

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

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

**TESIS
PROFESIONAL**

**UN ESTILO DE VIDA ACTUAL:
ALTERNATIVA DE GUIA
ALIMENTARIA**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADO EN
GASTRONOMÍA**

PRESENTA

YESENIA GUADALUPE GÁLVEZ NAFATE

DIRECTOR DE TESIS

L.G. VICENTE TADEO RAMOS CRUZ

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

NOVIEMBRE 2023



AGRADECIMIENTOS Y/O DEDICATORIA

Agradezco primeramente a Dios por darme la oportunidad de estudiar y concluir una meta más en la vida, a mis padres, Arturo Gálvez Cruz y Norma Nafate Ramos por siempre luchar y permitirme hacer mis sueños posibles durante todo este tiempo, a mi acompañante de vida Emerson Castellanos quien siempre estuvo alentándome en todo mi proceso de la carrera, quien estuvo sacando lo mejor de mí en mis momentos más difíciles haciéndolo más ameno, agradezco a mi institución, maestros quiénes siempre brindaron su apoyo y conocimientos y quienes me guiaron en este proceso trasmitiéndome nuevas experiencias y virtudes, de igual manera agradecer a mis asesores por estar ahí presentes ayudándome a concluir con este proceso de investigación



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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 24 de octubre de 2023

C. Yesenia Guadalupe Gálvez Nafate

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Un estilo de vida actual: Alternativa de guía alimentaria

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.

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

Dra. Adriana Caballero Roque

Mtra. Susana del Carmen Bolom Martínez

Mtro. Vicente Tadeo Ramos Cruz



COORDINACIÓN
 DE TITULACIÓN

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
OBJETIVOS	5
GENERAL.....	5
ESPECÍFICOS	5
MARCO TEÓRICO	6
¿QUÉ COMEMOS LOS MEXICANOS?.....	6
¿QUÉ ES ALIMENTACIÓN?	6
¿QUÉ ES DIETA?	7
ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	7
¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?	7
CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS:	8
HÁBITOS ALIMENTICIOS	9
PERIODO DE ALIMENTACIÓN:	10
¿POR QUÉ PRESTAR ATENCIÓN A LO QUE COME?	10
OBESIDAD Y SOBREPESO	10
DIABETES	12
PRESIÓN ARTERIAL ALTA O HIPERTENSIÓN	12
EL CÁNCER	13
¿QUÉ ES EL VEGANISMO? DEFINICIÓN.....	13
CARACTERÍSTICAS DEL VEGANISMO	14
TIPOS DE VEGANOS: ARGUMENTOS	14
¿QUÉ ES EL VEGETARIANISMO? DEFINICIÓN	15
ORÍGENES DE LOS VEGETARIANOS	16
ORIGEN DE LOS VEGANOS	16
DIFERENCIAS CON EL VEGETARIANISMO	17
¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE DIETAS VEGETARIANAS? (TAXONOMÍA).....	18
VARIANTES DEL VEGETARIANISMO	19

ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA.....	20
HISTORIA DE LA MACROBIÓTICA.....	22
ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA	22
PATRIMONIO CULTURAL DE LA HUMANIDAD	23
HISTORIA DE LA MEDITERRÁNEA	24
¿QUÉ ES LA MILPA?.....	26
¿QUÉ ES LA DIETA DE LA MILPA?.....	26
EXPANSIÓN ACTUAL DE LAS CULTURAS ALIMENTARIAS	27
PERFIL DEL CONSUMIDOR DE ALIMENTOS SALUDABLES	31
COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR	31
ETIQUETADO PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS.....	32
¿QUÉ SON LAS GUÍAS ALIMENTARIAS?	33
METODOLOGÍA.....	34
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	34
POBLACIÓN.....	34
MUESTRA	34
MUESTREO.....	35
RECOLECCIÓN DE DATOS.....	35
DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS A UTILIZAR	35
DESCRIPCIÓN DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO	36
PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS	37
PRESENTACIÓN:.....	67
PROPÓSITO:.....	68
¿QUÉ SIGNIFICA TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?	69
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA VARIEDAD EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?.....	69
VEGANOS	70
PLATO DE NUTRICIÓN VEGANA	70
VEGETARIANOS	71
VARIANTES DE VEGETARIANO	71
MACROBIÓTICA	72
PIRÁMIDE ALIMENTARIA	72
MEDITERRÁNEO Y DIETA DE LA MILPA	73
PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS: TÉCNICAS CULINARIAS SEGURAS Y SALUDABLES	75
SEGÚN EL ALIMENTO, ASÍ DEBE COCINARSE.....	76

COMPRA SALUDABLE Y ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS	81
.....	
IMPORTANCIA DE LEER LAS ETIQUETAS	81
INFORMACIÓN SOBRE FECHA DE ELABORACIÓN Y CADUCIDAD	82
INGREDIENTES Y ADITIVOS	82
ETIQUETADO NUTRICIONAL	82
NUEVOS PRODUCTOS CON TENDENCIA SALUDABLE	83
CONCLUSIONES	93
PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES	95
GLOSARIO	96
REFERENCIAS DOCUMENTALES	97
ANEXOS	105

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. PLATO DEL BUEN COMER, PROSANUT (2020)	8
FIGURA 2. SOBREPESO Y OBESIDAD EN POBLACIÓN DE 12 A 19 AÑOS, ENSANUT (2018).	11
FIGURA 3. SOBREPESO Y OBESIDAD EN POBLACIÓN DE 20 AÑOS Y MÁS DE EDAD, ENSANUT(2018).	11
FIGURA 4. DONALD WATSON CON EL PRIMER EJEMPLAR DE THE VEGAN NEWS, EL PERIÓDICO QUE FUNDÓ EN NOVIEMBRE DE 1944. BBC, (2019)	17
FIGURA 5. PIRÁMIDE MACROBIÓTICA (CUEVAS ET AL., 2010)	21
FIGURA 6. EL RÉGIMEN ALIMENTARIO IDEAL (LA DIETA MEDITERRÁNEA, EDITORIAL HISPANOEUROPEA, 2002)	23
FIGURA 7. ORIGEN E INTERCAMBIO DE ALGUNOS ALIMENTOS QUE COMPONEN LA DIETA MEDITERRÁNEA (ARANEDA, 2015)	25
FIGURA 8. DIETA DE LA MILPA, SECRETARIA DE SALUD, (2019).....	27
FIGURA 9. VEGANOS, VEGETARIANOS Y CARNÍVOROS: ELECCIONES DIETÉTICAS AUTO INFORMADAS EN EL REINO UNIDO, 18-24 AÑOS, (YOUGOV, 2021).....	28
FIGURA 10. VEGANOS, UN ESTILO DE VIDA "VERDE", CAPITAL DE MÉXICO, (REYES ET AL., 2017)	29
FIGURA 11. EVOLUCIÓN TEMPORAL DEL NÚMERO DE PUBLICACIONES SOBRE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN CHILE REPORTADAS EN PUMED DESDE 1970 (DR. DUSSAILLANT ET AL., 2019)	30
FIGURA 12. CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	38
FIGURA 13. RELACIÓN ENTRE SALUD Y NUTRICIÓN.	39
FIGURA 14. PERCEPCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	39
FIGURA 15. DIETA	40
FIGURA 16. COMPRA DE ALIMENTOS.....	41
FIGURA 17. PREPARACIÓN DE LA COMIDA.....	42
FIGURA 18. TIPOS DE ACEITE	43
FIGURA 19. INFORMACIÓN NUTRICIONAL	44
FIGURA 20. COMIDAS AL DÍA.....	45
FIGURA 21. DULCES	46
FIGURA 22. SALADOS.....	47
FIGURA 23. FRUTA FRESCA	48
FIGURA 24. VERDURA FRESCA	49
FIGURA 25. PORCENTAJE DE ALIMENTACIÓN EN LA CARNE.....	50
FIGURA 26. VEGETALES Y PRODUCTOS VEGANOS	51
FIGURA 27. ESTILO DE VIDA.	52
FIGURA 28. MOTIVOS POR LOS CUALES NO SIGUE UNA VIDA SALUDABLE.....	53
FIGURA 29. FUNDAMENTOS PARA MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.....	54
FIGURA 30. ÍNDICE DE MASA CORPORAL.....	55
FIGURA 31. MANTENIMIENTO DE UN FÍSICO SALUDABLE.....	56
FIGURA 32. HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES	57
FIGURA 33. TIPO CREMA UNTABLE DE ALMENDRA CON ESPECIAS	58
FIGURA 34. MAYONESA DE PAPA CON PAPRIKA.....	58
FIGURA 35. MAYONESA DE HUEVO DURO CON CREMA DE CACAHUATE	59
FIGURA 36. GALLETAS DE GARBANZO	60
FIGURA 37. CREMA DE AGUACATE.....	60
FIGURA 38. MAYONESA DE AQUAFABA DE SOYA	61
FIGURA 39. PESTO DE PEREJIL CON CHIPILÍN	61
FIGURA 40. VINAGRETA DE SOYA	62
FIGURA 41. MOSTAZA MIEL CON APIO.....	62

FIGURA 42. MANTEQUILLA DE ALMENDRA Y HIERBAS AROMÁTICAS.....	63
FIGURA 43. PLATO DEL BUEN COMER (GONZÁLEZ, S.F.)	69
FIGURA 44. EL PLATO DE NUTRICIÓN VEGANA (NUTRICIÓNVEGANA.ORG, 2017).....	70
FIGURA 45. PIRÁMIDE MACROBIÓTICA (CUEVAS ET AL., 2010).....	73
FIGURA 46. PIRÁMIDE NUTRICIONAL, (ALMAGUER GONZÁLES ET AL., S.F.).....	74

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. TIPOS DE DIETAS VEGETARIANAS, (ARANGO MEDINA, 2015).	18
TABLA 2. ORIGEN DE DISTINTOS ALIMENTOS MEDITERRÁNEA (ARANEDA, 2015)	26
TABLA 3. TIPO O VARIANTES DEL VEGETARIANO (MOLSA, 2020)	71

INTRODUCCIÓN

El tema de la presente tesis profesional, se trata de una propuesta que permita comprender que o cuáles factores posibilitan la adopción de un estilo de vida alternativo que se caracteriza especialmente por la adopción de buenos hábitos alimenticios. La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida, la dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, sobrepeso u obesidad, y de las enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares o la diabetes.

Considerando que es un tema de importancia, a día de hoy debido a que la población está poco informada sobre los beneficios e inconvenientes de estos estilos de vida, lo que da a que se genere ciertas malinterpretaciones. Además los datos son los que nos hacen ver la realidad del problema y por qué un porcentaje de la población está cambiando su manera de consumir.

En los últimos años el veganismo, el vegetarianismo se han ido expresado como un fenómeno cultural creciente influenciado por factores sociales, ambientales, de salud y éticos. De este modo las decisiones de alimentarnos dan lugar no solo a un tipo de consumo sino también a un estilo de vida.

En el trabajo se busca identificar y recopilar información sobre qué relación existe entre estos tipos de alimentación veganas, vegetarianas, mediterránea y macrobiótica, así como, cuáles son las etapas necesarias para adoptar este tipo de vida y cómo mantenerlas a lo largo del tiempo. Se explicará de manera breve en los orígenes e historia de cada una, permitiendo establecer la diferencia entre ellos. Además, con el fin de comprobar el trabajo de investigación, se conforma una definición según autores de lo que es tendencia, y como ha incrementado para que se considere como tal. También se indagará en la expansión de la cultura para poder entender cómo el mercado alimenticio ha ido cambiando a lo largo de los años, por otro lado para poder saber que piensa una parte de la sociedad se realizarán encuestas a cien jóvenes entre 18 a 25 años de edad que residen en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez para saber cuál es el tipo de alimentación que llevan a cabo, la elaboración de los productos para estos diferentes tipos de dietas y finalmente concluir con una elaboración de guía alimentaria donde se presentarán los puntos más importantes de las dietas, la preparación y proceso culinario de los alimentos y recomendaciones alimentarias en como planificar una alimentación saludable.

JUSTIFICACIÓN

El propósito de este tema es investigar como surgen las tendencias alimentarias para ello hay varios factores uno de ellos podría ser la toma de conciencia real de influencia de los alimentos que se ingieren sobre la salud, ya sea por convicciones de tipo ideológico, ecológico, estilo de vida o religión además de indagar las diferencias entre ellas y a partir abordar un proceso de adaptación y comprensión de las distintas dietas como es su estilo de vida y la manera en que este se logra a mantener, para ello se pretende contextualizar en cómo surge estas tendencias y qué diferencias hay entre cada grupo, así mismo crear nuevos productos adaptándolos a estos tipos de dietas, cada alimentación tiene que ser y estar bien planificada, ya que en el veganismo se restringe el consumo de carne animales, lo cual significa una restricción radical a comparación de la mayoría de personas.

Por todo lo antedicho, el objetivo de este trabajo es indagar, conocer y comprender los motivos por el cual optan seguir este tipo de dieta, los resultados buscaran demostrar el porcentaje de población de jóvenes de 18 a 25 años de edad que tengan buenos hábitos alimenticios y desde ahí calificar cada componente relacionados a los constantes consumos de alimentos, motivación, frecuencia y tipos de comida.

Por los cuales aquellos que se denominan como veganos y vegetarianos decidieron iniciar la transición hacia este estilo de vida, lo cual incluye aprender acerca de sus nuevos hábitos alimentarios, cambios en su cotidianidad, vinculaciones y posibles cambios en el entorno.

Es por esta razón por la cual se pretende conocer la vida de las personas que llevan una alimentación saludable y cómo implementar nuevos productos para incluirlos en sus alimentos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según en el artículo “Patrón de alimentación en México” por Galán Ramírez (2021), el cambio de la alimentación en México se ve reflejado en la disminución del gasto per cápita en alimentos recomendables como frutas, verduras, lácteos y carnes, y un mayor gasto en alimentos altamente calóricos y de baja calidad nutricional, dando como resultado una transición alimentaria y nutricional reemplazando el consumo de alimentos tradicionales.

Los productos ultra procesados tienen altas cantidades de azúcares, grasas saturadas, calorías o sodio, por ello representan un gran riesgo para la salud cuando se consumen en exceso. El 59.1 % de los hogares mexicanos se encuentran en algún tipo de inseguridad alimentaria. El 20% de estos parecen en el grado de moderada y severa, de acuerdo con la encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Alianza por la Salud Alimentaria, 2022).

A su vez en la actualidad los estilos de vida de las personas tiende a ser más sedentarios y a consumir alimentos industriales, lo cual es uno de los principales problemas alimentarios en el mundo a la introducción al mercado de nuevos alimentos ricos en densidad energética y que ha nivel global, se ha tenido que homogeneizar la dieta; las personas destinan menos tiempo para preparar los alimentos y consumirlos de manera tranquila, lo que ha llevado a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

En el estudio “Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos” (2013) en dicho país, buscó comprender cómo las dietas vegetarianas y veganas modifican la vida de los individuos desde un aspecto biológico, puesto que la mirada de los investigadores se constituye desde la medicina y la nutrición. Por otra parte, hasta fecha muy reciente, los investigadores no analizaban el veganismo ético como fenómeno complejo independiente del vegetarianismo. Esto es, se estudiaba sólo el vegetarianismo, y no el veganismo; o el veganismo se incluía en el vegetarianismo; o bien, se estudiaba el veg(etari)anismo sin atender a las distintas razones para adoptarlo (ética, salud, medioambiente) (v.g. Kalof, Dietz, Stern y Guagnano, 1999). Sin embargo, recientemente se ha puesto de manifiesto que entre las distintas figuras existen relevantes diferencias teóricas y empíricas que aconsejan estudiarlas por separado si lo que se pretende es conocer con profundidad cada uno de los fenómenos.

Hoy, numerosos estudios toman como punto de partida este trabajo, concentrándose en aspectos concretos del mismo, desarrollando nuevas líneas de investigación; el estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) entre los años 2003 y 2011 llegó a resultados en la sociedad española, que situaban la reducción de la morbilidad cardiovascular y de los niveles de la presión sanguínea, estrechamente relacionados con el seguimiento de la dieta mediterránea. (Estruch, 2013).

OBJETIVOS

GENERAL

Elaborar una guía alimentaria dirigida al público en general, especialmente a las personas que llevan una dieta vegana, vegetariana, macrobiótica y mediterránea, donde se incluya nuevos productos con tendencia saludable como opción alternativa de alimentos.

ESPECÍFICOS

- Conocer el estilo de alimentación de jóvenes para orientarlos a una alimentación saludable.
- Investigar las diferencias que existe entre los diferentes tipos de dieta, vegana, vegetariana, macrobiótica y mediterránea
- Recabar información mediante una encuesta a un grupo de jóvenes de 18 a 25 años que residen en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, sobre el porcentaje de tipos de dietas que han adoptado en su vida diaria.
- Elaborar una guía de alimentación saludable con propuestas de nuevos productos

MARCO TEÓRICO

¿QUÉ COMEMOS LOS MEXICANOS?

Se menciona (Piña, 2021) en el blog “alianza alimentaria”, donde el patrón de alimentación mexicano actual ha ido tomando la tendencia de incluir alimentos altamente calóricos y pobres nutrientes. Esto se puede atribuir a que son los alimentos de fácil acceso y bajo costo, lo que ha ido desplazando poco a poco algunos alimentos del patrón tradicional. Donde el cambio de la alimentación en México se ve reflejado en la disminución del gasto en alimentos recordables como frutas y verduras, y un mayor gasto en alimentos altamente calóricos, dando como resultado una transición alimentaria y nutricional asociándose con el riesgo de presentar sobrepeso y obesidad.

El estudio realizado por el Centro de Opinión Pública (COP), confirma que la alimentación de una persona puede estar determinada por múltiples factores, entre ellos, la economía, la dinámica familiar, las costumbres, gustos, actividades e incluso la percepción personal sobre lo que es sano. Así, 81% de los participantes considera que comer sano es posible, 65% considera que comer saludable es accesible para la familia y 54% entiende la frase “comer sano” como comer todos los alimentos de manera equilibrada.

Ahora bien, la tortilla es un alimento fundamental en la alimentación familiar, consumiéndose en mayor porcentaje a la hora de la comida (90%) y en el desayuno, los fines de semana (69%); las galletas o pan dulce son consumidas alrededor de 60% en el desayuno y 50% en la cena. (UNITEC, 2017)

¿QUÉ ES ALIMENTACIÓN?

La alimentación es, en esencia, el acto de ingerir alimentos con el fin de aportarle al organismo carbohidratos, proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua, es decir, todos los nutrientes que este necesita para obtener energía, sintetizar moléculas propias y realizar sus funciones vitales.

La alimentación puede considerarse como una práctica biológica, porque es indispensable para el mantenimiento de la vida, pero también como una práctica cultural e histórica, ya que las costumbres, la época y el contexto socioeconómico tiene un gran impacto en la forma en la que una comunidad se alimenta. (Rhoton, 2023).

¿QUÉ ES DIETA?

En el artículo “diario femenino” la periodistas Góngora y Sánchez (2021), señalan que una dieta es la cantidad de alimento que un ser vivo proporciona a su organismo. La dieta, por tanto, define nuestro comportamiento nutrición la, es decir, se trata de un conjunto de nutrientes que el cuerpo absorbe después del consumo habitual de alimentos, la dieta constituye un hábito y una forma de vivir.

Así también la dieta es el resultado de la selección de los alimentos que vamos a ingerir para proporcionar los nutrientes que requiere nuestro organismo. Por ello las dietas dependen de otros factores o condicionantes como la cultura, la disponibilidad estacional de los alimentos y los gustos específicos de cada persona, ente otros. (Hurtado Soler, 2013).

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Muchas veces se ha escuchado que se debe alimentarse de manera correcta para poder estar saludables, pero mucha de las ocasiones no nos queda claro o no tenemos la idea de que comer, incluso llegamos a pensar que solo debemos comer lechugas y pensar que comer sano únicamente se trata de comida insípida.

Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Porque se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades y esta nos permite llegar a tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

“Una alimentación saludable es una dieta variada que consiste fundamentalmente en frutas y verduras y en la que se hace un gran consumo de granos enteros. Las proteínas las aportan las leguminosas y los productos no procesados (que no sean embutidos)”, explica en una entrevista María Dolores del Castillo, investigadora científica del instituto de investigación en Ciencias de la Alimentación del CSIC, bioquímica y doctora en ciencia y tecnología de los alimentos.

Una dieta saludable es aquella que contempla las necesidades individuales, fisiológicas, sociales, culturales y económicas, que incluyen todos los grupos de alimentos balanceados que nos permite un buen funcionamiento del sistema. Una alimentación balanceada es el pilar de la salud

que incorpora los nutrientes que necesitan el cuerpo correctamente que garantiza el bienestar tanto como corto y largo plazo. (Gastronomía Sostenible, 2023)

Según la guía de adolescentes (IMMS, s.f.), la alimentación correcta es la base de una buena salud juntos con el consumo de agua posible potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras. Por lo que es de mucha importancia mantener una correcta alimentación a lo largo de la vida.

La alimentación correcta está representada gráficamente en el plato del buen comer, que muestra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día:

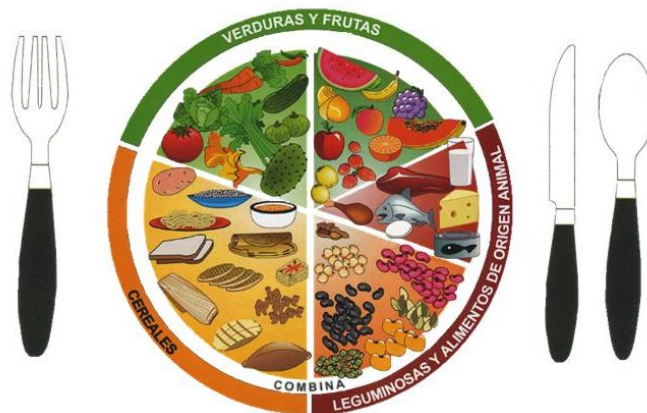


Figura 1. Plato del buen comer, PROSANUT (2020)

Consta de tres grupos de alimentos:

1. Verduras y frutas: Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.
2. Cereales y tubérculos: principal fuente de hidratos de carbono
3. Leguminosas y alimentos de origen animal: principal fuente de proteínas.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

Según el sitio web Gastronomía y Cía (2009), los grupos de alimentos fueron creados por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) en los años 60, esta clasificación era necesario para disponer de una guía que ayude a conocer como realizar una dieta equilibrada.

De este grupo de alimentos representados es una rueda, surge la Pirámide Nutricional o la Pirámide de la alimentación Saludable, herramienta que se utiliza a nivel mundial y que muestra los siete grupo de alimentos.

Los siete grupos de alimentos son los siguientes: (Villa Anampa, 2020, p. 31)

- Grupo 1: leche y derivados, son alimentos constructores o plásticos. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. En ellos predominan las proteínas.
- Grupo II: carnes, pescados y huevos. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B
- Grupo III: patatas, legumbres, frutos secos. Son alimentos energéticos que proveen el cuerpo energía, constructores o plásticos que facilitan la reparación de células. En cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra. Los frutos secos aportan ácidos grasos monoinsaturando y poliinsaturados y vitaminas del grupo B.
- Grupo IV: verduras y hortalizas. Son alimentos reguladores, en ellos predominan las vitaminas y minerales además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas.
- Grupo V: frutas, con función reguladora. Su importancia es similar a la del grupo IV, verduras y hortalizas, además son ricas, son azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa con un aporte calórico bajo.
- Grupo VI: cereales y derivados, azúcares y dulces, función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos
- Grupo VII: grasas, aceite y mantequilla: función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas y liposolubles.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Estos tienden a ser conductas adquiridas por el individuo, así señala Albito Carrillo (2015) que los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él se forman a partir de experticias del aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida, mediante cual el individuo selecciona a los alimentos que han de configurar a su dieta y lo prepara para su ingesta. Por lo

tanto es un proceso voluntario y educable que constituye un factor determinante en su estado de salud.

PERIODO DE ALIMENTACIÓN:

La comida que ingerimos a diario debe estar distribuida en cinco periodos. Según Villa Anampa (2020)

- Desayuno: es la primera alimentación del día que nos proporcionan la energía necesaria vital para todo el día. La ingesta de alimentos adecuados para regular el peso y tener un rendimiento físico y mental.
- Media mañana: es una merienda. Por ejemplo: frutas o yogurt.
- Almuerzo: la segunda alimentación importante, esto consta de carbohidratos, fibras, proteínas y minerales. Por ejemplo: arroz con carne o pescado, verduras y al final un postre como frutas o yogurt.
- Merienda: se recomienda un batido, galletas o frutas.
- Cena: la última comida del día, debe ser algo ligero, es parecido al almuerzo. Se recomienda pescado o pollo. (p.32).

¿POR QUÉ PRESTAR ATENCIÓN A LO QUE COME?

Una alimentación saludable lo ayudará a obtener el equilibrio adecuado de minerales, vitaminas y nutrientes, nos ayudará a sentirnos mucho mejor que nunca y atener demasiada energía.

La alimentación saludable es una de las mejores medidas que puede tomar para prevenir y controlar muchos problemas de salud, como:

OBESIDAD Y SOBREPESO

La obesidad y sobrepeso son dos de las enfermedades relacionadas con la alimentación más preocupante debido a su alta incidencia. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) el sobrepeso y obesidad puede ser consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas (demasiadas) y las calorías gastadas (insuficientes). A escala mundial, las personas cada vez más consumen alimento y bebidas más calóricos (con alto rendimiento en azúcares y grasas), y tienen una actividad física as reducida.

Para la OMS existe sobrepeso cuando el Índice de Masa Corporal (IMC) obtenido es igual o superior a 25, y obesidad si es igual o superior a 30.

El IMC se obtiene dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros, de acuerdo con la siguiente fórmula: $IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m]}^2$.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en México (ENSANUT, 2018), la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adulta de 20 años y más es de 75.2%, en jóvenes, de 12 a 19 años de 35.8%, en niños de 5 y 11 años 35.6% y en la población de 0 a 4 años 8.2% presentan sobrepeso y 22.2% riesgo de sobrepeso.

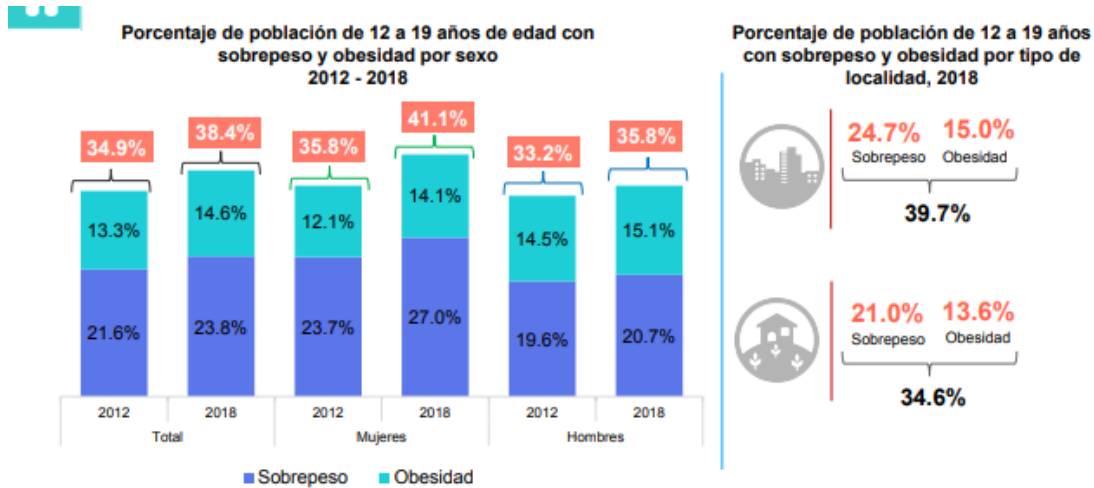


Figura 2. Sobrepeso y obesidad en población de 12 a 19 años, ENSANUT (2018).

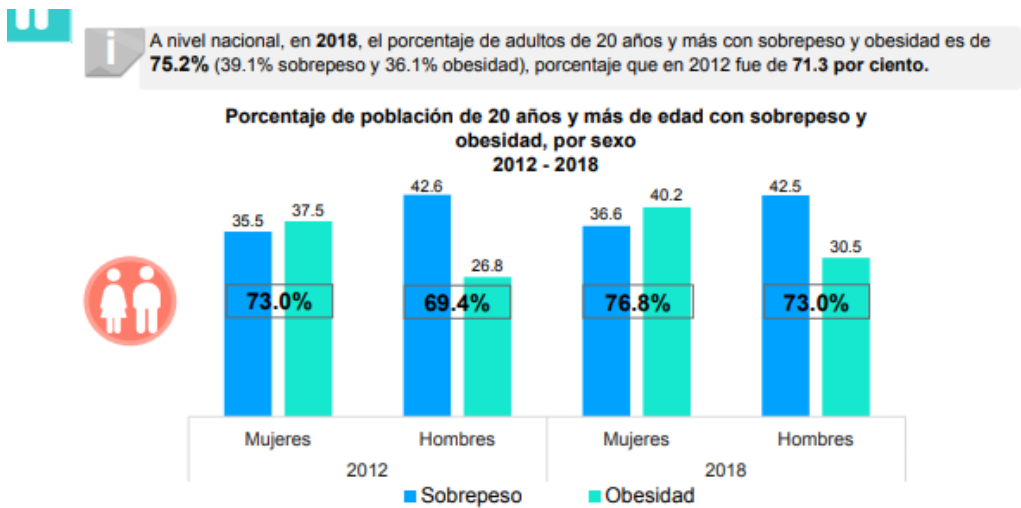


Figura 3. Sobrepeso y obesidad en población de 20 años y más de edad, ENSANUT(2018).

Así bien, México ocupa el quinto lugar de obesidad en el mundo y se estima que la cifra aumente en 35 millones de adultos para la siguiente década. Más de mil millones de personas en todo el mundo vivirán con obesidad para 2030, es decir que 1 de cada 5 mujeres en el mundo y 1 de cada 7 hombres la padecerá. Su vez, 13% de los niños y adolescentes se verán afectados. (Aristegui, 2022).

DIABETES

Según la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS, 2023). La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce daños graves al corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones o el sistema nervioso central.

La diabetes se clasifica en dos tipos principales:

- Tipo 1 o insulina dependiente: comienza a etapas tempranas de la vida, entre los 8 y los 14 años, de ahí que también se le denomine diabetes juvenil.
- Tipo 2 o no insulina dependiente: suele comenzar a una etapa más avanzada que la anterior, y es más común.

De acuerdo con lo anterior la diabetes tipo 1 es una enfermedad de componente genético en donde el propio organismo destruye las células productoras de insulina, por otro lado, la diabetes tipo 2 está asociada con los malos hábitos de vida como la obesidad y el sedentarismo, más sin embargo con cambios en el estilo de vida puede observarse mejoría en las personas con este tipo de diabetes.

PRESIÓN ARTERIAL ALTA O HIPERTENSIÓN

Empleando las palabras del blog “Veritas” de la directora Palao (2020). Se distinguen dos tipos de tensión arterial (TA):

- Sistólica: presión que ejerce la sangre en los vasos sanguíneos cuando se contrae los ventrículos del corazón. Popularmente conocida como “la alta” 120-129 mmHg.
- Diastólica: presión que ejerce la sangre en los vasos sanguíneos cuando se relajan los ventrículos del corazón. Popularmente conocida como la “la baja” 80 y 84 mmHg.

Siguiendo con la definición del blog, la presión arterial no es constante, puesto que varía en función de muchos factores: actividad o reposo, comidas, nerviosismo, temperatura, etc.

Existe un rango numérico considerado como seguro, que se sitúa en 120/80 mm hg, aunque puede oscilar en función de la edad y el sexo. Valores por encima de este rango se considera hipertensión y se asocia con un riesgo de enfermedad coronaria y de accidentes cerebrovasculares.

Entre los factores que influyen en el desarrollo de la hipertensión encontramos los psicólogos, la obesidad y ciertos factores genéticos. Además, un elevado consumo de sodio (sal) también se ha asociado a la hipertensión.

EL CÁNCER

La OMS indica que el cáncer se encuentra entre las primeras causas de muerte hoy en día y en muchos casos su incidencia va en aumento. Cada vez más evidente el vínculo de la dieta con la aparición de ciertos tipos de cáncer. Los países industrializados han sufrido un cambio en los patrones de alimentación, priorizando una dieta rica en grasas y pobre en fibra, fruta y verdura. En el caso del cáncer colorrectal, su riesgo aumenta con dietas basadas en ácidos grasos saturados y ricas en carnes rojas, embutidos y alcohol. Además, la grasa abdominal incrementa el riesgo de sufrir este tipo de cáncer.

En cuanto al cáncer de hígado, el consumo excesivo de alcohol puede causar cirrosis, que está asociada a su vez con un mayor riesgo de padecer cáncer de hígado. (Palao,2020).

¿QUÉ ES EL VEGANISMO? DEFINICIÓN

Según la Real Academia Española (RAE, 2014), el veganismo, es la actitud consistente en rechazar alimentos o artículos de consumo de origen animal. Otra definición de The Vegan Society (2022). El veganismo es una filosofía y una forma de vida que busca excluir, en la medida de la posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para la alimentación, la ropa o cualquier otro propósito; y por extensión, promueve el desarrollo y uso de alternativas sin animales en beneficio de los animales, los seres humanos y el medio ambiente. En términos dietéticos, denotan la práctica de prescindir de todos los productos derivados total o parcialmente de animales.

En vista de lo expuesto, podemos llegar a la conclusión el veganismo se presenta como un estilo de vida lógico y compasivo que consiste en la abstinencia de productos y servicios de origen animal en todos los ámbitos de la vida del consumidor.

En la sociedad actual, se ve como los animales han sido y siguen siendo usados para la alimentación, la vestimenta, el entretenimiento, la experimentación, el trabajo, los medicamentos

y otros artículos. En cambio el veganismo aboga por la abolición de la explotación animal y el reconocimiento de la vida, la libertad y la integridad de los animales.

CARACTERÍSTICAS DEL VEGANISMO

Las principales características que pueden ser observadas en el veganismo se mencionan a continuación:

- Se fundamenta en el rechazo ante el consumo de animales, productos que derivan de los animales y sustancias del mismo origen.
- Se permite consumir vegetales, frutas del mismo origen.
- Los veganos se ven a sí mismos como una parte del medio natural.
- Se caracteriza por reconocer la legitimidad de la vida y rechaza cualquier tipo de jerarquía que implique sufrimiento en los animales de cualquier tipo.
- También consideran que la armonía no puede darse como un resultado de la lucha.
- Condena la matanza animal y el maltrato o explotación a los que los animales puedan estar expuestos para satisfacer las necesidades de los seres humanos.
- No solamente se limita a los animales sino que también condenan y no consumen ni utilizan productos que provengan del sacrificio de algún tipo de animal.

TIPOS DE VEGANOS: ARGUMENTOS

Los veganos son personas que se rigen por diversos argumentos que les ayuda a adoptar este estilo de vida, muchos veganos consideran que esta opción va más allá de una dieta y también constituye una forma de pensar y de actuar en el día a día. Por este motivo existen diferentes tipos de veganos y se dividen en 4 categorías:

1. Argumentos éticos, se funda en la posibilidad de encontrar diferencias morales entre los seres humanos y los animales. Singer y Casal (1975), en su libro “Animal Liberation” argumenta que no hay justificación moral o lógica para no considerar el sufrimiento de los animales y las decisiones éticas; señala que a pesar que las diferencias entre los animales y los humanos, compartimos con ellos la capacidad de sufrir; no tenemos en cuenta sus intereses ya que no son miembros de nuestra especie. En estos casos los sujetos se prohíben vestir con prendas cuyos tejidos son de origen animal, como el cuero, estas personas se oponen a la existencia de espectáculos como los circos. (p.203).

2. Argumentos ambientales, apuntan el enorme impacto negativo de la ganadería y otras formas de la explotación animal sobre el medio ambiente. Las dietas basadas en plantas son más sostenibles que aquellas que consumen productos animales, ya que utilizan menos recursos naturales, podemos concluir que muchos de los problemas a los que arraigamos cambios en el ambiente son por acciones humanas, la ganadería es responsable del 18% de la emisión de los gases de efecto invernadero, además para obtener tan solo 0.45 kilogramos de carne es necesario 9462.5 litros de agua. (FAO, 2018).
3. Argumentos de salud, señalan distintos beneficios para la salud como la reducción en el riesgo de contraer diversas enfermedades, según el artículo “Are there health benefits to going vegan?” (Brown, 2020). La gente que realiza una dieta basada en plantas tiene un 32% menos de riesgo de tener enfermedades cardiovasculares. Mas sin embargo la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos en el artículo “Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets”, afirman que tanto la dieta vegetariana como la dieta vegana es apropiada en todas las etapas de la vida. (Melina et al., 2016).
4. Argumentos humanitarios, se proyecta que la población humana siga aumentando, sin embargo la tierra cultivable ya está siendo cultivada. Por lo tanto, si queremos reducir esta situación de desnutrición debemos de realizare un uso más eficiente de la tierra intensificando métodos predominantes de agricultura y ganadería o de una dieta que requiera menos tierra por persona. Mientras que la población está creciendo, la cantidad de tierra cultivable se está viendo reducida.

¿QUÉ ES EL VEGETARIANISMO? DEFINICIÓN

Podemos encontrar diversas definiciones sobre el vegetarianismo, las primeras que vamos a comentar son de la Real Academia Española (2014). Afirma que “*el vegetarianismo es un régimen alimenticio basado principalmente en el consumo de productos vegetales, pero que admite el uso de productos del animal vivo como los huevos, la leche, etc.*” Además otra definición realizada por el área de academia de turismo (Del Prado Torres & Barranco Ángeles, 2018), el vegetarianismo, es el régimen alimentario que tiene como principio la abstención de carne y pescado, y se basa en el consumo de cereales, legumbres, setas, frutas y verduras. Según el artículo “Position of the American

Dietetic Association: vegetarian diets” la dieta vegetariana como “*aquella que no incluye carne (incluidas las aves), mariscos o productos que contenga esta comida*”. (Melina et al., 2016).

En definitiva, si realizamos una mezcla entre todas las definiciones podemos decir que el vegetarianismo es un régimen alimentario basado en la exclusión de carnes, pero en su dieta admiten productos de origen animal como huevos, lácteos y miel.

ORÍGENES DE LOS VEGETARIANOS

Pitágoras fue indiscutiblemente un referente en la antigüedad sobre este tema, fue el padre del vegetarianismo en occidente. Pitágoras quien vivió a finales del siglo VI a.C. hizo que la dieta pitagórica significara rehuir de la carne de animales masacrados.

Además, la obra “Sobre la abstinencia” traducido por Grimal (2016), del filósofo neoplatónico Porfirio junto a la obra de (Plutarco) “Acerca de comer carne”, fueron trabajos de la antigua Grecia que trataban específicamente sobre la defensa del vegetarianismo por motivos éticos. Porfirio afirma que los humanos han justificado el matar animales para comerlos enfatizando en el hecho de que estos son miembros de especies inferiores ya que carecen de racionalidad, y por ellos no había nada que indicara que merecieran un trato justo. Plutarco aunque no era vegetariano como Pitágoras se interrogaba sobre lo que llaman el valor, la razón o el placer que permite al hombre matar y después comer los animales.

Durante el siglo XIX, el argumento antropocéntrico de que el matar animales para consumo humano promueve el desarrollo de hábitos indeseables en los seres humanos. En este siglo fue donde nacieron las primeras sociedades vegetarianas.

ORIGEN DE LOS VEGANOS

Los orígenes de la dieta vegana vienen desde la antigüedad con el fin de respetar a los animales. Aunque parezca que el vegetarianismo es una tendencia novedosa y actual que carece de trayectoria histórica, para nada es así.

Como hemos hablado anteriormente, las dietas sin consumo de carne de origen animal se remontan desde los filósofos de la Antigua Grecia. Pero, ¿de dónde proviene el veganismo?

Menciona Tovar (2019) que esta corriente nació en Inglaterra hace aproximadamente 70 años, específicamente en 1944, la primera vez que se acuñó el término Vegan fue por Donald Watson, en la ciudad de Leicester, Inglaterra. Donald fue el fundador de “The Vegan Society” fue fundada en noviembre de 1944 cuando él y otros amigos establecieron una reunión, todos ellos seguían dietas vegetarianas estrictas, y vieron necesario establecer una nueva palabra más específica que

los diferenciara. La etimología de la palabra proviene del inglés vegetarian, con eso intentaban reflejar, “el principio y el final del vegetarianismo”, según Watson.

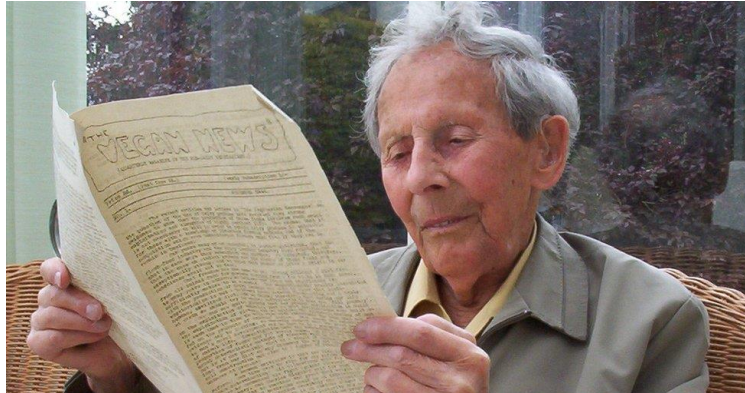


Figura 4. Donald Watson con el primer ejemplar de The Vegan News, el periódico que fundó en noviembre de 1944. BBC, (2019)

Desde ese momento en que se realizó la primera publicación de “The Vegan News”. El veganismo se convirtió en un movimiento ético, político y social por los derechos de los animales.

El vicepresidente de “The Vegan Society”, en el año 1949 publicó un artículo llamado “En busca del Veganismo 1” sugiriendo que fuera entendido como “el principio de la emancipación de los animales de la explotación a la que les somete el hombre”. (Cross, 2016 P.13).

Finalmente, en 1986 la definición de la palabra vegan es incluida en “Oxford Dictionary” como “aquella persona que se abstiene de consumir cualquier producto de origen animal; vegetariano estricto”

Hoy en día el veganismo se entiende como un principio. Es decir, un movimiento social y político que se concentra en los principios éticos donde aboga por el cuidado ambiental, y sobre todo el respeto por la vida de los animales en todas las formas posible.

DIFERENCIAS CON EL VEGETARIANISMO

A continuación se presentan las diferencias fundamentales entre el vegetarianismo y el veganismo con la intención de despejar las posibles dudas que puede haber al respecto.

Cuando se hace mención del vegetarianismo principalmente se está hablando de una dieta en la que se elimina la carne, sin embargo, se siguen pudiendo consumir otros productos de origen animal como el pescado, el marisco, los lácteos, los huevos, la miel, etc.

Por otro lado, el veganismo va mucho más allá, se trata de una forma de vida en la cual se rechaza la explotación animal en cualquier ámbito, por lo que no se consumen ni productos ni servicios que tengan que ver con el uso animal.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE DIETAS VEGETARIANAS? (TAXONOMÍA)

Dentro de este estilo de vida podemos encontrarnos con distintos tipos y grados de vegetarianismo, que a su vez hay diferentes tipos de dieta de la cual observamos en la siguiente tabla.

Tabla 1. Tipos de dietas vegetarianas, (Arango Medina, 2015).

Principales dietas vegetarianas									
Exclusión de carnes y pescado									
Nombre de la dieta	Carne	Pescado	Lácteos	Huevos	Vegetales	Cereales	Legumbres	Frutas	Miel
Ovolactovegetarianismo	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Lactovegetarianismo	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Ovovegetarianismo	No	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Inclusión de carnes y pescado ocasionalmente									
Flexitarianismo	Sí*	Sí*	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Pollotarianismo	Sí*	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Pescotarianismo	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí

Podemos diferenciar seis tipos de dietas distintas, podemos guiarnos a través de la tabla anterior sobre los tipos de dietas que existen dentro del término vegetariano. Las tres primeras se rigen por la exclusión de carne y pescados de sus dietas:

1. Ovolactovegetarianismo: esta dieta excluye la carne y el pescado, pero incluye huevos y productos lácteos, además de verduras, frutas, legumbres y miel. También son llamados *api-ovolactovegetarianismo* donde el prefijo *api-* quiere decir que la persona consume miel.
2. Lactovegetarianismo: a diferencia de la anterior esta excluyen de su dieta los huevos, por lo tanto en su dieta son productos lácteos, verduras, frutas, legumbres y miel.

3. Ovovegetarianismo: como en su nombre indica <ovo> proviene del latín y su significado es huevo, este es el único alimento de origen animal que consumen y la mayoría son huevos ecológicos.

Ahora bien podemos dividir tres dietas donde incluyen cierta carne animal, cada una de ellas con sus respectivas restricciones:

1. Flexitarianismo: es la práctica de poder ser flexible sobre el estilo de vida del vegetarianismo. También llamado semi-vegetarianismo, es el hábito de llevar a cabo en casa dicha dieta pero a la hora de salir a algún restaurante o evento social ingieren platillos que contengan carne o pescado.
2. Polloarianismo: es aquel sistema alimenticio donde en la dieta solo consumen carne de pollo. El significado de pollo proviene del latín, *pulli*. es considerada como una dieta semivegetariana, por lo que no es oficialmente como vegetariana. Ellos restringen la carne roja, pescado y únicamente se alimentan de aves.
3. Pescatarianismo: Aquí excluyen la carne pero ingieren carne de pescado, así como los mariscos.

Tanto polloarianismo como pescatarianismo son términos adhoc que utilizan un latinado con raíces para formar nuevas palabras.

VARIANTES DEL VEGETARIANISMO

Los seres humanos tenemos una alimentación omnívora, es decir, tenemos la capacidad de consumir la mayor parte de los alimentos que encontramos en la naturaleza. Mas sin embargo algunas personas hacen cambios en su alimentación por cuestiones médicas; otras porque modifican su estilo de vida obedece más a seguir una ideología: la de cambiar el mundo mediante la alimentación, y otras también puede ser por motivos religiosos como los budistas e hindúes.

De acuerdo a la Unión Vegana Argentina (s.f.), se muestra la siguiente lista:

- ❖ Granivorismo: apoyan el consumo de alimentos en grano, eliminan su alimentación de carne y productos de origen animal.
- ❖ Esteinerianos: los alimentos siempre provienen de tierras abonadas con estiércol sin ningún tipo de sustancia química que los contamine.
- ❖ Lactocelarianos: consiste en una dieta basada en productos lácteos y de cereales. Su objetivo es conseguir salud, bienestar, buscando la armonización entre el cuerpo y espíritu.

- ❖ Eubióticos: defienden el aprendizaje de la naturaleza, su mecanismo más relevante es apoyar los digestivos naturales del organismo combinándolos con alimentos que ayuden al bienestar y evitando proteínas con carbohidratos. La verdura es el alimento principal, aunque no tienen nada totalmente prohibido.
- ❖ Nutritariana: valoran los alimentos que aportan minerales, vitaminas y antioxidantes, e intentan evitar productos ultra procesados. Su dieta se basa en hortalizas, legumbres, frutas, frutos secos y cereales.
Existen dos excepciones dentro de sus variantes nombradas con anterioridad ya que no son dietas vegetarianas, consumen carne y pescado solo que de una manera muy distinta a la tradicional.
- ❖ Crudismo: es el consumo de alimentos sin cocinar y no procesados. Las dietas crudistas incluyen frutas, verduras. Frutos secos, semillas, huevos, pescado, carne condimentada. El crudismo no implica que el alimento sea vegetal, pero muchos de ellos son vegetarianos.
- ❖ Alimentación macrobiótica: es una manera de comer basada en el principio de equilibrio del ying y yang y consiste en una adaptación de las tradiciones culinarias de extremo oriente. La macrobiótica no es un régimen vegetariano, se puede comer lo que uno quiere. La base de la alimentación justa la sustituyen los cereales, estos se consumen en forma de granos integrales, este tipo de alimentación se utilizan los llamados “alimentos específicos”, como algas, derivados de la soja como el miso, el tamari, etc. Se les llama así por sus cualidades a menudo medicinales.

ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA

La macrobiótica es un sistema que puede usarse para crear un extraordinario estado de salud, a través de la sabiduría ancestral y el conocimiento moderno para poder comprender las causas de los cambios en la salud de las personas y lograr hacer ajustes en la alimentación para implementar un modo de vida más sano.

El Dr. Oviedo (2014), dice que la comida macrobiótica es de origen oriental, y que forma parte de un concepto mucho más global que una simple dieta. Con el objetivo de armonizar el espíritu, el pensamiento y el cuerpo, desarrollando de esta forma nuestro ser, la alimentación es una parte clave en ese todo único.

Es una forma de alimentarse basada en la división de los alimentos en Yin y Yang, entre los cuales debe existir un equilibrio entre ambos. La macrobiótica lo sintetiza en alimentos yin (expansivos, fríos, relajantes, blandos...), y alimentos yang (calientes, contractivos, duros...).

La macrobiótica no es solo una acumulación de recetas, también nos ayuda a potenciar nuestra vitalidad, nos enseña de una manera intuitiva de que deberíamos comer, cuando deberíamos comerlo, en que horario, incluso en la estación del año, y lo más importante como deberíamos combinar los alimentos.

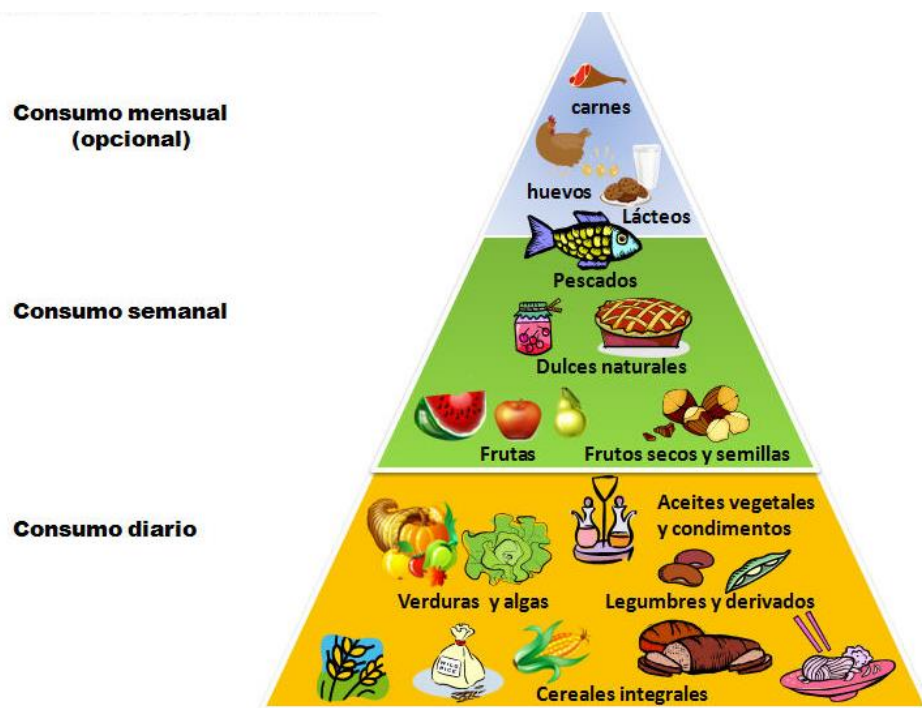


Figura 5. Pirámide macrobiótica (Cuevas et al., 2010)

Según Adams (s.f.), los principales alimentos permitidos con esta dieta son granos enteros y productos de grano, verduras, vegetales marinos, y frijoles. Los alimentos complementarios incluyen pescados y mariscos, frutas, verduras, y bocadillos. La composición convencional de la dieta macrobiótica es:

- 50% - 60% granos enteros
- 25% - 30% verduras
- 5% - 10% sopas

- 5% - 10% frijoles y vegetales marinos

HISTORIA DE LA MACROBIÓTICA

En la revista de Navarro Torrecillas (2010), menciona que el primer registro conocido por el vocablo Macrobiótica se encuentra en el ensayo del griego Hipócrates, ensalzado El Grande, originario de cos, titulado “Aire, agua y lugares” datado hace unos 2.400 años, donde lo emplea para referirse a las personas longevas y sanas.

Heródoto, Aristóteles, Galeno, Platón y otros clásicos también utilizaban la voz Macrobiótica para describir un estilo de vida responsable y sano que giraba alrededor de una dieta moderada, cuyo resultado era la mejora de la salud y el logro de la longevidad sin lacras físicas, mentales ni espirituales.

La primera mención del término Macrobiótica la utiliza Ohsawa en la posdata de la traducción japonesa que hace del libro de Alexis Carriell, <La incógnita del Hombre>. Queda claro que después de Hipócrates y carios clásicos de la antigüedad griega, es Ohsawa quien le da pleno sentido a la palabra. La emplea por primera vez en el texto popular obra <Macrobiótica Zen> publicada en ingles en 1960.

En realidad Ohsawa cambió el Yin/Yang oriental bautizándolo por Macrobiótica, en 1920 llega a Paris.

ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA

La alimentación es uno de los aspectos más ricos de la cultura. Pero hablar de la alimentación es un área determinada en especial si se trata de un área tan amplia y diversa como la que abarca el mediterráneo.

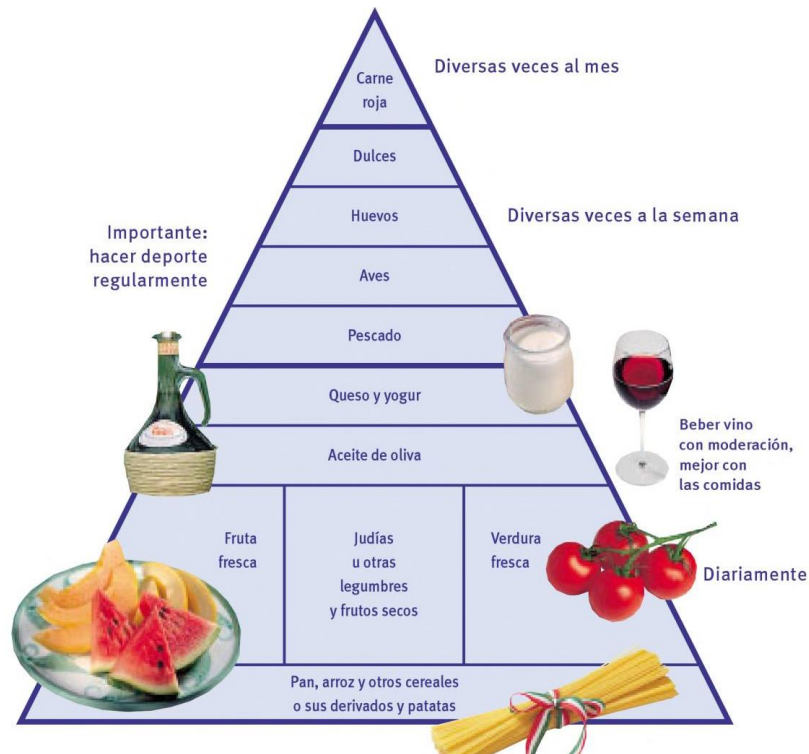


Figura 6. El régimen alimentario ideal (la dieta mediterránea, editorial hispanoeuropea, 2002)

Según el sitio web de Mayo clinic (2021), la dieta mediterránea es una forma de alimentarse basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo. Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias, son la base de la dieta. El aceite de oliva es principal fuente de grasa agregada.

Se incluyen con moderación el pescado, los mariscos, los lácteos y la carne de aves. Por el contrario, la carne roja y los dulces solo se comen ocasionalmente.

PATRIMONIO CULTURAL DE LA HUMANIDAD

Según el blog gastrocultura de Anson (2020), el 16 de noviembre de 2010, la Unesco (Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Cultura) aprobó la solicitud para que la dieta Mediterránea entrara en la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, una propuesta que fue presentada por España, Grecia, Italia y Marruecos.

La iniciativa de esto surgió de España, a través del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, con la especial colaboración de la Fundación Dieta Mediterránea y el apoyo de la Real Academia de Gastronomía.

En 2013 la Dieta Mediterránea entraba, oficialmente, a esta lista de la Unesco. De esta manera, se reconoce su importancia a nivel internacional y se establece medidas para su salvaguarda.

HISTORIA DE LA MEDITERRÁNEA

Tal como define Araneda (2015), la dieta mediterránea tiene sus orígenes en una porción de la tierra considerado único en su tipo, la cuenca del Mediterráneo, lugar que los historiadores llaman “la cuna de la civilización”.

La cuenca del mediterráneo ha sido cuna de muchas civilizaciones y culturas y la dieta mediterránea representa uno de los grandes logros más significativos de estas civilizaciones. El mar mediterráneo se convirtió en una especie de autopista que facilito la interrelación de alimentos de diversas culturas, y también la forma de obtenerlos, producirlos, cocinarlos y consumirlos.

Como lo señala el periodista López Franco (2015), la caída del imperio romano trajo la dieta mediterránea la incorporación en la península ibérica de frutos traídos por los musulmanes como la naranja que es cultivada en abundancia en la actualidad. También en la edad media, en el entorno del mar mediterráneo, se incorporaron dos alimentos que serían fundamentales en esta dieta: la pasta y el arroz, lo cual es un alimento fundamental de la cocina oriente, sobre todo de China.



Figura 7. Origen e intercambio de algunos alimentos que componen la dieta mediterránea (Araneda, 2015)

La llegada de los europeos a América trajo numerosos alimentos, que se incorporaron a la tradición culinaria, un ejemplo muy caro es la patata. Pero también muchos otros, como el cacao que dio origen a bebidas muy utilizadas, por ejemplo, en Francia. También el café, llegó a Europa desde el mundo árabe.

Retomando la información de Araneda el legado de los árabes supera con creces el aporte de Oriente y del Nuevo Mundo. La influencia árabe marco de forma notable la historia de la alimentación mediterránea. Cundo los musulmanes ocuparon gran parte de la península ibérica (llamado a la región Al-Ándalus) se produjeron avances importantes en la dieta.

Por lo tanto, los alimentos que componen la dieta mediterránea, son el resultado de los intercambios de alimentos con distintos pueblos de Asia, Oceanía y América. En la tabla siguiente se indica el origen de algunos alimentos que componen la Dieta Mediterránea.

Tabla 2. Origen de distintos alimentos mediterránea (Araneda, 2015)

ZONA GEOGRAFICA	ALIMENTOS
Próximo y Medio Oriente	Cereales y legumbres, zanahoria, cebolla, ajos y frutas, como la ciruela, melocotón, cerezo. Albaricoque, manzano, pera, fruto seco, como nueces, avellanas, castañas
Europa	Remolacha, achicoria, col y espárragos
Lejano Oriente	Garbanzos, sésamo, pepino, berenjena, mostaza, albahaca, cítricos y otros.
Sureste asiático y Oceanía	Arroz. Romero, pimienta, sésamo, cardamomo, jengibre, albahaca, pepino, la sidra y la caña de azúcar
África	Melón, sandía, dátiles
América	Maíz, judía, patata, tomate, pimienta, calabacín y calabaza

¿QUÉ ES LA MILPA?

La milpa es una de las técnicas agrícolas más sensatas y productivas en el mundo, desde los puntos de vista ecológico y de seguridad alimentaria. Es un agro-sistema productivo alimentario basado en el policultivo, que ha sido el fundamento de la alimentación del pueblo mesoamericano y que ordena otras actividades productivas. (Secretaría de salud, 2023).

¿QUÉ ES LA DIETA DE LA MILPA?

En el artículo Alianza Alimentaria la dieta de la milpa es un modelo de alimentación que se basa en la cocina tradicional mexicana, en la cual se incorporan alimentos de origen mesoamericano, como el maíz, el frijol, el chile y la calabaza. El nombre de “la dieta de la milpa”, se refiere al reconocimiento de la importancia que tienen alimentos que forman parte de nuestra identidad

nacional, y de otros como el amaranto, los quelites y demás alimentos que se consumen en México, junto con aquellos de origen externo adoptados por la cocina mexicana. (Piña, 2021).



Figura 8. Dieta de la milpa, Secretaria de Salud, (2019).

EXPANSIÓN ACTUAL DE LAS CULTURAS ALIMENTARIAS

Para poder hablar sobre el mercado alimenticio y como está llevando el cambio, hay que hablar de la población, de cómo se identifica esa población y si el volumen es lo realmente suficiente como para que el mercado pueda ser relevante y empiece a introducir este tipo de alimentos.

Según estudios realizado por Spencer (1993), el vegetarianismo resurgió en Europa en 1847 nace la primera sociedad vegetariana en el Reino Unido, y pronto nacerían otras en Alemania. En la actualidad, el porcentaje de vegetarianos en Occidente varía entre 0,5% y 4%, según la región y la fuente.

El estilo de vida veggie ha pasado de ser una revolución a convertirse en una ola lejos de ser solamente una moda es una realizad social consolidada. Lantern (2019), realizó un informe, The Green Revolution y afirma que las dietas veggie siguen creciendo, de 2017 a 2019, ha habido un aumento de un 27%; el 10% de los españoles ya sigue una alimentación vegetal, esto equivale a 3.8 millones de personas, según Lantern.

En las últimas décadas se ha venido generando una disminución paulatina en la ingesta de carne y mayor incorporación de vegetales y granos. Lo que también llama la atención es lo rápido que está cambiando las preferencias dietéticas entre los jóvenes, en particular, se observa un fuerte aumento en la proporción de personas que se identifican como flexitarianas en unos pocos años.

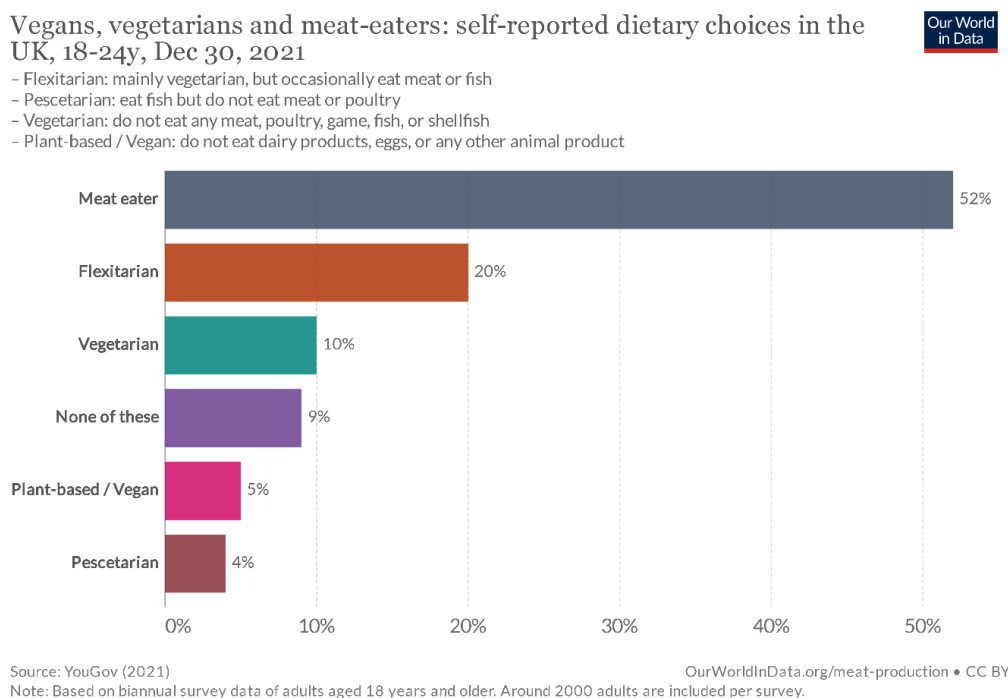


Figura 9. Veganos, vegetarianos y carnívoros: elecciones dietéticas auto informadas en el reino unido, 18-24 años, (yougov, 2021)

De acuerdo a la investigación del sitio web ¿Qué porcentaje de veganos, vegetarianos y flexitarianos existen en el mundo hoy? (Sancho, 2022), a mediados de 2019, el 10% de los adultos jóvenes se declararon flexitarianos. En diciembre de 2021, esto se había duplicado al 20%. La población que se identifica como carnívoros frecuentes se redujo en dos tercios de los adultos jóvenes (67%) a poco más de la mitad (52%).

Dentro de este marco los consumidores flexitarianos son los que impulsan el cambio de la comida vegana y vegetariana.. En comparación, los veganos y los vegetarianos representan, respectivamente, el 4% y el 6% de los consumidores a nivel mundial, según este estudio.

Los investigadores encontraron un patrón generacional con consumidores más jóvenes que tienen mucha más probabilidad de reducir su consumo de carne y lácteos e comparación con las generaciones mayores. Según los resultados de la encuesta realizada en 2020, la investigación

encontró que el 54% de la generación Z ahora evita la carne y los productos de origen animal, mientras que solo el 34% de los “baby boomers” hacen lo mismo.

En la revista “enAlimentos” por Peregrino, (2021), México es el país con mayor número de veganos y vegetarianos en Latinoamérica, seguidos de Brasil y Perú, y con base en un estudio realizado por la consultora Nielsen, 28% de los mexicanos afirma no consumir carne y, de ellos, 19% son vegetarianos y 9% veganos. El mercado vegano es una tienda que nació en marzo de 2021 para ofrecer una gran variedad de productos especializados para el estilo de vida saludable cuidando la filosofía del cuidado del medio ambiente y los animales.



Figura 10. Veganos, un estilo de vida "verde", Capital de México, (Reyes et al., 2017)

Asimismo la dieta macrobiótica se trata de mover la energía a través de la alimentación, es una relación donde se sitúa el mismo nivel, alimento, medicina y espiritualidad esta es muy popular en Japón, ya que los japoneses son famoso por su esbelta figura, todo ello gracias a sus tradiciones de régimen alimenticios y ejercicios, esta alimentación fue llevada a España y se empezó a expandir por el mundo, hoy en día no se encuentra un grafica o un estudio donde nos

revele cuanto se ha expandido por el mundo, más sin embargo existe muchos informes de estos y como se empieza a volver popular por los jóvenes que buscan llegar a tener una mejor salud y tener un cuerpo delgado.

Actualmente todos estos estilos de vida se han transformado en un factor fundamental en la prevención y tratamiento de patologías crónicas relacionadas con riesgo cardiovascular.

La dieta mediterránea (DMed) es considerada uno de los patrones dietarios con mayor evidencia científica acumulada en cuanto a sus beneficios en salud humana, siendo cada vez de mayor interés del mundo científico en el estudio de su rol preventivo y como tratamiento en diversas patologías asociadas a inflamación crónica como diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras. De hecho en las últimas décadas, el número de publicaciones en el tema ha crecido en forma exponencial, alcanzando cerca de 500 artículos de Pubmed en el año 2014.

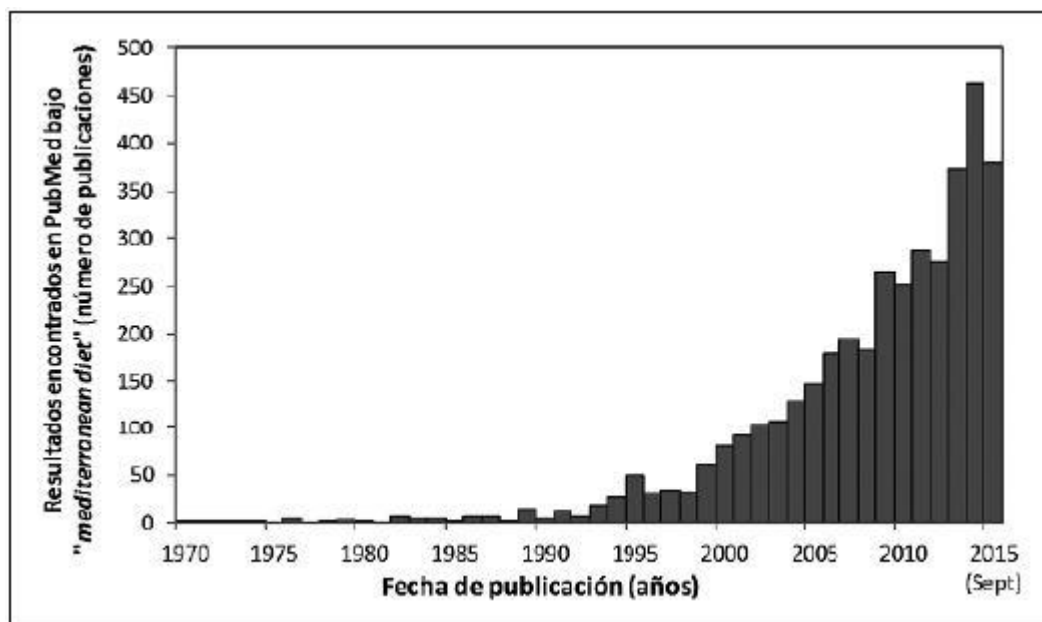


Figura 11. Evolución temporal del número de publicaciones sobre la dieta mediterránea en Chile reportadas en Pumed desde 1970 (Dr. Dussailant et al., 2019)

Así bien en el trabajo de titulación elaborado por Salazar Rodríguez (2021), propone aquellos alimentos de consumo común en México que tienen composición y/o beneficios a la salud similares a los de la DMed para facilitar su aplicación a la población mexicana. Para ello consideró la dieta de la Milpa debido a que es un modelo de alimentación que se implementa en México y

que tiene características similares a la DMed, con la finalidad de mantener la cocina tradicional mexicana.

Al comparar la DMed y la Dieta de la Milpa se observa que ambas promueven el consumo diario de verduras y frutas, así como cereales integrales, sin embargo, las fuentes de este grupo difieren siendo el maíz nixtamalizado y el amarnato los principales en México, mientras que el mediterráneo son la avena, el centeno, el trigo, el pan integral y el arroz.

PERFIL DEL CONSUMIDOR DE ALIMENTOS SALUDABLES

Es importante definir el perfil del consumidor ya que nos permite comprender las necesidades del mercado y adecuar nuestro producto y/o servicio a dichas necesidades y lograr la satisfacción de los diferentes tipos de clientes. Se trata de conocerlos mejor permitiendo crear estrategias a la medida y de manera rentable.

Según Schiffman y Kanuk (2005), se trata de las características innatas del consumidor, está compuesta por los datos demográficos que consisten en características objetivas medibles de una población y los psicográficos que por otra parte tienden a incluir variables relativamente intangibles.

Empleando las palabras de Seemann y Olivares (2019), el cambio en la configuración de los hogares y el aumento de la participación de la mujer en el mercado laboral, que pasó del 41% en 2003 al 48% en 2018, hacen que cada vez más compradores hombres y jóvenes. Esto crea nuevas oportunidades de venta de productos enfocados a estos consumidores que cada vez gastan más. En Estados Unidos, los millenials ya gastan más que los baby boomers, lo que hace que cada vez haya más productos enfocados en atender los gustos de estas poblaciones.

COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR

Definiendo el comportamiento del consumidor de acuerdo a Baudrillard (2009), es aquello que implica las decisiones que están adquiriendo o utilizando servicios para satisfacer las necesidades. El comportamiento del consumidor estudia el ¿Qué? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Por qué? ¿Quién? ¿Cuándo? Compra una persona. Sus respuestas se basan en beneficios, necesidades, deseos, si la decisión la hace de forma racional o emocional con que efectúa el pago, que influencia tiene tanto interna como externa, el diseño del producto interviene en esta decisión; estos y muchos otros puntos más que se deben de tomar en cuenta la hora de examinar y observar al consumidor

para que a través de la implantación de estrategias se logre llegarle al punto exacto con resultados propicios.

Como reaccionan Seemann y Olivares (2019), mencionan que el deterioro generalizado por la salud, a provocado una menor actividad física y una peor alimentación, en algunos mercados más desarrollados, las personas están reduciendo el consumo de carne, alimentos procesados y bebidas carbonatadas azucaradas. En países como México, se espera que el consumo de estos alimentos siga creciendo en los próximos tres años, sin embargo, cada vez son más los consumidores que adoptan nuevas tendencias en alimentación. Por ejemplo, según una encuesta de Nielsen, el 32% de los encuestados de América Latina busca conscientemente reducir su consumo de azúcar, gluten, lácteos, harinas refinadas y aceites vegetales, se espera que esta tendencia siga en aumento, no solo en países desarrollados, sino también en países como México, en donde las tasas de crecimiento de enfermedades crónicas están al alza.

ETIQUETADO PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS

Seemann y Olivares nos dicen que los consumidores cada vez se fijan más en los ingredientes de los alimentos procesados, al decidir cuál comprar. En el caso de México, el 47% de personas encuestados por la Nielsen (2016), respondió que considera muy importante saber que ingredientes contiene sus alimentos. En este sentido, buscan productos menos procesados con un etiquetado más transparente, ingredientes más naturales, con una menor cantidad de ingredientes nocivos para la salud como aditivos, colorantes y conservadores.

El 4 de febrero de 2010, el Comité Consultivo Nacional de Normalización de Seguridad al Usuario, Información Comercial y Prácticas de Comercio (CCNNSUICPC) y el Comité Consultivo Nacional de Normalización de Regulación y Fomento Sanitario (CCNNRFS) aprobaron por unanimidad la norma referida como; *Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado par alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasado-información comercial y sanitaria.* (Normas Oficiales, 2010).

¿QUÉ SON LAS GUÍAS ALIMENTARIAS?

De acuerdo a Revenga (2023), las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA'S) constituyen un instrumento educativo con el que se pretende traducir los conocimientos científicos más actualizados sobre las necesidades nutricionales a mensajes prácticos que faciliten la selección y consumo de alimentos saludables a los ciudadanos. Por tanto, la intención es que su mensaje sea breve, claro, concreto y por supuesto culturalmente aceptables para la población a la que se dirige. En general, estos mensajes van dirigidos a la población general sana con el fin de promover su salud y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles tales como la enfermedad cardiovascular, la hipertensión, la diabetes y el cáncer tienen un impacto especialmente grande y suponen un porcentaje importante de mortalidad.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Para llevar a cabo esta investigación y conseguir los objetivos planeados, se optó por un diseño de investigación cualitativa, donde se recolecta y analizan los datos procurando establecer una conexión. Como indican Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) “Los estudios descriptivos se realizan cuando el objetivo es especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población”. En este sentido, se trabajó con información cualitativa, donde se basan más en una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general.

En la investigación cualitativa se busca estudiar de manera científica los imaginarios, las representaciones, las culturas y subculturas humanas. En una palabra, todo aquello que guarda relación con el universo social y el mundo representacional del ser humano (Katayama, 2014).

En la descripción anterior se busca indagar sobre sentimientos, actitudes, motivos y emociones para obtener la mayor información posible de porque realizan o toman la decisión de ser parte de la comunidad

En resumen el enfoque cualitativo busca principalmente “dispersión o expansión” de los datos e información.

POBLACIÓN

Se entiende como un conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen las características de lo observado en el lugar y en momento.

La población que conforma este estudio son jóvenes de 18 a 25 años de edad que residentes de Tuxtla Gutiérrez Chiapas, la mayoría de ellos son jóvenes universitarios.

MUESTRA

La muestra es cuando se seleccionan algunos elementos con la intención de averiguar algo sobre una población determinada, es la porción representativa de una población, (Hernández Sampieri

et al., 2006), en este caso fue un sector pequeño de toda la población de Tuxtla Gutiérrez de 100 jóvenes dentro de 18 a 25 años de edad.

MUESTREO

Define según Soto (2018), que el muestreo es la técnica que permite obtener un tamaño de muestra para nuestra investigación.

Las muestras no probabilísticas o muestras dirigidas, se utilizan en muchas investigaciones cuantitativas y cualitativas.

Para la obtención de la muestra se utilizó una muestra no probabilística, ya que no calcula el error estándar, es decir, no se puede medir el nivel de confianza al realizar una estimación en este caso porque la población es algo pequeña de cien jóvenes para la cantidad de jóvenes que residen en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez y no se cuenta con datos estadísticos exactos quienes cumplan con estas características.

RECOLECCIÓN DE DATOS

El cuestionario, es un instrumento de investigación donde consiste un conjunto de preguntas e interrogantes con el objetivo de recopilar información de un encuestado.

La investigación cual cuenta con 21 elementos conectados a los hábitos alimenticios. (Anexo 1)

La valoración de los elementos se hizo de acuerdo a las preguntas que considera adecuadas según las opciones múltiples, la población señala sobre sus estilos de vida, lo cual nos dará una visión más amplia sobre su comportamiento.

Para la recolección de datos, se reunió y ordeno los instrumentos para ser transferidos a gráficas y tablas de muestra donde se facilita mejor el presente estudio para el entendimiento del investigador y los lectores.

En relación a los resultados, se realizó apoyándose en el programa de Microsoft Excel 2010.

DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS A UTILIZAR

La cuestionario, es una técnica que se lleva a cabo la aplicación de una serie de preguntas donde nos proporciona información sobre las opiniones, actitudes y comportamientos de los ciudadanos, para ello nos apoyamos de Google forms donde cuenta con 23 elementos dentro de ellas incluye nombre y edad de los jóvenes.

Como segundo la elaboración de los productos serán realizados desde casa con las técnicas y utensilios adecuados, implementando alimentos del plato de buen comer, estos productos se elaboraron siendo pensados principalmente para jóvenes que llevan una dieta saludable para tener una opción más de alternativas de alimentos, así como también para los jóvenes que no consumen productos saludables para incitarlos a un cambio de estilo de vida más saludable. Y como tercer objetivo es la elaboración de una guía alimentaria donde contiene información indispensable y concreta sobre las dietas veganas, vegetariana, macrobióticas y mediterráneas, así como también las técnicas las técnicas culinarias para la preparación de los alimentos, informar sobre las compras saludables y la importancia sobre el estado nutricional de los productos y por último se anexan los ingredientes y procedimientos de los productos antes mencionados.

DESCRIPCIÓN DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Para analizar las encuestas se emplearán técnicas de análisis descriptivo como estadísticas descriptivas, anexando los resultados en forma de gráficas así como también el análisis contra otros estudios de investigación relacionada a las preguntas planteadas.

PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

En este apartado se presentan en análisis de los datos organizados de acuerdo con los objetivos específicos planteados.

Como primera objetivo para recoger los resultados se realizaron las preguntas con un formulario en google que fueron realizadas a 100 personas mediante un enlace electrónico de esta manera en las preguntas se mencionan el estilo de vida que llevan y algunos motivos por el cual algunas personas no llevan una alimentación saludable.

Como segundo objetivo, se presentan la elaboración de los productos.

Como tercer objetivo se presenta la guía alimentaria con un propósito de que dirija, promueva y oriente una buena alimentación, dirigida a toda la población.

La primera pregunta que lanzamos fue saber el sexo de las personas entre ellos prevalecieron las mujeres con un 69% sobre los hombres con un 31%. No obstante, debido a que en esta investigación el sexo y nombre no era una variable determinante para poder responder a las preguntas clave, este hecho no fue relevante.

Respecto a la variable de la edad, la gran mayoría de las personas tenían 22 años, representando el 26% de la muestra, lo que a su vez, se debe a que se trata fundamentalmente de estudiantes de séptimo grado de la carrera. A si tal cual, le siguieron las siguientes franjas de 21 años con un 21%, de 23 con un 17%, de 20 con un 15%, de 19 con un 10% de 18 con un 6%, de 24 con un 4% y 25 con 1% cada franja de edad respectivamente.

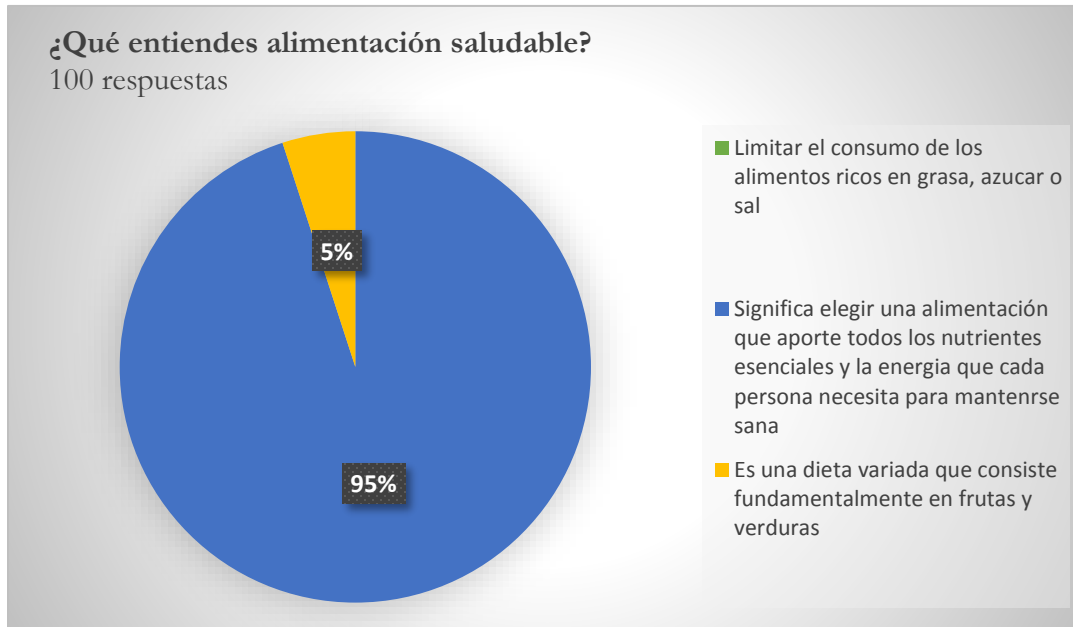


Figura 12. Conocimiento sobre la alimentación saludable

En la siguiente pregunta, se trataba de averiguar el conocimiento por parte de las personas encuestadas sobre una alimentación saludable dando como una respuesta de opción múltiple, dando como resultado un 95% seleccionaron que significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, y un 5% que es una dieta variada que consiste en frutas y verduras.

Dado a esto interpretamos que los jóvenes tienen la noción de que es una alimentación saludable, de que es lo que se necesita y que nos aporta en nuestro organismo, en un estudio realizado a los jóvenes universitarios de Lima, Perú elaborado por Reyes Narvaez y Oyola Canto (2020), en los resultados obtenidos menciona que el mayor porcentaje (41,2% tiene nivel medio de conocimiento sobre lo que es una alimentación saludable y el (38,2%) un nivel bajo. Otro trabajo de investigación realizado a jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León (2013), donde la mayoría de los jóvenes considera y entendía que el concepto estaba relacionado en general a hacer ejercicio y tomar mucha agua.

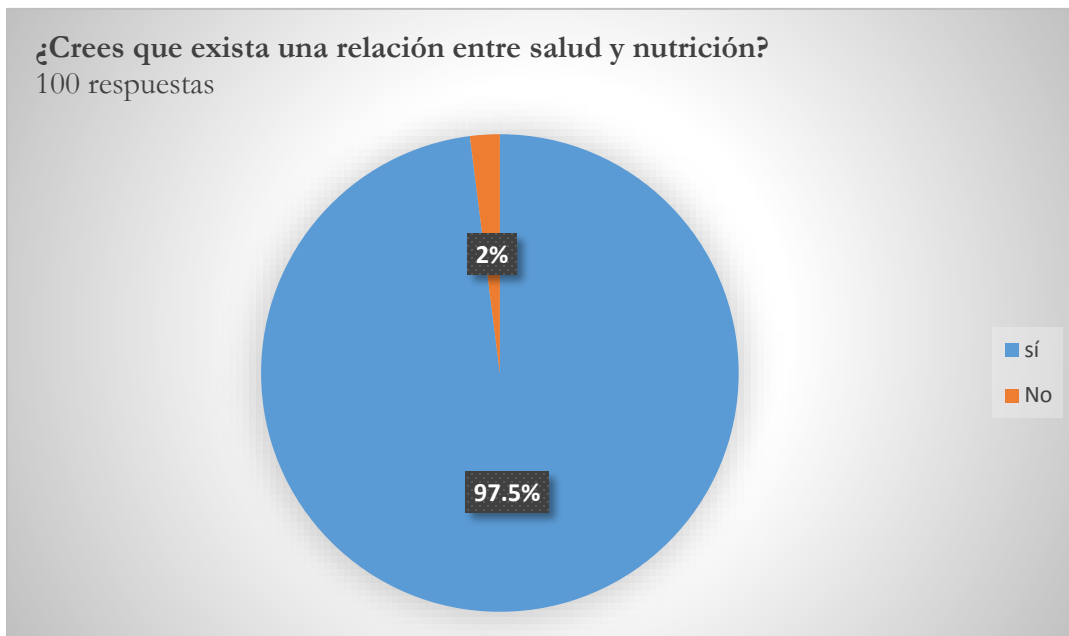


Figura 13. Relación entre salud y nutrición.

A su vez, se presenta en la siguiente figura la relación que las personas creen que tiene salud y nutrición, dando como resultado un 97,5% estando de acuerdo y un 2% opinando lo contrario.

De acuerdo a la siguiente grafica existe una pequeña parte que piensa que no existe una relación entre salud y nutrición, lo cual se llega a la conclusión que no tiene la información adecuada sobre lo que es una buena alimentación y la relación entre estas.

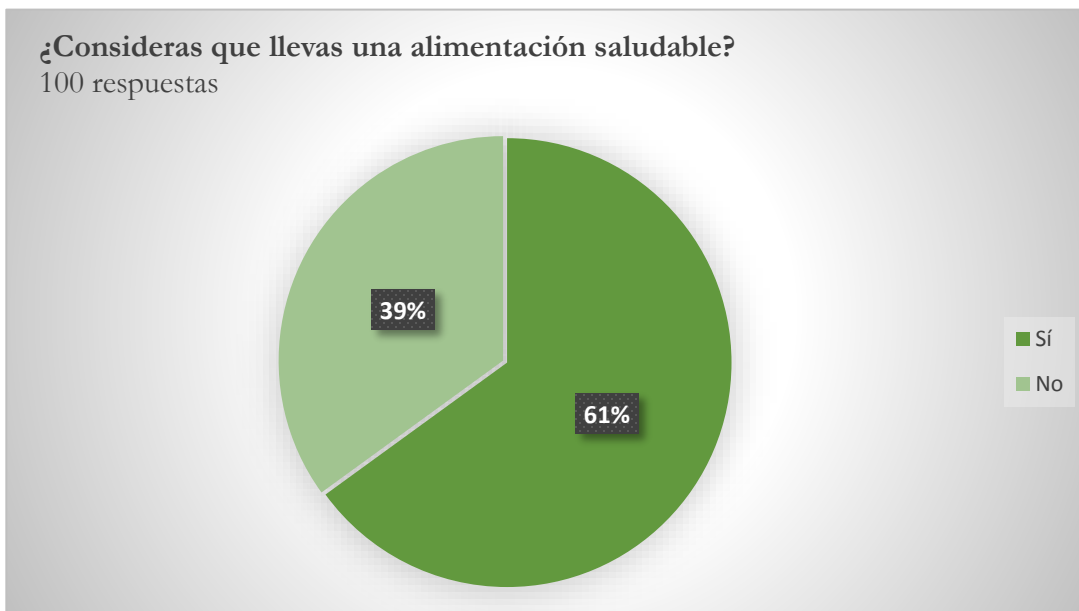


Figura 14. Percepción de una alimentación saludable.

A continuación en la siguiente figura se planteó si las personas llevan una alimentación saludable, a lo que un 61% dijo que si lleva una alimentación saludable y un 39% selecciono un “no” como respuesta.

Vemos que la mayoría tiene un estilo de vida muy liberal en cuanto a su alimentación, y son pocos los que realmente se preocupan y ocupan por llevar una alimentación sana.

En este estudio sobre “Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios” en Colombia muestra que la mayoría de los adultos jóvenes no practican hábitos alimentarios saludables, más del 87% de los estudios revisados clasifican como malos los hábitos alimentarios mientras que un 10.53% los clasifico como regulares y solo un 2% señaló tener buenos hábitos alimentarios. (Maza Ávila et al., 2022).

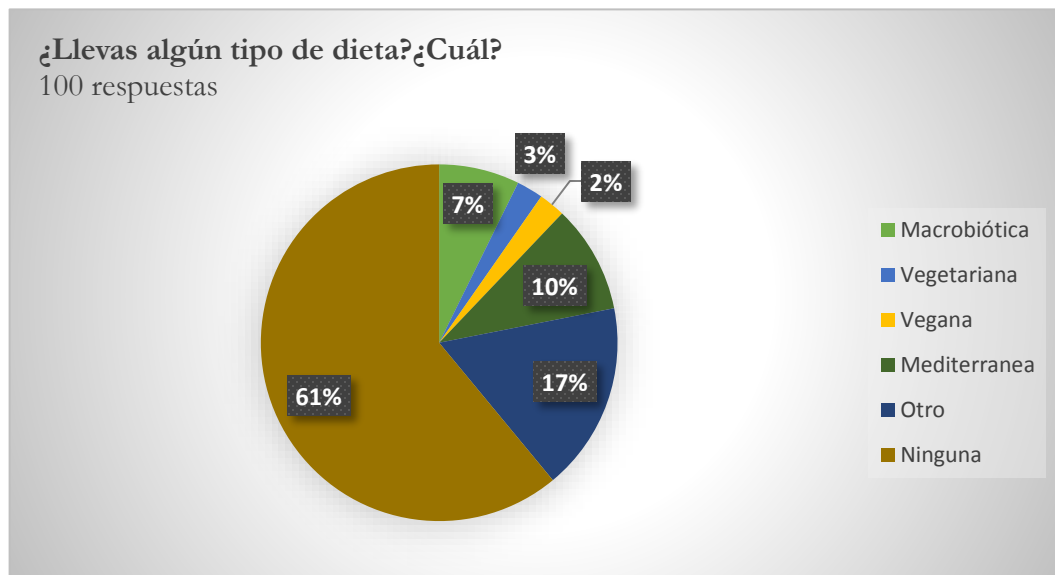


Figura 15. Dieta

En cuanto a la dieta seguida, se observó que la gran mayoría de los jóvenes dando como resultado un 61% no lleva ninguna dieta, el 17% lleva otro tipo de dieta, el 9% lleva una dieta mediterránea, otro 7% lleva una dieta macrobiótica, y el 3% son vegetarianos, siendo así el 2% son veganos.

La mayoría de los jóvenes no llevan una dieta como tal, más sin embargo notamos una pequeña población son veganos y vegetarianos, y otro tanto llevan otro tipo de dieta.

En España se realizó una tesis “En boca de todos: El Veganismo” donde se planteó en jóvenes el conocimiento y comprobar si tienen la motivación de optar este estilo de vida, en cuanto a esto la mayoría de jóvenes sabía lo que es la dieta vegana, pero en otra encuesta el 1% de ellos sigue una dieta vegana mientras que la mayoría son omnívoros, el 8% son vegetarianos y el 11% son flexivegetarianos.

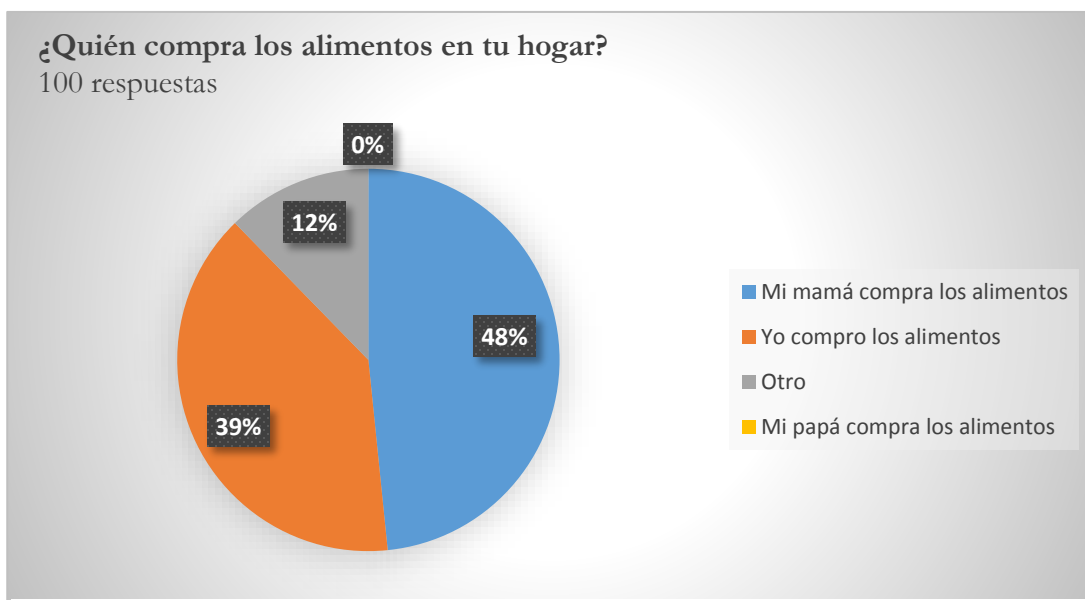


Figura 16. Compra de alimentos.

En la siguiente figura se demuestra que al momento de elegir y comprar los alimentos el 48% los realizan sus mamás, el 39% lo compran ellos mismos y un 12% lo compra otra persona siendo un 0% que los papás compran los alimentos.

En un estudio en Argentina reveló que es la mujer, en gran parte de los casos que toma las decisiones sobre los productos. La investigación se realizó a través de resultados de una encuesta sobre 10.000 casos de 12 y 65 años, distribuidos en las ciudades de Argentina, un 71% afirma que el principal comprador del hogar es la mujer, de las cuales el 61% tiene entre 20 y 54 años. Sin embargo, si se analizan los datos históricos se observan que el hombre viene ganando

participación. En el año 200 eran tan solo el 20% de los hombres, en el 2020 llegaron al 25% y el 2005 al 28%. (INFOBAE, 2017).

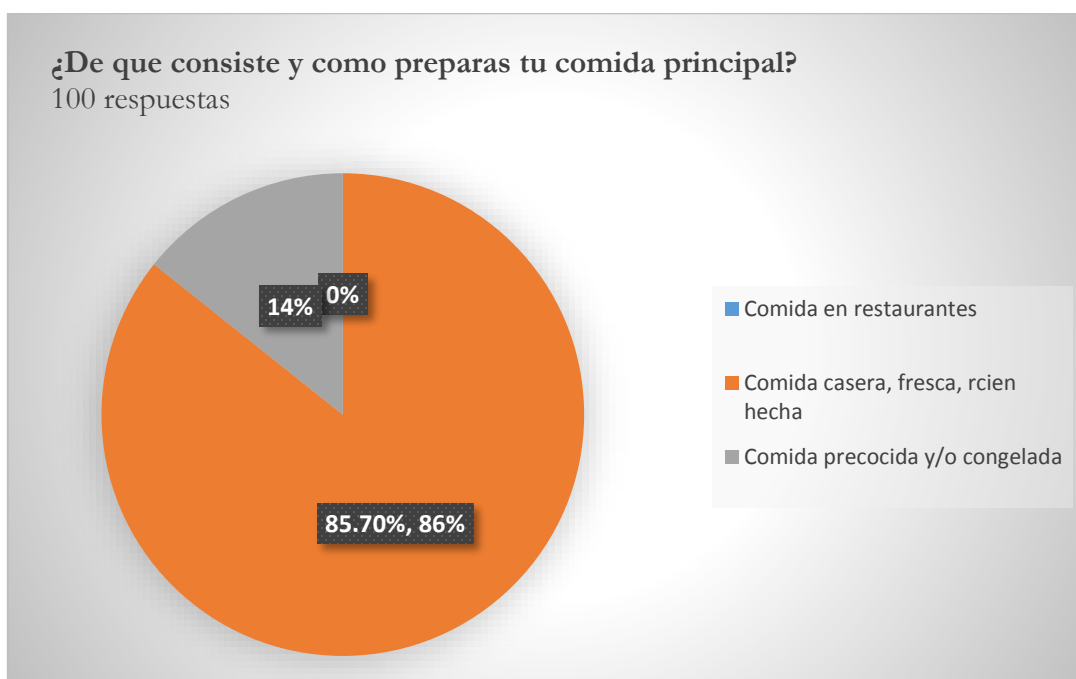


Figura 17. Preparación de la comida

A continuación se preguntó en que consiste o como preparaban su comida principal, lo cual el 85.7% prepara su comida fresca y recién elaborada, el 14,3% son comida precocida y bien congeladas.

Analizando los resultados el porcentaje de jóvenes que consumo comida congeladas la mayoría son foráneos lo cual se les facilita mejor tener una comida precocida para serlo más fácil y rápido. En una encuesta realizada por Albito T. (2015), realizó una pregunta similar a los adolescentes de bachillerato en Ecuador donde los estudiantes se alimentan en su mayor porcentaje en bares escolares, su segunda opción fue en casa pero debido a falta de conocimiento alimenticios las preparaciones no son las más adecuadas, por lo que la mayoría se alimenta fuera de sus hogares.

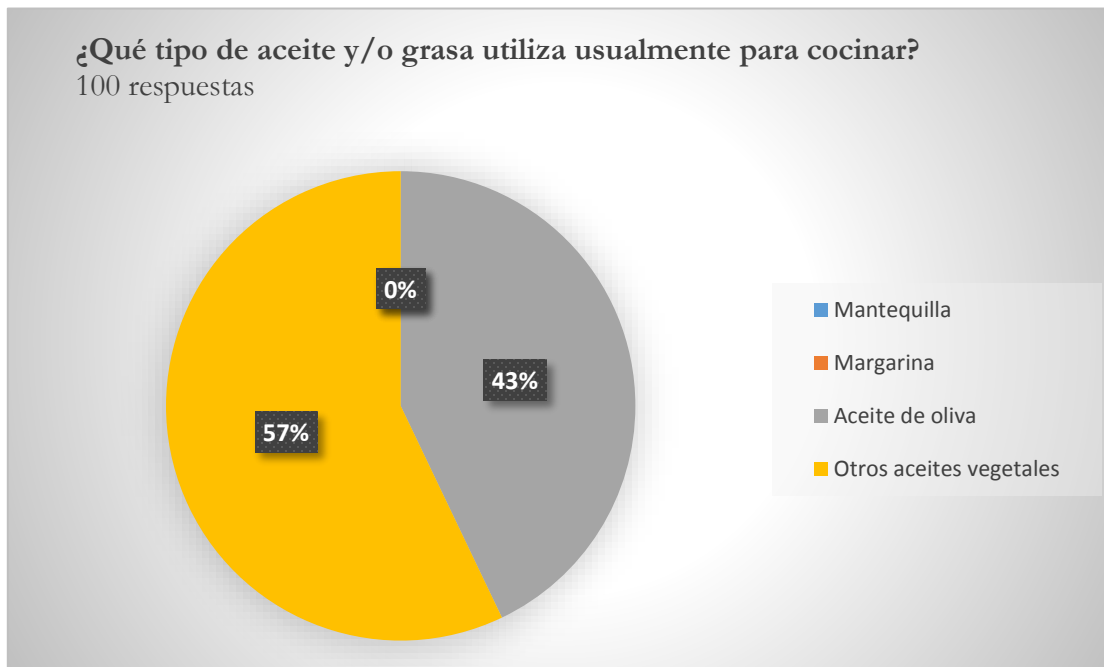


Figura 18. Tipos de aceite

En esta grafica se planteó sobre los tipos de aceite que utilizan al cocinar, el 57% utiliza aceites vegetales y el 43% utiliza aceite de oliva.

Tomando en cuenta que el aceite de oliva es uno de los aceites más sanos por sus propiedades saludables que este contiene. En el trabajo “Hábitos, preferencias y habilidades culinarias de estudiantes de primer curso de la universidad de Huelva, España”, a los jóvenes universitarios en una pregunta similar sobre la frecuencia de consumo de varios alimentos en esta entro sobre el aceite de oliva y el aceite de girasol, donde el 33.9% de ellos lo utilizan el aceite de oliva varias veces al día, mientras que un 2% utiliza aceite de girasol. (López Nieves et al., 2019).

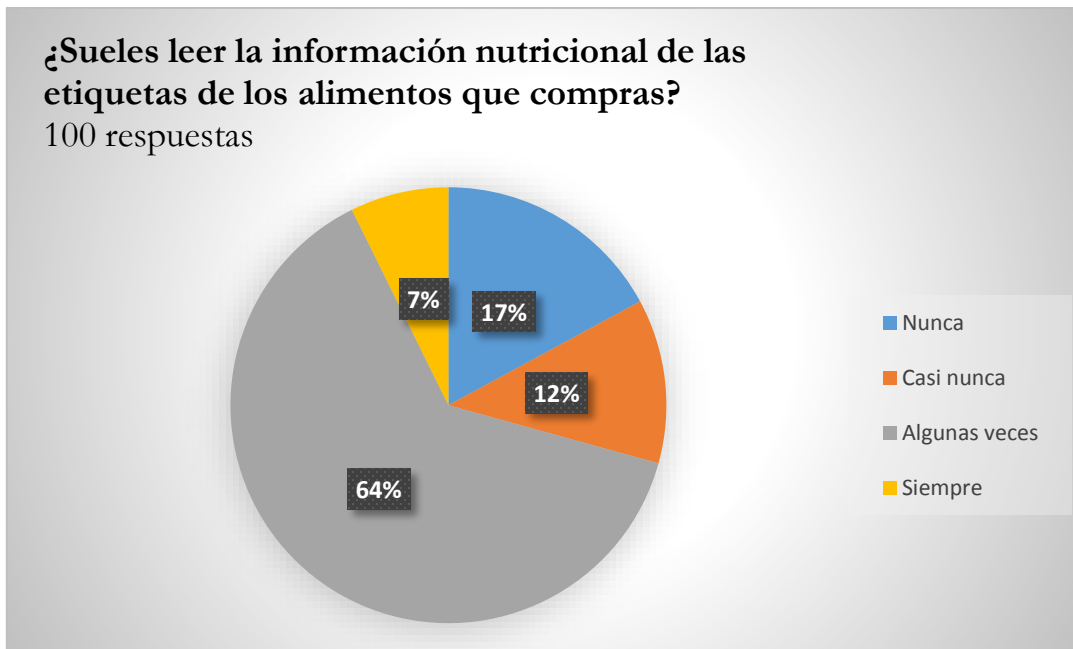


Figura 19. Información nutricional

En esta pregunta podemos observar claramente que el 64% suelen leer algunas veces la información nutricional de sus productos, sin embargo el 17% no tiene la costumbre de leer, el 12% menciona que casi nunca lo hace y por último el 7% están interesados en saber lo que contiene y de que está elaborado su producto.

Vemos que la mayoría de las personas no tienen ese hábito por querer saber qué es lo que contiene los productos, de saber cuántos aditivos, aceites o carbohidratos estos contienen, más sin embargo son pocos los que se preocupan realmente por mantenerse siempre informados y cuidar de su alimentación.

En una investigación realizada en Medellín, Colombia realizada por Galarza Morrillo et al., (2019), el 89.4 % de los jóvenes identificó la etiqueta nutricional, pero solo el 50.9% la leyó y un 32.3% la entendió completamente y el 45.3% ha cambiado sus hábitos de consumo gracias al semáforo nutricional.

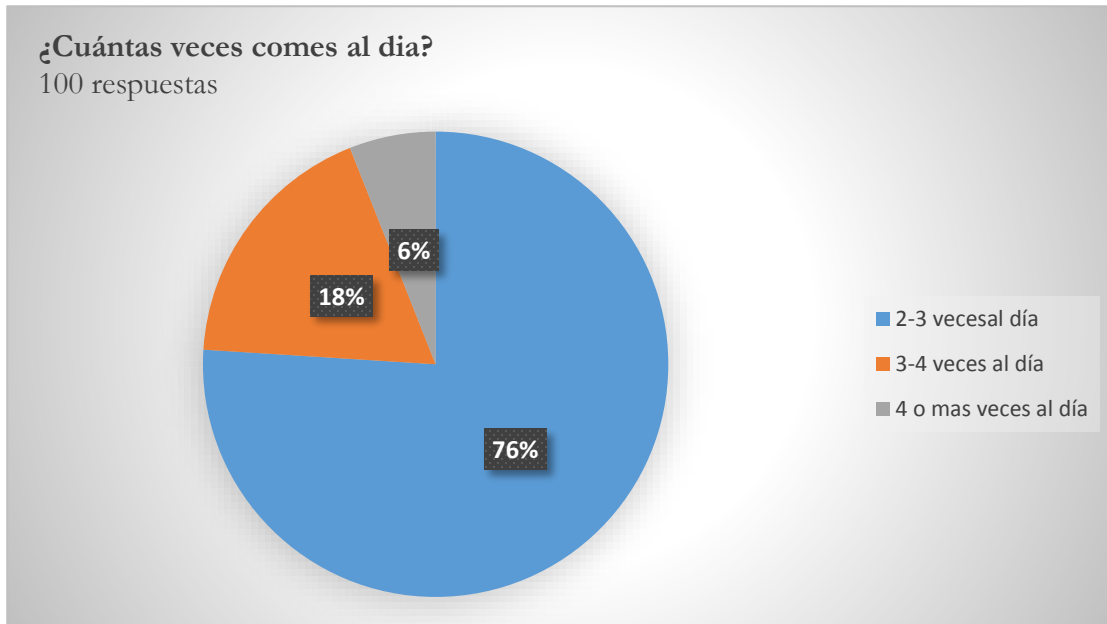


Figura 20. Comidas al día

Posteriormente en la siguiente se preguntó cuántas veces comen al día, o que la mayoría respondió con un 76% que come de 2-3 veces al día, con un 18% comen 3-4 veces al día, y un 6% come 4 o más veces al día.

De acuerdo a un análisis planteado por Albito T. (2015) en Ecuador los jóvenes adolescentes la mayoría de ellos no cumplen con las tres comidas diarias y un 13,60% cumple con las tres comidas al día, lo cual podemos decir que el incumplimiento de la alimentación puede llegar a tener repercusiones a mediano y largo plazo en estado de salud.

En esta sección de preguntas se plantearon las siguientes: ¿Cuántas veces al día a la semana comes estos alimentos?

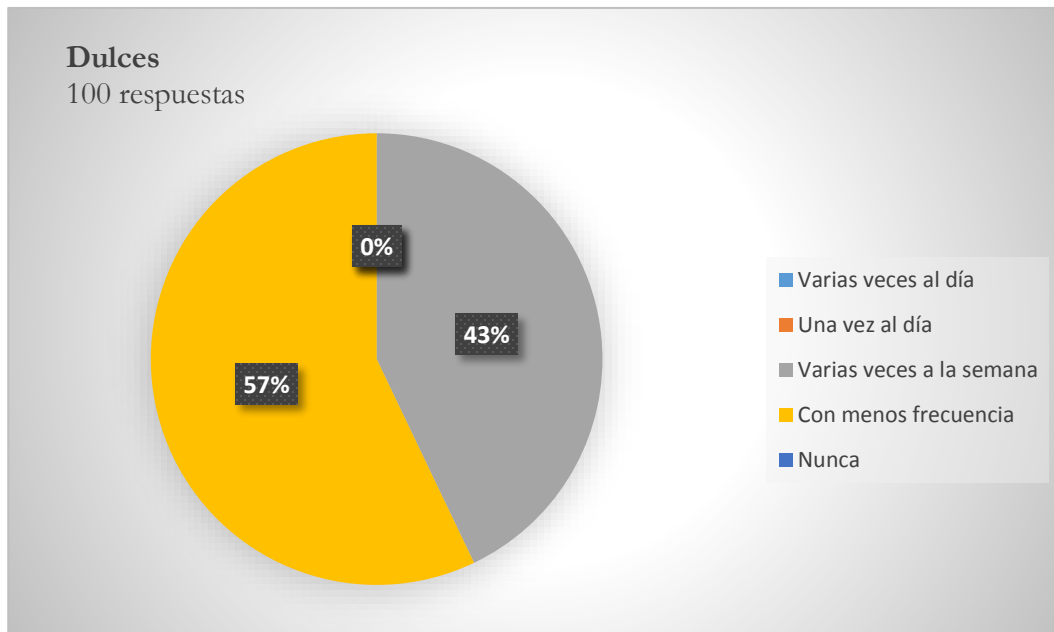


Figura 21. Dulces

En esta grafica señala que el 57% de los jóvenes comen dulces con menos frecuencias y el 43% lo consumen varias veces a la semana.

Es positivo saber que la mayoría de los jóvenes no consumen cosas dulces, de cierta manera es un gran avance sobre su alimentación más sin embargo todavía parte de estos jóvenes lo consumen varias veces a la semana.

En la revista portales médicos, se realizó una encuesta donde el 29.2% son jóvenes entre 19 y 20 años, se identificó que a pesar de no tener hambre, piensan en comer azúcar o postre en un 31.9% algunas veces, 11.9% casi siempre y 6.1% siempre. Respecto al consumo de bebidas azucaradas 20.5% mencionó que casi siempre y 7.3% siempre. (Verde Flota, 2022).

En la tesis “Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes universitarios” en España, Se preguntaron el porcentaje de consumo del chocolate, golosinas y helados, donde el 32% indica comer chocolates entre una y cinco veces a la semana. Las golosinas no son consumidas nunca o casi nunca por un 36% y un 40% la consume entre una y tres veces al mes. Los helados no

suelen ser consumidos por un 43% y un 51% lo consume entre una y tres veces al mes. (Pascual Galván, 2017).

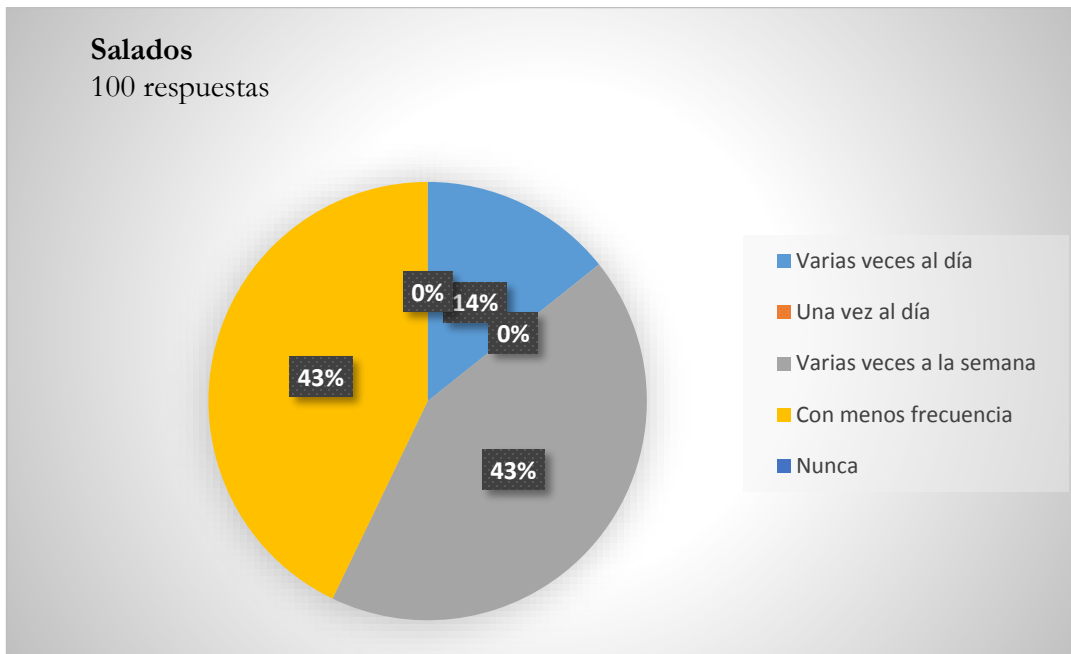


Figura 22. Salados

Posteriormente en la sección de los salados hay un empate de porcentajes dando un 43% para personas que comen con menos frecuencia y los que consumen salado varias veces a la semana, y un 14% consumen varias veces al día, La ingesta de sales al cuerpo en exceso es malo lo cual notamos que la mayoría consume cosas saladas.

En una investigación “Hábitos alimentarios en la población de jóvenes universitarios de la ciudad de Puebla”. Se realizó encuestas a jóvenes de 18 a 25 años donde una de las preguntas consistía en los aperitivos salados y la comida rápida son consumidos de 2 a 4 veces por semana, el 17% en hombres con sobrepeso y 1-2 veces por semana en mujeres con IMC normal (15%); esto especialmente debido a que es comida de fácil acceso por costo y comodidad. (Navarro Cruz et al., 2017).

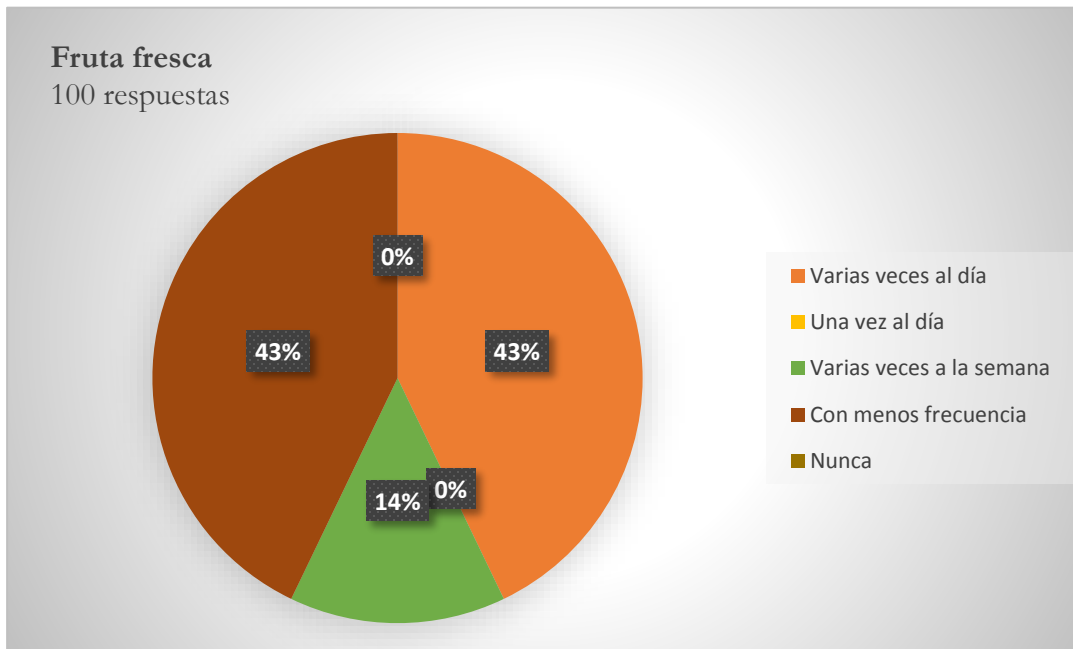


Figura 23. Fruta fresca

De acuerdo a los resultados tenemos el mismo margen de respuestas con un 43% que consumen fruta varias veces al día y el otro lo consumen con menos frecuencia, y el 14% lo consumen varias veces a la semana. Sin embargo las frutas son algo beneficioso para nuestro cuerpo lo cual siendo moderado el consumo de fruta podrá ser de 2 o 3 veces al día.

Los universitarios de España en una investigación varias veces al día lo consumen un 18.7%, una vez al día un 32.7%, varias veces a la semana un 21.6%, 1 vez a la semana un 11%, varias veces al mes un 5.2%, una vez al mes un 2.4% y con menor frecuencia un 5.2%. (López Nieves et al., 2019).

Otra investigación realizada a los estudiantes de Chile, el 78% son mujeres y 22% hombres donde solo el 5.7% de los estudiantes consumen lo recomendado en frutas. (Durán et al., 2019)

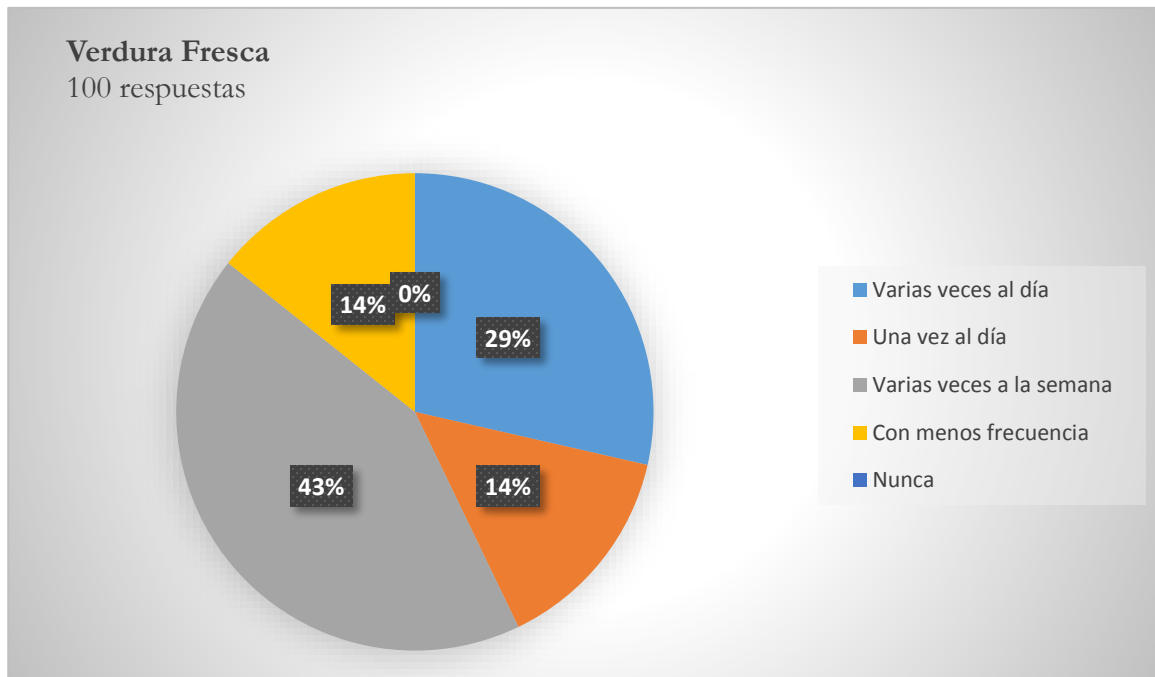


Figura 24. Verdura fresca

El consumo de verduras fresca es saludable y beneficioso para la salud, sin embargo es bueno saber que consumen frutas de manera adecuada así bien tenemos un 43% que consumen varias veces a la semana, el 29% varias veces al día, 14% una vez al día y el otro 14% con menos frecuencia.

En la misma investigación de España para los alumnos universitarios, (López Nieves et al., 2019). Menciona que varias veces al día un 10.1% de los jóvenes lo consume, mientras que el 11.3 lo consume una vez al día, un 34.3% varias veces a la semana, una vez a la semana un 14.9% un 7% varias veces al mes, un 3.3% una vez al mes y con una menor frecuencia un 4.8%.

En otro estudio sobre el “Consumo de vegetales y factores relacionados en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia”, nos menciona que al indagar los gustos y creencias en el consumo de verduras, se encontró que al 90% de los encuestados les gusta las

ensaladas, cuando las consumen 89.5% lo hace al almuerzo y tan solo el 10.5% a la comida. Del total de participantes en el estudio 60.5% prefieren las verduras cocidas.

Cuando se indagó por la frecuencia del consumo de ensalada, 52% manifestó incluirlas en la alimentación diaria y el 26.1% una vez a la semana.

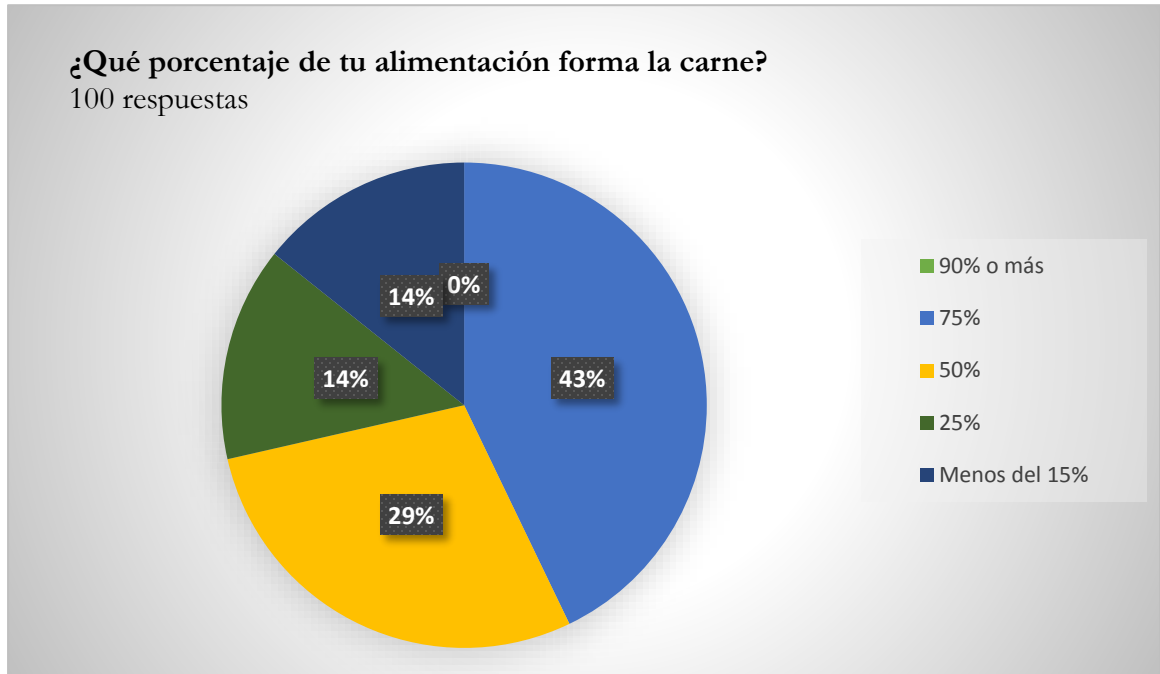


Figura 25. Porcentaje de alimentación en la carne

En la siguiente pregunta observamos que el 43% de jóvenes la carne forma el 75 por ciento de su alimentación, el 29% lo conforma un 50 por ciento, y el 14% un 25 por ciento y el otro menos del 15 por ciento.

Es bueno saber que no consumen el 90% o más de carne en su alimentación, eso significa que balancean su alimentación con otras guarniciones.

En la universidad de costa rica se realizó una encuesta a 499 estudiantes universitarios a cargo de Chacón Villalobos (2021), donde la carne de pollo es la más ingerida siendo un 96.2%, seguida por la carne de res un 91.9%. El consumo de estos alimentos es un hábito diario para el 23.2% de los estudiantes, mientras que un 17,6 los come al menos tres veces por semana. El sabor (87.6% de los casos) es la principal razón de consumo por encima del valor nutricional (51.9%).

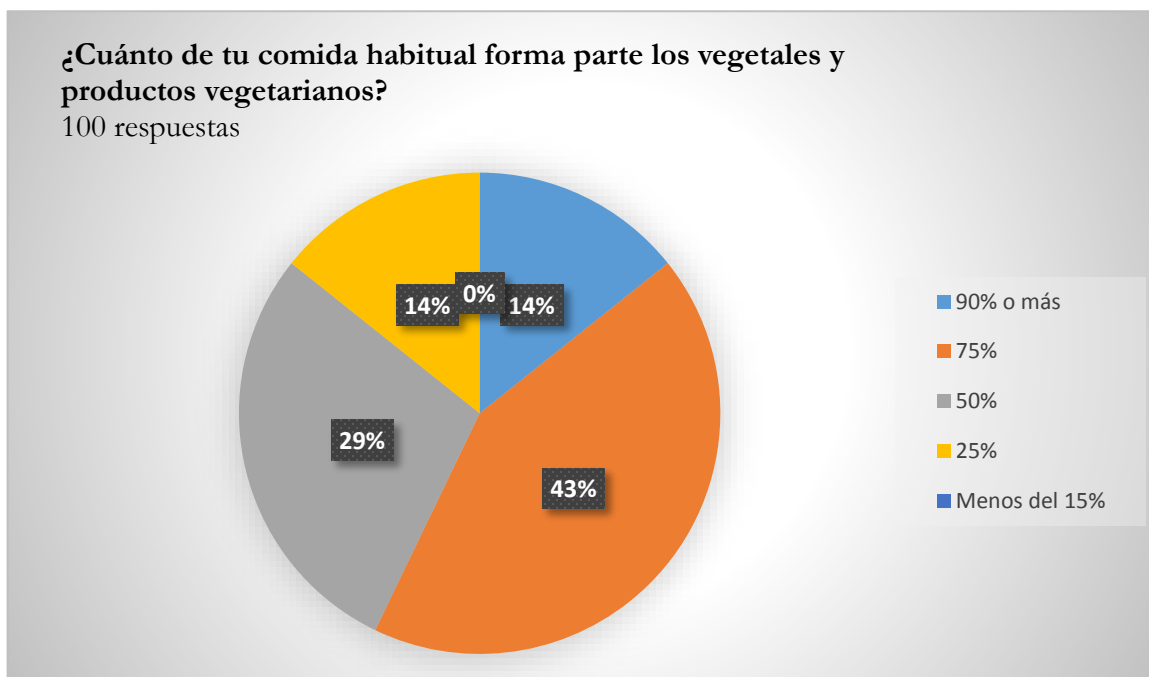


Figura 26. Vegetales y productos veganos

En cuanto a los vegetales y productos vegetarianos el 43% consume un 75 por ciento, el 29% lo consume un 50 por ciento y el 14% 90 por ciento o más y el otro 14% un 25 por ciento.

En el trabajo de investigación sobre los hábitos alimentarios y vegetarianismo entre los estudiantes universitarios en España se realizaron preguntas a 99 jóvenes relacionadas a esta sobre el consumo de alimentos ecológicos donde el 35% responde que casi nunca los consumo y solo el 8% los consume diaria, otra pregunta relacionado a esto fue sobre el consumo de comida vegetariana en casa lo cual el 28% de los estudiantes consumen comida vegetariana 3 o más veces a la semana. (Gómez Cortés, 2020).

Los jóvenes realmente se interesan en ingerir vegetales a pesar de que quizá lo mezclen con otros productos calóricos y sin embargo otro tanto como muy saludablemente.

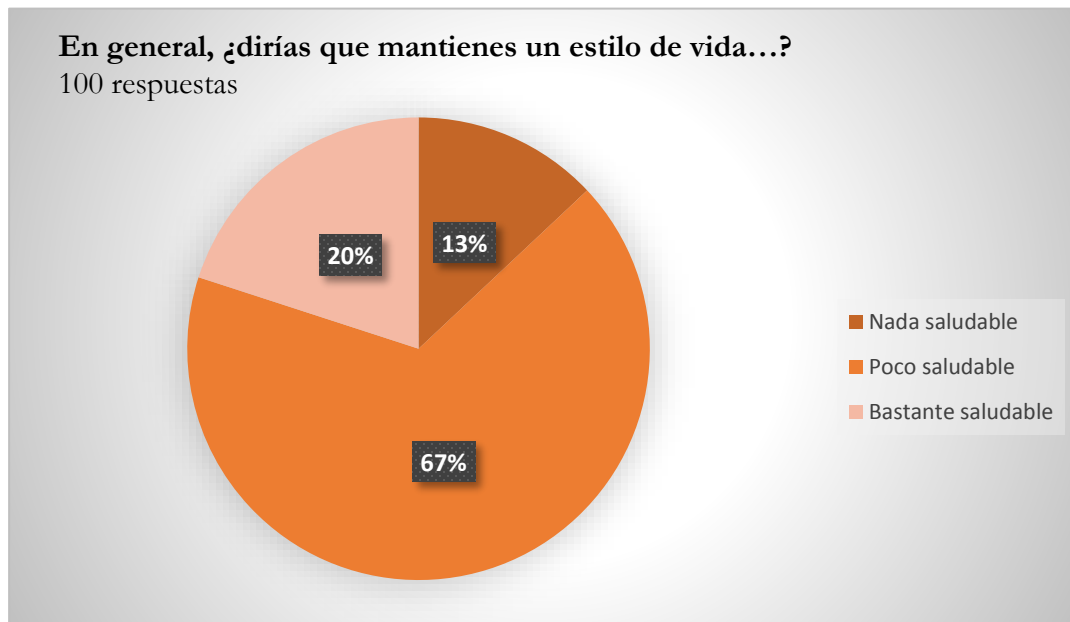


Figura 27. Estilo de vida.

La siguiente cuestión era saber si mantiene un estilo de vida saludable, de acuerdo a esto el 67% lleva un estilo de vida poco saludable, un 20% bastante saludable, un 13% nada saludable.

En una investigación realizada a los alumnos universitarios de Yucatán, México donde la alternativa de respuesta fue: a veces, frecuentemente y rutinariamente donde el valor mínimo es de 48 y el máximo es de 192 puntos, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. (Jiménez Díez y Ojeda López, 2007).

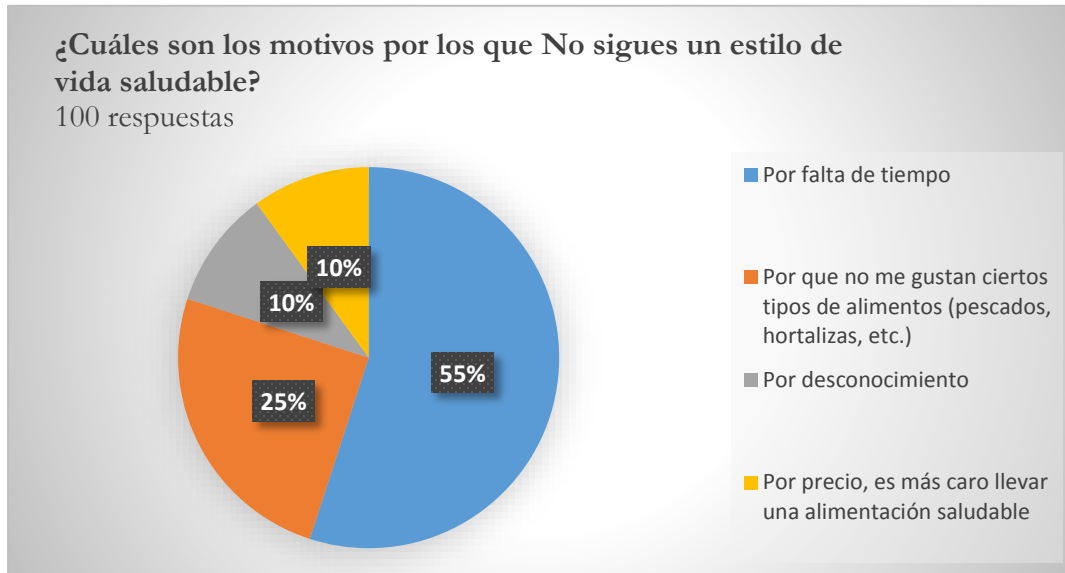


Figura 28. Motivos por los cuales no sigue una vida saludable.

A su vez, al momento de preguntar si mantiene un estilo de vida saludable, continuamos por saber el motivo por el cual No siguen un estilo de vida saludable, el 55% dijo que es por falta de tiempo, un 25% por que no me gustan ciertos tipos de alimentos (pescados, hortalizas, etc.), un 10% por precio, es más caro llevar una alimentación saludable, y por ultimo un 10% por desconocimiento.

En un estudio de la Universidad de Zaragoza sobre el impacto en la sociedad del veganismo y vegetarianismo elaborado por Lechón (2020), encuestaron a un grupo de personas donde exponían cual es el motivo de que no llevaran un estilo de vida vegetariana/vegana, de todos los motivos que expusieron los primeros tres con mayor puntaje fue que por que les gusta mucho la carne, en segundo lugar porque no tienen la información suficiente sobre el tema, y el tercero es que implica mucho tiempo a la hora de cocinar.

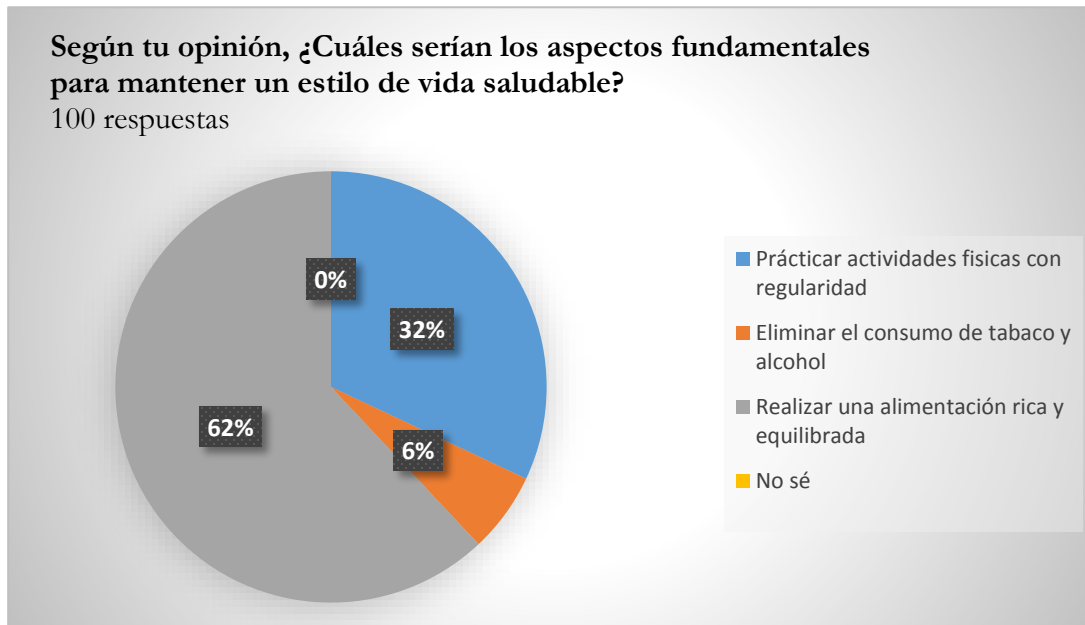


Figura 29. Fundamentos para mantener un estilo de vida saludable

Continuando con las preguntas y obteniendo opiniones sobre cuáles serían los aspectos fundamentales para mantener un estilo de vida saludable, un 62% realizar una alimentación rica y equilibrada, un 32% practicar actividades físicas con regularidad, un 6% eliminar el consumo de tabaco y alcohol, un 0% no sé.

Una investigación realizada en Michoacán, México sobre “Estilos de vida en estudiante del área de la salud” el estudio se ciñe en una metodología cuantitativa de diseño no experimental donde la muestra estuvo conformado por 120 jóvenes universitarios donde los resultados arrojaron que el 46.7% a veces tienen prácticas alimentarias saludables, el 40% refirió que solo a veces hace ejercicio con regularidad y el 57.7% manifestó que es tener conductas responsables en la salud. (Tzintzun et al., 2007).

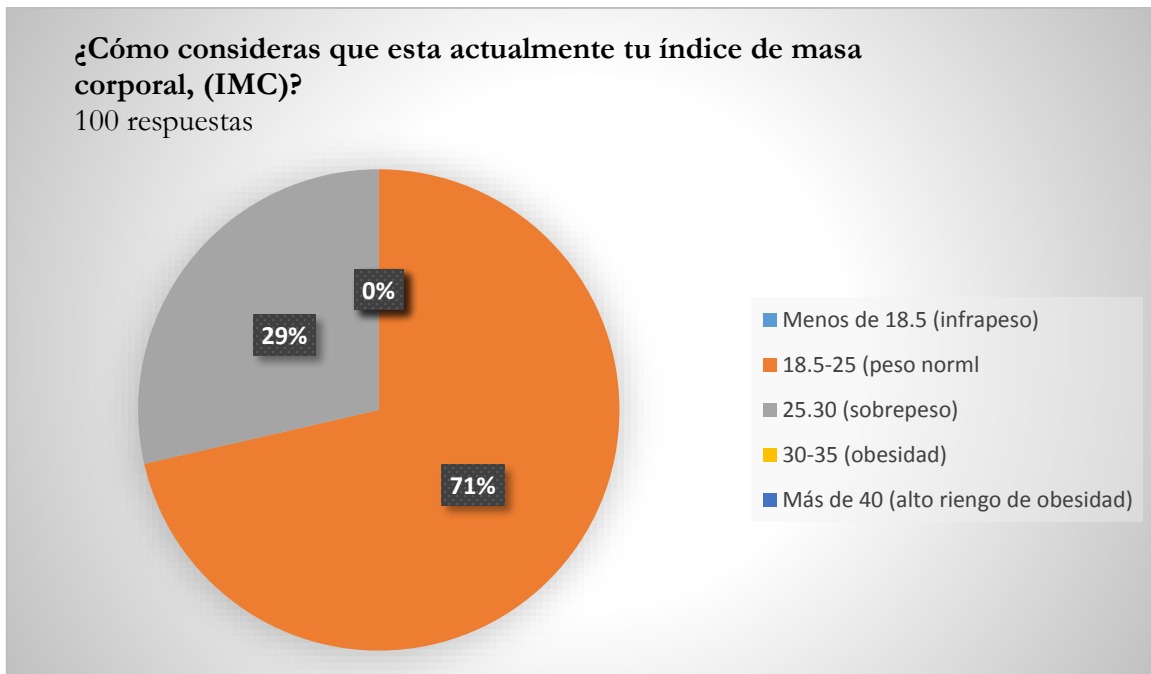


Figura 30. Índice de masa corporal

Como podemos ver las respuestas la mayoría se encuentra en un peso normal el 71% más sin embargo hay otra parte de los jóvenes que están en sobrepeso 29%.

De acuerdo a la percepción de obesidad e IMC en los estudiantes universitarios de Iztacala, UNAM, El 1% presenta bajo peso, el 23% en peso normal, el 44% se encuentra en sobrepeso y en obesidad el 37%. (Ríos Saldaña, 2015).

A continuación se planteó una serie de afirmaciones escala del 1 al 5 donde 1 es nada y 5 es muy alto, de acuerdo al nivel de acuerdo de cada una de estas afirmaciones.

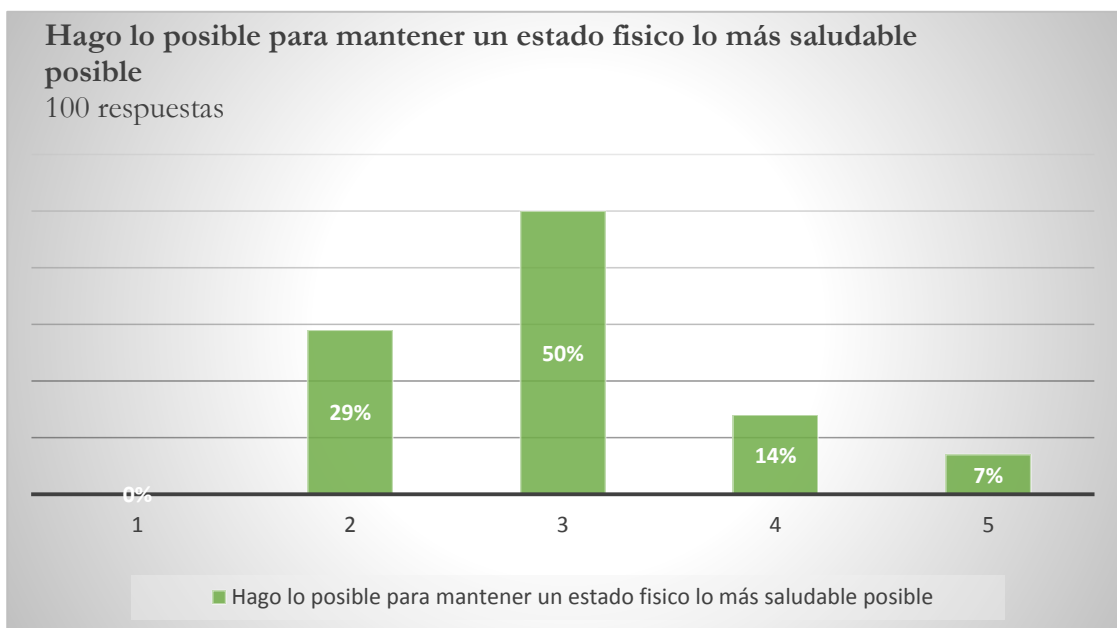


Figura 31. Mantenimiento de un físico saludable.

La siguiente afirmación fue para saber si hacían el esfuerzo por mantener un estado físico la columna 1= nada, 2= mínimo, 3= parcial, 4= alto y 5= muy alto; lo más saludable posible tuvimos un resultado del 50% eligiendo el número (3), un 29% con un (2), un 14% con un (4) y un 7% con el puntaje más alto (5).

En la investigación de Arévalo, Ochoa Muñoz y Tovar Cuevas (2015). El 35.2% llevan una actividad física saludable y el 64.8% no mantienen una actividad física saludable se observa que con la actividad física frecuente se relajan y comparten con la familia, amigos o pareja además realizan actividades culturales o artísticas.

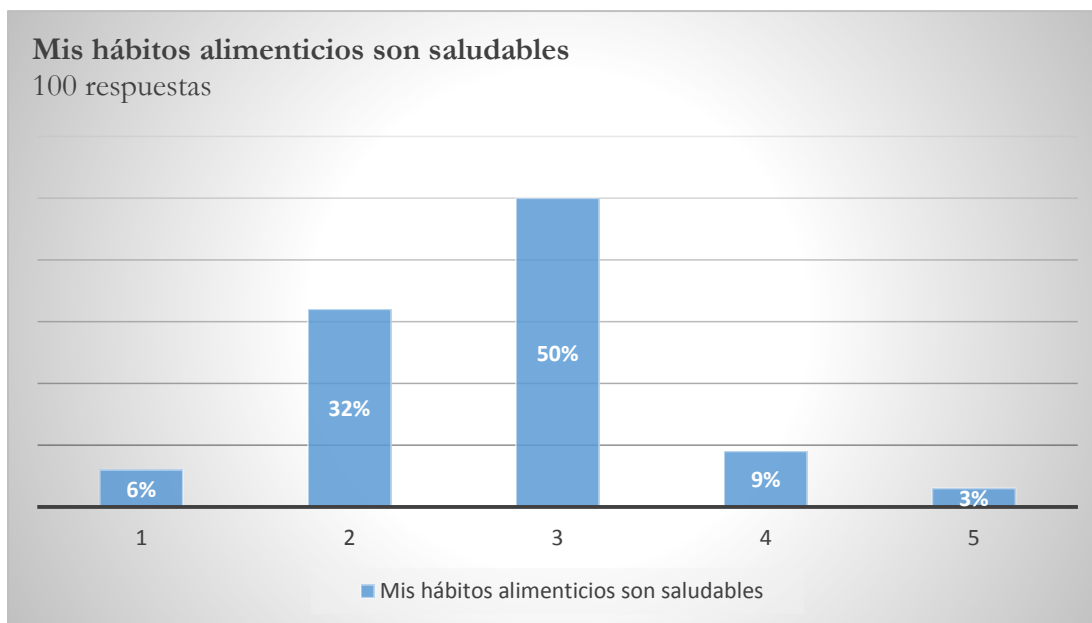


Figura 32. Hábitos alimenticios saludables

Por último la siguiente afirmación sobre si los hábitos que tiene son saludables, 1= nada, 2= mínimo, 3= parcial, 4= alto, 5= muy alto; teniendo resultado que un 50% colocó el número (3) dando a entender que llevan un hábito alimenticio normal o intermedio, un 32% un (2), un 9% un (4), un 6% un (1) y con puntaje más alto fue un 3%.

De acuerdo a otra investigación de los universitarios de Colombia, el 4.7 % llevan una alimentación saludable y el 95.3% no llevan una alimentación nada saludable los jóvenes reportan consumir con frecuencia comidas rápidas, fritos, dulces o gaseosas o bebidas artificiales. (Arévalo et al., 2015).

Como segunda fase se presentan los productos innovadores, como primero tenemos un tipo queso untable de almendra con chipotle y un toque de especias, como segundo presentamos dos tipos de mayonesa una elaborada a base de papa y zanahoria y la otra a base de huevo duro con crema de cacahuete, el cuarto producto un tipo crema hecho de aguacate y huevo duro, el quinto producto es una galleta crujiente de garbanzos con un toque de hierbas finas, una mayonesa elaborada con la aquafaba de soya, pesto de perejil y chipilín, una vinagreta macrobiótica, mostaza miel con hojas de apio deshidratado, y una tipo mantequilla de nueces con especias aromáticas.

Para este producto utilizamos como el alimento base la almendra, agregándole chipotle y las especias que en este caso fue el tomillo y orégano, primeramente llevamos a hervor las almendras para posteriormente pelarlas, agregamos a la licuadora junto con los demás ingredientes y procesamos durante dos minutos, para que tuviera un sabor neutro agregamos un poco de sal y azúcar.



Figura 33. Tipo crema untible de almendra con especias

Nuestro segundo producto fue hecho a base de papa y zanahoria, estas las pusimos a hervor hasta que estuvieran blandas, agregamos polvo de cebolla, paprika, sal, agua y un poco de vinagre de manzana. Todo esto a una licuadora.



Figura 34. Mayonesa de papa con paprika

El tercer producto es otra mayonesa pero está elaborada de huevo duro con crema de cacahuete, zumo de limón, agua y un toque de aceite de oliva, todo esto por la licuadora hasta que tenga una consistencia cremosa.



Figura 35. Mayonesa de huevo duro con crema de cacahuete

Nuestro cuarto producto son unas galletas crujientes hechas de garbanzo, con perejil, bicarbonato, jugo de limón, aceite de oliva y un ajo. Pasamos esto a la licuadora hasta tener una consistencia algo espesa, posteriormente en una charola ponemos la mezcla y formamos pequeñas bolitas dándole forma y metemos a hornear a 180°C por 20 minutos.



Figura 36. Galletas de garbanzo

Nuestro quinto producto es una tipo crema a base de aguacate y huevo duro dando como resultado una crema firme, todo esto se integra a una licuadora y agregamos también perejil, hasta obtener la consistencia deseada.



Figura 37. Crema de aguacate

Como sexto tenemos nuevamente otra mayonesa pero esto con el agua de soya llamada acuafaba obtenida de la cocción de esta, además que es muy fácil y sencillo de elaborar, donde primeramente ponemos a hidratar en agua caliente por 10 minutos o hervir para suavizar la carne

de soya incorporamos todos nuestros ingredientes a la licuadora, sal y limón dejando caer en forma de hilo nuestro aceite de oliva para conseguir la textura deseada.



Figura 38. Mayonesa de aquafaba de soya

El séptimo producto es un pesto de perejil con chipilín, integramos nuestras bases para esto utilizamos hojas de perejil, el chipilín, ajo, el aceite de oliva, nueces y condimentamos con sal y pimienta, integramos todo y te forma envolvente agregamos un toque de chipilín deshidratado para tener una mejor consistencia.



Figura 39. Pesto de perejil con chipilín

El octavo producto es una vinagreta macrobiótica ya que contiene aceite de oliva, vinagre de arroz, salsa de soya y zumo de limón.



Figura 40. Vinagreta de soya

Como noveno tenemos una mostaza miel con hojas de apio deshidratado para realzar los sabores, integramos nuestros ingredientes a una licuadora o bien manualmente hasta obtener la textura deseada.



Figura 41. Mostaza miel con apio

Como por décimo y último producto es un tipo mantequilla a base de almendra y hierbas aromáticas. Utilizamos aceite de oliva, albahaca, perejil, tomillo, las almendras y condimentamos con sal y pimienta.



Figura 42. Mantequilla de almendra y hierbas aromáticas

Como última fase se presenta una guía alimentaria donde se explica de manera más ilustrativa y creativa los tipos de dietas, las preparaciones que se llevan en los alimentos, enseñar y dar a entender las importancias de las informaciones nutricionales de los productos que encontramos en los supermercados.

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN
Y ALIMENTOS

**TESIS
PROFESIONAL**

**UN ESTILO DE VIDA ACTUAL:
ALTERNATIVA DE GUIA
ALIMENTARIA**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADO EN
GASTRONOMÍA**

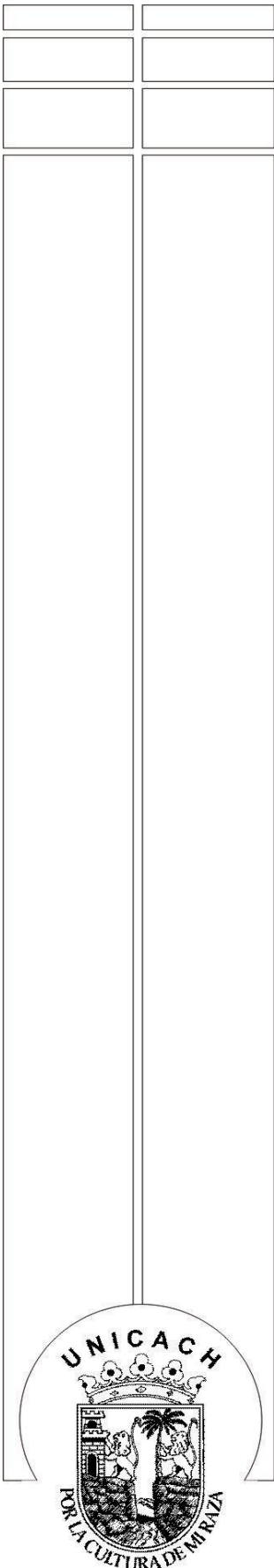
PRESENTA

YESENIA GUADALUPE GÁLVEZ NAFATE

DIRECTOR DE TESIS

L.G. VICENTE TADEO RAMOS CRUZ

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS NOVIEMBRE, 2023





Guía

ALIMENTARIA

veg(etari)anismo, macro y
microbiotica

Comer es una necesidad, hacerlo
de forma inteligente es un arte.

Una mejor vida.



Yesenia Guadalupe Gálvez Nafate

CONTENIDO

PRESENTACIÓN:	67
PROPÓSITO:	68
¿QUÉ SIGNIFICA TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?	69
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA VARIEDAD EN NUESTRA ALIMENTACIÓN? 69	
VEGANOS	70
PLATO DE NUTRICIÓN VEGANA	70
VEGETARIANOS	71
VARIANTES DE VEGETARIANO	71
MACROBIÓTICA	72
PIRÁMIDE ALIMENTARIA	72
MEDITERRÁNEO Y DIETA DE LA MILPA	73
PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS: TÉCNICAS CULINARIAS SEGURAS Y SALUDABLES	75
SEGÚN EL ALIMENTO, ASÍ DEBE COCINARSE	76
COMPRA SALUDABLE Y ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS	81
IMPORTANCIA DE LEER LAS ETIQUETAS	81
INFORMACIÓN SOBRE FECHA DE ELABORACIÓN Y CADUCIDAD	82
INGREDIENTES Y ADITIVOS	82
ETIQUETADO NUTRICIONAL	82
NUEVOS PRODUCTOS CON TENDENCIA SALUDABLE	83
GLOSARIO	96
REFERENCIAS DOCUMENTALES	97

PRESENTACIÓN:

Las guías alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y de esta manera elevar su cultura alimentaria. (Revenga, 2023).

Por lo general, las guías alimentarias basadas en alimentos proponen un conjunto de recomendaciones y términos de alimentos, grupos de alimentos y patrones dietéticos para proporcionar los nutrientes necesarios para promover la salud general y prevenir enfermedades crónicas. Más sin embargo, muchos países ahora se están moviendo hacia perspectivas más hostilices abordando combinaciones de alimentos (comidas), modalidades de alimentación, consideraciones de inocuidad alimentaria, estilo de vida y aspectos de sostenibilidad.

Para la elaboración de esta guía alimentaria se consideró el perfil epidemiológico de la población, así como las accesibilidad y disponibilidad de los alimentos, los hábitos culturales y el poder adquisitivo de las familias, para que sean adoptadas y aplicadas en los hogares, instituciones o empresas.

PROPÓSITO:

El propósito de esta guía alimentaria es orientar, promover y dirigir el consumo de una alimentación completa, variada, saludable y culturalmente aceptable por la población para evitar los problemas como son las desnutriciones y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos

¿QUÉ SIGNIFICA TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.



Figura 43. Plato del buen comer (González, s.f.)

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA VARIEDAD EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal, además no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo.

Cada vez hay más personas que se plantan su estilo de vida, lo que les lleva a adoptar nuevos modelos de alimentación.

VEGANOS

El veganismo no es una dieta, es un estilo de vida y la alimentación es un factor más a tener en cuenta, cuando se nos viene a la mente la palabra vegano o veganismo lo primero que pensamos es una alimentación que excluye el consumo de cualquier alimento de origen animal más sin embargo va mucho más allá que solo la alimentación.

Sabías que... Durante 2022, aproximadamente el 36% de los mexicanos ha dejado de comer carne por el veganismo y vegetarianismo. (Velázquez, 2022).

PLATO DE NUTRICIÓN VEGANA

El plato del buen comer vegano debe lucir así. No olvidar que debemos consumir hidratos de carbono presentes en las frutas y vegetales, grasas que están presentes en alimento como el aguacate, aceite de oliva y de coco, cereales integrales y tubérculos como el arroz integral, pasta integral, quínoa, etc., proteínas vegetales derivados como lentejas, garbanzos, tofu, nueces, piñones etc.

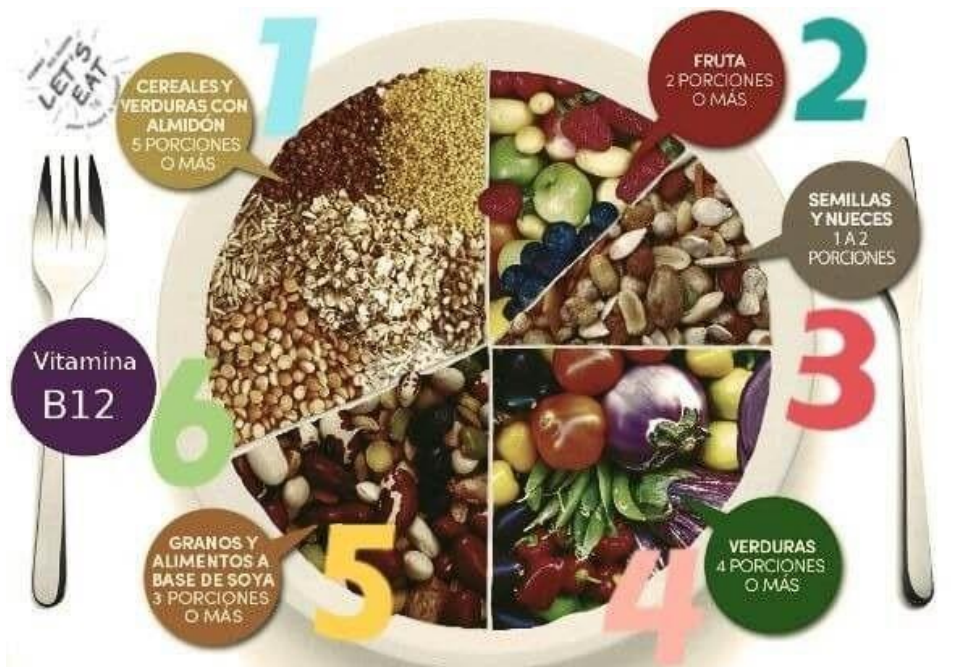
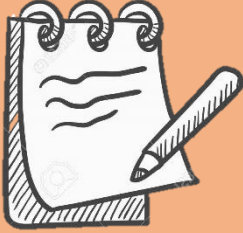


Figura 44. El plato de nutrición vegana (nutriciónvegana.org, 2017)

Porciones:

Frutas: 1 taza de café = 1 porción
 Semillas: 1 cucharada sopera = 1 porción
 Frutos secos: 1 puñado pequeño = 1 porción

Verduras: 1 taza de café = 1 porción
 Legumbres: 1 taza de café = 1 porción
 Cereales: 1 taza de café = 1 porción



VEGETARIANOS

Los vegetarianos tienen como principio no consumir carne ni pescado. Mientras que la base de su alimentación son las verduras, legumbres, frutas, cereales, semillas y frutos secos; además, pueden consumir productos de origen animal como los lácteos (yogurt, leche, queso).

VARIANTES DE VEGETARIANO

Dentro de este estilo de vida encontramos distintos tipos y grados de vegetarianos, que a su vez se basa en distinta alimentación.

Tabla 3. Tipo o variantes del vegetariano (MOLSA, 2020)

Tipo o variante de vegetariano	Características de la alimentación
Vegano o vegetariano estricto	Se basa exclusivamente en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo.
Ovo-vegetariano	Se basa en alimentos de origen vegetal e incluye huevos
Lacto-vegetariano	Se basa en alimento de origen vegetal e incluye leche y sus derivados (queso, yogurt).

Ovo-lacto-vegetariano	Se basa en alimentos de origen vegetal e incluye huevos, leche y sus derivados
Semi-vegetariano	Se consume menos carnes e incluye huevos, leche y sus derivados. Por ejemplo, pesco-vegetariano: incluye pescados y mariscos.

MACROBIÓTICA

Con origen en Japón este estilo de vida se basa en el equilibrio y la dualidad Ying- Yang.

Sabías que...

La composición convencional de la dieta es:

- 50% - 60% granos enteros
- 25% - 30% verduras
- 5% - 10% sopas
- 5% - 10% frijoles y vegetales marinos

PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Según Adams (s.f.) los principales alimentos permitidos con esta dieta son granos enteros y productos de grano, verduras, vegetales marinos, y frijoles.

Recuerda masticar lento y correctamente,
esto ayudará a una mejor digestión



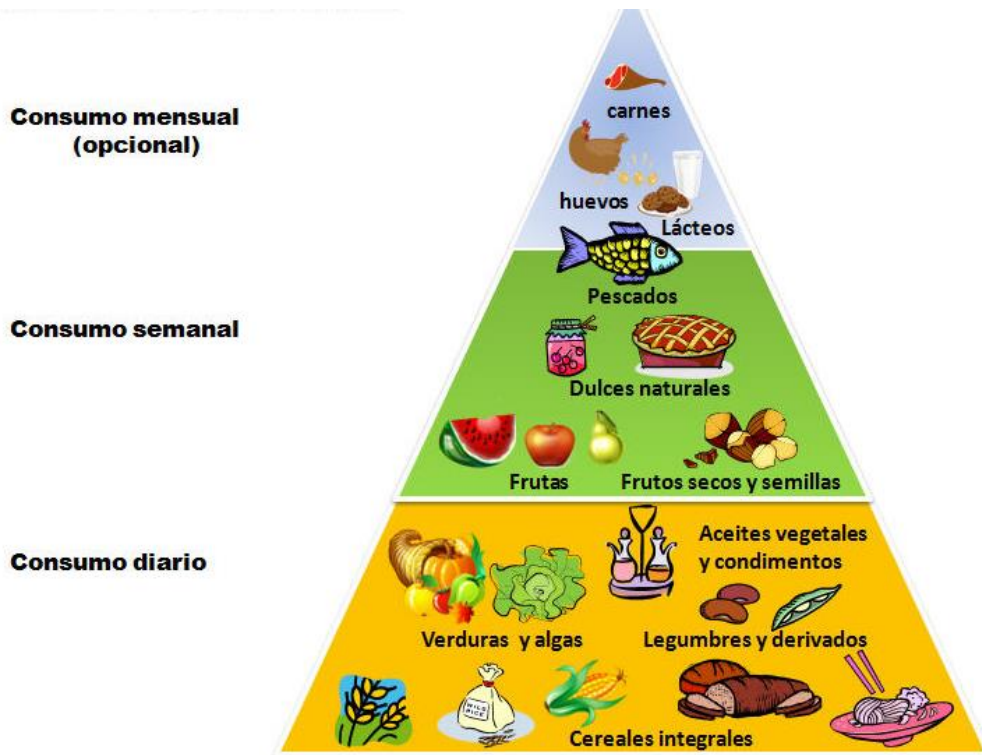


Figura 45. Pirámide macrobiótica (Cuevas et al., 2010).

MEDITERRÁNEO Y DIETA DE LA MILPA

El modelo saludable de alimentación de origen mesoamericano, que tiene como centro nutritivo-cultural a los productos de la milpa, más los demás alimentos de origen mesoamericano que se consumen en México.

Sabías que...

La alimentación mediterránea está inscrita al Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO desde el 16 de noviembre del 2013.

Pirámide nutricional
Comparación entre la dieta de la milpa y la mediterránea

Alimentos	Dieta de la milpa	Dieta Mediterránea	Recomendaciones
Carne roja	Venado, conejo	Cerdo, res, cabra, oveja	Carne magra en muy poca cantidad y frecuencia y no en embutidos
Aves e insectos	Guajolote, huevo, chapulines, gusano de maguey y otros insectos	Pollo, pato, codorniz Huevo	Poca cantidad y frecuencia y no industrializados
Endulzantes	Miel de maguey, miel de abeja melipona	Miel de abeja	Con moderación
Lácteos	Requesón, queso ranchero	Yogurt natural Quesos y Leche descremada	En poca cantidad
Bebidas alcohólicas saludables	Pulque, tesgüino	Vino	No más de un vaso al día y no diario
Bebidas saludables	Aguamiel, chocolate, pozol, atole	Jugos de frutas	Con moderación
Pescados y mariscos	Pescado, pulpo, langostino de río	Peces azules (ricos en omega 3 (sardina, boquerón, caballas de pequeño tamaño, salmón.)	Los peces grandes como atún acumulan mercurio
Tubérculos ricos en almidón	Camote, yuca, chayotextle o chinchayote	Papa	Ocasionalmente
Cereales integrales	Maíz de preferencia nixtamalizado	Avena, cebada, centeno, trigo, arroz, pan integral y pastas	De acuerdo a la actividad física
Aceite saludable	Aguacate	Aceite de olivo	Debe de consumirse con moderación
Frutos	Guanábana, tuna, papaya, zapote negro, chicozapote, mamey, guayaba, tejocote, capulín, piña, anona, xoconoxtle, chirimolla, pitahaya, nance, ciruela nativa	Toronja, naranja, pera, manzana, limón, uva, lima, arándanos, frutos secos	Con moderación en personas en riesgo de diabetes o con ella por los azúcares
Semillas ricas en proteínas	Frijoles, pepita de calabaza, habas, chia, amaranto, cacahuete, piñón	Nueces, garbanzo, lentejas, girasol, almendra	A libre demanda
Vegetales ricos en fibra, minerales, antioxidantes y micronutrientes	Nopales, quelites, quintoniles, verdolagas, romeritos, huazontle, jitomate, tomate verde, miltomate, chile, pimiento, calabaza, chayote, chilacayote, colorines, flor de izote, jícama, berros, chaya, huitlacoche, achote, epazote, vainilla, hongos, acuyo, pimienta gorda	Brócoli, acelgas, espinacas, pepinas, lechuga, col, nabo, apio, arvejón, berenjenas, coliflor, cebolla, ajo, betabel, zanahoria, perejil, poro, champiñones, rábano, aceitunas, especias, hierbas aromáticas, alcaparras, espárrago, alcachofa	En la mayor cantidad posible
AGUA			

Figura 46. Pirámide nutricional, (Almaguer Gonzáles et al., s.f.)

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS: TÉCNICAS CULINARIAS SEGURAS Y SALUDABLES



Cuando nos planteamos si nuestra alimentación es la adecuada, la mayoría de veces, cuestionamos que alimentos consumimos y no consideramos que la técnica culinaria que llevamos a cabo en la mayoría de nuestras comidas va a determinar en gran medida la calidad nutricional de nuestra dieta.

Para ello existen diferentes técnicas culinarias.

En nuestro país las más utilizadas son:

Cada preparación tiene su secreto, a la hora de aplicar una determinada técnica culinaria en la cocina, hay que tener en cuenta que, según el tipo de cocinado que se emplee para elaborar un alimentos, se va a producir un efecto distinto en sus propiedades, no solo organolépticas (sabor,

textura, olor...) sino también nutricionales. Es decir, durante el cocinado puede verse afectado el contenido calórico y el aporte de nutrientes del alimento en función de la técnica culinaria que se emplee.

- ❖ Hervido
- ❖ Asado
- ❖ Plancha
- ❖ Salteado
- ❖ Vapor
- ❖ Fritura
- ❖ Microondas

En este capítulo explicaremos como utilizar correctamente cada técnica para conservar el valor nutritivo de cada alimento, ya que, como veremos más adelante, el calor de la cocción y otros factores destruyen ciertas vitaminas y minerales, alterándose así el valor nutritivo de los alimentos.

Por lo tanto debes saber:



La forma en la que se cocine un alimento, variara la calidad nutricional del mismo.



Las técnicas culinarias con menos grasas añadidas son: Vapor, microondas, horno y plancha



Las técnicas culinarias con mas grasas añadidas: Estofados, guiso, fritos y sofritos

SEGÚN EL ALIMENTO, ASÍ DEBE COCINARSE

Es importante que al momento de cocinar se aprovechen los nutrientes, sin que los alimentos pierdan ninguna de sus propiedades, por eso es conveniente conocer el contenido de vitaminas que contiene antes de aplicar una determinada técnica culinaria, ya que algunos son solubles en agua (vitamina B, C, E) y otras son solubles en grasa (vitaminas A, D, E, y K



Verduras y hortalizas

Si vamos a lavar las verduras antes de consumirlas crudas o cocerlas, es conveniente no ponerlas en remojo, ya que de esta forma perderemos algunos nutrientes. Es mejor lavarlas con agua potable abundante y escurrirlas cuidadosamente.

Para lograr la menor pérdida de nutrientes es recomendable seguir los siguientes consejos:

- Cortarlas en grandes trozos. Cuantos más pequeños sean los trozos, más perdida de vitamina B, C y minerales, cocinarlas con su piel.

- Utilizar la menor cantidad de agua posible, en olla tapada con un poco de sal.
- Cuanto menor sea el tiempo de cocción, menor será la pérdida de nutrientes del alimento. La vitamina C se oxida con facilidad a altas temperaturas.
- Las técnicas culinarias ideales para las verduras son cocinar al vapor, el baño maría o la olla de presión, donde las temperaturas son mayores y las pérdidas de vitaminas menores. En la cocción al vapor, quedan las posibles impurezas en el agua (sales, ácidos, bases y metales pesados. Al horno también conservaran sus propiedades, al cocinarse en su propio jugo.
- Podemos utilizar el líquido de la cocción, rico en sustancias solubles, para elaborar otros platos como cocidos, sopas, purés, salsas, etc.



Para preparar una ensalada:

- Debemos lavar cuidadosamente los vegetales y si es posible con dos gotas de cloro.
- Utilizar limón o vinagre para aderezar, así conservamos más tiempo las vitaminas

Cuando se fríen las verduras aumentan su valor calórico porque estas retienen algo de aceite, más sin embargo las altas temperaturas del aceite llegan a destruir ciertas vitaminas, aunque también pueden mejorar la absorción de otras.

La grasa más recomendable para hacer frituras es el aceite de oliva procurando que no llegue a humear. Además es el aceite más resistente y más estable a la temperatura, por su alto contenido de ácido oleico mantiene sus propiedades hasta los 180° C.

¿Es conveniente freír las verduras?

Las frutas

Al consumirlas crudas aprovechamos al máximo sus vitaminas y minerales que estas contienen. Debemos de reducir el consumo de frutas asadas, cocidas o en compota.



Los zumos de fruta son una buena y saludable opción, siempre y cuando lo bebamos al inmediatamente después de prepararlos. Puesto que el oxígeno del aire puede oxidar ciertas vitaminas de las frutas como son la vitamina C.

Las leguminosas

Las leguminosas como son los garbanzos, lentejas etc., necesitan remojar entre 6 y 12 horas y una cocción suficiente para alcanzar una textura blanda.

Es recomendable remojar las legumbres en agua fría, ya que de lo contrario pierden algunas de sus vitaminas.



Los lácteos

En el caso de las leches pasteurizadas y UHT (ultra high temperatura), las pérdidas son mínimas. Al someter a la leche a un calentamiento a alta temperatura durante un corto periodo de tiempo (UHT) se consigue inactivar todos los microorganismos y las enzimas, manteniendo prácticamente intactos los nutrientes de la leche.



Por otro lado, yogures y leches fermentadas son buenas fuentes lácteas y sus nutrientes no se ven afectados durante el proceso de elaboración, es más el descenso del pH que tiene lugar como consecuencia de la acción de las bacterias lácticas provocando que se favorezca la absorción de determinados minerales. En cuanto al queso, los

procesos tecnológicos empleados en su elaboración no alteran el valor nutritivo de la proteína de la leche.

Los huevos

La condición para lograr una cocción correcta de los huevos es de 10 a 12 minutos de cocción en agua en ebullición.

Es fundamental cocer bien los huevos, en primera por que se coagulan las proteínas, lo que hace más fácil la digestión. Y por otro lado se destruyen los microorganismos como la salmonella, cuya digestión puede provocar una grave toxiinfección.

Sabías que...?

Para comprobar la frescura de un huevo debemos introducirlo en un vaso con agua y si se hunde, es un huevo fresco. De lo contrario debemos evitar tomarlo

Las carnes

Debemos saber que en una carne cruda existen microorganismos propios del animal que pueden producir infecciones alimentarias y que la gran mayoría de ellos son destruidos por el calor.

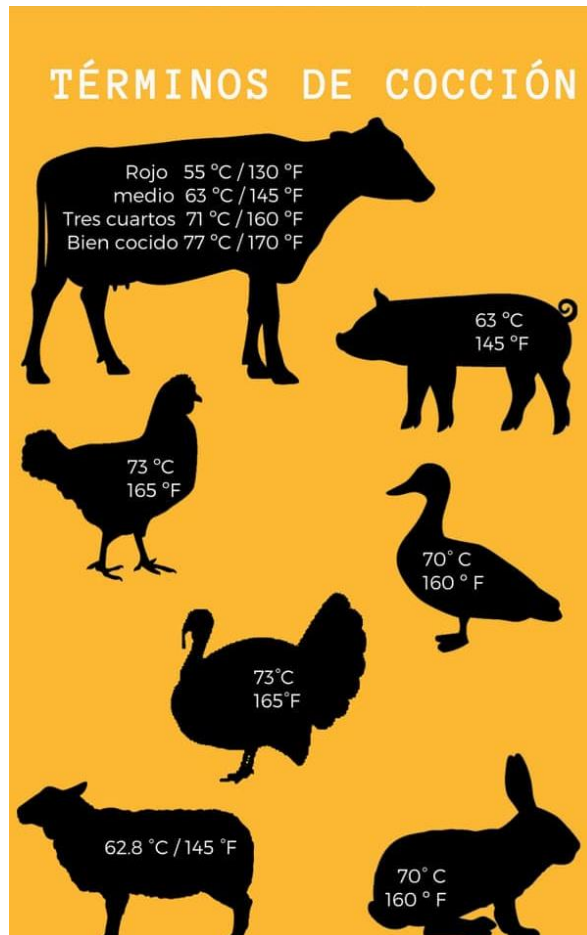
En la actualidad es cada vez mayor el consumo de carnes crudas o semicrudas (Carpaccio, Sushi, Kubbe crudo, etc.).

Antes de cocinar las carnes podemos ablandar las fibras del tejido conectivo, dándole unos golpes con un rodillo de cocina. Las carnes se pueden cocinar de muchas formas: a la plancha, al horno, hervidas en guisos o cocidos, fritas, etc.



¿Cuál es la buena cocción de las carnes?

Debemos lograr que el interior del alimento alcance los 65 – 70°C, graduando el horno entre 180 y 190° C, con eso nos aseguramos que la carne se reduzca al máximo los microorganismos.



COMPRA SALUDABLE Y ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS



Para tener una alimentación saludable es necesario seleccionar y consumir una variedad de alimentos que aporten las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas o lípidos, las vitaminas y minerales que el organismo necesita.



El actual Reglamento Sanitario de los Alimentos (1997) incluye normativas para que estos tengan una etiqueta con información nutricional. Ellos significan incluir en los envases una completa información sobre el contenido de los nutrientes y otras características de los alimentos, que permitirán a los consumidores elegir los que se ajusten mejor a sus necesidades de acuerdo a las orientaciones de

Guías Alimentarias.

Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasado-información comercial y sanitaria. (Normas Oficiales, 2010).

IMPORTANCIA DE LEER LAS ETIQUETAS

1. Conocer la fecha de elaboración y de caducidad
2. Identificar los ingredientes y aditivos que contiene

3. Conocer las características nutricionales de los alimentos

INFORMACIÓN SOBRE FECHA DE ELABORACIÓN Y CADUCIDAD

Las etiquetas de los alimentos incluyen también información sobre sus fechas de elaboración y caducidad. Esto es importante en todos los alimentos, en especial en aquellos productos de corta duración como son las leches, yogur o postres de leche. También es importante en productos deshidratados y de conserva.



INGREDIENTES Y ADITIVOS

Los ingredientes y aditivos que contienen los productos alimenticios deben aparecer en la etiqueta ordenados de mayor a menor, según la cantidad que presente en el alimento.

¿Qué son los aditivos?

Son sustancias de carácter natural o sintético que se incorporan a los alimentos en pequeñas cantidades para mantener, mejorar o conservar las características propias del alimento como son los colorantes naturales o sintéticos, los espesantes, edulcorantes, etc.

ETIQUETADO NUTRICIONAL

Es la información sobre el contenido de nutrientes y mensajes relacionados con los alimentos y

The diagram shows a nutritional label with several callouts explaining its parts:

- PORCIÓN EN MEDIDAS CASERAS:** Points to the 'Porción: 1 vaso (200 ml)' and 'Porciones por envase: 5'.
- CANTIDAD EN g o ml:** Points to the '100ml' and '1 porción' labels.
- NÚMERO DE PORCIONES POR ENVASE:** Points to the '5' in 'Porciones por envase: 5'.
- CANTIDAD DE NUTRIENTES POR 100 ml:** Points to the '100ml' column.
- CANTIDAD DE NUTRIENTES POR PORCIÓN:** Points to the '1 porción' column.
- CANTENIDOS DE VITAMINAS Y MINERALES POR 100 g o 100 ml:** Points to the 'VITAMINAS Y MINERALES' section.
- COMO PORCENTAJE DE LA DOSIS DIARIA DE REFERENCIA:** Points to the percentage values in the 'VITAMINAS Y MINERALES' section.

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso (200 ml)		
Porciones por envase: 5		
	100ml	1 porción
Energía (Kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
H. de C. disp. (g)*	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
Vitamina B2 (mg)	0,2	24 %
Vitamina B12 (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0,4	5 %



(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

la salud que figuran en la etiqueta de los productos.

NUEVOS PRODUCTOS CON TENDENCIA SALUDABLE




Las almendras son un fruto seco súper nutritivo y rico en grasas saludables, además que contiene un alto contenido de proteínas, vitaminas y antioxidantes y son alternativa a los lácteos para asegurar la obtención de calcio y magnesio que son útiles para la formación de los huesos y dientes.

Ingredientes	Procedimiento	Fotos
<ul style="list-style-type: none"> • 300 gr. Almendras • ½ pz. Chipotle • 2 ramitas. Tomillo • 1 pizca. Orégano • 100 ml. Agua caliente • Sal • 1 cd. Gelatina 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remojar las almendras en agua caliente, posteriormente pelarlas. 2. Agregar a la licuadora, todos los ingredientes con una taza de agua. 3. En un cazo agregar la mezcla y llevarla a hervor, incorporamos la gelatina y mover constantemente. 4. Dejar enfriar y envasar. 	 

La papa es un tubérculo básico en la alimentación posee altos niveles de antioxidantes y nutrientes esenciales, la zanahoria por su parte favorece la digestión y es un vegetal diurético que evita la retención de líquidos.

La paprika es un condimento color rojizo, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, y mejora la visión.





Ingredientes	Procedimiento	Foto
<ul style="list-style-type: none"> • 2 pz. Papas pequeñas • 1 pz. Zanahoria • ½ taza de agua • 1 cdt. De cebolla en polvo • 1 cdt. De paprika • 1 cdt. De vinagre de manzana • sal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén con un poco de agua colocar las verduras peladas y cortadas en cubos pequeños, tapar y dejar cocinar durante 10 min. 2. Agregar en un procesador, agregar agua y el resto de ingredientes 3. Procesar hasta conseguir la consistencia cremosa, y ajustar los sabores. 	



Esta leguminosa es una fuente de alimento completo, rico en fibra ayuda a mejorar el tránsito intestinal y aportan vitamina E.


El perejil contiene propiedades diuréticas que estimulan la función renal.

El aceite de oliva evita enfermedades cardiovasculares y de grasas buenas para la salud.

Ingredientes	Procedimiento	Fotos
<ul style="list-style-type: none"> • 400 gr. De garbanzo • 5 gr .Perejil picado • 1 diente de ajo • ¼ de bicarbonato • 3 ml. Jugo de limón • 3 ml. Aceite de oliva • Agua 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remojar los garbanzos por 24 hrs. Con bicarbonato o vinagre. 2. Colar los garbanzos y colocarlo en el procesador con el resto de ingredientes 3. Agregar agua hasta obtener una textura uniforme 4. En una charola colocar una bolita de mezcla y formar las galletas 5. Llevar al horno por 25 min. 	 




El huevo es una excelente fuente de vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad.
 La crema de cacahuete para las personas veganas ayudan a prevenir carencias nutricionales, disminuye el riesgo de padecer enfermedades metabólicas.

Ingredientes	Procedimiento	Foto
<ul style="list-style-type: none"> • 4 pz. Huevos • 50gr. De aceite de oliva • 10 ml. Agua • 5 ml. Zumo de limón • Sal al gusto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocer los huevos 10 min. y pelarlos 2. Colocar los ingredientes en un vaso de licuadora hasta que empiece a emulsionarse 3. Al final corregir la sal 	





El aguacate regulariza el azúcar en sangre y ayuda a evitar la resistencia a la insulina, mejora la digestión, nutre la piel y su alto contenido de vitaminas C y E.

Ingredientes	Procedimiento	Foto
<ul style="list-style-type: none"> • 2 pz. Aguacate • 1 pz. Huevo duro • 1/8 Cebolla • 3 gr. Perejil • 3ml. Limón • Sal y pimienta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retirar la pulpa de los aguacates 2. Agregar todos los ingredientes en la procesadora de alimentos, hasta obtener una pasta suave 	


La carne de soya tiene una textura esponjosa, es rica en proteína, aportando aminoácidos esenciales y fibra dietética con bajo contenido de grasa, tiene vitaminas A, E y del grupo B
La aquafaba es simplemente el líquido resultante de la soya



Ingredientes	Procedimientos	Fotos
<ul style="list-style-type: none"> • 300 gr. Carne de soya • 30 ml. Limón • 100 ml. Aceite de oliva • Sal • 500 ml. Agua 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir la carne de soya por 5 min. colar y reservar 2. Agregar el aquafaba a la licuadora junto con el limón, e ir agregando en forma de hilo el aceite de oliva, hasta homogeneizar la mezcla. 	 

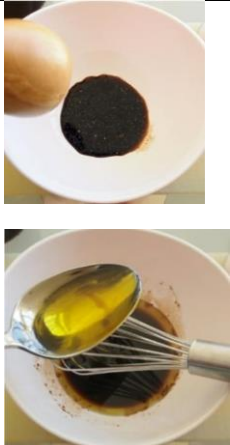


Las nueces mejoran la salud de las arterias, ayuda a disminuir la inflamación relacionada con enfermedades cardiacas. El chipilín por su parte contiene niveles altos de minerales como hierro, calcio y magnesio.

Ingredientes	Procedimiento	Foto
<ul style="list-style-type: none"> • 40 gr. Hojas de cilantro • 20 gr. Chipilín • 1 diente de ajo • ¼ taza de aceite de oliva • 40 gr. De nueces • Sal y pimienta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Integramos todos los ingredientes al procesador hasta que quede todo homogeneizado. 2. Agregar chipilín deshidratado y revolver 	

El vinagre de arroz fortalece nuestro sistema inmunitario, evita y combate enfermedades como el resfriado. La salsa de soya por su parte es un antioxidante natural que ayuda a las células del envejecimiento.



Ingredientes	Procedimiento	Fotos
<ul style="list-style-type: none"> • ½ tz. Vinagre de arroz • ½ tz. Salsa de soya • ½ tz. Aceite de oliva • 1 cd. Zumo de limón 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agregamos la soya, el limón y el vinagre en un bolw. 2. Agregamos en forma de hilo el aceite hasta tener una buena textura. 	




La miel de abeja se usa como antiinflamatorio, antioxidante y agente antibiótico, las personas suelen usar la miel para tratar la tos o quemaduras. El apio nos aporta minerales como el magnesio, que ayudan a reducir el estrés, además combate el estreñimiento.

Ingredientes	Procedimiento	Fotos
<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de aceite de oliva • 2 cucharadas de mostaza dijon • 2 ml. Zumo de limón • 2 y ½ cucharadas de miel • 1 rama de apio fresco 	<ol style="list-style-type: none"> 1. En un procesador agregamos todos los ingredientes. 2. Incorporamos el aceite de oliva en forma de hilo para tener una consistencia más homogénea 3. Rectificamos sabor con sal y pimienta 	

La almendra es una fuente de minerales esenciales para nuestro cuerpo como calcio, hierro, potasio, magnesio etc. La albahaca contiene propiedades digestivas, además de antiséptica contra bacterias y parásitos. El tomillo se emplea para tratar malestares digestivos y respiratorios



Ingredientes	Procedimiento	Fotos
<ul style="list-style-type: none"> • 300 gr. Almendra • 1/2 aceite de oliva • 1/3 tomillo • 1/3 taza de perejil • 1/3 taza de albahaca • Sal y pimienta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar las almendras y pelarlas 2. Pasar por el procesador de alimentos hasta que todo quede bien integrado, dejar caer en forma de hilo el aceite de oliva. 3. Dejar enfriar y envasar 	

CONCLUSIONES

En esta investigación, el consumo ético y el consumo transformador se han contextualizado como áreas de estudio complejas, que se encuentran en continua transformación y que son difíciles de abarcar en su totalidad, fenómeno de un sistema vivo y no neutral, enraizando en las posiciones que se mantengan acerca del ser humano, de la democracia, de la moral, de la economía o de la felicidad. En definitiva los cuatro tipos de alimentación que se abarcaron en esta tesis se han concebido como expresiones de prácticas de consumo o estilos de vida que implican reflexionar sobre el comportamiento individual pero también sobre el funcionamiento del sistema en su conjunto para tratar de responder a las cuestiones sobre qué, cómo y para qué se produce y sobre qué, cómo y para qué se consume, teniendo en cuenta que las respuestas a estas cuestiones son decisivas para los derechos humanos, el medioambiente y los animales.

La preocupación de quienes llegan a criticar estas corrientes ideológicas es la mala nutrición que pueden llegar a tener en especialmente los veganos por los déficits de algunos nutrientes pero como nos demuestran en sus estudios realizados de acuerdo a la calidad de la nutrición, ha llegado a sustituir nutrientes que la mayoría tomamos productos de origen animal como productos vegetales, e incluso demuestran que su condición nutricional es igual o mejor que el de una persona omnívora como lo somos la mayoría.

En cuanto al análisis empírico analítico, a su vez se han sacado las siguientes conclusiones:

En términos generales, en lo que respecta al grado de conocimiento de una alimentación saludable, un 94% ha establecido una definición que significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Por tanto, a raíz de los resultados se puede afirmar que aunque la alimentación o diferentes tipos de dietas que se conozcan esté cada vez más en boca de la gente, en muchas de las ocasiones. Lo está de forma errónea. De esta forma se cuestionó el motivo por el cual no llevan un estilo de vida saludable, lo que la población respondió lo siguiente el 55% dijo que es por falta de tiempo, un 25% por que no me gustan ciertos tipos de alimentos (pescados, hortalizas, etc.), un 10% por precio, es más caro llevar una alimentación saludable, y por ultimo un 10% por desconocimiento. Por lo tanto a raíz de los resultados las personas o los jóvenes dedican su tiempo en realizar algunas otras actividades y no están pendiente de su alimentación lo cual otro porcentaje señaló que por falta de conocimiento sobre estos temas para ello se pensó en una guía alimentaria donde

se pudiera dar a conocer de una manera más breve y creativa la información requerida para aprender a mejorar nuestra alimentación dándole la suma importancia que se merece.

Para concluir, con este trabajo podemos decir que a día de hoy llevar una alimentación saludable como es la vegana, vegetariana, mediterránea y macrobiótica no es tan difícil como hace unos años, el mercado se ha ido adaptando a las necesidades de este segmento llegando a satisfacerlo implementando en diversas áreas diversos tipos de productos.

El ser humano es un ser de costumbre, por lo tanto se necesita realizar un cambio, primero mental para darse cuenta de que realizando un pequeño cambio, se producen cambios en el entorno que mejoran nuestra forma de vivir.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

Se recomienda realizar talleres educativos en temas relacionados a la alimentación y nutrición que forma parte de los hábitos alimenticios no solo únicamente para jóvenes sino también para niños, adultos y personas de edad avanzada logrando de esta manera prevenir enfermedades crónicas que esto puede llegar a la muerte.

Se recomienda elaborar estrategias educativas para lograr un mejor entendimiento en las intervenciones educativas donde se busque fomentar la buena alimentación y nutrición para evitar la deficiencia como la desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Se recomienda realizar visitas domiciliarias donde además de la evaluación de la población, brindar la información necesaria para la prevención y el control de las enfermedades causadas por un mal hábito de alimentación, que por motivos económicos no han podido o tenido acceso a ella, ni al puesto de salud donde la información está disponible.

GLOSARIO

1. Asado: Asar a la parrilla o a las brasas es una técnica de cocción en la que se aplica calor seco directo al alimento a una temperatura entre 160° C, y donde el calor proviene de las brasas naturales.
2. Fritura: Es la cocción de un alimento mediante la inmersión en grasa abundante a temperaturas altas, de entre 150° y 180°C.
3. Hervir: Consiste en sumergir un alimento en un líquido en ebullición.
4. Microondas: Sirve para descongelar o calentar alimentos. Emiten ondas electromagnéticas dentro del aparato y actúa sobre las moléculas de agua que contienen los alimentos, provocando vibración y generando calor mediante contacto.
5. Plancha: Los alimentos se cuecen debido a la conductividad de una placa (plancha o sartén) de metal.
6. Salteado: Consiste en cocinar los alimentos rápidamente en fuego alto con un poco de grasa y en movimientos constantes. De esta manera el alimento se cocina de forma homogénea.
7. Técnicas: Conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad.
8. Vapor: Este método consiste en cocinar los alimentos en agua u otros líquidos sin sumergir los alimentos. Con esta técnica, los vapores que ascienden al evaporar el líquido, cuecen los alimentos de forma lenta.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Adams, M. (n.d.). *La Dieta Macrobiótica - Western New York Urology Associates, LLC*. WNY Urology Associates. Retrieved October 8, 2023, from <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=226869>
- Albito Carrillo, T. M. (2015, March 30). "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO DIEZ DE NOVIEMBRE, DE LA PARROQUIA LOS ENCUENTROS, EN EL AÑO 2014. UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, ZAMORA, ECUADOR. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9197/1/Teresa%20Margarita%20Albito%20Carrillo.pdf>
- Alianza por la Salud Alimentaria. (2022, May 16). *México, en camino a una crisis alimentaria*. Alianza por la Salud Alimentaria. Retrieved 2023, from <https://alianzasalud.org.mx/2022/05/mexico-en-camino-a-una-crisis-alimentaria/>
- Almaguer Gonzáles, J. A., García Ramírez, H. J., Padilla, M., & Gonzales Ferral, M. (n.d.). *Subsecretaría de Innovación y Calidad*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf
- Alvarado Lagunas, E., & Luyando Cuevas, J. R. (2013). *Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León*. SciELO México. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000100006
- Ansón, R. (2020, June 23). *Gastrocultura - Dieta Mediterránea Patrimonio de la Humanidad: X Aniversario*. Expansión. <https://www.expansion.com/fueradeserie/blogs/gastrocultura/2020/06/23/dieta-mediterranea-patrimonio-de-la.html>
- Araneda, M. (2015, June 2). *Dieta mediterránea: Historia*. Eidualimentaria. <http://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-dieta-mediterranea/historia-origen>
- Araneda, M. (2015, June 2). *Dieta mediterránea: Historia*. Eidualimentaria. <https://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-dieta-mediterranea/historia-origen>
- Arango Medina, C. (2015, October 26). *El mundo vegano: Un nuevo estilo de vida, una nueva ética*. EL MUNDO VEGANO: UN NUEVO ESTILO DE VIDA, UNA NUEVA ÉTICA. <https://core.ac.uk/download/pdf/47252364.pdf>

- Arévalo, V., Ochoa Muñoz, & Tovar Cuevas. (2015, Julio). *SECCIÓN DE ARTÍCULOS ORIGINALES - Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios*. SciELO Colombia. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n2/v18n2a06.pdf>
- Aristegui, C. (2022, March 4). *México ocupa el quinto lugar de obesidad en el mundo*. Aristegui Noticias. Retrieved 2023, from <https://aristeguinoicias.com/0403/mexico/mexico-ocupa-el-quinto-lugar-de-obesidad-en-el-mundo/>
- Baudrillard, J. (2009). *La sociedad de consumo: Sus mitos, sus estructuras* (A. Bixio, Trans.). Siglo XXI de España Editores, S.A.
- BBC. (2019, November 9). *Vegan Society founder Donald Watson honoured with blue plaque*. BBC. Retrieved 2022, from <https://www.bbc.com/news/uk-england-south-yorkshire-50351484>
- Brown, J. (2020, January 23). *Are there health benefits to going vegan?* BBC. <https://www.bbc.com/future/article/20200122-are-there-health-benefits-to-going-vegan?obOrigUrl=true>
- Chacón Villalobos, A. (2021). *Consumo de carne y productos cárnicos entre estudiantes de la Universidad de Costa Rica*. Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/446/44668323017/html/>
- Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos*. (2013, May 5). SciELO Chile. Retrieved 2023, from https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000200006
- Cross, L. (2016, September 20). *«En Busca del Veganismo [1]»*. Filosofía Vegana. <http://filosofiavegana.blogspot.com/2016/09/en-busca-del-veganismo-1.html>
- Cuevas, O., Pérez, J., & Kushi, M. (2010, February 18). *La pirámide macrobiótica*. Aprendiendo Macrobiótica. http://aprendiendo-macrobiotica.blogspot.com/2010/02/la-piramide-macrobiotica_18.html
- Del Prado Torres, Á. T., & Barranco Ángeles, N. (2018, Julio-Agosto). *Vegetarianismo y clasificación*. UAEH. Retrieved 2023, from https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/icea/asignatura/turismo/2018/Vegetariana.pdf
- Durán, S., Vera, V., Crovetto, M., Valladares, M., Oñate, G., Fernández, M., Espinoza, V., & Meno, F. (2019). *Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos*. SciELO Chile. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400436
- Dussailant, C., Echeverría, G., Urquiaga, I., Velasco, N., & Rigotti, A. (2019, March 9). *Evidencia actual sobre los beneficios de la dieta mediterránea en salud*. Revista medica de Chile. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Ffigure>

%2FFigura-1-evolucion-temporal-del-numero-de-publicaciones-sobre-dieta-
mediterranea_fig1_311097062&psig=AOvVaw3TYCoYzFHY2-
ohN6d1_o_q&ust=1697171466629000&source=images&cd=vfe&op

ENSANUT. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. Presentación de resultados*. INEGI. Retrieved October 2, 2023, from https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

ENSANUT. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. Presentación de resultados*. Ensanut. Retrieved 2023, from https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

Estruch, R. (2013, Mayo 24). *Prevención con Dieta Mediterránea*. PREDIMED. Retrieved 2023, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134323013000537>

FAO. (2018). Soluciones ganaderas para el cambio climático. Retrieved 2023, from <https://www.fao.org/3/I8098ES/i8098es.pdf>

Galán Ramírez, G. A. (2021, October 15). *Patrón de alimentación en México – Alimentación y Salud*. Alimentación y Salud. Retrieved 2023, from <https://alimentacionysalud.unam.mx/patron-de-alimentacion-en-mexico/>

Galarza Morrillo, G. E., Robles Rodríguez, J. M., Chávez Vaca, V. A., Pazmiño Estévez, K. A., & Castro Burbano, J. (2019, Septiembre). *Conocimientos, opiniones y uso del etiquetado nutricional de alimentos procesados en adolescentes ecuatorianos según tipo de co*. FI-Admin. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/07/1103614/v21n2a2.pdf>

Gastronomía & Cía. (2009, January 17). *Grupos de alimentos*. Gastronomía & Cía. <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>

Gómez Cortés, Y. M. (2020). UNIVERSIDAD DE OVIEDO. https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/61406/TFG_YasminaMarusiaGomezCortes.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Góngora, V., & Sánchez, T. (2021, December 30). Qué es una dieta: tipos de dieta. *Diario Femenino*. <https://www.diariofemenino.com/articulos/dieta/que-es-una-dieta-tipos-de-dieta/>

González, N. G. (n.d.). *¿Cómo debe ser el plato del buen comer para niñas y niños?* Colegio Sn. Ángel de Coatzacoalcos. <https://coatza.sanangel.edu.mx/blog/%C2%BFc%C3%B3mo-debe-ser-el-plato-del-buen-comer-para-ni%C3%B1as-y-ni%C3%B1os>

- Grimal, P. (2016, August 5). *Sobre la abstinencia*. RBA Libros. Retrieved 2022, from https://www.rbalibros.com/gredos/sobre-la-abstinencia_6098
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la Investigación* (Cuarta ed.). Noé Islas López. <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Metodología de la investigación, 5ta Ed. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Hurtado Soler, A. (2013). *La Salud*. Alimentación y nutrición. Retrieved October 2, 2023, from <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
- IMMS. (n.d.). *Nutrición*. IMSS. Retrieved October 2, 2023, from https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf
- INFOBAE. (2017, October 27). *¿Quién decide las compras en el hogar?* Infobae. <https://www.infobae.com/2008/07/06/390407-quien-decide-las-compras-el-hogar/>
- Jimenez Diez, O., & Ojeda López, R. N. (2007). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
- Katayama, R. (2014). *Introducción a la investigación cualitativa: Fundamentos, métodos, estrategias y técnicas*. Repositorio Institucional. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/559>
- Lantern. (2019). *Lantern | Estudios: The Green Revolution 2019*. Lantern | Innovation consultancy. <https://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-2019>
- Lechon Mur, C. (2020). *Impacto en la sociedad del veganismo y vegetarianismo*. cátedra de Alimentación Institucional. Retrieved 2022, from <https://catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com/2021/01/taz-tfg-2020-1229.pdf>
- López Franco, Á. (2015, May 27). *Las influencias históricas de la dieta mediterránea*. Descubrir la Historia. <https://descubriralahistoria.es/2015/05/las-influencias-historicas-la-dieta-mediterranea/>
- López Nieves, G., Sosa Cordobés, E., Garrido Fernández, A., Travé González, G., & García Padilla, F. (2019, julio). *Hábitos, preferencias y habilidades culinarias de estudiantes de primer curso de la universidad de Huelva*. SciELO España. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300005

- Mayo clinic. (2021). *La dieta mediterránea, saludable para el corazón*. Mayo Clinic. Retrieved October 8, 2023, from <http://mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>
- Maza Ávila, F. J., Caneda Bermejo, M. C., & Vivas Castillo, A. C. (2022). *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura*. SciELO Colombia. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110
- Melina, V., Craing, W., & Levin, S. (2016). *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets*. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704/>
- MOLSA. (2020, September 1). *tipos de vegetarianos - Tipologías de dieta vegetariana*. Molsa. <https://molsa.bio/es/blog/7-tipos-de-vegetarianos/>
- Navarro Cruz, A. R., Vera López, O., Munguía Villeda, P., Ávila Sosa, R., Lazcano Hernández, M., Ochoa Vélasco, C., & Hernández Carranza, P. (2017). *Untitled*. Revista Española de Nutrición Comunitaria. Retrieved 2023, from https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/6._H_bitos_alimentarios_en_una_poblacion.pdf
- Navarro Torrecillas, P. (2010, February 22). *Breve historia de la macrobiótica*. Aprendiendo Macrobiótica. Retrieved 2022, from <http://aprendiendo-macrobiotica.blogspot.com/2010/02/breve-historia-de-la-macrobiotica.html>
- Nielsel. (2016). *8 de cada 10 mexicanos afirma seguir algún tipo de dieta restrictiva*. NIQ. <https://nielseniq.com/global/es/insights/report/2016/8-de-cada-10-mexicanos-afirma-seguir-algun-tipo-de-dieta-restrictiva/>
- Normas Oficiales. (2010). *NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria*. DOF. https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4010/seeco11_C/seeco11_C.htm
- Nutrición vegana. (2017, March 9). *El plato de nutrición vegana*. Nutricionvegana. Retrieved 2023, from https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fnutricionvegana.org%2Fel-plato-de-nutricion-vegana-piramide-alimenticia%2F&psig=AOvVaw1C1QwxGE7v_LvPBDsamzhU&ust=1697862960168000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=2ahUKEwjsuZvG5oOCAxVDP94AHZpRBKqQr4kDe

- OMS. (2021, June 9). *Obesidad y Sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud. Retrieved October 2, 2023, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OPS/OMS. (2023). *Diabetes*. Diabetes - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <http://www.paho.org/es/temas/diabetes>
- Oviedo, M. (2014, February 17). *Qué es la comida macrobiótica*. La Guía de las Vitaminas. <https://laguiadelasvitaminas.com/que-es-la-comida-macrobiotica/>
- Palao, B. (2020, January 9). Enfermedades relacionadas con la alimentación, ¿cómo prevenirlas? - Cuestión de Genes. Retrieved 2023, from <https://www.veritasint.com/blog/es/enfermedades-relacionadas-con-la-alimentacion-como-prevenir-las/>
- Pascual Galván, S. A. (2017). *Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes universitarios* *Frequency of nutritional intake in college students*. BULERIA Principal. https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/7951/PASCUAL%20GALVAN_SARA_JULIO_2017.pdf?sequence=1
- Peregrino, R. (2021, September 7). *México es el país con mayor número de veganos y vegetarianos en Latam*. enAlimentos. <https://enalimentos.lat/noticias/3991-mexico-es-el-pais-con-mayor-numero-de-veganos-y-vegetarianos-en-latam.html>
- Piña, A. G. (2021, April 27). *¿Es nutricionalmente completa la "dieta de la milpa"?* Alianza Alimentaria. Retrieved 2023, from <https://alianzaalimentaria.org/blog/es-nutricionalmente-completa-la-dieta-de-la-milpa>
- Piña, A. G. (2021, September 14). *La alimentación mexicana actual, ¿es sostenible?* Alianza Alimentaria. Retrieved October 2, 2023, from <https://alianzaalimentaria.org/blog/la-alimentacion-mexicana-actual-es-sostenible>
- PROSANUT. (2020). *Plato del Bien Comer :: Juntos en casa PROSANUT*. Juntos en casa PROSANUT. <https://desayunando-juntos-en-casa.webnode.mx/plato-de-bien-comer/>
- ¿Qué es la alimentación saludable? Más allá de la comida*. (2023, Sep 20). BBVA. Retrieved October 2, 2023, from <https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/que-es-la-alimentacion-saludable-mas-alla-de-la-comida/>
- Real Academia Española. (2014). *veganismo* | *Definición* | *Diccionario de la lengua española* | RAE - ASALE. Diccionario de la lengua española. Retrieved 2023, from <https://dle.rae.es/veganismo?m=form>

- Restrepo, L. F., Rodríguez, H., & Deoosa, G. C. (2013). *Consumo de vegetales y factores relacionados en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia*. SciELO Colombia. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082013000200005
- Revenge, J. (2023, February 17). *Qué son las guías alimentarias*. Bon Vivreur. <https://www.bonviveur.es/preguntas/que-son-las-guias-alimentarias>
- Reyes, Y., Espinosa, G., & Gutiérrez, N. (2017, March 13). *Veganos, un estilo de vida "verde"*. Capital México. <https://www.capitalmexico.com.mx/sociedad/veganos-estilo-de-vida-verde-vegetarianos-movimiento/>
- Reyes Narvaez, S., & Oyola Canto, M. (2020). *Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública*. SciELO Chile. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067
- Rhoton, S. (2023, 03 30). *Qué es la Alimentación y qué tipos hay*. Significados. Retrieved October 2, 2023, from <https://www.significados.com/alimentacion/>
- Ríos Saldaña, R. (2015). *Estilo de vida y obesidad en estudiantes universitarios: una mirada con perspectiva de género*. Revista Alternativas en Psicología. <https://alternativas.me/attachments/article/93/7%20-%20Estilo%20de%20vida%20y%20obesidad%20en%20estudiantes%20universitarios.pdf>
- Salazar Rodríguez, B. (2021). *Dieta mediterránea pura y mediterránea mexicanizada: Manual para familiares y cuidadores de pacientes geriátricos con Alzheimer*. Repositorio Institucional de UAM-Xochimilco. <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/26256/1/cbs1973957.pdf>
- Sancho, D. (2022, May 13). *¿Qué porcentaje de veganos, vegetarianos y flexitarianos existen en el mundo hoy?* Infobae. <https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2022/05/13/que-porcentaje-de-veganos-vegetarianos-y-flexitarianos-existen-en-el-mundo-hoy/>
- Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (2005). *Comportamiento del consumidor* (V. Flores Flores, Trans.). Pearson Educación.
- Secretaria de salud. (2019, March 9). *Dieta de la milpa*. Secretaria de salud. Retrieved 2023, from <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.gob.mx%2Fsalud%2Facciones-y-programas%2Fla-dieta-de-la-milpa-298617&psig=AOvVaw2uRcoXiLkEqhDjBI97KnsK&ust=1697164541081000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=2ahUKEwi9rIXevO-BAxWUFN4AHbATCNIQr4kDegQI>

- Secretaría de Salud. (2023, Mayo 24). *La Dieta de la Milpa* | *Secretaría de Salud* | *Gobierno* | *gob.mx*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>
- Seemann, M. C., & Olivares, F. (2019, October 9). *Tendencias de la industria alimentaria*. EY. https://www.ey.com/es_mx/consumer-products-retail/tendencias-de-la-industria-de-alimentos
- Singer, P., & Casal, P. (1975). *Liberación animal* (2a ed.). Editorial Trotta. [https://www.google.com.mx/books/edition/Liberaci%C3%B3n_animal/LFhVDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=\(Singer,+1975\)+en+su+libro+%E2%80%9CAnimal+Liberation%E2%80%9D+argumenta+que+no+hay+justificaci%C3%B3n+moral+o+l%C3%B3gica+para+no+considerar+el+sufrimiento+de+los+](https://www.google.com.mx/books/edition/Liberaci%C3%B3n_animal/LFhVDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=(Singer,+1975)+en+su+libro+%E2%80%9CAnimal+Liberation%E2%80%9D+argumenta+que+no+hay+justificaci%C3%B3n+moral+o+l%C3%B3gica+para+no+considerar+el+sufrimiento+de+los+)
- Soto, E. (2018, August 29). *Muestreo y tamaño de muestra para una tesis*. Tesisciencia. <https://tesisciencia.com/2018/08/29/muestreo-muestra-tesis/>
- Spencer, C. (1993). *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism*. Fourth Estate. http://martikheel.com/pdf/History_of_Vegetarianism.pdf
- Tovar, L. (2019, March 9). *The vegan news*. Filosofía Vegana. <http://filosofiavegana.blogspot.com.es/2009/06/curiosidad.html>
- Tzintzun, J., Patricia, M., & Chávez, J. K. (2007). *ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD*. Integración Académica en Psicología. <https://integracion-academica.org/anteriores/27-volumen-6-numero-17-2018/201-estilos-de-vida-en-estudiantes-del-area-de-la-salud>
- Unión Vegana Argentina. (n.d.). *Fundamentos del veganismo y vegetarianismo – UVA*. Unión Vegana Argentina. Retrieved October 8, 2023, from <http://www.unionvegana.org/fundamentos-del-vegetarianismo/>
- UNITEC. (2017, December 13). *¿CÓMO ES LA ALIMENTACIÓN DE LAS FAMILIAS MEXICANAS?* Centro de Opinión Pública UNITEC. Retrieved October 2, 2023, from <https://opinionpublicaunitec.mx/estudios/como-es-la-alimentacion-de-las-familias-mexicanas/>
- The Vegan Society. (2022). *Go Vegan | What is Veganism? | Understanding Veganism*. The Vegan Society |. <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>

- Velázquez, K. (2022, November 1). *México es el país con más veganos y vegetarianos de toda Latinoamérica*. Vanguardia. Retrieved 2023, from <https://vanguardia.com.mx/vida/mexico-es-el-pais-con-mas-veganos-y-vegetarianos-de-toda-latinoamerica-LH4922629>
- Verde Flota, E. (2022, December 9). *El autocuidado de los estudiantes universitarios y el consumo de azúcar*. Revista Electrónica de PortalesMedicos.com. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/el-autocuidado-de-los-estudiantes-universitarios-y-el-consumo-de-azucar/>
- Villa Anampa, V. C. (2020). *TESIS "HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS DE 1 A 5 AÑOS DE EDAD EN EL PUESTO DE SALUD CONDORILLO ALTO, CHINC*. Repositorio institucional UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA. Retrieved October 2, 2023, from <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1071/1/VANESA%20CORAON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf>

ANEXOS

1 Instrumento de medición (FORMULARIO)

UN ESTILO DE VIDA ACTUAL: ALTERNATIVA DE GUIA ALIMENTARIA

La información obtenida mediante este formulario permitirá extraer resultados sobre los conocimientos y porcentaje de jóvenes de 18 a 25 años de edad que llevan una alimentación saludable

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Correo *
-

2. Nombre

3. Edad *

4. ¿Qué entiendes por alimentación saludable? *

Marca solo un óvalo.

- Limitar el consumo de los alimentos ricos en grasa, azúcar o sal
- Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana
- Es una dieta variada que consiste fundamentalmente en frutas y verduras

5. ¿Crees que exista una relación entre salud y nutrición? * *Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No

6. ¿Consideras que llevas una alimentación saludable? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

7. ¿Llevas algún tipo de dieta? ¿Cuál? * *Marca solo un óvalo.*

- Macrobiótica
- Vegetariana
- Vegana
- Mediterránea
- Otro
- Ninguna

8. ¿Quién compra los alimentos en tu hogar? * *Marca solo un óvalo.*

- Mi Mamá compra los alimentos
- Yo compro los alimentos
- Mi papá compra los alimentos
- Otro

9. ¿De qué consiste y como preparas tu comida principal? *

Marca solo un óvalo.

Comida en restaurantes comida casera,
fresca, recién hecha comida precocida y/o
congelada

10. ¿Qué tipo de aceite y/o grasa utiliza usualmente para cocinar? *

Marca solo un óvalo.

- Mantequilla
- Margarina
- Aceite de oliva
- Otros aceites vegetales

11. ¿Sueles leer la información nutricional de las etiquetas de los alimentos que compras? *

Marca solo un óvalo.

- Nunca
- Casi nunca
- Algunas veces
- Siempre

12. ¿Cuántas veces comes al día? *

Marca solo un óvalo.

- 2-3 veces al día
- 3-4 veces al día
- 4 o más veces al día

¿Cuántas veces al día/ a la semana comes estos alimentos?

13. Dulces *

Marca solo un óvalo.

- Varias veces al día
- Una vez al día
- Varias veces a la semana
- Con menos frecuencia
- Nunca

14. Salados *

Marca solo un óvalo.

- Varias veces al día
- Una vez al día
- Varias veces a la semana
- Con menos frecuencia
- Nunca

15. Fruta fresca *

Marca solo un óvalo.

- Varias veces al día
- Una vez al día
- Varias veces a la semana
- Con menos frecuencia, Nunca
- 16. Verdura fresca *

Marca solo un óvalo.

- Varias veces al día
- Una vez al día
- Varias veces a la semana
- Con menos frecuencia
- Nunca

17. ¿Qué porcentaje de tu alimentación habitual forma la carne? *

Marca solo un óvalo.

- 90% o más
- 75%
- 50%
- 25%
- menos del 15%

18. ¿Cuánto de tu comida habitual forma parte los vegetales y productos vegetarianos

Marca solo un óvalo.

- 90% o más
- 75%
- 50%
- 25%
- Menos del 15%

19. En general, ¿dirías que mantienes un estilo de vida...? *

Marca solo un óvalo.

- Nada saludable
- Poco saludable
- Bastante saludable

20. ¿Cuáles son los motivos por los que No sigues un estilo de vida saludable?

Marca solo un óvalo.

- Por falta de tiempo
- Por qué no me gustan ciertos tipos de alimentos (pescados, hortalizas, etc.)
- Por desconocimiento
- Por precio, es más caro llevar una alimentación saludable

21. Según tu opinión, ¿Cuáles serían los aspectos fundamentales para mantener un *
estilo de vida saludable?

Marca solo un óvalo.

- Practicar actividades físicas con regularidad
- Eliminar el consumo de tabaco y alcohol
- Realizar una alimentación rica y equilibrada
- No se

22. ¿Cómo consideras que está actualmente tu índice de masa corporal, (IMC)? *

Marca solo un óvalo.

- Menos de 18,5 (infrapeso)
- 18,5 - 25 (peso normal)
- 25 - 30 (sobrepeso)
- 30 - 35 (obesidad leve)
- Más de 40 (alto riesgo de obesidad)

A continuación se plantean una serie de afirmaciones, selecciona en escala del 1 al 5 (1 es nada y 5 mucho)tu nivel de acuerdo de cada una de estas afirmaciones

23. Hago lo posible para mantener un estado físico lo más saludable posible *

Marca solo un óvalo.---

1

2

3

4

5

—

24. Mis hábitos alimenticios son saludables *

Marca solo un óvalo.

1

2

3

4

5

—