

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE ENFERMERÍA

PLAN DE DISERTACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
NUTRICIÓN HUMANA

Relación de la ingesta de alimentos consumidos por adultos vegetarianos taoístas con el cumplimiento de requerimientos nutricionales de macro y micronutrientes en el Distrito Metropolitano de Quito en el periodo marzo – abril 2018

Elaborado por:

Elsa Melania Rivera López

Quito, enero 2019

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I. ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN	2
PROBLEMA.....	2
JUSTIFICACIÓN	5
OBJETIVOS	8
Objetivos específicos.....	8
METODOLOGÍA	9
1. Tipo de estudio.....	9
2. Universo y Muestra.....	9
3. Criterios de Selección de individuos.....	9
4. Fuentes, Técnicas e instrumentos	10
Fuentes.....	10
Técnicas e instrumentos.....	10
5. Plan de análisis.....	10
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO E HIPÓTESIS.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
VEGETARIANISMO.....	12
1. <i>Definición y generalidades</i>	12
2. <i>Tipos de vegetarianismo</i>	13
2.1. Ovo-lacto-vegetariano	13
2.2. Lacto-vegetariano	13
2.3. Ovo-vegetariano	13

2.4.	Vegano.....	13
2.5.	Flexivegetarianos.....	14
2.6.	Macrobiótica.....	14
3.	<i>Razones para la adhesión a una dieta vegetariana</i>	14
3.1.	Ambiente	14
3.2.	Religión	14
3.3.	Moda.....	15
3.4.	Salud.....	15
4.	<i>Alimentación vegetariana</i>	16
4.1.	Carbohidratos.....	16
4.2.	Proteínas	17
4.3.	Grasas	17
4.4.	Fibra.....	18
4.5.	Hierro.....	19
4.6.	Calcio.....	19
4.7.	Vitamina B12.....	20
4.8.	Requerimientos nutricionales en adultos	20
4.9.	Combinación de alimentos	21
5.	<i>Beneficios relacionados a una dieta vegetariana</i>	22
5.1.	Físicos.....	22
5.2.	Salud	23
6.	<i>Ejercicio Físico</i>	23
6.1.	Aeróbico	24
6.2.	Anaerobio	24
6.3.	Fuerza	25

7. <i>Perjuicios de una dieta no equilibrada vegetariana</i>	25
7.1. Deficiencias	26
7.2. Depresión.....	26
HIPÓTESIS.....	26
CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	27
RESULTADOS	27
DISCUSIÓN	50
CONCLUSIONES	56
RECOMENDACIONES	58
BIBLIOGRAFÍA	59
ANEXOS	65

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN ADULTOS	20
TABLA 2 COMBINACIÓN DE PROTEÍNAS	21
TABLA 3 EJEMPLOS DE COMBINACIONES PARA LOGRAR UNA PROTEÍNA COMPLETA	22
TABLA 4 CONSUMO DE DIFERENTES GRUPOS ALIMENTOS	39

INDICE DE GRAFICOS

GRÁFICO 1. DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018	27
GRÁFICO 2. NIVEL ESCOLARIDAD POR GÉNERO DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.....	28
GRÁFICO 3. TIPO DE EMPLEO POR GÉNERO DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.	29
GRÁFICO 4. INGRESOS MENSUALES DIFERENCIADA POR GÉNERO DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.....	30
GRÁFICO 5. INGRESOS DESTINADOS A ALIMENTACIÓN DIFERENCIADOS POR GÉNERO DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018	31
GRÁFICO 6. NÚMERO DE MIEMBROS DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.....	32
GRÁFICO 7. RAZONES PARA SER VEGETARIANO POR GÉNERO DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.....	32
GRÁFICO 8. TIPO DE VEGETARIANISMO POR GÉNERO DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.....	33
GRÁFICO 9. LUGAR DE COMPRA ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.....	34
GRÁFICO 10. SUSTITOS DE LA CARNE DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.	36
GRÁFICO 11. RESPONSABLE DE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL HOGAR DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.	37

GRÁFICO 12. COMIDAS FUERA DEL HOGAR A POR GENERO DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.....	38
GRÁFICO 13. CONSUMO LÁCTEOS (LECHE) DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.....	40
GRÁFICO 14. CONSUMO DE LÁCTEOS (YOGURT) <i>DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018</i>	41
GRÁFICO 15. CONSUMO DE LÁCTEOS (QUESOS) DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.....	41
GRÁFICO 16. CONSUMO DE HUEVOS DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.	42
GRÁFICO 17. ALIMENTOS MÁS CONSUMIDOS DE VERDURAS, HORTALIZAS DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.	43
GRÁFICO 18. SIETE ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO DE FRUTAS Y DERIVADOS DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018..	43
GRÁFICO 19. SIETE ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO DE LEGUMINOSAS Y OLEAGINOSAS DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018..	44
GRÁFICO 20. SIETE ALIMENTOS MÁS CONSUMIDOS DE CEREALES DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.....	44
GRÁFICO 21. SIETE ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO DE GRASAS DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.....	45
GRÁFICO 22. SIETE ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO DE BEBIDAS DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018..	45

GRÁFICO 23. SIETE ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO DE FRUTOS SECOS DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018..	46
GRÁFICO 24. SIETE ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO DE AZÚCAR Y CONDIMENTOS DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018..	46
GRÁFICO 25. CINCO ALIMENTOS CONSUMIDOS DE GLUTEN Y DERIVADOS DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.	47
GRÁFICO 26. CINCO PRIMEROS ALIMENTOS CONSUMIDOS DE COMIDA RÁPIDA Y ALIMENTOS PREPARADOS DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.	47
GRÁFICO 27. NÚMERO DE PERSONAS QUE REALIZAN EJERCICIO FÍSICO DIARIO DIFERENCIADO POR GÉNERO DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018..	48
GRÁFICO 28. INTENSIDAD DEL EJERCICIO FÍSICO DIARIO DE LA POBLACIÓN TAOÍSTA DE LA CIUDAD DE QUITO EN LOS MESES DE MARZO – ABRIL DEL 2018.	49

INDICE ANEXOS

ANEXO 1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	66
ANEXO 2 CRONOGRAMA PARA LA INVESTIGACIÓN Y PLAN DE TRABAJO	68
ANEXO 3 PIRÁMIDE ALIMENTICIA VEGETARIANA	69
ANEXO 4 ENCUESTA	70

RESUMEN

El taoísmo es una de las filosofías más antiguas a nivel mundial, de acuerdo con el más reciente sistema de romanización Pinyin el taoísmo es llamado también Daoismo el cual hace referencia a una filosofía y religión tradicional de indígenas chinos por más de dos milenios y medio, además que esta misma tiene una profunda conexión con el budismo chino el cual abarca temáticas como la ética, espiritualidad y la práctica cultural. **Objetivo:** Relacionar de la ingesta de alimentos consumidos por adultos vegetarianos taoístas con el cumplimiento de requerimientos nutricionales de macro y micronutrientes en el Distrito Metropolitano de Quito en el periodo marzo – abril 2018. **Metodología:** el estudio utilizó investigación observacional, descriptivo y transversal con una muestra de 60 personas entre hombres y mujeres, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión, el instrumento utilizado fue una encuesta electrónica. **Resultados:** se obtuvieron resultados sobre información sociodemográfica, alimentación y ejercicio físico. **Conclusión:** los alimentos que consumen no son suficientes por lo cual pueden tener deficiencias nutricionales para lo cual se hace necesario realizar otras investigaciones relacionadas al estado nutricional en el cual se tomen datos antropométricos, bioquímicos y dietéticos para determinar con exactitud que nutrimentos se encuentran en desequilibrio.

ABSTRACT

Taoism is one of the oldest philosophies in the world, according to the latest system of Romanization Pinyin Taoism is also called Daoism which refers to a philosophy and traditional practice of Chinese Indians over two and a half millennia in addition, this is a profound connection with Chinese Buddhism, which covers topics such as ethics, spirituality and cultural practice. **Objective:** Relation of the intake of food consumed by vegetarian adults and the fulfillment of nutritional questions of macro and micronutrients in the Metropolitan District of Quito in the period March - April 2018. **Methodology:** this study is observational, descriptive and transversal with a sample of 60 people between men and women, the inclusion and exclusion criteria were applied, the instrument used was an electronic survey. **Results:** results were obtained on sociodemographic information, food and physical exercise. **Conclusion:** the food they eat is not enough, so they could have nutritional deficiencies for which it may be necessary to carry out investigations related to nutritional status and anthropometric measures in addition it is needed biochemical and dietary data to determine exactly which nutrients are needed.

DEDICATORIA

Dedicado a Dios por la vida que me ofrenda cada día para seguir adelante.

A mi madre por apoyarme siempre en todo momento y en todo lugar y ser esa persona que siempre me impulsa para seguir adelante, aunque se encuentre cansada siempre está ahí.

A mis hermanos por darme la fuerza necesaria para seguir adelante.

A mi padre por estar ahí aun cuando no se lo siente.

Un viaje de mil kilómetros comienza con un simple paso.

(Lao Tzu)

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por permitirme exigirme cada día a ser mejor a investigar a seguir un sueño, luego de muchos obstáculos que se presentaron en el transcurrir de todos estos años para llegar a donde estoy.

A mi madre por ser la mejor, porque sin su apoyo no habría llegado a donde estoy.

A mi hermana por su empeño en que sea mejor en esta vida.

A mi hermano por su apoyo porque, aunque muchas veces no entendía de lo que hablaba siempre me escuchaba.

A mi madre adoptiva en Colombia quien siempre me alentaba a mejorar y a terminar mis estudios.

A mis directo de tesis Carlos Alberto Rueda por la ayuda brindada en este camino y desarrollo de este trabajo académico, a mi director Metodológico Pablo López por todas sus observaciones que permitieron realizar un mejor trabajo y a mi Lector de tesis por su ayuda y esfuerzo por hacer de este trabajo lo mejor.

A mis profesores a lo largo de toda la carrera: Andrea Estrella, Verónica Espinoza, Priscila Maldonado, Sueny Paloma, Geovana Arcos, Edgar Rojas, Silvana Moya, Jimena Jaramillo, María José Mendoza, Emilio, Paula Veliz, Gaby Suárez.

A mis amigas Rosmerie, Sarita, Gaby A., Melissa, Sofy, De, Sahi, Vivi y Gaby C. por su apoyo incondicional en todo este tiempo.

Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.

(Albert Einstein)

INTRODUCCIÓN

El taoísmo es una de las filosofías más antiguas a nivel mundial, de acuerdo con el más reciente sistema de romanización Pinyin el taoísmo es llamado también Daoismo el cual hace referencia a una filosofía y religión tradicional de indígenas chinos por más de dos milenios y medio, además que esta misma tiene una profunda conexión con el budismo chino el cual abarca temáticas como la ética, espiritualidad y la práctica cultural (Martin, 2015, p. 1231). De esta misma filosofía se deriva el Tao Andino el cual tiene sede en la Colombia en el departamento de Santander de aquí se derivan muchas fuentes que se establecen en diferentes lugares del mundo, esta doctrina tiene como pilares fundamentales la religión, alimentación, ejercicio físico y la sexualidad los cuales permiten un desarrollo integral del ser humano (Líder-comunidad-Taoista, 2017). Asimismo, esta doctrina tiene un grupo de practicantes en el Ecuador en sus diferentes provincias, por lo cual para propósito del estudio se decidió elegir a los taoístas de la ciudad de Quito quienes tienen un lugar de reunión en esta ciudad, luego de muchos años de práctica en esta doctrina y observar ciertas tendencias alimentarias conjunto con la falta de ejercicio físico las cuales llevaron a muchas personas a aumentar su peso, debido a que no hay una guía de alimentación para quienes recién comienzan una alimentación vegetariana o incluso quienes ya llevan mucho tiempo todavía no tienen una buena guía nutricional, para lo cual se hace necesario relacionar la ingesta de alimentos consumidos por adultos vegetarianos taoístas con el cumplimiento de requerimientos nutricionales de macro y micro nutrientes en personas con este tipo de alimentación.

CAPITULO I. ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN

PROBLEMA

La comunidad Taoísta¹ que reside en la ciudad de Quito, se autodefine como ovo-lacto-vegetariana; dentro de sus preceptos y pilares fundamentales teóricos se encuentran: primero, tener una buena alimentación y combinación de los mismos, para de esta forma obtener un mejor beneficio de todo lo que consumen, evitando deficiencias nutricionales, y segundo, realizar ejercicio físico constante para un mejor aprovechamiento de los nutrientes que se encuentran en cada uno de los alimentos ingeridos, sin embargo, a pesar de que disponen de una guía bastante amplia acerca de tipos de alimentos, muchos no realizan las combinaciones apropiadas y por ende pueden presentar ya sea un exceso o déficit en el equilibrio de macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasa y fibra), micronutrientes (Ca, Fe, B₁₂) y energía, esto añadido a la falta de ejercicio físico (Líder-comunidad-Taoista, 2017).

En este mismo sentido de acuerdo a los conocimientos adquiridos como futura nutricionista una alimentación cualquiera que sea su tipo debe ser completa, equilibrada, saludable, adecuada y rica, no obstante, si no se cumple con alguna de estas características no se estaría cumpliendo el requerimiento nutricional para una alimentación balanceada, así es como la alimentación vegetariana y sus diferentes derivaciones son muy conocidas por todos los beneficios (físicos, mentales y espirituales) que provee a los individuos que lo practican sobre todo si tienen una buena combinación de los distintos grupos alimenticios. Es así que el cumplimiento de los requerimientos nutricionales es de gran relevancia dentro de este tipo de dieta, no obstante, existe la creencia de que las personas que llevan una dieta

¹ Doctrina Taoísta: proveniente de China cuyo principal fundador es Lao-Tze, la cual con el paso de los siglos se ha ido modificando, por consiguiente en la actualidad se pueden encontrar diferentes tipos de la misma doctrina pero con diferentes filosofías y modificaciones, sin embargo esta comunidad la cual se hace llamar el Taoísmo de los Andes, debido a que parte de sus bases son antiguas pero a su vez han sido modificadas, es decir no solamente se basan en libros orientales si no en todos los libros sagrados que se han escrito, como son: el Bagavadghita, el Corán, la Biblia entre otros (Líder-comunidad-Taoista, 2017).

vegetariana pueden tener ciertas deficiencias en el consumo de nutrientes y energía (Cayllagua, 2014, p. 2197). Frente a esta posición, la Asociación Dietética Americana y nutricionista de Canadá afirma que una dieta vegetariana es saludable y nutricionalmente adecuada, además de proveer de muchos beneficios en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades (Sobiecki, Appleby, Bradbury, & Key, 2016, p. 464), siempre y cuando ésta sea planeada apropiadamente (ADA 2003, p. 748).

Además, se defiende este tipo de alimentación a lo largo del ciclo de vida, desde el embarazo hasta la tercera edad, teniendo en cuenta el estilo de vida de cada uno de estos individuos; a su vez, está asociada con un menor daño al medio ambiente en relación a las dietas ricas en productos de origen animal porque utilizan una menor cantidad de recursos naturales no renovables, como los bosques deforestados para la crianza de animales de granja a gran escala (Vesanto, Craig, & Levin, 2016, p. 1970), por otra parte, el vegetarianismo puede ser considerado un estilo de vida fluido y dinámico, lo que significa que debe ser único para cada persona que lo practica y puede ser clasificado como una desviación positiva en la manera de vivir (Boyle, 2011, p. 314), a su vez, el estado de ánimo de los individuos que llevan una dieta estrictamente vegetal, es esencial para una buena salud mental pues su experiencia es similar e incluso mejor a las personas que llevan una dieta sin restricciones (Beezhold, Radnitz, Rinne, & DiMatteo, 2015, p. 291).

Asimismo, estudios demuestran que, ante la creciente preocupación por la salud, las tendencias de estilos de vida amigables con el ecosistema y el respeto hacia todo ser vivo o hacia la vida, ha producido un aumento de los individuos que adoptan estos hábitos alimenticios (Brignardello G, Heredia P, Paz Ocharán S, & Durán A, 2013, p. 130). A pesar de que existe mucha evidencia científica sobre los beneficios en todos sus niveles de una dieta vegetariana en cualquiera de sus variedades, estos hechos se contraponen por otras evidencias que indican que al haber realizado el análisis de las dietas de los vegetarianos,

inesperadamente no se cumplieron las RDA (valores de ingesta diaria recomendada) y la IA (ingesta adecuada) para varios nutrientes importantes (Obersby, Tsiami, Chappell, & Dunnett, 2016, p. 1). Además, el nivel diario de energía metabolizable para todas las clasificaciones de los vegetarianos era más bajo que la ingesta diaria recomendada para los requerimientos diarios de energía, aunque generalmente se acepta que el vegetarianismo puede llevar a un estilo de vida saludable, los hallazgos de esta investigación indicaron que los participantes del vegetarianismo pueden estar en riesgo de una deficiencia de ciertos nutrientes que podrían conducir a condiciones médicas crónicas (Obersby et al., 2016, p. 2).

Por otro lado, la protección del medio ambiente es importante para la comunidad taoísta y el simple hecho de haber dejado de consumir productos cárnicos de cierta forma contribuye a una reducción de la contaminación y a un mayor aprovechamiento de los suelos, pero a su vez están en un grave peligro ya que muchos de los productos que consumen naturalmente presentan una gran cantidad de pesticidas y agro tóxicos que pueden disminuir el aprovechamiento de los nutrientes al momento de su ingestión. Cabe recalcar que muchos de ellos por razones laborales tienen malos hábitos y horarios alimenticios, aunque, se puede rescatar el hecho de que esta comunidad goza de una gran vitalidad y energía para realizar sus actividades diarias (Líder-comunidad-Taoista, 2017).

Finalmente, ya conociendo todos estos antecedentes positivos, hay que tomar en cuenta un factor negativo dentro de esta comunidad y es que su dieta está basada principalmente en carbohidratos y muchas veces no presentan una ingesta adecuada de verduras al momento del almuerzo, es por esto que se hace de suma importancia determinar a través de qué formas y métodos la comunidad taoísta quiteña, quienes se autodefinen como ovo-lacto-vegetarianos y que a su vez presumen tener una buena condición de salud, mental y nutrimental logran cubrir sus requerimientos nutricionales, además, se debe tener en cuenta la influencia del ejercicio físico en el aprovechamiento de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y

grasas) y micronutrientes (hierro, calcio, B12) contenidos en la alimentación ovo-lacto-vegetariana, ya que debido a la falta de conocimiento sobre combinaciones y variedad de alimentos la mayoría de personas de esta comunidad pueden recaer en el consumo excesivo de carbohidratos aunado a la disminución del ejercicio físico, generando deficiencias nutricionales.

JUSTIFICACIÓN

La comunidad Taoísta que reside en la ciudad de Quito tiene una doctrina muy completa ya que no solamente se enfoca en el individuo como persona si no como un todo el cual representa un templo y por ende hay que cuidarlo y preservarlo en pro de la salud en todas sus formas, sin embargo cuando se hace un análisis de dos de sus pilares bases se encuentra que la teoría es muy bien entendida, en cambio en la práctica se observa que en la mayoría de sus integrantes no existe una buena combinación de alimentos, en conjunto con la realización de ejercicio físico. Por ende, debido a la falta de estudios y datos, se hace menester levantar datos en el país sobre la comunidad taoísta, de tal manera que a futuro se puedan tomar acciones en base a los resultados, es decir que se puedan generar guías de alimentación, que permitan generar conciencia en este grupo sobre la importancia de que la teoría y la práctica converjan en un solo camino y así evitar deficiencias nutrimentales que posteriormente pueden causar mayores problemas de salud.

Para comenzar, según Orlich et al., (2014, p. 1644), se determinó que el patrón de consumo alimentario en personas vegetarianas incluye principalmente vegetales, frutas, aguacate, papas cocidas, granos enteros, leguminosas, frutos secos y alimentos a base de soya y excluye los alimentos procesados, ultra-procesados, productos fritos, granos y harinas refinadas, productos de repostería y bollería y bebidas azucaradas. Por lo que la dieta vegetariana y sus derivaciones reducen significativamente la incidencia de morbi-mortalidad

por enfermedades cardíacas de (-25%) y distintos tipos de cáncer (-8%) (Dinu, Abbate, Gensini, Casini, & Sofi, 2017, p. 3640).

Por otra parte, de acuerdo a un estudio realizado entre vegetarianos y no vegetarianos se obtuvo una diferencia no muy significativa entre estos dos grupos, el primero consume aproximadamente un 2,5% menos de proteína y grasas que el segundo grupo, los resultados indican que la dieta vegetariana puede ser nutricionalmente adecuada casi al mismo nivel que la dieta de los no-vegetarianos u omnívoros ya que el consumo de macro y micronutrientes están cerca de las recomendaciones de ingesta (Clarys, Deriemaeker, Huybrechts, Hebbelinck, & Mullie, 2013, p. 1).

De igual forma, un estudio realizado en Dinamarca al azar, doble ciego y control placebo, demuestra que una dieta rica en proteína vegetal (leguminosas) como los fréjoles ayuda a tener una mejor saciedad, mayor cantidad de fibra y tiene un agradable sabor, además que la ingesta energética y proteica posee un contenido similar a una dieta a base de proteína animal (Kristensen, Bendtsen, Christensen, Astrup, & Raben, 2016, p. 2), sin embargo, muchas veces la eficiencia de su absorción no es la mejor, pero se ha confirmado que aumentando 11 gramos de proteína vegetal al día se llega a los requerimientos de un adulto promedio, por ende tener un adecuado consumo de proteína es una consideración significativa para la salud de los vegetarianos, sobre todo de los huesos, ya que la proteína está directamente ligada a la densidad mineral de los huesos, en este caso de las mujeres vegetarianas (Kniskern & Johnston, 2011, p. 728; Waldmann, Koschizke, Leitzmann, & Hahn, 2003, p. 948).

También, estudios demuestran que en la masa corporal no existe diferencia entre personas vegetarianas y no vegetarianas (23.7 ± 4.7). Por otro lado, en cuanto a sus patrones de alimentación, la única diferencia encontrada es en la ingesta de ciertos nutrientes como la vitamina D y la vitamina B₁₂, en los cuales se podría establecer ciertas deficiencias (Barr &

Broughton, 2000, p. 782), las cuales pueden ser suplidas con una adecuada ingesta de algas marinas, que regularmente son ricas en muchos otros micronutrientes importantes para un buen desarrollo mental y físico (Quitral, Morales, Sepúlveda, & Schwartz M, 2012, p. 196).

Finalmente, se ha demostrado que las dietas vegetarianas tienen un efecto positivo en el medio ambiente ya que reducen significativamente las emisiones de gas, además podría tener grandes beneficios económicos, pues los individuos que siguen este tipo de dieta tienen más preocupación por el medio ambiente al tener la creencia de que la producción de carne cualquiera que sea su tipo genera más desperdicios, por ende, crean conciencia sobre ser más amigos con el entorno y hábitat que le rodea (Mullee et al., 2017).

Debido a todos los hechos relatados anteriormente personalmente, como integrante no activa de esta comunidad, tras experiencia práctica propia sobre los pilares fundamentales de la doctrina, me he visto en la necesidad de que se realice un estudio para analizar la alimentación de la comunidad taoísta ya que la mayor cantidad de alimentos que consumen provienen de los carbohidratos, y debido a las malas combinaciones alimenticias, muchas personas que integran esta comunidad se han visto con un exceso de peso, también se hace relevante realizar esta investigación ya que no existe información sobre esta comunidad y por ende se necesita levantar datos, que a futuro permitan realizar otros estudios, en los cuales se pueda elaborar guías de alimentación para las personas que hayan entrado por diferentes motivos a este tipo alimentación, logrando que tengan un mejor conocimiento acerca de cómo realizar una adecuada transición de omnívoro a ovo-lacto-vegetariano, sin que esto pueda causar daño a la salud, cabe recalcar que los beneficios son propiamente para la comunidad taoísta y para todas las personas que al leer este estudio puedan extraer información que les sirva para su propio bienestar e incluso que otros que lo puedan necesitar y aplicar.

OBJETIVOS

- 1.** Relacionar de la ingesta de alimentos consumidos por adultos vegetarianos taoístas con el cumplimiento de requerimientos nutricionales de macro y micronutrientes en el Distrito Metropolitano de Quito en el periodo marzo – abril 2018

Objetivos específicos

- 1.1.** Caracterizar los factores socioeconómicos, demográficos y del consumo de alimentos de la comunidad taoísta de la ciudad de Quito.
- 1.2.** Reconocer las estrategias que realiza la comunidad taoísta ovo-lacto-vegetariana de la ciudad de Quito para reemplazar fuentes alimentarias en forma de carnes y derivados.
- 1.3.** Conocer el nivel de ejercicio físico de esta comunidad ovolactovegetariana.
- 1.4.** Identificar los macronutrientes y micronutrientes que se encuentran en exceso o déficit de acuerdo con el consumo alimenticio con relación a las recomendaciones existentes.

METODOLOGÍA

1. Tipo de estudio

El tipo de estudio que se utilizará para la investigación es observacional debido a que no se va a manipular las variables es decir se observará como es el comportamiento en cuanto a formas y combinaciones de los alimentos de la comunidad taoísta ovo-lacto-vegetariana, será descriptivo ya que cada variable permitirá identificar datos socioeconómicos y demográficos, las formas de alimentación y la intensidad del ejercicio físico.

El estudio será de tipo descriptivo transversal porque se lo realiza en un punto específico del tiempo y mide las características de una población definida, además que no existen datos preexistentes de los cuales se pueda tomar información además se va a caracterizar una la combinación de alimentos e intensidad del ejercicio físico.

2. Universo y Muestra

El universo está conformado por 200 taoístas que viven en la ciudad de Quito durante los meses de enero a junio del 2018 y que fueron invitados a participar de este estudio, este dato fue proporcionado por el líder de la comunidad, no obstante, luego de realizar varias invitaciones por diferentes medios electrónicos y personal, 4 personas no aceptaron participar en el estudio y 60 personas se interesaron en ser parte del estudio.

No existe tipo de muestreo ya que se eligió al total de la población, sin embargo, hubo una pérdida de 140 participantes ya que no accedieron a ser parte en esta investigación.

3. Criterios de Selección de individuos

Consentimiento informado: este formulario se lo realizará de forma electrónica, debido a que, si aceptan los términos de este estudio, comenzarán a llenar la encuesta electrónica.

Criterios de inclusión: todos los taoístas adultos entre 18 y 64 años, residentes de la ciudad de Quito, que se consideren ovo-lacto-vegetarianos.

Criterios de exclusión: personas que no deseen participar en el estudio, que presenten alguna enfermedad metabólica como diabetes, hipertensión entre otros, que consuman carnes.

4. Fuentes, Técnicas e instrumentos

Fuentes

La fuente que se utilizará es la primaria ya que se obtendrá los datos de cada uno de los taoístas que acepten contestar el formulario, es decir que estarán implicados en la investigación

Técnicas e instrumentos

Para la recolección de datos se utilizarán técnicas de recopilación electrónica, que servirá para hacer una base de datos de toda la información compilada. Como instrumento se utilizará una encuesta vía medios electrónicos la cual incluirá frecuencia de alimentos basado en un instrumento de un grupo de vegetarianos en Guatemala el cual contiene preguntas sobre información socioeconómica, alimentación y cantidad de ejercicio que realizan en la semana, (Gonzalez Miranda, 2014).

Previamente se realizó una validación del formulario con 10 personas de la población taoísta, para posteriormente realizar los cambios respectivos de acuerdo con los alimentos y terminología que se utilizan localmente.

5. Plan de análisis

Se elaboró un formulario a través de Google formularios el cual es un medio electrónico para la elaboración de encuestas por internet, que tuvo por nombre *Encuesta sobre*

*alimentación en vegetarianos Taoístas de la ciudad de Quito*², que fue enviado en forma de link a los correos personales de los participantes.

El formulario contenía información sobre datos sociodemográficos tales como: actividad laboral, ingresos aproximados mensuales, gasto aproximado mensual en alimentación, cargas familiares y frecuencia de consumo de alimentos: lácteos, hortalizas y verduras, frutas y derivados, leguminosas, cereales, grasas, bebidas, frutos secos, azúcar, condimentos y comida rápida o preparadas. También se solicitó porciones y cantidades los grupos anteriormente mencionados. Adicionalmente, se solicitó precisar ejercicio físico, tiempo y frecuencia que realizan esta actividad.

La información recopilada mediante encuesta vía electrónica puede presentar limitaciones relacionadas a sobre o subestimar el consumo de los alimentos de una población.

Los datos recolectados por medio de la encuesta con respecto a frecuencia de grupos de alimentos se realizó una base de datos codificada para posteriormente tomar los datos recolectados y poderlos procesar en programa de Office Microsoft Excel 2018. Además, se analizó el conocimiento que tienen sobre el tipo de combinaciones para obtener una proteína completa.

Por último, se utilizó estadística descriptiva ya que por medio de esta se pudo describir y resumir los datos obtenidos, a la vez que se pudo visualizar los datos obtenidos a través de tablas de frecuencia, gráficos de barras y circulares.

² Anexos

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO E HIPÓTESIS

MARCO TEÓRICO

VEGETARIANISMO

1. Definición y generalidades

El vegetarianismo o dieta vegetariana comúnmente llamados, al cual se le considera un estilo de vida que ha sido adoptada por diferentes parámetros ya sean estos filosóficos, religiosos, saludables, éticos o morales, dentro del cual un individuo se alienta a un cambio interno y externo al iniciar una dieta a base de vegetales (Cayllagua, 2014, p. 2195).

Su origen histórico va más allá de los últimos dos siglos, este tipo de alimentación data de tiempos antes de Cristo (AC), donde las culturas orientales presentaban este tipo de dieta por razones religioso, filosóficas, doctrinales, éticas y morales, en pro de mejorar del universo interno para que este pueda tener una mejor evolución física y espiritual y a su vez purificar el cuerpo y los diferentes estados de conciencia por medio de la alimentación (Saz-Peiró, Morán, & Saz-Tejero, 2013, p. 18). Sin embargo, no es hasta el siglo XX que se da la unión de las diferentes culturas, orientales y occidentales, cuando se da a conocer la alimentación a base de plantas como una opción para mejorar la salud además de un tener un contexto espiritual, se dice que existieron grandes precursores del vegetarianismo como Homero, Pitágoras, Hipócrates, Platón, Leonardo da Vinci, Newton, Tolstoi, Gandhi entre otros, además esta dieta está muy ligada a conceptos religiosos como el hinduismo y la Iglesia Adventista, a partir de los diferentes enfoques nacen los tipos de alimentación vegetariana y sus variaciones (Moreno, 2002, p. 221).

2. *Tipos de vegetarianismo*

De acuerdo con el tipo de alimentos consumidos la alimentación vegetariana presenta diversas modificaciones las cuales se mencionan a continuación.

2.1. Ovo-lacto-vegetariano

Son conocidos porque dentro de su alimentación los alimentos que se incluyen son huevo, productos lácteos y no consumen ningún tipo de carne ya sea roja o blanca, mariscos u otros animales (Serralde, Pasquetti, & Meléndez, 2005, p. 33), también se incluyen en este tipo de dieta toda clase de semillas, cereales y leguminosas (Cayllagua, 2014, p. 2196).

2.2. Lacto-vegetariano

Incluyen dentro de su dieta alimenticia productos lácteos y son eliminados de la alimentación el resto de productos de origen animal (Serralde et al., 2005, p. 33).

2.3. Ovo-vegetariano

Se consideran a individuos que en cuya dieta no incluyen ningún tipo de lácteo o productos del mismo, además de productos cárnicos en cualquiera de sus categorías (Gimeno, 2002, p. 89).

2.4. Vegano

También llamados vegetarianos estrictos, en los últimos años han aumentado la cantidad de personas que se adhieren a este tipo de alimentación, debido a no consumen alimentos que sean derivados de animales de ninguna clase, incluso no consumen ningún tipo de alimento que pueda contener subproductos de animales (Gimeno, 2002, p. 89), y su desarrollo muscular es partir del consumo de alimentos calóricos ya que su dieta es exclusivamente de origen vegetal (Cayllagua, 2014, p. 2195).

2.5. Flexivegetarianos

También llamados semivegetarianos o pseudovegetarianos ya que este grupo limita el consumo de carnes, a pocas veces a la semana, cabe recalcar que este tipo de dieta tiende a cubrir los requerimientos nutricionales de los individuos (Gimeno, 2002, p. 90).

2.6. Macrobiótica

Cuyo máximo representante es Oshawa, procedente del Japón, este tipo de dieta divide a los alimentos en Ying y Yang y a su vez los subdivide en 10 niveles dentro de los cuales se encuentran productos derivados de animales y a medida que suben los niveles se van suprimiendo alimentos, uno de los preceptos de este tipo de alimentación es consumir alimentos de cada lugar y de cada estación (Saz-Peiró et al., 2013, p. 16).

3. Razones para la adhesión a una dieta vegetariana

La práctica del vegetarianismo está relacionada con diferentes áreas y dentro de cada una se define una importancia, aunque hay muchos de estos individuos que practican este tipo de alimentación por todos los motivos que a continuación se hace referencia.

3.1. Ambiente

Muchos de los individuos que se autodefinen como vegetarianos en cualquiera de sus derivaciones, practican este tipo de alimentación por razones ambientales o por respeto a la vida de los animales es decir por una preocupación ética hacia la vida de los animales (Hoffman, Stallings, Bessinger, & Brooks, 2013, p. 140).

3.2. Religión

La religión es una connotación muy importante debido a que son sujetos que se adhieren a una dieta vegetariana tienen la creencia que el dejar de consumir productos cárnicos en cualquiera de sus presentaciones mejoran su calidad no solo espiritual, si

no su comportamiento hacia ellos mismos y los demás (Hoffman et al., 2013, p. 139), según Gimeno (2002, p. 88) la dieta está muy vinculada a diferentes religiones como la católica en la cual en ciertas festividades suprimen el consumo de carnes, de igual forma, los musulmanes, judíos e hindúes establecen diferentes preceptos en los cuales dejan el consumo de carnes rojas u otro tipo con la finalidad de mejorar su espiritualidad.

3.3. Moda

Con respecto a este tema, la moda siempre ha estado vinculada con la forma de alimentación de las personas, y una creciente popularidad sobre mantenerse en forma ha volcado a que más seguidores cambien de forma de alimentación, aunque se ha criticado esta forma de ver el vegetarianismo ya que solo se lo practica por el incremento de su comercialización, un ejemplo de esto son lo Yogis, quienes en su base fundamental espiritual practican el vegetarianismo en cualquiera de sus formas, pero se ha distorsionado su esencia, ahora muchos individuos lo practican, pero no por una conexión con las bases ancestrales de esta forma de vida, si no por un anuncio comercial, por ende puede haber una adherencia al vegetarianismo, pudiendo en algunos casos llevar a los extremos por una moda (Vinoski, Webb, Warren-Findlow, Brewer, & Kiffmeyer, 2017, p. 1).

3.4. Salud

Es una de las razones principales por las cuales muchas personas han tomado la decisión de cambiar de alimentación es por una fuerte influencia que se ha dado a las ventajas de este tipo de alimentación, en las cuales el aumento de información sobre investigaciones clínicas y epidemiológicas, ya que este tipo de dieta está asociada con la reducción del peso corporal, menor incidencia de síndrome metabólico, diabetes, mejora la presión arterial, existe una menor incidencia de mortalidad relacionada a

problemas cardíacos, otros estudios vinculan este tipo de alimentación con la reducción de incidencia de cáncer (Cramer et al., 2017, p. 562).

4. Alimentación vegetariana

La alimentación vegetariana que sea planeada adecuadamente se considera saludable y nutricional en todos sus aspectos además de proporcionar beneficios al prevenir enfermedades, seguir este tipo de alimentación desde temprana edad permite que los patrones de alimentación se vuelvan más saludables adicionando las ventajas nutricionales a lo largo de la vida (Saz-Peiró et al., 2013, p. 21)

4.1. Carbohidratos

Los carbohidratos son uno de los principales tipos de nutrientes, son la fuente de energía más importante para el cuerpo humano, el sistema digestivo cambia los carbohidratos en glucosa llamada azúcar en la sangre, el metabolismo usa este azúcar para obtener energía para las células, tejidos y órganos, además el azúcar se almacena en el hígado y los músculos para cuando sea necesario (United States Department of Agriculture, 2005, p. 265).

Los carbohidratos se llaman simples o complejos, dependiendo de su estructura química. Los carbohidratos simples incluyen azúcares que se encuentran naturalmente en alimentos como frutas, verduras, leche y productos lácteos. También incluyen azúcares agregados durante el procesamiento y refinación de alimentos. Los carbohidratos complejos incluyen panes y cereales integrales, vegetales con almidón y legumbres. Muchos de los carbohidratos complejos son buenas fuentes de fibra (United States Department of Agriculture, 2005, p. 265).

Un estudio científico muestra que los patrones alimenticios a través de los diferentes grupos de vegetarianos son diversos, entre los cuales la ingesta de este macronutriente se encuentra en rangos de 50% a 65% en veganos, de un 50% a un 55% en ovo vegetarianos

comparados con la población general que su consumo promedio es del 50% o menos (Brown, 2018, p. 46)

4.2. Proteínas

La proteína se encuentra cada célula del cuerpo, por ende, necesita proteína de los alimentos que comemos para construir y mantener huesos, músculos y piel, este tipo de macronutriente se obtiene de las proteínas de la dieta a partir de carne, productos lácteos, nueces y ciertos granos y frijoles, existen dos tipo de proteínas las completas y las incompletas, las completas son proteínas que provienen de la carne y otros productos animales son proteínas completas, eso quiere decir que suministran todos los aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo. Por otro lado, la mayoría de las proteínas vegetales solas son incompletas, por lo tanto, se deben comer diferentes tipos de proteínas vegetales todos los días para obtener todos los aminoácidos que el cuerpo necesita y así obtener suficiente proteína dietética, cabe recalcar que se necesita comer proteínas todos los días, esto se debe a que el cuerpo no almacena este tipo de macronutriente de la misma manera que almacena grasas o carbohidratos. Los requerimientos dependen de la edad, sexo, salud y nivel de actividad física (United States Department of Agriculture, 2005, p. 590). Un estudio realizado en bailarines demuestran que al contrario de muchas opiniones una dieta basada en proteínas vegetales no es inferior a una proteína animal, en contraste, mientras los vegetarianos ingieren menos cantidad de proteína que los omnívoros, la cantidad que consumen está dentro de las recomendaciones de consumo diario de este macronutriente (Brown, 2018, p. 46)

4.3. Grasas

La grasa es un tipo de nutriente de igual forma esencial para el cumplimiento de funciones metabólicas, por lo tanto, se necesita algo de grasa en la dieta, pero no demasiado. Las grasas dan energía y ayudan al cuerpo a absorber vitaminas liposolubles, aunque, la

grasa dietética también juega un papel importante en los niveles de colesterol, pero no todas las grasas son iguales, por ende, se debe tratar de evitar grasas saturadas como mantequilla, manteca sólida y manteca de cerdo, grasas trans que se encuentran en mantecas vegetales, algunas margarinas, galletas saladas, galletas, refrigerios y otros alimentos elaborados industrialmente o fritos en aceites parcialmente hidrogenados (United States Department of Agriculture, 2005, p. 422).

Según un estudio realizado por Brown (2018, p. 46) quien indica que las grasas son un macronutriente esencial y es fuente de energía adicional para momentos de baja intensidad, dentro de la dieta ovo-lacto-vegetariana es una fuente adecuada de grasas saludables, de la misma forma es para dietas veganas y crudistas, sin embargo, las dietas veganas contienen mejores fuentes de grasas poliinsaturadas que son encontradas en frutos secos, semillas y hojas verdes, a pesar de que investigaciones demuestran un deficiente consumo de ácidos grasos EPA y DHA en dietas vegetarianas y veganas.

4.4. Fibra

La fibra es una sustancia que se encuentra en las plantas y dentro de esta se encuentra la fibra dietética que es del tipo que se come, es decir es un tipo de carbohidrato, se puede diferenciar dos tipos de fibras la soluble y la insoluble las cuales tienen importantes beneficios para la salud dentro de las fuentes de fibra dietética se incluyen los granos enteros, nueces, semillas, frutas y vegetales. La fibra dietética tiene una característica importante que a medida que se la ingiere permite que el estómago tenga un llenado más rápido, lo que le ayuda a controlar el peso de individuos que presentan sobrepeso u obesidad o un desequilibrio en macronutrientes, también ayuda a la digestión y a prevenir el estreñimiento, aunque si se aumenta la fibra dietética demasiado rápido puede provocar gases, hinchazón y calambres (United States Department of Agriculture, 2005, p. 339).

4.5. Hierro

El hierro es un micronutriente muy importante, dentro de la alimentación vegetariana se los encuentra en los alimentos de origen vegetal los cuales contienen hierro no hemo, aunque este tipo de hierro presenta una característica el cual es ser muy sensible a estimulantes o inhibidores de su absorción, dentro de sus inhibidores se encuentran los fitatos, el calcio y los taninos, a diferencia de la vitamina C y otro tipo de ácidos orgánicos que se encuentran en algunas frutas y verduras los cuales pueden acelerar su absorción en el organismo, entre los fitatos se encuentra el salvado es decir las cáscaras de los cereales y los taninos se hallan en el té verde, rojo, negro, café, cacao y en la fibra, por ende hay que limitar su consumo con el fin de evitar deficiencias (Saz-Peiró et al., 2013, p. 19).

Estudios poblacionales que comparan la ingesta de hierro y el estado de vegetarianos y no vegetarianos revelan resultados estadísticamente bajos pero dentro del rango de las concentraciones de ferritina sérica, sin embargo, atletas vegetarianos y omnívoros pueden tener dificultad al mantener sus requerimientos diarios de este micronutriente, se han encontrado adaptaciones favorables en la absorción de este nutriente y bajas pérdidas en periodos largos en personas ovo-lacto-vegetarianas (Brown, 2018, p. 48)

4.6. Calcio

Al igual que el hierro el calcio es inhibido en su absorción por fitatos y los oxalatos que se encuentra presentes en varios alimentos como las espinacas, hojas de la remolacha y la acelga, de igual forma su absorción se estimula por la soya la cual tiene altos niveles de fitatos y oxalacetato, también se puede observar que verduras bajas en oxalato tales como el brócoli, col china, col rizada, hojas verdes de nabo permiten que existe una alta biodisponibilidad de este micronutriente (Saz-Peiró, Morán, & Saz-Tejero, 2013, p. 20).

La inclusión de productos derivados de la vaca, la ingesta de calcio en ovo-lacto y lacto vegetarianos es igual o incluso mayor que los omnívoros, consecuentemente, los retos se

pueden presentar en dietas veganas pobremente planificadas, un estudio de cohorte realizado en Oxford comparan el tipo de fractura de cuatro grupos de personas con diferentes tipos de alimentación, en los cuales se obtuvo como resultado que 1100 veganos en el estudio de cohorte tenían mayor riesgo de presentar fracturas óseas que otros grupos, por lo cual se requiere fortificar a personas que tienen un tipo de alimentación vegana (Brown, 2018, p. 49).

4.7. Vitamina B12

Dentro de las fuentes no cárnicas de la vitamina B12 se encuentran las bacterias o también alimentos que contengan verduras o encurtidos los cuales dentro de su preparación contienen bacterias entre las principales se encuentran las olivas, chucrut entre otras, su deficiencia ha sido muy estudiada por Immerman quien ha sido conocido por su gran estudio de esta vitamina B12, en el cual afirma que la deficiencia de esta vitamina es muy rara en grupos vegetarianos que sean puros (Saz-Peiró, Morán, & Saz-Tejero, 2013, p. 20).

En vegetarianos y vegetarianos estrictos se puede distinguir un consumo elevado de folato debido a una elevada ingesta de frutas, vegetales, legumbres y un gran grupo de granos integrales, en otros grupos vegetarianos exponen que el consumo de alimentos fermentados hechos de soya, algas marinas y otros alimentos fermentados como el miso y el hongo shitake contienen adecuados niveles de vitamina B12, pero los estudios no han obtenido resultados conclusivos, por lo cual es importante que se incluyan alimentos fortificados de este nutrimento dentro de la dieta vegetariana (Brown, 2018, p. 47).

4.8. Requerimientos nutricionales en adultos

Tabla 1

Requerimientos nutricionales en adultos

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES ADULTOS	
Proteína	10 - 35 %
Carbohidratos	45 - 65 %
Grasa	20 - 35 %

Omega 3	0,6 - 1,2
Omega 6	5 - 10
Azúcar añadido (Mahan & Raymond, 2017, p. 182)	Menor al 10% calorías totales

4.9. Combinación de alimentos

De acuerdo a Shelton (1994) quien escribió *La combinación de los alimentos*, plantea diferentes formas de mezclar ciertos tipos de grupos alimenticios con la finalidad de mejorar el metabolismo, digestión y aprovechamiento de los mismo, dentro de estas combinaciones se pueden encontrar las siguientes: entre ácidos y almidones, proteínas y almidones, proteínas y proteínas, ácidos con proteínas, grasas con proteínas, azúcares con proteínas y azúcares con almidones (pp. 11–16).

Asimismo, es muy importante dentro de la alimentación vegetariana tomar en cuenta todos estos tipos de combinaciones, una de las combinaciones principales es la combinación de proteína y almidón, es decir para que una persona vegetariana pueda obtener todos los aminoácidos esenciales se requiere que haya la mezcla de dos tipos de alimentos que permitan completar a la otra y obtener una proteína vegetal completa (Leiva, 2015, p. 8).

A continuación, una tabla con los tipos de proteínas completas su limitante y como se llegaría a que sean completas, es decir mezclando dos o más proteínas incompletas se llega a tener una proteína de completa:

Tabla 2

Combinación de proteínas

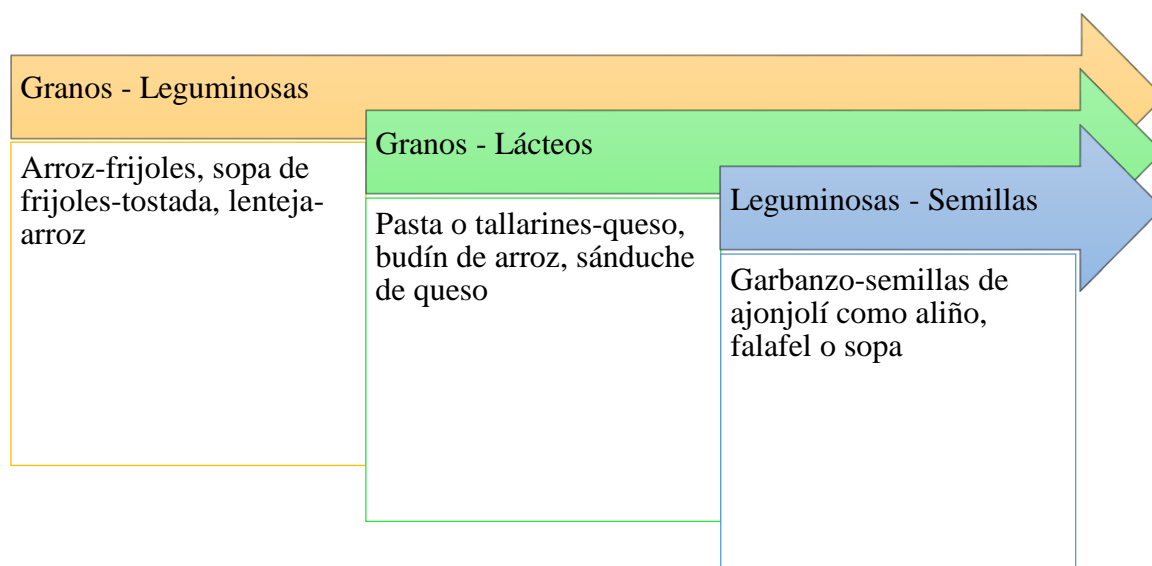
Alimento	Aminoácido limitante	Proteína completa
Legumbres	Metionina, Cisteína	Cereales
Cereales	Lyscina	Legumbres
Frutos Secos	Lysina	Legumbres y Cereales

Elaborado por: Melania Rivera

Fuente: (Leiva, 2015)

Tabla 3

Ejemplos de combinaciones para lograr una proteína completa



Elaborado por: Melania Rivera

Fuente: (González Torres, Téllez Valencia, Sampedro, & Nájera, 2007, p. 5)

5. Beneficios relacionados a una dieta vegetariana

5.1. Físicos

Se conoce que la alimentación vegetariana y sus diferentes ramificaciones representan grandes beneficios en la salud, esto quiere decir que va a acompañar al individuo que la practique a un estado físico óptimo ya que podrá evitar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), mejorando de esta forma su calidad de vida, entre las enfermedades de este tipo tenemos obesidad ya que reduce el Índice de Masa Corporal (IMC) además de un mayor consumo de fibra por que produce una mayor saciedad [evidencia Ia], enfermedad renal ya que la Tasa de Filtración Glomerular (TFG) disminuye en vegetarianos a diferencia en omnívoros que es mayor, además en la dieta vegetariana la ingesta de sodio es menor [evidencia Ia] y a largo plazo ayuda en el síndrome nefrótico [evidencia III], gastrointestinal los vegetarianos tienen una menor incidencia en cáncer gastrointestinal, enfermedad diverticular, cálculos en la vesícula y estreñimiento [evidencia

Ia], cardiovascular ya que disminuye el riesgo de tromboembolismo e infarto además que existe un menor riesgo de muerte por cardiopatía isquémica [evidencia Ia], diabetes ayudan a prevenir diabetes tipo 2 [evidencia Ia], fibromialgia conjunto con otras terapias mejora los síntomas de esta enfermedad [evidencias III y Ia], dermatitis atópica mejora los síntomas [evidencia III], cáncer debido a que estas dietas se acercan más al cumplimiento dado por las guías emitidas por el Instituto del Cáncer de Estados Unidos pueden reducir su incidencia y artritis reumatoide aunque presenta muchas ventajas aunque la mayoría de personas se les hace difícil ponerla en práctica [evidencia III, IV y Ia] (Saz-Peiró et al., 2013, pp. 22–24).

5.2. Salud

Los méritos de salud del vegetarianismo incluyen la baja incidencia de obesidad, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedad del corazón, hipertensión y diabetes tipo 2, bajas probabilidades de muerte por enfermedad isquémica del corazón, menor concentración de niveles de colesterol en sangre, menos incidencia de ciertos tipos de cáncer como próstata, colon y sobre todo una mayor longevidad (Panebianco, 2007, p. 55), por otro lado este tipo de dieta está asociado con una reducción del peso corporal, menor riesgo de desarrollar síndrome metabólico, especialmente se han notado mejores resultados en enfermedades cardiovasculares (Cramer et al., 2017, p. 561)

6. Ejercicio Físico

El diseño del cuerpo humano es muy especial, es decir, que todo el cuerpo tiene una sincronía para realizar movimientos al mismo tiempo por partes o en general, por medio de la actividad física se obtienen muchos beneficios, aunque el ejercitar todas las partes del cuerpo humano es lo que va a permitir que exista una mejor actividad en el funcionamiento de los órganos y por ende un mayor aprovechamiento de los alimentos al momento de

consumirlos, ya que se mejoran los procesos digestivos y metabólicos para una mayor captación de sustratos importantes dentro del ejercicio físico (Dallo & Cairó, 2010, p. 8)

6.1. Aeróbico

Está relacionado con un mayor gasto energético durante la sesión de entrenamiento respecto al entrenamiento de fuerza, además que mejora la capacidad aeróbica si se la realiza a altas intensidades durante un tiempo prolongado (Sánchez, 2009, p. 46), por lo cual ayuda a disminuir problemas cardiacos y riesgo de muerte por diabetes mellitus tipo 2, aumenta la lipólisis especialmente de la grasa abdominal, mejora el metabolismo de la glucosa, además disminuye los niveles de triglicéridos permite que aumenten las concentraciones de HDL por lo cual deciente la presión arterial (Medrano, 2014, p. 11). Este tipo de ejercicio está relacionado con una mayor longevidad, se ha considerado a este tipo de ejercicio como una variable de mortalidad, cabe recalcar que la constancia en el ejercicio aeróbico permite un incremento en la masa muscular esquelética promoviendo la pérdida de grasa y a su vez mejora la fuerza, el equilibrio y la agilidad por lo cual el estado de ánimo del individuo será más positivo (Andriolo & Ramos, 2007, p. 2)

6.2. Anaerobio

Este tipo de ejercicio se realiza con la fosfocreatina que aporta el ATP en los primeros 10 segundos, por ende este tipo de ejercicios son de corta duración y de alta intensidad, es importante en deporte de alta potencia como carreras de 100 o 200 metros lisos, levantamiento de pesas, fútbol, tenis, golf entre otros, además que permite un mejor desarrollo del músculo, permitiendo una mejor captación de sustratos de los alimentos y por ende mejorar la resistencia muscular (González, 2008, p. 95). Según una revisión sistemática realizada por Craddock, Probst, & Peoples (2016, p. 216) identificaron que ya sea ejercicio anaerobio o aerobio

relacionado a una dieta vegetariana revelaban que una dieta baja en proteínas no tenía un efecto significativo en el ejercicio al tiempo de agotamiento, pero el consumo de oxígeno fue significativamente elevado entre un 40% a un 80% de consumo máximo de oxígeno en comparación a una dieta omnívora que consume menos oxígeno (Craddock et al., 2016, p. 218).

6.3. Fuerza

Este tipo de ejercicio aumenta la masa libre de grasa, la fuerza muscular y la potencia, además este tipo de ejercicio es más efectivo en la reducción de riesgo metabólico que el de resistencia, también disminuye de gran forma la masa visceral, además es muy importante en la respuesta inflamatoria y a largo plazo disminuye los riesgos que están relacionados a la obesidad, cardiovascular, dislipidemias, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2, al igual que los otros tipos de ejercicios permite un mayor crecimiento de las mitocondrias por lo cual mejora la captación de sustratos por medio del músculo ayudando a optimizar el metabolismo en general de los diferentes sistemas del cuerpo humano y el de los alimentos (Medrano, 2014, p. 12).

Una revisión sistemática muestra que no existen diferencias significativas en la fuerza muscular en personas que llevan una dieta vegetariana con las personas que practican una dieta omnívora, sin embargo, el grupo ovo-lacto-vegetariano presentó un incremento significativo al momento de fuerza y resistencia al extender la rodilla, aunque, ambos grupos presentaron mejoras significativas en resistencia y fuerza muscular.

7. Perjuicios de una dieta no equilibrada vegetariana

Muchos vegetarianos pueden tener una definición un poco distorsionada sobre este tipo de alimentación, sobre todo aquellas personas que no posean una guía clara sobre este tipo de alimentación, por lo cual pueden presentarse algunas deficiencias si su base alimenticia

diaria es principalmente queso, fideos o macarrones, fritos y algún otro tipo de comida procesada (Panebianco, 2007, p. 56). Otros perjuicios que se han presentado están relacionados con cálculos biliares, piedras en los riñones, constipación, enfermedad diverticular (Marsh, Zeuschner, & Saunders, 2012, p. 261).

7.1. Deficiencias

El vegetarianismo puede ser considerado una dieta conceptualmente equilibrada, sin embargo, en una dieta vegana podrían presentarse riesgos nutricionales debido a deficiencias de algunos nutrientes como: vitamina B12, zinc y hierro (Cramer et al., 2017, p. 561). Este tipo de micronutrientes muchas veces no presentan manifestaciones clínicas y pueden ser no específicas como apatía, rechazo a la comida y un desarrollo psicomotor más lento por lo cual se hace imperativo un cuidado especial en la dieta de este tipo de micronutrientes importantes para funciones metabólicas y hormonales (Prell & Koletzko, 2014, p. 503).

7.2. Depresión

La dieta vegetariana como se va visto anteriormente posee varios beneficios, aunque según un estudio realizado en Estados Unidos por Nezelek, Forestell, & Newman (2018, p. 425) en un grupo de personas estudiantes de universidad demostraron que el grupo de personas vegetarianas al no tener consumo de fuentes de proteína animal sufrían de depresión y de falta de estima, por lo cual no recomiendan este tipo de alimentación.

HIPÓTESIS

Existe una inadecuada ingesta de alimentos en los taoístas ovo-lacto-vegetarianos relacionado con el fácil acceso a alimentos de poco tiempo de preparación, preferentemente de alta densidad energética aunado a la falta de ejercicio físico que puede desencadenar en problemas relacionados con el exceso de macronutrientes y deficiencias de micronutrientes.

CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS

El total de encuestados fueron 64 personas de las cuales solamente aceptaron participar en el estudio 60 individuos, los otros 4 no aceptaron intervenir en la investigación, los resultados se presentan a continuación.

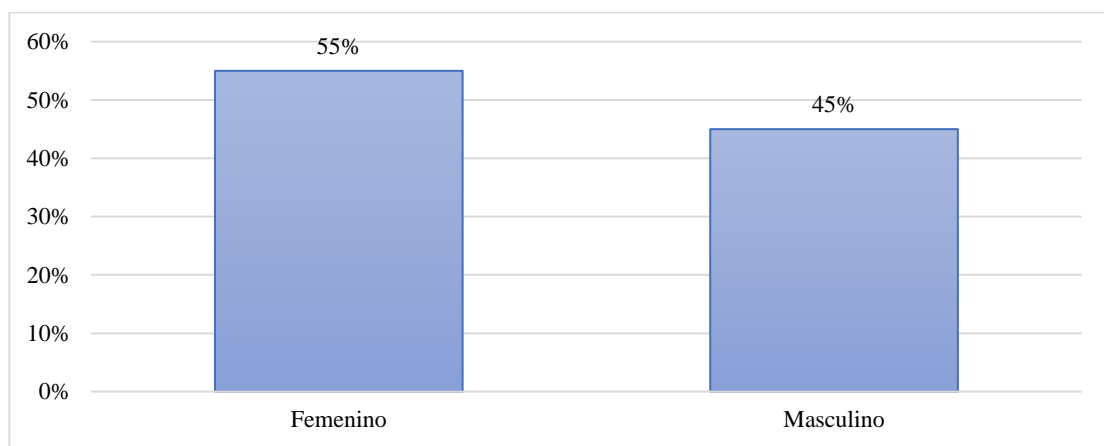


Gráfico 1. Distribución por Género de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El género está considerado como un conjunto de diferencias anatómicas que diferencian entre hombres y mujeres, masculino y femenino dentro de una sociedad (Lamas, 2000, p. 2). El gráfico 1 muestra que el 55% de encuestados fueron del género femenino mientras que del masculino solo se tuvo una participación del 45%, lo cual indica un 10% de diferencia entre hombres y mujeres con respecto a la alimentación vegetariana. Zuromski et al. (2015, p. 25) afirman que dentro de la alimentación vegetariana hay una mayor participación del género femenino es por desórdenes alimenticios por la búsqueda del peso ideal.

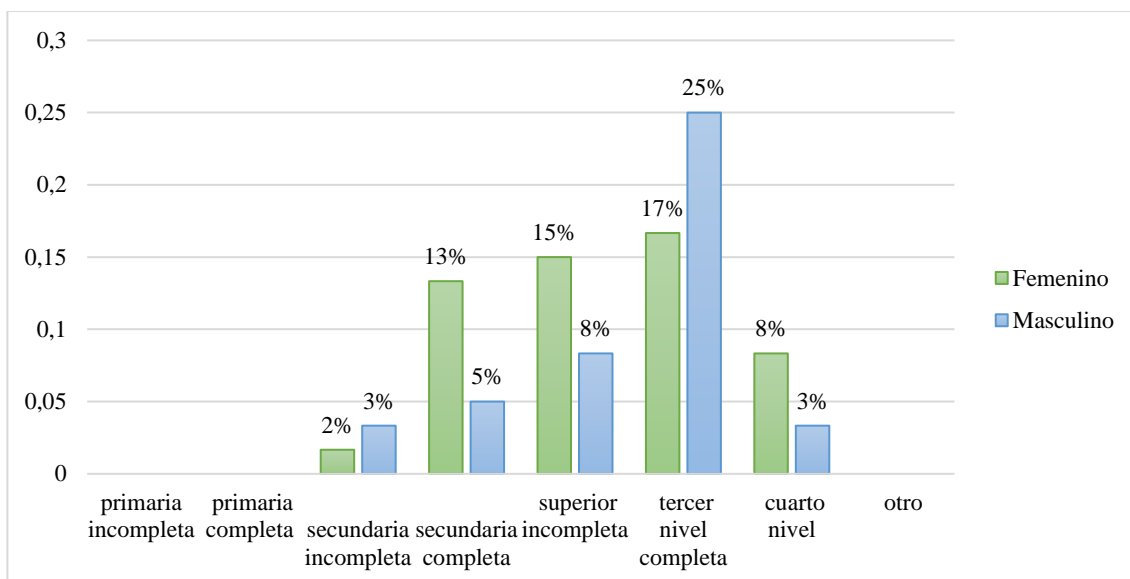


Gráfico 2. Nivel Escolaridad por género de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018

El nivel de escolaridad indica el número promedio de años aprobados en instituciones de educación formal, para personas de 24 y más años de edad (INEC, 2016, p. 1). De acuerdo al Ministerio de Educación la brecha que existe entre ambos géneros en nivel de escolaridad es mínima en zonas urbanas casi no se hace notable esta diferencia, Pichincha está caracterizada por ser la segunda provincia del Ecuador con más años de escolaridad [11,06] (Antamba Chacua, 2015, p. 17), de esta misma forma la Encuesta Nacional de Nutrición muestra que a menor instrucción de educación los hijos de estas personas tienden a tener retardo en talla y bajo peso, por el contrario a un mayor nivel de educación las elecciones alimenticias van a mejorar por lo tanto disminuye la prevalencia de retardo en talla en los niños de estas personas (Freire et al., 2014, p. 258). En este gráfico se muestra que todas las personas han tenido algún nivel de educación formal, sin embargo, se puede observar una gran diferencia entre hombres y mujeres en educación superior completa, que indica un 25% de personas del género masculino terminaron sus estudios superiores mientras que solamente un 17% de género femenino finalizaron sus estudios, por el contrario se observa casi esta misma diferencia en estudios de cuarto nivel mientras que las mujeres (8%) han realizado estudios

posteriores a la vida universitaria solamente un 3% de los hombres prosiguieron con sus estudios post-universitarios.

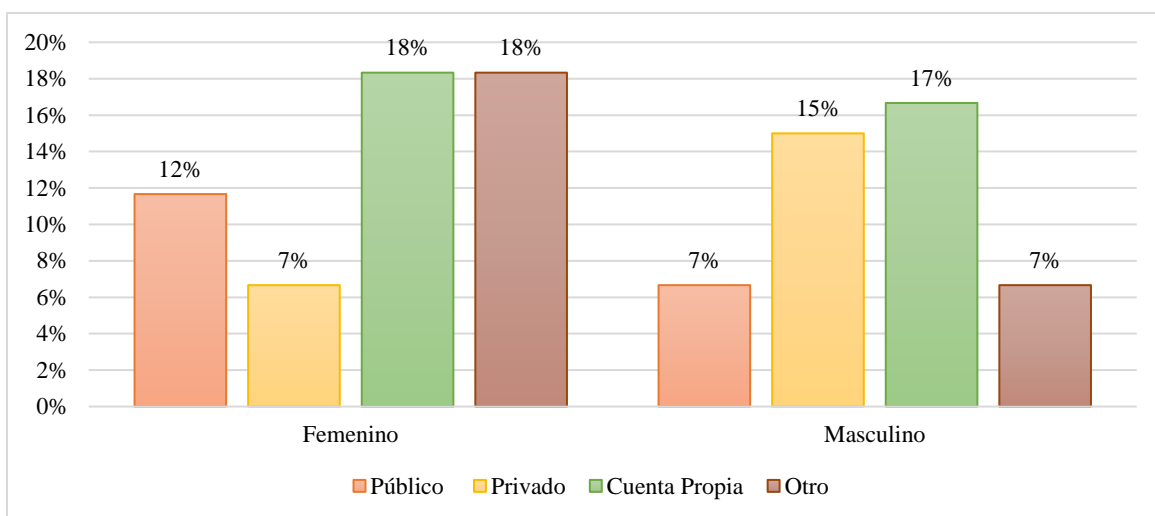


Gráfico 3. Tipo de empleo por género de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018

El empleo se define según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) como el lugar donde se pueden diferenciar tipos en los cuales a) existe trabajo para todas las personas que estén buscando, b) el trabajo es productivo y c) se tiene la posibilidad de elegir el empleo, este mismo está clasificado en formal [empleo en el cual se tiene un pago además de derechos laborales y beneficios como seguridad social] e informal [empleo en el cual no se tienen beneficios de ningún tipo aunque se reciba un pago por el trabajo realizado] (Enríquez, 2015, p. 2). Este gráfico indica que existe variedad en los tipos de empleos como empleos públicos a privados, cuenta propia y otros, en la clasificación de otros se encuentran trabajos temporales, trabajos que se realizan por día u horas o no trabajan por el momento. Por lo tanto, el tipo de empleo permite conocer si existen personas que no trabajen, lo cual indica que no percibe dinero durante un mes lo cual afectada a la alimentación familiar.

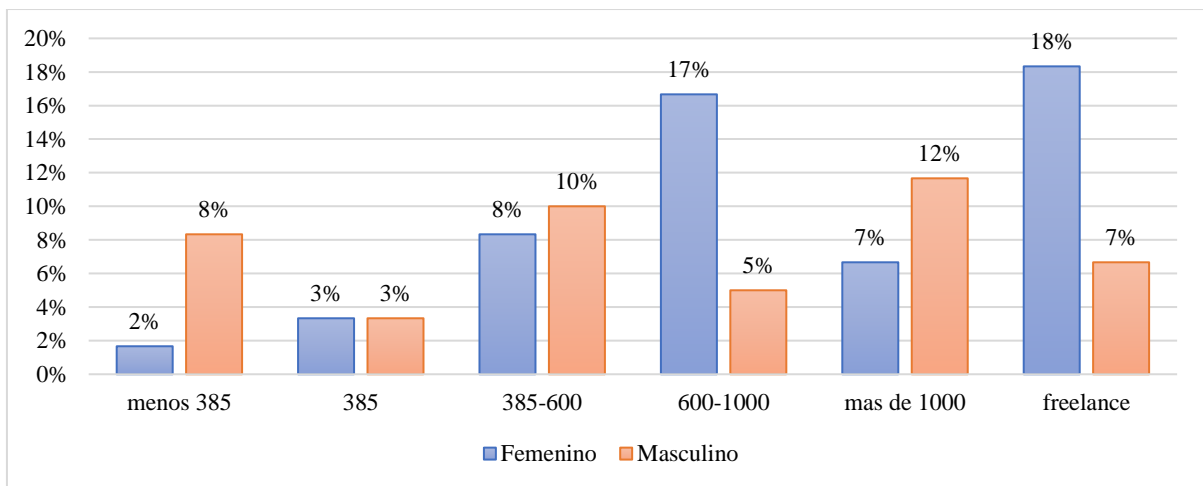


Gráfico 4. Ingresos Mensuales diferenciada por género de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

Los ingresos económicos se definen como el dinero que un núcleo familiar puede utilizar en un periodo determinado, sin que esto influya en sus activos netos (Rucoba-García & Niño-Velásquez, 2010, p. 783) en este mismo artículo se menciona que el ingreso familiar es un indicador de medición de pobreza, es directamente proporcional a menos ingresos mayor pobreza. Según los índices del Banco Mundial, para determinar si los ingresos de un individuo son suficientes es necesario saber la línea de la pobreza que hasta la fecha está establecida en 1,90 dólares (Banco Mundial, 2015, p. 12). En este gráfico se puede observar que un 10% de los encuestados perciben menos del salario básico, un 6% \$ 385, un 18% entre 385 y 600 dólares, un 22% entre 600 y 1000 dólares, un 19% posee ingresos mayores a 1000 dólares mensuales y un 25% tiene ingresos desconocidos.

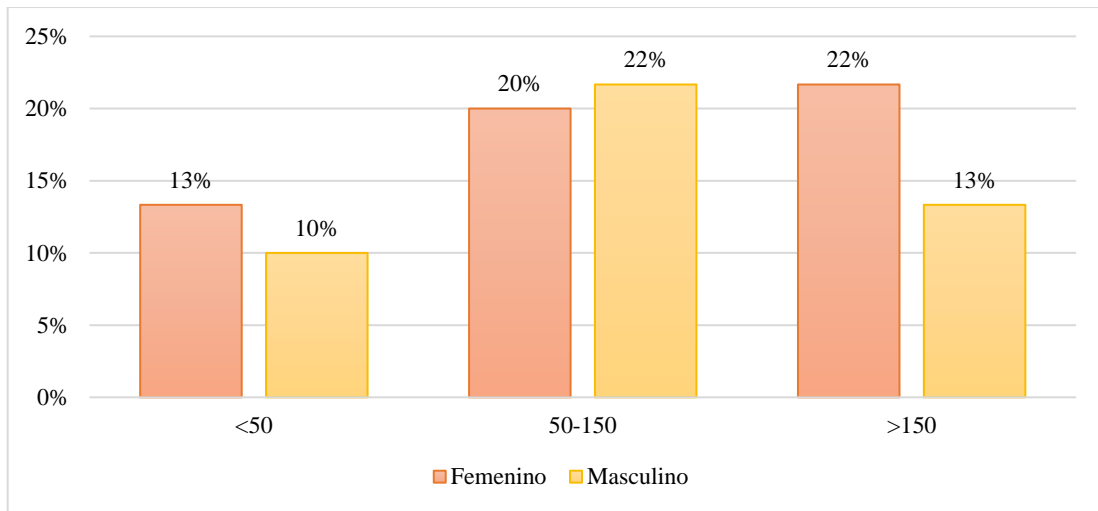


Gráfico 5. Ingresos destinados a alimentación diferenciados por género de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

Como se dijo anteriormente los ingresos económicos son un indicador de pobreza (Rucoba-García & Niño-Velásquez, 2010, p. 783), la distribución del dinero para la compra de alimentos implica una gran responsabilidad para la persona que se hace cargo de la alimentación, sin embargo mientras menos sea el dinero para esto menor será la variedad de la alimentación (McKenzie & Mckay, 2017, p. 37). En este gráfico se identifica que la mayoría de encuestados es decir un 42% entre hombres y mujeres invierten entre 50 y 150 dólares en sus compras mensuales, a diferencia de los otros grupos alrededor de un 23% entre ambos sexos ocupan menos de 50 dólares mensuales, también se tiene el grupo con un 35% el cual invierte mensualmente más de 150 dólares para alimentación en el hogar.

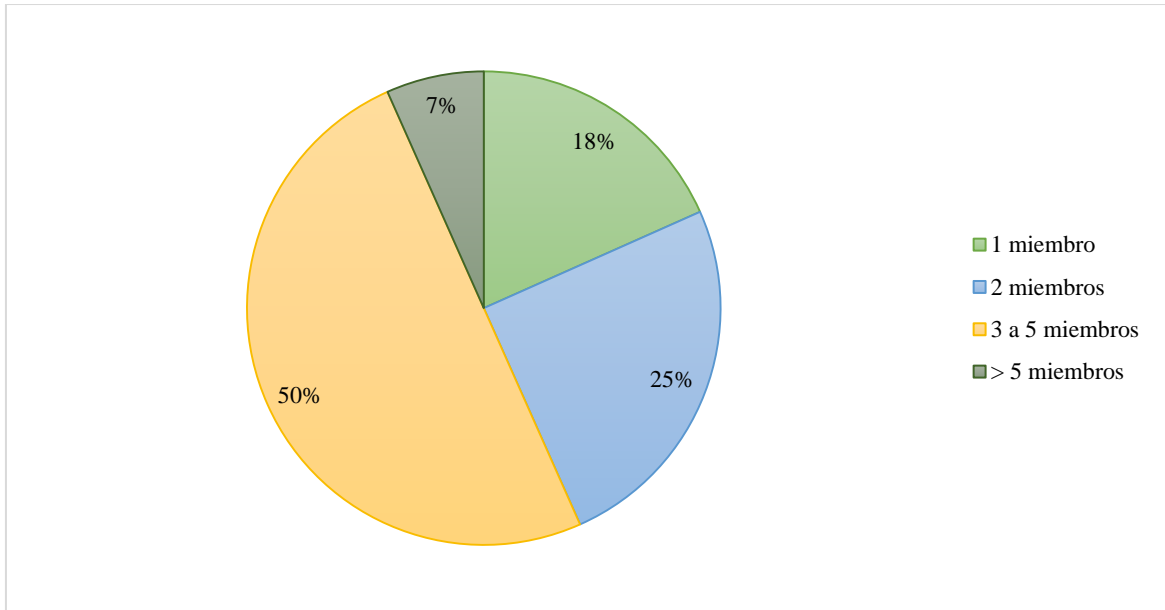


Gráfico 6. Número de miembros de familia de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

En el gráfico 6 se puede observar que el 50% de los y las encuestadas tienen como aproximado entre 3 a 5 miembros en el hogar a diferencia del 25% que tiene 2 miembros de hogar por lo cual se puede diferenciar este grupo que son parejas que no tienen hijos y solo tenemos un 7% de encuestados que poseen más de 5 miembros en el hogar.

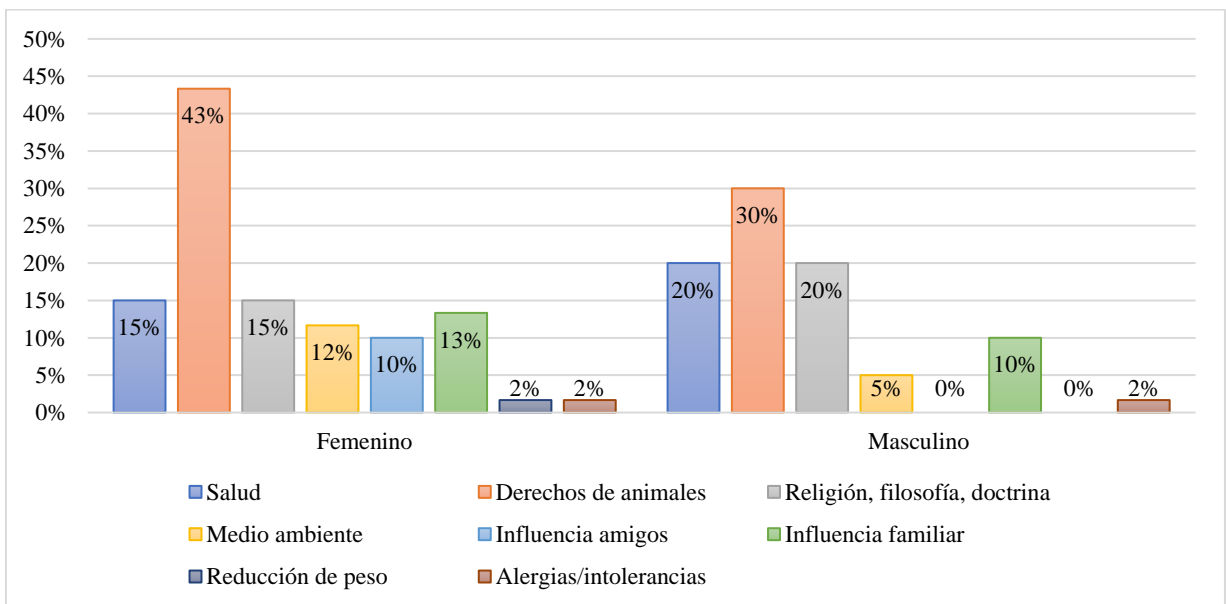


Gráfico 7. Razones para ser vegetariano por género de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

Según Leitzmann (2014, pp. 6–7) existen cuatro diferentes razones por las cuales la nutrición vegetariana es el futuro de la alimentación, 1) razones éticas, morales, religiosas y espirituales, 2) razones ecológicas, económicas y políticas, 3) salud e higiene, 4) sostenibilidad y paz. Por ende, hay que entender el propósito, la motivación, las aversiones y contrastarlas con las diferentes razones para optar por una alimentación basada en plantas, además de evaluar las ventajas y desventajas de la identidad vegetariana (Rosenfeld & Burrow, 2017, p. 457). Una de las principales razones para la toma de esta decisión fue los derechos por los animales con un 73%, seguido de la búsqueda por el bienestar y la salud (35%) y por qué en algún momento de su vida encontraron una doctrina, religión o filosofía que les enseñó este tipo de alimentación (35%) junto con sus diferentes variantes, un 23% de participantes que por influencia familiar adoptaron este tipo de alimentación, seguido de un 17% de encuestados que cambiaron de alimentación por protección al medio ambiente, un 4% tomó la decisión de adoptar otro tipo de alimentarse por alergias u otras enfermedades y solamente un 2% de la población encuestada cambiaron su forma de alimentarse por reducción de peso.

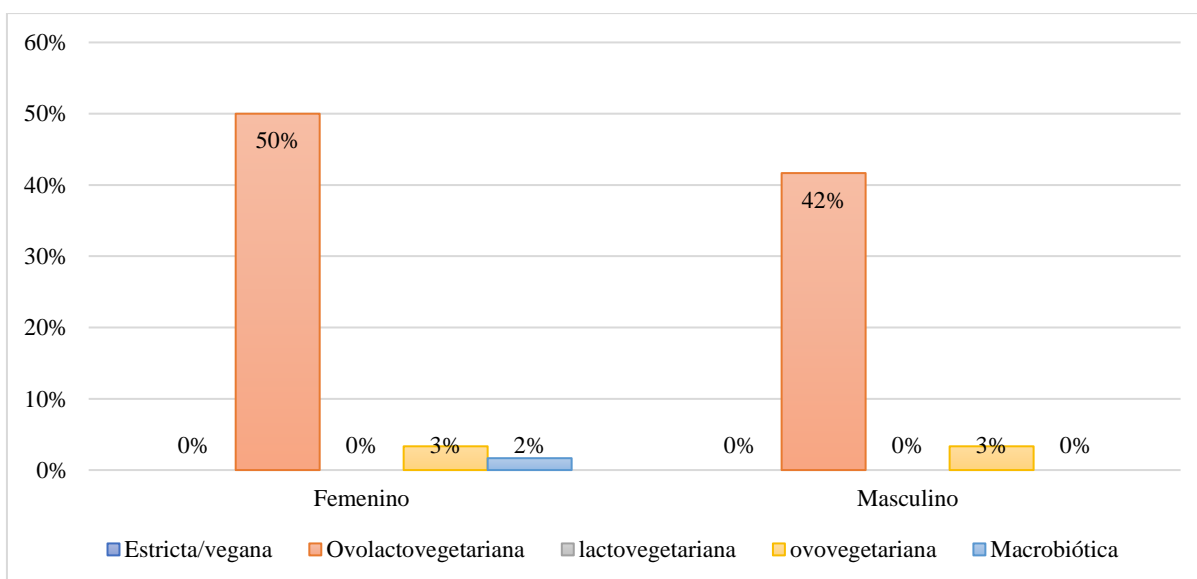


Gráfico 8. Tipo de vegetarianismo por género de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El vegetarianismo provee una variedad de dietas que excluyen el consumo de todos o algunos productos de origen animal, contrariamente a lo que se dice una dieta vegetariana bien diseñada y manejada apropiadamente contienen alimentos que son saludables y nutricionalmente suficientes, sin embargo como se ha indicado anteriormente, los estudios han demostrado que las elecciones por este tipo de alimentación son por intervenciones médicas o por desórdenes alimenticios (Brown, 2018). La dieta ovo-lacto-vegetariana tiene un 92%, es decir son participantes que consumen productos animales como huevos, queso, leche y yogurt como fuente adicional de proteína, seguido de un 6% de encuestados que se consideran ovo-vegetarianos, es decir solamente consumen huevos, mas no consumen queso, leche o yogurt, finalmente obtuvo un 2% de personas que practican la alimentación macrobiótica.

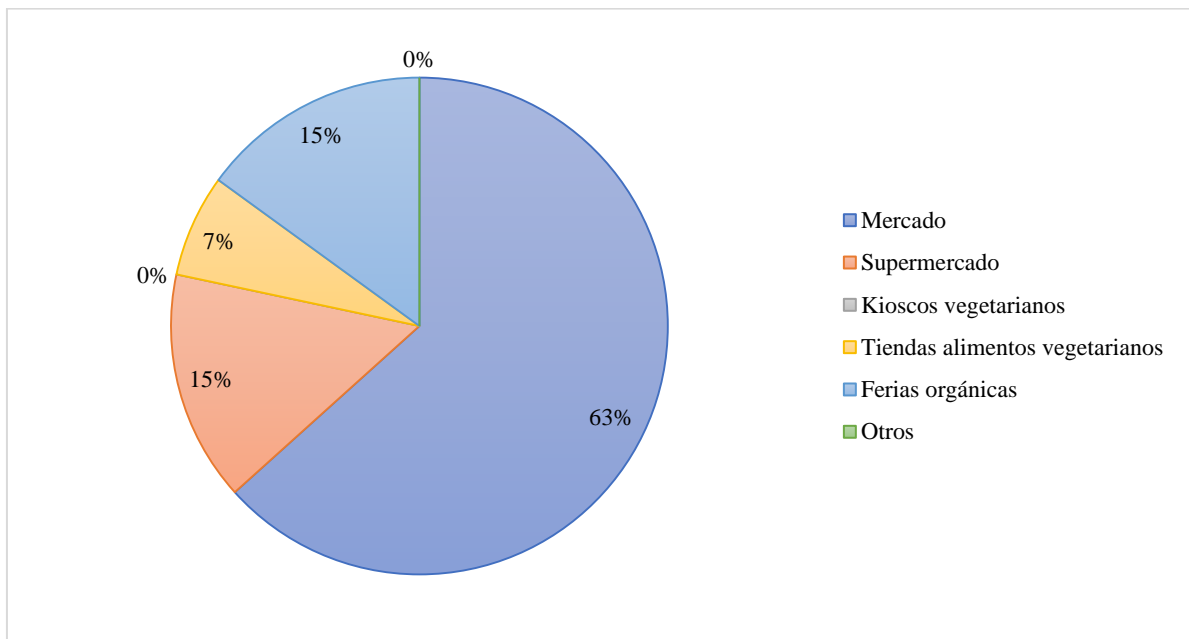


Gráfico 9. Lugar de compra alimentos de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

La elección de diferentes alimentos por parte de los consumidores tienen una gran influencia que proviene desde las raíces familiares, tradiciones al momento de preparar los alimentos, valores, los diferentes sentidos y el significado que este conlleva para cada

individuo, en este campo también tienen una gran influencia los medios de comunicación ya sean escritos, por audio o visuales incitan a una población a llegarse a un determinado lugar para la compra de alimentos independientemente de la condición social que tenga la persona (Lema et al., 2010, p. 33). Se puede observar los diferentes lugares donde este grupo de personas compran sus alimentos para el consumo diario o semanal, como primera opción con el 63% de los participantes se encuentran los mercados en segundo lugar con 15% cada uno de ellos se encuentran los supermercados y las ferias orgánicas, finalmente se encuentra con un 7% de usuarios las tiendas de venta de alimentos vegetarianos. Es importante tomar en cuenta que al observar que la mayoría de encuestados adquieren sus productos en mercados, pueden obtener mejores precios, mejores productos y directamente del productor, sin embargo, los participantes que compran sus productos en supermercados van a comprar a valores un poco más elevados ya que son productos que han pasado por un nivel de procesamiento, hay que tener en cuenta que también las ferias orgánicas presentan productos de muy buena calidad nutricional pero debido a su baja demanda en el mercados sus costos son más elevados de lo normal, esto mismo pasa con las tiendas de alimentos vegetarianos (Lema et al., 2010, p. 37).

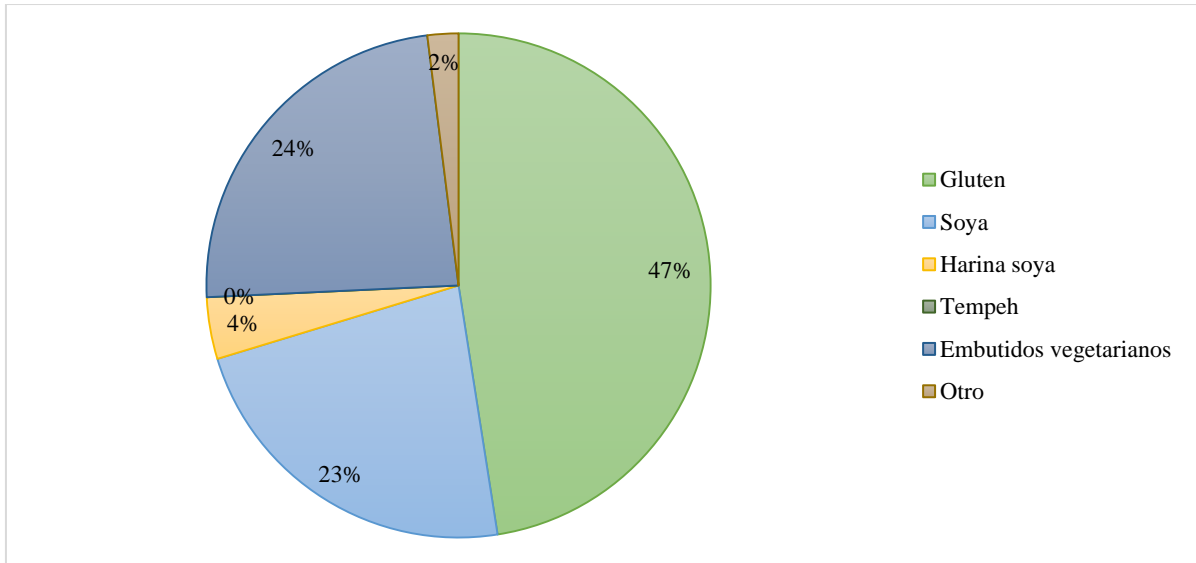


Gráfico 10. Sustitos de la carne de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

Las proteínas son considerados como uno de los macronutrientes más importantes, pero la malnutrición energético proteica es un problema a nivel mundial especialmente en países en desarrollo, el valor nutricional de las proteínas difiere substancialmente de la composición de aminoácidos y la digestibilidad de las mismas, la calidad está medida por la biodisponibilidad y por la capacidad de las proteínas alimentarias de satisfacer y cumplir con el requerimiento nutricional (Han, Chee, & Cho, 2014, p. 768). El gráfico muestra que casi el 47% de la población encuestada tiene un consumo de gluten, el 24% de encuestados consumen embutidos vegetarianos al igual que el 23% consumen Soya, a diferencia de bajos porcentajes de 4 y 2% de consumo de harina de soya y otros productos que sustituyen las carnes.

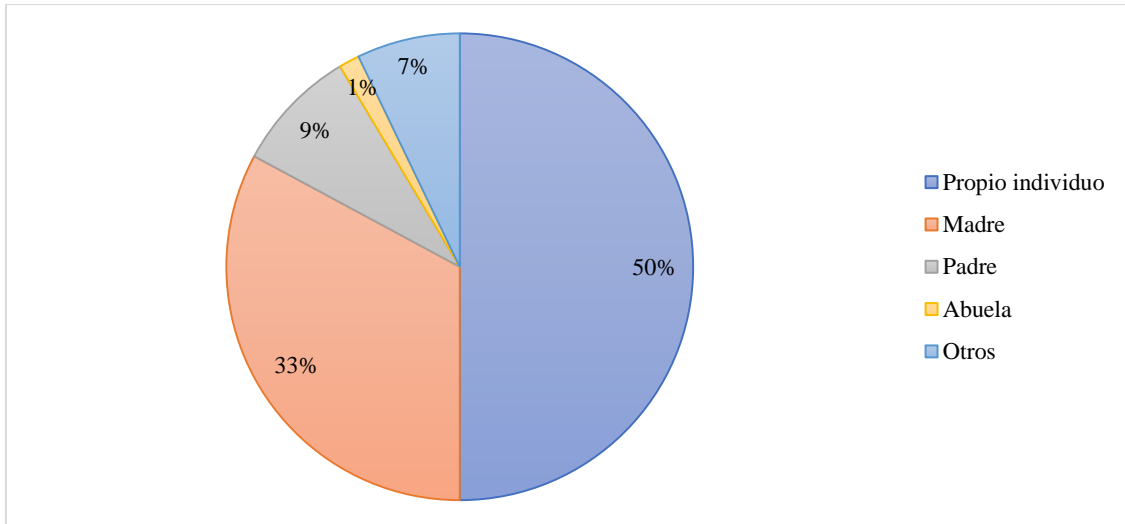


Gráfico 11. Responsable de la preparación de los alimentos en el hogar de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

La importancia de quien prepara los alimentos en el ambiente familiar permite tener una referencia sobre las preferencias y patrones alimenticios de los integrantes del hogar, sin embargo la cantidad que brinda la persona que se encarga de la alimentación depende del nivel educativo que esta posee, ya que un estudio realizado en México sobre prácticas asociadas al consumo de fréjoles demuestran que a menor nivel educativo aumenta la cantidad servida y al aumentar el nivel educativo es menor la cantidad servida (Rodríguez-González & Fernández-Rojas, 2015, p. 148). Este gráfico indica que el 50% de la población estudiada prepara sus propios alimentos seguido de la un 33% de encuestados que indican que quien prepara sus alimentos es su madre, concluyendo con bajos porcentajes correspondientes a padre, abuela u otra persona que se encarga de la preparación de alimentos.

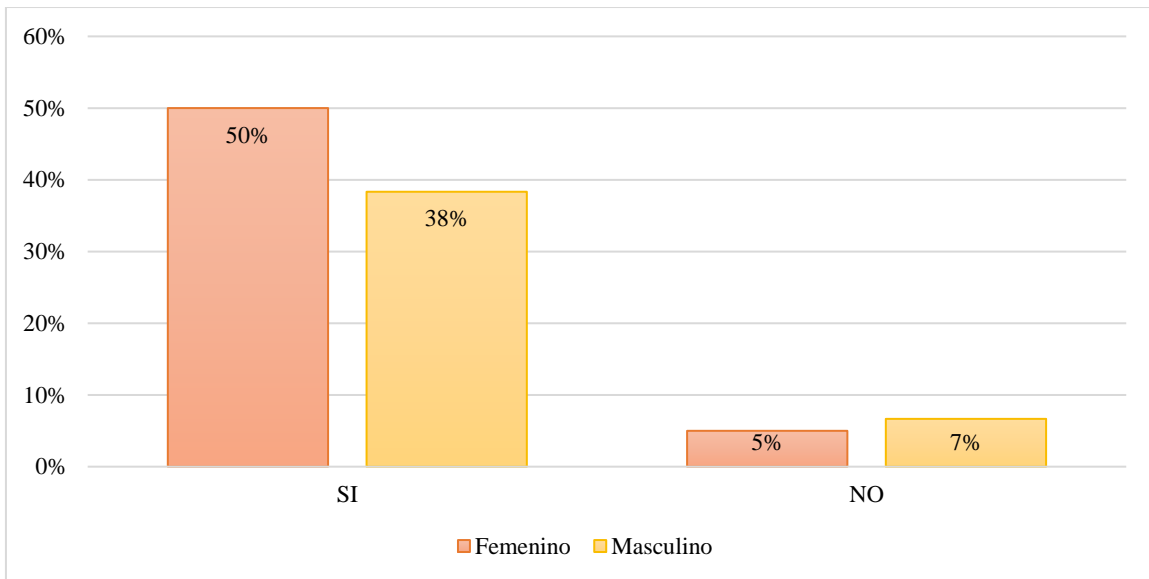


Gráfico 12. Comidas fuera del hogar a por genero de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

Los hábitos alimentarios se ven modificados por la actividad económica que ejerce la persona, el medio en el que se desempeña y sobre todo por los ingresos económicos que tiene un individuo, sin embargo, el comer fuera del hogar implica un gasto mucho mayor por lo cual las personas tienden a elecciones alimenticias favorables para el desarrollo de obesidad (Antentas & Vivas, 2014, p. 58; Torres-Roman, Helguero-Santín, Bazalar-Palacios, Avilez, & Dávila-Hernández, 2017, p. 207). Este gráfico indica que la mayoría de encuestados del género femenino (50%) y masculino (38%), comen fuera del hogar, a diferencia de un 12% entre hombres y mujeres que no consumen alimentos fuera de su casa, es decir ellos cocinan sus propios alimentos y los llevan a su lugar de trabajo o estudio.

Tabla 4.

Consumo de diferentes grupos alimentos de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018

	Todos los días	4-5 veces x semana	2-3 veces x semana	1 vez x semana	1 vez por mes	Nunca
Lácteos	2%	2%	6%	8%	15%	66%
Huevos	54%	11%	3%	12%	5%	15%
Hortalizas/verduras	14%	17%	23%	29%	13%	3%
Frutas/derivados	5%	10%	22%	34%	21%	8%
Leguminosas	3%	8%	24%	41%	20%	5%
Cereales	5%	10%	19%	33%	17%	16%
Grasas	4%	4%	8%	14%	18%	53%
Bebidas	13%	6%	6%	11%	9%	55%
Frutos secos	4%	6%	11%	19%	32%	27%
Azúcar/condimentos	8%	6%	11%	18%	17%	39%
Gluten/ derivados de soya	0%	2%	8%	20%	27%	43%
Comida rápida	2%	1%	2%	12%	31%	52%

Fuente: Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

Tener una alimentación saludable es parte fundamental del diario vivir de cada ser humano para lo cual es necesario cubrir los requerimientos nutricionales de acuerdo a la edad, aunque es fundamental tomar en cuenta que la mayoría de las veces las elecciones alimenticias que se realizan no se las hace por razones nutricionales ya que dentro de este ámbito están condensados gustos personales, la forma de los alimentos, costo, disponibilidad, sabor y las raíces familiares que se tengan permiten tener una variedad al momento de comer (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2013, p. 200). En la tabla 4 se puede observar los diferentes porcentajes para cada tipo de grupo de alimentación, sin embargo hay que tomar en cuenta que se puede ver que existen porcentajes muy bajos en el casillero “todos los días”, por ejemplo, en los lácteos no existe un consumo elevado, el alimento que más consumen respecto a los lácteos es el yogurt, con respecto a las hortalizas, verduras, frutas y derivados leguminosas, cereales y sustitutos de proteína poseen valores porcentuales muy bajos en “todos los días” y en los casilleros de “2 a 3 veces por semana” o “1 vez por semana” poseen valores mucho más elevados, esto se debe a que como

en cada grupo de alimentos se presentaron diferentes tipos de productos, la variedad de consumo en alimentos es mayor, en el caso de bebidas se presenta se obtuvo un 13% aunque es un valor relativamente bajo se observó que el consumo de ciertas bebidas como agua, jugos de frutas y vegetales presentaron mayores porcentajes de consumo.

Con respecto a frutos secos también posee valores muy bajos en consumo de todos los días, aunque como se dijo anteriormente, existe un mayor consumo 2 a 3 veces por semana por la variedad que hay en sus productos. Por otro lado, el consumo de grasas es muy reducido al igual que azúcares y condimentos, comidas rápidas durante la semana.

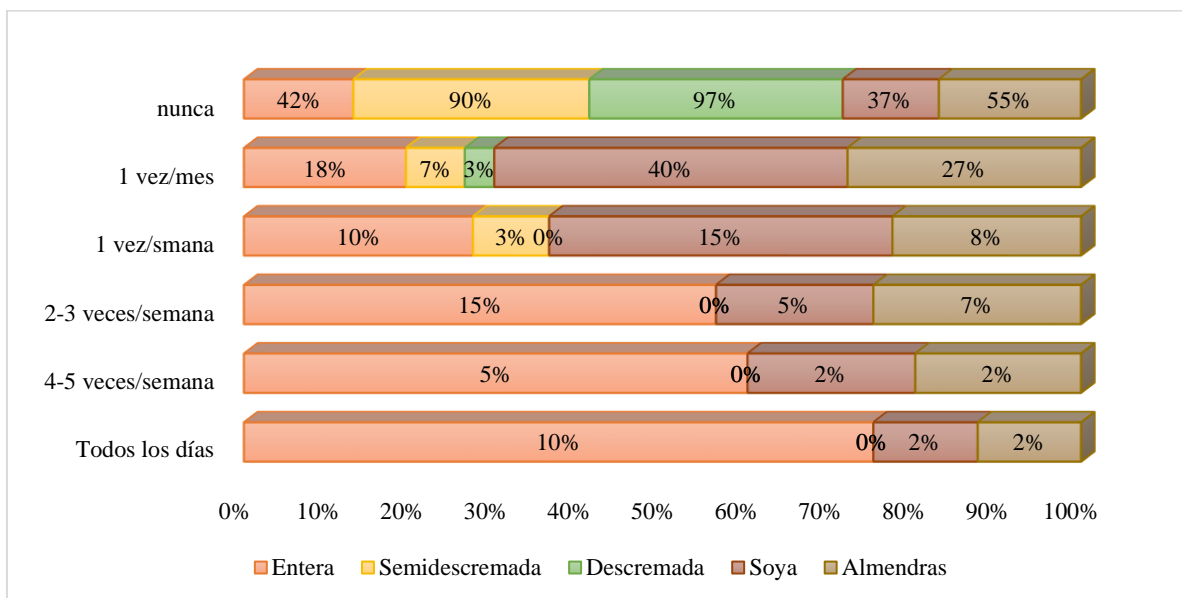


Gráfico 13. Consumo Lácteos (LECHE) de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

En el gráfico 13 se observan los diferentes tipos de lácteos que los encuestados consumen, en el cual se puede observar que la mayoría de los encuestados no consumen ningún tipo de lácteos diariamente, sin embargo, el consumo de lácteos entre semana supera el 50% del total de la población, también se puede identificar que existe un elevado porcentaje de encuestados que no consumen lácteos en ningún tiempo de la semana o mes.

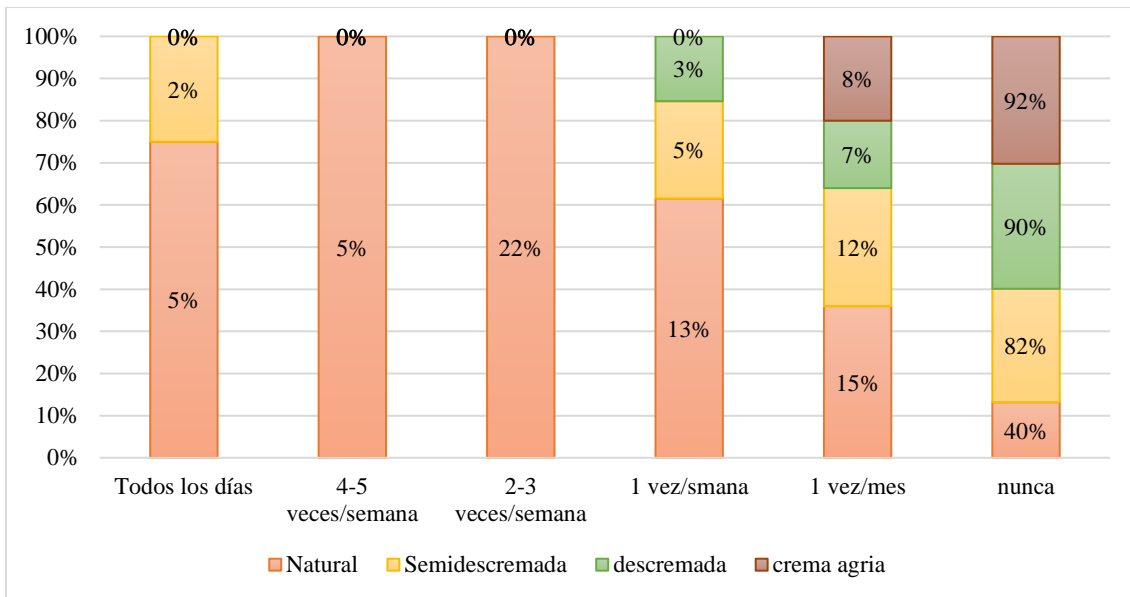


Gráfico 14. Consumo de lácteos (YOGURT) de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 14 indica los diferentes tipos de yogures que se consumen en los diferentes tiempos de la semana, es decir; el 22% de la población consume de 2 a 3 veces por semana yogurt natural, un 5% consume 4 a 5 veces por semana y solo un 7% subdivido en 5% yogurt natural y 2% yogurt semidescremado lo consumen todos los días, a diferencia que existen grandes porcentajes que indican que las personas no consumen yogurt en ningún día de la semana o del mes.

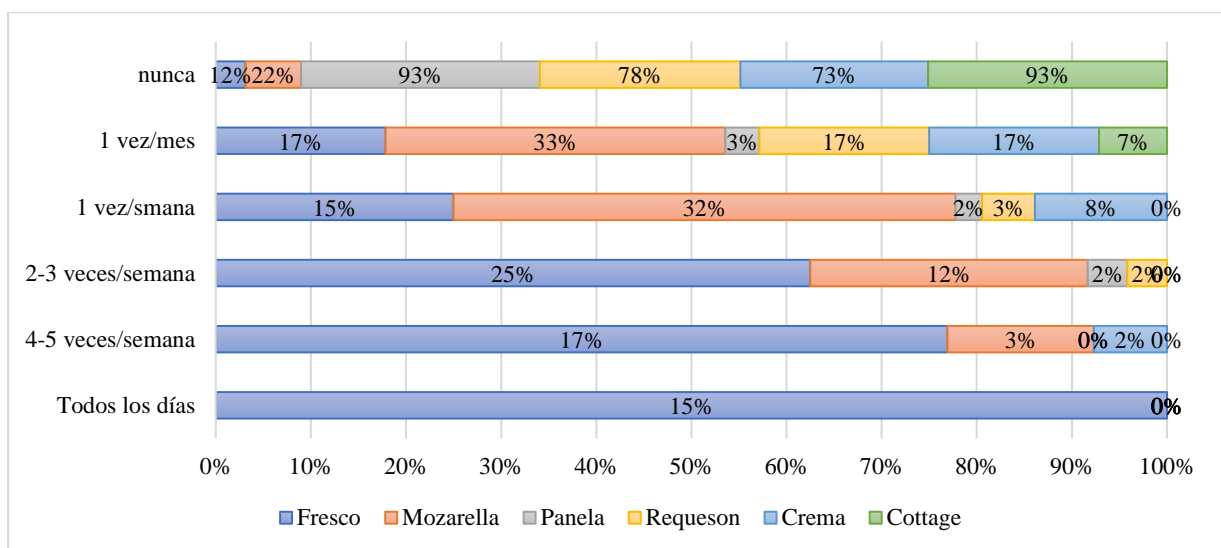


Gráfico 15. Consumo de lácteos (QUESOS) de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 15 muestra los diferentes tipos de quesos y su variación en consumo, es decir; el 15% de la población encuestada consume queso fresco todos los días, a diferencia de un 22% del mismo grupo encuestado que consume de 4 a 5 veces por semana queso en el cual el 17% ingiere queso fresco, un 3% come queso mozzarella y un 2% queso crema, a esto se puede añadir que un 41% de esta población tiene un mayor consumo de quesos de preferencia frescos y mozzarella.

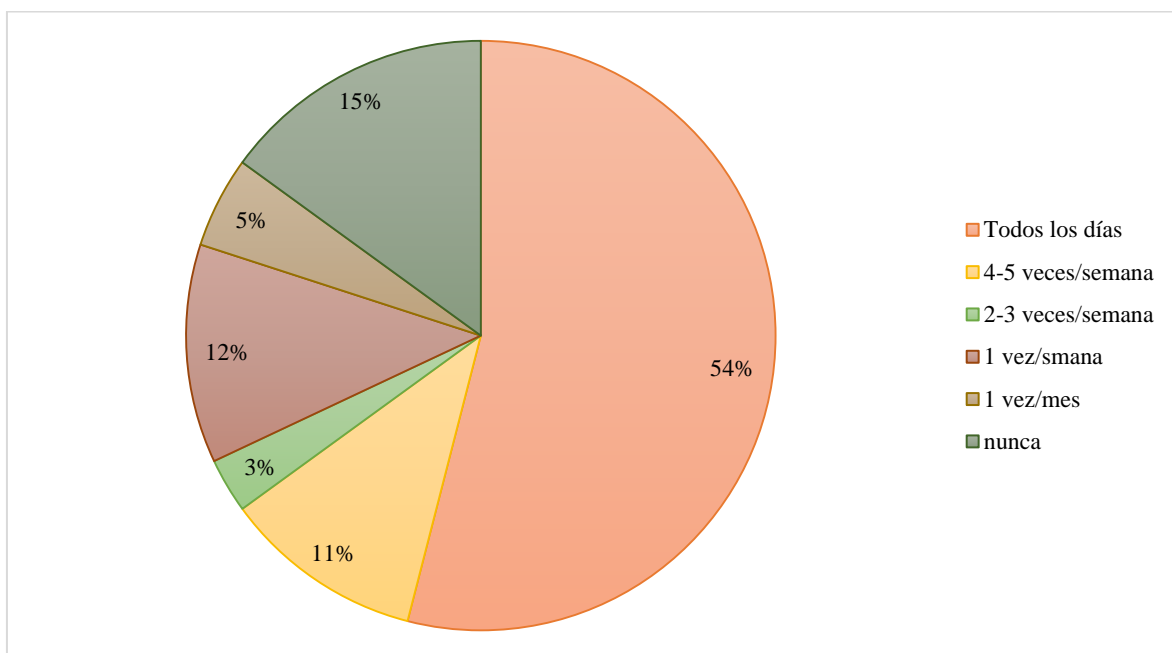


Gráfico 16. Consumo de Huevos de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 16 señala en porcentajes el consumo de huevos, el cual indica que el 54% de la población encuestada consume huevos todos los días y en menos porcentajes tienen consumo de 4 a 5 veces por semana, 2 a 3 veces por semana, una vez por semana, una vez por mes y un 15% de personas que no consumen huevos.

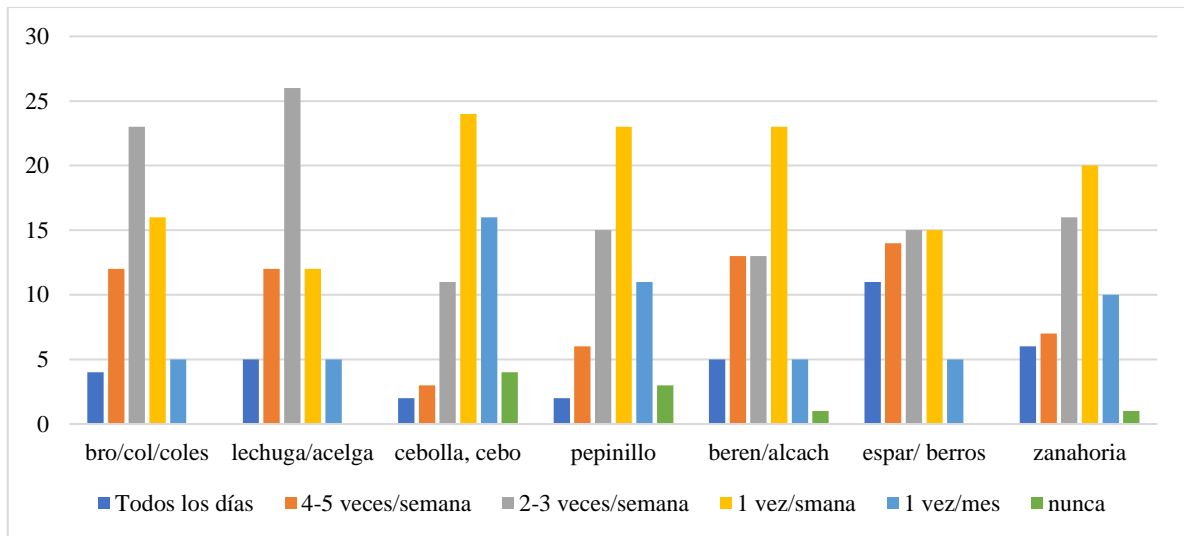


Gráfico 17. Alimentos más consumidos de Verduras, hortalizas de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 17 indica los siete alimentos de mayor consumo en los diferentes días de la semana, el cual indica que hay una variedad de consumo de algunas hortalizas y verduras tales como brócoli, col, coliflor, lechuga, acelga, cebolla, cebollín, pepinillo, berenjena, alcachofa, espárragos, berros y zanahoria.

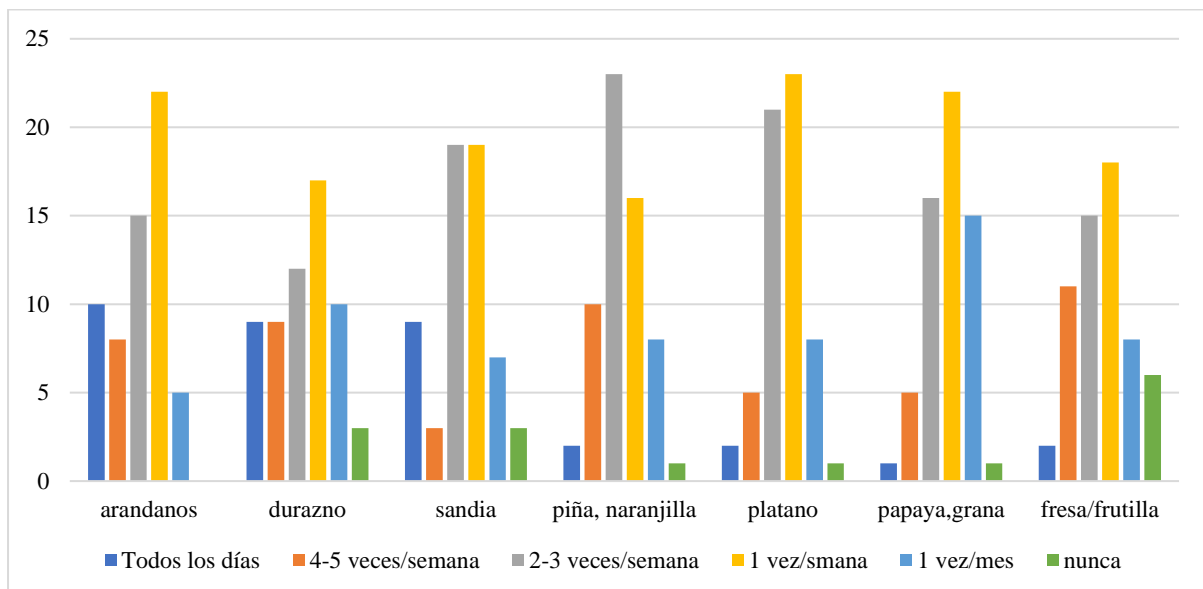


Gráfico 18. Siete alimentos de mayor consumo de frutas y derivados de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 18 muestra los siete alimentos del grupo de frutas y derivados mayor consumidos durante la semana entre los cuales se encuentran los arándanos, duraznos, sandía, piña, naranjilla, plátano, papaya, granadilla, fresas y frutillas.

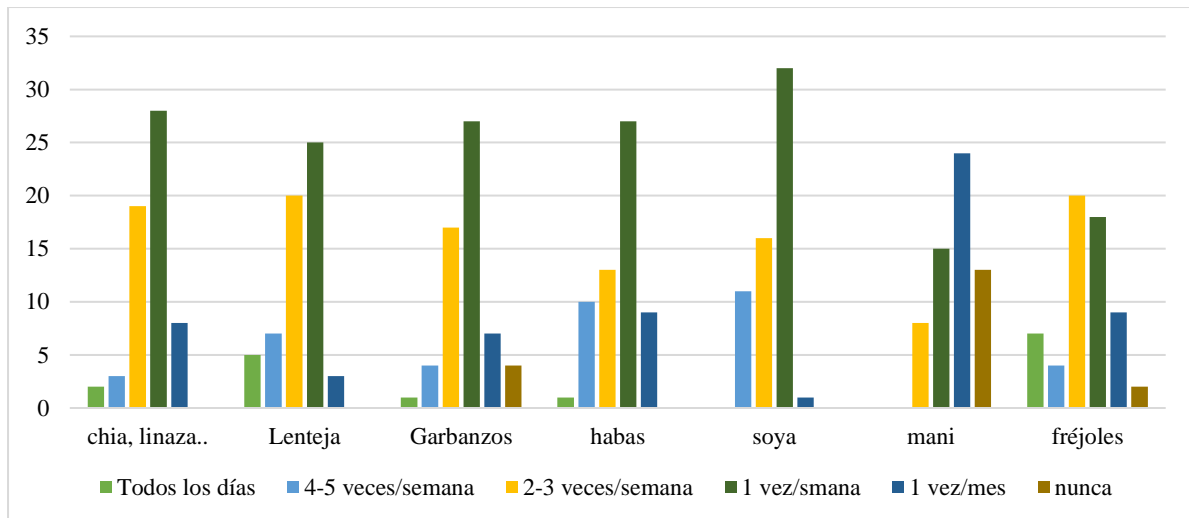


Gráfico 19. Siete alimentos de mayor consumo de Leguminosas y Oleaginosas de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

Este gráfico ejemplifica los siete alimentos más consumidos de leguminosas y oleaginosas entre los cuales tenemos chía, linaza, lenteja, garbanzos, habas, soya, maní y fréjoles.

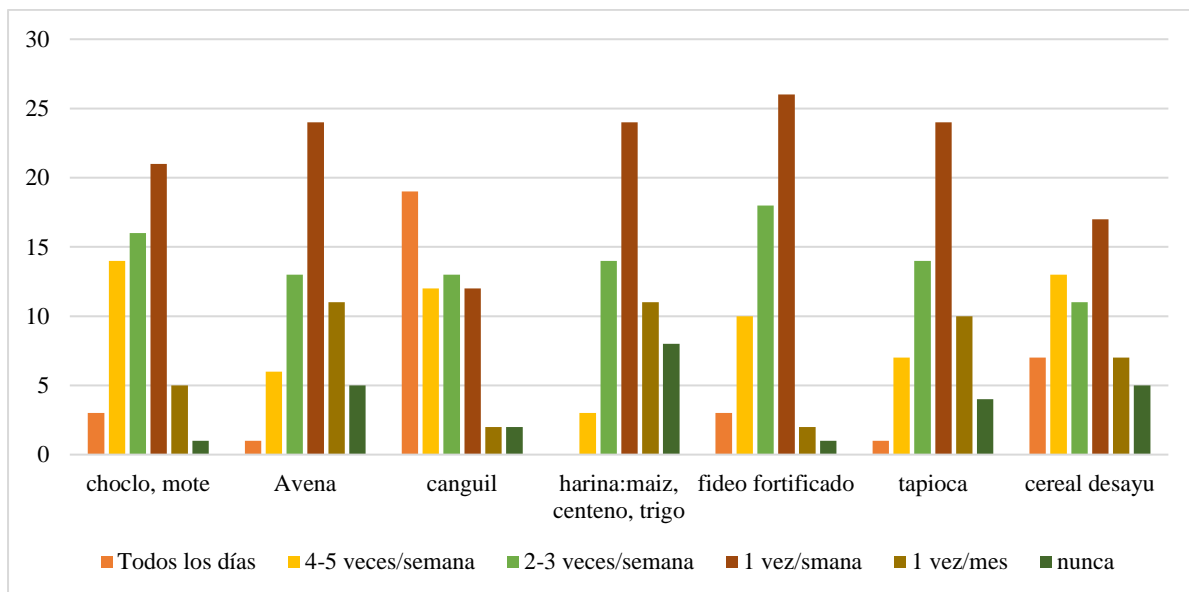


Gráfico 20. Siete alimentos más consumidos de cereales de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 20 ilustra los siete tipos de cereales más consumidos durante la semana, entre los cuales se tienen choclo, mote, maíz, avena, canguil, harina de maíz y centeno, fideos, tapioca y cereal de desayuno, sin embargo, se puede identificar que dentro de este grupo no

se encuentra el pan, es decir, esta población tiene un mayor consumo de arepas ya sean de trigo o de maíz que de pan.

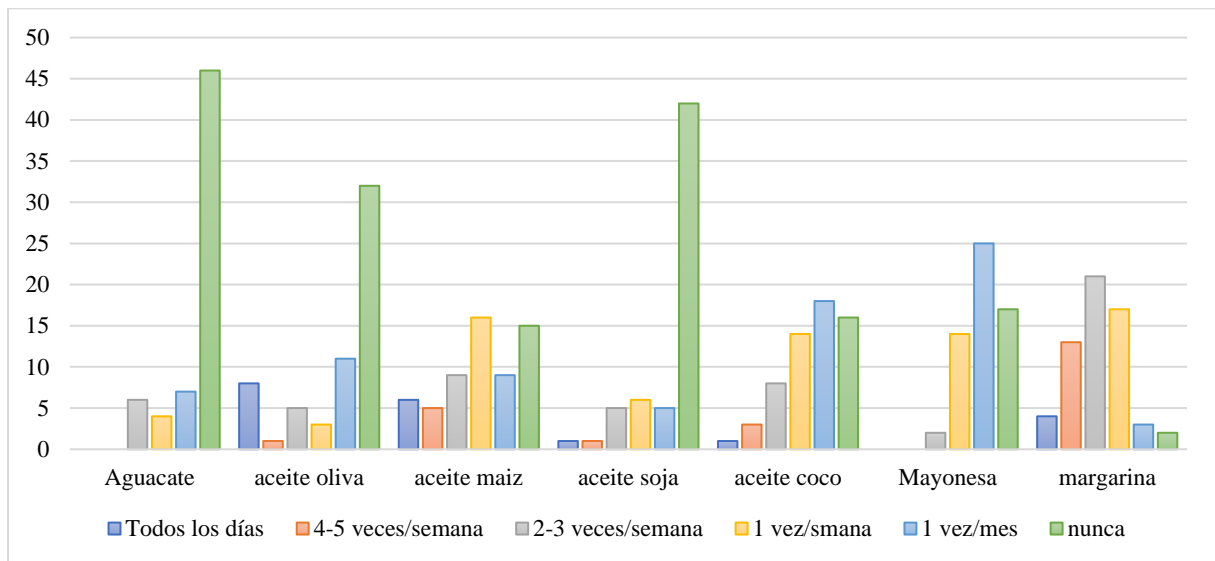


Gráfico 21. Siete alimentos de mayor consumo de GRASAS de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 21 indica los siete alimentos de mayor consumo relacionados a las grasas entre los más utilizados se encuentran el aguacate, aceite de oliva, aceite de maíz, aceite de soja, coco, mayonesa y margarina, es importante mencionar que el consumo de aguacate no se lo realiza todos los días lo consumen de 2 a 3 veces por semana, por lo cual va variando el consumo de diferentes tipos de alimentos relacionados a las grasas.

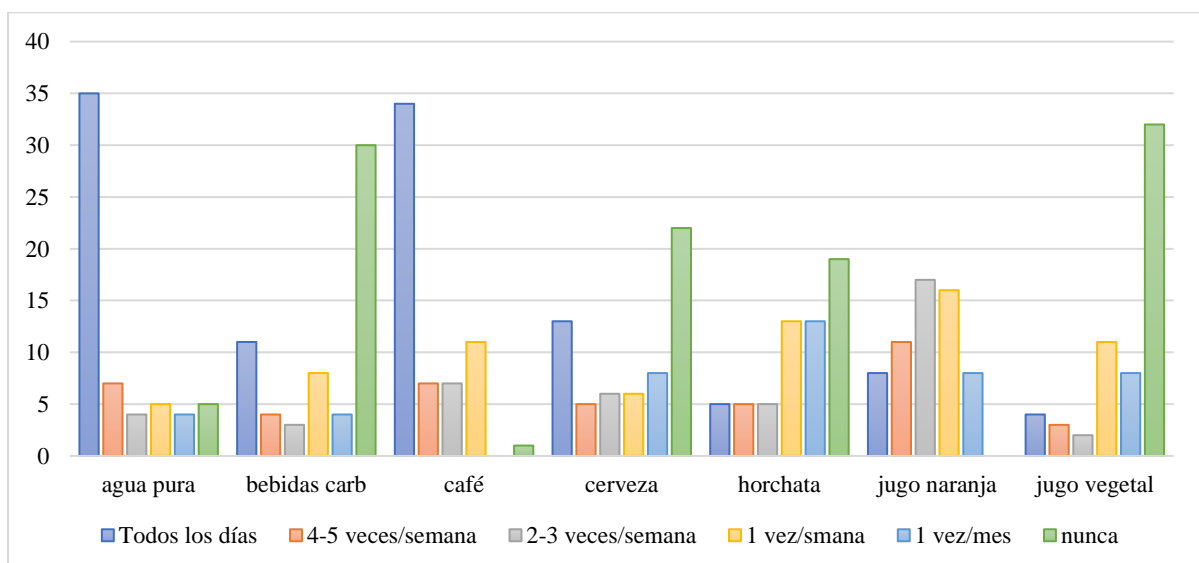


Gráfico 22. Siete alimentos de mayor consumo de BEBIDAS de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 22 explica los siete alimentos de mayor consumo relacionados a las bebidas entre las cuales tenemos agua pura, bebidas carbonatadas, café, cerveza, horchata, jugo de naranja y jugo de vegetales.

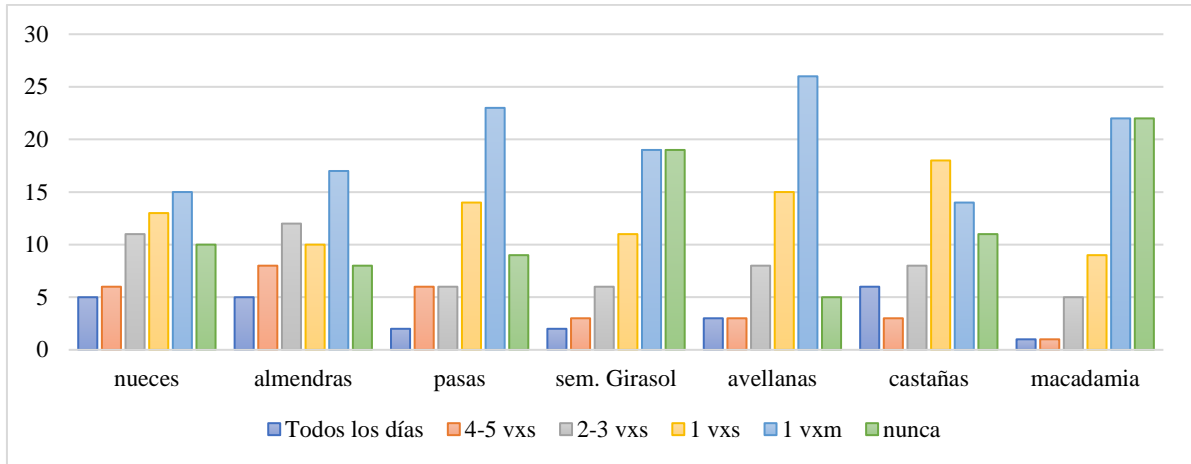


Gráfico 23. Siete alimentos de mayor consumo de Frutos Secos de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 23 demuestra los siete tipos de alimentos de mayor consumo relacionados a frutos secos dentro de los cuales tenemos a las nueces, almendras, pasas, semillas de girasol, avellanas, castañas y macadamias, sin embargo, a los costos que implica la compra de este tipo de productos se puede observar que hay un mayor consumo de nueces desde el diario hasta una vez por semana o mes, a diferencia de los otros frutos secos.

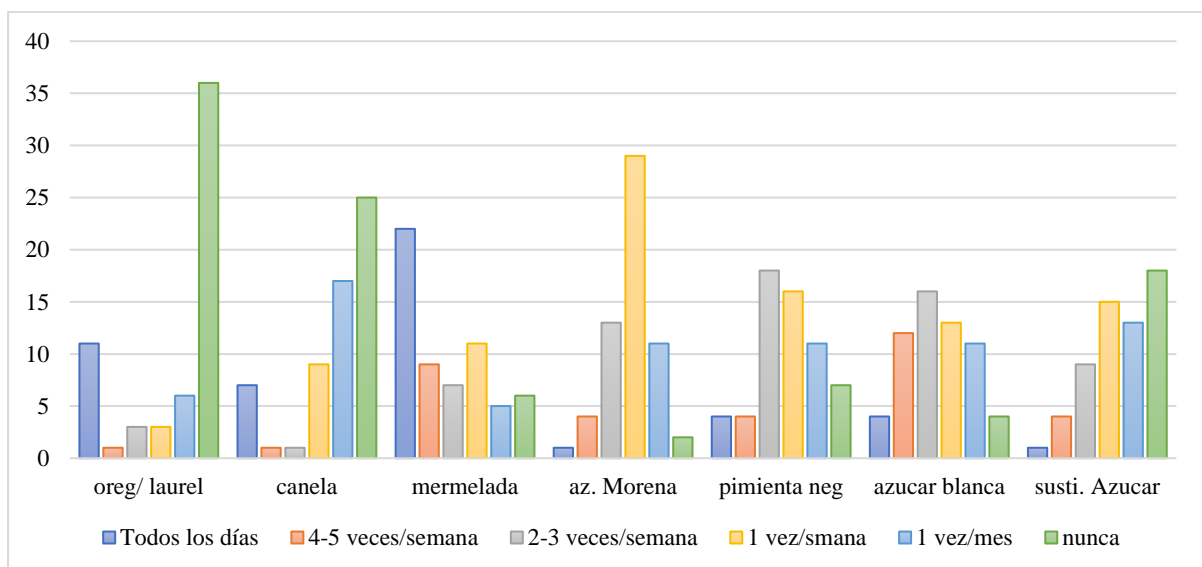


Gráfico 24. Siete alimentos de mayor consumo de AZÚCAR Y CONDIMENTOS de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 24 ilustra los siete alimentos de mayor consumo relacionados a condimentos y azúcar, dentro de los cuales se tiene orégano, laurel, canela, pimienta negra, mermelada, azúcar morena, azúcar blanca y sustitutos de azúcar, sin embargo, es importante señalar que existe un elevado porcentaje de encuestados que consumen azúcar morena, la cual es combinada con otro tipo de endulzantes en el correr de la semana.

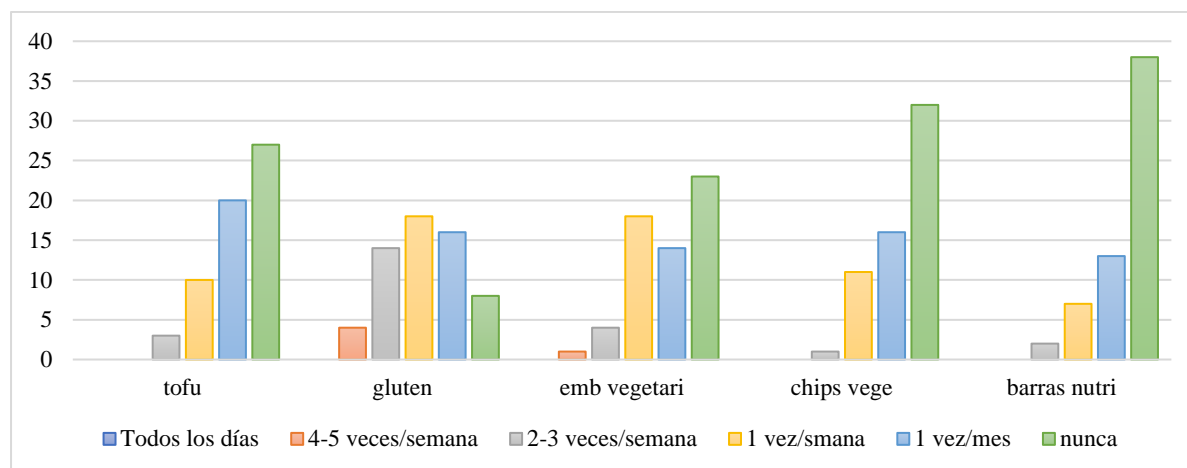


Gráfico 25. Cinco alimentos consumidos de Gluten y derivados de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 25 ejemplifica los cinco alimentos relacionados al reemplazo de las carnes entre los cuales se encuentra el tofu, gluten, embutidos vegetarianos, chips vegetarianos y barras nutritivas, sin embargo, se puede observar que el alimento que tiene un mayor consumo dentro de la semana es el gluten como reemplazo de las carnes.

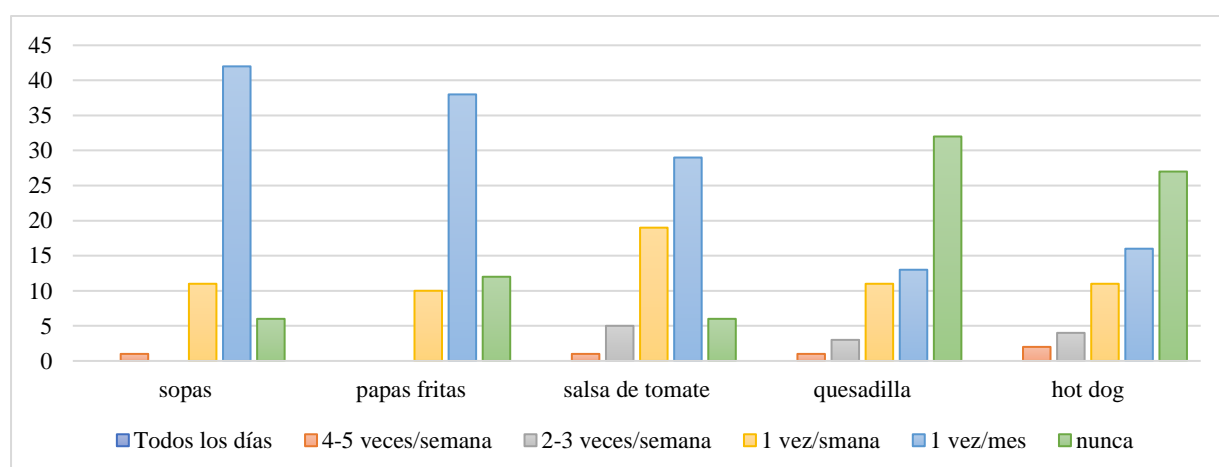


Gráfico 26. Cinco primeros alimentos consumidos de COMIDA RÁPIDA y ALIMENTOS PREPARADOS de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El gráfico 26 indica los cinco primeros alimentos de comida rápida que son consumidos, sin embargo, se puede observar que son productos que no son consumidos muy frecuentemente por lo que la variación va desde una vez por semana a una vez al mes hasta no consumir ninguno de estos.

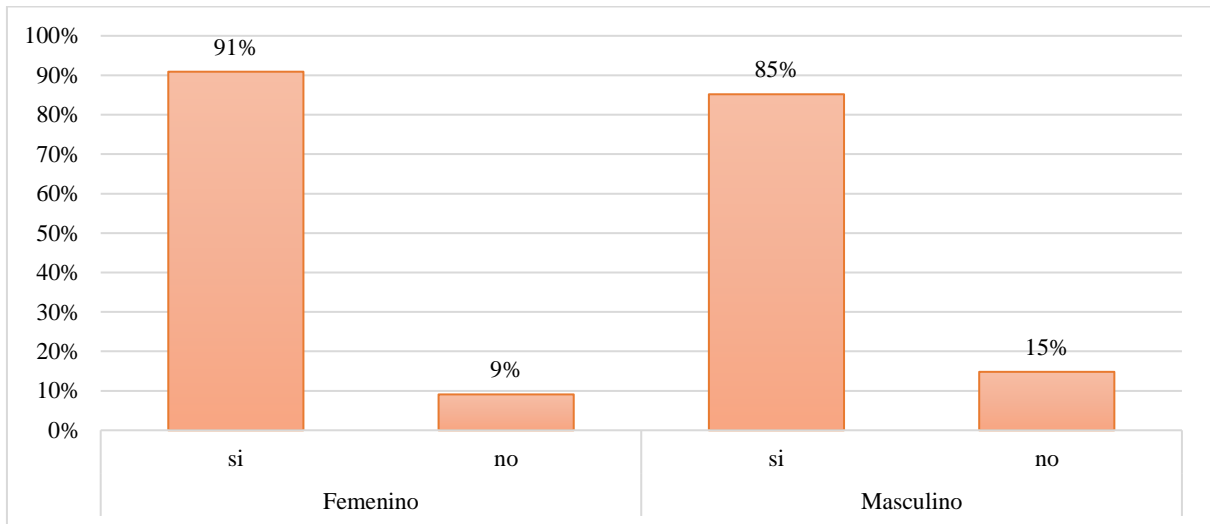


Gráfico 27. Número de personas que realizan ejercicio físico diario diferenciado por género de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

El ejercicio físico es fundamental para mantener el buen estado físico y mental del cuerpo humano, de acuerdo a estudios que se han realizado demostrando los múltiples beneficios a corto y largo plazo entre los cuales están la mejora del sistema circulatorio, respiratorio, función metabólica y todo depende de la frecuencia, duración e intensidad con la que se realice el ejercicio físico, por otra parte se debe tomar en cuenta que se debe practicar ejercicios apropiados a las creencias y necesidades de cada individuo en particular (Saz, Gálvez, Ortiz, & Saz, 2011, p. 18). Este gráfico indica la cantidad de personas que realizan ejercicio físico diario, con lo cual se obtiene un 88% de personas se ejercitan diariamente en diferentes tipos de intensidades.

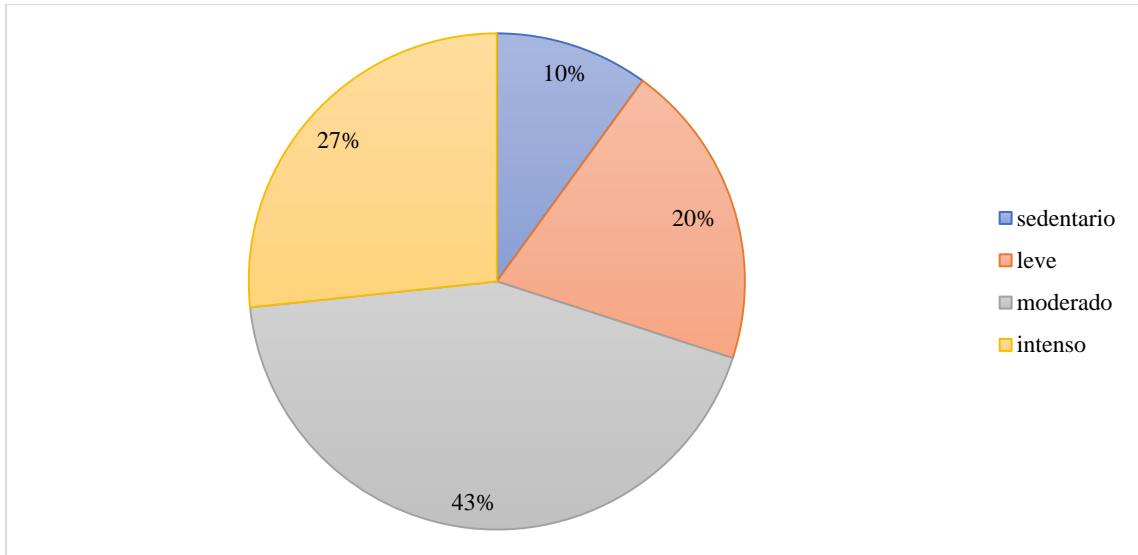


Gráfico 28. Intensidad del Ejercicio físico diario de la población taoísta de la ciudad de Quito en los meses de marzo – abril del 2018. Datos obtenidos por la investigadora, Melania Rivera, 2018.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud la intensidad de realizar una actividad o ejercicio físico depende del esfuerzo con el que se realice, la intensidad varía de una a otra persona, por lo cual esta organización la clasificó de la siguiente manera 1) actividades que requieren esfuerzo moderado en el cual se acelera el ritmo cardíaco van de 3 a 6 MET, 2) actividades que necesitan un gran esfuerzo por lo cual el ritmo cardíaco y respiratorio aumentan sustancialmente tienen más de 6 MET (2015). Este gráfico muestra en porcentajes la intensidad con la que realiza esta población estudiada el ejercicio físico, por lo que se puede observar el 43% realiza ejercicios de intensidad moderada, un 27% con ejercicios de alta intensidad un 20% con leve intensidad y solo un 10% no realiza ningún tipo de ejercicio o actividad física.

DISCUSIÓN

Los resultados que se obtuvieron en la investigación de campo de tipo exploratorio descriptivo en una población adulta Taoísta vegetariana residentes en la capital del Ecuador, Quito, es importante resaltar que este es el primer estudio que se realiza en esta población y en este país, además que se realizó esta investigación para generar nuevos conocimientos sobre alimentación en individuos vegetarianos tomando en cuenta el tipo de alimentación que realizan, las estrategias que utilizan para reemplazar la carne por fuente vegetales y la práctica de ejercicio físico.

Según la encuesta que fue aplicada a este grupo de estudio dentro del cual se obtuvieron datos sobre características socioeconómicas, demográficas, alimentación y ejercicio físico, es importante resaltar que aunque haya sido validada dentro de la población de estudio se presentaron ciertas limitaciones ya que no se pudo obtener datos específicos sobre su ingesta diaria para lo cual se necesitaba la porción de cada alimento presentado, dato que no fue ubicado en la encuesta por lo cual generó un déficit al momento de cumplir el objetivo que se planteó en un inicio, pues según Rosenfeld & Burrow (2018), para realizar una encuesta a una población vegetariana se deben que tomar en cuenta otros aspectos importantes como son la motivación, las elecciones alimenticias y la personalidad del grupo de estudio para lograr un instrumento que esté acorde a las características de dicha población.

Por otra parte, tomando en cuenta que la muestra fue de 60 individuos taoístas de la ciudad de Quito, dentro de los cuales el 55% fue del género femenino [**gráfico 1**], lo que indican que hay una mayor prevalencia de mujeres dentro de la alimentación vegetariana, independientemente de sus razones, estudios sugieren que el hecho de que haya una mayor cantidad de mujeres dentro de este tipo de alimentación sugiere circunstancias patológicas como desórdenes alimenticios (Zuromski et al., 2015), sin embargo, los estudios que fueron realizados en ese grupo poblacional, no tomaron en cuenta que existen muchos grupos que

practican la alimentación vegetariana en sus diferentes tipos, para lo cual se necesitan más estudios y en especial en la población taoísta para de esta forma poder identificar ciertos problemas alimenticios que se puedan estar presentando.

También la situación socioeconómica y demográfica son parte importante de esta investigación ya que el nivel de educación muestra los conocimientos que ha adquirido este grupo de estudio acerca de una alimentación variada y equilibrada [**gráfico 2**], no obstante, los estudios indican que de acuerdo a los ingresos económicos que tiene una persona se puede determinar el tipo de alimentación que lleva como se observó en los **gráficos 4 y 5**, es por esto que mientras menos recursos tenga un individuo la variedad será más limitada, a diferencia de quienes tienen los suficientes ingresos económicos para poder gozar de alimentación más variada aunque no necesariamente equilibrada (Araujo, Cunha, Bezerra, De Castro, & Sichieri, 2017).

Además, cabe mencionar que este estilo de vida no se basa solamente en buscar salud dentro de la ingesta en la cual se tenga una alimentación completa, equilibrada, saludable, adecuada, equilibrada y rica, en otras palabras es necesario tener disponibilidad económica para poder llevar a cabo estas características para una alimentación que cumpla con los requerimientos nutricionales, la evidencia científica indica que las personas vegetarianas gastan menos dinero en la compra de alimentos que una persona que ingiere regularmente carne [**gráfico 5**] (Lusk & Norwood, 2016), siempre y cuando sepa elegir bien sus alimentos a la hora de realizar sus compras habituales, es decir, como se observa en el **gráfico 9** el 63% de la población compra en mercados ya que debido a que son medios entre mayoristas y minoristas que están al alcance de toda la población por la conveniencia de precios y diversidad de productos que se encuentran en espacios urbanos lo cual facilitan el acceso a sus consumidores (Lema et al., 2010). En otra investigación realizada por McKenzie & McKay (2017) aproximadamente el 43% de la población estudiada invertía mensualmente

entre 50 y 150 dólares, independientemente de las cargas familiares, ya que a mayor carga familiar, existe una mayor limitación en cuanto a la variedad de la dieta tal como se observó en el **gráfico 6** anteriormente presentado. En este mismo sentido, en el presente estudio el 50% de la población tiene cargas familiares ya sean directas o indirectas, es por esto por lo que las condiciones alimenticias se ven modificadas y por lo tanto se necesitan hacer cambios en la forma de alimentación para establecer elecciones alimenticias más saludables.

Por otro lado, es primordial dar a conocer las diferentes razones por las cuales en este grupo de estudio se decidió realizar un cambio en el tipo de alimentación, entre las cuales se pueden señalar como primordiales los derechos por los animales, salud, religión o filosofía, protección al medio ambiente entre otras, más aún acompañado de los diferentes tipos de alimentación vegetariana en este caso de estudio solo tenemos el 92% de encuestados con práctica ovo-lacto-vegetariana, un 6% con alimentación ovo-vegetariana y un 2% restante se consideran macrobióticos tal como se observó en el **gráfico 8**, no obstante en los diferentes tipos de estudios se han encontrado opiniones contradictorias, de acuerdo a Leitzmann (2014) y Rosenfeld & Burrow (2017) quienes indican que al llevar cualquier tipo de alimentación vegetariana por cualquiera de los motivos anteriormente mencionados, además de los beneficios que se aplican a la salud, coinciden con que no existen muchas diferencias con respecto al consumo de ciertos nutrientes que se consideran críticos para cualquier tipo de población, es decir, tanto personas que consumen carnes como vegetarianos en sus diferentes clasificaciones, pues ambos deben tener una ingesta adecuada de folato y la vitamina B₁₂, es por esto que se recomienda que los vegetarianos reciban educación nutricional al igual que el resto de la población. En contraste con este estudio que relaciona los hábitos alimenticios vegetarianos con el bienestar de los mismos, se indica que este tipo de alimentación no es recomendable ya que afecta el estado de ánimo y la capacidad de desarrollar algunas actividades porque quienes practican algún tipo de alimentación vegetariana siempre van a

tener una mayor tendencia a la depresión por el nulo consumo de algún tipo de carne animal (Nezlek et al., 2018).

Asimismo, dentro de los diferentes sustitutos de carne [**gráfico 10**] que utiliza la población estudiada, aquella que más se consume es el gluten, de la cual se ramifican los embutidos vegetarianos y otros productos como la soya o texturizados, los mismos que son una fuente directa de proteínas para los no consumidores de carnes, de esta manera un estudio realizado en Bangladesh- Malasia demuestra que ha habido un incremento considerable de proteínas vegetales en los últimos años, por muchas razones como enfermedades de los animales, religiosas entre otras, lo que ha permitido que con las nuevas tecnologías se generen nuevos productos funcionales con un alto contenido de proteína y otros nutrientes que benefician al consumidor, además al ser accesibles también contribuyen a mejorar la economía de sus usuarios (Asgar, Fazilah, Huda, Bhat, & Karim, 2010). En cambio, la Sociedad Italiana de nutrición Humana afirma que, para que sea una alimentación sea completamente saludable y que provea de la proteína necesaria, debido a que su biodisponibilidad es mucho más baja de la de la carne, es imperativo que se consuman una mayor cantidad de productos fuentes de proteína para alcanzar el requerimiento nutricional de esta población (Agnoli et al., 2017).

Otro hallazgo que hay que señalar, es el tipo de dieta que lleva esta población, pues de acuerdo a la pirámide alimenticia vegetariana³ que indica que este grupo debería consumir entre 5 a 12 porciones de cereales, de 1 a 3 raciones de leguminosas, 3 a 4 porciones de frutas, 6 a 9 porciones de verduras, 1 a 2 porciones de semillas o frutos secos, entre 0 y 2 raciones de aceites vegetales y lácteos, 0 a 1 porción de huevos y dulces que corresponde a menos del 10% del valor calórico total, acompañado de ejercicio físico diario, ingesta de agua y exposición solar por lo menos 10 minutos diarios en horas de la mañana (Farran, Illan, & Padró, 2015), simultáneamente, haciendo una comparación con los hábitos alimenticios de

³ Anexos

la población taoísta vegetariana se observa que aunque esta población tenga una alimentación muy saludable más de la mitad de la población no cumple con los requerimientos nutricionales, estos datos se observan en la **tabla 4**, la cual indica por diferentes grupos de alimentos que solo un 8% consumen lácteos, un 10% ingieren gluten y derivados, un 34% tienen en su alimentación diaria cereales y un 35% tienen leguminosas como fuente de proteína, aunque estos datos son muy cualitativos ya que no se obtuvieron datos específicos de macro y micronutrientes, por lo cual se puede afirmar que es necesario aplicar un cuestionario más específico ya que dentro de las limitantes que se presentaron con respecto a la frecuencia de alimentos fue un listado muy grande productos alimenticios, 17 ítems aproximadamente de cada grupo nutritivo, de los cuales debían elegir cuales consumen y un dato que no se pidió fue la cantidad que ingieren de cada producto, es por esto que no se pudo determinar exactamente si esta población presenta deficiencias o excesos nutricionales a corto y largo plazo con respecto a micronutrientes específicos como el folato, vitamina B12 y calcio, con lo cual se puede afirmar que no se cumple con los requerimientos nutricionales que se establecen para los vegetarianos, por lo cual es necesario realizar intervenciones dietéticas para promover el bienestar lo que puede proveer bases nutricionales fundamentales, acompañada de educación y guía de compra de alimentos del público en general (Kim, Fenech, & Kim, 2018).

Finalmente, el ejercicio físico es un tema muy importante no solamente para las personas con diferente tipo de alimentación, es para todas, ya que los estudios demuestran que los beneficios son múltiples, ayudando a mejorar la síntesis de los diferentes nutrientes que se ingieren con los alimentos, e incrementando de la condición física, emocional y mental de los individuos que a practican (Crescentini, Fabbro, & Tomasino, 2017), con respecto a este tema se denota una gran afluencia de la población Taoísta vegetariana, quienes realizan diferentes

tipos de ejercicios tales como: artes marciales, calistenia⁴, pesas, gimnasio entre otros, al mismo tiempo se realizó la clasificación del tipo de ejercicio físico de acuerdo a la categorización dada por la Organización Mundial de la Salud (2015) con lo cual se obtuvo resultados muy favorables ya que solo el 10% de la población no realiza ningún tipo de ejercicio físico durante la semana, sin embargo, estudios comparativos realizados entre personas omnívoras y vegetarianas demuestran que llevar una alimentación basada en plantas puede afectar el desempeño de la persona que realiza ejercicio físico de intensidades por encima de moderado, ya que posiblemente este tipo de dieta puede forjar desórdenes alimenticios en los individuos que la practican (Barr & Rideout, 2004; Brown, 2018), es por esto que se debe obligatoriamente brindar asesoría nutricional para evitar deficiencias de micronutrientes, ya que al realizar ejercicio físico aumenta un porcentaje del valor calórico total de un individuo independientemente del tipo de alimentación que practique.

⁴ **Calistenia**: es un término que originalmente se utilizaba para referir a un conjunto de ejercicios que se realizan con el peso del cuerpo, usado generalmente en Estados Unidos para mejorar el nivel físico de una persona (Thomas et al., 2017).

CONCLUSIONES

- Al establecer los factores socioeconómicos y demográficos de la población se pudo identificar que la cantidad de alimentos que consumen no es completa, equilibrada, adecuada y no es suficiente.
- Se reconocieron las estrategias que utiliza este grupo de estudio para reemplazar las carnes por proteína vegetal entre las cuales se nombran las siguientes: gluten, embutidos vegetarianos ya sean de gluten o soya, texturizados de soya y semillas.
- El nivel de ejercicio físico que tiene la población taoísta es adecuado, sin embargo, es necesario mejorar su alimentación ya que por el tiempo prolongado de ejercicio no están cumpliendo con los requerimientos nutricionales y en vez de generar un bien a la salud se están perjudicando.
- Al no llevar esta población una alimentación completa, adecuada y equilibrada, no se cumple con el consumo adecuado de macro y micronutrientes para vegetarianos, no obstante, es necesario realizar una encuesta más detallada sobre alimentos con cantidades más específicas para este grupo poblacional.
- Se confirma la hipótesis, es decir, los alimentos que consumen no son suficientes por lo cual pueden tener deficiencias nutricionales para lo cual se hace necesario realizar otras investigaciones relacionadas al estado nutricional en el cual se tomen datos antropométricos, bioquímicos y dietéticos para determinar con exactitud que nutrimentos se encuentran en desequilibrio.
- El nivel de escolaridad de la población estudiada con estudios superiores completos es muy baja, masculino (25%) y femenino (17%), por lo cual el tener mayores conocimientos sobre alimentación y nutrición en una dieta vegetariana es muy limitada.

- La población encuestada tiene la facilidad de conseguir o comprar alimentos, sin embargo, hay que tomar en cuenta la cantidad de cargas familiares que estos poseen porque de eso depende la calidad de alimentos que se van a consumir.
- En esta población el 73% de encuestados decidieron cambiar de alimentación por los derechos a los animales y de esta manera el 92% practican la alimentación ovolactovegetariana, por lo cual no realizan ninguna actividad que afecte a los animales, además el 63% de los mismos realizan sus compras en mercados y a la vez protegen al medio ambiente.
- El 47% de la población consumen como sustitutos de carne al gluten con un 47%, seguido de productos derivados de soya 23% y embutidos vegetarianos un 24%, además de leguminosas que brindan alimentos ricos en proteínas, sin embargo, estos alimentos no son consumidos todos los días por lo cual hay un déficit de proteína.
- El 50% de las personas encuestadas preparan sus propios alimentos y el resto está dividido entre distintos miembros familiares por lo cual las preferencias y patrones alimentarios se ven modificados, sin embargo, esto no se ve reflejado al momento de la pregunta si come fuera del hogar, a lo que el 88% de la población contestó que sí, por lo cual hay respuestas contradictorias.

RECOMENDACIONES

- Promocionar la investigación en estos grupos poblacionales, permitirá generar bases sólidas que garanticen una correcta alimentación sustentada de forma científica.
- Al aplicar este tipo de instrumentos es necesario realizar una inducción a los encuestadores y encuestados poder generar datos que no se conviertan en limitantes al momento de analizar estadísticamente la información obtenida.
- Es importante realizar una nueva validación del instrumento tomando en cuenta los datos obtenidos recientemente en estudios científicos para poblaciones vegetarianas, además la toma de datos adicionales como el peso, talla y pliegues de los participantes para establecer de mejor manera el estado nutricional para con esto obtener resultados mucho más acertados.
- Se debería generar un software especializado que contenga datos sobre micronutrientes, el cual debe ser investigado antes de realizar la investigación, de la misma forma pedir datos más detallados sobre la alimentación de la población encuestada para determinar específicamente micronutrientes críticos como Vitamina B12, calcio y hierro.
- Los datos sobre ingresos económicos y gastos en alimentación permiten identificar cuánto dinero un individuo invierte mensualmente en su dieta.

BIBLIOGRAFÍA

- Agnoli, C., Baroni, L., Bertini, I., Ciappellano, S., Fabbri, A., Papa, M., ... Sieri, S. (2017). Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 27(12), 1037–1052. doi: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.10.020>
- American Dietetic Association (ADA). (2003). *Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets*. ADA Reports (Vol. 64).
- Andriolo, R., & Ramos, L. (2007). Programas de entrenamiento con ejercicio aeróbico para mejorar la salud física y psicosocial de adultos con síndrome de Down. *the Cochrane Collaboration*, 4(1), 1–36. Recuperado de <http://www.update-software.com>
- Antamba Chacua, L. (2015). *Estadística Educativa. Reporte de indicadores. Reporte bianual de indicadores educativos del Ministerio de Educación, Ecuador*. Recuperado de www.educacion.gob.ec
- Antentas, J. M., & Vivas, E. (2014). Impacto de la crisis en el derecho a una alimentación sana y saludable. Informe SESPAS 2014. *Gaceta Sanitaria*. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2014.04.006>
- Araujo, M. C., Cunha, D. B., Bezerra, I. N., De Castro, M. B. T., & Sichieri, R. (2017). Quality of food choices of Brazilian adolescents according to individual earnings. *Public Health Nutrition*, 20(17), 3145–3150. doi: <https://doi.org/10.1017/S1368980017002099>
- Asgar, M. A., Fazilah, A., Huda, N., Bhat, R., & Karim, A. A. (2010). Nonmeat protein alternatives as meat extenders and meat analogs. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 9(5), 513–529. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1541-4337.2010.00124.x>
- Banco Mundial. (2015). *Determinantes y Desafíos para la reducción de la pobreza*. Recuperado de <http://documentos.bancomundial.org/curated/es/216291468145457392/pdf/586380ESW0P1010201200FINAL0mayo2012.pdf>
- Barr, S. I., & Broughton, T. M. (2000). Relative Weight, Weight Loss Efforts and Nutrient Intakes among Health-Conscious Vegetarian, Past Vegetarian and Nonvegetarian Women Ages 18 to 50. *Journal of the American College of Nutrition*, 19(6), 781–788. doi: <https://doi.org/10.1080/07315724.2000.10718078>
- Barr, S. I., & Rideout, C. A. (2004). Nutritional considerations for vegetarian athletes. *Nutrition*, 20(7–8), 696–703. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.04.015>
- Beezhold, B., Radnitz, C., Rinne, A., & DiMatteo, J. (2015). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutritional Neuroscience*, 18(7), 289–296. doi: <https://doi.org/10.1179/1476830514Y.0000000164>
- Boyle, J. E. (2011). Becoming Vegetarian: The Eating Patterns and Accounts of Newly Practicing Vegetarians. *Food and Foodways*, 19(4), 314–333. doi:

- <https://doi.org/10.1080/07409710.2011.630620>
- Brignardello G, J., Heredia P, L., Paz Ocharán S, M., & Durán A, S. (2013). Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Revista chilena de nutrición*, 40(2), 129–134. doi: <https://doi.org/10.4067/S0717-75182013000200006>
- Brown, D. D. (2018). Nutritional Considerations for the Vegetarian and Vegan Dancer. *Journal of Dance Medicine & Science*, 22(1), 44–53. doi: <https://doi.org/10.12678/1089-313X.22.1.44>
- Cayllagua, C. P. J. (2014). Vegetarianismo. *Revista De Actualizacion Clinica*, 42, 2195–2199. Recuperado de http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/raci/v42/v42_a03.pdf
- Clarys, P., Deriemaeker, P., Huybrechts, I., Hebbelinc, M., & Mullie, P. (2013). Dietary pattern analysis: a comparison between matched vegetarian and omnivorous subjects. *Nutrition Journal*, 12(1), 82. doi: <https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-82>
- Craddock, J. C., Probst, Y. C., & Peoples, G. E. (2016). Vegetarian and omnivorous nutrition-comparing physical performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 26(3), 212–220. doi: <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2015-0231>
- Cramer, H., Kessler, C. S., Sundberg, T., Leach, M. J., Schumann, D., Adams, J., & Lauche, R. (2017). Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(7), 561–567.e1. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.04.011>
- Crescentini, C., Fabbro, F., & Tomasino, B. (2017). Editorial Special Topic: Enhancing Brain and Cognition Through Meditation. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(2), 81–83. doi: <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0033-4>
- Dallo, A. L., & Cairó, J. R. B. y. (2010). *Alimentación y deporte : innovación y pedagogía Alimentación y deporte : tendencias actuales , tecnología , . Business.*
- Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & Sofi, F. (2017). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(17), 3640–3649. doi: <https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1138447>
- Enríquez, A. y M. G. (2015). ¿CÓMO SE DEFINE EMPLEO? ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EMPLEO? *México ¿cómo vamos?*, 1, 9. Recuperado de https://scholar.harvard.edu/files/vrios/files/201508_mexicoemployment.pdf
- Farran, A., Illan, M., & Padró, L. (2015). Vegetarian diet and other alternative diets [Dieta vegetariana y otras dietas alternativas]. *Pediatría Integral*, 19(5), 313–323. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-06/dieta-vegetariana-y-otras-dietas-alternativas/>
- Freire, W., Ramírez-Luzuriaga, M. J., Belmont, P., Mendieta, M. J., Silva, K., Romero, N., ... Monge, R. (2014). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Ensanut-Ecu 2012.*
- Gimeno, E. (2002). Formas alternativas de alimentación. *Ambito Farmacéutico*, 21(8), 88–94. Recuperado de

- http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13038005&pident_usuario=0&pident_revista=4&fichero=4v21n09a13038005pdf001.pdf&ty=110&accion=L&origen=dfarmacia&web=www.dfarmacia.com&lan=es
- González, M. J. (2008). Nutrición y deporte. *OFFARM*, 27(3), 94–99.
- Gonzalez Miranda, D. M. (2014). *Estudio exploratorio del vegetarianismo en adultos de 20 a 50 años de edad en la ciudad de Guatemala*.
- González Torres, L., Téllez Valencia, A., Sampedro, J., & Nájera, H. (2007). Las proteínas en la nutrición. *Revista Salud Publica y Nutrición*, 8 N. 2(2), 7. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn072g.pdf>
- Han, S. W., Chee, K. M., & Cho, S. J. (2014). Nutritional quality of rice bran protein in comparison to animal and vegetable protein. *Food Chemistry*, 172(September), 766–769. doi: <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2014.09.127>
- Hoffman, S. R., Stallings, S. F., Bessinger, R. C., & Brooks, G. T. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite*, 65, 139–144. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.009>
- INEC. (2016). *FICHA METODOLÓGICA-AÑOS PROMEDIO DE ESCOLARIDAD*. Recuperado de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Sistema_Estadistico_Nacional/Comisiones/Educacion/Fichas-pdf/FM-Anios_promedio_de_escolaridad.pdf
- Kim, S., Fenech, M. F., & Kim, P. J. (2018). Nutritionally recommended food for semi- to strict vegetarian diets based on large-scale nutrient composition data. *Scientific Reports*, 8(1), 4344. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-22691-1>
- Kniskern, M. A., & Johnston, C. S. (2011). Protein dietary reference intakes may be inadequate for vegetarians if low amounts of animal protein are consumed. *Nutrition*, 27(6), 727–730. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2010.08.024>
- Kristensen, M. D., Bendsen, N. T., Christensen, S. M., Astrup, A., & Raben, A. (2016). Meals based on vegetable protein sources (beans and peas) are more satiating than meals based on animal protein sources (veal and pork) - A randomized cross-over meal test study. *Food and Nutrition Research*, 60(1), 1–9. doi: <https://doi.org/10.3402/fnr.v60.32634>
- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, género y diferencia sexual. *Cuicuilco*, 7, 24.
- Leitzmann, C. (2014). Vegetarian Nutrition : Past , Present , and Future. *The American Journal of Clinical Nutrition*, (C), 1–7. doi: <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071365.496S>
- Leiva, B. (2015). **PROTEINAS DE ORIGEN VEGETAL Y SU INTERÉS NUTRICIONAL**. Recuperado http://zahartzaroa.artematiconorte.com/pdf/alimentacion/PROTEINAS_VEGETALES.pdf
- Lema, S., Vázquez, N., Antun, C., Giai, M., Graciano, A., Fraga, C., ... Longo, E. (2010). Factores que inciden en la compra de alimentos en distintos ámbitos de comercialización y su relación con

- la implementación de Educación Alimentaria Nutricional (ean) Factors influencing the purchase of foods in different marketing settings , and. *DIAETA*, 28(133), 32–37.
- Líder-comunidad-Taoista. (2017). Taoismo.
- Lusk, J. L., & Norwood, F. B. (2016). Some vegetarians spend less money on food, others don't. *Ecological Economics*, 130, 232–242. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2016.07.005>
- Mahan, K., & Raymond, J. (2017). *Krause's Food & The Nutrition Care Process. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies* (14a ed.). doi: <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2004.tb00011.x>
- Marsh, K., Zeuschner, C., & Saunders, A. (2012). Health Implications of a Vegetarian Diet. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 6(3), 250–267. doi: <https://doi.org/10.1177/1559827611425762>
- Martin, S. (2015). *The SAGE Encyclopedia of Alcohol: Social, Cultural, and Historical Perspectives*. 2455 Teller Road, Thousand Oaks California 91320 United States: SAGE Publications, Inc. doi: <https://doi.org/10.4135/9781483331096>
- McKenzie, H. J., & McKay, F. (2017). Food as a discretionary item: The impact of welfare payment changes on low-income single mother's food choices and strategies. *Journal of Poverty and Social Justice*, 25(1), 35–48. doi: <https://doi.org/10.1332/175982716X14822521840954>
- Medrano, M. E. (2014). *Tratamiento De La Obesidad : Estudio De Caso . Índice*.
- Moreno, A. (2002). Historia del Vegetarianismo. En *La Historia Vegetariana desde Adán y Eva al Siglo XXI*. (p. 221). Recuperado http://www.unizar.es/med_naturista/historia_y_dieta_vegetariana.pdf
- Mullee, A., Vermeire, L., Vanaelst, B., Mullie, P., Deriemaeker, P., Leenaert, T., ... Huybrechts, I. (2017). Vegetarianism and meat consumption: A comparison of attitudes and beliefs between vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous subjects in Belgium. *Appetite*, 114, 299–305. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.052>
- Nezlek, J. B., Forestell, C. A., & Newman, D. B. (2018). Relationships between vegetarian dietary habits and daily well-being. *Ecology of Food and Nutrition*, 57(5), 425–438. doi: <https://doi.org/10.1080/03670244.2018.1536657>
- Obersby, D., Tsiami, A., Chappell, D., & Dunnett, A. (2016). An investigation into the pragmatic diets of vegetarianism: The results of a pilot study. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 4(3). doi: <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.4.3.01>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2013). Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas Hábitos alimenticios. *Alimentarnos bien para estar sanos*, 199–240. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s08.pdf>
- Orlich, M. J., Jaceldo-Siegl, K., Sabaté, J., Fan, J., Singh, P. N., & Fraser, G. E. (2014). Patterns of food consumption among vegetarians and non-vegetarians. *British Journal of Nutrition*, 112(10), 1644–1653. doi: <https://doi.org/10.1017/S000711451400261X>
- Panebianco, S. M. (2007). The Merits and Pitfalls of Vegetarianism. *Explore: The Journal of Science*

- and Healing*, 3(1), 55–58. doi: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2006.10.008>
- Prell, C., & Koletzko, B. (2014). Restrictive diets. Risk of malnutrition and preventive options. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 162(6), 503–510. doi: <https://doi.org/10.1007/s00112-013-3070-9>
- Quitral, V., Morales, C., Sepúlveda, M., & Schwartz M, M. (2012). Propiedades nutritivas y saludables de algas marinas y su potencialidad como ingrediente funcional. *Revista chilena de nutrición*, 39(4), 196–202. doi: <https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000400014>
- Rodríguez-González, S., & Fernández-Rojas, X. E. (2015). Prácticas culinarias asociadas al consumo de frijoles en familias costarricenses. *Agronomía Mesoamericana*, 26(1), 145. doi: <https://doi.org/10.15517/am.v26i1.16937>
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017). Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite*, 116, 456–463. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.039>
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2018). Development and validation of the Dietarian Identity Questionnaire: Assessing self-perceptions of animal-product consumption. *Appetite*, 127, 182–194. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.05.003>
- Rucoba-García, A., & Niño-Velásquez, E. (2010). Ingreso familiar como método de medición de la pobreza : estudio de caso en dos localidades rurales de Tepetlaoxtoc Family income as a method to measure poverty : a study case in two rural localities in Tepetlaoxtoc. *Economía, Sociedad y Territorio*, X(34), 781–812.
- Sánchez, B. (2009). Effects of physical exercise and a healthy diet. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 29(1), 46–53. Recuperado de <http://www.cabdirect.org/abstracts/20103030397.html>
- Saz-Peiró, P., Morán, M., & Saz-Tejero, S. (2013). Dieta vegetariana y su aplicación terapéutica. *Medicina Naturista. Departamento medicina, psiquiatría y dermatología. Facultad de Medicina. Universidad de Zaragoza. España*, 7(1), 13–27. Recuperado de <file:///Users/kinkia/Downloads/Dialnet-LaDietaVegetariaYSuAplicacionTerapeutica-4128553.pdf>
- Saz, P., Gálvez, J., Ortiz, M., & Saz, S. (2011). Ejercicio físico. *Medicina Naturista*, 5(1), 18–23. doi: [https://doi.org/10.1016/S1134-2072\(08\)70816-8](https://doi.org/10.1016/S1134-2072(08)70816-8)
- Serralde, A., Pasquetti, A., & Meléndez, G. (2005). Micronutrientes en vegetarianos. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 13(1), 33–38. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2005/er051e.pdf>
- Shelton, H. M. (1994). *La combinación de los alimentos*. (Obelisco, Ed.) (Quinta edi). Colección Psicósomática Natural.
- Sobiecki, J. G., Appleby, P. N., Bradbury, K. E., & Key, T. J. (2016). High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: Results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Oxford study. *Nutrition Research*, 36(5), 464–477. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2015.12.016>
- Thomas, E., Bianco, A., Mancuso, E. P., Patti, A., Tabacchi, G., Paoli, A., ... Palma, A. (2017). The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition.

- Isokinetics and Exercise Science*, 25(3), 215–222. doi: <https://doi.org/10.3233/IES-170001>
- Torres-Roman, J. S., Helguero-Santín, L. M., Bazalar-Palacios, J., Avilez, J. L., & Dávila-Hernández, C. A. (2017, mayo 31). Sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina. ¿Un nuevo reto al sistema de salud peruano? *Salud Publica de Mexico*. Instituto Nacional de Salud Pública. doi: <https://doi.org/10.21149/8277>
- United States Department of Agriculture. (2005). *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)*. Washington, D.C.: National Academies Press. doi: <https://doi.org/10.17226/10490>
- Vesanto, M., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970–1980. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
- Vinoski, E., Webb, J. B., Warren-Findlow, J., Brewer, K. A., & Kiffmeyer, K. A. (2017). Got yoga?: A longitudinal analysis of thematic content and models' appearance-related attributes in advertisements spanning four decades of *Yoga Journal*. *Body Image*, 21, 1–5. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.01.006>
- Waldmann, A., Koschizke, J. W., Leitzmann, C., & Hahn, A. (2003). Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(8), 947–955. doi: <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601629>
- WHO. (2015). OMS | ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa? Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
- Zuromski, K. L., Witte, T. K., Smith, A. R., Goodwin, N., Bodell, L. P., Bartlett, M., & Siegfried, N. (2015). Increased prevalence of vegetarianism among women with eating pathology. *Eating behaviors*, 19, 24–27. doi: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.06.017>

ANEXOS

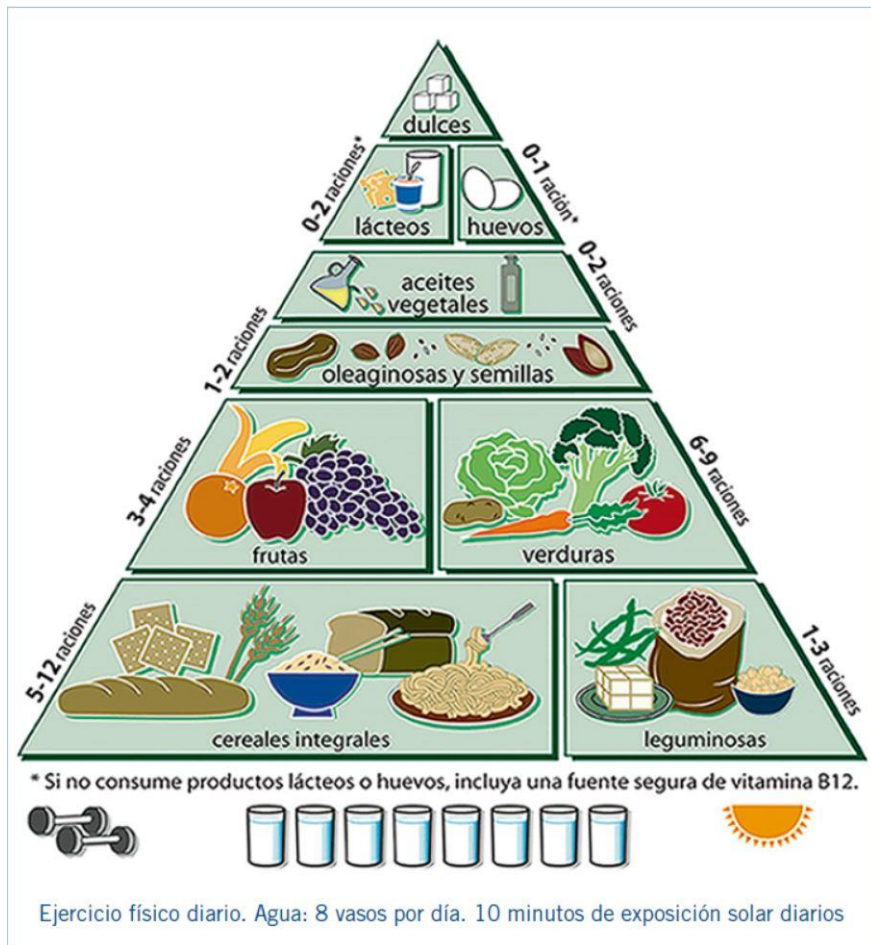
Anexo 1 Operacionalización de Variables

Variable	Concepto	Dimensiones	Indicadores
Sexo	Es el conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombre o mujer	Masculino Femenino	(%) Porcentaje de taoístas por sexo
Edad	Años cumplidos desde el nacimiento.	18-30 años 31-50 años 51 – 64 años	(%) porcentaje de taoístas por rango de edad
Macronutrientes	Son aquellos que brindan la mayor parte de energía para el cumplimiento del metabolismo del organismo.	Carbohidratos Proteínas Grasas Fibra	(%) Porcentaje de carbohidratos consumidos (%) de proteínas consumidas (%) de grasas consumidas (%) de fibra consumida
Micronutrientes	Sustancias indispensables en pequeñas dosis los cuales cumplen funciones metabólicas primordiales para el buen funcionamiento del organismo.	Calcio Hierro Vitamina B ₁₂	(%) de calcio consumido (%) de hierro consumido (%) de vitamina B ₁₂ consumida
Grupo de alimentos	Son los que se encuentran dentro de la naturaleza y proporcionan todos los nutrientes necesarios para una buena calidad alimenticia.	Lácteos Frutas Verduras Almidones Azúcares Grasas	(%) de lácteos consumidos (%) de frutas consumidas (%) de verduras consumidas (%) de almidones consumidos (%) de azúcares consumidos (%) de grasas consumidas
Forma de combinación de	Se define a la correcta mezcla de	Buena	(%) de la forma de combinación

alimentos	alimentos para obtener los máximos beneficios de una alimentación saludable	Regular Mala	de alimentos (buena, regular, mala)
Proteína incompleta-completa	Es la combinación de proteínas incompletas las cuales forman una completa, satisfaciendo los requerimientos nutricionales	Granos – leguminosas Granos – lácteos Leguminosas – semillas	(%) consumido por tipo de proteína
Ejercicio Físico	Es una actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros.	Aerobio Anaerobio Fuerza	Cantidad de veces que realizan el tipo de actividad por semana

Elaborado por: Melania Rivera

Anexo 3 Pirámide Alimenticia Vegetariana



Tomado de Dieta vegetariana y otras dietas alternativas (Farran et al., 2015)

Anexo 4 Encuesta

29/5/2018

Encuesta sobre alimentación en vegetarianos Taoístas de la ciudad de Quito

Encuesta sobre alimentación en vegetarianos Taoístas de la ciudad de Quito

El objetivo principal de esta investigación es relacionar la ingesta de alimentos consumidos por vegetarianos Taoístas con el cumplimiento de requerimientos nutricionales de macro y micro nutrientes en adultos que practican esta doctrina en el Distrito Metropolitano de Quito en el periodo marzo-abril 2018

De antemano gracias por su colaboración.

***Obligatorio**

1. Dirección de correo electrónico *

2. ¿Su edad se encuentra entre 18 y 64 años? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No *Después de la última pregunta de esta sección, deja de rellenar el formulario.*

3. ¿Practica usted algún tipo de alimentación vegetariana? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No *Deja de rellenar este formulario.*

Consentimiento Informado

Ha sido invitado a participar en la investigación "Relación de la ingesta de alimentos consumidos por vegetarianos Taoístas con el cumplimiento de requerimientos nutricionales de macro y micro nutrientes en adultos que practican esta doctrina en el Distrito Metropolitano de Quito en el periodo marzo - abril 2018.". Entiendo que tendré que responder una encuesta con mis datos personales y que se realizará una frecuencia de consumo de alimentos y actividad física, además de brindar la información solicitada sobre mi alimentación. He leído y comprendido la información proporcionada en la presente hoja de consentimiento informado, he resuelto las dudas respecto al estudio con la investigadora. Sé que los datos se usarán exclusivamente para la elaboración de una tesis y que los mismos permanecerán bajo confidencialidad.

4. *

Marca solo un óvalo.

Acepto participar voluntariamente en dicho estudio. *Pasa a la pregunta 4.*

No acepto participar voluntariamente en dicho estudio. *Deja de rellenar este formulario.*

Encuesta características socioeconómicas y tipo de alimentación vegetariana

Instrucciones: a continuación se le presentan 3 secciones las cuales abarcan situación socioeconómica, alimentación y actividad física. Recuerde que su participación es importante!

5. Datos Generales: Cédula de Identidad *

6. Edad **Marca solo un óvalo.*

- 18 a 25 años
- 25 a 35 años
- 35 a 45 años
- 45 a 55 años
- 55 a 64 años

7. Género **Marca solo un óvalo.*

- Mujer
- Hombre
- Prefiero no decirlo

8. Nacionalidad *

9. Estado Civil **Marca solo un óvalo.*

- Soltero (a)
- Casado (a)
- Divorciado (a)
- Viudo (a)
- Unión de hecho
- Opción 6

10. ¿Tiene hijos? **Marca solo un óvalo.*

- Sí *Pasa a la pregunta 10.*
- No *Pasa a la pregunta 11.*

11. ¿Cuántos hijos tiene? **Marca solo un óvalo.*

- 1 hijo (a)
- 2 a 3 hijos
- 3 a 5 hijos
- Más de 5 hijos

12. Zona donde reside *

13. Número de celular *

14. ¿Padece de alguna enfermedad? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Pasa a la pregunta 14.
 No Pasa a la pregunta 15.

15. ¿Qué enfermedad presenta? *

16. ¿Padece de algún tipo de alergia o intolerancia alimentaria? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Pasa a la pregunta 16.
 No Pasa a la pregunta 17.

17. ¿Qué alergia presenta? *

Características socioeconómicas

18. Nivel de escolaridad *

Marca solo un óvalo.

- Primaria incompleta
 Primaria completa
 Secundaria incompleta
 Secundaria completa
 Superior incompleta
 Tercer nivel completo
 Cuarto nivel
 Otro: _____

19. ¿Esta estudiando actualmente? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Pasa a la pregunta 19.
 No Pasa a la pregunta 20.

20. ¿Qué está estudiando? *

Ingresos y Empleo

21. ¿Trabaja actualmente? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Pasa a la pregunta 21.
 No Pasa a la pregunta 23.

22. ¿Qué tipo de empleo tiene? **Marca solo un óvalo.*

- Público
- Privado
- Cuenta propia
- Otro: _____

23. ¿Cuál de las siguientes categorías se aproxima a sus ingresos económicos mensuales? **Marca solo un óvalo.*

- Menos de 385 dólares
- 385 dólares
- De 385 a 600 dólares
- De 600 a 1000 dólares
- Más de 1000 dólares

24. ¿Cuánto de los ingresos mensuales se destina para alimentación? **Marca solo un óvalo.*

- Menos de 50 dólares
- De 50 a 150 dólares
- Mayor a 150 dólares

25. ¿Cuál es su ocupación? **Selecciona todos los que correspondan.*

- Empleado/a u obrero/a del Estado, Gobierno, Municipio, Consejo Provincial, Juntas Parroquiales
- Empleado/a u obrero/a privado
- Jornalero/a o peón
- Patrono/a
- Socio/a
- Cuenta propia
- Trabajador/a no remunerado
- Empleado/a doméstico/a
- Estudiante

26. ¿Cuántos son los miembros de su familia? **Marca solo un óvalo.*

- 1 miembro
- Menos de 3 miembros
- De 3 a 5 miembros
- Mayor a 5 miembros

27. **¿En su familia hay personas que dependen de usted económicamente? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí Pasa a la pregunta 27.
 No Pasa a la pregunta 28.

28. **¿Cuántas personas? ***

Religión-Doctrina-Filosofía

29. **¿Pertenece usted a alguna religión, doctrina o filosofía? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí Pasa a la pregunta 29.
 No Pasa a la pregunta 33.

30. **¿A qué religión, doctrina o filosofía pertenece? ***

31. **Aproximadamente ¿Hace cuántos años pertenece a esta religión, doctrina o filosofía? ***

Marca solo un óvalo.

- Menos de 1 año
 De 1 a 3 años
 De 3 a 6 años
 Mayor a 6 años

32. **¿Siente que ha mejorado su salud al practicar esta religión, doctrina o filosofía? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí Pasa a la pregunta 32.
 No Pasa a la pregunta 33.

33. **¿Porqué? ***

Tipo de Dieta

34. ¿Cuál de los distintos tipos de dieta vegetariana consume? **Marca solo un óvalo.*

- Vegetariana estricta o vegana (alimentos solamente de origen vegetal)
- Ovolactovegetariana (alimentos de origen vegetal, huevos, lácteos y derivados)
- Lactovegetariana (alimentos de origen vegetal, lácteos y derivados)
- Ovovegetariana (alimentos de origen vegetal y huevos)
- Macrobiótica (Cereales integrales, algas, vegetales etc.)
- Otro: _____

35. ¿Hace cuántos años es vegetariano (a)? **Marca solo un óvalo.*

- Menos de 1 año
- De 1 a 3 años
- De 3 a 6 años
- Mayor a 6 años

36. ¿Por qué razón decidió ser vegetariano (a)? **Selecciona todos los que correspondan.*

- Salud
- Derechos de los animales
- Religión, doctrina o filosofía
- Movimientos medioambientales
- Influencia de amigos
- Influencia familiar (familia vegetariana)
- Dieta (para reducción de peso)
- Intolerancias y / o alergias alimentarias
- Otro: _____

37. ¿Toma algún tipo de suplemento nutricional? **Marca solo un óvalo.*

- Sí *Pasa a la pregunta 37.*
- No *Pasa a la pregunta 38.*

38. ¿Qué suplemento consume? **Selecciona todos los que correspondan.*

- Vitaminas
- Proteínas
- Carbohidratos
- Fibra
- Otro: _____

39. ¿Generalmente en donde compra sus alimentos? *

Marca solo un óvalo.

- Mercado
- Supermercado
- Kioscos vegetarianos
- Tiendas de alimentos vegetarianos
- Ferias orgánicas
- Otro: _____

40. ¿Consume algún tipo de sustituto de carne? *

* El Tempeh es un producto alimenticio procedente de la fermentación de la soja que se presenta en forma de pastel.

Selecciona todos los que correspondan.

- Gluten
- Soya
- Texturizado de soya o harina de soya
- Tempeh*
- Embutidos vegetarianos
- Otro: _____

41. ¿Consume carnes (rojas, aves, mariscos o pescado) en alguna ocasión especial? *

Marca solo un óvalo.

- Sí Pasa a la pregunta 41.
- No Pasa a la pregunta 42.

42. ¿En qué tipo de ocasión consume carne? *

43. ¿Quién se encarga de la alimentación familiar? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Yo
- Madre
- Padre
- Abuela
- Otro: _____

44. ¿Si tiene que comer en lugares fuera de su casa, consume alimentos en lugares vegetarianos? *

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

Cuestionario Frecuencia de alimentos

Por favor sírvase señalar de cada uno de los alimentos cada cuanto los consume y se presentará una fotografía para que indica la porción y la cantidad que ingiere de cada uno de los grupos de

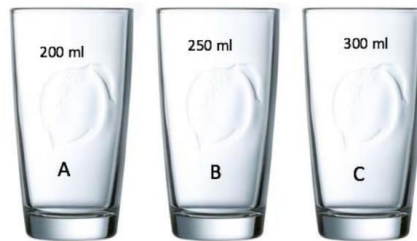
alimentos.
Muchas gracias

45. Productos lácteos y derivados *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	1 vez al mes	1 vez por semana	2 a 3 veces x semana	4 a 5 vcs x semana	Todos los días
leche entera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
leche semidescremada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
leche descremada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
leche de soya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
leche de almendras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yogurt (no descremado)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yogurt semidescremado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yogurt descremado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
crema agria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
queso blanco fresco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
queso mozzarella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
queso panela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
requesón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
queso crema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
queso cottage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

46. Del grupo de lácteos ¿Qué porción consume? *



Marca solo un óvalo por fila.

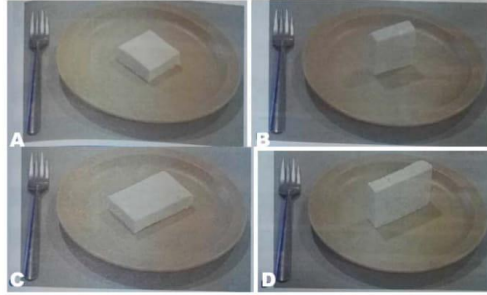
	A	B	C
Leche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yogurt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

47. ¿Cuanto consume? *

Marca solo un óvalo por fila.

	1 Vaso	2 Vasos	3 Vasos	Más de 3 vasos
Leche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yogurt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

48. ¿Qué porción consume de queso? *



Marca solo un óvalo por fila.

	A	B	C	D
Queso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

49. ¿Cuánto consume de queso? *

Marca solo un óvalo.

- 1 porción
- 2 porciones
- 3 porciones
- Más de 3 porciones

50. Huevos ¿Cuántos consume a la semana? *

Marca solo un óvalo por fila.

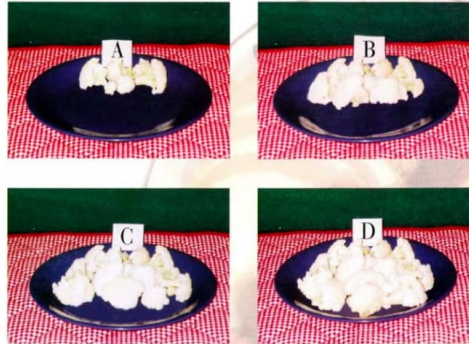
	todos los días	3 veces por semana	2 veces por semana	1 vez por semana
Huevos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

51. Verduras, Hortalizas y derivados *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	1 Vez al mes	1 vez por semana	2 a 3 veces x semana	4 a 5 vcs x semana	Todos los días
brócoli, coliflor, coles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lechuga, acelga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tomates	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zanahoria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pepinillo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenjena, alcachofa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chile pimiento, cilantro, perejil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espárragos, berro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hongos, champiñones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rábano, nabo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cebolla, cebollín	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
calabacines	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meloco, ñame, papa, plátano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Remolacha, yuca, vainitas, sambo, zapallo, zuquini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

52. Del grupo de hortalizas y verduras ¿Qué porción consume? *



Marca solo un óvalo.

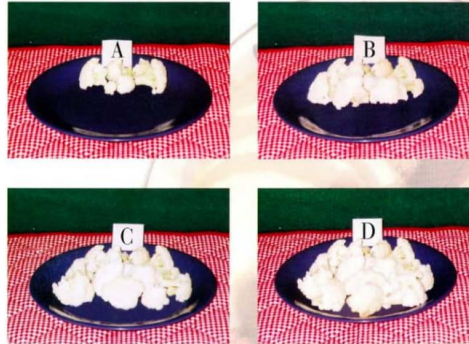
- A
- B
- C
- D

53. Frutas y derivados *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	1 Vez al mes	1 vez por semana	2 a 3 veces x semana	4 a 5 vcs x semana	Todos los días
naranja, toronja, mandarina, limón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
banano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
plátano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
manzana, pera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
fresas, frambuesas, frutillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sandía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melon, mango	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kiwi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uvas, pera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
arándanos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ciruelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
durazno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Papaya, granadilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piña, naranjilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Guaba, guanábana, chirimoya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tamarindo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomate de árbol, zapote	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

54. Del grupo de frutas ¿Qué porción y cantidad consume? *



Marca solo un óvalo por fila.

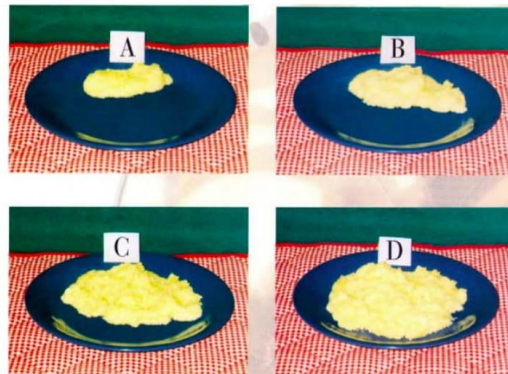
	A	B	C	D
Porción*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad**	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

55. Leguminosas y Oleaginosas *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	1 Vez al mes	1 vez por semana	2 a 3 veces x semana	4 a 5 vcs x semana	Todos los días
lentejas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
garbanzos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
arveja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chocho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
habas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
maní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frijoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chia, linaza, pepas de zambo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

56. Del grupo de leguminosas y oleaginosas ¿Qué porción y cantidad consume? *



Marca solo un óvalo por fila.

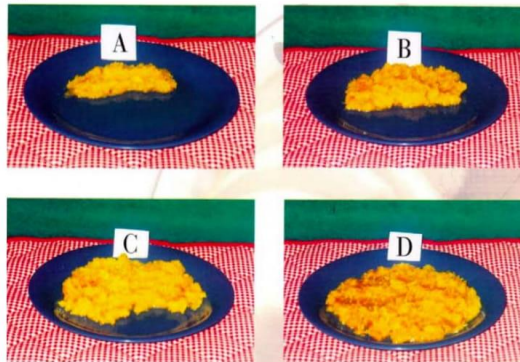
	A	B	C	D
Porción*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad**	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

57. Cereales *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	1 Vez al mes	1 vez por semana	2 a 3 veces x semana	4 a 5 vcs x semana	Todos los días
Avena hojuela, avena molida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amaranto, quinua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arroz blanco, integral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Canguil, canguil dulce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cebada, perlada, Centeno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
cereal de desayuno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
cereal de desayuno integral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Choclo, maíz, morocho, mote	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fideo chino fortificado, de arroz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Galletas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harina Centeno, maíz, quinua, trigo, maicena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pan integral, blanco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Semola tapioca, tortillas maíz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

58. Del grupo de cereales ¿Qué porción y cantidad consume? *



Marca solo un óvalo por fila.

	A	B	C	D
Porción*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad**	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

59. Aceites y Grasas *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	1 Vez al mes	1 vez por semana	2 a 3 veces x semana	4 a 5 vcs x semana	Todos los días
aceite de aguacate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aceite de maíz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aceite de canola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aceite de soja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aceite de oliva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aceite de coco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aceite de linaza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantequilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Margarina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mayonesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Crema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aderezos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aceite de palma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aguacate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

60. Del grupo de grasas y aceites ¿Qué porción y cantidad consume? *



Marca solo un óvalo por fila.

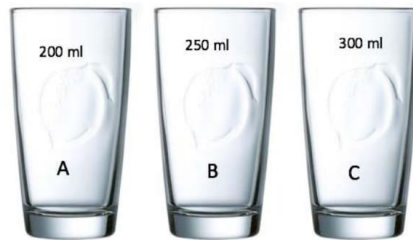
	A	B	C	D	E
Porción*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad**	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

61. Bebidas *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	1 Vez al mes	1 vez por semana	2 a 3 veces x semana	4 a 5 vcs x semana	Todos los días
agua pura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
café	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
té	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jugos de frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jugo de frutas mixtas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jugo de vegetales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jugo de naranja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
limonada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
naranjada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
horchata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bebidas carbonatadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bebidas carbonatadas light	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vino	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
cerveza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
licores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

62. Del grupo de bebidas ¿Qué porción y cantidad consume? *



Marca solo un óvalo por fila.

	A	B	C
Porción*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad**	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

63. Frutos Secos *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	1 Vez al mes	1 vez por semana	2 a 3 veces x semana	4 a 5 vcs x semana	Todos los días
almendras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nueces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pasas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
castañas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pistachos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
avellanas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
semillas de girasol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sésamo o ajonjolí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
macadamia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

64. Del grupo de frutos secos ¿Qué porción y cantidad consume? *



Marca solo un óvalo por fila.

	A	B	C	D	E
Porción*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad**	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

65. Azúcares y condimentos *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	1 Vez al mes	1 vez por semana	2 a 3 veces x semana	4 a 5 vcs x semana	Todos los días
azúcar blanca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
azúcar morena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jalea abejas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mermelada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
miel abejas, caña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sustituto de azúcar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
canela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
albahaca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oregano, laurel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pimienta negra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Romero	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

66. Del grupo de azúcares ¿Qué porción y cantidad consume? *



Marca solo un óvalo por fila.

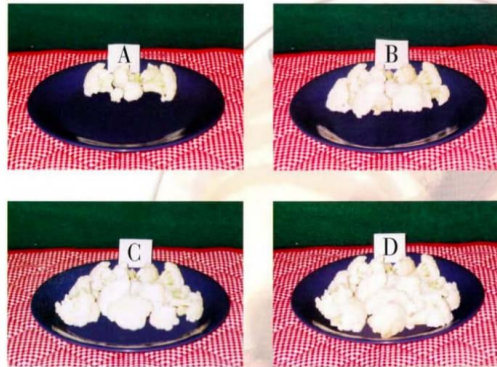
	A	B	C	D	E
Porción*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad**	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

67. Productos de gluten y derivados de soya *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	1 Vez al mes	1 vez por semana	2 a 3 veces x semana	4 a 5 vcs x semana	Todos los días
Tofu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gluten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Embutidos vegetarianos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chips vegetarianos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
barras nutricionales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

68. Del grupo de productos de gluten y derivados de soya ¿Qué porción y cantidad consume? *



Marca solo un óvalo por fila.

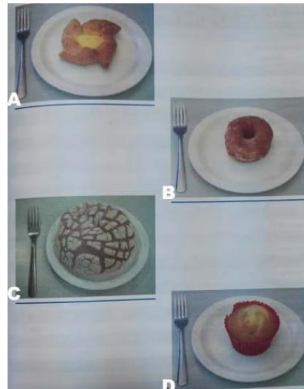
	A	B	C	D
Porción*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad**	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

69. Comida rápida y alimentos preparados *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	1 Vez al mes	1 vez por semana	2 a 3 veces x semana	4 a 5 vcs x semana	Todos los días
pizza vegetariana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hamburguesas vegetales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
burritos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
quesadillas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hot dog	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lasaña	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
papas fritas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tacos vegetarianos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sushi vegetariano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tamales vegetarianos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
crepas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
panqueques	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tostadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
enchiladas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
salsa de tomate (kétchup)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mostaza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sopas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

70. Del grupo de comida rápida y alimentos procesados ¿Qué porción y cantidad consume? *



Marca solo un óvalo por fila.

	A	B	C	D
Porción*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantidad**	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

71. Actividad física- ¿Realiza actividad física? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

72. ¿Qué tipo de actividad física realiza? *

73. **¿Cuánto tiempo realiza la actividad física? ***

Marca solo un óvalo.

- Menos de 1 hora
- 1 hora
- 2 horas
- más de 3 horas
- No sabe

Gracias por su colaboración



Se enviará una copia de tus respuestas por correo electrónico a la dirección que has proporcionado

Con la tecnología de
 Google Forms