

Licenciatura en Nutrición Trabajo Final Integrador

Autora: María Mercedes Mancini

NIVEL DE CONSUMO, CONOCIMIENTO Y USO DE SUPLEMENTACIÓN NECESARIA EN PERSONAS VEGANAS Y VEGETARIANAS

2020

Tutora: Lic. Celeste Concilio
Tutora: Lic. Eleonora Zummer

Citar como: Díaz-Ledinich DM. Estado Nutricional y menú ofrecido a los adultos mayores en la residencia Aunar ubicada en el barrio de Caballito y la residencia Mi Esperanza ubicada en el barrio de Liniers en el año 2017. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2017. <http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/4230>

“Nivel de consumo, conocimiento y uso de suplementación necesaria en personas vegana y vegetarianas”.

Mancini María Mercedes Mechi.mancini@hotmail.com

Universidad ISALUD

RESUMEN

Introducción: Dentro de la preciada diversidad que existe en el mundo, en torno a las distintas formas de alimentarse, y que trasunta en definitiva en una manera muy específica de vivir la vida, está el vegetarianismo/veganismo. Este tipo de alimentación puede acarrear algunas deficiencias nutricionales.

Objetivo: Evaluar el consumo de vitamina B12 y el nivel de conocimiento sobre suplementación necesaria en personas veganas y vegetarianas mayores de 18 años, de la Ciudad Autónoma de Bs As.

Metodología: Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal. La muestra se conformó por 45 vegetarianos/as y 11 veganos/as. Se recopiló información, sobre nivel de conocimiento y uso de suplementación, a través de un cuestionario auto-administrado y una frecuencia de consumo.

Resultados: Predominio en el nivel de conocimiento sobre nutrientes importantes de la dieta (86%), alimentos fuentes de vitamina B12 (73%) y sobre la función que tiene esta vitamina en el organismo y las consecuencias del déficit. (76.78%). Más de la mitad de los encuestados no consume suplementación de esta vitamina.

Conclusiones: Al existir un elevado porcentaje de veganos/as y especialmente vegetarianos/as, lo que hace necesario que los profesionales de salud estén capacitados en esta área del conocimiento, para orientar adecuadamente a estas personas, ya que la principal fuente de información de vegetarianos/as y veganos/as es internet, y así evitar la carencia de nutrientes.

Palabras clave: Vegetarianos/as, veganos/as, vitamina B12.

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	4
MARCO TEÓRICO	5
1.1 Vitamina B12 (Cianocobalamina)	6
1.2 Recomendaciones nutricionales para una alimentación vegetariana saludable Vitamina B12. 8	
1.3 Consejos para hacer frente a las necesidades de Vitamina B12:	8
1.4 Revisar las etiquetas de aquellos alimentos enriquecidos:	8
1.5 Algunos ejemplos de marcas en el mercado:	9
1.6 Sugerencias en veganos:	9
ESTADO DEL ARTE	10
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
OBJETIVOS.....	14
Específicos:.....	14
VARIABLES.....	15
METODOLOGÍA.....	20
Diseño de investigación.....	20
Población	20
Criterios de inclusión.....	20
Criterios de exclusión	20
Criterios de eliminación.....	20
Tipo de muestreo	20
Metodología de recolección de los datos, tratamiento y análisis de los datos.....	20
RESULTADOS	22
CONCLUSIONES.....	29
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
ANEXO	31

INTRODUCCIÓN

La elección de los alimentos se convierte, en la práctica cotidiana, en el acto de comer. Este acto voluntario de ingerir alimentos y combinarlos en los diferentes platos, y tomas, que realizamos a lo largo del día obedece a las normas, que las distintas civilizaciones, y culturas han ido generando a lo largo de la historia. Teniendo en cuenta todas estas implicaciones, podemos decir que comer es, para los humanos, algo más que alimentarse¹.

Dentro de la preciada diversidad que existe en el mundo, en torno a las diversas formas de alimentarse, y que trasunta en definitiva en una manera muy específica de vivir la vida, está el vegetarianismo.

Dentro del vegetarianismo existe una diversidad de miradas muy amplia. Hay vegetarianos/veganos con buen conocimiento de la ciencia, capaces de analizar objetivamente sus beneficios y potenciales carencias, aprovechando lo bueno, y minimizando lo malo. Sin embargo, hay otro grupo que ignora la ciencia y basa sus creencias solo en ideologías, y en ideas preconcebidas, desconociendo el problema que podría significar el descuido de la alimentación².

La dieta vegetariana/ vegana, es cada vez más frecuente. Se asocia a menor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, diabetes, cáncer), pero tienen menor aporte energético y proteico, y macronutrientes esenciales, especialmente vitamina B12, el cual es inferior a lo adecuado³.

A pesar de que hoy en día se conoce que la vitamina B12 es un nutriente crítico en este tipo de dietas, sobre todo las veganas, muchos pacientes y profesionales de la salud no conocen la manera más adecuada de indicar la suplementación.

El propósito de la siguiente investigación es observar los conocimientos y uso de suplementación tanto dietaria (alimentos fuentes de Vitamina B12) y suplementación medicamentosa/farmacológico en aquellas personas veganas y vegetarianas a partir de la información diagnóstica que brindará la investigación.

MARCO TEÓRICO

“Nuestra tarea debe ser liberarnos a nosotros mismos... ampliando nuestro círculo de compasión abrazando a todas las criaturas y al total de la naturaleza y su belleza”

Albert Einstein

Una alimentación saludable, es aquella que permite mantener un óptimo estado de salud, cubriendo las necesidades nutricionales para el desarrollo y conservación del organismo, y responde a los conceptos de suficiencia, equilibrio, variedad y adaptación a cada situación y circunstancia¹.

El ser humano en el transcurso de su evolución, ha cambiado la percepción de la comida, llevándola desde una mera herramienta de sobrevivencia hacia una instancia en la que se ven fuertemente involucradas ciertas prácticas, ritos, creencias y valores. Esto ha llevado a una conjugación de aspectos sociales que implican el no consumo de carne animal y sus derivados⁴.

Actualmente, personas que por diversos motivos (religiosos, ético-filosóficos, ecológicos, económicos...), adoptan una alimentación no tradicional (vegetariana, vegana, etc.)¹.

En Argentina, hasta donde sabemos, uno de los pocos grupos que lleva adelante acciones de promoción del veganismo/vegetarianismo es la Unión Vegetariana Argentina que según menciona en su portal (www.uva.org.ar) es miembro de la IVU (International Vegetarian Unión) y realiza sus actividades desde el año 2000.

Muchas veces se encuentran posiciones muy enfrentadas entre aquellos vegetarianos “extremos” y los “omnívoros”, los primeros acusan a los otros de “consumir cadáveres” y éstos de tener una alimentación peligrosa por ser insuficiente en cuanto a ciertos nutrientes o inclusive de “estar completamente locos”⁵.

La postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas del Canadá es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades.⁶

El interés por el vegetarianismo/veganismo parece ir en aumento. Esta postura revisa los datos científicos actuales relacionados con los nutrientes clave para ellos, incluyendo proteínas, hierro, zinc, calcio, vitamina D, riboflavina, vitamina B-12, vitamina A, ácidos grasos omega-3, y yodo.

La dieta vegetariana y/o vegana, puede satisfacer las recomendaciones actuales para todos estos nutrientes.

En algunos casos, el uso de alimentos fortificados o de suplementos dietéticos puede ayudar a cubrir las recomendaciones de algún nutriente en particular. Una dieta vegana bien planificada, así como otros tipos de dietas vegetarianas, es apropiada para todas las etapas del ciclo vital, incluso durante el embarazo, la lactancia, infancia, niñez, y adolescencia⁶.

Las alimentaciones vegetarianas incluyen todo tipo de alimentos de origen vegetal: cereales, legumbres, tubérculos, verduras y hortalizas, frutas, aceites y grasas vegetales y también semillas y frutos secos. Los alimentos de origen animal y sus derivados son excluidos; pero, en ciertos casos, se aceptan: los productos lácteos, los huevos, la carne de aves o el pescado, de aquí derivan las distintas modalidades vegetarianas que se describen a continuación. La forma ovolactovegetariana se basa mayoritariamente en alimentos de origen vegetal con inclusión de lácteos y huevos. Es más completa que la lactovegetariana que excluye los huevos y también que la ovovegetariana que excluye los lácteos.

Los vegetarianos estrictos (también llamados veganos, veganistas o vegetarianos) son quienes siguen una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo. Tampoco consumen huevos ni lácteos. Como curiosidad, este término no figura en el diccionario de la Real Academia Española como vinculado al vegetarianismo, lo cual puede tener riesgos nutricionales si no se dispone de información suficiente¹.

Estas dietas se asocian a menor prevalencia de obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer, pero tienen menor aporte energético y proteico, y podemos encontrar déficit de vitamina B₁₂, entre otras⁷.

1.1 Vitamina B12 (Cianocobalamina)

Los alimentos fuente de esta vitamina son exclusivamente de origen animal: hígado, carnes, pescado, huevo y en menor medida lácteos y sus derivados. El nivel de vitamina B12 en algunos vegetarianos, sobre todo en veganos, es menor que el adecuado debido a un consumo irregular de fuentes fiables de vitamina B12.

Aunque los productos lácteos y los huevos junto con productos fortificados con vitamina B12 son consideradas fuentes confiables, (para los lacto-ovovegetarianos si los consumen regularmente), los veganos deben obtener su vitamina B12, ya sea del uso regular de alimentos fortificados con ellas, tales como bebidas de soja, algunos cereales de desayuno, bebidas, pastas, harinas u otros productos fortificados, o mediante la utilización de un suplemento diario de vitamina B12.

Existe controversia en relación al contenido de vitamina B12 activa en vegetales marinos. La mayoría de los autores considera que la vitamina B12 que se encuentra en las algas son formas predominantemente inactivas y no serían fuentes confiables:

- 1) Alguna vez se pensó que algunos alimentos de origen vegetal, como la spirulina y productos de soja fermentados, como el tempeh y el miso, eran fuentes alimenticias de vitamina B12, pero se ha demostrado que es erróneo.
- 2) Algunas especies de cianobacterias comestibles, como la Spirulina, son utilizadas por la industria de alimentos y medicamentos, para producir suplementos dietarios que contienen gran cantidad de Spirulina. Se encontró, al analizar dichos productos por métodos de laboratorio, que contenían mayor porcentaje de pseudo-vitamina B12 (83%) y un menor porcentaje de vitamina B12 activa (17%). Es bien conocido que la pseudo-vitamina B12, es apenas absorbida por el intestino de los mamíferos y que tiene baja afinidad por el Factor Intrínseco. Además, se ha informado que la vitamina B12 de la Spirulina puede no ser bioactiva en mamíferos. Por lo tanto, las cianobacterias no son adecuadas para ser utilizadas como fuentes de vitamina B12, en grupos de alto riesgo como son los vegetarianos/veganos.
- 3) Ningún alimento vegetal no enriquecido contiene una cantidad significativa de vitamina B12 activa. Los productos de soja fermentada no pueden ser considerados como fuentes confiables.
- 4) Los vegetales no fortificados, tales como las algas de mar, no contienen cantidades significativas de vitamina B 12 activa.
- 5) Se ha encontrado que las supuestas fuentes de vitamina B12 de origen vegetal (tempeh, extractos de algas y vegetales marinos) contienen más formas inactivas que activas de vitamina B12 y por lo tanto no son fuentes fiables de dicha vitamina.

Las dietas vegetarianas/ veganas son típicamente ricas en ácido fólico, el cual puede enmascarar los síntomas hematológicos de la deficiencia de vitamina B12, por lo tanto, el déficit puede no ser detectado, hasta después que, los signos y síntomas neurológicos se manifiestan. El dosaje sérico de vitamina B12 no es un buen indicador de su reserva en el organismo, por ello se recomienda medir un marcador metabólico de las reservas de B12 como es la homocisteína. El aumento de los niveles de homocisteína puede usarse como indicador de deficiencia de B12. Mientras que los niveles de homocisteína superiores a 9 $\mu\text{mol/L}$ sugieren que, están comenzando a disminuir las reservas de esa vitamina. Las referencias estandarizadas por laboratorio sugieren niveles de Homocisteína por encima de 15 $\mu\text{mol/L}$, como marcador de disminución de las reservas. Aunque los niveles de Homocisteína pueden también aumentar por deficiencias de Folato (ácido fólico), estas

deficiencias son raras en vegetarianos y veganos. La Hiperhomocisteinemia está asociada con un aumento del riesgo de aterosclerosis y enfermedad cardiovascular. Los vegetarianos y en particular los veganos, deberán ser avisados de que tienen que monitorear el estado de su vitamina B12 regularmente, mediante el dosaje de Homocisteína para facilitar la detección más temprana de niveles disminuidos.

Concluyendo: la mejor forma de determinar el estado de la vitamina B12 es midiendo los niveles en el suero de Homocisteína. Otras alternativas serían las determinaciones de ácido Metil malónico y Holotranscobalamina II, pero su determinación no es de uso habitual⁵.

1.2 Recomendaciones nutricionales para una alimentación vegetariana saludable Vitamina B12.

Según NAS-IOM, la ingesta recomendada de vitamina B12 es de 2,4 ug/día para hombres y mujeres adultos⁵.

1.3 Consejos para hacer frente a las necesidades de Vitamina B12:

Incluir regularmente alimentos lácteos y huevo (1 vaso de leche, más un pote de yogurt, más 1 huevo, más 40 grs. de queso, proveen los requerimientos diarios).

También pueden incluirse alimentos tales como bebidas de soja fortificada con vitamina B12 (2,5 vasos de esa bebida cubren los requerimientos diarios).

Y alimentos fortificados como las hamburguesas de soja, salsas y extracto de levadura, cereales para desayuno, harinas, pastas y aguas saborizadas fortificadas con esta vitamina⁵.

1.4 Revisar las etiquetas de aquellos alimentos enriquecidos:

Para asegurar que contengan suficiente B12, por ejemplo, si una “leche” o bebida vegetal enriquecida contienen 1 microgramo de esta vitamina por ración, entonces consumiendo 3 raciones al día, se obtiene un aporte adecuado. Otros pueden opinar que, el empleo de suplementos es más cómodo, económico y seguro.

Cuanto menor sea la frecuencia de consumo de B12, mayor cantidad de esta se deberá ingerir. Recordar que dicha vitamina se absorbe mejor en pequeñas cantidades. No es perjudicial exceder las cantidades recomendadas, o combinar más de una opción.

Para aquellos que no consuman suficientes alimentos que contengan vitamina B12, sobre todo los veganos, deberán tomar inexorablemente suplementos.

En Argentina existe un suplemento de vitamina B12 conteniendo 1 mg (1000 ug) o combinaciones con vitaminas B1 y B6 que contienen 0,4 mg o 5 mg de cianocobalamina⁵.

1.5 Algunos ejemplos de marcas en el mercado:

- Polper forte B12 (Casasco): cada comprimido contiene 1000 microgramos. Es apta para veganos.
- Polper forte (Casasco): cada ampolla viene de 500 microgramos. Es apta para veganos.
- Tanvimil B12 y aminoácidos (Raymos): cada comprimido contiene 1000 microgramos. No es apta para veganos, si para vegetarianos.
- Tanvimil B1, B6, B12 (Raymos): cada comprimido contiene 5000 microgramos de vitamina B12. Es apta para veganos.
- SL B12 (Domínguez): cada comprimido contiene 1000 microgramos. No es apta para veganos, si para vegetarianos.
- Saturn B12: cada comprimido contiene 500 microgramos. Es apta para veganos⁸.

1.6 Sugerencias en veganos:

- 1) Consumir alimentos enriquecidos 2 ó 3 veces al día para obtener al menos 3 microgramos (mcg ó ug) de B12 diarios.
- 2) Tomar un suplemento de B12 diario que proporcione al menos 10 microgramos.
- 3) Tomar un suplemento de B12 semanal que proporcione al menos 2000 microgramos.

En más de 60 años de experimentación vegana sólo los alimentos enriquecidos y, los suplementos, han demostrado ser fuentes confiables, y capaces de sustentar una salud óptima. Es muy importante que todos los veganos se aseguren de obtener una ingesta adecuada de B12 a partir de alimentos enriquecidos o suplementos⁵.

Como se señaló en un comienzo, el vegetarianismo y/o veganismo, no solo es una simple manera de alimentare, sino también es una manera específica de vivir la vida, de manera más sana y más bondadosa con nuestro entorno.

Tal como lo dice el origen mismo del veganismo /vegetarianismo es una manera de dar vida a nuestro ser, y no sólo eso, es capaz de darnos una buena forma de vivir.

ESTADO DEL ARTE

Un estudio de tipo descriptivo, no representativo, en donde la población objetivo fueron hombres y mujeres veganos y vegetarianos, residentes en Chile, entre 16 y 70 años de edad, realizaron encuesta con un total de 30 preguntas cerradas y abiertas, se obtuvo un total de 319 encuestas, 266 de ellos a vegetarianos y 53 a veganos. En donde el 81% fueron mujeres y el 19% hombres de los vegetarianos y 69,8% y 30,1%, de los veganos. La edad promedio de los encuestados vegetarianos fue $24,3 \pm 6,7$ años y $23,6 \pm 5,9$ años para los veganos. En el total de la muestra los consultados presentaron las siguientes características: residir en la Región Metropolitana y ser estudiante (68%). Dentro de las principales razones que se declararon para seguir el vegetarianismo o veganismo fueron principios morales o "principios animalistas" (74%), seguido por beneficios para la salud (8,6%). La edad promedio de inicio de esta dieta fue $19,4 \pm 6,7$ años en el caso de los vegetarianos y $19,8 \pm 6,4$ años para los veganos. 76% de los vegetarianos se declararon ovolactovegetarianos, seguido por lactovegetariano (10,5%) y ovovegetariano (9%), otros 5%; 66% de los veganos admitió haber seguido una dieta vegetariana antes de optar por el veganismo⁴.

El 75% de los vegetarianos cree seguir una dieta equilibrada, mientras que 83% de los veganos sostuvo hacerlo. Al consultar sobre que nutrientes debían cubrir en la dieta por no consumir carne, 77,4 % de los vegetarianos tuvo conocimiento, mientras que 92,5 % de los veganos contestó que los nutrientes debían cubrir al no ingerir alimentos de origen animal.

Por otra parte, lograr un aporte de proteínas, hierro, zinc y vitamina B12, fue el aspecto de la dieta que más les preocupaba a todos (70%), cabe señalar que un bajo porcentaje admitió consumir suplementos alimentarios (26.3%), siendo menor en los vegetarianos 20,3% mayor en los sujetos veganos 65%.

En cuanto a la fuente de información sobre estas dietas, vegetarianos y veganos declararon recurrir preferentemente a internet, sólo una minoría refirió dirigirse a nutricionistas y profesionales de la salud, en un porcentaje de 9,4% y 10,9% respectivamente.

En lo que respecta a los beneficios para la salud de cada dieta, 79% de los vegetarianos y 88,7% de los veganos, admitieron conocer aspectos como: disminución del riesgo de padecer cáncer y enfermedades cardiovasculares debido a un aumento del consumo de antioxidantes y una menor ingesta de grasas saturadas, mejora el tránsito intestinal como consecuencia de un mayor aporte de fibra y ayuda a la mantención de un peso saludable.

Acerca de la vitamina B12, 77,9% de los vegetarianos y 90,6% de los veganos, indicó que los alimentos enriquecidos con ella, son una fuente importante de este micronutriente. Además, 71,5% y 90,6% respectivamente, reconoció a la anemia y las alteraciones neurológicas como resultado del déficit de ésta; sin embargo, alrededor del 29% de los vegetarianos consultados refirió simplemente no saber cuáles eran las consecuencias de la carencia de esta vitamina en cambio sólo 9% de los veganos⁴.

Conocimientos sobre deficiencia y fuentes de nutrientes críticos en veganos y vegetarianos.

	veganos (n=53)		vegetarianos (n=266)		valor p
	Sí (%)	No (%)	Sí (%)	No (%)	
Deficiencia de omega 3	75,7	24,3	68,5	31,5	0,227
Fuentes de omega 3 (correctas)	96,3	3,7	89,9	10,1	0,050
Deficiencia de B12	90,6	9,4	71,5	28,5	0,001
Fuentes de B12	90,6	9,4	77,9	22,1	0,004
Deficiencia de vitamina D	69,9	30,1	45,2	54,8	0,001
Fuentes de vitamina D	94,4	5,6	77,9	22,1	0,001
Deficiencia de calcio	98,2	1,8	96,3	3,7	0,396
Fuentes de calcio	100	0	95,5	4,5	0,002
Deficiencia de zinc	51	49	37,3	62,7	0,071
Fuentes de Zinc	70	30	63,6	36,4	0,417
Deficiencia de hierro	90,6	9,4	84,6	15,4	0,182
Fuentes de hierro	92,5	7,5	86	14	0,143

Test chi-cuadrado

Fuente: Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. Rev. chil. Nutr [revista de internet].

En esta tabla se observa los porcentajes de 53 veganos que tienen deficiencia en B12 y fuentes de B12, los cuales el 90,6% tiene déficit y el 9,4% no tiene deficiencia de esta vitamina y también observa a 266 vegetarianos, los cuales el 71,5% tiene deficiencia de esta vitamina y el 28,5% no tiene déficit ⁴.

Según una encuesta realizada en EEUU, del año 2006, el 2,3% de la población adulta (4,9 millones de personas) seguían habitualmente una dieta vegetariana, y afirmaban que nunca comían carne, pescado o aves de corral. En cambio, el 1,4% de la población adulta de Estados Unidos era vegana (12). Otra muestra del creciente interés por el vegetarianismo, es el aumento de sitios webs que tratan el tema, la formación de agrupaciones con este interés en común, revistas y libros de cocina, la aparición de restaurantes vegetarianos, comida rápida del mismo tipo, además de un gran aumento de la disponibilidad de productos aptos para vegetarianos; en base a proteína vegetal y alimentos enriquecidos.

En Australia, demuestran que una proporción significativa de la población está interesada en el vegetarianismo y creen que esta dieta tiene beneficios para la salud asociados, mostrando diversas barreras a las que se ven enfrentados los vegetarianos, entre ellas el consumo de carne por diversión, las preferencias de un vegetariano versus las de su familia y la escasa información disponible. Además

de los beneficios asociados a la salud, se determinaron otras causas de adherencia al vegetarianismo, la más recurrente; la defensa de los derechos animales⁴.

Por otra parte, un estudio observacional, descriptivo, transversal en el que la población objetivo incluyó adultos vegetarianos de ambos sexos entre 18 y 60 años, residentes en Paraguay. El tipo de muestreo fue por conveniencia.

La recolección de información se realizó mediante un cuestionario diseñado en Word 2010, que incluía 34 preguntas cerradas y abiertas; que constaba de datos demográficos y 19 preguntas sobre conocimientos, 3 de prácticas y 6 de actitudes.

Se recibió un total de 141 encuestas, de las cuales se excluyeron 9 por presentar datos incompletos, quedando 132 participantes. El 80% era del sexo femenino; la edad promedio fue de $28,7 \pm 8,1$, el lugar de residencia más frecuente fue el departamento Central (87,12%); el nivel educativo terciario se observó en el 93,18% y la ocupación de estudiante en el 34,09% de los participantes.

Se evaluaron los conocimientos de nutrientes críticos con base en 12 preguntas referentes a las fuentes de los nutrientes críticos y posibles consecuencias que se ven asociados con su bajo aporte, de los cuales un 40,9% presentaba conocimiento insuficiente. El conocimiento sobre el estilo de vida vegetariano fue indagado en base a 19 preguntas, 17 de las cuales fueron evaluadas. Se obtuvo entre los vegetarianos 35,6% de conocimiento regular y 30,3% de conocimiento suficiente.

La pregunta sobre la fuente principal de donde obtienen la información nutricional dio a conocer que el 14% acudía a varias fuentes dentro de ellas nutricionistas u otros profesionales de la salud, círculo familiar y/o social, internet, ser autodidacta, utilizar libros, radio, televisión y/o revistas; en este ítem los encuestados tuvieron la posibilidad de seleccionar más de una opción. Entre las categorías individuales reflejó que un 12,12% acudía a nutricionistas, un 11,36% al internet y tan solo un 2,27% utilizaba los libros como fuente. En la consulta de si consumen suplementos alimentarios un 55,30% mencionó que no consumía ningún tipo de suplementos. Dentro de las principales razones para optar por este estilo de vida un 50,76% declaró realizarla por principios animalistas, el 21,21% por beneficios para la salud, en cuanto a lo relacionado con creencias religiosas o por motivos ecológicos tuvo una misma cifra de 9,09%. Entre los aspectos de su alimentación que le resultaba más difícil el 25,76% contestó asistir a comidas o reuniones sociales, 20,45% mencionó que ningún aspecto le resulta difícil, el 18,18% refirió que se le dificulta encontrar alimentos aptos para vegetarianos y la falta de tiempo para preparar sus alimentos⁹.

En conclusión, los encuestados presentaron conocimiento regular seguido de insuficiente en lo que respecta a su estilo de vida y conocimiento insuficiente sobre nutrientes críticos. Respecto a

sus prácticas, gran parte de ellos reemplazan las proteínas por las de origen vegetal obteniendo información de diversas fuentes. Altitudinalmente creen que su alimentación favorece a su salud e imagen corporal y la recomiendan; habiendo sufrido discriminación en algún momento de su vida mediante críticas o burlas hacia su estilo de vida.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el consumo de Vitamina B12 y el nivel de conocimiento sobre suplementación necesaria en personas veganas y vegetarianas mayores de 18 años, de la Ciudad Autónoma de Bs As?

OBJETIVOS

- Evaluar el consumo de vitamina B12 y el nivel de conocimiento sobre suplementación necesaria en personas veganas y vegetarianas mayores de 18 años, de la Ciudad Autónoma de Bs As.

Específicos:

- Describir el tipo de alimentos fuentes de vitamina B12 consumidos por personas veganas y vegetarianas mayores de 18 años, de la Ciudad Autónoma de Bs As.
- Analizar a través de una frecuencia de consumo la incorporación de alimentos ricos en vitamina B12 en personas veganas y vegetarianas mayores de 18 años, de la Ciudad Autónoma de Bs As.
- Determinar el consumo de suplementación medicamentosa en personas veganas y vegetarianas mayores de 18 años, de la Ciudad Autónoma de Bs As.
- Identificar el nivel de conocimientos acerca de la importancia del consumo de vitamina B12 en personas veganas y vegetarianas mayores de 18 años, de la Ciudad Autónoma de Bs As.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre la función que tiene la vitamina B12 en el organismo y los problemas que puede causar su déficit en personas veganas y vegetarianas mayores de 18 años, de la Ciudad Autónoma de Bs As.

VARIABLES

VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN:

1.1 Sexo

Categoría:

- Femenino
- Masculino

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario.

1.2 Edad

A completar por el encuestado.

1.3 Tipo de alimentación

Categoría:

- Vegana
- Vegetariana
- Tipo

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario.

1.4 Motivo de elección de la dieta

Categorías:

- Por salud
- Por el respeto a los animales
- Por religión
- Por el medio ambiente
- Otros (tipos)

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario.

1.5 Antecedente de consulta o asesoramiento medico/nutricional sobre la dieta.

Categoría:

- Si
- No

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario

1.7 Medios de información

Categoría:

- Internet
- Redes sociales
- Otros (tipos)

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario

VARIABLES DE ESTUDIO:

2.1 Conocimiento de nutrientes importantes de la dieta

Categoría:

- Conoce

Criterios: Cuando el encuestado conteste al menos 3 de estos nutrientes:

- Vitamina b12
- Ácidos grasos
- Omega 3
- Hierro
- Zinc
- Yodo
- Proteínas
- Vitamina c

- No conoce

Criterios: Cuando el encuestado no conteste ninguno de estos nutrientes correcto.

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario

2.2 Conocimiento sobre alimento fuente de vitamina b12

VEGANOS:

Categoría:

- Conoce

Criterios: Cuando el encuestado conteste: Alimentos fortificados (leche de soja o avena, cereales de desayuno, yogurt de soja, etc).

- No conoce

Criterios: Cuando el encuestado conteste alguna de estas tres opciones:

- Levaduras, algas, hongos fermentados

- Legumbres y cereales.
- Frutas y verduras.

VEGETARIANOS:

Categoría:

- Conoce

Criterios: Cuando el encuestado conteste: Leches, quesos de origen animal y alimentos fortificados (leche de soja o avena, yogurt de soja, cereales).

- No conoce

Criterios: Cuando el encuestado conteste alguna de estas tres opciones:

- Levaduras, algas, hongos fermentados.
- Frutos secos y semillas.
- Frutas y verduras

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario

2.3 Tipo de alimentos fuente de b12 consumidos (vegetarianos: Leche entera, leche descremada, leche semidescremada, leche vegetal (casera), Bebida de soja enriquecida con vit b12, quesos untables, queso cremoso, queso de rallar, huevo crudo, huevo cocido (frito o hervido), yogurt entero, yogurt descremado, yogurt de soja enriquecido con vit b12, cereales, cereales enriquecidos con vit b12, Otros alimentos enriquecidos o fuente de vitamina b12, veganos: leche vegetal (casera), Bebida de soja enriquecida con vit b12, yogurt de soja enriquecido con vit b12, cereales enriquecidos con vit b12, otros alimentos enriquecidos o fuente de vitamina b12).

Categoría:

- Consume

Criterios: Cuando el encuestado marque SI en aquellos alimentos que se encuentran en la frecuencia de consumo.

- No consume

Criterios: Cuando el encuestado marque NO en aquellos alimentos que se encuentran en la frecuencia de consumo.

Método/instrumento de recolección de datos: Frecuencia de consumo.

2.4 Frecuencia de consumo de alimentos fuente de vitamina B12 (para los alimentos listados anteriormente)

Categoría:

- DIARIA (Todos los días)
- SEMANAL (Algunos días de la semana)
- QUINCENAL
- MENSUAL

Método/instrumento de recolección de datos: Frecuencia de consumo.

2.5 Consumo de suplementación de vitamina b12

Categoría:

- Si
- No

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario

2.6 Forma de administración del suplemento de b12

Categoría:

- Todos los días en polvo o en pastillas
- Regularmente durante la semana en polvo o en pastillas
- Inyectable semanal
- Inyectable al mes

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario

2.7 Conocimiento sobre la importancia de vitamina b12 en el organismo

Categoría:

- Conoce

Criterio: Cuando el encuestado conteste: Disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas como obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer.

- No conoce

Criterio: Cuando el encuestado conteste algunas de estas dos opciones:

- Aumenta la probabilidad de padecer ciertos canceres como el de colon, próstata o mamas.
- Aumento de peso.

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario

2.8 Conocimiento sobre la función en el organismo

Categoría:

- Conoce

Criterios: Cuando el encuestado conteste: Es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo, síntesis del ADN, metabolización de las proteínas.

- No conoce

Criterios: Cuando el encuestado conteste algunas de estas dos opciones:

- Participa en el funcionamiento de las células, tejidos y órganos.
- Participa en la producción de enzimas, hormonas.

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario

2.9 Conocimiento sobre consecuencia del déficit de vitamina b12

Categorías:

- Conoce

Criterios: Cuando el encuestado conteste: Hormigueo en extremidades, falta de atención, digestión lenta, falta de apetito, náuseas, pérdida de menstruación, infertilidad.

- No conoce

Criterios: Cuando el encuestado conteste algunas de estas dos opciones:

- Apetito, náuseas, constipación, digestión rápida.
- Diarrea, fatiga, vómitos, palidez, uñas quebradizas.

Método/instrumento de recolección de datos: Encuesta/cuestionario

METODOLOGÍA

Diseño de investigación

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de corte trasversal.

Población

Adultos de ambos sexos mayores de 18 años que realizan dietas veganas o vegetarianas, de la Ciudad Autónoma de Bs As.

Criterios de inclusión

- Adultos mayores de 18 años.
- De ambos géneros.
- Adultos que realizan dietas veganas o vegetarianas.
- Residentes de la Ciudad Autónoma de Bs As.

Criterios de exclusión

- Adultos que no quieran participar de las encuestas.
- Embarazadas.

Criterios de eliminación

- Aquellos participantes cuyas encuestas son ilegibles, incompletas, incoherentes.

Tipo de muestreo

Muestra no probabilística, por conveniencia.

Metodología de recolección de los datos, tratamiento y análisis de los datos.

Para la realización del presente trabajo se estableció, en una primera etapa, un consentimiento informado (Anexo N° 1).

Se empleó para la recolección de datos un cuestionario auto administrado sobre conocimientos alimentarios y consumo de suplementación en personas veganas y vegetarianas, (Anexo n°2). elaborado en la plataforma de Google Drive. El mismo constaba de 4 secciones, la 1er y 2da sección contiene 1 pregunta a completar y 3 de ellas con opciones. Luego de la 2da sección hay 2 secciones,

las cuales deben responderse según el tipo de dieta (vegana o vegetariana) que lleva a cabo el encuestado. Estas constan de 11 preguntas, 10 de ellas con opciones, en las cuales 4 tiene una opción correcta y 6 con opción elegida por el encuestado, la pregunta restante es a completar.

Además, se realizaron dos frecuencias de consumo (Anexo n°3) una para veganos y otra para vegetarianos, formada por una lista de alimentos los cuales debían marcar si consumían o no cada uno de ellos y con qué frecuencia, en forma diaria, semanal, quincenal o mensual. Este registro se realizó para conocer consumo y frecuencia de alimentos ricos en vitamina B12.

La carga de datos obtenidos se realizó en una planilla de Microsoft Excel versión 2016. Se utilizó proporciones, porcentajes y promedio para analizar los datos.

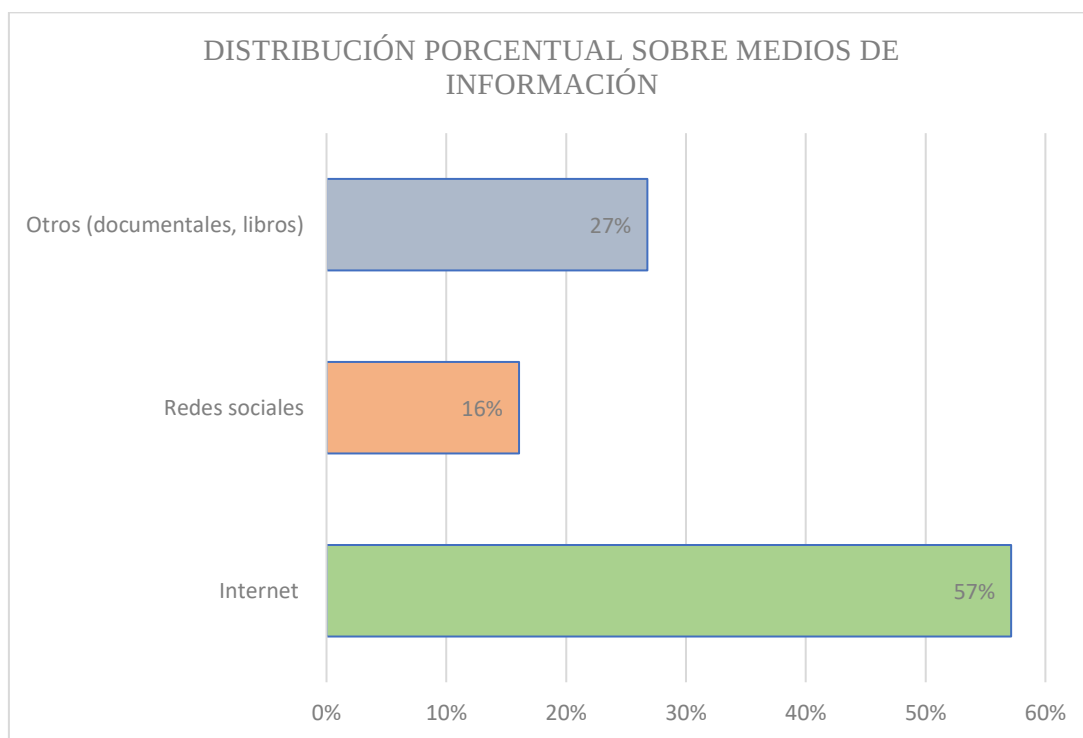
RESULTADOS

La muestra quedó conformada por 56 personas, de las cuales 45 de ellas son vegetarianas/os y 11 veganas/os, el 89.3% de sexo femenino y el 10.7% de sexo masculino. El promedio de edad de la muestra fue de 25 años, con un mínimo de 18 años y un máximo de 42 años.

De la muestra vegetariana/vegana el 58.92% decidió optar por estos tipos de dietas por el respeto al animal, el 16.07 % por el medio ambiente y el 12.50% por la salud, el 1.78% por la religión.

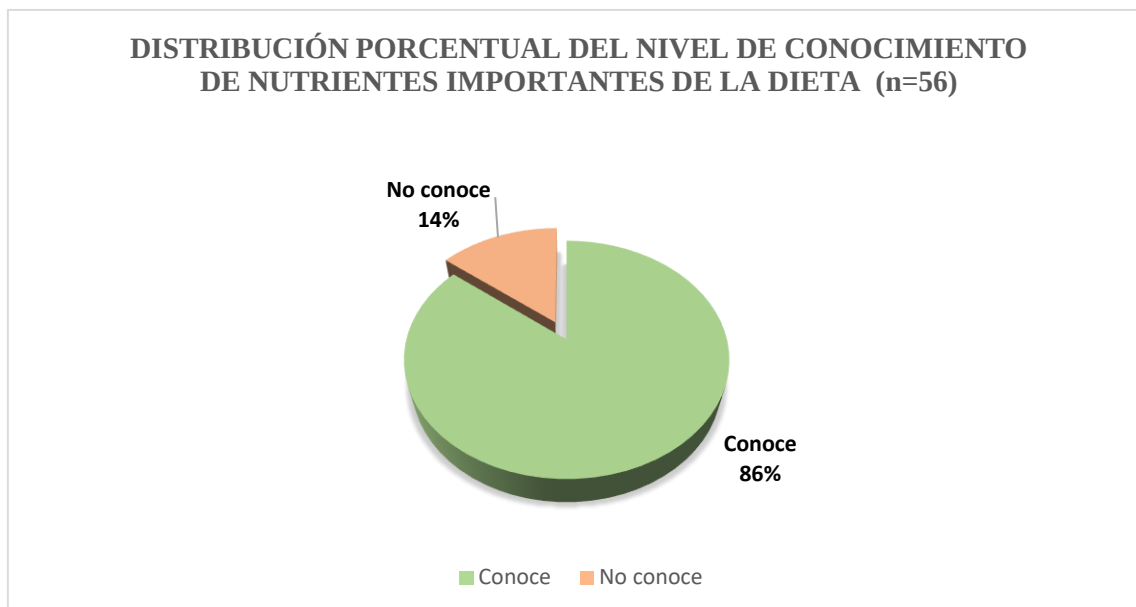
El 75% de los encuestados se han atendido con algún profesional de la salud. Y el 57% utilizan internet como medio de información.

Gráfico 1:



Fuente: Elaboración propia

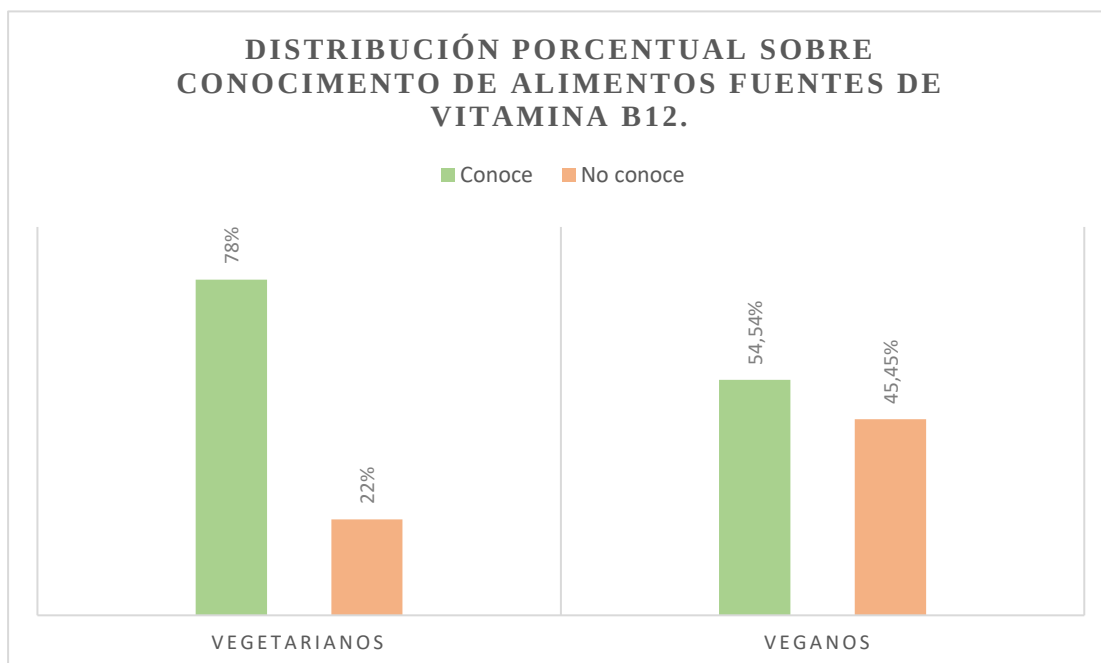
Gráfico 2:



Fuente: Elaboración propia

Se pudo determinar que el 86% de la muestra, presentan un nivel de conocimiento adecuado sobre los nutrientes importantes para cada una de las dietas, este porcentaje de encuestados nombró los siguientes nutrientes: proteínas, vitamina B12, calcio, hierro, entre otros. En cuanto al conocimiento sobre alimentos fuentes de vitamina B12, en aquellos que realizan una dieta vegetariana, la mayor parte de la muestra (78%) conoce sobre los alimentos fuentes, en cambio los que realizan una dieta vegana hay bastante similitud entre aquellos que conocen y los que no, a los alimentos fuentes de vitamina B12.

Gráfico 3:

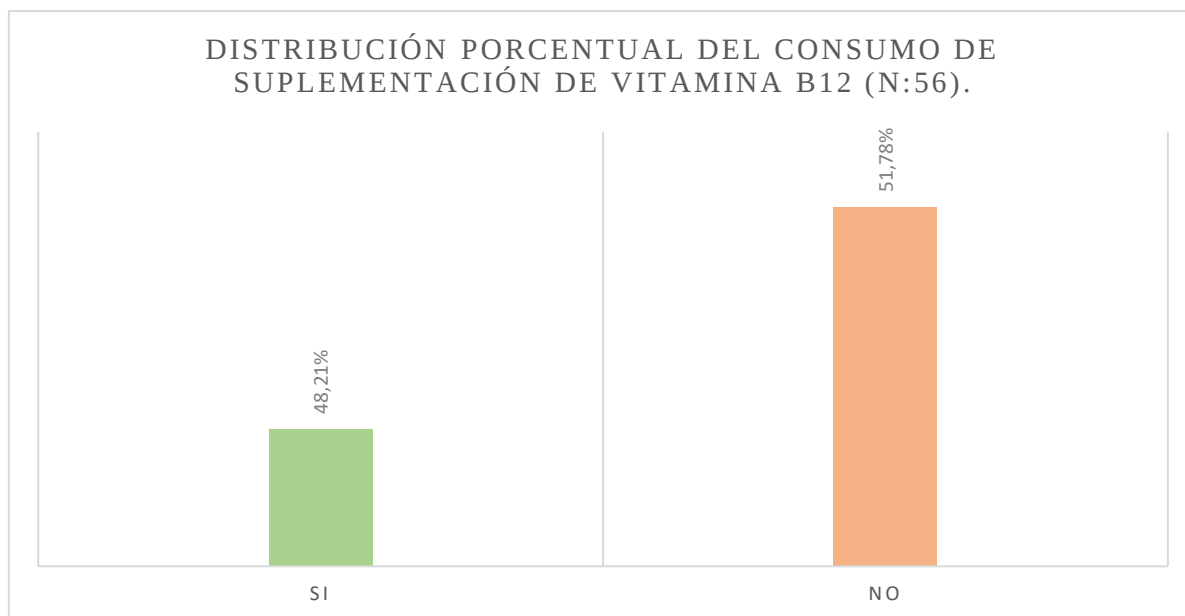


Fuente: Elaboración propia

A través de una frecuencia de consumo, se pudieron conocer los alimentos fuente de vitamina B12 más consumidos por los encuestados, los cuales fueron:

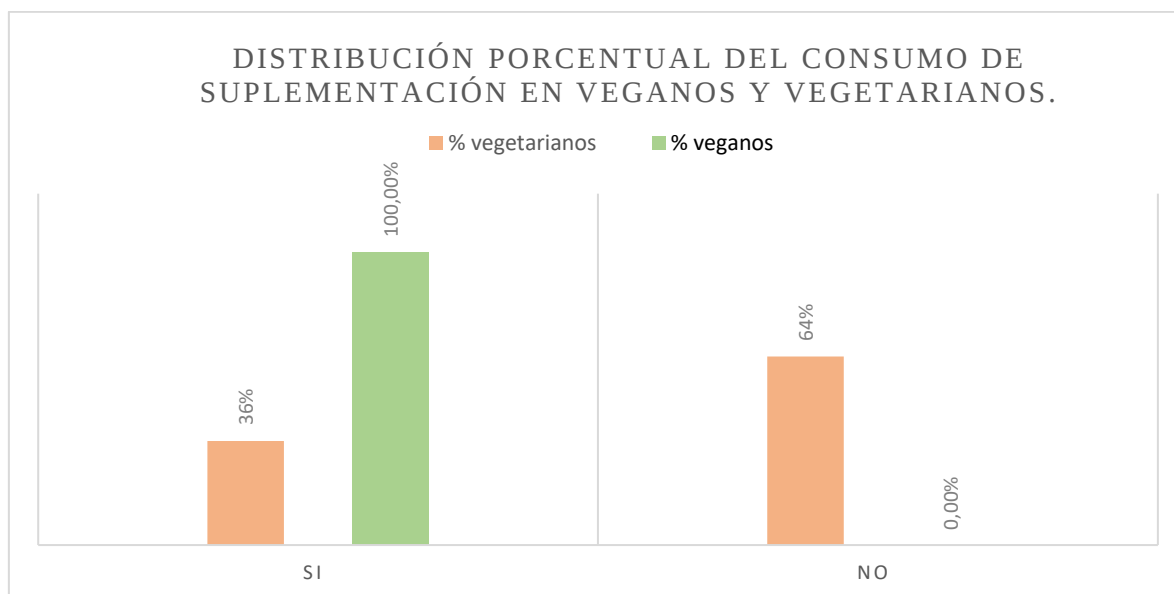
- El 95.5% de los encuestados vegetarianos, consumen semanalmente queso cremoso, huevo cocido (frito o hervido) y cereales fortificados.
- Respecto al consumo de queso de rallar el 77.7% de los encuestados vegetarianos, consumen de forma semanal.
- El 71.1% de los vegetarianos consumen semanalmente queso untable.
- El 46.6% de los encuestados vegetarianos consumen leche descremado y el 26% del total consumen leche vegetal.
- El 35% de la muestra vegetariana consume yogur descremado.
- El 22% de los mismos consumen en forma quincenal o mensual, leche entera y yogur entero.
- En relación a los encuestados veganos, el 100% de los encuestados consumen leche vegetal (casera) de forma semanal, no fue marcado ningún otro alimento de los presentados en la frecuencia de consumo.

Gráfico 4:



Fuente: Elaboración propia

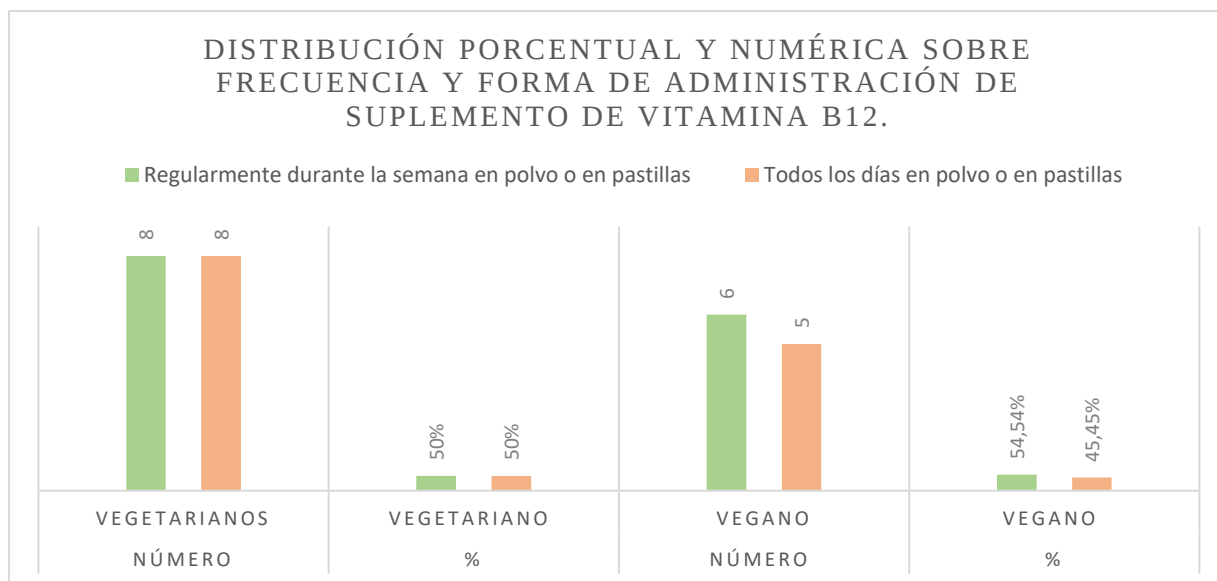
Gráfico 5:



Fuente: Elaboración propia

La mayor parte de la muestra, no consumen suplementación de vitamina B12, y el 48,21% de ellos, si consumen suplementación, de los cuales la forma de administración de esta suplementación es regularmente durante la semana, y todos los días el polvo y en pastillas, ambas opciones tuvieron un porcentaje similar tanto aquellos que llevan una dieta vegetariana, como vegana.

Gráfico 6:

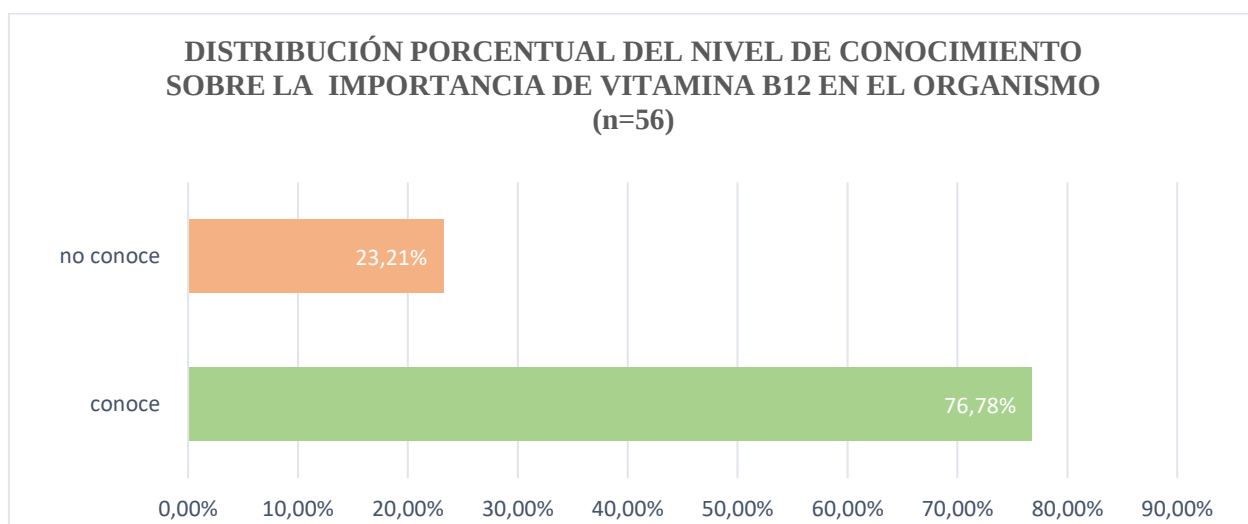


Fuente: Elaboración propia

Conocimiento sobre la importancia de la vitamina b12 en el organismo:

Desde el punto de vista, de los conocimientos sobre la importante de la vitamina en el organismo el total de la encuesta (vegana) respondió correctamente, “disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas como obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer”. En cuanto a la dieta vegetariana, la mayor parte respondió correctamente, (n:43), solo 2 personas respondieron de forma incorrecta.

Gráfico 7:

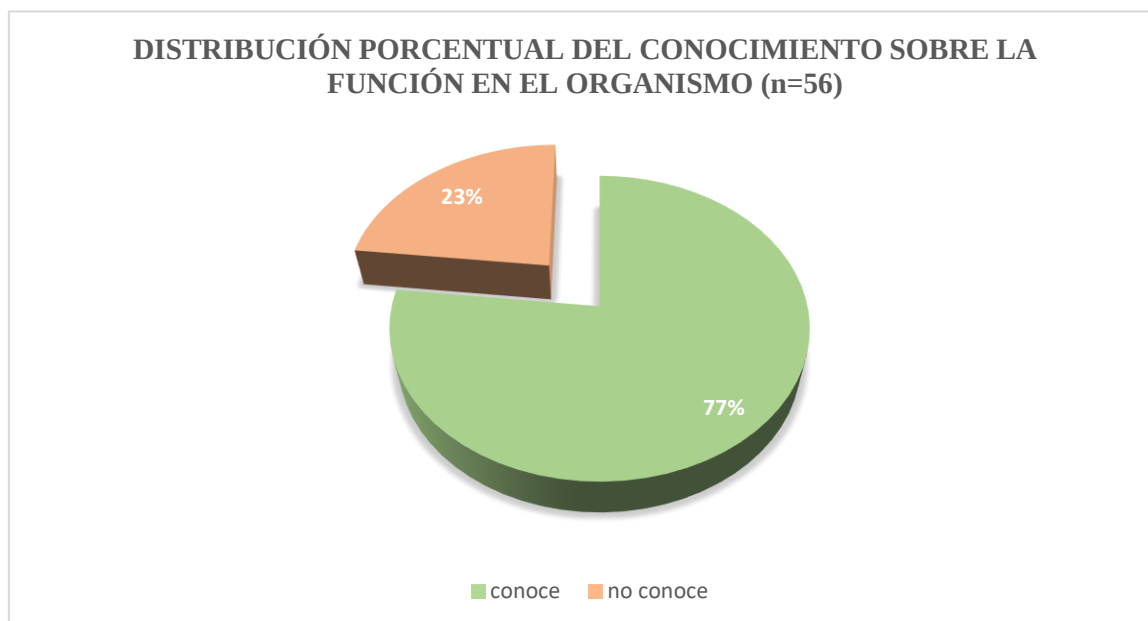


Fuente: Elaboración propia.

Conocimiento sobre la función en el organismo:

Según el nivel de conocimiento sobre la función que tiene la vitamina B12 en el organismo, se observa que la mayoría de la muestra (76.78%) respondieron de forma correcta las funciones, “es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo, síntesis del ADN, metabolización de las proteínas”, y el restante de la muestra (23.21%) respondieron incorrectamente de los cuales el 19.64% (n:11) escogió “participa en el funcionamiento de las células, tejidos y órganos” y el 3.57% (n:2) eligieron la última opción, “Participa en la producción de enzimas, hormonas”.

Gráfico 8:

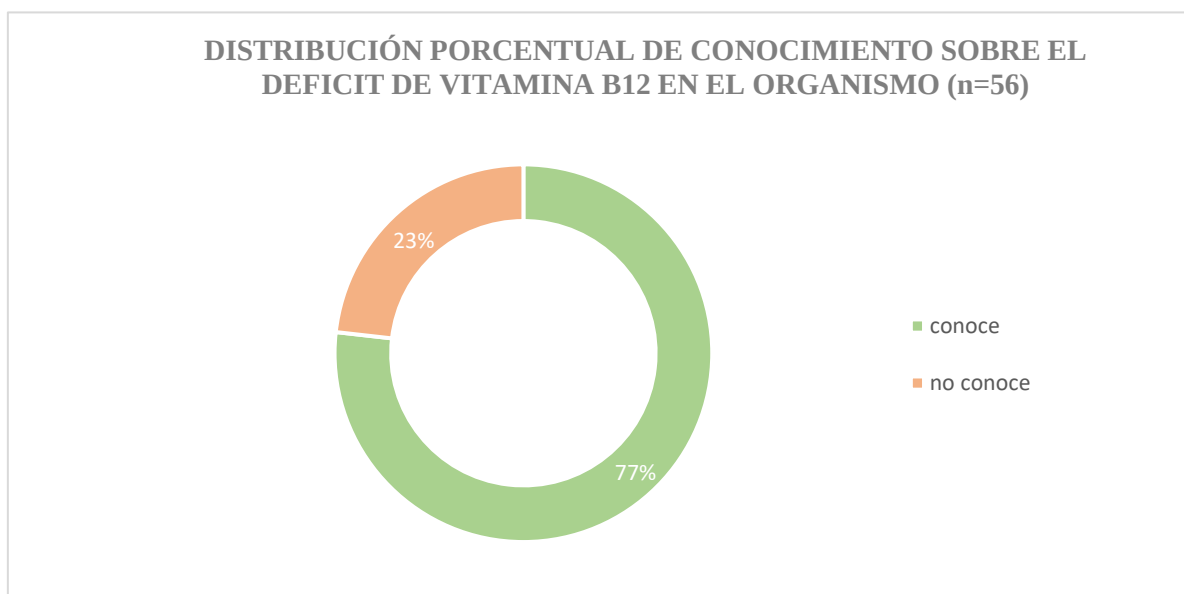


Fuente: Elaboración propia.

Conocimiento sobre consecuencia del déficit de vitamina b12:

Se pudo determinar que la mayor parte de la muestra donde se observaron menor dificultades a la hora de responder sobre las consecuencias del déficit de esta vitamina, los encuestados respondieron correctamente, “Hormigueo en extremidades, falta de atención, digestión lenta, falta de apetito, náuseas, pérdida de menstruación, infertilidad.” Y un pequeño porcentaje, del 23.21% optaron por las otras dos opciones incorrectas.

Gráfico 9:



Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A partir del análisis del nivel de conocimientos y uso de suplementación de vitamina B12, tanto en personas vegetarianas, como en personas veganas, con un promedio de edad de 25 años, de la Ciudad Autónoma de Bs As, se arribó a las siguientes conclusiones:

Del total de la muestra, la mayor parte tienen un alto nivel de conocimiento, tanto de nutrientes importantes de la dieta (86%), alimentos fuentes de vitamina B12 (73%), sobre la función en el organismo y consecuencia del déficit de esta vitamina (76.78%).

Al analizar el nivel de conocimiento sobre los nutrientes importantes de la dieta, del total de la muestra tanto vegetariana como vegana, un 14% tiene un bajo nivel de conocimiento. Estos resultados son similares a los reportados en un estudio realizado en Chile en 2013 titulado: “Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos” cuyos resultados fueron que, en la mayoría de los casos, los vegetarianos y veganos presentan conocimientos insuficientes para lograr una dieta equilibrada y a su vez en la investigación: “Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay” realizada en el 2018, cuyos resultados fueron mucho mayor (40,9%), los cuales presentaban conocimientos insuficiente, se obtuvo entre los vegetarianos 35,6% de conocimiento regular y 30,3% de conocimiento suficiente.

En cuanto al consumo de suplementación de vitamina B12, más de la mitad no se suplementan, de los cuales el 64% son vegetarianos, y el 100% de los veganos si lo hacen. En cambio, en la investigación realizada en Chile, cabe señalar que un bajo porcentaje admitió consumir suplementos alimentarios (26.3%), siendo menor en los vegetarianos 20,3% mayor en los sujetos veganos 65%.

A pesar de que los encuestados refieren seguir en su mayoría una dieta equilibrada y conocer los beneficios de esta, es importante destacar que el 25% no acudió a los profesionales de la salud y, por el contrario, el 57% utilizó internet como fuente principal para obtener la información nutricional, pudiendo ser riesgoso para salud.

Un mejor nivel de conocimiento y uso de suplementación de vitamina B12, pueden prevenir diversas enfermedades.

Al existir un elevado porcentaje de veganos y especialmente vegetarianos, sería bueno indagar el conocimiento en profesionales de salud en futuros estudios, para que estén capacitados en esta área,

y así orientar adecuadamente a estas personas, en donde la tendencia de estos tipos de alimentación es en población joven, ya que la principal fuente de información es internet, y así evitar la carencia de nutrientes.

Se hace hincapié en la necesidad de investigar más sobre el tema con el fin de generar nuevas recomendaciones para la población vegetariana y vegana, en aumento en nuestro país, así como en el mundo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹ Farran A., Illan M., Padró L. Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. *Pediatría Integral*. [revista de internet] 2015 [citado junio 2015]; XIX (5) [aprox 12 pantallas]. Disponible en:
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/10560/Menor%20y%20capacidad%20Pediatr%C3%ADa%20Integral.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=22>
- ² Gallardo Bárbara. Nutrición vegetariana. Carrera de neuropatía, escuela De Salud. Instituto Profesional Carlos Casanueva. 2017.
<https://es.scribd.com/document/371585760/Nutri-Vegana-vegetariana>
- ³ Arasanz M.E.Buil, Armant F.Bobé, Buil A.I.Allué, Muñoz G.Trubat. Vitamina B₁₂ y dieta vegetariana.SEMERGEN- Medicina de Familia.[revista de internet] 2009 [citado Octubre del 2009]; 35: [aprox.: 2 pantallas]. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138359309726802>
- ⁴ Brignardello G. Jerusa, Heredia P. Lisu, Ocharán S. María Paz, Durán A. Samuel. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Rev. chil. Nutr* [revista de internet] 2013 [citado junio 2013];40 (2): [aprox 10 pantallas]. Disponible en:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000200006
- ⁵ Dr. Gallo Diego, Lic. Manuzza Marcela, Lic. Echegaray Natalia, Dr. Montero Julio, Dra. Munner Mariana, Dra. Rovirosa Alicia, Dra. Sánchez Marta Alicia, Dr. Murray Raúl Sandro. Alimentación Vegetariana. GRUPO DE TRABAJO ALIMENTOS DE LA SOCIEDAD ARGENTINA DE NUTRICIÓN.
http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf
- ⁶ Postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá. Dietas Vegetarianas. *Dialnet. Medicina naturista*, N.º 8, 2005, págs. 3-38.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2050572>
- ⁷ Arasanz M.E..Buil, Armant, F. Bobé, Buil A.I. Allué, Muñoz G. Trubat. Vitamina B₁₂ y dieta vegetariana. SEMERGEN- Medicina de Familia.[revista de internet] 2009 [citado octubre 2009]; 35

(8): [aprox 2 pantallas]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-vitamina-b-12-dieta-vegetariana-S1138359309726796>

⁸ Lic. Scharttner Carolina, Lic.Fioritto Sofia. TALLER DE ALIMENTACIÓN VEG(ETARI)ANA. [GUIA ALIMENTARIA]

⁹ Centurión-Bernal Erika Giselle, González-Acosta1 Ana Gabriela, Rojas-Pavón María Belén, Burgos-Larroza Rodrigo Octavio, Meza-Miranda Eliana. Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud [revista de internet] 2018; 16 (1): [aprox 6 pantallas]. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v16n1/1812-9528-iics-16-01-19.pdf>.

ANEXO

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL RESPONDENTE

En virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI), de la Licenciatura en Nutrición necesitare realizar una frecuencia de consumo y una encuesta sobre conocimientos alimentarios y consumo de suplementación en personas veganas y vegetarianas.

Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consistirá en recabar información referida a estos temas.

Resguardaré la identidad de las personas incluidas en esta encuesta.

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

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

Alumna encuestadora:.....Mancini María Mercedes

.....

(Firma)

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

Fecha.....

Firma.....

Lugar de la encuesta.....

Universidad ISALUD

Anexo 2

Encuesta para poder saber sobre conocimientos alimentarios y consumo de suplementación en personas veganas y vegetarianas.

Esta encuesta está dirigida a personas que se auto consideran veganas (llevan una dieta sin productos de origen animal) y/o vegetarianas.

Por favor, te pido que respondas con sinceridad, este es un trabajo que permitirá evaluar y analizar en modo general algunos conocimientos de personas veganas y/o vegetarianas.

Espero que disfrutes la encuesta, gracias por ayudarme y ser parte de este trabajo final integrador.

Nombre y apellido:

➤ La encuesta consiste el marcar la opción que consideres correcta.

Sexo:

- ☐ Femenino
- ☐ Masculino

Edad: (a completar en años)

¿Qué dieta llevas a cabo?

- ☐ Vegana
 - ☐ Vegetariana
 - ☐ Otras (especificar)
-

¿Por qué decidiste ser vegana/o, o vegetariana/o?

- ☐ Por salud
- ☐ Por el respeto a los animales
- ☐ Por religión

-
- ☐ Por el medio ambiente
 - ☐ Otros (especificar)
-

¿Te has atendido con algún profesional de la salud para saber más detalles de cómo te alimentas? - Nutricionista o médico

- ☐ Si
- ☐ No

¿Qué medios utilizas para informarte?

- ☐ Internet
 - ☐ Redes sociales
 - ☐ Otros (especificar)
-

¿Sabes que nutrientes son importantes y hay que tener en cuenta a la hora de ser vegano/a o vegetariano/a?

- ☐ Si
- ☐ No

Si la respuesta es “SI”, podrías nombrarlos...

✓ **Las siguientes preguntas de la encuesta deben ser respondidas por aquellas personas VEGANAS:**

¿Sabes cuáles de estos alimentos contiene vitamina b12?

- Levaduras, algas, hongos fermentados.
- Alimentos fortificados (leche de soja o avena, cereales de desayuno, yogurt de soja, etc.)
- Legumbres y cereales.
- Frutas y verduras.

¿Consumes suplementos de vitamina b12?

- Si
- No

Si la respuesta es “SI”, con qué frecuencia y de qué forma lo consumís.

- Todos los días en polvo o en pastillas
- Regularmente durante la semana en polvo o en pastillas
- Inyectable semanal
- Inyectable al mes

¿Sabes cuál es la importancia que tiene la vitamina b12 en el organismo?

- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas como obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer.
- Aumenta la probabilidad de padecer ciertos cánceres como el de colon, próstata o mamas.
- Aumento de peso

¿Qué función tiene la vitamina b12 en nuestro organismo?

- Participa en el funcionamiento de las células, tejidos y órganos.
- Es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo, síntesis del ADN, metabolización de las proteínas.
- Participa en la producción de enzimas, hormonas.

¿Qué síntomas puede ocasionar el déficit de esta vitamina?

- Apetito, náuseas, constipación, digestión rápida
- Hormigueo en extremidades, falta de atención, digestión lenta, falta de apetito, náuseas, pérdida de menstruación, infertilidad.
- Diarrea, fatiga, vómitos, palidez, uñas quebradizas.

✓ **Las siguientes preguntas de la encuesta deben ser respondidas por aquellas personas VEGETARIANAS:**

¿Sabes cuáles de estos alimentos contiene vitamina b12?

- Levaduras, algas, hongos fermentados.
- Frutos secos y semillas.
- Leches, quesos de origen animal y alimentos fortificados (leche de soja o avena, yogurt de soja, cereales).
- Frutas y verduras.

¿Consumes suplementos de vitamina b12?

- Si
- No

Si la respuesta es “SI”, con qué frecuencia y de qué forma lo consumís.

- Todos los días en polvo o en pastillas
- Regularmente durante la semana en polvo o en pastillas
- Inyectable semanal
- Inyectable al mes

¿Sabes cuál es la importancia que tiene la vitamina b12 en el organismo?

- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas como obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer.
- Aumenta la probabilidad de padecer ciertos canceres como el de colon, próstata o mamas.
- Aumento de peso

¿Qué función tiene la vitamina b12 en nuestro organismo?

- Participa en el funcionamiento de las células, tejidos y órganos.
- Es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo, síntesis del ADN, metabolización de las proteínas.
- Participa en la producción de enzimas, hormonas.

¿Qué síntomas puede ocasionar el déficit de esta vitamina?

- Apetito, náuseas, constipación, digestión rápida

-
- Hormigueo en extremidades, falta de atención, digestión lenta, falta de apetito, náuseas, pérdida de menstruación, infertilidad.
 - Diarrea, fatiga, vómitos, palidez, uñas quebradizas.

Anexo 3

➤ **Frecuencia de consumo de alimentos.**

Tipo de dieta:

Vegetariana

Teléfono o email: _____

Encuesta que tiene como objetivo el conocer, a partir de un listado de alimentos, la frecuencia de consumo de un alimento o grupo de alimentos en un periodo de tiempo concreto.

Con esta encuesta se pretende conocer qué tipo de alimento que consumen.

Consiste en marcar la opción que consideres acertada para cada tipo de alimento, en cuanto si se consume y con qué frecuencia.

Una vez completa, se pide que lo mande al siguiente email: mechi.mancini@hotmail.com con el asunto “FRECUENCIA DE CONSUMO”

Gracias por su colaboración.

ALIMENTOS	¿CONSUMIS?		SI LA RESPUESTA ES SI... ¿Cuántas?			
	SI	NO	DIARIAS (todos los días)	SEMANAL (algunos días de la semana)	QUINCENAL	MENSUAL
LECHE entera						
LECHE descremada						
LECHE semidescremada						
LECHE vegetal (casera)						
Bebida de soja enriquecida con vit b12						

QUESOS untables						
QUESO cremoso						
QUESO de rallar						
HUEVO crudo						
HUEVO cocido (frito o hervido)						
YOGURT entero						
YOGURT descremado						
YOGURT de soja enriquecido con vit b12						
CEREALES						
CEREALES enriquecidos con vit b12						
Otros alimentos enriquecidos o fuente de vitamina b12. (especificar)						

➤ **Frecuencia de consumo de alimentos.**

Tipo de dieta:

Veganas

Teléfono o email: _____

Encuesta que tiene como objetivo el conocer, a partir de un listado de alimentos, la frecuencia de consumo de un alimento o grupo de alimentos en un periodo de tiempo concreto.

Con esta encuesta se pretende conocer qué tipo de alimento que consumen.

Consiste en marcar la opción que consideres acertada para cada tipo de alimento, en cuanto si se consume y con qué frecuencia.

Una vez completa, se pide que lo mande al siguiente email: mechi.mancini@hotmail.com con el asunto “FRECUENCIA DE CONSUMO”

Gracias por su colaboración.

ALIMENTOS	¿CONSUMIS?		SI LA RESPUESTA ES SI... ¿Cuántas?			
	SI	NO	DIARIAS (todos los días)	SEMANAL (algunos días de la semana)	QUINCENAL	MENSUAL
LECHE vegetal (casera)						
Bebida de soja enriquecida con vit b12						
YOGURT de soja enriquecido con vit b12						
CEREALES enriquecidos con vit b12						
Otros alimentos enriquecidos o fuente de vitamina b12. (especificar)						

