

María Laura Centeno ¹
Juan-Carlos Maldonado ²

Prevalencia de dieta vegetariana en estudiantes de la Universidad Internacional del Ecuador



Este artículo está bajo una licencia de Creative Commons de tipo Reconocimiento - No comercial - Sin obras derivadas 4.0 International

1 Estudiante de la Escuela de Nutriología. Facultad de las Ciencias Médicas, de la Salud y de la Vida; Universidad Internacional del Ecuador.
2 Médico Farmacoepidemiólogo; Profesor adjunto, Escuela de Nutriología; Universidad Internacional del Ecuador. Profesor agregado, Escuela de Medicina; Universidad Central del Ecuador.

Correspondencia: María Laura Centeno
E-mail: laura_maria10029@hotmail.com

Recibido: 01 - Diciembre - 2017
Aceptado: 27 - Diciembre - 2017

Palabras clave: Nutrición, Dieta vegetariana, Prevalencia, Adultos jóvenes, Ecuador.

Forma de citar este artículo: Centeno ML, Maldonado JC. Prevalencia de dieta vegetariana en estudiantes de la Universidad Internacional del Ecuador. Rev Med Vozandes 2017; 28: 49 - 52.

Introducción

La percepción de una dieta saludable difiere entre individuos y es sumamente subjetiva. Para algunas personas, consiste en consumir alimentos de calidad que sean altos en nutrientes esenciales; o consideran está relacionada con una adecuada higiene al cocinar y consumir los alimentos; mientras que otras piensan que una dieta saludable consiste en eliminar parcialmente o totalmente los productos cárnicos. A estas últimas se les califica como vegetarianos ^{1, 2}. La adopción de este tipo de dieta no siempre es por razones de salud, debido a que también existen motivaciones ecológicas, religiosas, éticas o incluso sólo por moda. Mientras que en India un 35% de la población sigue una dieta vegetariana (debido a tradiciones culturales y religiosas), en el Reino Unido y los Estados Unidos se estima que el 3% de la población es vegetariana ³. En Ecuador, a través de los grupos existentes en las redes sociales, habría aproximadamente una población de 10000 vegetarianos, pero no existen datos específicos acerca del porcentaje de la población que realmente opta por una dieta vegetariana.

La dieta vegetariana se define como aquella en la cual no se consume ningún cárnico (carne de res, pollo, cerdo, pescado, mariscos) ni ningún producto que los contenga ². No obstante, existen clasificaciones de la dieta vegetariana, pudiendo diferenciarse entre ovolacto-vegetarianos (aquellos cuya alimentación se basa en cereales, frutas, almidones, legumbres, frutos secos, semillas, huevos y productos lácteos), lacto-vegetarianos (similar al anterior pero excluyen de su dieta el consumo de huevo), ovo-vegetarianos (que consumen huevo, pero no lácteos) y veganos (que excluyen de su alimentación los lácteos, huevos, miel de abeja y todo producto que contenga algo de origen animal) ^{2, 3}.

En términos de salud, existe controversia con la dieta vegetariana, al considerar que puede poner en riesgo deficiencias de macro y micronutrientes como proteínas, ácidos grasos omega 3, hierro, zinc, yodo, calcio, vitamina D y B12 ^{3, 4}. Sin embargo, se la ha asociado con una menor mortalidad en la población y menor incidencia de cardiopatías isquémicas, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, eventos cerebro-vasculares, hipercolesterolemia y algunos tipos de cáncer, como el de colon ^{4, 5}.

Aparentemente la frecuencia de personas vegetarianas va en aumento, sobre todo en países occidentales y serían las poblaciones más jóvenes aquellas con más predisposición para adoptarla. Este trabajo se realizó con el objetivo de estimar la prevalencia de vegetarianos entre los estudiantes del campus de Quito de la Universidad Internacional del Ecuador.

Métodos

El estudio tuvo un diseño transversal de prevalencia y se ejecutó en el campus Quito de la Universidad Internacional del Ecuador. El universo estuvo conformado por los 2000 estudiantes del periodo académico septiembre 2017 - enero 2018. Se incluyeron personas de cualquier sexo, con edades entre 18 y 34 años, y que de forma voluntaria dieron su consentimiento verbal de participar en el estudio. Se excluyeron los sujetos que mencionaban ya haber sido encuestados previamente y quienes no completaron la encuesta. El muestreo fue probabilístico con método aleatorio simple y se aplicó directamente dentro del campus, seleccionando a los estudiantes al azar durante distintas horas del día a lo largo de una semana.

La recolección de datos se realizó mediante una encuesta simple, anónima, para auto-cumplimentación y dividida en dos apartados: el primero para obtener la edad, sexo, carrera académica y semestre de estudios; y, en el segundo, se registraba el consumo de carnes (de res, cerdo, pollo, pescado, marisco), lácteos, huevos, frutas, legumbres, miel de abeja, vegetales, almidones y cereales. A partir del consumo de alimentos referido por las personas, se calificó si era consistente con una vegetariana y el tipo de la misma (ovolacto-vegetariana, ovo-vegetariana, lacto-vegetariana o vegana). Para el análisis de los datos se utilizó estadística descriptiva; para la proporción de la variable principal del estudio se calculó su intervalo de confianza al 95% (IC95%) y en la comparación de proporciones entre subgrupos se utilizó el Test-Z considerando un valor $p < 0.05$ como de significancia estadística.

Resultados

Un total de 172 estudiantes dieron su consentimiento para participar en el estudio y dos fueron excluidas por completar de forma incompleta las encuestas. En las 170 personas finalmente investigadas, la edad promedio fue de 21 años (rango: 17 a 29 años), el 54.1% ($n=92$) fueron mujeres y el 45.9% ($n=78$) hombres. Los encuestados pertenecían a las carreras de: Ingeniería Automotriz (20%), Nutriología (16.4%), Odontología (13.5%), Mecatrónica (10%), Psicología (8.8%), Medicina y Derecho (5.2%), Gastronomía (4.1%), Negocios Internacionales (3.5%), Arquitectura (2.9%), Comunicación, Marketing y Turismo y Medio Ambiente (2.3%) y Hotelería, Diplomacia y Relaciones Internacionales (1.5%).

En base al análisis del patrón de consumo alimenticio, exclusivamente una persona pudo calificarse como vegetariana del tipo ovolacto-vegetariana, determinando una prevalencia del 0.6% (IC95%: 0.1% - 3.5%) en la población investigada. Por otra parte, analizando las preferencias de consumo alimenticio, los productos más referidos por los estudiantes como parte de su dieta fueron el consumo de

cereales (99.4%), almidones (98.8%), lácteos (98.8%), frutas (97.6%), huevo (97.6%), carne de pollo (97.0%), vegetales (97.0%), carne de res (95.9%), mariscos (94.7%), pescado (94.1%), legumbres (92.3%), carne de cerdo (83.5%) y miel de abeja (67.6%), siendo ésta la que menor cuantía de estudiantes refirieron consumirla.

Al comparar el tipo de alimentos que consumen los hombres y las mujeres, se observó que los hombres tienden a excluir las legumbres de su dieta en mayor proporción que las mujeres (11.5% vs. 4.3%; $p=ns$), mientras que las mujeres evitan significativamente el consumo de miel de abeja (23.1% vs. 40.2%; $p=0.01$). En general, las mujeres también refirieron en una mayor frecuencia que los hombres, excluir de sus dietas la carne de cerdo, res, pollo y mariscos. El 5.1% de los hombres refirieron no consumir frutas ni vegetales como parte de sus dietas.

Discusión

En este trabajo la prevalencia de vegetarianos en una población adulta joven de la ciudad de Quito fue de 0.6%. En un estudio realizado en China se obtuvo un resultado similar de 0.77% en la prevalencia de vegetarianos, a pesar de que se investigó una población general abarcando personas de todas las edades^[6]. Ambas cifras son relativamente bajas en comparación a trabajos realizados en Alemania^[7], Francia^[8] y Estados Unidos^[9] cuyas prevalencias reportadas de vegetarianos fueron 4.3%, 3.4% y 2.3%, respectivamente. Estos datos guardan relación con el hecho de que en países asiáticos y de América del Sur, la dieta vegetariana no se habría vuelto todavía tan común, ni ha avanzado tanto, como en Europa o Norteamérica.

Existen varios estudios que demuestran que la dieta vegetariana es más adoptada por las mujeres que por los hombres. Una investigación de Noruega y Gran Bretaña sugiere que las mujeres tienen más probabilidades que los hombres para disminuir el consumo de carne^[10]. En otro estudio, relacionado con el consumo de carne en estudiantes universitarios, se encontró que los hombres consumen más carne de res, cerdo, pescado y pollo que las mujeres; mientras que las mujeres son más propensas que los hombres a preferir comidas completamente vegetarianas^[11]. Esto sería debido a que los hombres tienden más a

respaldar la creencia de que “una dieta saludable siempre debe incluir carne”; además, piensan que el consumo de carne resemblance la masculinidad. En cambio, a las mujeres la carne no les apetece mucho y sienten que las comidas sin carne son más placenteras¹¹². Esto ha sido previamente comunicado por otros autores^{113, 141} ya que, en general, “los hombres sienten un placer hedónico al ver y consumir carne roja mientras que las mujeres experimentan incomodidad”. Estos aspectos son coincidentes con los resultados de este estudio, respecto a los alimentos que las estudiantes prefieren excluir de sus dietas (**tabla 1**) y que en todo el grupo investigado la persona vegetariana fuera precisamente una mujer.

Tabla 1. Tipo de alimentos que los estudiantes refieren no consumir como parte de sus hábitos dietéticos. Universidad Internacional del Ecuador, 2017.

Tipo de producto	Hombres n=78 (%)	Mujeres n=92 (%)	Total n=170 (100%)
Miel de abeja	18 (23.1)	37 (40.2)	55 (32.4)
Carne de cerdo	10 (12.8)	18 (19.6)	28 (16.5)
Legumbres	9 (11.5)	4 (4.3)	13 (7.7)
Pescado	5 (6.4)	5 (5.4)	10 (5.9)
Mariscos	4 (5.1)	5 (5.4)	9 (5.3)
Carne de res	1 (1.3)	6 (6.5)	7 (4.1)
Carne de pollo	2 (2.6)	3 (3.3)	5 (3.0)
Vegetales	4 (5.1)	1 (1.1)	5 (3.0)
Huevo	3 (3.8)	1 (1.1)	4 (2.4)
Frutas	4 (5.1)	---	4 (2.4)
Almidones	2 (2.6)	---	2 (2.2)
Lácteos	---	2 (2.2)	2 (1.2)
Cereales	---	1 (1.1)	1 (0.6)

En este estudio la calificación de dieta vegetariana se basó en el análisis de los alimentos referidos por las personas como parte habitual de sus dietas, es decir, una definición estricta. Sin embargo, en la población común parece no existir una comprensión universal del término “vegetariano”. Se ha observado la presencia de dietas de vegetarianos “autodefinidos”, que abarcan todo el rango de productos de origen animal, hasta la inclusión ocasional de pescado, pollo y carne roja, así como

también las dietas crudiveganas¹¹⁵⁻¹⁷¹. Esto implica que podría ser interesante determinar en futuras investigaciones las percepciones y variaciones de la dieta en nuestra población.

A pesar de la controversia existente en torno a la dieta vegetariana, cuando la misma se encuentra bien planificada podría considerarse como una dieta sostenible por sus beneficios para la salud y su menor impacto ambiental. En nuestro medio, además de conocer la frecuencia en otros grupos poblacionales, sería importante evaluar los efectos que tiene a largo plazo sobre la salud de las personas que la han adoptado y generar recomendaciones nutricionales al respecto.

Conflictos de interés

Los autores declaran no poseer conflictos de interés.

Agradecimiento

A la Dirección de Carrera de Nutriología, por las facilidades brindadas para ejecutar este estudio.

Financiamiento

Estudio financiado con fondos propios de los autores.

Contribuciones de los autores

MLC: idea del estudio, diseño, recolección de datos, análisis de datos, interpretación y redacción del manuscrito. JCM: diseño del estudio, análisis de datos y redacción del manuscrito.

Referencias

- Parales-Quenza CJ. Representaciones sociales del comer saludablemente: un estudio empírico en Colombia. *Univ Psychol Bogotá* 2006; 5 (3): 613 – 26.
- Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc* 2003; 109: 1266 – 82.
- Rojas-Allende D, Figueras-Díaz F, Durán-Agüero S. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Rev Chil Nutr* 2017; 44 (3): 218 – 25.
- Menal-Puey S, Morán del Ruste M, Marques-Lopes I. Nutritional composition of common vegetarian food portions. *Nutr Hosp* 2016; 33 (2): 386 – 94.
- Martínez-González M, Vázquez-Ruiz Z. Patrón de dieta pro-vegetariana y

- mortalidad general. *Rev Chil Nutr* 2014; 41 (4): 367 – 71.
6. Mao X, Shen X, Tang W, Zhao Y, Wu F, Zhu Z, Tang Q, Cai W. [Prevalence of vegetarians and vegetarian's health dietary behavior survey in Shanghai]. *Wei Sheng Yan Jiu* 2015; 44 (2): 237 – 41.
 7. Mensink GB, Lage-Barbosa C, Brettschneider AK. Prevalence of persons following a vegetarian diet in Germany. *Journal of Health Monitoring* 2016; 1 (2): 2 – 14.
 8. Allès B, Baudry J, Méjean C, Touvier M, Péneau S, Hercberg S, Kesse-Guyot E. Comparison of sociodemographic and nutritional characteristics between self-reported vegetarians, vegans, and meat-eaters from the NutriNet-Santé Study. *Nutrients* 2017; 9 (9): 1023 – 41.
 9. Kim H, Rotundo L, Song D, Demyen M, Ahlawat S. The prevalence and characteristics of vegetarian in the United States: A population-based study. *Gastroenterology* 2017; 152 (5): S1016.
 10. Fagerli R, Wandel M. Gender differences in opinions and practices with regard to a "healthy diet". *Appetite* 1999; 32 (2): 171 – 90.
 11. Rothgerber H. Real men don't eat (vegetable) quiche: masculinity and the justification of meat consumption. *Psychology of Men & Masculinity* 2012; 14: 363 – 75.
 12. Fraser G, Welch A, Luben R, Bingham S, Day N. The effect of age, sex, and education on food consumption of a middle-aged English cohort—EPIC in East Anglia. *Prev Med* 2000; 30 (1): 26 – 34.
 13. Twigg J. Food for thought. Purity and vegetarianism. *Religion* 1979; 9: 13-35.
 14. Rousset S, Deiss V, Juillard E, Schlich P, Droit-Volet S. Emotions generated by meat and other food products in women. *Br J Nutr* 2005; 94 (4): 609 – 19.
 15. Barr SI, Chapman GE. Perceptions and practices of self-defined current vegetarian, former vegetarian, and nonvegetarian women. *J Am Diet Assoc* 2002; 102 (3): 354 – 60.
 16. Beardsworth A, Keil E. Vegetarianism, veganism and meat avoidance. Recent trends and findings. *British Food Journal* 1991; 93 (4): 19 – 24.
 17. Beardsworth A, Keil T. The vegetarian option. Varieties, conversions, motives and careers. *The Sociological Review* 1992; 40 (2): 253 – 93.