

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA

**Percepción de conocimientos y actitudes de la población omnívora sobre
vegetarianismo y su correspondencia con patrones de consumo y posible
transición alimentaria en los adultos del barrio El Labrador durante el mes
agosto de 2021**

Elaborado por:

Lisseth Estefania Tobar Núñez

QUITO, ABRIL 2022

RESUMEN

Las enfermedades crónicas no transmisibles se encuentran en crecimiento en relación a inadecuados hábitos alimentarios, como el consumo de ultraprocesados, sedentarismo, ingesta de bebidas alcohólicas y tabaco. Por lo cual la alimentación omnívora se encuentra en fase de transición o adaptación a la mejora de selección y consumo de alimentos naturales. El objetivo del estudio fue describir la percepción de conocimientos y actitudes de la población omnívora del barrio El Labrador y su posible transición hacia el vegetarianismo por medio de patrones de consumo en el mes de agosto de 2021. Estudio de tipo transversal realizado a 90 personas, de las cuales únicamente 72 personas colaboraron con la investigación, este valor corresponde una muestra de la población total. La información fue obtenida mediante cuestionario para identificar conocimientos, actitudes y patrones de consumo actuales en fase de transición del omnivorismo hacia el vegetarianismo. En el cual, se identificó que los encuestados presentaron conocimientos medianos hacia el vegetarianismo (66,7%), en donde se demuestra una relación estadística ($p=0,035$).

En cuanto a las actitudes, los resultados mostraron la prevalencia de actitudes neutras hacia el vegetarianismo (61,1%), sin relación estadística ($p=0,761$). Estas dos variables conocimientos y actitudes están relacionadas con el lugar de residencia.

Finalmente, el patrón de consumo no refiere una relación estadística ($p=0,636$). Sin embargo, se observa el consumo de bebidas y productos vegetales, por lo que es necesario profundizar en el análisis del consumo de alimentos de origen vegetal.

Palabras clave: Percepción, vegetarianismo, transición alimentaria y patrón de consumo.

ABSTRACT

The chronic non-communicable diseases are growing in relation to inadequate eating habits, such as the consumption of ultra-processed foods, a sedentary lifestyle, intake of alcoholic beverages and tobacco. Which is why omnivorous feeding is in a phase of transition or adaptation to the improvement of selection and consumption of natural foods. The objective was to describe the perception of knowledge and attitudes of the omnivorous population of "El Labrador" neighborhood and its possible transition towards vegetarianism through consumption patterns in the month of August 2021.

Cross-sectional study carried out on 90 people, of which only 72 people collaborate with the investigation, this value corresponds to a sample of the total population. The information was obtained through a questionnaire to identify knowledge, attitudes and current consumption patterns in the transition phase from omnivorism to vegetarianism. In which, it has been identified that the respondents presented medium knowledge towards vegetarianism (66.7%), where a statistical relationship is demonstrated ($p=0.035$).

As for attitudes, the results showed the prevalence of neutral attitudes towards vegetarianism (61.1%), with no statistical relationship ($p=0.761$). These two variables knowledge and attitudes are related to the place of residence.

Finally, the consumption pattern doesn't refer to a statistical relationship ($p=0.636$). However, the consumption of beverages and vegetarian products is observed, so it is necessary to intensify the analysis of the consumption of foods of vegetable origin.

Key words: Perception, vegetarianism, food transition and consumption pattern.

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación a mis padres Javier Tobar Galarza y Ma. Elena Núñez Viera por siempre apoyarme en los momentos más difíciles de mi vida y de mi carrera estudiantil. Así como también inculcarme valores y principios, mismos que los mantendré presente en cada etapa de mi vida.

Liseth Tobar N.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la Virgen, por ser una luz en mi camino para así poder culminar esta etapa importante en mi vida.

A mi familia y amigos por su constante apoyo y motivación para continuar con mi desarrollo personal y profesional.

Finalmente, agradezco a todos quienes formaron parte de este trabajo de investigación, a mis profesores y en especial a mí directora Mgtr. Verónica Espinosa por sus conocimientos y consejos en torno a mi propósito de investigación, de la misma manera me permito agradecer a mi profesor y guía Dr. Edgar Rojas, quien constantemente aportaba sugerencias a mi trabajo de titulación y a María José Sánchez (nutricionista) quien aportó recomendaciones instrumento aplicado.

Lisbeth Tobar N.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN	11
1.1. Planteamiento de problema	11
1.2. Justificación	13
1.3. Objetivos	14
1.4. Metodología	15
1.5.1 Tipo de estudio	15
1.5.2 Población y muestra	15
1.5.3 Criterios de inclusión y exclusión	16
1.5.4 Fuentes, técnicas e instrumentos	16
1.5.5 Plan de análisis de datos	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO E HIPÓTESIS	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1. Patrones de consumo alimentario	20
2.2. Tipos de patrones de consumo alimentario	20
2.3. Omnivorismo	21
2.4. Vegetarianismo	21
2.4.1 Definición y antecedentes	21
2.5. Transición alimentaria omnívora a vegetariana	23
2.6. Factores que influyen a la transición alimentaria	24
2.7. Vegetarianismo en Quito-Ecuador	25
2.8. Percepción de conocimientos, actitudes alimentarias sobre vegetarianismo ...	25
2.8.1 Conocimientos alimentarios	25
2.8.2 Actitudes alimentarias	26
2.9. Mitos y verdades sobre el vegetarianismo	26
2.10. Ventajas y desventajas de la alimentación vegetariana	27
2.11. Matriz de operacionalización de variables	28
2.12. HIPÓTESIS	28
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	28
3.1. RESULTADOS	28
3.2. DISCUSIÓN	41
CONCLUSIONES	44
RECOMENDACIONES	44
BIBLIOGRAFÍA	46

LISTA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Adaptación de escala de Likert para medir conocimientos positivos, medianos y deficientes.....	18
Ilustración 2: Adaptación de escala de Likert para medir actitudes positivas, neutras y negativas	18
Ilustración 3: Características del lugar de residencia de los adultos del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021	29
Ilustración 4: Distribución según rango de edad de adultos del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021	29
Ilustración 5: Distribución según el sexo de adultos del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021.....	30
Ilustración 6: Conocimientos sobre la definición y tipos de vegetarianismo en la población adulta del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021	31
Ilustración 7: Recepción de información de alimentación vegetariana en la población adulta del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021.	34
Ilustración 8: Consumo de lácteos y bebidas vegetales de los adultos omnívoros en fase de transición al vegetarianismo de los residentes de los condominios del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021	37
Ilustración 9: Consumo de cárnicos animales y vegetales de los adultos omnívoros en fase de transición al vegetarianismo de los residentes de los condominios del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021	38
Ilustración 10: Consumo de grasa animal y vegetal de los adultos omnívoros en fase de transición al vegetarianismo de los residentes de los condominios del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021.....	38

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Conocimientos sobre la clasificación de los tipos de vegetarianismo, alimentación vegetariana, productos vegetarianos de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021	31
Tabla 2: Conocimientos sobre riesgos nutricionales de alimentación vegetariana de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021.	32
Tabla 3: Conocimientos sobre mitos nutricionales de alimentación vegetariana de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021.	33
Tabla 4: Medios de información de alimentación vegetariana de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021.	34
Tabla 5: Relación entre conocimientos del vegetarianismo de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021	35
Tabla 6: Actitudes de los adultos de 20 a 64 años omnívoros del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021	36
Tabla 7: Relación entre actitudes del vegetarianismo de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021	36
Tabla 8: Patrón de consumo de lácteos y bebidas vegetales, cárnicos, grasas vegetales y animales en adultos omnívoros del barrio El Labrador y su posible fase de transición hacia el vegetarianismo en el mes de agosto 2021	39
Tabla 9: Relación entre el patrón de consumo de lácteos y bebidas vegetales, cárnicos, grasas vegetales y animales en adultos omnívoros del barrio El Labrador respecto al rango	

de edad y su posible fase de transición hacia el vegetarianismo en el mes de agosto 2021	40
--	----

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1: Validación por experto.....	52
Anexo 2: Consentimiento informado	55
Anexo 3: Autorización.....	58
Anexo 4: Encuesta	59
Anexo 5: Operacionalización de Variables	74

INTRODUCCIÓN

El barrio El Labrador en el sector norte de Quito, inició de manera comercial en donde se ubicaban fábricas de telas, imprentas y la envasadora de la Coca Cola, al pasar de los años, el sector fue poblado por viviendas sin dejar atrás el sector comercial. En donde se ubican tres de los principales condominios del barrio: Estocolmo, de la Canela y de las Retamas. Es importante mencionar que la población de este sector pertenece en cierta cantidad a la provincia de Cotopaxi en edad adulta, en donde se identifican factores socio demográficos y culturales en relación a este régimen alimenticio, de la misma manera permite identificar los posibles motivos que estarían direccionados a la modificación de hábitos alimenticios, incluso en la selección de productos de cotidianidad por medio de patrones de consumo vegetarianos de manera no intencional.

En este sentido, adoptar un estilo de vida vegetariano va más allá de una tendencia alimentaria basada en el consumo de frutas y verduras. Según la Academy of Nutrition and Dietetics, (2017), define a las dietas vegetarianas/veganas como una manera saludable, equilibrada nutricionalmente y beneficiosas para la prevención de enfermedad, únicamente si esta es planificada y proporcionada por un profesional en la salud especializado en el tema (Academy of Nutrition and Dietetics, 2017).

A partir del tipo de alimentación vegetariana se han creado mitos en torno a este régimen alimenticio, entre ellos la escasa ingesta de proteínas en su alimentación, limitaciones en el aporte de calcio, no recomendada en embarazos, la alimentación es muy costosa y desagradable, únicamente son alimentos saludables como consecuencia no engordan, este régimen no es apto para niños, entre otros (Martínez Biarge, 2018).

Entre los beneficios en el régimen alimenticio vegetariano, se encuentra la disminución de riesgo de adquirir patologías cardiovasculares, demencia, ciertos tipos

de cáncer y obesidad. Sin embargo, existen riesgos relacionados con deficiencias nutricionales como la vitamina B12 (cárnicos, huevos, leche), hierro (vísceras, cárnicos, vegetales verdes, leguminosas, cereales), calcio (leche y derivados, leguminosas), zinc (semillas, leguminosas, cereales, cárnicos), alimentos de mayor biodisponibilidad biológica. Mismos que afectan los principios de la alimentación: completa, equilibrada, suficiente y adecuada (Herrera Valero & Álvarez Cobos, 2019).

El presente estudio buscó describir la percepción de conocimientos y actitudes sobre patrones de consumo de la población omnívora del barrio El Labrador y su posible transición hacia el vegetarianismo dado por un análisis de tipo cuantitativo en una muestra de la población total del sector.

CAPÍTULO I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento de problema

Los alimentos procesados y ultra procesados mantienen altas cantidades de sal, grasa y azúcar, modificando de esta manera los patrones de consumo de alimentos naturales energéticos como cereales, tubérculos, hortalizas y frutas. Ocasionando alteraciones en hábitos alimentarios por medio de la selección y consumo de los mismos (Rapallo & Rivera, 2019).

La industria alimentaria de la misma manera mantuvo un cambio en torno al tipo de alimentos que oferta en el mercado, en donde se incluyen opciones light, bajas en grasa, bajas en sal, bajas en azúcar. Sin embargo, en la mayoría de productos se colocan grandes cantidades de aditivos alimentarios a fin de mantener por un tiempo prolongado dichos alimentos, sin perjudicar a las grandes industrias. Siendo esta uno de los factores principales para el desarrollo de enfermedades, como lo demuestra el estudio “Abordaje desde de las políticas públicas en América Latina” de la Universidad de Caracas, donde se identificó modificaciones en el patrón de consumo alimenticio de manera cuali y

cuantitativos de la población, definido por cambios a nivel patológico, entre ellas: enfermedades del corazón, cáncer, enfermedades cerebro vasculares, diabetes (De la Cruz, 2016).

Por otro lado, existe un estudio en donde se mencionan cifras de acuerdo al tipo de causas que mencionaron los participantes en donde manifiesta los siguientes resultados: salud dados por el 32%, respeto a los animales con 21%, presencia de hormonas o aditivos químicos en productos de origen animal 15%, rechazo por el sabor de la carne 13%, motivos religiosos dados por 6% y situación global con signos de preocupación ambiental 4% (Ortega & Suárez, 2015).

En este sentido, se ha identificado múltiples razones por las que la población modificaría su estilo de alimentación, en donde se limite o se restrinja el consumo de alimentos de origen animal con tratamiento hormonal, disminución de aditivos alimentarios; a fin de evitar complicaciones en la salud de las personas a corto o largo plazo, por el incumplimiento de características específicas de alimentación, en donde es primordial mantener diariamente una ingesta adecuada, equilibrada, completa y variada de micro y macronutrientes, desde el punto de vista nutricional. Además este cambio podría generar eventos de transición hacia el vegetarianismo por medio de prácticas alimentarias (Herrera Valero & Álvarez Cobos, 2019).

De la misma manera, la influencia de factores que podrían alterar dichos patrones de consumo estaría relacionados en torno a mitos y creencias respecto a la alimentación vegetariana o libre de derivados animales y de esta manera perjudicando la decisión de alimentación, evadiendo necesidades y responsabilidades individuales de mantener hábitos saludables (Ortega & Suárez, 2015).

Por lo tanto, de acuerdo a lo anteriormente mencionado se planteó analizar los conocimientos y actitudes de la población omnívora y su posible transición alimentaria

por medio de patrones de consumo ya establecidos, en donde se esté incluyendo de manera intencional alimentos orgánicos o excluyendo el consumo de alimentos de origen animal, mediados por el tipo de información que recibe la población, los cuales podrían tener repercusión en la decisión de adquisición y consumo de alimentos en el hogar de las personas. En tal sentido, se ha planteado la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los conocimientos y actitudes sobre patrones de consumo de la población del barrio El Labrador, que podrían referir una fase de transición al vegetarianismo?

1.2. Justificación

Los patrones de consumo alimenticio en la actualidad se encuentran en constante cambio, mediadas por múltiples factores como moda, religión, ética animal, salud, etc. Sin embargo, podría causar alteraciones o modificaciones en cuanto al tipo de alimentación que mantiene la población sumada al desarrollo de enfermedades crónico no transmisibles.

En el sector de estudio se ubican restaurantes comerciales que de momento están actualizando sus menús debido a la tendencia actual del vegetarianismo y veganismo, como es el caso de: TzanXchen (vegetariana), Ninety Six 96's Restaurante, El Maple (comida rápida con opciones vegetarianas), Chullitas Bar-Restaurante (opciones vegetarianas), El bodegón Argentino (cocina argentina con opciones vegetarianas), entre otras.

Sin embargo, dichos establecimientos comerciales y de servicio alimenticio, lo realizan de manera empírica, a través de medios informáticos que proporcionan información generalizada de este tipo de alimentación (Sánchez Brazales, 2018).

En consecuencia, se decidió realizar el presente estudio en la población del barrio el Labrador con la finalidad de analizar los conocimientos y actitudes referidas

por patrones de consumo omnívoros con tendencia o fase de transición hacia el vegetarianismo. Inspirado en el deseo de identificar posibles cambios en cuanto a tipos de alimentación o fase evolutiva de la alimentación de la actualidad y relacionarla al enfoque científico y de investigación. Importante mencionar que no se pretende modificar hábitos alimenticios ya establecidos en la población objetivos.

Durante mi formación académica he recibido conocimientos acerca de transición alimentaria, patrones de consumo alimenticios en las asignaturas de Antropología nutricional, Introducción a la nutrición. Por tal motivo la población seleccionada me permitió correlacionar mi formación teórica con la práctica para la realización de esta investigación.

Por esta razón, el estudio beneficiará a la población del barrio El Labrador, estudiantes de nutrición y ciencias de la salud, población y comunidad omnívora y vegetariana, puesto que proporcionará la percepción de conocimientos y actitudes de un individuo omnívoro en relación al régimen alimenticio vegetariano, en donde se identificarán patrones de consumo y una posible transición alimenticia. De tal manera, la investigación permitirá establecer conocimientos acerca del tema y generar estrategias de educación y consejería nutricional para guiar a individuos sobre una alimentación adecuada respecto al tipo de alimentación de predominio.

1.3. Objetivos

General

Describir la percepción de conocimientos y actitudes sobre patrones de consumo de la población omnívora del barrio El Labrador y su posible transición hacia el vegetarianismo en el mes de agosto de 2021.

Específicos

- Caracterizar a la población del barrio El Labrador.
- Describir los conocimientos, actitudes de la población omnívora frente al vegetarianismo.
- Identificar patrones de consumo de alimentos de la población omnívora relacionado a patrones alimenticios vegetarianos.
- Relacionar los patrones de consumo de la población omnívora con el lugar de residencia y rango de edad.

1.4. Metodología

1.5.1 Tipo de estudio

El estudio de enfoque cuantitativo transversal observacional, sin intervención en la población permitió analizar los diferentes conocimientos y actitudes de la población omnívora frente al vegetarianismo y una posible fase de transición. Los datos fueron tomados una sola vez en el mes de agosto del 2021.

1.5.2 Población y muestra

El estudio fue dirigido a una muestra de 90 adultos del barrio El Labrador en edades de 20 – 64 años, durante el mes de agosto del año 2021. Correspondiente a un muestreo no probabilístico en tres condominios del sector, mismos que recibieron solicitudes de participación voluntaria y cartas de autorización por parte de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, la cual fue presentada a cada uno de los participantes y representantes de la directiva de cada condominio (Anexo 3).

La encuesta (Anexo 4) fue aplicada de manera digital y física a una población de 90 personas que no se consideren vegetarianos y mantengan alimentación omnívora. En esta encuesta se incluyó el consentimiento informado con opción de que el encuestado acepte o decline la participación al estudio de investigación. La encuesta fue enviada en

dos ocasiones de manera virtual y una sola vez de forma presencial a fin de captar mayor apoyo de la población. Sin embargo, se obtuvo respuesta de 72 personas, reflejando un apoyo del 76,59% de la población total.

1.5.3 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Población entre 20 y 64 años de edad, del barrio El Labrador con interés en participar en el estudio.

Criterios de exclusión

Círculo familiar y/o social que mantengan alimentación vegetariana, personas con enfermedades metabólicas o reacción alérgica a proteína animal que impida su consumo, población con impedimento de comunicación (habla y audición), personal de salud o estudiantes del área médica, personas vegetarianas o veganas.

1.5.4 Fuentes, técnicas e instrumentos

1.5.4.1 Fuentes

Se tomó como fuente primaria a la población adulta del barrio El Labrador en edades de 20 – 64 años, quienes respondieron a conocimientos y actitudes sobre el vegetarianismo y transición alimentaria por medio de patrones de consumo.

Por otro lado, se utilizó fuentes secundarias de información, como artículos científicos enfocados en transición alimentaria, alimentación vegetariana y estudios de similares características en población chilena y paraguaya, a fin de sustentar el estudio de investigación.

1.5.4.2 Técnicas e instrumentos

Para la recolección de datos, se optó por ayudas electrónicas como encuestas digitales mediante Google Forms y encuestas impresas.

En cuanto a la selección de instrumento, se tomó dos cuestionarios, entre ellos un estudio de similares para la población paraguaya y chilena denominado conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay y Chile, además de sus patrones de consumo mediados por una frecuencia de consumo de los alimentos, adaptados por el autor. Por otro lado, se tomó en cuenta el estudio de Pribis, Pencak y Grajales (2010), en donde menciona las creencias y actitudes hacia el estilo de vida vegetariano entre generaciones (Brignardello, Heredia, Ocharán, & Durán, 2013), (Centurión, González, Rojas, Burgos, & Meza, 2018).

Todos estos instrumentos fueron unificados y adaptados al medio de investigación. Para proceder a realizar validaciones por experto y simple, detalladas a continuación:

En primera instancia, se procedió a realizar una validación por experto, misma que fue revisada por una nutricionista con experiencia laboral y académica en nutrición vegetariana y vegana, quien sugirió modificaciones a ciertas preguntas (Anexo 1).

Una vez finalizada la validación por experto se procedió a realizar una validación simple a población reducida de similares características, como estrategia de selección y exclusión de preguntas para identificar los posibles sesgos en este instrumento (Flores & Sucll, 2017), (Centurión, González, Rojas, Burgos, & Meza, 2018), (Quijano & Sierra, 2019).

Otra característica del instrumento se tomó en torno a la adaptación de la escala de Likert, en donde se asignó calificación a las preguntas, las cuales fueron destinadas en sí y no (Anexo 4), mismo que fue subdividida en cuatro categorías o secciones (Flores & Sucll, 2017), (Quijano & Sierra, 2019).

Una vez realizado este proceso se aplicó el cuestionario final, el cual está compuesto por:

Sección 1: Datos generales de la población omnívora en donde se solicita el sexo, edad, nivel de educación, ocupación, lugar de residencia.

Sección 2: Conocimientos de la población omnívora sobre vegetarianismo, mismo que está constituido por cuatro preguntas cerradas y siete preguntas abiertas, las cuales corresponden a conocimientos nutricionales referentes a vegetarianismo, estilo de vida vegetariano y posible transición alimentaria.

Dichos criterios fueron evaluados de acuerdo a los siguientes parámetros

Ilustración 1: Adaptación de escala de Likert para medir conocimientos positivos, medianos y deficientes

Clasificación de conocimiento	Porcentaje	Total de respuestas acertadas
Adecuados	$\geq 80\%$	7/9 aciertos
Medianos	entre el 61 – 80%	5/7 aciertos
Deficientes	$\leq 60\%$	<5 aciertos

Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

Sección 3: Actitudes de la población omnívora sobre vegetarianismo, misma que resulta de la adaptación de la escala de Likert, en relación con una actitud favorable o positiva, actitud neutral, actitud esquivada o negativa.

Esta sección de la encuesta responde a creencias o acciones por las que cambiaría el estilo de vida actual hacia el vegetarianismo, complicaciones que podrían imposibilitar la toma de decisión hacia el cambio de alimentación.

Ilustración 2: Adaptación de escala de Likert para medir actitudes positivas, neutras y negativas

Clasificación de actitudes	Niveles de medición	Valor definido

Actitud favorable o positiva	fácil, muy fácil, muy de acuerdo, algo de acuerdo	3
Actitud neutral	ni de acuerdo ni en desacuerdo	2
Actitud esquiva o negativa	difícil, muy difícil, algo en desacuerdo, muy en desacuerdo	1

Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

En cuanto a la toma de datos, se establecieron diálogos con las directivas de los tres condominios seleccionados. Sin embargo, por cuestiones de privacidad no se concedió un listado de integrantes por casa de cada condominio, siendo esto un criterio para futuras investigaciones al momento de realizar un control de las personas que respondieron el cuestionario, con relación al total de miembros adultos de la población objetivo.

A pesar de esto, se procedió a la toma de datos de manera voluntaria con las personas interesadas durante dos semanas, reenviada en dos ocasiones con la finalidad de optimizar respuestas de la población. Es importante destacar que las encuestas digitales fueron enviadas posterior a la entrega y explicación del trabajo de investigación (Anexo 2), en este mismo consentimiento se menciona la estructura del cuestionario (Anexo 2). Por otro lado, se proporcionó 15 encuestas físicas a personas que mantenían problemas relacionados con la resolución del cuestionario digital.

1.5.5 Plan de análisis de datos

Se desarrolló una matriz de resultados, codificación, tabulación mediante el programa Microsoft Excel Office Profesional 2013. De manera siguiente, se realizó el análisis de los datos mediante el programa SPSS ® 22.0. Por medio de estadística

descriptiva enfocada en porcentajes y esto ilustrado en gráficas con cruce de variables relacionadas con el sexo, edad, lugar de residencia, frecuencia de consumo, conocimientos y actitudes, con la finalidad de identificar relación entre las mismas.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO E HIPÓTESIS

MARCO TEÓRICO

2.1. Patrones de consumo alimentario

Definido como el conjunto de alimentos que consume un individuo, familia o grupo de familia de manera habitual en un periodo de tiempo. Utilizado por medio de encuestas de consumo, encuestas dietéticas, frecuencia cualitativa de consumo de alimentos (Salvador, Moreno, García, & Cámara, 2015).

En dicho patrón de consumo, intervienen factores como el tiempo, actitudes, disponibilidad de recursos, medio geográfico. Al encontrarse un patrón de consumo alimentario inadecuado, se relaciona con estados de salud desfavorables (Ramírez, y otros, 2017).

2.2. Tipos de patrones de consumo alimentario

- Patrón occidental: definido por el consumo elevado de carnes rojas y productos procesados, cereales refinados, grasas saturadas y colesterol, bebidas alcohólicas, bebidas con cantidades significativas de azúcar, dulces y misceláneos, lácteos ricos en grasas saturadas. Sumado a consumo dietas altamente calóricas y porciones inadecuadas de alimentos (Bezold & Moori, 2017).

- Patrón mediterráneo: caracterizado por la ingesta moderada de grasas insaturadas y poliinsaturadas, frutas, verduras, pescados ricos en omega, granos enteros, frutos secos e ingesta moderada de alcohol (Bezold & Moori, 2017).

- Patrón vegetariano: fuentes vegetales, basado en cereales, verduras y hortalizas, semillas, frutas y frutos secos. Limitado consumo de carnes o alimentos de

origen animal, definido como tipos de vegetarianismo: ovo-lacto-vegetariano, lactovegetarinos, ovovegetarianos, flexivegetarianos (Bezold & Moori, 2017).

2.3. Omnivorismo

La alimentación omnívoro o patrón de consumo omnívoro, incluye todos los grupos de alimentos sin restricción de alimentos, únicamente deben cumplir con las leyes de la alimentación a fin de mantener un adecuado estado de salud por medio de necesidades nutricionales (Centurión, González, Rojas, Burgos, & Meza, 2018).

En la parte nutricional, este patrón alimenticio mantiene alimentos de alto valor biológico en donde están incluidos los aminoácidos esenciales, cuya función es proveer de vitaminas y minerales, evitando anemias de tipo nutricional, protección ósea, aumento o mantenimiento de masa muscular, aportar con energía y kilocalorías (Salvador, Moreno, García, & Cámara, 2015).

2.4. Vegetarianismo

2.4.1 Definición y antecedentes

El término vegetarianismo data desde antes de Cristo (a.C.), por motivos religiosos, filosóficos, éticos o doctrinas con la finalidad de purificar y provocar una evolución espiritual por medio de la alimentación, además de renunciar a placeres y generar una abstinencia voluntaria del consumo de cárnicos. Por otro lado, el término vegetarianismo inicia en el latín “vegetus” que hace referencia a lo entero, completo, fresco y sano. En donde es considerado como un estilo de vida que además adopta filosofías religiosas, éticas, saludables desde cambios internos o externos al optar nuevos estilos de vida a base de plantas (Alvarado Urgiles & Saltos Pauker, 2019); (Rivera, 2019).

En Inglaterra 1847, por medio del hospital higienista vegetariano y una población minoritaria de vegetarianos, instauran la primer fundación de vegetarianos

con el nombre Vegetarian Society, la cual hasta la actualidad recibe miembros de todo el mundo, con su misión de inspirar, informar y permitir que las personas se introduzcan en este mundo del vegetarianismo (Sánchez Brazalez, 2013).

En el siglo XX, la alimentación basada en plantas cobra auge como estrategias para mejorar la salud desde el enfoque espiritual, ya que esta es incluida en el contexto religioso, por tanto presenta raíces hindús y de la iglesia Adventista, quienes resultan defensores del vegetarianismo basado en la protección a los animales (Sánchez Brazalez, 2013); (Vegetarian Society, 2021).

Desde el año 2019, las creencias pasaron a otro plano, motivo por el cual se ha incrementado el uso de una alimentación vegetariana, por los beneficios sobre la reducción de riesgos de enfermedades crónicas y cardiovasculares, desde el enfoque médico-nutricional (Alvarado Urgiles & Saltos Pauker, 2019)

Aproximadamente un 40% de la población mundial mantiene una alimentación de tipo vegetariana, cuya percepción es la abstinencia de carne, ya que está relacionada con una baja energía, ética, preocupación por el medio ambiente y factores religiosos (Astudillo Rosero, 2013).

Existen dietas alternativas al vegetarianismo conocidas como ayurveda y macrobiótica. La primera considera que los seres humanos basan su alimentación según las etapas del ciclo de vida, por medio de tres fuerzas básicas: “Vata” conocida como la fuerza del movimiento, “Pitta” enfocada en la transformación, por último “Kapha” estabilidad y estructura. Todas estas fuerzas en conjunto plantean rutinas para salud relacionadas al consumo de carnes que no contengan grasa, cocidas y combinadas de manera estratégica. Esta es una técnica del hinduismo en donde creen en la reencarnación de almas y consideran que todos los seres son sagrados (Comité Nacional de Nutrición, 2020).

La segunda alternativa del vegetarianismo, es la macrobiótica que trata de una filosofía orientada en el respeto y cuidado de la naturaleza por medio del yin y yang que sigue cinco propuestas de dieta o Ma-Pi, en donde incluye la alimentación para población sana, con la finalidad de prevenir enfermedades. Por otro lado, existe un apartado con fines terapéuticos, en donde incluyen el pescado como origen animal, adicional a una alimentación vegetariana (Comité Nacional de Nutrición, 2020).

2.5. Transición alimentaria omnívora a vegetariana

Determinada por una decisión de cambio de alimentación, mediada por múltiples factores como la ética animal, salud personal, religión, entre otras (Collin Campbell & Campbell, 2012).

Por otro lado, se mencionan cambios de carácter socioeconómico y demográfico, como surgió a inicios de la evolución humana, en donde el medio de subsistencia eran los sistemas de recolección, caza y pesca. Manteniendo de esta manera una alimentación baja en grasa y rica en fibra, sumado al tipo de actividad física que se realizaba en dicha época (Ibarra, 2016).

Al paso de los años y evolución humana, el tipo de alimentación cambió respondiendo a una de las fases de transición “hambrunas” en donde la necesidad de alimentación incrementa el consumo de grasas, carbohidratos, dieta baja en fibra, inactividad física y sedentarismo, similar a lo que actualmente se vive, mismas que guardan relación con el incremento de enfermedades degenerativas y crónicas (Ibarra, 2016).

Si una persona decide optar por esta transición lo más recomendable es que sea llevada de manera paulatina en donde en las primeras semanas presentarán síntomas gastrointestinales como distensión abdominal, dolor abdominal, retortijones. Sin embargo, estos cambiaran en la segunda semana (Collin Campbell & Campbell, 2012).

En cuanto al consumo de carnes deberá ser máximo una vez a la semana, optando por opciones vegetales y alimentos que anteriormente no estaban dentro del patrón de consumo. Es importante identificar opciones comerciales como restaurantes que ofrezcan este tipo de alimentos con la finalidad de no privarse de salidas con amigos o familiares, ya que esto último podría retroceder los pasos ya dados previamente (Collin Campbell & Campbell, 2012).

2.6. Factores que influyen a la transición alimentaria

La transición alimentaria mantiene factores asociados a la modificación de tipo de alimentación, actividad física y composición corporal. Asociados al medio geográfico, epidemiología relacionado a cambios en enfermedades y causas de mortalidad, predominantes de enfermedades crónicas y degenerativa (Ibarra, 2016).

La misma manera, se caracterizan por los siguientes factores:

- Abandono de dietas tradicionales con énfasis en la limitación en el consumo de cereales y tubérculos.
- Generalización y homogenización mundial del tipo de alimentos, representada en alto contenido de grasa saturada, azúcares simples y energía.
- Adopción de modas y marketing publicitario de productos procesados.
- Reducción parcial completa de actividad física por medio de ocupación laboral, medios de transportación y otras actividades cotidianas.
- Incremento de índices de enfermedades crónicas relacionadas a la nutrición como: diabetes mellitus, hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, sobrepeso y obesidad.

- Incremento de mortalidad en mujeres en edad reproductiva en relación a enfermedades crónicas degenerativas por medio de antecedentes familiares y estilos de vida (Ibarra, 2016).

2.7. Vegetarianismo en Quito-Ecuador

El vegetarianismo en Ecuador ha ido en aumento, por lo que la demanda de restaurantes veganos y vegetarianos ha incrementado o simplemente restaurantes de comida omnívora han implementado opciones vegetarianas para atraer a esta población. Sin embargo, desde la perspectiva del investigador estos no son menús que cubran con los requerimientos necesarios de un plato saludable, porque lamentablemente existe desinformación acerca de este tipo de alimentación, a pesar de ser un tema que va en crecimiento, como fue mencionado en párrafos anteriores. Por lo que, se han implementado espacios y eventos relacionados a este patrón alimentario en donde el público en general puede acceder a información, opciones amigables con el medio ambiente y opciones sustitutos de alimentos animales (Montenegro Sánchez, 2019).

2.8. Percepción de conocimientos, actitudes alimentarias sobre vegetarianismo

Según FAO (2014), los CAPS alimentarios, son indicadores descritos como conocimientos, actitudes y prácticas de un individuo o población referente a los hábitos alimentarios y su debida higiene, los cuales permitirán comprender y explicar el comportamientos y factores que intervienen en los hábitos alimentarios y su selección. Además de promover cambios de comportamientos y acciones (FAO, 2014).

2.8.1 Conocimientos alimentarios

Los conocimientos alimentarios están relacionados a la comprensión individual o colectiva acerca de nutrición, en donde se incluye la capacidad para recordar y establecer cambios alimenticios de acuerdo al nivel de conocimientos y de información que se recepte por cada individuo o colectivo (FAO, 2014).

2.8.2 Actitudes alimentarias

Las actitudes alimentarias están basadas en creencias, emociones, motivaciones, perspectivas las cuales forman parte de una clasificación positivas, negativas o neutra en donde tendrá influencia sobre el comportamiento alimentario sin importar los conocimientos del individuo, además de adoptar practicas ideales o deseadas descritas como hábitos saludables y poco saludables (FAO, 2014).

2.9. Mitos y verdades sobre el vegetarianismo

- La carne es indispensable: alrededor de este alimento se ha creado diferentes pensamientos, uno de ellos es que concentra todos los aminoácidos esenciales para el organismo y que es una gran fuente de proteína. Por otro lado, se dice que podría elevar el colesterol en sangre, provocar hipertensión, problemas cardiovasculares e inclusive se le ha relacionado con el desarrollo de células cancerígenas. Dicho de esta manera, por medio de una dieta equilibrada con las combinaciones adecuada de proteínas, se puede omitir este alimento y observar los beneficios que tendría el individuo por medio de una alimentación libre de productos cárnicos (Alba, et al., 2018).

- Una dieta vegetariana es demasiado estricta y difícil de mantener: todo depende de la adherencia a este nuevo estilo y patrón alimentario, además depende del grupo etario. Sin embargo, existen distintos tipos de vegetarianismo con los cuales pueden ir progresando hasta llegar al deseado y acompañarlo de n profesional en la nutrición para evitar carencias o afecciones indeseadas (Montaño, 2014).

- Los niños y las embarazad no deberían de seguir esta dieta: si es aplicada de manera responsable y en conjunto con un profesional, esta no tendría porque se restringida en estos dos grupos etarios (Montaño, 2014).

- La dieta vegetariana se puede mantener a largo plazo: totalmente de acuerdo, puesto que se trata de un estilo de vida adquirido, dado por las razones que tenga el paciente (Montaño, 2014).

- Un deportista puede llevar una dieta vegetariana: si, definitivamente puede ser partícipe de este estilo de vida, y su rendimiento físico no se vería afectado si mantiene un control y seguimiento de los alimentos que consume. Puede optar por frutos secos, semillas, aceites vegetales (Montaño, 2014).

2.10. Ventajas y desventajas de la alimentación vegetariana

Ventajas

- Disminución del índice de masa corporal (IMC).
- Menor riesgo de padecer enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, cardiopatía isquémica, obesidad y ciertos tipos de cáncer como gastrointestinales en adultos vegetarianos (Allende et al., 2017).
- En niños se ha observado menor riesgo de padecer sobrepeso y obesidad, puesto que el consumo de fibra es mayor, con reducción en la ingesta de grasas (Pérez Martínez, 2014).
- Estimula el tránsito intestinal y mejora la microbiota (García Maldonado et al., 2019).
- Dietas altas en antioxidante de tipo flavonoides y fitoquímicos, los cuales reducen el estrés oxidativo y procesos inflamatorios (AMPAP, 2017).
- Reducción de niveles séricos representativos de colesterol total, LDL (AMPAP, 2017).

Desventajas

- Menor digestibilidad de alimentos, principalmente de proteínas (Allende et al., 2017).

- Si no se realiza una planificación de menú guiada por profesionales de nutrición, puede existir deficiencias nutricionales que provocarían retraso en el crecimiento en el caso de niños.

- Mal absorción de micronutrientes relacionada al alto consumo de fibra dietética (Pérez Martínez, 2014).

- Déficit de vitamina b12, ocasionado anemia megaloblástica, problemas hematológicos o deficiencias de la transmisión nerviosa (Pradillo & Cid, 2019).

2.11. Matriz de operacionalización de variables

En el presente estudio se utilizaron variables como: sexo, edad, conocimientos, actitudes, frecuencia de consumo de alimentos de origen vegetal en población omnívora, grupo de alimentos consumidos por la población del barrio El Labrador (Anexo 5).

2.12. HIPÓTESIS

¿Los conocimientos y actitudes enfocadas al vegetarianismo mantienen relación con la edad y su posible transición alimentaria?

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

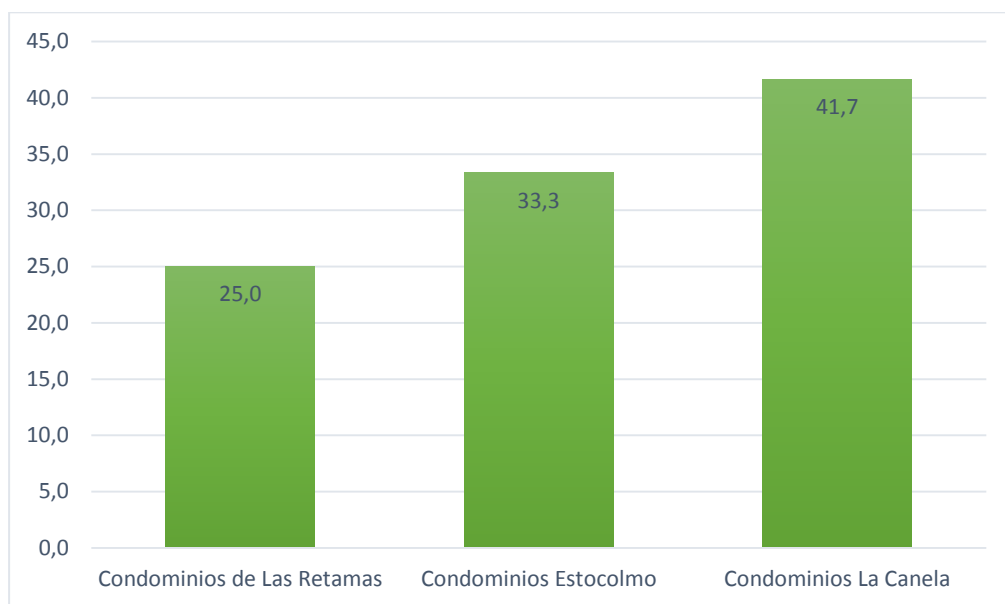
3.1. RESULTADOS

Los resultados que se presentan a continuación, se aplicaron a 72 omnívoros adultos del barrio El Labrador, mismos que han sido representados por gráficas, tablas, porcentajes y frecuencia. Respondiendo de esta manera los objetivos planteados por el investigador.

Caracterización de la población

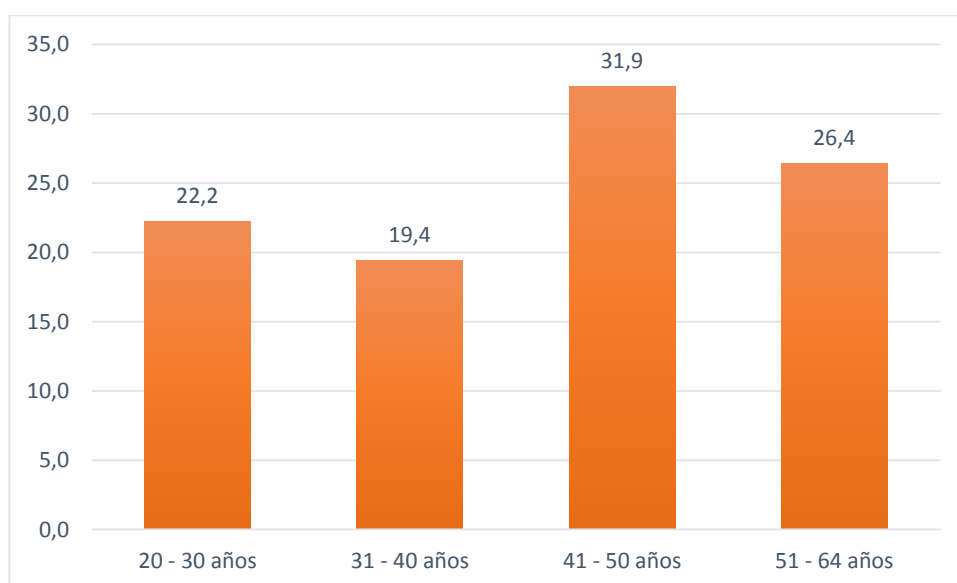
A continuación, se detalla los resultados obtenidos a partir de la variable lugar de residencia de los adultos de 20 a 64 años del Barrio El Labrador en el mes de agosto 2021.

Ilustración 3: Características del lugar de residencia de los adultos del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021



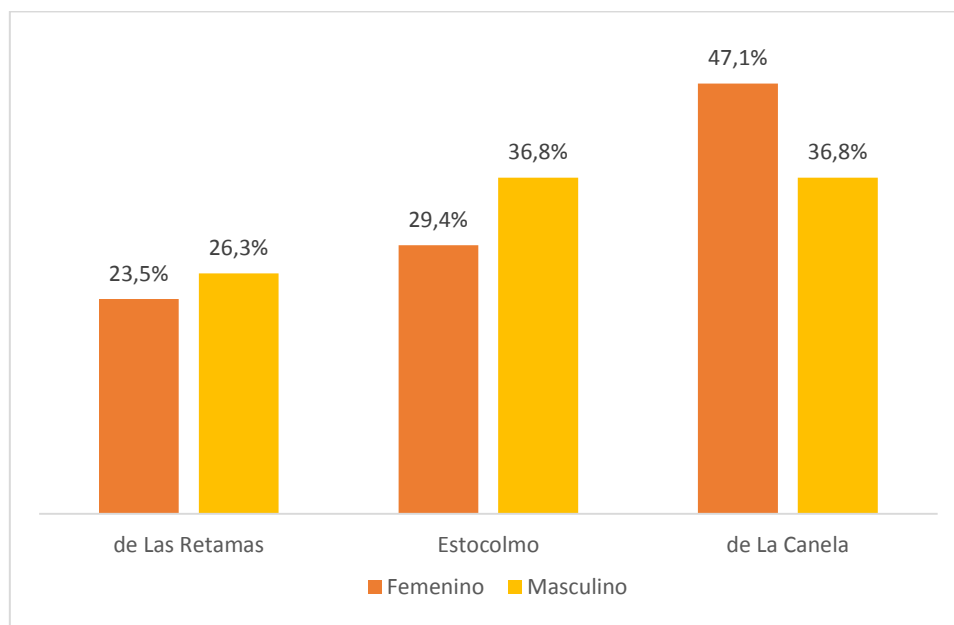
La ilustración 3, corresponde al lugar de residencia de los adultos omnívoros del barrio El Labrador, en donde se identifica mayor cantidad de adultos en los condominios de la Canela (41,7%), mismo que puede influenciar en los resultados del estudio, puesto que corresponde al condominio de mayor numero en relación a Estocolmo y de las Retamas.

Ilustración 4: Distribución según rango de edad de adultos del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021



La ilustración 4, representa el rango de edad de los adultos omnívoros del barrio El Labrador, quienes en su mayoría corresponden a las edades de 41 a 50 años (31,9%), siendo este un factor determinante en la investigación, puesto que este grupo podría representar mayores conocimientos y posibilidad de transición alimentaria, relacionado a un potencial educativo superior a otros rangos de edad.

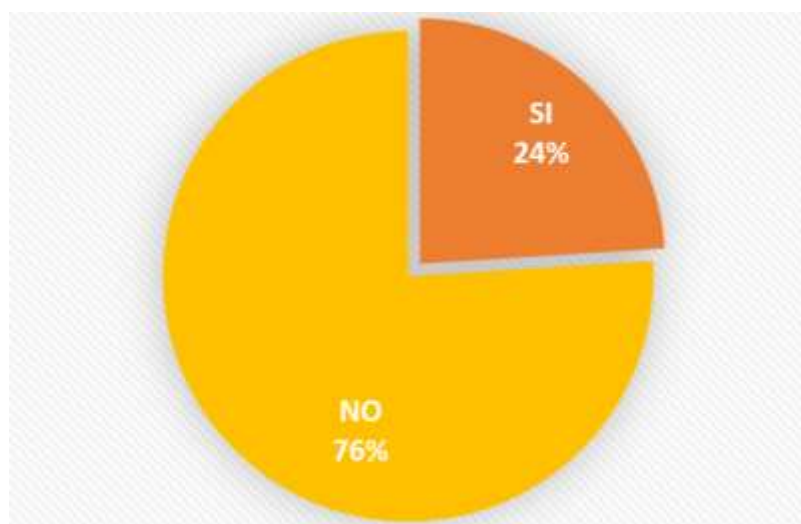
Ilustración 5: Distribución según el sexo de adultos del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021



La ilustración 5, representa la distribución porcentual de sexo femenino y masculino de los condominios del barrio El Labrador, en donde predomina el sexo masculino en dos de los condominios (de las Retamas y Estocolmo). Sin embargo, en el condominio de la Canela sobresale el sexo femenino puesto que dentro del mismo existe mayor proporción de mujeres en relación a hombres.

Conocimientos, actitudes de la población omnívora adulta en relación al vegetarianismo y lugar de residencia

Ilustración 6: Conocimientos sobre la definición y tipos de vegetarianismo en la población adulta del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021



Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La ilustración 6, demuestra una negativa en conocimientos sobre la definición y los diferentes tipos de vegetarianismo en los condominios del barrio El Labrador, puesto que representa las tres cuartas partes de la gráfica.

Tabla 1: Conocimientos sobre la clasificación de los tipos de vegetarianismo, alimentación vegetariana, productos vegetarianos de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021

Criterio	DE LAS RETAMAS		DE LA CANELA		ESTOCOLMO	
	Adecuado	Deficiente	Adecuado	Deficiente	Adecuado	Deficiente
Clasificación de tipos de vegetarianismo	3 (4,1%)	15 (20,8%)	6 (8,3%)	24 (33,3%)	8 (11,1%)	16 (22,2%)
Alimentos incluidos en alimentación vegetariana	14 (19,4%)	4 (5,5%)	26 (36,1%)	4 (5,5%)	21 (29,1%)	3 (4,1%)
Alimentos fuentes de hierro	13 (18,0%)	5 (6,9%)	26 (36,1%)	4 (5,5%)	18 (24,9%)	6 (8,3%)
Conocimientos de productos vegetarianos	3 (4,1%)	15 (20,8%)	15 (20,8%)	15 (20,8%)	2 (2,7%)	22 (30,5%)

Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La tabla 1, refiere conocimientos sobre clasificación de tipos de vegetarianismo, tipo de alimentación que mantiene la dieta vegetariana, alimentos ricos en hierro, existencia de productos vegetarianos relacionados a cada condominio del barrio El Labrador, en donde se identifica déficit de conocimientos sobre productos de origen vegetal (beyond meat), los cuales estaría relacionado a la edad y nivel socioeconómico. Por otro lado, se identificó conocimientos adecuados sobre alimentos de la dieta vegetariana y alimentos vegetales con mayor aporte de hierro, cuyo aporte está ligado al acceso alimenticio, costo de productos y preferencias de consumo.

Tabla 2: Conocimientos sobre riesgos nutricionales de alimentación vegetariana de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021.

Criterio	DE LAS RETAMAS		DE LA CANELA		ESTOCOLMO	
	Adecuado	Deficiente	Adecuado	Deficiente	Adecuado	Deficiente
Riesgo nutricional de bajo peso	4 (5,5%)	14 (19,4%)	12 (16,6%)	18 (24,9%)	3 (4,1%)	21 (29,1%)
Riesgo de deficiencias nutricionales	3 (4,1%)	15 (20,8%)	29 (40,2%)	1 (1,3%)	4 (5,5%)	20 (27,7%)
Riesgo de anemia	5 (6,9%)	13 (18,0%)	5 (6,9%)	25 (34,7%)	6 (8,3%)	18 (24,9%)

Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La tabla 2, representa los conocimientos relacionados al riesgo nutricional de una dieta vegetariana, en donde se visualiza desconocimiento en los tres condominios, principalmente en el condominio Estocolmo, lo cual es de interés del investigador, puesto que este lugar es uno de los condominios en donde se identifica rango de edad de 51 a 64 años, lo que podría relacionarse a la falta de conocimientos sobre el acceso a información.

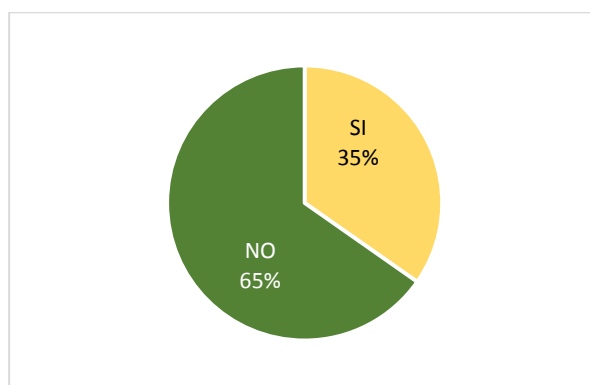
Tabla 3: Conocimientos sobre mitos nutricionales de alimentación vegetariana de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021.

Criterio	DE LAS RETAMAS		DE LA CANELA		ESTOCOLMO	
	Adecuado	Deficiente	Adecuado	Deficiente	Adecuado	Deficiente
Los niños y las embarazadas no deberían seguir una alimentación vegetariana	10 (13,8%)	8 (11,1%)	12 (16,6%)	18 (24,9%)	9 (0,0%)	15 (20,8%)
Es necesario mantener una alimentación equilibrada y adecuada	9 (12,5%)	9 (12,5%)	9 (12,5%)	21 (29,1%)	10 (13,8%)	14 (19,4%)
La transición a una alimentación vegetariana debe ser paulatina y guiada por un especialista	8 (11,1%)	10 (13,8%)	11 (15,2%)	19 (26,3%)	10 (13,8%)	14 (19,4%)
Un deportista puede mantener un estilo de vida vegetariano	1 (1,3%)	17 (23,6%)	3 (4,1%)	27 (37,5%)	4 (5,5%)	20 (27,7%)
Disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes tipo 2, hipertensión arterial, obesidad)	0 (0,0%)	18 (24,9%)	8 (11,1%)	22 (30,5%)	11 (0,0%)	13 (18,0%)

Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La tabla 3, representa los conocimientos de la población del barrio El Labrador, respecto a mitos generados en torno a alimentación vegetariana, identificando de esta manera déficit de conocimientos sobre alimentación vegetariana en deportista, lo cual es probable de la misma manera si se tratara de una persona sedentaria, puesto que el ser deportista aficionado o de elite requiere de seguimiento por profesionales tanto para el entrenamiento como para alimentación y salud física. Por otro lado, se identificó creencias sobre enfermedades crónicas, relacionado a la opinión de profesionales de la salud que no presentan conocimientos acerca de nutrición o posiblemente no refieran especialidades en alimentación vegetariana.

Ilustración 7: Recepción de información de alimentación vegetariana en la población adulta del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021.



Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La ilustración 7, representa el porcentaje de individuos que reciben información sobre vegetarianismo o alimentación vegetariana, en donde se identifica mayor porcentaje de individuos (65%) que no reciben información, lo cual representa un posible riesgo y factor predeterminante de padecer deficiencias nutricionales como se mencionó en gráficos anteriores, puesto que no existe direccionamiento de un profesional de salud.

A continuación, una tabla en donde clasifica el medio de información recibida por el porcentaje de población que indicó recibir información sobre alimentación vegetariana o vegetarianismo.

Tabla 4: Medios de información de alimentación vegetariana de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021.

Criterio	DE LAS RETAMAS		DE LA CANELA		ESTOCOLMO	
	Adecuado	Deficiente	Adecuado	Deficiente	Adecuado	Deficiente
Información por nutricionista	2 (2,7%)	16 (22,2%)	3 (2,7%)	27 (37,5%)	2 (2,7%)	22 (30,5%)
Información de familiar y/o vínculo social	2 (2,7%)	16 (22,2%)	4 (5,5%)	26 (36,1%)	2 (2,7%)	22 (30,5%)
Información de internet	4 (0,0%)	14 (19,4%)	8 (11,1%)	22 (30,5%)	3 (4,1%)	19 (26,3%)
Información de libros	0 (0,0%)	18 (25,0%)	1 (1,3%)	29 (40,2%)	1 (1,3%)	21 (29,1%)

Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

Finalmente, la tabla 4 refiere poco interés en la alimentación vegetariana. Sin embargo, se identifica un interés sobre información obtenida por especialistas, los cuales deben presentar sus conocimientos basados en evidencia científica a fin de proporcionar conocimientos de manera clara y oportuna

En este sentido, si el individuo no acude a un especialista es importante, realizar búsquedas en artículos científicos y de índole académico, para su posterior comprensión. Sin embargo, no representa una transición empírica hacia un nuevo estilo de alimentación o régimen alimenticio.

Tabla 5: Relación entre conocimientos del vegetarianismo de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021

LUGAR DE RESIDENCIA	ADECUADOS	DEFICIENTES	MEDIANOS	TOTAL	P valor
Condominios de Las Retamas	2 (11,1%)	8 (44,4%)	8 (44,4%)	18 (100,0%)	0,035
Condominios Estocolmo	0 (0,0%)	8 (33,3%)	16 (66,7%)	24 (100,0%)	
Condominios La Canela	3 (10,0%)	3 (10,0%)	24 (80,0%)	30 (100,0%)	
Total	5 (6,9%)	19 (26,4%)	48 (66,7%)	72 (100,0%)	

Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La tabla 5, hace referencia a la relación de conocimientos de los adultos omnívoros y lugar de residencia, en donde se identificó mayor prevalencia a los conocimientos medianos, independiente del lugar de residencia. Sin embargo, en donde visualiza claramente es en los condominios de la Canela con el 80% del total.

Por otro lado, la clasificación conocimientos adecuados se encuentra en valores inferiores en relación a conocimientos deficientes. Esto podría estar relacionado con el rango de edad de los participantes y las respuestas de cada persona. Una de las razones identificadas en este caso, son los pocos aciertos en cada pregunta, por ejemplo: tipos de vegetarianismo, alimentos incluidos en la alimentación vegetariana, posibles riesgos

nutricionales, mitos de la alimentación vegetariana. Lo cual podría estar direccionado a las creencias/religión, ausencia de información, salud, nivel económico.

Dicho de esta manera, los conocimientos obtenidos en los adultos del barrio El Labrador representa una relación estadística ($p=0,035$).

Actitudes de la población omnívora adulta en relación al vegetarianismo y el lugar de residencia

Tabla 6: Actitudes de los adultos de 20 a 64 años omnívoros del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021

Criterio	POSITIVA	NEUTRA	NEGATIVA	TOTAL
Adaptación a estilo de vida vegetariano	11,1%	61,1%	27,7%	100%
Prevención y tratamiento de enfermedades crónicas	65,2%	27,7%	6,9%	100%
Estado nutricional en el ciclo de vida	63,8%	19,4%	16,6%	100%
Postura con productos beyond meat	19,4%	80,5%	0,0%	100%

Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La tabla 6, corresponde a las actitudes de los adultos omnívoros del barrio El Labrador, en donde se identificó una actitud neutral de acuerdo a las respuestas de los individuos, esto en relación a cuál sería su postura en cuanto a la adaptación a un estilo de vida vegetariano, alimentación vegetariana enfocado en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas, estado nutricional en las diferentes etapas de vida, opinión sobre productos vegetarianos (beyond meat).

Tabla 7: Relación entre actitudes del vegetarianismo de los adultos de 20 a 64 años omnívoros y lugar de residencia del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021

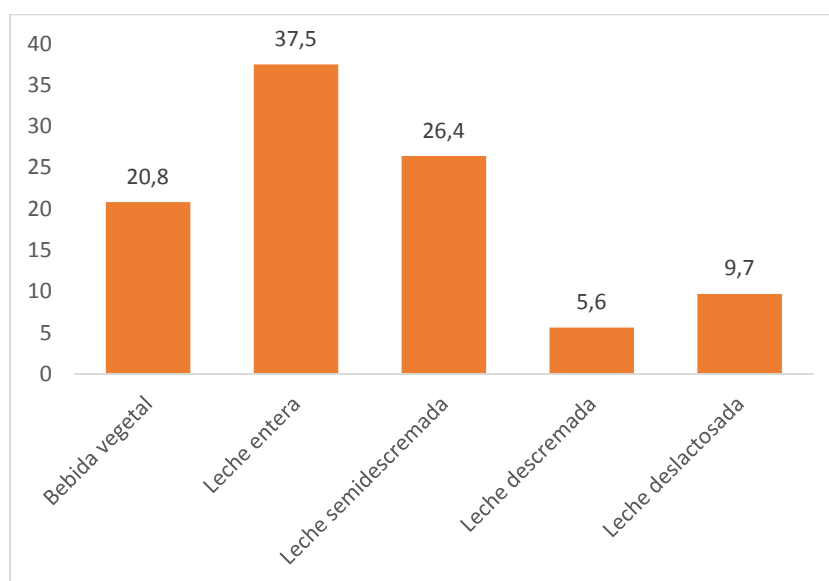
LUGAR DE RESIDENCIA	NEGATIVA	NEUTRA	POSITIVA	TOTAL	P valor
Condominios de Las Retamas	33,3%	55,6%	11,1%	100,0%	0,761
Condominios Estocolmo	33,3%	54,2%	12,5%	100,0%	
Condominios La Canela	20,0%	70,0%	10,0%	100,0%	
Total	27,8%	61,1%	11,1%	100,0%	

Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La tabla 7, representa las actitudes de los adultos omnívoros del barrio El Labrador en donde predomina la actitud neutra (61,1%) en los condominios previamente mencionados. Por otro lado, la actitud negativa corresponde (27,8%). Por lo que el investigador destaca que los individuos podrían estar en una etapa de transición alimentaria, la cual estaría influenciada por el tipo de conocimientos, nivel educativo, rango de edad, entre otros factores. Sin embargo, se desconoce la orientación y seguimiento por parte de un profesional de la salud. En cuanto al nivel de significancia, no se identifica relación estadística ($p=0,761$).

Patrón de consumo omnívoro con tendencia hacia el vegetarianismo

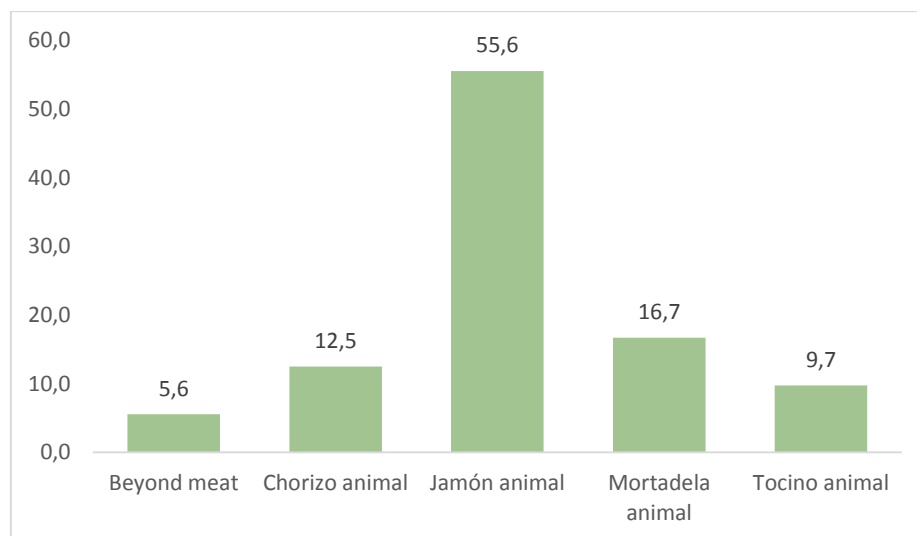
Ilustración 8: Consumo de lácteos y bebidas vegetales de los adultos omnívoros en fase de transición al vegetarianismo de los residentes de los condominios del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021



Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La ilustración 8, manifiesta un consumo mayor de leche animal. Sin embargo, se evidencia la ingesta de bebidas vegetales, misma que estaría relacionado con una posible transición alimentaria, determinada por múltiples factores.

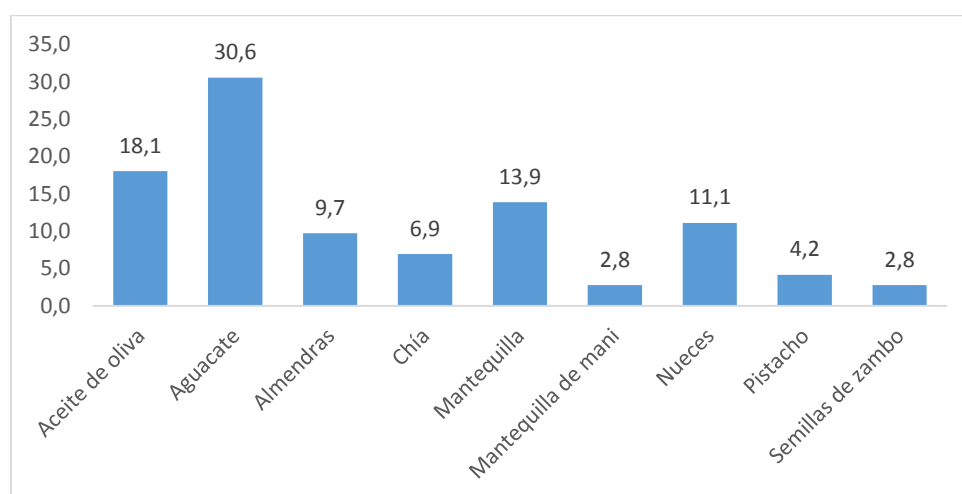
Ilustración 9: Consumo de cárnicos animales y vegetales de los adultos omnívoros en fase de transición al vegetarianismo de los residentes de los condominios del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021



Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

En la ilustración 9, permite diferenciar el patrón de consumo omnívoro y una posible transición al vegetarianismo por medio del consumo de productos vegetales beyond meat con un porcentaje menor. Sin embargo, se evidencia la presencia de este valor correspondiente al 5,6% en relación a productos de origen animal con un porcentaje de 55,6%, seguidos por alimentos de la misma categoría.

Ilustración 10: Consumo de grasa animal y vegetal de los adultos omnívoros en fase de transición al vegetarianismo de los residentes de los condominios del barrio El Labrador en el mes de agosto 2021



Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La ilustración 10, destaca el consumo prioritario de grasas de origen vegetal, en relación a grasas de origen animal con un porcentaje de 13,9% lo cual podría estar relacionado con estado de salud, preferencias alimentarias, entre otros factores determinantes.

Tabla 8: Patrón de consumo de lácteos y bebidas vegetales, cárnicos, grasas vegetales y animales en adultos omnívoros del barrio El Labrador y su posible fase de transición hacia el vegetarianismo en el mes de agosto 2021

Grupo de alimentos	Tipo de alimento	Condominios		
		De las Retamas	De la Canela	Estocolmo
Lácteos y bebidas lácteas	Bebida vegetal	2,7%	11,1%	6,9%
	Leche entera	8,3%	12,5%	15,2%
	Leche semidescremada	9,7%	9,7%	6,9%
	Leche descremada	1,3%	1,3%	2,7%
	Leche deslactosada	2,7%	6,9%	0,0%
Cárnicos vegetales y animales	Carne vegetal (Beyond meat)	1,3%	1,3%	2,7%
	Carne animal (chorizo, jamón, mortadela, tocino)	23,6%	40,2%	27,7%
Grasa animal y vegetal	Grasa vegetal (aceite de oliva, aguacate, almendras, nueces, pistacho, mantequilla de maní, chía, semillas de zambo)	22,2%	36,1%	27,7%
	Grasa animal (mantequilla)	2,7%	5,5%	5,5%

Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La tabla 8, hace referencia al patrón de consumo omnívoro de los adultos omnívoros del barrio El Labrador, en donde se identifica el consumo de bebidas vegetales, específicamente en condominios de la Canela y Estocolmo, de la misma manera el consumo de carnes vegetales (beyond meat) en estos dos condominios. Los cuales podrían estar relacionados con una posible fase de transición hacia el vegetarianismo. Por lo cual, sería importante analizar a profundidad el patrón de consumo de dichos condominios, para de esta manera determinar los principales factores de consumo de alimentos incluidos en la dieta vegetariana.

Tabla 9: Relación entre el patrón de consumo de lácteos y bebidas vegetales, cárnicos, grasas vegetales y animales en adultos omnívoros del barrio El Labrador respecto al rango de edad y su posible fase de transición hacia el vegetarianismo en el mes de agosto 2021

Grupo de alimentos	Tipo de alimento	Rango de edad				P valor
		20 – 30 años	31 – 40 años	41 – 50 años	51 – 64 años	
Lácteos y bebidas lácteas	Bebida vegetal	1,3%	8,3%	5,5%	5,5%	0,636
	Leche entera	11,1%	4,1%	12,5	9,7%	
	Leche semidescremada	5,5%	2,7%	12,5	5,5%	
	Leche descremada	1,3%	1,3%	0,0%	2,7%	
	Leche deslactosada	2,7%	2,7%	1,3%	2,7%	
Cárnicos vegetales y animales	Carne vegetal (Beyond meat)	1,3%	0,0%	4,1%	0,0%	0,636
	Carne animal (chorizo, jamón, mortadela, tocino)	20,8%	19,4%	27,7%	26,3%	
Grasa animal y vegetal	Grasa vegetal (aceite de oliva, aguacate, almendras, nueces, pistacho, mantequilla de maní, chía, semillas de zambo)	19,4%	15,2%	27,7%	23,6%	0,636
	Grasa animal (mantequilla)	2,7%	4,1%	4,1%	2,7%	

Elaborado por: Lisseth Tobar, 2021

La tabla 9, corresponde a la relación entre el patrón de consumo omnívoro relacionado a una posible fase de transición al vegetarianismo y el rango de edad de los individuos del barrio El Labrador, en donde no se encontró relación estadística (0,636), puesto que existen dos rangos de edad (31 – 40 años), quienes podría encontrarse en una posible transición alimentaria relacionado a una tendencia, ética y protección animal, medio ambiente. Por otro lado, es importante destacar que los adultos de 41 – 50 años, consumen cárnicos vegetales, mismos que estarían relacionados a factores de riesgo, específicamente cardiovascular, estilo de vida, nivel socioeconómico.

3.2. DISCUSIÓN

Desde el enfoque nutricional, la transición alimentaria ha evolucionado dentro de múltiples factores, entre ellos, el incremento de calorías, sedentarismo, inseguridad alimentaria. Dando como resultado, el incremento de enfermedades crónicas, hábitos alimenticios poco saludables (Barría & Amigo, 2018). En base a los resultados obtenidos, se logró identificar la percepción de conocimientos y actitudes sobre patrones de consumo de la población omnívora del barrio El Labrador y su posible transición hacia el vegetarianismo en el mes de agosto de 2021.

Según Centurión (2018), manifiesta en su estudio realizado en población chilena, en el rango de edad de 16 a 70 años mantiene relación directa acerca de los conocimientos omnívoros y su significancia con la selección y consumo alimenticio, situación no similar en el presente estudio, puesto que no se identificó conocimientos adecuados representativos, no refleja que mantengan un patrón de consumo vegetariano; sin embargo, se podría manifestar que se encuentra en una posible fase de transición alimentaria, donde se puede observar que se generan ciertas prácticas que modifican el patrón de consumo omnívoro hacia el vegetariano, siendo este un dato interesante al momento de analizar como el omnivorismo pierde fuerza en relación a una nueva tendencia alimentaria.

Por otro lado, es importante señalar los medios y acceso a información sobre alimentación vegetariana que reciben los individuos. Tomando uno de los datos de mayor predominio, indica que el 65% no recibe información y el resto de individuos lo realiza de manera empírica, comentarios entre el vínculo familiar y/o social. En donde, pocos corroboran dicha información con un especialista nutricionista. La cual resulta similar al estudio realizado por Centurión (2018), en donde la principal fuente de información fue el nutricionista o profesional de salud con un 12,12%, seguida por

medios digitales 11,36% y finalmente, libros con tan solo 2,27%. Si bien el porcentaje que corrobora dicha información con un especialista es bajo, corresponde al desarrollo de nuevas prácticas alimentarias guiadas por un profesionalista. Sin embargo, es necesario la participación activa del nutricionista sobre un individuo que se encuentra en fase de transición alimentaria del omnivorismo al vegetarianismo, de esta manera evitar posibles deficiencias nutricionales y reducir los porcentajes de desinformación sobre dicho tipo de alimentación.

En cuanto a las actitudes de los individuos de estudio, se identificó una actitud neutral en especial en la pregunta que hacía referencia a la postura de adaptación a un nuevo estilo de alimentación vegetariana, dichos resultados no guardan relación con lo planteado por Hamiel, Landau, Eshel, Shalem, & Goldman (2020), en donde se identificaron actitudes positivas en 37,9%, cuyo significado estaría encaminado a mayores conocimientos y prácticas alimentarias existentes. Por tanto, sería necesario aclarar ciertos mitos creados entorno a la alimentación vegetariana, los cuales estarían impidiendo una postura positiva sin necesidad de ser partícipes de un nuevo régimen alimentario, pero que se podría incluir en ciertas preparaciones alimenticias.

En el caso del patrón de consumo de alimentos de origen vegetal y animal, la población de estudio prefería grasas de origen vegetal de acuerdo a sus características nutricionales. Sin embargo, en un estudio acerca de los efectos en la salud y regulación mundial, mantenían que a mayor nivel socioeconómico, las preferencias de consumo de alimentos se enfoca en el consumo de grasa de origen animal, reemplazando de esta manera los alimentos de origen vegetal, potenciando el consumo de grasas saturadas y trans (Cabezas, Hernández, & Vargas, 2016). Si bien es cierto, las condiciones socioeconómicas es un factor determinante en la adquisición de alimentos, este debería ser tratado desde el enfoque de preferir alimentos naturales sobre artificiales y

ultraprocesados, de esta manera la población se asegura de obtener alimentos nutritivos en el día a día, pero para llegar a este punto es primordial que se priorice el rol del profesional nutricionista en los diferentes entornos de convivencia. Por ejemplo, educación, medio empresarial, industrial.

Además en dicho patrón alimenticio analizado se logró identificar que el 20,8% de los individuos mantiene el consumo de bebidas vegetales, demostrando de esta manera la presencia de una tendencia alimentaria. Situación similar en un estudio sobre cambios en el consumo y percepciones de lácteos y bebidas de origen vegetal, en donde se redujo el consumo de origen animal por cuestionamientos asociados al consumo de leche, relacionado a los componentes de la misma y su digestión, por tanto prefieren bebidas vegetales por su amplitud en tipos y la tendencia sobre ecología, ética animal, entre otras (Fuentes, 2019). Con lo cual, se podría mostrar una posible transición alimentaria en la población de estudio. Sin embargo, esta podría estar relacionado con la tendencia actual y moda en la industria alimentaria. Por lo que hace necesario la profundización en el patrón de consumo con opciones vegetarianas, prácticas y tendencia alimentaria en un mayor rango de edad y medio geográfico.

El estudio permitió identificar que la población omnívoro de los condominios del barrio El Labrador está presentando tendencia transitoria hacia el consumo de bebidas, cárnicas y grasas de origen vegetal, con la posibilidad de que esta transición esté relacionado con la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles en miembros del entorno familiar, medio social, tendencias de moda y marketing publicitario, ecología ambiental, ética y empatía animal. Sin embargo, de momentos los conocimientos y actitudes sobre vegetarianismo se mantienen neutrales.

CONCLUSIONES

- Se pudo identificar que en el barrio El Labrador con población adulta, prevalece el sexo masculino sobre el femenino en edades de 41 a 50 años.
- Los resultados obtenidos sobre conocimientos demuestra una neutralidad, siendo estos representativos en cuanto a mitos y beneficios sobre la alimentación vegetariana.
- Por su parte, las actitudes de la población omnívora fueron neutrales, recayendo en ella la postura ante la adopción de un estilo de vida vegetariano.
- Se identificó el comportamiento alimentario en la población omnívora con tendencia alimentaria con preferencias en el consumo de bebidas vegetales y grasas de origen vegetal.
- En los habitantes del barrio El Labrador se pudo identificar que un grupo minoritario tiene transición alimentaria del omnivorismo al vegetarianismo, característica del condominio La Canela en edades de 31 a 40 años.
- La hipótesis planteada respecto a la edad de la población, no guarda relación con los conocimientos y actitudes sobre vegetarianismo. Sin embargo, se identificaron mitos y creencias en torno a este grupo poblacional, lo cual estaría influyendo en la decisión de consumo y transición alimentaria hacia un estilo de vida libre de animales.

RECOMENDACIONES

- Realizar una futura investigación para identificar los cambios de la población en relación a conocimientos, actitudes y prácticas de la alimentación omnívora orientados hacia el establecimiento de patrones de consumo vegetarianos, en donde se amplíe la población, rango de edad y medios de recepción de la información.

- Realizar un estudio únicamente acerca del patrón de consumo de alimentos omnívoros basados en alimentación vegetariana, para que de esta manera se pueda determinar de manera específica la presencia de una transición alimentaria en donde se analice pautas como mitos, postura, factores determinantes, medios de información. Esto sumado al apoyo nutricional mediante educación y consejería alimentaria para incrementar los conocimientos de la población.
- Con base al estudio realizado, desarrollar una nueva investigación en donde se identifique las enfermedades existentes en la población y como estaría influenciado la alimentación actual y estilo de vida al estadio de dichas enfermedades.
- Gestionar reuniones previas con los representantes de los condominios y entrega de documentación autorizada por la universidad, de manera que se agilice el procedimiento de toma de datos.
- Establecer vínculos directos con los representantes de cada condominio y manifestar los resultados, con el propósito de coordinar talleres de intervención y consejería nutricional en donde se desmentirían los mitos y creencias que se mantiene en relación a la alimentación vegetariana, productos vegetarianos.
- Se sugiere que en la malla curricular de la carrera se incluyan tipos régimen alimentarios de la tendencia actual.

BIBLIOGRAFÍA

- Academy of Nutrition and Dietetics. (04 de 09 de 2017). *Dietas vegetarianas: Postura de la A.N.D.* Obtenido de ADA: <https://unionvegetariana.org/dietas-vegetarianas-postura-de-la-a-n-d/>
- Alba, N., Blasco, M., Díez, A., Elcacho, J., Elcacho, N., Escoda, H., . . . Cornella, C. (03 de 2018). *Desmontando mitos del veganismo*. Obtenido de Bueno y vegano: https://www.buenoyvegano.com/wp-content/uploads/2018/02/buenoyvegano_marzo_18.pdf
- Allende, R., Díaz, F., & Agüero, D. (2017). *Redalyc.Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano*.
- Alvarado Urgiles, N. E., & Saltos Pauker, B. C. (2019). *Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias de vegetarianismo: ovo-lacto vegetariano, api-vegetariano, pecetariano y vegano*. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33476/1/Trabajo de titulaci3n.pdf>
- AMPAP. (2017). *Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada*. http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2017/04/2017_GastroSur_DietasEspeciales.pdf
- Andreu Ivorra, M. J. (2016). *Nutrición y salud en la dieta vegana*. 10. <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/58407/3/fandreuITFM211216.pdf>
- Arango Medina, C. (2016). *El mundo vegano*. Obtenido de Un nuevo estilo de vida, una nueva ética: <https://core.ac.uk/download/pdf/47252364.pdf>
- Arias Guijarro, G. F. (2019). *Alternativas culturales y su mercantilización*. Obtenido de Estudio sobre el veganismo en Quito: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/17410/ALTERNATIVAS%20CULTURALES%20Y%20SU%20MERCANTILIZACION.%20ESTUDIO%20SOBRE%20EL%20VEGANISMO%20EN%20QUITO..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Astudillo Rosero, E. P. (2013). *Relación entre los niveles de hemoglobina y hematocrito y los hábitos alimentarios de diferentes tipos de personas vegetarianas que asisten a ming yuen restaurante vegetariano en mayo 2013*. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5966/T-PUCE->

- 6240.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barría, M., & Amigo, H. (2018). *Transición Nutricional: una revisión del perfil latinoamericano*. Obtenido de <http://bvspers.paho.org/texcom/nutricion/Barria.pdf>
- Bezold, J., & Moori, S. (11 de 2017). *Patrones alimentarios y prevalencia del síndrome metabólico en adultos confesionales*. Obtenido de Apuntes Universitarios. Revista de Investigación: <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467652767008.pdf>
- Brignardello, J., Heredia, L., Ocharán, M., & Durán, S. (05 de 05 de 2013). Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. Obtenido de Scielo: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v40n2/art06.pdf>
- Cabezas, C., Hernández, B., & Vargas, M. (30 de 03 de 2016). Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. Obtenido de Rev. Fac. Med: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00761.pdf>
- Centurión, E., González, A., Rojas, M., Burgos, R., & Meza, E. (2018). *Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay*. Obtenido de <https://pdfs.semanticscholar.org/b5df/855061fb48472f91c95102d7638ca28bca98.pdf>
- Colin Campbell, T., & Campbell, T. M. (2012). El estudio de China. En *Efectos asombrosos en la dieta, la pérdida de peso y la salud a largo plazo* (págs. 219-220). Siria.
- Comité Nacional de Nutrición. (2020). Dietas vegetarianas en la infancia. *Arch Argent Pediatr*. [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Dieta vegetariana en la Infancia.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Dieta%20vegetariana%20en%20la%20Infancia.pdf)
- De La Cruz Sánchez, Ernesto Elías (2016). La transición nutricional. Abordaje desde las políticas públicas en América Latina. *Opción*, 32 (11),379-302.[fecha de Consulta 4 de Marzo de 2022]. ISSN: 1012-1587. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31048902022>
- Díaz, D. (20 de 09 de 2019). Estadísticas vegetarianas y veganas. Obtenido de <https://respuestasveganass.org/encuestas-sobre-veganismo/>
- FAO. (2014). *Guidelines for assessing nutrition-related Knowledge, Attitudes and Practices*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <http://www.fao.org/docrep/019/i3545e/i3545e.pdf>

- Flores, M. G., & Sucll, C. R. (2017). Relación entre el estado nutricional y la percepción del estado de nutrición de las personas vegetarianas comensales del restaurante bio natural food s.a.c. en Arequipa- 2016. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5850/NUflalmg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fuentes, A. (05 de 2019). *Cambios en el consumo y percepciones en torno a la alimentación saludable de la leche tradicional y bebidas de origen vegetal*. Obtenido de Scielo: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-49942019000200001
- García Maldonado, E., Gallego Narbón, A., & Vaquero, P. (2019). ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? *Nutrición Hospitalaria*, 952–954. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n4/1699-5198-nh-36-04-00950.pdf>
- Hamiel, U., Landau, N., Eshel, A., Shalem, T., & Goldman, M. (07 de 2020). *El conocimiento y las actitudes de los pediatras en Israel hacia el vegetarianismo*. Obtenido de https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2020/07000/The_Knowledge_and_Attitudes_of_Pediatricians_in.29.aspx?context=LatestArticles
- Herrera Valero, D. J., & Álvarez Cobos, R. E. (11 de 2019). Efectos de las dietas vegetarianas y veganas sobre el desarrollo de la fuerza máxima en deportistas amateur de 20 a 30 años de la ciudad de Bogotá. Obtenido de <http://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/2831/Efectos%20de%20las%20dietas%20vegetarianas%20y%20veganas%20sobre%20el%20desarrollo%20de%20la%20fuerza%20maxima%20en%20deportistas%20ama.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ibarra, L. S. (12 de 2016). *Transición Alimentaria en México*. Obtenido de Razón y Palabra, vol. 20, núm. 94: <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199547464012.pdf>
- Johnston, K., Dahl, W., & Rivero Mendoza, D. (2019). Vegetarianismo y adultos mayores. Obtenido de Universidad de Florida: <https://edis.ifas.ufl.edu/pdffiles/FS/FS37800.pdf>
- Martínez Biarge, M. (03 de 2018). Desmontando mitos del veganismo. Obtenido de Bueno y vegano: https://www.buenoyvegano.com/wp-content/uploads/2018/02/buenoyvegano_marzo_18.pdf

- Montaño, J. M. (29 de 05 de 2014). Mitos y verdades de las dietas vegetarianas. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/494363241/Mitos-y-Verdades-de-Las-Dietas-Vegetarianas>
- Montenegro Sánchez, V. C. (10 de 05 de 2019). The green society: diseño estratégico para implementar opciones veganas/vegetarianas en restaurantes. Obtenido de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:v6ErbVNmPwkJ:repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8300/1/142710.pdf+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=ec>
- Núñez Llano, A. L., & Romero Arroyo, J. (2019). Factores determinantes en la adopción del veganismo en la población de Cali-Colombia. Obtenido de <https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/12262/T09072.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Ortega, G. A., & Suárez, D. C. (28 de 09 de 2015). Análisis del perfil de los consumidores de comida vegetariana en la ciudad de Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/4260/1/T-UCSG-PRE-ESP-CIM-135.pdf>
- Pérez Martínez, M. d. (03 de 2014). Alimentación en el niño vegetariano. Obtenido de UNIVA: http://yakult.mx/uploads_yakult/pdf/Alimentaci%C3%B3n%20en%20el%20ni%C3%B1o%20vegetariano_238.pdf
- Pinto Uribe, A. D. (05 de 07 de 2019). Plan de negocios para la creación de un restaurante de comida vegetariana en el sector de la Universidad Central del Ecuador del Distrito Metropolitano de Quito. Obtenido de <https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/151/1/Daniel%20Pinto.pdf>
- Pradillo, L., & Cid, L. (2019). Consecuencias de la dieta vegana en adolescentes. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/687928/pradillo_garrido_lauratfg.pdf?sequence=1
- Pribis, P., Pencak, RC y Grajales, T. (2010). Creencias y actitudes hacia el estilo de vida vegetariano entre generaciones. *Nutrients* , 2 (5), 523–531. MDPI AG. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.3390/nu2050523>
- Quijano, E., & Sierra, D. (2019). Transmisión de conocimientos y buenas prácticas a partir del uso de productos y la aplicación de técnicas regidas por el

- vegetarianismo. Obtenido de https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11914/2019_Tesis_Fabian_Ernesto_Quijano_Noriega.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramírez, G., Vásquez, M., Landaeta, M., Herrera, M., Hernández, P., Méndez, B., & Meza, R. (2017). *Estudio Venezolano de Nutrición y Salud: Patrón de consumo de alimentos. Grupo del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud*. Obtenido de <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2017/1/art-4/>
- Rapallo, R., & Rivera, R. (2019). Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios. 2030. Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe
- Rivera, E. M. (01 de 2019). 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. Obtenido de http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15974/TESIS%20FINAL_RIVERA_MELANIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Salvador, J., Moreno, R., García, M., & Cámara, F. (26 de 07 de 2015). *Patrón de consumo de alimentos a nivel familiar en zonas urbanas de Anzoátegui, Venezuela*. Obtenido de Nutrición hospitalaria: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n4/49originalvaloracionnutricional03.pdf>
- Sánchez Brazalez, P. J. (04 de 2013). Evaluación del aporte nutricional del menú ofertado, y la percepción que tiene el cliente frente al mismo, en el servicio de alimentación vegetariana Shalom en Tumbaco, durante el mes de enero 2013. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5753/T-PUCE-5908.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, S. F. (01 de 2018). Estudio del consumo de la Gastronomía Vegetariana en la ciudad de Guayaquil provincia del Guayas. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41750/1/Tesis-%20Estudio%20del%20consumo%20de%20la%20gastronomia%20vegetariana%20en%20la%20Ciudad%20de%20Guayaquil.pdf>
- The vegetarian resource group. (04 de 05 de 2021). Mi plato vegano del grupo de recursos vegetarianos. Obtenido de <https://www.vrg.org/blog/2021/05/04/my-vegan-plate-from-the-vegetarian-resource-group-7/>

Unión Vegetariana Internacional . (29 de 07 de 2015). Acerca de IVU. Obtenido de
IVU: <https://ivu.org/spanish/about.html>

Vegetarian Society. (2021). Sociedad Vegetariana del Reino Unido. Obtenido de
<https://vegsoc.org/>

VRG. (2021). The vegetarian resource group. Obtenido de Veganismo en pocas
palabras: <https://www.vrg.org/nutshell/vegan.htm#nut>

ANEXOS

Anexo 1: Validación por experto

Formato validación por experto

Consentimiento informado

PARTE I: INFORMACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tema: Percepción de conocimientos y actitudes de la población omnívora sobre vegetarianismo y su correspondencia con patrones de consumo y posible transición alimentaria en el barrio el labrador en edades de 20 a 64 años durante el mes agosto de 2021.

Se invita a usted a participar como experto en la validación del instrumento que será tomado en cuenta en el proyecto de investigación, el cual está bajo la responsabilidad de Lisseth Estefanía Tobar Núñez de la Escuela de Nutrición Humana de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Es muy importante que usted lea y entienda los principios generales a los que será tomado en cuenta dentro del estudio:

1) Su participación dentro de este estudio es completamente voluntaria, con la función de experto validador, mismo que proporcionará sugerencias, comentarios referidos de nutrición vegetariana y vegana, la cual es presentada por el investigador;

2) usted podrá retirarse en cualquier momento del estudio.

La razón por la que usted fue invitada a participar de este estudio es conocer las apreciaciones, comentarios y sugerencias sobre el instrumento, mismo que resulta de la adaptación de varios instrumentos en referencia a vegetarianismo en la población omnívora, recordando la importancia de validar instrumentos por expertos en el tema para que de esta manera se eviten sesgos en la investigación y mantener un adecuado vocabulario para la población objetivo. Por otro lado, es importante mencionar que posterior a la validación por experto se realizará una validación simple en la población de similares características a la del grupo objetivo.

El proyecto incluye: un cuestionario el cual está dividido en cuatro secciones: datos generales, conocimientos sobre vegetarianismo o estilo de vida vegetariano, actitudes sobre vegetarianismo y frecuencia de consumo de alimentos omnívoros adaptado a la alimentación vegetariana.

Beneficios

De momento, esta solicitud es gratuita con el compromiso de entrega de una copia del trabajo de investigación final además de ser partícipe de la investigación con la función de validar el instrumento por un experto.

Riesgos o molestias

La validación del cuestionario y su relación con el mismo, no implica riesgos físicos o psicológicos para su persona.

Confidencialidad

Sus datos como nombres y título profesional serán adjuntados en la investigación en caso de referirlo de dicha manera, caso contrario serán tomados como confidencial. Sin embargo el investigador, en este caso Lisseth Tobar N. tendrá acceso a sus datos. Al finalizar la investigación, será publicado únicamente en portales oficial de la universidad.

Problemas o preguntas:

Si hubiera algún problema o pregunta al respecto, usted puede contactarse con Lisseth Tobar N. (Investigador).

PARTE II: FIRMA CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar voluntariamente como experto en nutrición vegetariana y vegana, con la finalidad de proporcionar sugerencias y retroalimentaciones a los instrumentos que serán tomados en cuenta para el desarrollo de la investigación, conducida por: Lisseth Estefanía Tobar Núñez. He leído o me han sido leídos los detalles del estudio. En caso de que decida retirarme de la investigación puedo hacerlo cuando considere necesario y sea decisión propia.

De tener preguntas adicionales a las que ya han sido resueltas, puedo contactar al autor de la investigación: Lisseth Tobar N., email: letobar@puce.edu.ec

Identificación del experto

Nombre y apellidos	María José Sánchez Torres
Filiación (ocupación, grado académico y lugar de trabajo):	Licenciada en Nutrición Humana, En Clínica de la Mujer y Consulta Privada
e-mail	mjst1095@gmail.com
Teléfono o celular	0979102082
Fecha de la validación (día, mes y año):	04/08/2021
Firma	

CUESTIONARIO I: CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES DE LA POBLACIÓN OMNÍVORA SOBRE VEGETARIANISMO

Indique su grado de acuerdo frente a las siguientes afirmaciones con un visto: (1 = muy en desacuerdo; 2 = en desacuerdo; 3 = en desacuerdo más que en acuerdo; 4 = de acuerdo más que en desacuerdo; 5 = de acuerdo; 6 = muy de acuerdo)

A continuación se presenta un print de pantalla de uno de los comentarios que el validador experto realizó al instrumento

Pregunta n.º 3 Del siguiente listado, mencione los tipos de vegetarianismo que conoce Respuesta n.º 3 a) Ovo-lacto-vegetariano, lacto-vegetariano, ovo-vegetariano b) Crudivorismo, frutarianos, pescetarianos c) Todos los anteriores d) Ninguna de las anteriores	ADECUACIÓN (adecuadamente formulada para los destinatarios que vamos a encuestar):					
	La pregunta se comprende con facilidad (clara, precisa, no ambigua, acorde al nivel de información y lenguaje del encuestado)					✓
	Las opciones de respuesta son adecuadas					✓
	Las opciones de respuesta se presentan con un orden lógico					✓
Pregunta n.º 4 De las siguientes opciones seleccione ¿Qué alimentos incluyen la alimentación vegetariana? Respuesta n.º 3 a) Carne de res, huevos, arroz, fréjol, espinaca, nueces b) Leche de vaca, pescado, chocho, lenteja, arroz, semillas de chía, nueces c) Bebida de almendras, garbanzo, quinoa, arroz, champiñones, nueces, semillas de girasol	PERTINENCIA (contribuye a recoger información relevante para la investigación):					
	Es pertinente para lograr los objetivos de la investigación					✓
	NOTA: Revisar objetivos					
	ADECUACIÓN (adecuadamente formulada para los destinatarios que vamos a encuestar):					
Pregunta n.º 5 Del siguiente listado de alimentos ¿Cuáles considera mayormente ricos en hierro? Respuesta n.º 5 a) Carne, espinaca, chocho, soja, quinoa b) Yogur natural, queso fresco, aguacate, almendras c) Banano, pepas de zambó, huevos	La pregunta se comprende con facilidad (clara, precisa, no ambigua, acorde al nivel de información y lenguaje del encuestado)					✓
	Las opciones de respuesta son adecuadas				✓	
	Las opciones de respuesta se presentan con un orden lógico					✓
	PERTINENCIA (contribuye a recoger información relevante para la investigación):					

Observaciones del validador experto al cuestionario

- Se podría incluir también la opción de flexitariano (tendencia muy actual)
- Se puede especificar: mayormente ricos en hierro de origen animal o de origen vegetal (la opción confunde un poco porque estamos hablando de conocimientos vegetarianos y la opción incluye carne)
- A los posibles riesgos (si pongo solo riesgos, siento que se asume que hay riesgo en una alimentación vegetariana)
- A mitos que usted conoce o ha escuchado...
- Qué grupo de sujetos podría desarrollar un riesgo nutricional con una alimentación vegetariana
- Para mí, sería: ¿actualmente, usted recibe algún tipo de información sobre alimentación vegetariana?
- El principal motivo por el cuál usted...
- Conciencia ambiental
- Para mí sería mejor así: ¿cuál es su postura frente a los productos alimenticios vegetarianos como Beyond meat? Porque si preguntas la opinión, no pueden escribir en ningún lugar su opinión, solo pueden escoger una opción con la que se sientan más identificados.

Valoración general del cuestionario

Por favor, marque con una X la respuesta escogida de entre las opciones que se presentan:

	Sí	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los encuestados puedan responderlo adecuadamente	X	
El número de preguntas del cuestionario es excesivo		X
Las preguntas constituyen un riesgo para el encuestado (en el supuesto de contestar SÍ, por favor, indique inmediatamente abajo cuáles)		X

Preguntas que el experto considera que pudieran ser un riesgo para el encuestado:	
N.º de la(s) pregunta(s)	

Motivos por los que se considera que pudiera ser un riesgo	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	

	Evaluación general del cuestionario			
	Excelente	Buena	Regular	Deficiente
Validez de contenido del cuestionario		X		

Observaciones y recomendaciones en general del cuestionario:	
Motivos por los que se considera no adecuada	
Motivos por los que se considera no pertinente	
Propuestas de mejora (modificación, sustitución o supresión)	Se puede formular de mejor manera algunas de las preguntas (leer los comentarios)

Anexo 2: Consentimiento informado

PARTE I: INFORMACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tema: Percepción de conocimientos y actitudes de la población omnívora sobre vegetarianismo y su correspondencia con patrones de consumo y posible transición alimentaria en el barrio el labrador en edades de 20 a 64 años durante el mes agosto de 2021.

Objetivo general de la investigación: Describir la percepción de conocimientos y actitudes de la población omnívora sobre vegetarianismo y su correspondencia con patrones de consumo.

Se invita a usted a participar en el instrumento, mismo que será tomado en cuenta en el proyecto de investigación, el cual está bajo la responsabilidad de Lisseth Estefanía Tobar Núñez de la Escuela de Nutrición Humana de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Es muy importante que usted lea y entienda los principios generales a los que será tomado en cuenta dentro del estudio:

- 1) Su participación dentro de este estudio es completamente voluntaria;
- 2) No hay beneficios personales en su participación en el estudio, pero el conocimiento adquirido beneficiará a otras personas.

3) usted podrá retirarse en cualquier momento del estudio.

La razón por la que (usted/ustedes) fue invitado a participar de este estudio es identificar los conocimientos y actitudes respecto al vegetarianismo desde el apartado de la población omnívora.

El proyecto incluye: un cuestionario el cual está dividido en cuatro secciones: datos generales, conocimientos sobre vegetarianismo o estilo de vida vegetariano, actitudes sobre vegetarianismo y frecuencia de consumo de alimentos omnívoros adaptado a la alimentación vegetariana.

Beneficios

Todos los cuestionarios y encuestas son completamente gratuitos, únicamente deberá contar con conexión a internet para el desarrollo de los cuestionarios virtuales. Los resultados serán entregados a cada uno de los participantes al finalizar el estudio de titulación.

Confidencialidad

Su privacidad y los datos de su cuestionario son estrictamente confidenciales. Sin embargo el investigador, en este caso Lisseth Tobar N. tendrá acceso a sus datos. Cuando los resultados del estudio estén listos podrán ser publicados únicamente en la universidad, en estos no se incluirá su nombre ni ningún otro dato relacionado con su identidad, estos serán codificados y mantenidos en absoluta reserva.

Problemas o preguntas:

Si hubiera algún problema o pregunta al respecto, usted puede contactarse con Lisseth Tobar N. (Investigador), al correo letobar@puce.edu.ec o número de celular: 0992985054.

He leído o me han sido leídos los detalles del estudio y he tenido la oportunidad de discutir y hacer preguntas sobre el proyecto. Una vez comprendido el objetivo de este proyecto doy mi consentimiento (para ser parte de este estudio)

Firma y Fecha

Firma del investigador y fecha

Anexo 3: Autorización

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
Facultad de Enfermería
Carrera de Fisioterapia



Quito, 27 de agosto del 2021
Oficio No. 0003-SEC-NH-2021

Señores
Barrio "El Labrador"
Distrito Metropolitano de Quito
Presente

De mi consideración:

El presente tiene por objeto solicitar a usted muy comedidamente, se sirva autorizar a la señorita **Liseth Estefanía Tobar Núñez** con C.C.050378837-4; estudiante de la carrera de Nutrición Humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, a obtener datos para su trabajo de disertación aprobado intitulado: "**Percepción de conocimientos y actitudes de la población omnívora sobre vegetarianismo y su correspondencia con patrones de consumo en la población adulta del barrio El Labrador**", bajo la dirección de la docente Mgtr. Verónica Espinosa Echeverría

Para el efecto el estudiante aplicará encuestas elaboradas e instrumentos validados que cuentan con consentimiento informado.

Cabe señalar que la aplicación de la técnica se realizará entre los meses de agosto y septiembre de 2021, los resultados de la investigación serán compartidos con ustedes, a fin de que se pueda considerar los beneficios futuros que proporcionará este trabajo

Agradezco de antemano por su valiosa gestión, me suscribo.

Atentamente,

Ab. Alejandra Pérez P.
SECRETARIA-ABOGADA



/meav

Av. 12 de octubre 1076 y Patria
Apartado postal 17-01-1184
Telf.: (+593) 2981-300 ext. 1615/1160/1188
Quito - Ecuador www.puce.edu.ec



Anexo 4: Encuesta

ADAPTACION ENCUESTA A POBLACIÓN ONNIVORA SOBRE VEGETARIANISMO

El presente cuestionario servirá como instrumento de apoyo para la ejecución del trabajo de titulación previo a la obtención del título de Lcda. Nutrición humana de la PUCE, mismo que describirá la percepción de conocimientos y actitudes de la población omnívora sobre vegetarianismo y su correspondencia con patrones de consumo en la población del barrio El Labrador, el cual está dividido en cuatro secciones: datos generales, conocimientos sobre vegetarianismo o estilo de vida vegetariano, actitudes sobre vegetarianismo y frecuencia de consumo de alimentos omnívoros adaptado a la alimentación vegetariana.

En todo momento el encuestador mantendrá en anonimato la identidad del encuestado, los resultados obtenidos serán presentados a cada uno de los participantes al culminar la investigación.

De la manera más cordial y respetuosa, quisiera solicitar su ayuda respondiendo a las siguientes preguntas. Este proceso tomará un tiempo estimado de 15 a 20 minutos.

Es importante que conteste con la mayor sinceridad.

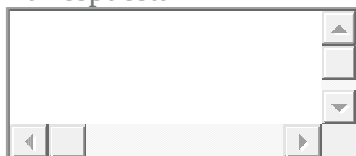
De antemano, anticipo mi agradecimiento.

Acepto voluntariamente

No acepto participar

En el siguiente espacio coloque su número de cédula

Tu respuesta

Un formulario de texto rectangular con una barra de desplazamiento horizontal en la parte inferior y botones de flecha hacia arriba y hacia abajo en la parte superior derecha.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

En esta sección contestar preguntas relacionadas a su sexo, edad, nivel educativo, etc. Sea honesto en sus respuestas.

1.- Por favor mencione su sexo *

Femenino
Masculino
Otro

2.- En la siguiente sección se encuentran rangos de edad, marque la correspondiente *

20 - 30 años
31 - 40 años
41 - 50 años
51 - 64 años

3.- Seleccione su nivel de educación *

Primaria incompleta
Primaria completa
Secundaria incompleta
Secundaria completa
Pregrado incompleto
Pregrado completo
Postgrado incompleto
Postgrado completo
Otros

4.- Coloque su lugar de residencia *

Condominios Estocolmo
Condominios La Canela
Condominios de Las Retamas

5.- Mencione su ocupación laboral actual *

Estudiante
Trabajador público
Trabajador privado
Ama de casa
Otros

Percepción de conocimientos sobre vegetarianismo en población omnívora

En esta sección, responda en base a su vida cotidiana, conocimientos percibidos y actitudes en base a vegetarianismo o estilo de vida vegetariano.

6.- ¿Conoce la definición de vegetarianismo? *

Si
No

7.- ¿Conoce los tipos de vegetarianismos? *

Si

No

8.- Del siguiente listado, mencione los tipos de vegetarianismo que conoce *

- a) Ovo-lacto-vegetariano, lactovegetarinos, ovovegetarianos, flexivegetarianos
- b) Crudívoros, frutarianos, pescetarianos
- c) Todas las anteriores
- d) Ninguna de las anteriores

9.- De las siguientes opciones seleccione ¿Qué alimentos incluyen la alimentación vegetariana? *

- a) Carne de res, huevos, arroz, fréjol, espinaca, nueces
- b) Leche de vaca, pescado, chocho, lenteja, arroz, semillas de chía, nueces
- c) Bebida de almendras, garbanzo, quinua, arroz, champiñones, nueces, semillas de girasol

10.- Del siguiente listado de alimentos ¿Cuáles considera mayormente ricos en hierro? *

- a) Semillas de calabaza, espinaca, chocho, soja, quinua
- b) Yogur natural, queso fresco, aguacate, almendras
- c) Banano, pepas de zambo, huevos

11.- De las siguientes opciones marque los correspondientes a los posibles riesgos nutricionales puede existir en la alimentación vegetariana (pueden ser varias opciones) *

- a) Bajo peso
- b) Deficiencia de micronutrientes: hierro, calcio, zinc
- c) Anemia
- d) Todas las anteriores
- e) Ninguna de las anteriores

12.- De las siguientes opciones marque los correspondientes a mitos que usted conoce o ha escuchado en relación a una alimentación vegetariana (pueden ser varias opciones) *

- a) Los niños y las embarazadas no deberían seguir una alimentación vegetariana
- b) Es necesario mantener una alimentación equilibrada y adecuada
- c) La transición a una alimentación vegetariana debe ser paulatina y guiada por un especialista
- d) Un deportista puede mantener un estilo de vida vegetariano
- e) Disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes tipo 2, hipertensión arterial, obesidad)

13.- Del siguiente listado, mencione qué grupo de sujetos podrían desarrollar mayores riesgos nutricionales respecto a una estilo de vida vegetariano? *

- a) Embarazo/lactancia
- b) Primer año

- c) Escolares/prescolares
- d) Adolescentes
- e) Adulto
- f) Adulto mayor

14.- Actualmente, usted recibe algún tipo de información sobre alimentación vegetariana? *

Si
No

15.- Si su respuesta anterior fue positiva, mencione los medios principales de dónde obtiene información sobre vegetarianismo o alimentación vegetariana (pueden ser varias respuestas) *

- a) Nutricionista o profesional de salud
- b) Círculo familiar y/o social
- c) Internet (blogs, redes sociales, sitios web)
- d) Libros físicos y/o electrónicos
- e) No recibo información

16.- ¿Conoce los productos alimenticios vegetarianos, como Beyond meat (carne vegetal)?

Si
No

Percepción de actitudes sobre vegetarianismo en población omnívora

Mencione su actitud frente a vegetarianismo, responda de manera mas sincera posible

17.- ¿Qué tan difícil sería para usted adaptarse a un estilo de vida vegetariano? *

Muy difícil
Difícil
Fácil
Muy fácil

18.- Del siguiente listado, cuál considera el principal motivo por el cuál usted cambiaría su estilo de vida actual por el vegetarianismo? *

- a) Creencias religiosas/ motivos espirituales
- b) Estado de salud
- c) Conciencia ambiental
- d) Ética animal/principios animalistas/protección animal
- e) Desagrado por el sabor de la carne

Otro:

19.- ¿Un estilo de vida vegetariano guarda relación con el tratamiento y prevención de enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial? *

- a) Muy de acuerdo
- b) Algo de acuerdo
- c) Ni acuerdo ni en desacuerdo
- d) Algo en desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

20.- ¿Una dieta vegetariana provee los nutrientes necesarios para mantener un estado nutricional saludable en todas las etapas de vida? *

- a) Muy de acuerdo
- b) Algo de acuerdo
- c) Ni acuerdo ni en desacuerdo
- d) Algo en desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

21.- ¿Cuál es su postura frente a los productos alimenticios vegetarianos, como Beyond meat (carne vegetal)? *

- a) Muy de acuerdo
- b) Algo de acuerdo
- c) Ni acuerdo ni en desacuerdo
- d) Algo en desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

Frecuencia de consumo de alimentos en población omnívora adulta adaptado a alimentación vegetariana

En esta última sección deberá responder en base a su consumo actual de acuerdo a cada grupo de alimentos

Frecuencia de consumo de alimentos lácteos + porción consumida

Nunca
1-2 v/sem
3-4 v/sem
5-6 v/sem
Diario

1 a 3 veces al mes

Leche entera
Leche semidescremada
Leche descremada
Leche deslactosada
Bebidas vegetales (soya, coco, almendras, avena, arroz)
Leche entera
Leche semidescremada
Leche descremada
Leche deslactosada
Bebidas vegetales (soya, coco, almendras, avena, arroz)

Con base a la pregunta anterior, describa cuál o cuáles alimentos son de su preferencia *

Tu respuesta

Con base al grupo de lácteos (Leche de su preferencia) Cuál es la cantidad que consume, tomando en cuenta la siguiente porción (1 taza regular de 240 ml) *



- Igual a 1 taza regular de 240 ml
- Menor a 1 taza regular de 240 ml
- Mayor a 1 taza regular de 240 ml

Frecuencia de consumo de alimentos lácteos (Yogur) + porción consumida

- Nunca
- 1-2 v/sem
- 3-4 v/sem
- 5-6 v/sem
- Diario
- 1 a 3 veces al mes

Yogur de sabor
Yogur natural
Yogur griego
Yogur vegetal: coco, soya, almendra
Yogur de sabor
Yogur natural
Yogur griego
Yogur vegetal: coco, soya, almendra

Con base a la pregunta anterior, describa cuál o cuáles alimentos son de su preferencia *

Tu respuesta

Del grupo de lácteos (Yogur) que porción consume *



Igual a 1 vaso regular de 200 ml
 Menor a 1 vaso regular de 200 ml
 Mayor a 1 vaso regular de 200 ml

Frecuencia de consumo de alimentos cárnicos (Queso) + porción consumida

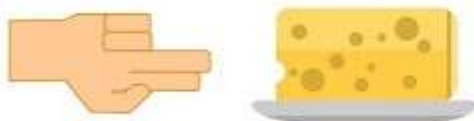
Nunca
 1-2 v/sem
 3-4 v/sem
 5-6 v/sem
 Diario
 1 a 3 veces al mes

Queso fresco/ricotta
 Queso mozzarella
 Queso maduro
 Quesos vegetales (chocho, almendras, marañón)
 Tofu
 Queso fresco/ricotta
 Queso mozzarella
 Queso maduro
 Quesos vegetales (chocho, almendras, marañón)
 Tofu

Con base a la pregunta anterior, describa cuál o cuáles alimentos son de su preferencia *

Tu respuesta

Del grupo de cárnicos (Queso) que porción consume *



Igual a 1 taja semejante a 2 dedos de la mano

Menor a 1 taja semejante a 2 dedos de la mano

Mayor a 1 taja semejante a 2 dedos de la mano

Frecuencia de consumo de alimentos cárnicos + porción consumida

Nunca

1-2 v/sem

3-4 v/sem

5-6 v/sem

Diario

1 a 3 veces al mes

Huevo

Carne

Pollo

Cerdo

Cuy/conejo

Pescados y mariscos

Huevo

Carne

Pollo

Cerdo

Cuy/conejo

Pescados y mariscos

Con base a la pregunta anterior, describa cuál o cuáles alimentos son de su preferencia *

Tu respuesta

Del grupo de cárnicos que porción consume *



Igual a 1 filete similar a la palma completa de la mano

Menor a 1 filete similar a la palma completa de la mano

Mayor a 1 filete similar a la palma completa de la mano

Frecuencia de consumo de alimentos (embutidos) + porción consumida

Nunca

1-2 v/sem

3-4 v/sem
 5-6 v/sem
 Diario
 1 a 3 veces al mes

Jamón (cerdo, pavo, pollo, res)
 Tocino, tocineta
 Chorizo
 Mortadela (pollo, res, cerdo)
 Carnes vegetales (hamburguesa, carne vegetal molina, chorizo, salchichas)
 Jamón (cerdo, pavo, pollo, res)
 Tocino, tocineta
 Chorizo
 Mortadela (pollo, res, cerdo)
 Carnes vegetales (hamburguesa, carne vegetal molina, chorizo, salchichas)

Con base a la pregunta anterior, describa cuál o cuáles alimentos son de su preferencia *

Tu respuesta

Del grupo de cárnicos (embutidos) que porción consume *



Igual a 2 slides/ 2 tajadas
 Menor a 2 slides/ 2 tajadas
 Mayor a 2 slides/ 2 tajadas

Frecuencia de consumo de alimentos (verduras y hortalizas) + porción consumida

Nunca
 1-2 v/sem
 3-4 v/sem
 5-6 v/sem
 Diario
 1 a 3 veces al mes

Acelga
 Espinaca
 Lechuga
 Col blanca/morada
 Coliflor
 Berenjena

Brócoli
 Nabo
 Pimiento (rojo, verde, amarillo)
 Pepinillo
 Rábano
 Remolacha
 Tomate riñón
 Vainitas
 Zanahoria amarilla
 Espárragos, berros
 Champiñones
 Acelga
 Espinaca
 Lechuga
 Col blanca/morada
 Coliflor
 Berenjena
 Brócoli
 Nabo
 Pimiento (rojo, verde, amarillo)
 Pepinillo
 Rábano
 Remolacha
 Tomate riñón
 Vainitas
 Zanahoria amarilla
 Espárragos, berros
 Champiñones

Con base a la pregunta anterior, describa cuál o cuáles alimentos son de su preferencia *

Tu respuesta

Del grupo de verduras y hortalizas que porción consume *



Igual a dos manos juntas
 Menor a dos manos juntas

Mayor a dos manos juntas

Frecuencia de consumo de alimentos (frutas) + porción consumida

Nunca

1-2 v/sem

3-4 v/sem

5-6 v/sem

Diario

1 a 3 veces al mes

Naranja, mandarina, limón, lima, toronja

Plátano seda

Manzana roja, verde, amarilla

Pera

Fresas, frambuesas, moras, arándanos

Sandía

Kiwi

Durazno

Ciruela

Papaya

Granadilla

Guayaba

Tomate de árbol

Melón

Mango

Naranjilla

Naranja, mandarina, limón, lima, toronja

Plátano seda

Manzana roja, verde, amarilla

Pera

Fresas, frambuesas, moras, arándanos

Sandía

Kiwi

Durazno

Ciruela

Papaya

Granadilla

Guayaba

Tomate de árbol

Melón

Mango

Naranjilla

Con base a la pregunta anterior, describa cuál o cuáles alimentos son de su preferencia *

Tu respuesta

Del grupo de frutas que porción consume *



Igual a 1 puño cerrado

Menor a 1 puño cerrado

Mayor a 1 puño cerrado

Frecuencia de consumo de alimentos (cereales) + porción consumida

Nunca

1-2 v/sem

3-4 v/sem

5-6 v/sem

Diario

1 a 3 veces al mes

Avena en hojuelas

Amaranto

Quinoa

Arroz blanco, integral

Canguil de sal, dulce

Cebada, centeno

Choclo, Morocho

Chocho, habas, fréjol, lenteja, garbanzo

Fideo blanco, integral

Fideo de arroz

Fideo de lenteja, tomate, espinaca

Harina de trigo, integral

Harina de quinoa, maíz, centeno

Harina de almendras, coco, arroz, avena

Pan molde (centeno, trigo, integral, avena, etc.)

Galletas sal y dulce

Galletas integrales

Galletas de arroz, morocho, maíz

Avena en hojuelas

Amaranto

Quinoa

Arroz blanco, integral

Canguil de sal, dulce

Cebada, centeno

Choclo, Morocho

Chocho, habas, fréjol, lenteja, garbanzo
 Fideo blanco, integral
 Fideo de arroz
 Fideo de lenteja, tomate, espinaca
 Harina de trigo, integral
 Harina de quinua, maíz, centeno
 Harina de almendras, coco, arroz, avena
 Pan molde (centeno, trigo, integral, avena, etc.)
 Galletas sal y dulce
 Galletas integrales
 Galletas de arroz, morocho, maíz

Con base a la pregunta anterior, describa cuál o cuáles alimentos son de su preferencia *

Tu respuesta

Del grupo de cereales que porción consume *



Igual a 1 puño cerrado
 Menor a 1 puño cerrado
 Mayor a puño cerrado

Frecuencia de consumo de alimentos (azúcares) + porción consumida

Nunca
 1-2 v/sem
 3-4 v/sem
 5-6 v/sem
 Diario
 1 a 3 veces al mes

Azúcar blanca
 Azúcar morena
 Miel de abeja
 Panela
 Edulcorante no calórico
 Edulcorante calórico
 Mermelada
 Azúcar blanca
 Azúcar morena

Miel de abeja
Panela
Edulcorante no calórico
Edulcorante calórico
Mermelada

Con base a la pregunta anterior, describa cuál o cuáles alimentos son de su preferencia *

Tu respuesta

Del grupo de azúcares que porción consume *



Igual a 1 cucharita colmada
Menor a 1 cucharita colmada
Mayor a 1 cucharita colmada

Frecuencia de consumo de alimentos (grasas) + porción consumida

Nunca
1-2 v/sem
3-4 v/sem
5-6 v/sem
Diario
1 a 3 veces al mes

Manteca vegetal
Mantequilla
Margarina
Mantequilla de maní
Mantequilla de almendras
Aguacate
Queso crema
Aceite de maíz
Aceite de canola
Aceite de soya
Aceite de oliva
Aceite de coco
Aceite de aguacate
Aceite de linaza
Aderezos
Almendras

Nueces
Pistachos
Semillas de girasol
Semillas de zambo
Ajonjolí
Chía
Manteca vegetal
Mantequilla
Margarina
Mantequilla de maní
Mantequilla de almendras
Aguacate
Queso crema
Aceite de maíz
Aceite de canola
Aceite de soya
Aceite de oliva
Aceite de coco
Aceite de aguacate
Aceite de linaza
Aderezos
Almendras
Nueces
Pistachos
Semillas de girasol
Semillas de zambo
Ajonjolí
Chía

Con base a la pregunta anterior, describa cuál o cuáles alimentos son de su preferencia *

Tu respuesta

Del grupo de grasas que porción consume *



Igual a 1 cucharita colmada
Menor a 1 cucharita colmada
Mayor a 1 cucharita colmada

Muchas gracias por tu aporte

Será de vital ayuda para el investigador. ¡Excelente día!

Anexo 5: Operacionalización de Variables

Variable	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Escala
Frecuencia de consumo de alimentos de origen vegetal en población omnívora	Cuestionario de evaluación para identificar el consumo habitual de alimentos o grupos de alimentos	• Frecuencia de consumo (nunca) • Frecuencia de consumo semanal (1-2 veces a la semana) • Frecuencia de consumo semanal (3-4 veces a la semana) • Frecuencia de consumo semanal	• Porcentaje de frecuencia de consumo (nunca) • Porcentaje de frecuencia de consumo semanal (1-2 veces a la semana) • Porcentaje de frecuencia de consumo semanal (3-4 veces por semana) • Porcentaje de frecuencia de consumo	Cuantitativa discreta

		(5-6 veces por semana) • Frecuencia de consumo (diario) • Frecuencia de consumo ocasional (1-3 veces al mes)	semanal (5-6 veces por semana) • Porcentaje de frecuencia de consumo (diario) • Porcentaje de frecuencia de consumo ocasional (1-3 veces al mes)	
Edad	Años cumplidos desde el nacimiento	20 – 64 años	• Porcentaje de población de 20 - 30 años • Porcentaje de población de 31 - 40 años • Porcentaje de población de 41 - 50 años	Cuantitativa discreta

			• Porcentaje de población de 51 - 64 años	
Grupo de alimentos consumidos por la población del barrio El Labrador	Conjunto de alimentos que proporcionan nutrientes indispensables para tener una adecuada calidad alimenticia	• Lácteos • Frutas • Verduras • Almidones • Carnes • Azúcares • Grasas	• Porcentaje de lácteos ingeridos • Porcentaje de frutas ingeridas • Porcentaje de verduras ingeridas • Porcentaje de almidones ingeridos • Porcentaje de carnes ingeridos • Porcentaje de azúcares ingeridos	Cuantitativa continua

			• Porcentaje de grasas ingeridas	
Sexo	Conjunto de individuos que comparten características físicas, biológicas y fisiológicas	• Masculino • Femenino	• Porcentaje de hombres omnívoros • Porcentaje de mujeres omnívoras	Cualitativa nominal dicotómica
Conocimientos del vegetarianismo en población omnívora adulta	Habilidad de comprender un tema mediante cualidades y relaciones acerca del vegetarianismo y veganismo	• Adecuados conocimientos respecto a más del 80% del total de respuestas correctas. • Medianos conocimientos entre el 61 – 80%	• Porcentaje de adultos con adecuados conocimientos sobre vegetarianismo. • Porcentaje de adultos con medianos conocimientos sobre vegetarianismo.	Cualitativa ordinal

		del total de respuestas correctas. Deficientes conocimientos respecto a menor o igual al 60% del total de respuestas correctas.	Porcentaje de adultos con deficientes conocimientos sobre vegetarianismo	
Actitudes sobre el vegetarianismo en población omnívora adulta	Relación frente a creencias adquiridas o vividas, de manera que influirá positiva o negativamente sobre la decisión final en las prácticas diarias del individuo	Actitud favorables o positiva Actitud neutral Actitud esquiva o negativa	- Porcentaje de omnívoros con actitud positiva sobre vegetarianismo. - Porcentaje de omnívoros con actitud	Cualitativa ordinal

			neutral sobre vegetarianismo. • Porcentaje de omnívoros con actitud negativa sobre vegetarianismo.	
--	--	--	---	--

Elaborado por: Lisseth Tobar N.

