

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y  
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS**

**TESIS PROFESIONAL**

**DIETAS VEGANAS Y  
VEGETARIANAS EN ESTUDIANTES  
DE NUTRIOLOGÍA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA**

**PRESENTA**

**MONICA JUKARI SANTAELLA RAMÍREZ**

**DIRECTORA DE TESIS**

**MTRA. LUCÍA CABRERA SARMIENTO**

**TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS**

**JUNIO 2024**





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES  
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 07 de mayo de 2024

C. Mónica Jukari Santaella Ramírez

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:  
Dietas veganas y vegetarianas en estudiantes de Nutriología

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

Revisores

ATENTAMENTE

Firmas

Mtro. Mario Alberto Cuesta Gómez

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez

Mtra. Lucia Magdalena Cabrera Sarmiento

COORDINACIÓN DE TITULACIÓN

## CONTENIDO

CONTENIDO.....	2
ÍNDICE DE FIGURAS.....	5
ÍNDICE DE TABLAS.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
JUSTIFICACIÓN.....	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
OBJETIVOS.....	11
GENERAL.....	11
ESPECÍFICO.....	11
MARCO TEÓRICO.....	12
VEGANISMO.....	12
ABOLICIONISMO ANIMAL.....	12
ESPECISMO.....	13
ANTIESPECISMO.....	13
ACTIVISMO ANTIESPECISTA.....	14
CRUELDAD ANIMAL.....	14
PRINCIPIOS MORALES DEL TRATO ÉTICO DE LOS ANIMALES.....	15
DERECHOS ANIMALES EN MÉXICO.....	15
PROTECCIÓN ANIMAL EN MÉXICO.....	16
MUERTE Y CRUELDAD EN MATADEROS.....	17
TRITURADORA INDUSTRIAL.....	17
ATURDIMIENTO.....	17
CÁMARA DE DIÓXIDO DE CARBONO.....	18
LA PARALIZACIÓN ELÉCTRICA.....	18
BAÑO ELÉCTRICO.....	18
CUCHILLA GIRATORIA.....	18
CUCHILLA MANUAL.....	19
PISTOLAS ELÉCTRICAS.....	19
DESPLUMADO.....	19
DESPELLEJADO.....	19
ORDEÑO.....	20
TESTEO EN ANIMALES.....	20

<b>DIETAS AOA.....</b>	<b>21</b>
<b>RAZONES POR LAS QUE LA POBLACIÓN REALIZA DIETAS SIN AOA.....</b>	<b>22</b>
<b>PROTECCIÓN ANIMAL.....</b>	<b>22</b>
<b>RELIGIOSAS.....</b>	<b>22</b>
<b>BENEFICIOS A LA SALUD.....</b>	<b>23</b>
<b>IMPACTO AMBIENTAL.....</b>	<b>24</b>
<b>DIETA VEGANA O VEGETARIANA ESTRICTA.....</b>	<b>24</b>
<b>DIETA LACTOVEGETARIANA.....</b>	<b>25</b>
<b>DIETA OVOLACTOVEGETARIANA.....</b>	<b>25</b>
<b>DIETA PESKETARIANA.....</b>	<b>25</b>
<b>DIETA FLEXITARIANA.....</b>	<b>26</b>
<b>PREOCUPACIONES EN DIETAS VEGANAS Y VEGETARIANAS.....</b>	<b>26</b>
<b>MACRONUTRIENTES.....</b>	<b>26</b>
<b>CARBOHIDRATOS.....</b>	<b>26</b>
<b>LÍPIDOS.....</b>	<b>27</b>
<b>PROTEÍNAS.....</b>	<b>27</b>
<b>MICRONUTRIENTES.....</b>	<b>28</b>
<b>VITAMINA B12.....</b>	<b>28</b>
<b>HIERRO.....</b>	<b>28</b>
<b>ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3.....</b>	<b>29</b>
<b>CALCIO.....</b>	<b>30</b>
<b>VITAMINA D.....</b>	<b>30</b>
<b>ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....</b>	<b>30</b>
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>33</b>
<b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>33</b>
<b>TIPO DE ESTUDIO.....</b>	<b>33</b>
<b>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>33</b>
<b>DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO.....</b>	<b>33</b>
<b>POBLACIÓN.....</b>	<b>34</b>
<b>MUESTRA.....</b>	<b>34</b>
<b>MUESTREO.....</b>	<b>34</b>
<b>CRITERIOS DE SELECCIÓN DE MUESTRA.....</b>	<b>34</b>
<b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....</b>	<b>34</b>
<b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....</b>	<b>35</b>
<b>CRITERIOS DE ELIMINACIÓN.....</b>	<b>35</b>
<b>CRITERIOS DE ÉTICA.....</b>	<b>35</b>

<b>VARIABLES.....</b>	<b>35</b>
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE.....</b>	<b>35</b>
<b>VARIABLE DEPENDIENTE.....</b>	<b>35</b>
<b>INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN O RECOLECCIÓN.....</b>	<b>35</b>
<b>PLAN DE ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>36</b>
<b>ANÁLISIS ESTADÍSTICO EMPLEADO.....</b>	<b>36</b>
<b>PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>37</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>43</b>
<b>PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y/O SUGERENCIAS.....</b>	<b>44</b>
<b>GLOSARIO.....</b>	<b>45</b>
<b>REFERENCIAS DOCUMENTALES.....</b>	<b>47</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>57</b>
<b>ANEXO 1. FORMULARIO APLICADO A LA POBLACIÓN.....</b>	<b>58</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1. Prevalencia de veganos y vegetarianos en estudiantes de Nutriología.....</b>	<b>38</b>
<b>Figura 2. Clasificación de dietas en la población vegana y vegetariana.....</b>	<b>40</b>
<b>Figura 3. Motivaciones en Estudiantes Veganos y Vegetarianos.....</b>	<b>41</b>
<b>Figura 4. Formulario Dieta Basada en Plantas.....</b>	<b>58</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1. Prevalencia por sexo y rango de edad (18-23) de veganos y vegetarianos.....</b>	<b>39</b>
---	-----------

## INTRODUCCIÓN

La prevalencia de alimentación sin consumo de Alimentos de Origen Animal (AOA) es una gran incógnita a nivel mundial, pues este tipo de alimentación no distingue edades ni sexo, ya que existen academias de nutrición que aseguran que las dietas veganas y vegetarianas son aptas en todas las etapas de la vida, cuando se habla de alimentación sin AOA también se tiene que hablar sobre las razones por las que se opta este tipo de alimentación, como lo son las razones éticas, ambientales y de salud.

Conocer la prevalencia de personas que no consumen AOA ayuda a descubrir el fenómeno que está sucediendo en la actualidad pues la alimentación de algunas personas está cambiando el consumo de AOA por alternativas vegetales, y existen muchas personas que desconocen del tema y el cómo alimentarse de manera completa, equilibrada, variada, suficiente, inocua y saludable llevando este tipo de alimentación. Es por esto que la presente investigación tiene como objetivo estimar la prevalencia de estudiantes veganos y vegetarianos en la Licenciatura en Nutriología en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) para aportar evidencias que puedan abrir paso a futuras intervenciones nutricionales que permitan satisfacer las necesidades de la población.

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo. a través de la aplicación de un formulario de opción múltiple, se evaluaron las siguientes variables como el sexo y la edad, relacionando con la práctica del veganismo y vegetarianismo, por lo tanto también las razones por las que se llevan dietas sin AOA, todo esto para poder estimar la prevalencia de veganos y vegetarianos, subdividir los tipos de dietas sin AOA e indagar las razones del consumo de elección de dietas veganas y vegetarianas en la población.

## JUSTIFICACIÓN

En la actualidad se estima que los alimentos de origen animal (AOA) están siendo disminuidos por la población, los datos de una encuesta realizada en cincuenta mil personas de Estados Unidos de América, reflejan que dos tercios de estos dicen haber reducido el consumo de carne en los últimos tres años. Además se encontraron razones como el costo, medio ambiente y también el bienestar animal donde se habla de veganismo y vegetarianismo (Neff, Edwards, Palmer, Ramsing, Righter, y Wolfson, 2018).

En México en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) se evaluaron a sesenta alumnos que reportaron ser semi vegetarianos, vegetarianos y veganos, sobre las razones por las que disminuyeron su consumo de AOA y los motivos que destacaron fueron razones éticas, bienestar animal, preocupación por el medio ambiente, la salud y la nutrición (Manzano y Silva, 2022).

En Chiapas no existe mucha información sobre la disminución o el no consumo de AOA en la población pero existe un estudio en la localidad de José María Morelos y Pavón municipio de Copainalá, Chiapas, en donde participaron ciento cincuenta viviendas los resultados de dicha investigación mostraron que el grupo de cereales, verduras, leguminosas, aceites y grasas son los alimentos que se consumen con mayor frecuencia dentro de las familias y las menos consumidas fueron frutas y AOA (García y Hernández, 2020).

Existe un estudio en Tuxtla Gutiérrez de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) donde se evaluaron a trescientos seis alumnos sobre la frecuencia de consumo de alimentos durante la pandemia y se encontró que el consumo de AOA tuvo una disminución, en

carne roja/blanca fue de 24.8%, carne procesada en un 11.1%, pescados o mariscos en un 42.8%, huevos un 13.4% y en los lácteos 35.9% (Nájera y Cartas, 2023).

Las mujeres embarazadas vegetarianas pueden tener un IMC más bajo en comparación con las mujeres que seguían un patrón dietético convencional, y una menor prevalencia de sobrepeso y obesidad 4-5 años después del parto (Sebastiani et al., 2019). Con el fin de resolver la incógnita de cuántas personas no consumen alimentos de origen animal estimar la prevalencia requiere de recursos no solo económicos para la papelería a utilizar, si no también recursos humanos pues se necesitó de la participación voluntaria de la población para recabar datos de dicha investigación la cual fue factible. La relevancia de llevar a cabo este tipo de investigaciones es proporcionar a los profesionales de la nutrición datos recientes de este tipo de dietas para hacer futuras intervenciones en la población ya que existe carencia.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Existe desconocimiento sociodemográfico y estadístico respecto a la población que no consume alimentos de origen animal en México, existe un estudio realizado en la UNAM donde la muestra de 1700 estudiantes, únicamente 60 (3.5%) reportaron ser vegetarianos (Manzano y Silva, 2022). Ante el panorama surgen preguntas, como cuál es el porqué de este cambio de dieta y cuántas personas llevan este tipo de alimentación.

Tuxtla Gutiérrez se encuentra con una población total de 604,147 habitantes (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2020), debido a que no existen estudios recientes se planeó encontrar en una muestra cuánta población adulta joven de esta es vegana o vegetariana en la Licenciatura de Nutriología en la Universidad de Ciencias y Artes de esta ciudad pues la falta de información sobre cuánta población es vegana y vegetariana provoca que no se generen otras alternativas nutricionales que ayuden a esta población a alimentarse de una buena manera pues no se sabe si existen, lo que puede generar deficiencias nutricionales en personas que llevan una dieta sin algún tipo de alimento de origen animal al no tener apoyo nutricional.

Esto nace desde el desconocimiento de los requerimientos nutricionales y en donde podemos encontrarlos. Los términos "completo", "incompleto", "alto valor biológico" y "bajo valor biológico" han sido cuestionados y calificados de "engañosos" en relación con la proteína vegetal porque reflejan la cantidad y calidad de los aminoácidos esenciales consumidos en una sola porción, pero no tienen en cuenta las mezclas de proteínas vegetales o la calidad general de la proteína de la dieta para satisfacer los requisitos (Arens et al., 2018).

## **OBJETIVOS**

### **General**

Determinar la prevalencia de estudiantes veganos y vegetarianos en la Licenciatura en Nutriología en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) para aportar evidencias que puedan abrir paso a futuras intervenciones nutricionales que permitan satisfacer las necesidades de la población.

### **Específicos**

Estimar la prevalencia de veganos y vegetarianos diferenciando por sexo y edad con la información obtenida a través de formularios.

Subdividir las dietas sin alimentos de origen animal que lleva la población con la base de datos obtenida mediante formularios.

Indagar las razones del consumo de elección de dietas veganas y vegetarianas en la población por medio de formularios.

## MARCO TEÓRICO

### **Veganismo**

El veganismo es un movimiento que va más allá de una simple dieta tiene sus orígenes radicales como una estrategia de resistencia, en esta estrategia se promete promover la justicia social y espacial que existe entre especies y también la sostenibilidad ambiental apostando a todo lo que esto indica como las consecuencias que esto pueda traer, con el fin de establecer que las personas que integren el movimiento tomen una actitud consciente sobre el sufrimiento que se les causa a los animales, e impulsar poner los principios éticos con las acciones que día a día se llevan a cabo en la vida para que no participen en actos de explotación animal (White, 2018). El veganismo trae consigo otras definiciones asociadas a el movimiento como el abolicionismo animal, el especismo, antiespecismo y también activismo antiespecista, todas estas definiciones ayudan a entender este movimiento para verlo más allá de solo llevar una alimentación donde se excluyen animales.

### **Abolicionismo animal.**

El abolicionismo animal está fuertemente relacionado con el movimiento llamado veganismo debido a que tiene como objetivo proponer las formas en las que se relacionan los animales con los humanos con el fin de evitar la la dominación violenta con la que se tratan, además de la explotación animal que son meramente de satisfacción humana, que no beneficia a los animales y solo los mantiene vulnerables a todos los actos crueles que genera el humano. El abolicionismo animal tiene como ideal la búsqueda de la liberación animal y en esta búsqueda también plantea la acción de pensar y reflexionar sobre los actos que hacemos día con día hacia los animales, darse cuenta que los humanos también somos animales, y partiendo de esto tener la base

para identificar que todos los animales merecen respeto, que los animales no deberían merecer ser ni dominados ni explotados por humanos y comprender que todos somos merecedores a la libertad, comprender que como seres pensantes podemos hacer cambios y ver a todos de forma igualitaria (Casanova, 2020).

### **Especismo.**

El especismo se resume en la ideología de pensar que si un ser sufre, no habría justificación moral para negarse a tener en cuenta ese sufrimiento. Establecer otro límite como la inteligencia, raciocinio o nivel intelectual sería un pensamiento poco razonado. Basta con tener cuerpos sensoriales, tener orejas, patas, sangre, pulmones, piel, pelaje, ojos, bocas, narices y un sistema nervioso central que recepte la capacidad de sentir dolor físico o emocional para poder acceder a un pie de igualdad al sentir, más allá de las diferentes habilidades cognitivas que los diferentes cerebros fueran capaces de ofrecer. Es decir, no importa el grado de inteligencia, sino la capacidad de autopercebirse y sobre todo de sentir y el ser capaces de expresar el dolor. Es decir, un perro siente dolor tanto como un cerdo o como un humano. Un metal encendido sobre la piel le provoca el mismo sufrimiento a un cerdo, a un perro y a un ser humano. El escalón de la igualdad estaría en la capacidad de poder sentir, más allá del diferente grado de evolución (Gomez, 2021).

### **Antiespecismo.**

Por citar algunos ejemplos para dejar el claro la diferencia, durante siglos de civilización humana, desde el punto de vista cultural y legal hubo prevalencia del sexo masculino sobre el femenino, a pesar de ser iguales. Se consideraba a las personas de cierto tono de piel superior a otras, o no se consideraba miembros de la especie humana a los aborígenes u otros grupos étnicos. Incluso, es oportuno e interesante destacar, por ejemplo, que la esclavitud hasta hace poco tiempo

era una institución legítima que hasta la fecha en ciertas regiones rurales se sigue llevando a cabo. Cada ejemplo tienen algo en común tuvieron un arduo debate ideario contrapuesto antes de que se plasmará la idea de igualdad en la letra de la legislación. Lo que se argumenta en el antiespecismo, sube al escalón de la noción de igualdad a los animales no humanos, sabiendo que son seres que sienten y lo expresan también que son inteligentes. Brindando especial consideración a sus diversas capacidades, como ser la de poder experimentar dolor o placer, preferencias particulares, deseos, capacidad de comunicación, diversos grados de inteligencia e individualidad propia (Gomez, 2021).

### **Activismo antiespecista.**

En la actualidad, las posiciones antiespecistas ponen en cuestión si nuestra especie es superior o mejor a las demás, basándose en la convicción de que la mayoría de los seres humanos suelen ser una sociedad dominada por una estupidez generalizada de la que es difícil escapar y donde prima la colectividad del pensamiento teledirigido especista debido a factores sociales y culturales, lo que se refleja en las prácticas en relación con otros animales y con el ambiente. Es por eso que muchas organizaciones, grupos, personas a través de campañas activistas denuncian al pensamiento imperante y a la legislación como especista (Gomez, 2021).

### **Crueldad animal**

La crueldad es un acto que cuando se habla de cualquier persona humana se considera un acto atroz, inhumano y condenable, pero el humano es un ser egoísta, ¿por qué cuando se habla de crueldad aplicada a un animal, deja de considerarse un acto condenable? Los animales son pequeñas criaturas conscientes, que son indefensas y tienen derecho a recibir cuidado y protección contra cualquier injusticia o sufrimiento. Por eso, el término crueldad animal hace énfasis en que

se debe entender la crueldad hacia estos como una acción que es igual de condenable que si se hablara de algo que le está sucediendo a un ser humano (Chenet, 2019).

### **Principios morales del trato ético de los animales.**

La cuestión del trato animal tiene importancia, dentro de cuestiones éticas donde se busca acabar con la explotación animal. El veganismo aboga por todos estos animales maltratados, explotados, torturados y asesinados reconociendo sus derechos para poder ponerle fin a todas estas acciones innecesarias sobre los animales. Día con día en la sociedad existe más sensibilidad ante estos actos tan atroces que conllevan a una revelación que supera la visión “normal” y opinión propia sobre lo que pasa a diario a todas horas, miles de vidas inocentes son arrebatadas con el simple fin de “alimentar”, que sirven para nuestro vestido y calzado, para entretenimiento y nuestro conocimiento de toda la población mundial. Sin embargo la literatura que nos acerca a la comprensión del tema revela que los movimientos por los derechos animales permanecen en desacuerdo por razones ideológicas (Parada, 2019).

### **Derechos animales en México.**

Algunos animales son tomados en cuenta para formar parte de los derechos animales, en la proclamación universal de derechos de los animales, en el artículo No. 1 se menciona que todos los animales nacen iguales ante la vida y tienen los mismos derechos a la existencia. Por consiguiente en el Artículo No. 2 tocan estos puntos que parecen ser bastante claros pues menciona que todo animal tiene derecho a ser respetado y el hombre, al ser considerado también como una especie animal, no puede atribuirse el derecho de determinar si un animal debe ser exterminado o explotarlos, violando ese derecho que tiene otorgado los animales. Además el hombre tiene la obligación de poner sus conocimientos y sabiduría al servicio de los animales.

También se menciona que todos los animales deben tener derecho a ser atendidos, a acceder a cuidados; y también a servicios como la vacunación y a la protección de las personas (Comisión nacional de áreas naturales protegidas [CONANP], 2019).

Seguimos con el Artículo No. 3 donde nos menciona que ningún animal será sometido a malos tratos ni a actos crueles y de ser necesaria la muerte de un animal, ésta debe ser instantánea, indolora y no generadora de angustia (CONANP, 2019). Los artículos mencionados con anterioridad, parecen ser válidos para ciertos animales, y no para todos como exclusivamente se comenta, marcan una diferencia entre animales de consumo y animales que están en alguna área protegida, dejando claro el mensaje, se tiene una opinión especista, seleccionando entre los que sí tienen derecho a vivir y quienes no.

### **Protección animal en México.**

En el Artículo 364 presentado por la Gaceta del Senado (2019) se proclama que a las personas que dolosamente cometa actos de maltrato o crueldad en contra de cualquier animal doméstico causándole lesiones se le impondrá de tres meses a un año de prisión y de cincuenta a cien días multa. Cuando el acto de crueldad cause lesiones que pongan en peligro la vida del animal, estos se aumentarán en una mitad la pena señalada en el párrafo anterior. Además si se agrede y se causa la muerte del animal, se le impondrá de seis meses a dos años de prisión y de cien a doscientos días multa. Se realiza un énfasis que solo aplica para animales domésticos, no animales en general.

## **Muerte y crueldad en mataderos**

Los animales en los mataderos son sometidos a muertes bastante crueles la mayoría de los actos plasmados se repiten en los diversos animales que son usados ya sea para el consumo humano en la alimentación, la producción de ropa, zapatos, etc. Las formas o instrumentos usados para estas muertes son variadas y algunas cambian dependiendo de la especie (Delforce, 2018).

### **Trituradora industrial.**

En la industria avícola especialmente en la producción del huevo los polluelos son separados en hembras y machos desde el momento en el salen de las incubadoras. Los polluelos que nacen con alteraciones o deformaciones se les separa de los polluelos sanos y son acumulados junto con los machos que son considerados desechos pues no son capaces de producir huevos, por lo que en su primer día de vida se les lanza para terminar con su vida a una trituradora industrial (Delforce, 2018).

### **Aturdimiento.**

Usualmente a los conejos se les quita la vida por el método de aturdimiento que consiste en darles un fuerte golpe en la parte superior de la cabeza para generar este aturdimiento. Existen aparatos llamados humanitarios que producen el aturdimiento eléctrico que consiste en pasar una corriente eléctrica a través del cerebro del animal que puede o no generar anestesia. Para que esto suceda se les colocan electrodos en diversas secciones del cuerpo con el cráneo, el tórax y regiones electrodo regiones abdominales o perineales del cuerpo (Tapia, 2020).

### **Cámara de dióxido de carbono.**

En los cerdos es más común usar este tipo de muerte, los pequeños seres son llevados a la fuerza hacia el área de matanza, a menudo impulsados con picanas eléctricas. Este método se considera la opción más humana, la cámara de gas de dióxido de carbono es un sistema en el que existe una rotación de jaulas donde se introduce a los cerdos muchas veces en binas o grupos de tres, en un estado de completa conciencia, y se les produce sometimiento al gas fuertemente concentrado que les provoca quema en los ojos, fosas nasales, garganta y pulmones para después ser degollados por la garganta y ser desangrados (Delforce, 2018).

### **La paralización eléctrica.**

El amperaje incorrecto, el posicionamiento del paralizador, la duración del tiempo aplicado, o el fracaso al cortar la garganta lo suficientemente rápido pueden llevar a que el cerdo no esté completamente paralizado, o no pueda moverse, aún teniendo la capacidad de sentir dolor, o recupere la conciencia mientras se desangra (Tapia, 2020).

### **Baño Eléctrico.**

La muerte por baño eléctrico consiste en tomar al animal y colgarlo de las patas para después sumergirnos en aguas que están electrizadas, ya sea para generar aturdimiento y puedan pasar a la siguiente etapa o para causarles la muerte esto es usado comúnmente en aves de corral (Delforce, 2018).

### **Cuchilla giratoria.**

En este método se cuelga al animal de las patas normalmente en una línea de producción automatizada y después la cuchilla giratoria le corta el cuello al animal para proceder a desangrarse (Delforce, 2018).

**Cuchilla manual.**

Para este tipo de matanza se requiere la inmovilización del animal por lo que se cuelgan con las patas ligadas y se mantiene una sujeción de la cabeza, luego se realiza un corte de forma lateral en el que el animal puede morir al instante o muere tras ser desangrado (Fàbregas, 2019).

**Pistolas eléctricas.**

Las pistolas eléctricas son otra de las opciones para la matanza de animales utilizada normalmente por mataderos más pequeños. La penetrativa dispara una varilla a través del cráneo del animal el cual daña permanentemente el cerebro del animal para evitar que éste recupere la conciencia mientras que las pistolas de perno cautivo producen contusiones que son iguales a los golpes de un martillo. La paralización efectiva requiere que el arma esté inclinada y posicionada en la parte correcta de la cabeza, lo cual a menudo es difícil si no se sostiene la cabeza (Delforce, 2018).

**Desplumado.**

Este no es un método de sacrificio como tal pues se considera que el desplumado debe realizarse con el animal sacrificado pero cerca del 80% de la pluma que existe en el mundo y es utilizado para diversos artículos como las chaquetas, los sacos para dormir o la ropa de cama, son provenientes de China, donde es común desplumar patos y gansos vivos. Este acto consiste en arrancar las plumas de forma brusca lo que provoca en los animales lesiones grandes en la piel hasta que finalmente estos mueren por las heridas provocadas o son sacrificados después de un tiempo (Delforce, 2018).

**Despellejado.**

Este método es común en los conejos y aunque se realiza después de sacrificar al animal sigue siendo un acto que resulta difícil de digerir, estos animales deben ser despellejados y eviscerados inmediatamente después del sacrificio y mientras el cuerpo esté tibio (Tapia, 2020).

### **Ordeño.**

Las vacas lecheras son arreadas al cobertizo de leche de 2 a 3 veces por día y son enganchadas a máquinas industriales que muchas veces lastiman a las mamas de los animales. Cuando las vacas se encuentran en condiciones naturales, llegan a vivir hasta 20 años. Pero en las granjas lecheras sobreviven solamente de 4 a 8 años y algunas menos por las condiciones en las que se encuentran. A algunas de estas vacas se les nombra "caídas", esto debido a que gracias a la presión constante que sufren al ser fecundadas constantemente producen hasta 10 veces más leche de lo que lo harían si la fecundación fuese naturalmente, estas vacas son llevadas al matadero cuando dejan de producir la misma cantidad de leche o están muy lastimadas para continuar produciendo (Delforce, 2018).

### **Testeo en animales**

El testeo animal es uno de los puntos en los que el veganismo interviene pues se rechaza también el consumo o compra de productos que son testeados en animales pues se considera como un tipo de maltrato animal, esto debido a que son seres sintientes los que son sometidos a prácticas bastante crueles, donde por la elaboración de un producto se les causa un nivel de estrés y sufrimiento alto que puede producir la muerte en los animales que son utilizados. Las industrias que recurren a estas formas de maltrato son la docencia, la farmacéutica, la científica y la cosmética, por mencionar algunas (Rojas, 2022).

El testeo animal es utilizado con mayor frecuencia en la área de la ciencia con el fin de crear ingredientes, o realizar pruebas, estudios, algunas de estas son utilizadas para el avance de la sociedad o para suplir las necesidades que el ser humano carezca. Es en este momento en el que existen dilemas morales sobre el derecho que los humanos tienen para usar a otros para su propio beneficio, en otras épocas los animales al no tener uso de razón o no poder expresar de forma verbal el dolor eran vistos como simples cosas u objetos, pero en la actualidad las posturas han cambiado con respecto a los animales y considerándolos por fin por lo que son, seres capaces de sentir y merecedores de protección por parte de los estados (Rojas, 2022).

En la actualidad el testeo en animales ya no es necesario, sin embargo los animales siguen siendo utilizados, existen métodos alternativos que se han dado a conocer en diferentes agencias regulatorias y que sobretodo se recomiendan para la realización de ensayos para las diversas experimentaciones con sustancias como lo son la metodología in silico, en la cual se utilizan modelos computacionales, también existe la metodología in chemico que se realiza mediante reacciones químicas, la min vitro en la cual se utilizan células en cultivo y las de ex vivo que son las que se realizan a partir de animales que fueron sacrificados por otros motivos, aunque esta última no está muy bien vista por el movimiento del veganismo es sin duda un gran avance para evitar el sufrimiento de los animales (Rivero, Lenze, Izaguirre, Wikinski, y Gutiérrez, 2019).

### **Dietas sin Alimentos de Origen Animal (AOA)**

Dentro de las dietas en donde se excluyen los alimentos de origen animal existen diversos tipos o clasificaciones, existen dietas en las que no se admite la ingesta de alimentos derivados de los animales (como el huevo, los lácteos o la miel de las abejas) que estos son llamados de diversas formas como pueden ser vegetarianas estrictas, vegetarianas puras, dietas basadas en

plantas o dietas veganas, aquellas en las que se consumen lácteos son llamadas lactovegetarianas, cuando existe consumo de huevos son denominadas ovo-vegetarianas, cuando se consumen ambos productos, ovolactovegetarianas, también existen otro tipo de dieta en la que se excluyen animales pero el pescado no, a la cuál se le clasifica como pescetariana (Barranco, 2019).

### **Razones por las que la población realiza dietas sin AOA**

Las personas pueden dejar de comer alimentos de origen animal por varias razones como lo puede ser la protección animal, la religión que profesan, por beneficios a su salud o por razones ambientalistas e incluso factores económicos (Espínola, Aragón, Calero y Cuéllar, 2022).

#### **Protección animal.**

Las poblaciones de animales más grandes en Occidente, las que se usan como “alimento”. Desde la acción de concebir hasta la muerte, la vida de estos animales está determinada por su ubicación como alimento potencial, y miles de millones de animales se transforman en una multiplicidad de “productos cárnicos” " cada año” mediante procesos que causan dolor, trauma, sufrimiento, sangrientos y muy poco “humanos” . El veganismo equivale a vivir sin crueldad alguna, procurando la protección y bienestar animal, independientemente de si sea silvestre o doméstico (White, 2018).

#### **Religiosas.**

Cuando las dietas sin AOA se implementan de acuerdo con las reglas dependiendo de cada religión, en su mayoría los preceptos alimentarios religiosos no son perjudiciales para la salud, como sugiere el hecho de que se han seguido más o menos durante milenios. Muchas religiones han desarrollado dietas específicas leyes y prácticas, que pueden ser más o menos respetadas por las personas que las practican. El cumplimiento es un acto de fe y, a menudo, una afirmación de

identidad. Dentro del judaísmo, la Torá, el texto fundacional del judaísmo donde explica que animales que tengan pezuñas hendidas y rumian pueden comerse pero otros como el cerdo, conejo, liebre, perros, camellos y caballos, tampoco el águila, buitre o avestruz, se enuncian las normas más numerosas y estrictas relativas a los alimentos y especifica qué alimentos se adaptan o no y cómo debe ser preparado y comido (Chouraqui, et al., 2021). Para los adventistas del séptimo día, la religión tiene un impacto principalmente con respecto a la salud. La alimentación adventista se divide en vegetariana estricta, ovolactovegetariana y consumo de carnes consideradas puras, mencionadas en los libros de Levítico y Deuteronomio de la Biblia. Las docentes Oliveira y Teixeira de la Unión de Colegios de los Grandes Lagos UNILAGO (2022) refieren que los individuos adeptos a la comida vegetariana presentaron mejor Índice de Masa Corporal (IMC), prevención de enfermedades crónicas, más disposición para las tareas diarias y práctica de actividad física, excelente sistema inmunológico, menor tasa de hospitalización y mejor salud.

### **Beneficios a la salud.**

Las dietas basadas en plantas o veganas y vegetarianas por medio de estudios científicos han demostrado ser beneficiosas para la salud de quienes las llevan a cabo, es importante considerar la educación como asesoramiento del paciente para garantizar que la dieta vegetariana sea saludable. Se ha demostrado que no importa el tipo de dieta vegetariana que se lleve, pues en todas hay efectos terapéuticos positivos. Sin embargo, la dieta vegana se lleva el trofeo pues diversos estudios dicen que tiene los mayores beneficios en la reducción de complicaciones y de glucosa plasmática en ayunas de pacientes que viven con diabetes (Olfert y Wattick, 2018). Además de que las restricciones alimentarias en las que no se involucra el consumo de animales como lo son las basadas en plantas se han asociado disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares siendo

mas específico, nos referimos a las enfermedades o problemas que se pueden llegar a tener en el corazón o los vasos sanguíneos, se relaciona con la aterosclerosis, esta pasa cuando hay un exceso de grasa y colesterol en el cuerpo, pegándose a las paredes del vaso sanguíneo, que son las arterias y ocasionando una especie de placa, que nos aumenta el riesgo de poder presentar algún tipo de infarto cardio respiratorio, insuficiencia cardiaca, arritmia, derrames cerebral o alguna cardiopatía, estas dietas con restricciones consumo de animales son apoyadas y recomendadas ya que están previniendo el riesgo cardiovascular (Satija y Hu, 2018).

### **Impacto ambiental.**

Una de las razones por las que las personas cambian su alimentación a una basada en plantas es la preocupación por el impacto ambiental que causa la producción de alimentos de origen animal en animales pues estas tienden a tener una huella de carbono mayor a los alimentos de origen vegetal, pues producir un kilogramo de carne de res hace que se emitan 60 kilogramos de gas de efecto invernadero, que es el causante del cambio climático, además esta industria de la carne de res no es la única pues también producen gases de efecto invernadero las industrias de bovinos, porcino, aviarios y la industria pesquera (Poore y Nemecek, 2018).

### **Dieta vegana o vegetariana estricta**

La dieta vegana también llamada dieta vegetariana estricta, vegetariana pura o basada en plantas completa es aquella que rechaza el consumo de todos los alimentos de origen animal como los cerdos, vacas, ovejas cabras, toros, bueyes, gallos, gallinas, patos, gansos y pavos, animales acuáticos, etc., así como se excluyen de la alimentación a los perros y gatos. Adicionalmente de la exclusión de animales tampoco se consumen alimentos que son derivados de estos animales como los huevos, la miel de abeja, la manteca de cerdo, las leche y todo lo que se produce con ellos

(quesos, yogurt, etc.), embutidos (salchicha, jamón, chorizo, etc.), alimentos con grenetina entre otros (Espínola et al., 2022).

### **Dieta Lactovegetariana**

En la dieta lactovegetariana se restringen carnes de animales y huevos en la alimentación pero se incluyen los lácteos y sus derivados como el queso, crema, yogurt, mantequilla, crema de leche, suero de leche, requesón, leche condensada, helados, etcétera y alimentos de origen vegetal así como también productos diarios que pueden usarse en el cuidado personal, como maquillaje, shampoo, jabón, pasta dental entre algunos otros (Nicklewicz et al., 2023).

### **Dieta Ovolactovegetariana**

La dieta ovolactovegetariana es aquella que no contiene productos de origen animal, salvo huevo, lácteos; miel y productos de uso diario, sin importar los ingredientes de estos, como el maquillaje que algunos contienen cera de abeja o baba de caracol, así como medicamentos que contienen derivados de leche o colorantes en los dulces que son extraídos de animales. En general, los alimentos de origen vegetal tienen menor concentración y biodisponibilidad de nutrientes esenciales y energía que los alimentos de origen animal. Sin embargo, si se incluyen algunos alimentos de origen animal (huevos, lácteos y derivados, etc) se disminuye significativamente el riesgo de carencias nutricionales, Dentro de esta dieta también se restringe el consumo de la industria pesquera, como atunes, salmones, y cualquier variedad marítima (Nicklewicz et al., 2023).

### **Dieta Pescetariana**

La dieta pescetariana es aquella que excluye pollo, res, cerdo y algún otro tipo de variante de la industria ganadera, pero permite la ingesta de pescados, huevos, lácteos y comida de mar, no

dejando atrás las frutas o los vegetales así como cualquier alimento de origen vegetal, dentro de esta dieta no se excluyen productos realizados a base de algún AOA, y tampoco se evitan los que tengan algún tipo de explotación animal (Nicklewicz et al., 2023).

### **Dieta flexitariana**

Dentro de la dieta flexitariana, el mismo nombre lo dice, hace referencia a ser flexible, indicando que solo a veces se consume pollo, res, cerdo, industria pesquera, huevos y lácteos. El consumo de estos alimentos no suele ser diario, pero sí reducido de alguna forma. Tienen alto consumo de frutas y vegetales en su mayoría y no hacen selección entre sus productos de uso personal (Nicklewicz et al., 2023).

### **Preocupaciones en Dietas veganas y vegetarianas**

Según la postura de la Academia de Nutrición y Dietética, las dietas veganas y vegetarianas son apropiadas para cualquier etapa del ciclo vital, desde el embarazo, lactancia, la primera infancia, la niñez, la adolescencia, la edad adulta, e incluso es apropiada para deportistas si estas son saludables y nutricionalmente adecuadas, además de poder ser beneficiosas para la prevención y incluso el tratamiento de algunas enfermedades, recalando que como cualquier tipo de dieta independientemente de las veganas y vegetarianas que no sean saludables pueden tener consecuencias negativas (Melina, Craig y Levin, 2016).

### **Macronutrientes**

#### **Carbohidratos.**

Los hidratos de carbono o carbohidratos son los que en su mayoría se componen todo el grupo de cereales, en este grupo predomina lo que es el almidón mientras que en algunos otros como la cebada, avena o centeno en su mayoría son los polisacáridos no amiláceos. Otro grupo de

alimentos como lo son las leguminosas y los tubérculos también representan una fuente importante de hidratos de carbono, además ofrecen aporte proteico, estos alimentos son un pilar fundamental en la dieta vegetariana o vegana. Las frutas y verduras son carbohidratos fibrosos que deben incluirse en la dieta vegetariana o ya sea vegana (Aranzazu, 2022).

### **Lípidos.**

Las dietas vegetarianas y veganas suelen ser relacionadas en general con los bajos niveles de lípidos totales en el plasma. Se comenta que los ácidos grasos saturados, en las dietas sin AOA, suelen tener niveles bajos y una menor proporción que en dietas omnívoras. Existen dos Ácidos grasos poliinsaturados (AGPs) esenciales algunos podrían ser: el ácido linoleico (LA), que pertenece a la familia de ácidos grasos omega-6 (n-6) y precursor del ácido araquidónico (AA), y el ácido  $\alpha$ -linolénico (ALA), perteneciente a la familia n-3 y precursor de los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA). La ingesta de ALA en vegetarianos o veganos puede aumentarse mediante el consumo de semillas de lino, semillas de chía o microalgas (Maldonado et al., 2019).

### **Proteínas.**

Las fuentes de proteína vegetal son amplias debido a que el reino vegetal es muy grande y de calidad diversa, pudiendo ser suficientes si la dieta incluye una alta variedad. El valor biológico y proteico en comparación con los alimentos de origen animal (leche o huevo) es menor debido a la baja digestibilidad para aprovechar el alimento, la cual tiene una variación desde un 50 % a un 90 % dependiendo del alimento un 95% de la proteína de origen animal. se recomienda el consumo diario y en buena cantidad de alimentos ricos en proteína como leguminosas (frijol, arveja, garbanzos, habas, lentejas, entre otras) frutos secos, semillas, soya y derivados (tofu,

tempeh, análogos de carne), trigo, avena y quinua, garantizando un balance adecuado de aminoácidos (Aranzazu, 2022).

## **Micronutrientes**

### **Vitamina B12.**

La vitamina B12 es un nutriente que mantiene la sangre y las neuronas saludablemente. También, contribuye a la construcción del ácido desoxirribonucleico (ADN), este material genético se encuentra presente en todas las células. Por lo tanto, ayuda a prevenir la anemia megaloblástica, un trastorno de la sangre que causa agotamiento y debilidad (National Institutes of Health [NIH], 2021). En las dietas donde no se tiene consumo de AOA existe una alta probabilidad de tener deficiencia de esta vitamina, ya que en las plantas no se produce, para no tener deficiencias en un futuro se recomienda un suplemento diario de vitamina B12 que se toma con otros alimentos para una absorción óptima. Revisar las etiquetas de los envases de los alimentos para productos enriquecidos con vitamina B12 cuando opte por dietas alternativas para animales a base de plantas. Buscar asesoramiento de expertos para apoyar la planificación de una dieta basada en plantas o si pasamos a la transición de dieta vegana, planeamiento de un embarazo o si se tiene más de 60 años (Nickiewicz et al., 2023).

### **Hierro.**

El hierro es un mineral necesario para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. El cuerpo utiliza el hierro para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a distintas partes del cuerpo, además de la mioglobina, una proteína que suministra oxígeno a los músculos. El cuerpo también necesita hierro para fabricar las hormonas y el tejido conectivo (NIH, 2022). Este mineral de manera vegetal se encuentra en varias legumbres

y hojas verdes, como los frijoles, lentejas y garbanzos o las espinacas, acelgas y variaciones, aunque no existe diferencia entre la ingesta de hierro en personas veganas y no veganas, la absorción puede ser no correspondientemente alta, debido a la baja biodisponibilidad del hierro en los alimentos de origen vegetal. Esto se ve reflejado en la ferritina, se ve reflejado en personas que tienen más tiempo en el veganismo (Bakaloudi et al., 2021).

### **Ácidos grasos Omega -3.**

Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en alimentos de origen animal tanto como vegetal algunos ejemplos como el pescado y la linaza, y en suplementos como el aceite de pescado. Los tres ácidos grasos omega-3 principales son el ácido alfa-linolénico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). El ALA se encuentra principalmente en aceites vegetales como el de linaza, de soja (soya) y de canola. Los DHA y los EPA se encuentran en el pescado y los mariscos. El ALA es un ácido graso esencial, es decir, que el organismo no lo produce; por lo tanto, hay que obtenerlo a partir de los alimentos y de las bebidas que consume. El organismo puede convertir algo del ALA en EPA y luego en DHA, pero solamente en cantidades muy pequeñas. Por lo tanto, la única manera práctica de aumentar las concentraciones de estos ácidos grasos omega-3 en el organismo es a partir de los EPA y DHA de los alimentos y de los suplementos dietéticos, si los toma (NIH, 2022a).

**Calcio.**

Uno de los minerales más importantes que el cuerpo necesita para formar y mantener huesos fuertes y llevar a cabo muchas funciones importantes se trata del calcio. El calcio es el mineral más abundante en el organismo. Casi todo el calcio se encuentra en los huesos y los dientes, lo que les da estructura y rigidez. Para que los músculos se muevan y los nervios transmitan mensajes desde el cerebro hasta las distintas partes del cuerpo se necesita la presencia del calcio. También, el calcio ayuda a que la sangre se mueva a través de los vasos sanguíneos por todo el cuerpo y a liberar las hormonas necesarias para muchas funciones del organismo. La vitamina D ayuda a que el cuerpo absorba el calcio (NIH, 2022b). La concentración de calcio en veganos suele ser menor a comparación de los no veganos y no está claro si la biodisponibilidad de calcio en los alimentos vegetales juegan algún papel en esto (Bakaloudi et al., 2021).

**Vitamina D.**

La vitamina D es uno de los nutrientes necesarios para la salud. Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, una de los minerales necesarios para tener huesos fuertes. Junto con el calcio, la vitamina D contribuye a prevenir enfermedades de los huesos como la osteoporosis, una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan más delgados y débiles por lo tanto son más propensos a fracturas. Los músculos la necesitan para el movimiento y los nervios para transmitir mensajes entre el cerebro y otras partes del cuerpo. La vitamina D es indispensable para que el sistema inmunitario pueda combatir las bacterias y los virus que lo atacan (NIH, 2022c).

**Antecedentes del problema**

En la actualidad el avance de las dietas que son vegetarianas y veganas se están relacionando con un aumento en el consumo de alimentos de origen vegetal que permiten al consumidor

sustituir sus alimentos de origen animal para disminuir o abandonar la ingesta de estos alimentos (Cuiñas, Vailati, y Lazzatti, 2020). Debido a estas situaciones se han planteado investigaciones con el fin de conocer la prevalencia de este tipo de alimentación en diversas poblaciones. En un estudio cuantitativo que se llevó a cabo en dos mil estudiantes de secundaria superior con edades de 16 a 18 años pertenecientes a 52 escuelas en Australia del Sur, los resultados de la investigación demostraron que existe una prevalencia vegetariana del 8 % entre las mujeres adolescentes y del 3 % entre los hombres adolescentes además se encontró que la prevalencia aumentaba al contar a los que se consideraban flexitarianos y fue entre el 32 y el 37 % para las mujeres adolescentes y entre el 11 y el 12 % para los hombres adolescentes y que se encontraron razones como la salud, el bienestar animal y razones ambientales (Worsley y Skrzypiec, 1998).

En un estudio longitudinal se comparó a través de una encuesta nacional en niños y adolescentes en Alemania de entre 6 y 17 años con una muestra representativa se encontró que el 3,3% de los niños y adolescentes que participaron en la investigación llevan una dieta vegetariana o una vegana, además los resultados muestran que la prevalencia de personas que llevan este tipo de alimentación es mayor en niñas que en niños (Patelakis et al., 2019).

En un estudio de factibilidad sensorial, se desarrollaron cuarenta y ocho platos a base de plantas para presentar una variedad de alternativas para platos de origen animal que se sirven comúnmente en Hospital Universitario de Aalborg en Turquía a un total de 59 hombres y 226 mujeres que participaron en el estudio. De los participantes, el 46,3% eran veganos (52,5% de hombres y 44,7% de mujeres) y el 53,7% eran vegetarianos (47,5% de hombres y 55,3% de mujeres). 64,7% de los vegetarianos eran ovolactovegetarianos. Derechos de los animales y preocupaciones éticas fueron las principales razones para elegir un estilo de vida

vegano/vegetariano (83,9%). Entre los hombres el 33,3% y entre las mujeres el 11,5% tenían un alto nivel de ingesta de energía. La ingesta proteica fue baja en el 50% de los machos y en el 57,7% de las hembras. A pesar de que la ingesta total de grasas fue alta en la mayoría de los participantes la ingesta de grasas saturadas fue alta solo en el 16,7% de los hombres y el 26,9% de las mujeres (Beerman y Holst, 2018).

## METODOLOGÍA

### **Diseño de investigación**

#### **Tipo de estudio.**

Es de tipo no experimental porque no hay estímulos que puedan alterar el comportamiento de los sujetos estudiados. Es transversal y descriptivo, debido a que los datos fueron obtenidos en una sola intervención y se describieron los datos obtenidos.

#### **Enfoque de investigación.**

En la presente investigación se utilizó un enfoque cuantitativo con muestreo aleatorio simple y los procedimientos que se usaron para la recolección, procesamiento y análisis de los datos investigados están bajo el instrumento de formulario expresados cuantitativamente, además se utilizaron pruebas estadísticas para cumplir con los objetivos planteados y dar respuesta al problema de investigación.

### **Descripción del área de estudio**

Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez Chiapas. Con ubicación en Libramiento Norte Poniente 1150, Colonia Lajas Maciel.

## **Población**

La población corresponde a estudiantes de entre 18 y 23 años aparentemente sanos, que estudian Nutriología en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas sede Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. (pública y gratuita).

## **Muestra**

El universo está conformado por estudiantes de la licenciatura en nutriología desde alumnos de 1er semestre, hasta alumnos en 9no semestre por lo cual la muestra está constituida por un total de 91 estudiantes, de los cuales 21 son hombres y 70 son mujeres.

## **Muestreo**

La técnica de recolección de datos utilizada fue muestreo no probabilístico a conveniencia del investigador, considerando los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

## **Criterios de selección de la muestra**

### **Criterios de inclusión.**

Ser adulto joven de entre 17 a 26 años.

Estudiar nutrición en la UNICACH Tuxtla Gutiérrez Chiapas

Estudiantes que accedan a participar en la investigación

Tener disponibilidad de tiempo para responder el formulario.

Estudiantes que estén de acuerdo con firmar la carta de confidencialidad.

**Criterios de exclusión.**

No contar con dispositivos electrónicos para responder el formulario.

**Criterios de eliminación.**

Todos los estudiantes que no terminaron de completar el formulario.

Los que aceptaron participar en el estudio y que luego no lo hicieron o se retiraron

**Criterios de ética.**

Confidencialidad de los datos proporcionados a través de los documentos de la recolección de información.

Consentimiento informado entregado a los participantes.

Respeto a los derechos de autor.

**Variables****Variable independiente.**

Sexo

Edad

**Variable dependiente.**

Practicar veganismo o vegetarianismo.

Razones por las que se llevan dietas sin alimentos de origen animal.

### **Instrumentos de medición o recolección**

Formulario: Con el propósito de conocer si los alumnos de la Licenciatura en Nutriología llevan una alimentación vegana o vegetariana, se les preguntó sobre veganismo y los conocimientos que tiene del tema, si se identifican con algún tipo de dieta vegana o vegetariana y las razones por las que optaron este tipo de alimentación, se aplicó un formulario semiestructurado con preguntas de opción múltiple, que recaba información escolar y personal, siguiendo por conocimientos de definiciones sobre temas de veganismo y vegetarianismo, después, la alimentación donde eligen el tipo con el que más se identifican y finalizando con las razones de su elección acerca del tipo de alimentación por medio de la plataforma electrónica formularios de Google.

### **Plan de Análisis de la investigación**

Se realizó un estudio previo con la población que se trabajó. Se aplicó un muestreo aleatorio simple. Se diseñó el instrumento de formulario para la recolección de datos. Presentación y elaboración de informe. Diseño de muestreo estadística básica.

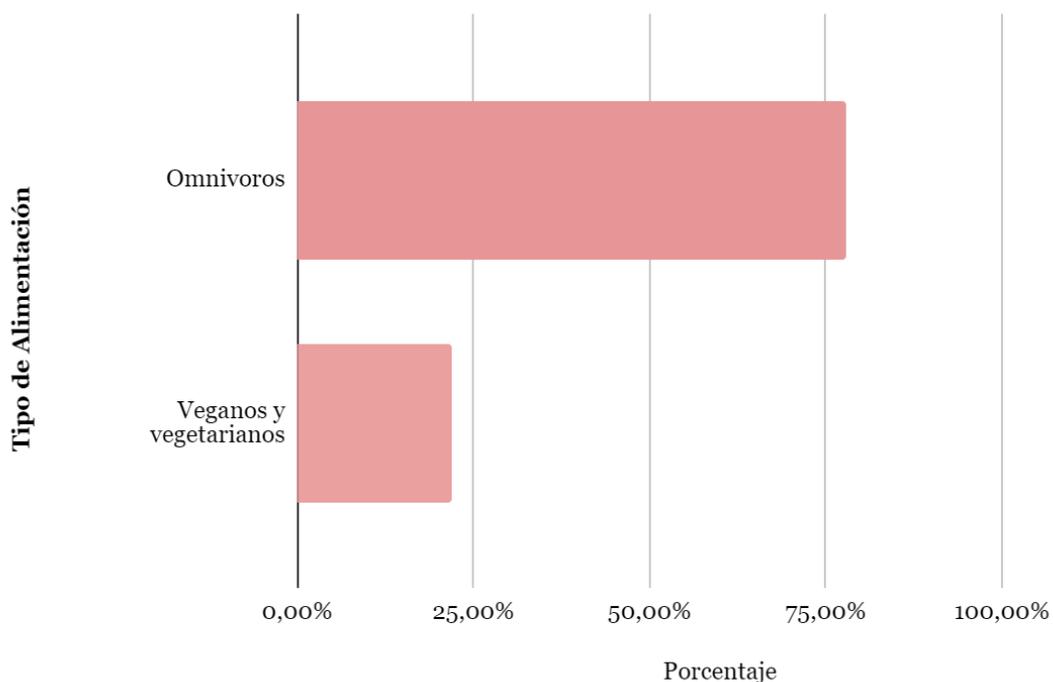
### **Análisis estadístico empleado**

Se realizó una base de datos en la que se integraron los datos tomados en el formulario realizado de las personas que integraron la investigación, en el Software estadístico Microsoft Excel, donde se calcularon frecuencias y porcentajes, inscribiéndose de manera numérica-narrativa y por gráficas de barras los resultados.

## **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

En este apartado se presenta los resultados obtenidos en la investigación realizada en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Nutriología en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencia y Artes de Chiapas (UNICACH), ubicada en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. En un primer punto, se aborda la prevalencia de la población veganas y vegetariana encontrada en la facultad, posteriormente los hallazgos sobre el sexo y edades de quienes llevan este tipo de alimentación, como subsiguiente la clasificación encontrada en la población de estas dietas, seguido de las razones de elección de estas.

En lo que respecta a la estimación de prevalencia de estudiantes veganos y vegetarianos de acuerdo a el objetivo general, se evaluaron un total de 91 estudiantes a de entre 18 y 23 años de edad, 70 son del sexo femenino y 21 de sexo masculino de los cuales 71 son omnivoros y 20 tienen un tipo de alimentación vegana o vegetariana, de manera que aún existe población vegana y vegetariana, esta población representa la minoría de alumnos encuestados (Figura 1).



*Figura 1.* Prevalencia de Veganos y Vegetarianos en estudiantes de Nutriología. Fuente: Autoría propia, 2023.

Al comparar los resultados del presente estudio con el realizado por Centeno y Maldonado (2017), en donde 170 estudiantes que otorgaron el consentimiento a los investigadores y cumplieron con los requisitos para participar en dicho estudio, se observó que la prevalencia de dieta vegetariana en estudiantes de la Universidad Internacional del Ecuador es del 0.6% pues solo una persona pudo calificarse como vegetariana considerandose del tipo ovolacto-vegetariana, se puede apreciar que sus resultados son inferiores a los encontrados en este estudio ya que la prevalencia encontrada en la población estudiada sobrepasó el porcentaje de este, aunque coinciden en que la población vegana y vegetariana no sobrepasa la cuarta parte de la población total.

La prevalencia de veganos y vegetarianos diferenciando por sexo y edad, con la información se indica que en la Licenciatura de Nutriología existen más mujeres que hombres, donde en ambos sexo predomina la alimentación omnívora, sin embargo entre la población vegana y vegetariana existe una mayoría en el sexo femenino en edades de 18 a 19 años (Tabla 1).

Tabla 1

*Prevalencia por sexo y rango de edad (18-23 años) de veganos y vegetarianos.*

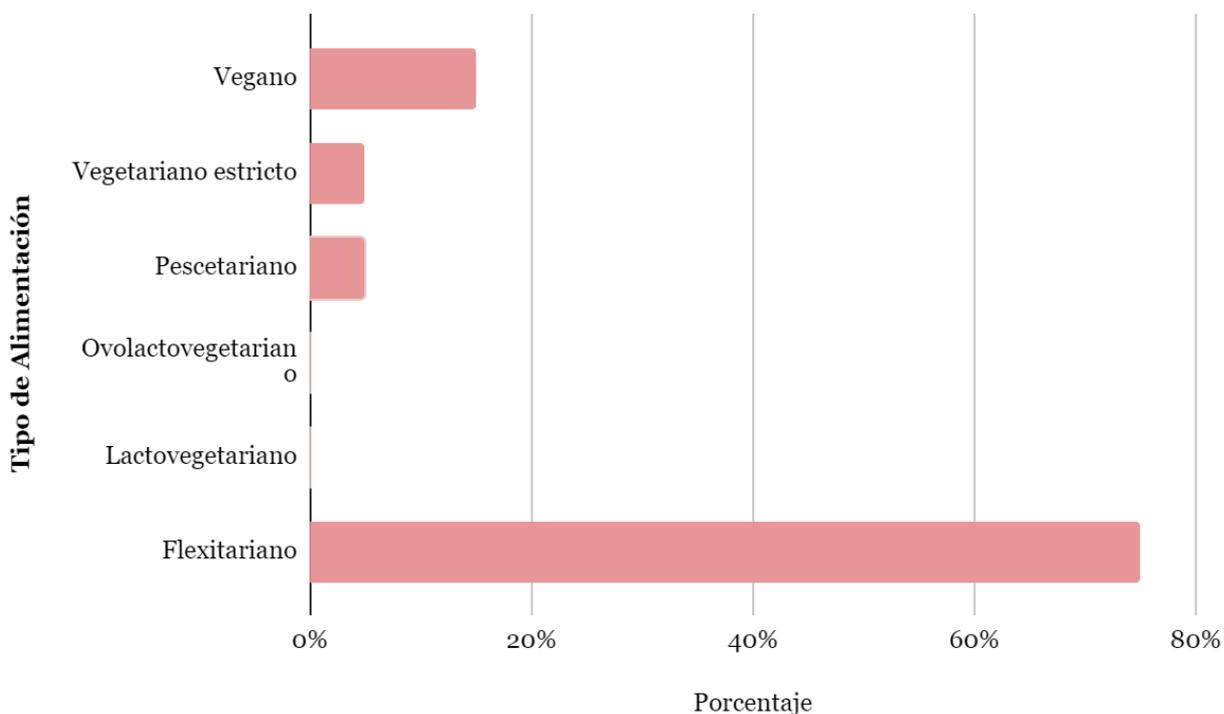
Grupo de Edad en Años	Omnívoros				Veganos y Vegetarianos			
	F	%Hombres	F	%Mujeres	F	%Hombres	F	%Mujeres
18-19	6	6.59	18	19.78	2	2.19	7	7.69
20-21	6	6.59	16	17.58	1	1.09	5	5.49
22-23	4	4.39	21	23.07	2	2.19	3	3.29

Fuente: Autoría propia, 2023.

Manzano y Silva (2022) en su investigación sobre identificar los motivos asociados con la decisión de limitar o eliminar el consumo de carne en una población de jóvenes estudiantes de la Universidad Autónoma de México (UNAM) aplicaron un cuestionario a 60 estudiantes : 47 mujeres y 13 hombres con edades entre 18 y 27 años. De los 60 estudiantes que participaron y siguen dietas vegetarianas, 78.3% son mujeres, en comparación con este estudio los resultados son similares pues la población de mujeres también es mayor comparada a la de los hombres, la edad en donde predomina la decisión de tomar un tipo de alimentación sin AOA es de 18-19 años.

Con respecto a la clasificación de dietas que lleva la población estudiantil que se encasillo en una dieta que tiene restricciones de alimentos de origen animal, se observó que existe una

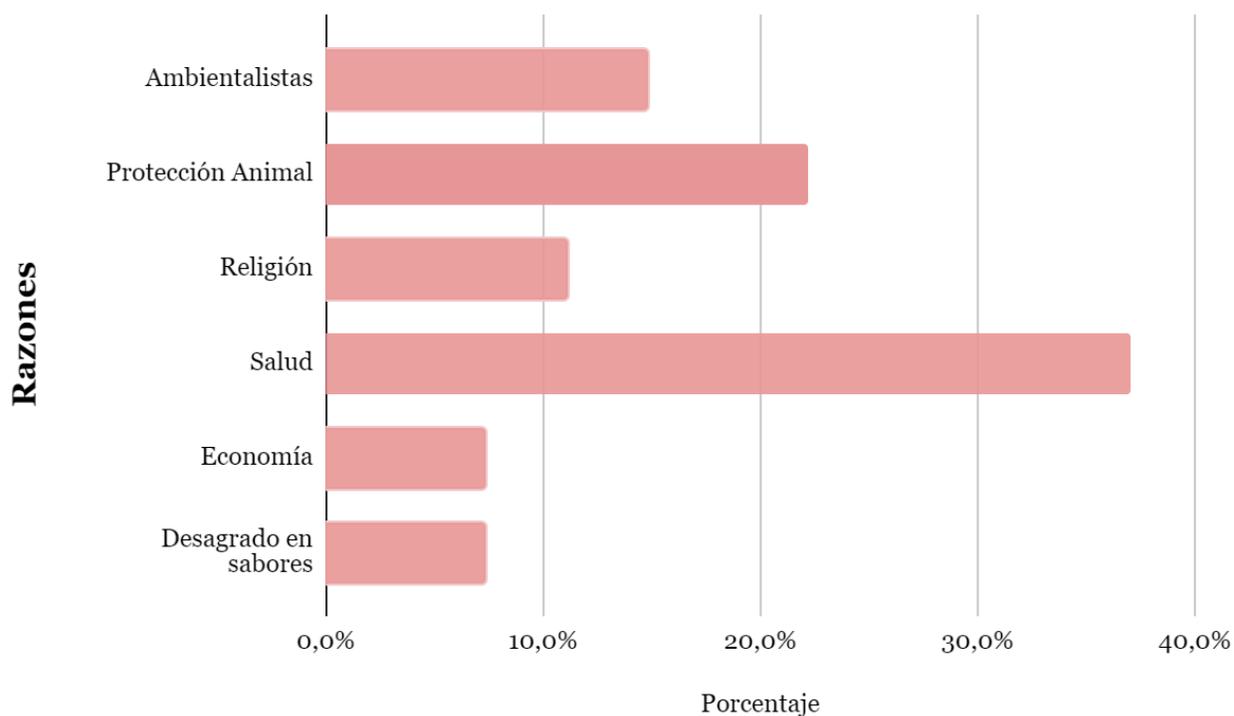
predominancia con las dietas flexitarianas y ningún estudiante se autodenominó lactovegetariano u ovolactovegetariano (figura 2).



*Figura 2.* Clasificación de dietas en la población vegana y vegetariana. Fuente: Autoría propia, 2023.

Barros, Bierhals y Assunção (2020) en su estudio denominado “Vegetarianismo entre estudiantes de primer año de una universidad pública en el sur de Brasil”, donde se aplicó un cuestionario para evaluar el tipo de dieta que llevaba la población, donde de 2706 individuos elegibles, 1841 estudiantes que formaron parte de la muestra se encontraron diversas prevalencias en dietas donde la población se autodenominó ovolactovegetariano (5,4%), vegetariano estricto (0,7%), ovovegetariano (0,2%) y lactovegetariano (0,1%). Por lo que los resultados obtenidos en esta investigación no son similares en ninguna de las clasificaciones.

A la población vegana y vegetariana se les expuso distintos motivos por los que pueden escoger llevar una dieta basada en plantas, la población estudiada pudo elegir varias de las razones expuestas además de agregar alguna otra opción que estos consideran importante, la razón que destaca en la población es que consideran esta alimentación más beneficiosa a su salud, además de razones que consideran tienen impacto en la protección de los animales (figura 3).



*Figura 3.* Motivaciones en estudiantes veganos y vegetarianos. Fuente: Autoría propia, 2023.

Al comparar los resultados de la presente investigación con el estudio realizado por Aravena, Zubarew, Bedregal, Zuzulich y Urrejola (2020), en donde se compartió una encuesta a alumnos mayores de 18 años que cursaron el de primer año de la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC); la cual fue contestada por 152 alumnos, en la que el 49.4% de los encuestados se consideró como vegetariano. En dicho estudio se encontraron motivaciones similares a las encontradas en

esta investigación como las medioambientales (91.9%), animales (72.9%), beneficios a la salud (47.9), desagrado en el sabor (24.3%), razones económicas (2%) y creencias religiosas (1.4%), cabe recalcar que los porcentajes se asemejan un poco con la investigación, pues en la dicha investigación por beneficios a la salud, es la segunda razón que destaca con porcentaje alto y en la presente investigación es la que predomina.

## CONCLUSIÓN

En la actualidad no existen estudios que determinen con exactitud cuánta de la población que habita en el mundo es vegana o vegetariana, al término de esta investigación realizada en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, mediante un formulario aleatorio entre alumnos que estudian Nutriología se estimó que sí existe prevalencia, aunque baja (24%), de veganos y vegetarianos en dicha institución.

A través del estudio se determinó que los alumnos que siguen este tipo de dietas son de ambos sexos y de diferentes edades estudiadas.

Seguidamente, al subdividir el tipo de dieta vegetariana que llevan los alumnos, se encontraron con mayor prevalencia las dietas flexitarianas, seguidas por las dietas veganas, en un tercer sitio las vegetarianas estrictas, posteriormente las pescetarianas.

Por último, al indagar razones de elección, se encontraron diversos motivos por los que la población estudiada opta por este tipo de dietas, dentro de las razones destacan de mayor a menor porcentaje, por salud, ambientalistas, de protección animal. De esta manera, se puede afirmar que los objetivos de esta investigación fueron alcanzados satisfactoriamente.

Finalmente, las cifras obtenidas en los resultados del presente estudio evidencian la creciente población que rige sus estilos de alimentación a través de este tipo de dietas y que han estado aisladas del foco de investigación; a su vez contribuyen a generar estrategias de prevención e intervención oportuna a la población vegana y vegetariana para prevenir, riesgos en la utilización errónea de estas dietas y aprovechar los beneficios nutricionales que la misma teoría refleja.

## **PROPUESTAS, RECOMENDACIONES Y/O SUGERENCIAS**

Posterior al estudio se sugiere.

A los directivos de la escuela:

Capacitar y actualizar constantemente a los docentes sobre las dietas veganas y vegetarianas.

Implementar más alternativas veganas y vegetarianas en los comedores escolares.

A nutriólogos y futuros nutriólogos:

Incluir una especialización sobre dietas veganas y vegetarianas.

Inclusión en el plan de estudios de la licenciatura en nutriología

A la población en general:

Concientización acerca de las diferentes formas de maltrato animal.

Divulgación de productos que no realicen pruebas en animales o contengan ingredientes de origen animal al comprar en tiendas departamentales o supermercados.

Fomento a la disminución de AOA y los beneficios en cuestión de salud, economía y sustentabilidad.

## GLOSARIO

**ANTIPECISMO:** propuesta basada en la transversalidad cuya meta es la justicia social, medioambiental e interespecie (Aguilera, 2019, p. 32).

**CONVICCIÓN:** es aquella donde las personas asumen creencias y principios de vida determinados y viven en base a ellas (Polo, 2019, p. 68).

**DIETA:** al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación (Carbajal, 2018, p.15).

**DIETA FLEXITARIANA:** hace referencia a ser flexible, indicando que solo a veces se consume pollo, res, cerdo, industria pesquera, huevos y lácteos (Nicklewicz et al., 2023, p. 1553).

**DIETA LACTOVEGETARIANA:** se restringen carnes de animales y huevos en la alimentación pero se incluyen los lácteos y sus derivados como el queso, crema, yogurt, mantequilla, crema de leche, suero de leche, requesón, leche condensada, helados (Nicklewicz et al., 2023, p. 1553).

**DIETA OVOLACTOVEGETARIANA:** es aquella que no contiene productos de origen animal, salvo huevo, lácteos; miel y productos de uso diario (Nicklewicz et al., 2023, p. 1553).

**DIETA PESCETARIANA:** es aquella que excluye pollo, res, cerdo y algún otro tipo de variante de la industria ganadera, pero permite la ingesta de pescados, huevos, lácteos y comida de mar (Nicklewicz et al., 2023, p. 1553).

**DIETA VEGANA O VEGETARIANA ESTRICTA:** es aquella que rechaza el consumo de todos los alimentos de origen animal como los cerdos, vacas, ovejas cabras, toros, bueyes, gallos, gallinas, patos, gansos y pavos, animales acuáticos, etc. (Espínola et al., 2022, p. 24).

**DOMINACIÓN:** probabilidad de encontrar obediencia dentro de un grupo determinado para mandatos específicos (o para toda clase de mandatos) (Figuroa y Rodriguez, 2017, p. 3).

**JUSTICIA SOCIAL:** implica tanto la crítica de las estructuras sociales actuales como la búsqueda de una sociedad más justa (McArthur, 2019, p.11).

**MOVIMIENTO SOCIAL:** conductas socialmente conflictivas pero también culturalmente orientadas y no como la manifestación de contradicciones objetivas de un sistema de dominación (Touraine, 2006, p.258).

**NUTRIENTE:** sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente (Martínez y Pedrón, 2016, p.7).

**SOSTENIBILIDAD:** garantizar las necesidades del presente sin comprometer a las futuras generaciones (Espinosa-Ruiz, Muyulema-Allaica, Sánchez-Macías y Usca-Veloz, 2019, p.4).

**SUFRIMIENTO:** padecimiento, dolor o pena (Terrasa, 2018, p. 99).

**VULNERABLE:** que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente (Gazquéz, 2021, p. 1).

**REFERENCIAS DOCUMENTALES**

- Aranzazu, A., Osorno, A., y Ortega, O. (2022). Dieta vegetariana en pediatría, un análisis desde la pediatría y la nutrición. *Pediatría*, 54(4), 155–162. doi:<https://doi.org/10.14295/rp.v54i4.296>
- Aguilera, L. (2019) *Feminismos y liberación animal: alianzas para la justicia social e interespecie*. Tabula Rasa, 32, 17-37. doi:<https://doi.org/10.25058/20112742.n32.02>
- Aravena, J., Zubarew, T., Bedregal, P., Zuzulich, S., y Urrejola, P. (2020). Dietas vegetarianas en alumnos universitarios. *Revista chilena de pediatría*, 91(5), 705-710. doi: <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i5.2143>
- Arens U., Convery L., Garton L., Hood S., Mason P., Pettinger C.,...Lewis J., (2018). *One Blue Dot Eating Patterns for Health and Environmental Sustainability: A Reference Guide for Dietitians*. Birmingham: Asociación Dietética Británica. Recuperado de <https://www.bda.uk.com/uploads/assets/539e2268-7991-4d24-b9ee867c1b2808fc/a1283104-a0dd-476b-bda723452ae93870/one%20blue%20dot%20reference%20guide.pdf>
- Bakaloudi, D., Halloran, A., Rippin, H., Oikonomidou, A., Dardavesis, T., Williams, J.,...Chourdakis, M. (2021). Intake and adequacy of the vegan diet. A systematic review of the evidence. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 40(5), 3503–3521. doi:<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.11.035>

- Barranco, E. (2019). Vegetarianismo. *Boletín Científico De Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA*, 7(14), 49-50. doi: <https://doi.org/10.29057/icea.v7i14.411>
- Barros, K. S. , Bierhals, I. O., y Assunção, M. C. F. (2020). Vegetarianismo entre estudiantes de primer año de una universidad pública en el sur de Brasil, 2018. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4), 1-20. doi: 10.5123/S1679-49742020000400009
- Beerman, T. M., y Holst, H. (2018). Nutritional status of vegans and vegetarians in Turkish population. *Clinical Nutrition*, 37, S254. doi:10.1016/j.clnu.2018.06.1897
- Casanova, D. (2020). Libertad, igualdad y abolición: sentando las bases para un post-abolicionismo animal y un derecho animal libertario. *Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales*, 7(2), 1-36. Recuperado de <https://revistaleca.org/index.php/leca/article/view/173>
- Centeno, M.L. y Maldonado, J.C. (2017). Prevalencia de dieta vegetariana en estudiantes de la Universidad Internacional del Ecuador. *Revista Médica Vozandes*, 28(1), 49-52. Recuperado de [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/03/986912/10\\_2017\\_cc02.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/03/986912/10_2017_cc02.pdf)
- Chenet, A. (2019). *Habla por ellos: campaña contra la crueldad animal* (Tesis de pregrado). Universidad de Lima. Perú.

Chouraqui, J., Turck, D., Briend, A., Darmaun, D., Bocquet, A., Feillet, F.,...Committee on Nutrition of the French Society of Pediatrics (2021). Religious dietary rules and their potential nutritional and health consequences. *International Journal of Epidemiology*, 50(1), 12-26. doi:<https://doi.org/10.1093/ije/dyaa182>

Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas. (2019). *Proclamación de la Declaración Universal de los Derechos de los Animales*. Recuperado de <https://www.gob.mx/conanp/articulos/proclamacion-de-la-declaracion-universal-de-los-derechos-de-los-animales-223028>

Craig, W., Mangels, A., Fresán, U., Marsh, K., Miles, F., Saunders, A.,...Larson-Meyer E. (2021). El uso seguro y eficaz de dietas basadas en plantas con pautas para profesionales de la salud. *Nutrientes*, 13(11):4144. doi: 10.3390/nu13114144.

Delforce, C. (productor) y Delforce, C. (director): (2018). *Dominion* [cinta cinematográfica]. Australia. Farm Transparency Project.

Espínola, R., Aragón, P., Calero, L., y Cuéllar, D. (2022). La dieta vegana como tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. *SANUM*, 6(1), 22-30. Recuperado de [https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum\\_v6\\_n1\\_a3.pdf](https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v6_n1_a3.pdf)

Espinosa, C. G., Muyulema, J. C., Sánchez, R. A., y Usca, R. B. (2019). Los retos sostenibilistas de las Pymes textiles de la provincia de Tungurahua–Ecuador. *Revista Internacional de Investigación e Innovación Tecnológica*. 7(38), 1-19.

Recuperado

51  
de

[https://riiit.com.mx/apps/site/files\\_v2450/los\\_retos\\_sostenibilistas\\_jcarlos..pdf](https://riiit.com.mx/apps/site/files_v2450/los_retos_sostenibilistas_jcarlos..pdf)

Espinoza J., Morales M., Arraiga A., y Pinales L. (Septiembre, 2020). *Autopercepción motivante*. ResearchGate. Recuperado de

[https://www.researchgate.net/publication/344353209\\_Autopercepcion\\_Motivante](https://www.researchgate.net/publication/344353209_Autopercepcion_Motivante)

Figueroa J., y Rodríguez J. (2017). Una mirada crítica al concepto de dominación y racionalidad en el pensamiento de Max Weber. *FAIA*, 6 (27), 1-14. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5845471.pdf>

[Fotografías de Xavier Fàbregas i Comadran]. (Barcelona. 2019) Memoria digital de mataderos. Depósito Digital de Documentos de la Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España. Recuperado de <https://ddd.uab.cat/record/215043>

Fuentes, A., Vailati, P. y Lazzatti, G. (2020). Vegetarianismo y veganismo: percepciones en el consumo de bebidas de origen vegetal en el Área Metropolitana de Buenos Aires. *RIVAR (Santiago)*, 7(21), 124-135. doi: <http://dx.doi.org/10.35588/rivar.v7i21.4641>

Senado de la República. (2019). *Bienestar Animal*. Ciudad de México: Senado de la República. Recuperado de

[https://www.senado.gob.mx/65/gaceta\\_del\\_senado/documento/93774#:~:text=Art%C3%ADculo%20364.,cincuenta%20a%20cien%20d%C3%ADas%20multa](https://www.senado.gob.mx/65/gaceta_del_senado/documento/93774#:~:text=Art%C3%ADculo%20364.,cincuenta%20a%20cien%20d%C3%ADas%20multa)

García, E., y Hernández L. (2020). *Hortalizas para una dieta variada en una localidad de copainalá, Chiapas* (Tesis de pregrado). Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, México.

Gázquez M. (2021). Vulnerabilidad social, genealogía del concepto. *Gaceta de antropología*. 37(1), 1-12. Recuperado de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/68424/Gazeta-2021-37-1-articulo-01.pdf?sequence=2>

Gómez., J. (2021). Especismo y antiespecismo. Posturas en pugna por un cambio de paradigma legal. *Revista Jurídica Electrónica de la Facultad de Derecho de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora*. 8(10), 1-19. Recuperado de <http://repositorio.unlz.edu.ar:8080//handle/123456789/519>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Censo de Población y Vivienda*. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/app/cpv/2020/resultadosrapidos/default.html?texto=Tuxtla>

Maldonado, E., Gallego, A., y Vaquero, M. P. (2019). ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. *Nutrición Hospitalaria*, 36(4), 950-961. Epub. doi: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02550>

Manzano, P., y Silva, C. (2022). Motivos para reducir el consumo de carne en estudiantes universitarios mexicanos . *Revista Salud Pública y Nutrición*, 21(3), 12–18. doi:<https://doi.org/10.29105/respyn21.3-2>

Martínez A., y Pedrón C. (2016). *Conceptos básicos básicos alimentación*. Madrid España. Recuperado de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

McArthur, J. (2019). *La evaluación: Una cuestión de justicia social: Perspectiva crítica y prácticas adecuadas*. Narcea Ediciones. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=RvikDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=justicia+social&ots=dhK7lZfeLX&sig=ns8B2nzcY7cPUFtrXFmHHHYeO48#v=onepage&q=justicia%20social&f=false>

Melina, V., Craig, W., y Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>

Nájera, J., y Cartas, G. (2023). Alimentación y estilos de vida durante el confinamiento por pandemia en estudiantes universitarios de Chiapas, México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 22(1), 29–37. doi:<https://doi.org/10.29105/respyn22.1-709>

National Institutes of Health. (2021). *Datos sobre la vitamina B12*. Maryland, EU.: National Institute of Health. Recuperado de <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminB12-DatosEnEspañol.pdf>

National Institutes of Health. (2022a). *Ácidos grasos omega - 3*. Maryland, EU.: National Institute of Health. Recuperado de <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-DatosEnEspanol/5109/history/?l=es>

National Institutes of Health. (2022b). *Datos sobre el calcio*. Maryland, EU.: National Institute of Health. Recuperado de <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol.pdf>

National Institutes of Health. (2022c). *Vitamina D*. Maryland, EU.: National Institute of Health. Recuperado de <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol/>

Neff, R., Edwards, D., Palmer, A., Ramsing, R., Righter, A., y Wolfson, J. (2018). Reducing meat consumption in the USA: a nationally representative survey of attitudes and behaviors. *Public health nutrition*, 21(10), 1835–1844. doi: <https://doi.org/10.1017/S1368980017004190>.

Niklewicz, A., Smith, A., Smith, A., Holzer, A., Klein, A., McCaddon, A.,...Owen, P. (2023). The importance of vitamin B12 for individuals choosing plant-based diets. *European journal of nutrition*, 62(3), 1551–1559. doi: <https://doi.org/10.1007/s00394-022-03025-4>

Olfert, M., y Wattick, R. (2018). Vegetarian Diets and the Risk of Diabetes. *Current diabetes reports*, 18(11), 101. doi: <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1070-9>

- Oliveira, S. y Teixeira, C. (2022). Alimentação vegetariana adventista: uma visão qualitativa da alimentação. *Revista Científica Unilago*, 1(1) 1-10. Recuperado de <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-cientifica/article/view/746>
- Parada, B. J. (2019). *Ética y Liberación “animal”*. Bogota: Ediciones USTA. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=6my1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=Explotaci%C3%B3n+animal&ots=UQPXyRnbg2&sig=tTody5MGd289s6pEQhuZXuL6pjpg#v=onepage&q=Explotaci%C3%B3n%20animal&f=false>
- Patelakis, E., Barbosa, C., Haftenberger, M., Brettschneider, A., Lehmann, F., Heide, K., ... y Mensink, G. (2019). Prevalence of vegetarian diet among children and adolescents in Germany. Results from EsKiMo II. *Ernahrungs umschau*, 66(5), 85-91. doi: 10.4455/eu.2019.018
- Polo Santillán, M. Á. (2019). La responsabilidad ética. *Veritas* 15(42), 49-72. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-92732019000100049>
- Poore, J., y Nemecek T. (2018). Reducing food’s environmental im-pacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. doi:10.1126/science.aag0216
- Rivero, M., Lenze, M., Izaguirre, M., Wikinski, S. y Gutiérrez, M. (2019). Tendencia al reemplazo de animales de experimentación. *Question*, 1(64), 1-12). doi: <https://doi.org/10.24215/16696581e239>

Rojas-Leal, L. (2022). *Argumentación jurídica: Perspectiva legislativa y jurisdiccional*.

(Tesis de Pregrado). Universidad Católica de Colombia. Bogotá, Colombia.

Recuperado de

<https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/2730544e-ae17-4ca8-a337-4da4a6078729>

Satija, A., y Hu, F. (2018). Plant-based diets and cardiovascular health. *Trends in*

*cardiovascular medicine*, 28(7), 437–441. doi:

<https://doi.org/10.1016/j.tcm.2018.02.00>

Sebastiani, G., Herranz, A., Borrás-Novell, C., Alsina, M., Aldecoa-Bilbao, V.,

Andreu-Fernández,...García-Algar, O. (2019). Los efectos de la dieta vegetariana y

vegana durante el embarazo en la salud de las madres y la descendencia. *Nutrientes*

6, 11(3):557. doi: 10.3390/nu11030557

Tapia, M. (2020) *Manual de Prácticas Cunicultura*. Recuperado de

<https://www.uaemex-cuameca.mx/images/doc/OP/CCMP.pdf>

Terrasa A. (2018). ¿Por qué no hablar del sufrimiento añadido o infligido en el ámbito

clínico? *Dilemata*, 10(26), 99-108. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6278547.pdf>

Touraine, A. (2006). Los movimientos sociales. *Revista colombiana de sociología*, 27(2),

255-278. Recuperado de

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/RECS/article/view/7982>

- White, J. (2018). Looking backward, moving forward: articulating a ‘yes... BUT!’ response to lifestyle veganism. *Europe Now*. (20), 1-13. Recuperado de <https://www.europenowjournal.org/2018/09/04/looking-backwardmoving-forward-articulating-a-yes-but-response-to-lifestyle-veganism/>
- Worsley, A., y Skrzypiec, G. (1998). Teenage vegetarianism: prevalence, social and cognitive contexts. *Appetite*, 30(2), 151-170. doi: <https://doi.org/10.1006/appe>

# ANEXOS

# ANEXO 1. FORMULARIO APLICADO A LA POBLACIÓN



Las personas veganas y vegetarianas llevan un tipo de dieta específico que son de interés para futuros proyectos.

Si usted decide participar en el estudio se le preguntaran datos como nombre, edad, sexo, lugar de residencia y nivel de escolaridad.

Se le solicitará llenar una encuesta/formulario sobre su alimentación en una sesión de aproximadamente 10 minutos.

Siéntase libre de preguntar cualquier duda.

**Beneficios:** Su participación en este proyecto le brindará conocimientos sobre alternativas alimentarias sin animales que existen en la actualidad.

**Confidencialidad:** Toda la información que usted nos proporcione a lo largo de este estudio será de carácter estrictamente confidencial. Es decir, será utilizada únicamente por las investigadoras del proyecto y no estará disponible para ningún otro propósito. Los resultados de este estudio serán publicados con fines científicos y académicos, pero se presentarán de tal manera que usted no podrá ser identificado.

**Riesgos:** No existen riesgos potenciales asociados a su participación en este estudio. Únicamente se le solicitará responder unas preguntas.

Como participante de este estudio no recibirá ningún tipo de pago, ni tampoco incluye ningún costo.

**Participación voluntaria/retiro:** la participación de este estudio es totalmente voluntaria. Usted tiene la plena libertad de negarse o participar, de igual modo retirarse si usted lo desea.

**Número para contactar:** Si usted tiene alguna pregunta, comentario o preocupación con respecto al proyecto favor de comunicarse con las investigadoras responsables del proyecto, Yessica Gpe. Mayorga Arroyo y Monica Jukari Santaella Ramirez a los siguientes números: 9613273270/ 961603 4257.

Acepto

Edad \*

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

Ninguna de las anteriores

Licenciatura \*

Texto de respuesta corta

Semestre en curso \*

Primero

Segundo

Tercero

Cuarto

Quinto

Sexto

Séptimo

Octavo

Noveno

**DIETAS BASADAS EN PLANTAS NUTRICIÓN.**

Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas  
Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos  
Licenciatura en Nutriología  
Formulario con fines Académicos.

Correo \*

**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado/a estudiante:

Usted ha sido invitado a participar en el presente proyecto de investigación que tiene como objetivo determinar la prevalencia de veganos y vegetarianos.

**CONOCIMIENTOS**

A continuación le presentamos términos relacionados con el veganismo, responda con sinceridad si concuerda el término o desconoce el término.

**Crueldad animal:** acción que es igual de condenable que si se hablara de algo que le está sucediendo a un ser humano pues los animales son pequeñas criaturas conscientes, que son indolentes y tienen derecho a recibir cuidado y protección contra cualquier injusticia o sufrimiento.

Sabia a que se refiere el término

Desconozco a que se refiere el término

**Especismo:** Es una forma de discriminación basada en la pertenencia a una especie, es decir, un perro siente dolor tanto como un cerdo, pero solo se considera al perro como un ser sintiente.

Sabia

Desconozco

**El abolicionismo animal:** Acción de pensar y reflexionar sobre los actos que hacemos día con día hacia los animales, y comprender que como seres pensantes podemos hacer cambios y ver a todos de forma igualitaria para evitar la dominación y explotación a estos.

Sabia

Desconozco

**Muerte y crueldad en mataderos:** Los animales en los mataderos son sometidos a muertes bastante crueles la mayoría de los actos plasmados se repiten en los diversos animales que son usados ya sea para el consumo humano en la alimentación, la producción de ropa, zapatos, etc. Las formas o instrumentos usados para estas muertes son variadas y algunas cambian dependiendo de la especie (Trituradora industrial, aturdimiento, cámara de dilución de carbono, paralizadores eléctricos, baño eléctrico, cuchilla giratoria y manual, desplumado, despechajado y oroflejo).

Sabia

Desconozco

Te invitamos a ver el documental "Dominion" si te interesa saber más sobre muerte y crueldad en mataderos.



**El veganismo es un movimiento que va más allá de una simple dieta tiene sus orígenes radicales como una estrategia de resistencia, para establecer que las personas que integran el movimiento tomen una actitud consciente sobre el sufrimiento que se les causa a los animales, e impulsar poner los principios éticos con las acciones que día a día nos llevan a cabo en la vida para que no participen en actos de explotación animal (comida, vestimenta, entretenimiento, productos, cosméticos o de higiene personal, etc.).**

Sabia

Desconozco

**Sección 4 de 5**

**Alimentación.**

A continuación te presentamos los tipos de alimentación más comunes, lee con atención y trata de identificar tu tipo de alimentación.

**Omnívoro:** Persona que consume alimentos de origen animal y vegetal.

**Vegano:** Persona que además de llevar una dieta vegetariana estricta, rechaza el uso de animales en cualquiera de sus formas (entretenimiento, vestimenta, productos cosméticos y de higiene personal, etc.).

**Vegetariano estricto:** Persona que rechaza el consumo de todos los alimentos de origen animal como los cerdos, vacas, ovejas, cabras, toros, bueyes, gallos, gallinas, patos, gansos y pavos, animales acuáticos, etc. tampoco se consumen alimentos que son derivados de estos animales como los huevos, la miel de abeja, la manteca de cerdo, las leche y todo lo que se produce con ellos (quesos, yogurt, etc.), embutidos (salchicha, jamón, chorizo, etc.), alimentos con grenetina entre otros.

**Lactovegetariano:** Persona que restringe carnes de animales y huevos en la alimentación pero se incluyen los lácteos y sus derivados como el queso, crema, yogurt, mantequilla, crema de leche, suero de leche, requesón, leche condensada, helados, etcétera.

**Ovolactovegetariano:** No contiene productos de origen animal, salvo huevo, lácteos y miel.

**Pescetariano:** Excluye pollo, res, cerdo y algún otro tipo de variante de la industria ganadera, pero permite la ingesta de pescados, huevos, lácteos y comida de mar.

**Flexitariano:** Solo a veces se consume pollo, res, cerdo, industria pesquera, huevos y lácteos. El consumo de estos alimentos no suele ser diario, pero sí reducido de alguna forma.

**¿Qué tipo de alimentación fue con la que te identificaste?**

Omnívoro

Vegano

Vegetariano estricto

Lactovegetariano

Ovolactovegetariano

Pescetariano

Flexitariano

**Sección 5 de 5**

**Razones de tu elección**

Descripción (opcional)

**¿Por qué excluyes algunos o todos los alimentos de origen animal?**

Por protección animal

Por motivos religiosos

Por motivos ambientales

Por salud

Razones económicas

Otra...

Figura 4. Formulario Dieta Basada en Plantas. Fuente: Autoría propia, 2023.