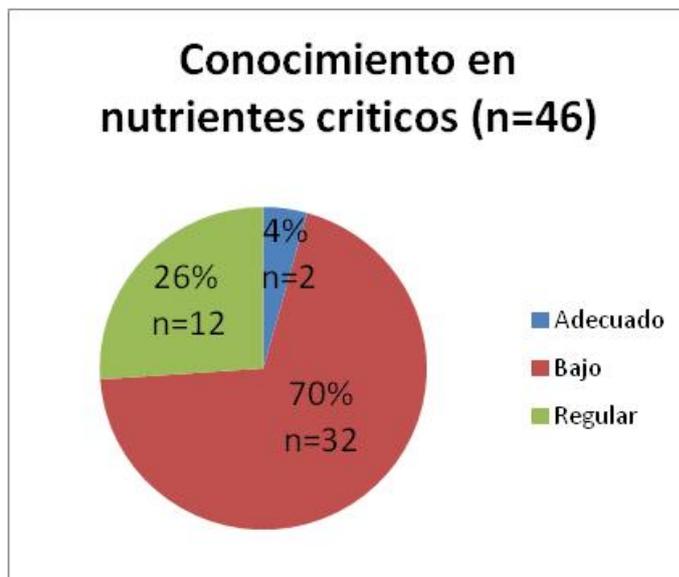
Nutriente	SI		NO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
omega 3	6	21	22	79	28	100
Calcio	17	61	11	39	28	100
Vit D	4	14	24	86	28	100
Hierro	27	96	1	4	28	100
Proteínas	21	75	7	25	28	100
Vit B12	28	100	0	0	28	100
Yodo	2	4	26	96	28	100
Zinc	17	60	11	39	28	100

Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Se asignó un puntaje para evaluar conocimiento según la cantidad de nutrientes críticos elegidos, siendo Bajo para los que eligieron menos de 3 nutrientes críticos, regular menos de 6 y adecuado 7 y 8.

El 70% (n=32) presentó un puntaje de conocimiento bajo. (Tabla N 14)

Tabla N 14. Conocimiento en nutrientes críticos (n=46)



Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

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

ALIMENTOS FUENTE

El 80% (n=37) respondió legumbres, cereales fortificados, hortalizas, granos enteros, como alimentos fuente de hierro.

El 59% (n=27) respondió Nueces, granos enteros, legumbres, levadura como alimentos fuente de Zinc.

El 89% (n=41) respondió lácteos, almendras, semillas de girasol, legumbres, hortalizas de hojas verdes como alimentos fuente de calcio.

El 91% (n=42) respondió lácteos, huevo, alimentos enriquecidos, exposición solar como alimentos fuente de vitamina D

El 83% (n=38) respondió huevo, lácteos, algunos cereales, levadura, alimentos enriquecidos como alimentos fuente de vitamina B12

El 96% (n=44) respondió semillas de chia y lino molidas, aceites vegetales (linaza, canola, soja) nueces, soja y tofu como alimento fuente de Omega 3.

FUENTES DE INFORMACIÓN DE APOYO SOBRE NUTRICIÓN VEGETARIANA

El 59% (n=27) indicó utilizar apuntes de la universidad. El 59% (n=27) también indicó la realización de cursos complementarios, nombrando la diplomatura de nutrición vegetariana en la Universidad de Belgrano y el curso de alimentación del vegetariano de AADYND.

CONFORMIDAD SOBRE LOS CONOCIMIENTOS APRENDIDOS

El 50% (n=23) de los egresados indicó que la Universidad ISALUD, no colaboró ni positiva ni negativamente en la educación recibida sobre nutrición vegetariana.

V Discusión

En esta investigación se propuso como objetivo evaluar conocimientos sobre nutrición vegetariana en alumnos del último año de la carrera de Nutrición y egresados, de la Universidad ISALUD.

Según la Asociación Americana de Dietistas las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, así como también para los atletas. No obstante en la presente investigación se identificó que más de la mitad de los alumnos desaconsejaría la dieta vegetariana en alguna de las etapas biológicas. (1)

La Asociación Alemana de Nutrición, ha desarrollado una posición sobre la dieta vegana, en una dieta pura basada en vegetales es difícil o imposible alcanzar un suministro adecuado de algunos nutrientes. El nutriente más crítico es la vitamina B12, otros parcialmente críticos incluyen ácidos grasos omega 3, y minerales como hierro y yodo, entre otros. (16)

En 2013, se realiza una revisión sistemática de 18 estudios sobre deficiencia de vitamina b12 en embarazo, lactancia, niñez, infancia, adultez y ancianidad incluyendo población de Estados Unido y diversos países europeos y asiáticos. Todos los estudios hallados identificaron deficiencias de este nutriente crítico en la dieta vegetariana y veganas. Concordando con los resultados de la presente investigación más del 70% de los estudiantes y egresados indicó la vitamina B12 como nutriente crítico de la dieta vegetariana. (18)

Dos años antes la división de Ciencias de la Nutrición (TABS), del King's College de Londres, realiza un estudio cuyo objetivo fue revisar el estado de DHA (ácido decosaenoico) en vegetarianos y veganos, identificando una menor ingesta del mismo en la dieta vegetariana. En la presente investigación más del 80% de los estudiantes y egresados, no consideró el Omega 3 como un nutriente crítico de éste tipo de alimentación. (19)

En el 2016, una investigación realiza búsquedas en las bases de datos Pubmed, Scopus, Embase y Cochrane Central Register of Controlled Trials en estudios que comparan ferritina sérica, como el principal parámetro de laboratorio para el estado del hierro de vegetarianos adultos con grupos de control no vegetarianos. Los resultados mostraron

que los vegetarianos tienen más probabilidades de tener reservas de hierro más bajas que los no vegetarianos. En la presente investigación más del 80% de los estudiantes y egresados, indicó al hierro como nutriente crítico de la dieta. (20)

Cinco años antes, se realiza un estudio en 141 sujetos (78 vegetarianos, 63 veganos) cuyo objetivo fue evaluar el estado del yodo y la función tiroidea de los vegetarianos estadounidenses y veganos. Indicando que los vegetarianos estadounidenses no presentan riesgo de déficit de yodo. Los veganos estadounidenses pueden estar en riesgo de tener bajo consumo de yodo, y las mujeres veganas en edad fértil deben complementar con 150 µg de yodo al día. En la presente investigación, más del 80% de los estudiantes y egresados no consideró este nutriente como crítico en la alimentación vegetariana. (21)

En su postura la academia de nutrición y dietética de Estados Unidos notifica que las dietas vegetarianas pueden proporcionar protección contra muchas enfermedades crónicas, tales como enfermedad cardíaca, hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad y algunos cánceres. (17)

En febrero del 2013 se realiza un estudio que examina la asociación entre los patrones dietéticos (no vegetarianos, lacto, pesco, vegana y semi-vegetariana) y la incidencia general de cáncer entre 69,120 participantes del Adventist Health Study-2, donde se infiere que las dietas vegetarianas parecen conferir protección contra el cáncer. En el presente estudio, la mitad de los profesionales evaluados afirmó como ventaja de la dieta vegetariana que disminuye el riesgo de cáncer. (23)

Según la Sociedad Argentina de Nutrición, las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas son saludables y nutricionalmente adecuadas incluso para los atletas. (10)

La Asociación Nacional de Colegio de Atletismo (NCAA), realiza un estudio transversal entre agosto y noviembre de 2015, se compara la absorción máxima de oxígeno (VO₂ máx.) y la fuerza de los atletas de resistencia de élite vegetarianos y omnívoros. Se observa que las dietas vegetarianas no comprometen los resultados de rendimiento y pueden facilitar la capacidad aeróbica en los atletas. En la presente investigación, el 80% de los participantes, no desaconsejaría una dieta vegetariana en deportistas. (22)

La Sociedad Argentina de Nutrición también considera que si un individuo es vegetariano o decide adoptar este tipo de alimentación, debe ser provisto de educación y

orientación por un profesional de la nutrición para convertirse en un vegetariano saludable. El 59% remarcó haber realizado capacitaciones con cursos complementarios. Al evaluar la importancia otorgada, más del 50% de los estudiantes manifestó que conocer sobre nutrición vegetariana era demasiado importante. (10)

Limitaciones

- A la fecha no se han encontrado estudios que evalúen conocimiento sobre nutrición vegetariana en profesionales o estudiantes de la carrera de nutrición. Se recomienda la realización de futuras investigaciones.
- La mayoría de los estudios consultados por la presente investigación son internacionales. La presente investigación otorga una base de conocimiento para que futuras investigaciones evalúen sobre nutrición vegetariana a nivel nacional.
- Preguntas omitidas en las encuestas online y problemas de accesibilidad.
- El período en el que se realizó las encuestas a alumnos coincidió con época de exámenes lo que generó un aumento de las personas que no quisieron participar. Se recomienda tener esto en cuenta en futuras investigaciones
- Complementar en futuras investigaciones con un grupo focal, la presente investigación no contó con inscriptos al momento de hacer la convocatoria.

Se aprueba la hipótesis A, siendo que, más del 50% de los alumnos y egresados no consideró gran parte de los nutrientes críticos como tal y obtuvo un puntaje de conocimiento bajo.

Se aprueba hipótesis B, siendo que, el 92% (n= 47) de los alumnos indicó que conocer sobre nutrición vegetariana era de gran importancia.

Se aprueba hipótesis C siendo que, más del 70% de los egresados supieron identificar correctamente los nutrientes de los alimentos mientras que el 69% de los estudiantes no supo hacer tal identificación.

No se aprueba hipótesis C, siendo que, el 50% de los egresados indicó que la educación recibida sobre nutrición vegetariana no colaboró ni positiva ni negativamente.

VI Conclusión

En cuanto a los conocimientos evaluados en estudiantes la mayoría indicó desaconsejar la dieta vegetariana en alguna etapa del ciclo vital, y mostró un bajo conocimiento sobre los nutrientes críticos de la dieta, y alimentos fuente de proteína vegetal. La muestra refirió un grado de interés elevado por aprender acerca de Nutrición Vegetariana en la Universidad.

Con respecto a los egresados, si bien supieron reconocer alimentos fuente de micronutrientes, solo pudieron identificar dos de los ocho nutrientes críticos presentes en una alimentación vegetariana. La muestra de profesionales indicó en gran medida que la educación recibida sobre Nutrición Vegetariana en la Universidad no fue ni positiva ni negativa, complementando su conocimiento con cursos de capacitación.

Recomendaciones futuras

Este estudio recomienda investigaciones futuras en diversas universidades e instituciones con el fin de profundizar sobre el conocimiento por parte de los profesionales de la salud sobre la alimentación vegetariana.

VII Bibliografía

1. Asociación Americana de Dietistas. Vegetarianismo.net. [Online].; 2009 [cited 2017 Abril 2. Available from: HYPERLINK "http://www.vegetarianismo.net/nutricion/ADA_DietasVegetarianas2009.pdf"
http://www.vegetarianismo.net/nutricion/ADA_DietasVegetarianas2009.pdf .
2. MIRANDA DMG. Universidad Rafael Landívar. [Online].; 2014 [cited 2017 Mayo 4. Available from: HYPERLINK "<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/09/15/Gonzalez-Dyana.pdf>" <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/09/15/Gonzalez-Dyana.pdf> .
3. Sabaté J. Nutrición Vegetariana. 1st ed. Estebanell Valls J, editor. Yunkos: EDIBOOK; 2005.
4. Suarez MM, Lopéz BL. Alimentación Saludable: Guía práctica para su realización Buenos Aires: Hipocrático; 2017.
5. Asociación de academias de la lengua española. Real Academia Española. [Online].; 2017 [cited 2017 Septiembre 19. Available from: HYPERLINK "<http://dle.rae.es/?id=H1mR3XL>" <http://dle.rae.es/?id=H1mR3XL> .
6. Definición ABC. [Online].; 2017 [cited 2017 Septiembre 19. Available from: HYPERLINK "<https://www.definicionabc.com/social/universitario.php>"
<https://www.definicionabc.com/social/universitario.php> .
7. ISALUD U. Universidad ISALUD. [Online].; 2017 [cited 2017 Septiembre 19. Available from: HYPERLINK "<http://www.isalud.edu.ar/institucional/historia>"
<http://www.isalud.edu.ar/institucional/historia> .
8. Suarez MM, Lopez LB. Fundamentos de Nutrición Normal. 2nd ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo; 2017.
9. Rosenfeld D, Burrow A. El modelo unificado de la identidad vegetariana: un marco conceptual para entender el vegetarianismo. Elsevier. 2017 Enero 18; 112: p. 78-95.
- 10 Gallo D, Manuzza M, al E. Sociedad Argentina de Nutrición. [Online].; 2017 [cited 2017 . Septiembre 20. Available from: HYPERLINK

Conocimiento e importancia otorgada sobre nutrición vegetariana en alumnos de 4.º año y egresados de la carrera de Lic. Nutrición en la universidad ISALUD en el período Marzo-Octubre 2017

"http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf"

http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf .

11 Medline Plus: Información de salud para usted. [Online].; 2017 [cited 2017 Septiembre 20]. Available from: HYPERLINK "<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002403.htm>" <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002403.htm> .

12 Instituto Nacional de Salud. Ministerio de Salud. [Online].; 2017 [cited 2017 Septiembre 25]. Available from: HYPERLINK "Consejeria%20Nutricional%20Ministerio%20de%20Salu%20Per%C3%BA%202010.pdf" <Consejeria%20Nutricional%20Ministerio%20de%20Salu%20Per%C3%BA%202010.pdf> .

13 Ministerio de Salud. [Online].; 2012 [cited 2017 Septiembre 25]. Available from: HYPERLINK "www.msal.gov.ar" www.msal.gov.ar .

14 Repún VF. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. [Online].; 2017 [cited 2017 Febrero 24]. Available from: HYPERLINK "http://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla--veganismo--febrero-2017-.pdf" <http://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla--veganismo--febrero-2017-.pdf> .

15 Santiago C. Cristina Santiago. [Online].; 2016 [cited 2017 Septiembre 25]. Available from: HYPERLINK "www.cristinasantiago.es" www.cristinasantiago.es .

16 German Nutrition Society. Wagyu International. [Online].; 2016 [cited 2017 Septiembre 28]. Available from: HYPERLINK "http://wagyuinternational.com" <http://wagyuinternational.com> .

17 Journal of the academy of Nutrition and Dietetics. Eat Right. [Online].; 2016 [cited 2017 Septiembre 28]. Available from: HYPERLINK "https://www.eatrightpro.org" <https://www.eatrightpro.org> .

18 Paltrow R, Parrott SJ, Raj S, al. e. ¿Qué tan frecuente es la deficiencia de vitamina B12 entre los vegetarianos? Nutrition Review. 2013; 71(2): p. 110-117.

19 Sanders T. Plefa. [Online].; 2009 [cited 2017 Septiembre 28]. Available from: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1016/j.plefa.2009.05.013" <http://dx.doi.org/10.1016/j.plefa.2009.05.013> .

20 Haider LM, Schwingshackl L, Hoffmann G, Ekmekcioglu C. El efecto de las dietas vegetarianas en el estado del hierro en adultos: una revisión sistemática y un metanálisis. Revisiones Críticas en Ciencia de los Alimentos y Nutrición. 2016 Noviembre 23: p. 1-16.

21 Leung AM, LaMar A, He X, al. E. The journal of clinical endocrinology and metabolism.

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

- . [Online].; 2011 [cited 2016 Septiembre 28. Available from: HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3206519/" <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3206519/> .
- 22 Lynch HM, Wharton CM, Johnston CS. Biblioteca Nacional de Medicina de EEUU. [Online].; 2016 [cited 2017 Septiembre 28. Available from: HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5133111/" \l "B21-nutrients-08-00726" <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5133111/#B21-nutrients-08-00726> .
- 23 Tantamango-Bartley Y, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Fraser G. Dietas vegetarianas y la incidencia de cáncer en población de bajo riesgo. Asociación Americana para la Investigación del Cáncer. 2013 Febrero; 22(2).
- 24 Battino M, Baroni L, Espinosa E. Funiber. [Online].; 2017 [cited 2017 Octubre 2. Available from: HYPERLINK "https://www.funiber.org/maestria-en-nutricion-y-dietetica-vegetariana" <https://www.funiber.org/maestria-en-nutricion-y-dietetica-vegetariana> .
- 25 Ramos Mejía M. Universidad UCES. [Online].; 2013 [cited 2017 Octubre 2. Available from: HYPERLINK "https://www.uces.edu.ar/conocenos/la-universidad/1455/nuevo-curso-posgrados-uces-alimentacion-vegetariana" <https://www.uces.edu.ar/conocenos/la-universidad/1455/nuevo-curso-posgrados-uces-alimentacion-vegetariana> .
- 26 Repún VF. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. [Online].; 2017 [cited 2017 Octubre 3. Available from: HYPERLINK "http://www.aadynd.org.ar/cursos-detalle.php?c=119" <http://www.aadynd.org.ar/cursos-detalle.php?c=119> .
- 27 Repún VF. Universidad de Belgrano. [Online].; 2017 [cited 2017 Octubre 3. Available from: HYPERLINK "http://www.ub.edu.ar/inscripcion/educacion_continua/pdf/dip_nutricion_%20vegetariana.pdf" http://www.ub.edu.ar/inscripcion/educacion_continua/pdf/dip_nutricion_%20vegetariana.pdf .
- 28 Irei V, Sanabria R, al. e. Nutriinfo. [Online].; 2016 [cited 2017 Octubre 3. Available from: HYPERLINK "http://www.nutrinfo.com/curso_alimentacion_vegetariano_2016/curso_alimentacion_vegetariano_2016.pdf" http://www.nutrinfo.com/curso_alimentacion_vegetariano_2016/curso_alimentacion_vegetariano_2016.pdf .
- 29 Brignardello JG, Heredia LP, Ocharán MPS, Durán SA. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. Resvista Chilena de Nutrición. 2013 Junio; 40(2).

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

30 Universidad Isalud. [Online].; 2017 [cited 2017 Octubre 3. Available from: HYPERLINK . "http://www.isalud.edu.ar/pregrado-y-grado/plan-de-estudios/licenciatura-en-nutricion" <http://www.isalud.edu.ar/pregrado-y-grado/plan-de-estudios/licenciatura-en-nutricion> .

VIII Anexos

Anexo 1 Cuestionario Alumnos.

Cuestionario de conocimientos generales en Nutrición Vegetariana

Datos Personales

Edad (Años): _____

Sexo (Marcar con una X Masculino

Cursa actualmente 4to año de la carrera: Sí la opción correcta)
(Marcar con una X la opción correcta) No

Femenino

Comisión(Marcar con una X la opción correcta) Primer cuatrimestre

Segundo

Cuatrimestre

En relación a nutrición vegetariana, responda a las siguientes preguntas marcando con una X la/las que consideres correctas:

1. ¿En qué año de cursada de la carrera se dicta nutrición vegetariana?

Primer año Segundo año Tercer año

Cuarto año No se dicta NS/NC

2. ¿Qué materias enseñan nutrición vegetariana?

Nutrición Normal Nutrición materno infantil Otras.....

Dietoterapia del adulto Fisiopatología infanto juvenil Ninguna

Fisiopatología del adulto Educación Alimentaria

3. ¿Cuál de las siguientes formas de alimentarse crees que se puede considerar como alimentación vegetariana?

Ovolactovegetariana Paleolítica Macrobiótica

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

- Vegana Cetogénica Crudista
 Naturista Ayurveda

4. ¿Cuál de las siguientes definiciones crees correcta para “dieta vegetariana”?

- No incluye huevos, lácteos ni harinas Incluye carne de vaca
 No incluye carne (ni siquiera de aves) ni pescado o marisco, ni productos que los contengan

5. ¿Desaconsejaría una alimentación vegetariana en alguna etapa biológica?

Si No Continúe en pregunta 7)

6. En caso de sí... ¿en qué etapa biológica la desaconsejarías?

- Infancia Ancianidad Embarazo
 Niñez Adolescencia Menopausia
 Adultez Ninguna, es aconsejable para cualquier etapa

7. ¿Desaconsejaría una alimentación vegetariana a un deportista?

Si No ¿Qué?

8. ¿Considera que existe algún nutriente crítico en una alimentación vegetariana?

Si No Continúe en pregunta 9)

9. En caso de sí... ¿Cuál de estos nutrientes considera críticos?

- Acido fólico Vitamina B1 Fósforo Omega 9
 Sodio Vitamina B2 Vitamina E Vitamina D
 Omega 6 Vitamina B5 Hierro Calcio

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

- | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Vitamina A | <input type="checkbox"/> Vitamina B6 | <input type="checkbox"/> Fibra | <input type="checkbox"/> Vitamina K |
| <input type="checkbox"/> Omega 3 | <input type="checkbox"/> Vitamina B7 | <input type="checkbox"/> Potasio | <input type="checkbox"/> Proteínas |
| <input type="checkbox"/> Vitamina C | <input type="checkbox"/> Vitamina B9 | <input type="checkbox"/> Cobre | <input type="checkbox"/> Vitamina
B12 |
| <input type="checkbox"/> Magnesio | <input type="checkbox"/> Zinc | <input type="checkbox"/> Manganeseo | <input type="checkbox"/> Yodo |

10. ¿Crees que las proteínas de origen vegetal suelen ser adecuadas y completas para satisfacer los requerimientos de una persona con alimentación vegetariana?

Si No ¿Por qué?

11. ¿Qué alimentos conoces que sean fuente de proteína vegetal?

.....

N/S - N/C

12. ¿Cuán importante es para ti conocer sobre nutrición vegetariana?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Demasiado importante | <input type="checkbox"/> Nada importante |
| <input type="checkbox"/> Muy importante | <input type="checkbox"/> Poco importante |

Muchas gracias por participar

Anexo 2 Cuestionario Egresado

1. ¿Cuál es tu sexo?

Femenino

Masculino

2. ¿Qué edad tienes?

3. Lugar de residencia (Ciudad y barrio)

4. Lugar de Trabajo (Ciudad y barrio)

5. Años de egreso

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Más de 10

6. ¿Ha recibido consultas por nutrición vegetariana en su consultorio?

Si

No (Pase a pregunta 9)

7. Aproximadamente ¿Cuántas consultas recibió hasta la actualidad?

Más de 100

De 50 a 100

De 10 a 50

Menos de 10

8. ¿Qué razones presentan los pacientes a la hora de elegir una dieta Vegetariana?

Principios animalistas

Creencias religiosas

Beneficios para la salud

Razones económicas

Desagrado por el sabor de la carne

No indagó sobre el tema

Otro (especifique)

9. ¿Cuál de las siguientes definiciones crees correcta para “dieta vegetariana”?

No incluye huevos, lácteos ni harinas

No incluye carne de vaca

No incluye carne (ni siquiera de aves) ni pescado o marisco, ni productos que los contengan

10. ¿Qué tipo de dietas vegetarianas conoces?

Lactovegetariana

Ovovegetariana

Ovo-Lacto-vegetariana

Vegana

Otro (especifique)

11. Con respecto a la salud, ¿Qué objetivos nutricionales prioriza alcanzar con su paciente?

Lograr un aporte de proteínas adecuado

Cubrir los requerimientos de hierro y zinc

Cubrir los requerimientos de vitamina B12

Ningún aspecto

Otro (especifique)

12. De las siguientes fuentes de información, ¿Cuáles fueron utilizadas por usted para la elaboración de planes nutricionales vegetarianos?

Apuntes de la universidad

Cursos complementarios sobre nutrición vegetariana dictado por nutricionistas o validados

Internet, Radio, televisión y/o revistas

Círculo familiar y/o social

Ninguno

Otro (especifique)

13. ¿Cuáles considera, según sus conocimientos, que son los beneficios para la salud de llevar una dieta vegetariana bien planificada?

Disminuye el riesgo de padecer cáncer, debido a un mayor consumo de antioxidantes y a la exclusión de carne animal

Disminuye el riesgo cardiovascular debido a un menor consumo de grasas saturadas

Ayuda a mantener un tránsito intestinal adecuado debido a un alto consumo de fibra

No estoy seguro/a

Otro (especifique)

14. Según sus conocimientos, ¿Existen desventajas de llevar una dieta vegetariana?

Si

No (Pase a la pregunta 16)

15. ¿Cuáles considera que son esas desventajas?

Planificación adecuada

Riesgo de anemia y problemas óseos por déficit de micronutrientes

Otro (especifique)

16. Según sus conocimientos, la alimentación vegetariana ¿es una dieta equilibrada?

Si

No

NS/NC

17. ¿Puede justificar la pregunta anterior?

18. ¿Considera que existe algún nutriente crítico en una alimentación vegetariana?

Si

No (pase a pregunta 20)

19. ¿Cuáles?

Ácido fólico

Sodio

Potasio

Vitamina K

Fibra

Vitamina A

Omega 3

Vitamina C

Calcio

Magnesio

Vitamina B1

Vitamina D

Vitamina B2

Cobre

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

Hierro

Vitamina B6

Vitamina B7

Vitamina B9

Zinc

Vitamina E

Manganeso

Vitamina B12

Omega 6

Vitamina B5

Fósforo

Iodo

Proteínas

NS/NC

Otro (especifique)

20. De los siguientes alimentos ¿Cuáles aportan Hierro en una alimentación vegetariana?

Cereales refinados, hortalizas de hojas verdes, frutas

Cereales integrales, hortalizas de hojas verdes, frutos secos

Legumbres, cereales fortificados, hortalizas, Granos enteros

Ninguno, se debe suplementar

No lo sé

21. De los siguientes alimentos ¿Cuáles aportan Zinc en una alimentación Vegetariana?

Nueces, Granos enteros, Legumbres, Levadura

Frutos secos, Cereales integrales, Hortalizas

Frutos secos, Frutas, Legumbres

Ninguno, se debe suplementar

No lo sé

Otro (especifique)/Comentarios

22. De los siguientes alimentos ¿Cuáles aportan Calcio en una alimentación vegetariana o vegana?

Lácteos, almendras, semillas de girasol, Legumbres, Hortalizas de hojas verdes

Lácteos, cereales refinados, frutas

Sólo lácteos

Ninguno, se debe suplementar

No lo sé

Otro (especifique)

23. De los siguientes alimentos ¿Cuáles aportan vitamina D en una alimentación Vegetariana o Vegana?

Cereales

Frutas y Verduras

Lácteos, Huevo, Alimentos enriquecidos, exposición solar

Ninguno, se debe suplementar

No lo sé

Otro (especifique)

24. De los siguientes alimentos ¿Cuáles aportan B12 en una alimentación vegetariana ó Vegana?

Huevo, Lácteos, algunos cereales, Levadura, Alimentos enriquecidos

Frutas y verduras

Cereales

Ninguno, se debe suplementar

No lo sé

Otro (especifique)

25. De los siguientes alimentos ¿Cuáles aportan ácidos grasos Omega 3 en una alimentación vegetariana o vegana?

Legumbres, cereales integrales, vegetales

Frutas, verduras, cereales integrales

Semillas de chia y lino molidas, aceites vegetales (linaza, canola, soja), nueces, soja y tofu

Ninguno, se debe suplementar

No lo sé

Otro (especifique)

26. En sus consultas con los pacientes vegetarianos ¿Habla usted del rotulado de alimentos envasados?

Si

No (pase a pregunta 29)

27. ¿En qué hace hincapié cuando habla de rotulado de alimentos envasados?

Listado de ingredientes

Tabla de composición química

Ambas

Otro (especifique)/Comentarios

28. De los siguientes productos... ¿Qué ingrediente buscaría el paciente en su rotulado?... marque un producto y un ingrediente.

Gelatina

Tejido conectivo, huesos, piel y tendones

Algunos quesos

Grasa bovina

Algunas galletitas, panes y panificados de panadería

Cuajo bovino

NS/NC

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

29. ¿Cómo cree usted que colaboró la educación recibida de nutrición vegetariana en la universidad ISALUD a la hora de responder ésta encuesta?

Muy positivamente

Positivamente

Ni positivo ni negativo

Negativamente

Muy negativamente

Muchas Gracias por participar!

Anexo 3 Consentimiento informado alumnos

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL RESPONDENTE

Estimada/o Alumno de 4to año de la carrera de Lic. Nutrición

Mi nombre es Yesica Soledad Salgado, en virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición, cuyo objetivo es evaluar el nivel de conocimiento e importancia otorgada sobre nutrición vegetariana durante Agosto de 2017 necesitare realizar una encuesta para medir dichos conocimientos e importancia. Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consiste en responder las preguntas que se encuentran en la hoja siguiente.

Resguardaré la identidad de las personas incluidas en esta encuesta .

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizado entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar en esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

Le solicitamos que de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiéndolo comprendido, firmar al pie:

Yo....., en mi carácter de respondente encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta, acepto participar en la misma.

Fecha:.....

Firma:.....

Lugar de la encuesta:.....

Alumna encuestadora:.....

.....

(Firma)

Universidad ISALUD

Anexo 4 Consentimiento informado egresados

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL RESPONDENTE

Estimada/o Licenciada/o:

Mi nombre es Yesica Soledad Salgado, en virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición, cuyo objetivo es evaluar el nivel de conocimiento e importancia otorgada sobre nutrición vegetariana durante Agosto de 2017 necesitare realizar una encuesta para medir dichos conocimientos e importancia. Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consiste en responder las preguntas que se encuentran en la hoja siguiente.

Resguardaré la identidad de las personas incluidas en esta encuesta .

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizado entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar en esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

Le solicitamos que de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiéndolo comprendido, firmar al pie:

Yo....., en mi carácter de respondente encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta, acepto participar en la misma.

Fecha:.....

Firma:.....

Lugar de la encuesta:.....

Alumna encuestadora:.....

.....

(Firma)

Universidad ISALUD

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

Anexo 5 Programas de cursos complementarios

Curso: Consejería en Nutrición Vegetariana

Fecha: Martes 5, 12, 26 de Septiembre y 3 de octubre de 2017 (19/9 sin actividad)

Duración Curso presencial de 17.00 a 20hs. Sede AADyND (Viamonte 1328, piso 7º, of. 25, Cap. Federal)

Horas de capacitación 20hs.

Cátedra Destinada a Licenciados en Nutrición y alumnos del último año de la carrera.

Cupo mínimo establecido por la Coordinadora del curso: 10 inscriptos

Coordinación Lic. Vanina Repún (Licenciada en Nutrición: Universidad ISALUD Profesora Universitaria: Universidad ISALUD, Universidad de Belgrano. - Actividad Consejería Nutricional y Dieto terapia en Consultorio Privado orientación a nutrición vegetariana (2010- actualidad) - Educación alimentaria Encuentros grupales: jóvenes-adultos-embarazadas, lactantes. niños, vegetarianos (2010- actualidad) - Coordinación y dictado de Talleres sobre nutrición y cocina vegetariana - Instituto VesaK (2011- 2013)/ Sintonía Veg (Centro escuela de Nutrición holística) 2014- actualidad - Capacitación a lic en nutrición del gobierno de la ciudad de Buenos Aires, “Puestos saludables” en nutrición vegetariana 2013 - Participación universidad de Belgrano sobre introducción a la nutrición vegetariana (2015- 2016) - Participación jardín “ Felix de Azara” Alimentación saludable, salas 4-5 años (2014-2015) - Coordinación de grupos de Sobrepeso Sintonía Veg (Centro escuela de nutrición holística) (2015- actualidad) - Consultoría nutricional general (2010- actualidad) - Consultoría nutricional, consultorio médico de City bell (2014-2015) - Coordinación, capacitaciones equipo de Sintonía (centro escuela de nutrición holística) 2016- actualidad - Coordinación grupos sobre trastornos de la conducta alimentaria 2016- actualidad)

Objetivo/s del curso

- Conocer materiales teóricos y herramientas prácticas para el abordaje de la consulta nutricional del paciente vegetariano o que quiere hacer una transición al vegetarianismo.
- Construir el rol del nutricionista ante las posturas alimentarias de los consultantes vegetarianos.
- Adaptar propuestas nutricionales para formular intervenciones saludables y acordes a la edad, actividad, hábitos, entorno y motivaciones de los consultantes vegetarianos, a partir de la información necesaria para evitar carencias nutricionales potenciales en esta alimentación.
- Conocer y analizar críticamente la bibliografía científica y no científica disponible sobre alimentación vegetariana para realizar asesoramientos y adoptar decisiones saludables, en la consulta nutricional. Estructura del curso

- El curso consta de 4 teóricos – prácticos donde se desarrollarán los contenidos mediante la resolución de casos clínicos Evaluación Lograr que el alumno resuelva los casos problemas con un mínimo de supervisión del docente

Temario desarrollado:

Los contenidos de la cursada tenderán a la transmisión y construcción de herramientas para el asesoramiento e intervención frente a la consulta de pacientes vegetarianos. Para ello se hará un recorrido referido al posicionamiento del nutricionista frente a las opciones y estilo de vida de sus pacientes, relacionados con la alimentación a los fines de elaborar estrategias de intervención saludables que respeten las decisiones de los pacientes y que cumplan con los requerimientos nutritivos para la salud de los consultantes. Para ello se indagará sobre las motivaciones en las elecciones y se verán las diferentes modalidades que pueden presentarse en la consulta (ovo lacto vegetarianos, veganos, etc), para analizar los alimentos que favorecen una sana y completa alimentación, así como para compensar y componer los nutrientes críticos en alimentación vegetariana. Además se profundizará sobre la adaptación de este tipo de alimentación aludiendo a las diversas necesidades propias de las distintas etapas de la vida y características del entorno. Las herramientas se elaborarán a partir de conocer la postura de organismos en nutrición sobre esta alimentación (ADA. SAN.), bases de consejería nutricional, bibliografía académica y artículos actualizados de nutrición. Finalmente, a fin de operativizar los conceptos se trabajarán con clínica de casos, que permitirá identificar un abanico de posibles situaciones que se presentan en la casuística de la consulta en nutrición.

Curso de actualización: alimentación del vegetariano

Modalidad de dictado

El curso se desarrollará en forma no presencial, a través de una plataforma electrónica de última generación que requiere conexión a internet. Cada alumno tendrá acceso a una página personal desde donde podrá descargar y/o visualizar el material de estudio de los distintos módulos, en forma periódica, a medida que sean habilitados. El cursante tendrá la posibilidad de evacuar dudas y realizar consultas de tres maneras, a saber:

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

a) Foro de Discusión, en donde podrá volcar preguntas, dudas, artículos, gráficos, etc. que compartirá junto a los demás alumnos del curso. En el foro la consulta es a los docentes y a todos los profesionales que participan del curso. Todos pueden responder y debatir un tema planteado.

c) Café Universitario, área de encuentro virtual de carácter netamente informal donde tendrán lugar las actividades sociales del grupo. Aquí se podrá conversar sobre temas ajenos al curso y establecer relaciones sociales, culturales y laborales con el resto de los cursantes.

c) E-mail, enviado directamente a los docentes, planteando una duda o consulta sobre el módulo que actualmente se está cursando. El e-mail será respondido por el docente directamente al alumno y no será incluido dentro del foro de discusión.

Desarrollo

El curso consta de 6 módulos que serán habilitadas para su acceso al alumno de acuerdo al cronograma publicado junto al programa científico (fechas y contenidos sujetos a modificaciones). Cada módulo contiene material teórico y experiencias de aprendizaje para que el cursante pueda reflexionar sobre su propia práctica profesional, identificar sus fortalezas y debilidades y desarrollar los cambios que considere necesarios para hacer más eficaz su tarea cotidiana. El material del curso estará disponible para su acceso hasta un mes luego de finalizado el último módulo.

Modalidad de Evaluación

Junto con la resolución de las evaluaciones tipo múltiple choice correspondientes a cada módulo y la superación del 60% de las preguntas de cada una, se solicitará a cada participante la entrega de una breve monografía (hasta 2 páginas o carillas) desarrollando las características de un alimento o producto disponible en su área o región que considere beneficioso incluir en el plan de alimentación vegetariano. Todo trabajo entregado fuera de tiempo sin previa presentación de un justificativo, será considerado desaprobado y sin derecho a recuperatorio.

Un resumen de los trabajos recibidos se pondrá a disposición de todos los participantes como una herramienta más de utilidad para la práctica profesional diaria.

Acreditación



Los profesionales que hayan aprobado el curso, recibirán por correo postal un certificado, avalado por AADYND - Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, donde constarán las horas cátedra (92) y la aprobación del trabajo final. No se otorgarán certificados parciales o sin la rendición de los exámenes correspondientes dentro de los plazos establecidos.

El envío de los diplomas es gestionado por Nutrinfo.com, sin costo extra para el cursante, en un sobre acondicionado especialmente para no sufrir dobleces, arrugas, ni otros daños ocasionados por el transporte.

Los envíos a destinatarios de Argentina se realizan por Correo Argentino, servicio certificado con código de seguimiento y entrega bajo firma. Los envíos a destinatarios fuera de Argentina se realizan por DHL, FedEx, TNT o UPS, servicio puerta a puerta con entrega asegurada.

La demora en la entrega de los certificados es de aprox. 90-120 días desde la confirmación de aprobación del Trabajo Final.

Programa Científico

PRESENTACIÓN 19 Feb	Introducción al uso de la plataforma de estudio. Presentación del grupo de alumnos y docentes.
MODULO I 26 Feb	INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Sus orígenes y filosofía. Diferentes tipos de alimentación vegetariana. Riesgos y beneficios para la salud.
MODULO II	ALIMENTOS Y NUTRIENTES

11 Mar	Alimentos y productos de consumo habitual. Técnicas que permiten una mayor biodisponibilidad de los nutrientes críticos.
MODULO III 25 Mar	ALIMENTACIÓN VEGETARIANA EN LOS DIFERENTES MOMENTOS BIOLÓGICOS Alimentación vegetariana en embarazo, lactancia, infancia, adolescencia, adulto mayor. Alimentación vegetariana y deporte.
MODULO IV 08 Abr	PREVENCIÓN Y DIETOTERAPIA EN PACIENTES VEGETARIANOS (Parte I) Sobrepeso. Hipertensión. Enfermedades cardiovasculares. Diabetes. Dislipemias.
MODULO V 22 Abr	PREVENCIÓN Y DIETOTERAPIA EN PACIENTES VEGETARIANOS (Parte II) Estreñimiento. Osteoporosis. Anemia. Enfermedades renales. Cáncer. Demencia. Trastornos de la conducta alimentaria.
MODULO VI 06 May	PLAN DE ALIMENTACION DEL VEGETARIANO Grupos de alimentos. Desarrollo de Guías Alimentarias para el Plan de Alimentación del Vegetariano: pasado, presente y futuro.
EXAMEN FINAL 03 Junio	Fecha límite para presentar el Trabajo Final: Breve trabajo monográfico de 2 páginas o carillas de extensión.

Dirección:

Dra. Verónica Irei 

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



Licenciada en Nutrición (UBA), Doctora en Nutrición (Nara Women's University, Japón).

Docente de las Cátedras de Nutrición Normal I y II de la Escuela de Nutrición de la Univ. del Salvador y el Instituto Universitario CEMIC.

Co-autora de publicaciones científicas de la especialidad, nacionales e internacionales.

Expositora de trabajos científicos en congresos nacionales e internacionales de la especialidad.

Lic. Roxana Andrea Sanabria 



Licenciada en Nutrición. Universidad de Buenos Aires.

Nutricionista asistencial. Hospital Universitario-CEMIC. Centro de Educación Médica e Investigaciones Clínicas.

Docente de trabajos prácticos de la cátedra de Nutrición Humana II de la Carrera de Nutrición. IUC-Instituto Universitario CEMIC.

Docente de trabajos prácticos de la cátedra de Nutrición Normal I de la Carrera de Nutrición. Universidad del Salvador.

Docente de módulos de nutrición en Curso de ayudante de cocina. IUC-Instituto Universitario CEMIC/ Ministerio de Desarrollo.

Coodinación Académica:

Lic. Lars Erik Salazar 



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

Director de e-Learning - Nutrinfo.com

Licenciado en Nutrición - Universidad de Buenos Aires

Diplomado en Diseño y Gestión de Proyectos de e-Learning y Educación a Distancia

Diplomatura en NUTRICIÓN VEGETARIANA Y VEGANA

En la actualidad se verifica un crecimiento mundial del número de personas que adoptan una alimentación vegetariana. En la Argentina, se estima que el 5 % de la población es vegetariana, cifra que va en aumento, lo cual plantea nuevos desafíos a la práctica de los profesionales de la nutrición. Una encuesta realizada a los licenciados en nutrición de los “puestos saludables” de la Ciudad de Buenos Aires en el año 2012 indicó que entre estos profesionales surgía la necesidad de capacitarse en nutrición vegetariana. Multiplicidad de motivaciones determinan la elección de este tipo de alimentación entre la gente, las motivaciones son filosóficas, religiosas, espirituales, salud y moda. Asimismo, un mayor basamento científico hace que actualmente la medicina considere satisfactoria la alimentación vegetariana, e incluso de gran utilidad en las estrategias frente al abordaje de problemas de salud como se menciona en el Informe sobre Alimentación Vegetariana realizado por la Sociedad Argentina de Nutrición.

A todo ello se suma a la necesidad de acompañar mejor a quienes adoptan este tipo de alimentación. Este acompañamiento debe contemplar las diferentes motivaciones que llevan a las personas a adoptarla y ofrecer estrategias nutricionales que les permitan elaborar la mejor selección de alimentos y sus respectivas combinaciones, en función de las necesidades concretas de cada grupo etario y sus respectivos requerimientos. En este punto es de vital importancia revisar los nutrientes críticos y seleccionar los alimentos que podrían cubrirlos, teniendo en cuenta las posibles interferencias que podrían limitar o dificultar la implementación de la propuesta nutricional. En esta Diplomatura también se enfocará el conocimiento de las bases y fundamentos de algunas medicinas complementarias asociadas a la nutrición vegetariana, lo que aportará herramientas de utilidad para el abordaje de las consultas nutricionales. Esta diplomatura propone “trazar un puente” entre el conocimiento científico sobre requerimientos nutricionales y las formas de cubrirlos junto a la incorporación de conceptos basados en medicinas complementarias (muchas de ellas milenarias) asociados a la nutrición vegetariana y un

grupo amplio de personas que habiendo seleccionado esta forma de alimentación necesita de un acompañamiento profesional completo y competente.

Objetivos:

- Reconocer mitos y temores de los profesionales de salud en relación a la alimentación vegetariana.
- Reconocer los distintos tipos de vegetarianismo y su respectiva selección de alimentos.
- Conocer las motivaciones filosóficas, ideológicas, religiosas y nutricionales que implica esta alimentación.
- Conocer los nutrientes que podrían ser deficitarios y ofrecer alternativas alimentarias que lo solucionen. • Identificar alimentos de consumo frecuente en la población vegetariana y señalar formas de preparación adecuadas. • Elaborar planes acordes a las distintas etapas biológicas, situaciones particulares (embarazo y/o estilos de vida (deportistas, religiosos, naturistas, etc.).
- Conocer las bases y fundamentos de algunas medicinas complementarias, para reflexionar sobre la posibilidad de incluir o no herramientas útiles para la consulta nutricional.
- Desarrollar estrategias de consultoría nutricional que permitan generar creativamente espacios que integren a la educación alimentaria contenidos pedagógicos, metodológicos y comunicacionales.
- Propiciar la participación activa de grupos y/o individuos valorando sus creencias y la importancia de la comunicación eficaz.
- Fomentar en los alumnos la investigación y el análisis bibliográfico de revistas de investigación acreditadas.

Metodología

Las estrategias de enseñanza se basan en el aprendizaje significativo, toda vez que la propuesta está dirigida a un grupo de profesionales que tienen un amplio saber sobre nutrición. Por lo tanto se apunta a que las nuevas ideas tengan necesario anclaje en conceptos conocidos, que serán relacionados significativamente y no ritualmente por los participantes. Lectura de material científico, resolución de casos clínicos, ejercicios

prácticos y discusión de temas propuestos para ampliar el debate utilizando diferentes recursos como fragmentos de películas para graficar los contenidos.

Programa de estudio Facultad de Ciencias de la Salud

01 Tipos de vegetarianos, creencias e incumbencias **Objetivos** Reconocer los distintos tipos de vegetarianismo y su respectiva selección de alimentos Conocer las motivaciones filosóficas, ideológicas, religiosas y nutricionales que implica esta alimentación. **Contenidos** Distintos tipos de vegetarianos. Abordajes que conducen a esta decisión. Selección de alimentos y armado de planes para cada grupo de vegetarianos. Proyección y análisis de audiovisuales sobre el tema.

02 Conociendo alimentos **Objetivo** Identificar alimentos de consumo frecuente en la población vegetariana y señalar formas de preparación adecuadas. **Contenidos** Investigación y exploración de grupos de alimentos muy utilizados en la población vegetariana y poco conocidos a nivel cultural. Legumbres, algas, cereales atípicos, complementos (maca- polen, etc.). Tabla de composición química de alimentos frecuentes en la población vegetariana. Recetas, modos de preparación, armado de selección de alimentos. Generación de menú.

03 “¿Los nutrientes críticos son cubiertos con fuentes vegetales?” **Objetivos** Conocer los nutrientes que podrían ser deficitarios y ofrecer alternativas alimentarias para su complementación. **Contenidos** Proteínas: Evaluación de calidad proteica en distinta alimentaciones vegetarianas. Score de amino ácidos corregido por digestibilidad (PDCASS), proteínas de alta y baja calidad, aminoácidos indispensables, digestibilidad proteica, complementación proteica y sus aplicaciones. Ingesta dietética de referencia (IDR). Vitamina b12- Hierro, Calcio, Zinc, Selenio, Ácidos grasos polinsaturados, omega 3, fuentes alimentarias seguras y adecuadas a las distintas alimentaciones vegetarianas, biodisponibilidad, suplementación. Ingestas dietéticas de referencia (IDR).

04 Nutrición vegetariana para cada etapa biológica, situación particular o estilo de vida **Objetivo** Elaborar planes acordes a las distintas etapas biológicas, situaciones particulares (embarazo o enfermedades) y/o estilos de vida (deportistas, religiosos, naturistas, etc.). **Contenidos** Necesidades nutricionales, ingestas dietéticas de referencia de energía, macro y micronutrientes de la Academia de Ciencias-Instituto de Medicina (IOM-NAS), recomendaciones según la Organización Mundial de la Salud y la Organización para los alimentos y la agricultura (FAO/OMS). Tablas de requerimientos nutricionales y aplicación práctica.

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

05 Complementando saberes, uniendo mundos **Objetivos** Conocer las bases y fundamentos de algunas medicinas complementarias, para reflexionar sobre la posibilidad de incluir o no herramientas útiles para la consulta nutricional. **Contenidos** Medicinas milenarias. Herramientas útiles y complementarias a la consulta en nutrición. Bases del diagnóstico basado en la medicina tradicional china y el uso de micronutrientes según terrenos. Bases del naturismo, pautas nutricionales y ayunos terapéuticos. Bases de la alimentación desde el ayurveda, el reconocimiento de biotipos. Bases y fundamentos de la alimentación VIVA y el uso de germinados y fermentos como estrategias que favorecen la absorción de nutrientes.

06 Elaborando una síntesis, construyendo ideología **Objetivo** Reflexionar sobre todos los conceptos adquiridos y esbozar una filosofía personal que sustente el modo de atender a los pacientes.

07 “¿Los nutrientes críticos son cubiertos con fuentes vegetales?” **Objetivos** Desarrollar estrategias de consultoría nutricional que permitan generar creativamente espacios que integren a la educación alimentaria contenidos pedagógicos, metodológicos y comunicacionales. Propiciar la participación activa de grupos y/o individuos valorando sus creencias y la importancia de la comunicación eficaz. **Contenidos** Material sobre consultoría nutricional, ensayo de resolución de casos. **08** Formándonos como profesionales investigadores **Objetivos** Valorar la importancia de la investigación científica para conocer la realidad social; Reconocer los fundamentos epistemológicos y metodológicos de la Ciencia contemporánea; Identificar problemas de investigación, hipótesis y/u objetivos de investigación Reconocer los elementos de un diseño de investigación Desarrollar habilidades para la búsqueda bibliográfica científica y para desarrollar estrategias válidas y fiables. **Contenidos** Investigación, evaluación, crítica y análisis del material existente. Propuesta de diseño y construcción de materiales actualizados y herramientas útiles en la consulta (tablas de requerimientos, guías nutricionales, infografías, etc.).

Directora Académica: PROF. LIC. VANINA REPUN Licenciada en Nutrición (Universidad ISALUD). Profesora Universitaria (Universidad ISALUD). (Orientación en Nutrición vegetariana y medicina ayurveda. Consultorio privado orientado a nutrición vegetariana y vegana. Coordinadora de grupos de sobrepeso y de talleres de nutrición y cocina vegetariana. Docente en Educación Alimentaria de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad ISALUD. Docente en cursos de alimentación vegetariana. Creadora del Blog Inteligente Nutrición. Nivelación en Naturopatías. Fundadora y coordinadora de

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

"Sintonía", Centro Escuela de Nutrición Holística. Socia de AADyND (Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas)).

Cuerpo Docente:

PROF. LIC. VANINA REPUN

PROF. LIC. MARCELA MANUZZA Licenciada en Nutrición (Universidad de Buenos Aires). Profesora Universitaria en Nutrición (Universidad del Salvador). Orientación en Nutrición vegetariana y vegana, diabetes y obesidad en consultorio particular y en el centro asistencial de la Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios (SAOTA). Nutricionista del servicio de Diabetología y Nutrición, Policlínico de Luz y Fuerza. Docente Jefa de TP, y directora de tesinas en la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Medicina, UBA. Docente del curso módulo de actualización "Alimentación vegetariana" en la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN). Docente invitada del curso de Nutrición clínica, módulo "Abordaje del paciente vegetariano en consultorio" Sociedad Argentina de Nutrición (SAN). Ex Docente invitada en módulos de actualización en Nutrición Normal "Alimentación vegetariana". Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND) Ex docente de la cátedra de Dietoerapia, Universidad de Belgrano, Carrera de Licenciatura en Nutrición. Docente invitada de la carrera de Médicos especialistas en Deporte, con el módulo "Nutrición deportiva en vegetarianos". Universidad de Buenos Aires. Docente de la cátedra "Alimentación normal", carrera de Médicos especialistas en Nutrición, Universidad Católica Argentina (UCA). Miembro de Comisión Directiva de la SAOTA (Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios). Miembro titular de la SAN (Sociedad Argentina de Nutrición). Co-autora de publicaciones referidas a la Nutrición vegetariana y vegana como: -Posición de la SAN sobre alimentación vegetariana disponible en www.sanutricion.org.ar -Alimentación vegetariana www.sanutricion.org.ar -Alimentación Saludable, Guía practica para su realización (López LB, Suarez MM) Capítulo "Nutrición vegetariana", material de cátedra de la carrera de Licenciatura en Nutrición (UBA).

LIC. FERNANDA SARRO Licenciada en Nutrición (Universidad del Salvador). Antropometrista Nivel I y II ISAK. Orientación en Nutrición vegetariana, vegana, medicina ayurveda, alimentación consciente y nutrición deportiva. Atención en consultorio privado. Docente en Nutrición y deporte de la Lic. en Nutrición de la Universidad del Salvador. Nutricionista de la ONG "La Revolución de la Cuchara" a cargo de charlas informativas sobre alimentación vegetariana y alimentación consciente.

DR. ALEJANDRO CORONEL Doctor en Política y Administración Pública (Universidad Complutense de Madrid). Licenciado en Ciencias Políticas (Universidad Católica Argentina). Magister en Estudios Estratégicos (Instituto Universitario Naval). Maestría en Metodología de la Investigación Social (Universidad de Bologna sede Buenos Aires). DEA (Diploma Estudios Avanzados) en Investigación (Universidad Complutense de Madrid). Posgrado en estadística Aplicada (UBA). Especialización en Metodología de la Investigación Científica (Universidad Nacional de Lanús). Consultor Metodológico-Estadístico en importantes organizaciones. Investigador, Director, Co-Director y Coordinador de diferentes proyectos de investigación (Coordinador de la Red Interuniversitaria Latinoamericana de Investigación en Estudios Parlamentarios, Observatorio de la Deuda Social de la

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

UCA, entre otros). Docente en grado y posgrado. Autor de numerosas publicaciones. En el área de nutrición fue Profesor Titular del Taller de Trabajo Final Integrador (tesina) de la Licenciatura en Nutrición en la Universidad ISALUD y Coordinador del Área de Investigación de esta carrera entre los años 2005 y 2010. Los módulos podrán ser dictados por todos o algunos de los docentes mencionados en forma indistinta. La Universidad se reserva el derecho de realizar cambios en el cuerpo docente que considere pertinentes.

Posgrado Alimentación Vegetariana:

En respuesta a la creciente difusión de modos alternativos de nutrición, el próximo 7 de octubre de 2013 comenzará el Curso de Posgrado en Alimentación del Vegetariano y su manejo en Dietoterapia, que capacita a sus alumnos en las características, beneficios y cuidados de la dieta vegetariana.

Alimentación del vegetariano y su manejo en dietoterapia

A cargo de: Lic. Magdalena Ramos Mejía

El objetivo general del curso es conocer las características, beneficios y limitaciones nutricionales de la alimentación vegetariana a lo largo de todas las etapas de la vida.

Objetivos específicos:

Al finalizar el curso el alumno se encontrará capacitado para:

- Reconocer, entender y describir los orígenes, bases y sentido de la alimentación vegetariana así como sus principales características
- Identificar los nutrientes críticos, sus principales fuentes alimentarias y riesgos de carencias
- Identificar los principales alimentos consumidos por los vegetarianos, sus beneficios y cómo optimizar su biodisponibilidad
- Realizar planes de alimentación completos, equilibrados, suficientes adecuados a una correcta alimentación vegetariana en embarazo, lactancia, infancia, adolescencia, adultos mayores y deportistas
- Adecuar planes de alimentación vegetariana frente a pacientes con estreñimiento, osteoporosis, hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, anemia, dislipemias, trastornos de la conducta alimentaria, sobrepeso.

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

Programa

Clase 1: Introducción a la alimentación vegetariana. Tipos de alimentación alternativa, sus derivados, orígenes y corrientes. Alimentos vegetarianos habituales, donde y cómo encontrarlos, usos y características.

Clase 2: Nutrientes críticos y sus fuentes alimentarias. Cómo incorporarlas a un plan de alimentación adecuado. Riesgos para la salud. Valores de laboratorio

Clase 3: Técnicas y alternativas para mejorar la biodisponibilidad de nutrientes críticos, cómo incorporarlas a un plan de alimentación diario.

Clase 4: Alimentación vegetariana en cada etapa de la vida. Planificación de una alimentación equilibrada y adecuada.

Clase 5: Dietoterapia en pacientes vegetarianos.

Maestría en Nutrición Vegetariana FUNIBER

Presentación del Programa

El mundo de la nutrición y de la alimentación humana, por su directa relación con la salud, es objeto de interés por parte de muchos profesionales. Estos necesitan trasladarlo de forma específica a su ámbito de estudio/responsabilidad y poder aplicarlo de forma práctica.

El avance de las ciencias que sustentan la nutrición como la bioquímica, la biología molecular, la fisiopatología, la toxicología y la dietética hacen de la nutrición una ciencia fascinante, de las más modernas y aplicadas, que además obliga a contemplarla no sólo con ojos científicos sino también humanos.

En este contexto, la alimentación vegetariana se está proponiendo cada vez más como un modelo alternativo de alimentación basado en principios de ética, salud y ecología. El número de vegetarianos en los países occidentales crece de forma constante, y sin embargo, frente a esta creciente demanda, los profesionales todavía no tienen a disposición herramientas para responder a las exigencias de los sujetos vegetarianos y de los que quisieran serlo.

Hoy en día, el profesional necesita una formación continua que le permita conseguir un elevado nivel de especialización, tal como lo exigen cada día los mismos usuarios-

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

clientes-pacientes con los que interactúa, y las instituciones públicas y/o privadas donde ejerce.

Surge entonces la necesidad de educar profesionales de la nutrición en este ámbito específico, también adaptándose a las posiciones de organizaciones internacionales de alto nivel científico (consultar postura de la American Dietetic Association de 2009), y poniendo a disposición conceptos y competencias de esta rama particular de las Ciencias de la Alimentación.

Nuestra experiencia y metodología educativa aseguran una formación universitaria rigurosa y de calidad.

A quién va dirigido

La metodología de formación propuesta sumada a la claridad, amplitud y didáctica del diseño de los contenidos, permite dirigir la **Maestría en Nutrición y Dietética Vegetariana** a profesionales que desarrollen su actividad en puestos relacionados con la sanidad, la industria o empresas que quieran especializarse en el Área de la alimentación vegetariana.

La **Maestría en Nutrición y Dietética Vegetariana** tiene como destinatarios:

- Licenciados y Diplomados en Ciencias de la Salud que deseen actualizar o profundizar sus conocimientos en Nutrición y Dietética Vegetariana.
- Licenciados y Diplomados que por su ejercicio profesional deseen especializarse en Nutrición y Dietética Vegetariana.
- Aquellas personas con Licenciatura o Diplomatura universitaria que tengan un interés propio en la materia.
- La Maestría en Nutrición y Dietética Vegetariana será un complemento ideal para enriquecer cualquier formación de pregrado o de postgrado para alguien interesado en especializarse en temas de alimentación vegetariana.

Titulación

La aprobación exitosa del programa **Maestría en Nutrición y Dietética Vegetariana** permitirá obtener el grado de: **MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA VEGETARIANA.**

Conocimiento e importancia otorgada sobre nutrición vegetariana en alumnos de 4.º año y egresados de la carrera de Lic. Nutrición en la universidad ISALUD en el período Marzo-Octubre 2017

Al finalizar el Programa con éxito, el alumno recibirá el título expedido por la Universidad donde se haya matriculado con el patrocinio de la Fundación Universitaria Iberoamericana (FUNIBER).

Estructura del Programa

La duración estimada para su realización es de **18 meses**.

Respecto a la distribución del tiempo se establece que:

- Al ser un programa a distancia y no estar sujeto a clases presenciales, no se establece una fecha concreta de inicio, por lo que el alumno puede formalizar la matrícula en cualquier momento, siempre que haya plazas disponibles.
- El tiempo máximo del que se dispone para realizar el Programa es de **18 meses**. En este período de tiempo, el alumno debe haber superado todas las evaluaciones correspondientes al programa.
-

La estructura de **créditos y horas** de la **Maestría en Nutrición y Dietética Vegetariana** se recoge en la siguiente tabla:

	CRÉDITOS ECTS^a	DURACIÓN^b	HORAS
1ª Parte: Módulo Obligatorio	58	15	580
2ª Parte: Proyecto Final de Maestría	12	3	120
TOTAL	70	18	700

a. La equivalencia en créditos puede variar según la universidad que titule. Un (1) crédito ECTS (European Credit Transfer System) equivale a 10 + 15 horas. Si el alumno cursa el Programa matriculado en una universidad no perteneciente al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), la relación entre créditos - horas, puede variar.

b. Duración en meses

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

Objetivos

Objetivo general:

- Proporcionar conocimientos para la comprensión adecuada de los principios teóricos y prácticos que constituyen los fundamentos de la dieta vegetariana en todas sus variantes, así como las implicaciones clínicas en la prevención y tratamiento de las principales enfermedades crónico-degenerativas.

Objetivos particulares:

- Desarrollar la capacidad de empatizar con el cliente vegetariano, de conocer y respetar las motivaciones de su elección.
- Capacitar a los profesionales en este campo, aún poco estudiado de la dietética y satisfacer, con profesionalismo y sensibilidad humana, las peticiones de los clientes y pacientes vegetarianos.
- Realizar un análisis crítico de una práctica dietética o de un artículo acerca de las dietas vegetarianas, así como organizar y participar en programas de educación nutricional relacionados con el vegetarianismo.

Salidas profesionales

Algunas de las salidas profesionales de la **Maestría en Nutrición y Dietética Vegetariana** son las siguientes:

- Profesionales de Ciencias de la Salud que deseen especializarse en el campo de la nutrición vegetariana.
- Docente en programas de enseñanza reglada y no reglada dirigido al personal sanitario, personal de servicios de restauración, centros de información al consumidor, asociaciones de enfermos, colegios, centros cívicos, centros deportivos, etc.
- Gerentes o responsables de empresas de restauración colectiva (colegios, catering, hoteles, hospitales, geriátricos, etc.).
- Investigador científico en temas relacionados con la alimentación vegetariana.
- Técnico en un departamento de Investigación y Desarrollo (I+D) de la industria farmacéutica o alimentaria.

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

- Técnico en un departamento de Marketing de la industria farmacéutica o alimentaria.
- Técnico en un departamento de Calidad de la industria farmacéutica o alimentaria.
- Comercial en empresas alimentarias o farmacéuticas con líneas de productos vegetarianos.

Plan de Estudios

Su duración total es de 70 créditos ECTS (18 meses) y se compone de actividades educativas e interactivas realizadas on-line, y un proyecto final de Maestría (o tesis), representando un total de 70 créditos.

Cada actividad educativa consta de una serie de módulos estructurados según un preciso orden educativo. A su vez, cada módulo está dividido en temas que organizan la documentación de una manera clara y concreta.

La actividad interactiva en línea consiste en la participación en foros y conferencias destinadas a estimular la capacidad crítica del alumno, para la adquisición de habilidades y nuevos conocimientos que figuran en la literatura científica médica.

Hay 10 módulos educativos que representan un total de 58 créditos; el proyecto final es de 12 créditos adicionales.

- **1ª PARTE: MÓDULO OBLIGATORIO (58 CRÉDITOS)**

La primera parte de la Maestría profundiza en áreas temáticas de gran relevancia y de actualidad en la Nutrición y Dietética Vegetariana, desde una perspectiva multidisciplinar propia de esta Ciencia.

Las asignaturas y sus créditos correspondientes que componen la 1ª Parte: Módulo Obligatorio, se muestran en la siguiente tabla:

1ª ASIGNATURAS		
#	CAPÍTULO	CRÉDITOS
1	Metodología de la Investigación Científica	5
2	Nutrientes	5
3	Bioquímica nutricional	7

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

1^{ra} ASIGNATURAS		
#	CAPÍTULO	CRÉDITOS
4	Caracterización de las Dietas Vegetarianas	3
5	Alimentos de la dieta vegetariana	7
6	Presencia y biodisponibilidad de los nutrientes en alimentos vegetales	3
7	Necesidades nutricionales del organismo humano	3
8	Tablas de composición de alimentos. Elaboración de la dieta vegetariana	4
9	Nutrición vegetariana en situaciones fisiológicas	7
10	Nutrición vegetariana en situaciones patológicas de gran prevalencia	7
11	Aspectos particulares de la dieta vegetariana	3
12	Otros aspectos de la dieta vegetariana	4
TOTAL		58

(*) 1 ECTS = 10 horas lectivas 15 horas de trabajo del alumno.

- 2^a PARTE: PROYECTO FINAL DE MAESTRÍA (12 CRÉDITOS)

2^{da} PROYECTO FINAL DE MAESTRÍA (12 CRÉDITOS)		
#	CAPÍTULO	CRÉDITOS
1	PROYECTO FINAL DE MAESTRÍA	12

La última parte de la Maestría está destinada a la realización del Proyecto Final de Maestría (o tesis), y contabiliza un total de 12 créditos.

El estudiante puede llevar a cabo el proyecto durante todo el transcurso de la Maestría, que presentará una vez que todos los módulos estén acabados. Una vez elegido el tema, desarrollará la investigación analítica y bibliográfica, enriqueciéndola con reflexiones personales y/o citas directas de otros autores.

Descripción de las Asignaturas

1ª PARTE MÓDULO OBLIGATORIO

1. **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

El método científico. Técnicas de investigación. El proceso de investigación. El criterio estadístico para el proceso de investigación. Estadística descriptiva. Estadística diferencial correlación y regresión. Informe final de la investigación.

2. **NUTRIENTES**

Esta asignatura la componen los siguientes temas:

Generalidades sobre los macronutrientes (carbohidratos, lípidos, proteínas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Balance de agua y electrolitos. Fibra y fitocompuestos. Aminoácidos y otros componentes nitrogenados considerados nutrientes esenciales.

3. **BIOQUÍMICA NUTRICIONAL**

Esta asignatura la componen los siguientes temas:

Una visión general de la anatomía y la fisiología del sistema digestivo con nociones en anatomía comparativa. Metabolismo y su regulación. Integración metabólica. Señales intracelulares e intercelulares. La regulación de la expresión génica. Destino metabólico de los hidratos de carbono. Destino metabólico de los lípidos. Aminoácidos, nucleótidos y otros compuestos de nitrógeno.

4. **CARACTERIZACIÓN DE LAS DIETAS VEGETARIANAS**

Esta asignatura la componen los siguientes temas:

Dieta ovo-lacto vegetariana. Dieta lacto vegetariana. Dieta vegetariana estricta. Otros tipos de dietas vegetarianas

5. **ALIMENTOS DE LA DIETA VEGETARIANA**

Esta asignatura la componen los siguientes temas:

Los alimentos de origen vegetal: cereales, legumbres, vegetales, frutas y frutos secos. Leche, huevos y productos lácteos, miel. Alimentos de los cultivos tradicionales y orgánicos. Métodos de conservación, preparación y cocción de alimentos.

6. **PRESENCIA Y BIODISPONIBILIDAD DE LOS NUTRIENTES EN ALIMENTOS VEGETALES**

Esta asignatura la componen los siguientes temas:

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

Proteínas vegetales. Hidratos de carbono. Grasas vegetales (con énfasis en omega-3). Vitaminas (con énfasis en vitamina B12). Minerales (con énfasis en hierro, calcio, zinc, yodo). Fitocompuestos.

7. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL ORGANISMO HUMANO

Esta asignatura la componen los siguientes temas:

Concepto de nutrición. La célula. Nutrientes. Producción de energía del cuerpo. Valor energético de los nutrientes y objetivos nutricionales. Guías alimentarias omnívoras. Guías alimentarias vegetarianas.

8. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS. ELABORACIÓN DE LA DIETA VEGETARIANA

Esta asignatura la componen los siguientes temas:

Grupos de alimentos. La distribución de comidas durante el día. Tablas de Composición de Alimentos. Elaboración de dietas vegetarianas.

9. NUTRICIÓN VEGETARIANA EN SITUACIONES FISIOLÓGICAS

Esta asignatura la componen los siguientes temas:

Nutrición vegetariana y embarazo. Nutrición vegetariana y lactancia. Nutrición vegetariana en la infancia. Nutrición Vegetariana en la adolescencia (con visión general sobre los trastornos alimentarios). Nutrición Vegetariana en el envejecimiento (con visión general sobre la menopausia).

10. NUTRICIÓN VEGETARIANA EN SITUACIONES PATOLÓGICAS DE GRAN PREVALENCIA

Esta asignatura la componen los siguientes temas:

Evidencia epidemiológica. Enfermedades cardiovasculares. Obesidad y sobrepeso. Diabetes mellitus. Hipertensión. Osteoporosis. Cáncer. Enfermedades neurodegenerativas. Estreñimiento. Enfermedad celíaca y otras enfermedades del sistema inmunológico. Anemia. Interacciones entre drogas y alimentos vegetales.

11. ASPECTOS PARTICULARES DE LA DIETA VEGETARIANA

Esta asignatura la componen los siguientes temas:

Nutrición Escolar. Nutrición Vegetariana en el hospital (incluyendo nutrición enteral). Nutrición vegetariana y actividad física.

12. OTROS ASPECTOS DE LA DIETA VEGETARIANA

Esta asignatura la componen los siguientes temas:

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

Evolución humana y dieta. Vegetarianismo e impacto medioambiental. Historia del vegetarianismo. Motivaciones éticas de la opción vegetariana.

2ª PARTE: PROYECTO FINAL DE MAESTRÍA

La última fase del programa está destinada a la realización del PF, el cual se puede comenzar con anterioridad al término de las asignaturas. El tema seleccionado debe estar directamente relacionado con el ámbito de estudio de la Maestría.

Nota: El contenido del programa académico puede estar sometido a ligeras modificaciones, en función de las actualizaciones o de las mejoras efectuadas.