

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics



CrossMark
click for updates

www.renhyd.org



ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación vegetariana de estudiantes universitarios que siguen este tipo de dieta

Daiana Marisol Guerrero^a, Agustina Marcela Lotufo-Haddad^b, Carolina Antonela Curti^{b,c,*}

^a Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Salta, Salta, Argentina.

^b Instituto de Investigaciones para la Industria Química, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (INQUI-CONICET), Universidad Nacional de Salta, Salta, Argentina.

^c Cátedra Sociología y Antropología Nutricional, Carrera Licenciatura en Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Salta, Salta, Argentina.

*carolinaacurti@gmail.com

Editora Asignada: Claudia Troncoso-Pantoja. Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile.

Recibido el 19 de septiembre de 2023; aceptado el 9 de diciembre de 2023; publicado el 4 de marzo de 2024.

Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación vegetariana de estudiantes universitarios que siguen este tipo de dieta

RESUMEN

Introducción: El estilo de vida vegetariano está en auge. La exploración de los aspectos simbólicos que subyacen a la elección y práctica del vegetarianismo aporta información valiosa sobre la alimentación en grupos con una directa vinculación con el contenido de salud y nutrición. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio fue analizar los conocimientos, prácticas y actitudes de los estudiantes vegetarianos de nutrición.

Metodología: Se llevó a cabo un estudio observacional, descriptivo con 44 estudiantes que se caracterizaron utilizando un cuestionario virtual. Se realizaron dos entrevistas a grupos focales sobre nutrientes críticos, profesionales especializados, percepción y uso de suplementos nutricionales, motivaciones y trayectoria en la adopción del vegetarianismo, fuentes de información sobre alimentación vegetariana, comportamientos del círculo familiar y social, y oferta gastronómica.

Resultados: El 95% fueron mujeres entre 18 a 23 años, ovolactovegetarianas (87%), que adoptaron este estilo de vida por motivos éticos (48%) y ambientales (27%), además permitió una mayor diversidad de preparaciones. La mitad se suplementó y consultó alguna vez con un profesional. Los estudiantes tuvieron un conocimiento insuficiente sobre nutrientes críticos y desconocieron la cartera de nutricionistas especializados. La planificación alimentaria fue necesaria para llevar una dieta adecuada. El remojo, cocción y congelación de legumbres se usaron para mejorar la biodisponibilidad de nutrientes y para disponer de alimentos. La suplementación tardía, la falta de la misma y la autosuplementación fueron prácticas frecuentes. Los participantes sufrieron burlas, críticas y prejuicios de los entornos sociales y de profesionales.

Conclusiones: Es necesario un mayor acompañamiento de los vegetarianos desde los profesionales y del entorno próximo, como una capacitación durante el cursado de la carrera para evitar déficits nutricionales y perjuicios a la salud del grupo.

PALABRAS CLAVE

Vegetariano;
Actitudes;
Prácticas;
Dieta.



KEYWORDS

Vegetarians;
Attitudes;
Practices;
Diet.

Knowledge, attitudes and practices about vegetarian diet of university students who follow this type of diet

ABSTRACT

Introduction: The vegetarian lifestyle is on the rise. The exploration of the symbolic aspects that underlie the choice and practice of vegetarianism provides valuable information about eating in groups with a direct link to health and nutrition content. Therefore, the objective of the present study was to analyze the knowledge, practices, and attitudes of vegetarian nutrition students.

Methodology: An observational, descriptive study was carried out with 44 students who were characterized using a virtual questionnaire. Two focus group interviews were conducted on critical nutrients, specialized professionals, perception and use of nutritional supplements, motivations, and trajectory in the adoption of vegetarianism, sources of information on vegetarian food, behaviors of the family and social circle, and gastronomic offerings.

Results: 95% were women between 18 and 23 years old, lacto-ovo vegetarians (87%), who adopted this lifestyle for ethical (48%) and environmental reasons (27%), and it also allowed a greater diversity of preparations. Half took supplements and consulted with a professional at some point. The students had insufficient knowledge about critical nutrients and were unaware of the portfolio of specialized nutritionists. Food planning was necessary to maintain an adequate diet. Soaking, cooking, and freezing legumes were used to improve nutrient bioavailability and food availability. Late supplementation, lack thereof and self-supplementation were common practices. The participants suffered ridicule, criticism and prejudice from social and professional environments.

Conclusions: Greater support of vegetarians from professionals and those close to them is necessary, such as training during the course of the degree to avoid nutritional deficits and damage to the health of the group.

MENSAJES
CLAVE

1. Los estudiantes vegetarianos tuvieron poco conocimiento de nutrientes críticos, profesionales especializados y fuentes de información veraces.
2. Las técnicas culinarias usadas permitieron aumentar la disponibilidad de los nutrientes y mejoraron la planificación alimentaria.
3. La suplementación con vitamina B₁₂ fue tardía, cuando experimentaron síntomas de déficit.
4. La transición al vegetarianismo estuvo condicionada por los prejuicios y críticas del entorno social y los profesionales.

CITA

Guerrero DM, Lotufo-Haddad AM, Curti CA. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación vegetariana de estudiantes universitarios que siguen este tipo de dieta. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2024; 28(1): 47-53.
doi: <https://doi.org/10.14306/renhyd.28.1.2031>

INTRODUCCIÓN

El vegetarianismo es un tipo de alimentación caracterizado por el consumo de alimentos vegetales y la exclusión parcial o total de los de origen animal¹. Las estadísticas reflejan un importante número en Argentina, siendo el 9% de la población total en el país (UVI) y 600 millones en el mundo^{2,3}. En la planificación alimentaria hay que prestar especial atención a la ingesta de nutrientes críticos como vitamina B₁₂, hierro, calcio, proteínas, vitamina D, ácidos grasos EPA y DHA⁴.

El conocimiento es un *"conjunto de ideas, conceptos, enunciados que pueden ser claros, precisos, ordenados e inexactos"*⁵. En algunos estudios se determinó que los vegetarianos tuvieron un conocimiento incompleto de las fuentes y suplementos de nutrientes críticos, a su vez, carecieron de información sobre los riesgos de trastornos alimentarios^{6,7}. El 45% de estudiantes de medicina vegetarianos no consideró necesario la suplementación⁸.

Las actitudes son un *"conjunto de creencias, sentimientos y tendencias de un individuo que dan lugar a un determinado comportamiento"*⁹. Las actitudes que determinaron los motivos de elección en los vegetarianos fueron los principios éticos de rechazo a la explotación animal, cuidado del medio ambiente, mejoras percibidas en la salud y rechazo al sabor y aroma de la carne^{10,11,12}.

La práctica del vegetarianismo tiene distinciones según el tipo de alimentos y suplementos que se consumieron, factores económicos y sociales que permitieron la elección alimentaria, las técnicas culinarias utilizadas y la planificación de la alimentación^{13,14}. La adaptación de una dieta vegetariana da forma a la propia identidad, por ejemplo, los vegetarianos éticos tienen sentimientos más fuertes de convicción hacia el estilo de vida. Además, la adopción del vegetarianismo está ligada a otras prácticas saludables (meditación, consumo de alimentos frescos)^{11,12,15}.

La exploración de los aspectos simbólicos que subyacen a la elección y práctica del vegetarianismo aporta información sobre los significados atribuidos a la alimentación¹⁶, en particular, en grupos con una directa vinculación con el contenido de salud y nutrición^{17,18}. Así, el objetivo de esta investigación fue analizar los conocimientos, prácticas y actitudes de los estudiantes vegetarianos de la carrera de Nutrición que siguen este tipo de dieta.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo un estudio observacional, descriptivo, transversal y de tipo cualitativo-fenomenológico, con una muestra no

probabilística por conveniencia de 44 estudiantes de la Carrera de Nutrición, Universidad Nacional de Salta (UNSa), Argentina. El protocolo de investigación fue aprobado por el Comité de Bioética de la Facultad (Resolución CD-193-23). Para participar, los estudiantes debieron firmar un consentimiento informado.

Se utilizó una encuesta semiestructurada (ES) (cuestionario de Google Forms®, distribuido por Facebook® e Instagram®) para captar y caracterizar a los participantes respecto a edad (18-24, 25-29, ≥30 años), año de cursado de la carrera (1° a 5° año), tipo de alimentación vegetariana (ovolactovegetariano, lactovegetariano, ovovegetariano, vegano, flexitariano, crudívoro), tiempo que llevaba realizando una dieta vegetariana (0-5 meses, 6-12 meses, 1-2 años, >2 años), motivos de elección de la dieta (cuidado al medio ambiente, cuidado a la salud, religiosos, económicos, otro), consumo de suplemento (vitamina B₁₂), otros suplementos y asesoramiento nutricional antes y durante la adopción.

Luego, se los invitó a participar de las entrevistas en grupos focales (GF), en las que se utilizó una guía metodológica (Figura 1), puesta previamente a prueba con estudiantes vegetarianos que no participaron del estudio. Las mismas se realizaron en un

Figura 1. Guía metodológica utilizada para la entrevista en GF de estudiantes vegetarianos.

GUÍA METODOLÓGICA

- ¿Qué significa para ustedes ser "vegetariano"?
- ¿Cómo fue su trayectoria hacia el vegetarianismo?
- Pueden describir brevemente qué alimentos consumen en las comidas principales
- ¿Cómo planifican sus comidas?
- ¿Qué técnicas usan para preparar los alimentos como la cocción, remojo, etc.? ¿Dónde compran los alimentos?
- ¿Qué nutrientes consideran importantes para cubrir en la alimentación?
- ¿Consumen suplementos? ¿cómo realizan la suplementación?
- ¿Por qué medio se informaron para iniciar y/o seguir este tipo de alimentación?
- ¿Conocen profesionales nutricionistas especializados en vegetarianismo? ¿Los consultan o consultaron alguna vez?
- ¿Qué dificultades percibieron al adoptar este estilo de vida? ¿Cuáles fueron los aspectos positivos de adoptar el vegetarianismo?
- ¿Qué ofertas de comidas tienen los vegetarianos en la universidad? ¿Y fuera?

espacio libre de distracciones y ruidos, conducidas por un moderador. Un asistente registró las señales verbales y no verbales de los participantes en una grabadora vídeo-audio de un celular Motorola G51. La recolección de la información terminó cuando el instrumento cualitativo dejó de aportar datos nuevos¹⁹. En este sentido, la saturación se evidenció en la realización de dos grupos focales en días y horarios diferentes.

Los datos de la ES se resumieron en porcentajes. Con la información de GF se construyeron dimensiones, categorías y subcategorías de las variables emergentes¹⁰. Las reproducciones de los estudiantes se analizaron mediante el paradigma interpretativista-procesual.

RESULTADOS

El 95% de los estudiantes que contestaron la ES correspondió al género femenino, un 59% tuvo entre 18-23 años (n=26), el 25% tuvo entre 24-29 años y el 16% >30 años. Se encontraron en los tres primeros años de la carrera (75%) y adoptaron la variante ovolactovegetariana (87%). El 48% lo adoptó por cuestiones éticas, el 27% por motivos ambientales, y una minoría por cuestiones sensoriales (14%) y de salud (11%). La mayoría siguió la dieta por más de 2 años (52%) y el 23% por 1 a 2 años. El 52% de los estudiantes consumió suplementos como vitamina B₁₂ (58%), hierro (17%), vitamina D (11%), omega 3 (8%) y zinc (6%). El 55% manifestó haber consultado con un profesional nutricionista durante el inicio o transición al vegetarianismo.

En la Tabla 1 se muestran las dimensiones, categorías y subcategorías de las variables emergentes de las entrevistas. Los participantes refirieron a la vitamina B₁₂ y proteínas como nutrientes críticos e indicaron que la primera podría encontrarse en déficit.

En la dieta vegetariana fue necesario complementar las proteínas vegetales para mejorar su biodisponibilidad: - "siempre incluyo lentejas, garbanzos, quínoa en mis comidas", - "como variado, coloco diferentes tipos de alimentos que me aporten proteínas vegetales".

En la categoría "profesionales especializados", los participantes expresaron que conocían de otras partes del país, pero no de Salta: - "conozco a un nutricionista de la Universidad de Buenos Aires que atiende a personas con alimentación basada en plantas, acá no busqué, porque hasta lo que sabía no hay especialistas".

Las fuentes de información fueron las redes sociales. En ellas encontraron perfiles con información tomada como certera: - "conozco 'nutris' que se dedican a la alimentación vegetariana a

través de las redes", - "tengo una amiga que es nutricionista y vegana, y me ayudó en cosas que no sabía", - "en Tik Tok hay mucha información, yo me enteré de la B₁₂ por ahí".

La dieta ovolactovegetariana fue elegida porque permitió tener un mayor aporte nutricional, menor riesgo de déficit, mayor diversidad en las preparaciones y una oferta gastronómica más amplia: - "estuve viviendo 3 años en Colombia, me hice vegana, hasta que llegué a la UNSa y el año pasado me volví 'ovolacto' para ser un poco más flexible".

Se reafirmó la cuestión ética como principal motivación, mientras que los motivos ambientales emergieron como un posicionamiento político frente a lo que ocurre actualmente en el mundo con los recursos naturales. En un relato se evidenció que llevar una dieta vegetariana mejoró la salud: - "lo mío fue una cuestión ética, de chica me gustaba tener muchos animales", - "empezar el vegetarianismo fue por una percepción política-ética, como una respuesta para replantearme como individuo qué tipo de planeta quiero".

Algunas transiciones alimentarias se dieron como un episodio brusco, con la exclusión completa de la carne. En otros casos, se dio como una experimentación, o como un proceso de aprendizaje. A esto se sumó que la dieta vegetariana fue percibida como más económica que la tradicional. En un relato, una de las participantes indicó que este proceso fue iniciado con su madre: - "el año pasado empecé a cocinarme para mí, me daba impresión comer la carne y dije, bueno, pruebo una semana a ver si puedo y si no, ya está. Además, ahorras un montón", - "no me costó dejar la carne porque sentía un rechazo, el pollo lo fui dejando paulatinamente, a la vez fui informándome", - "comencé a incluirme en las comidas de mi mamá vegetariana".

La "planificación alimentaria" permitió la organización de las comidas por la rutina académica caracterizada por horarios dispares entre materias. La congelación permitió disponer de preparaciones como hamburguesas, milanesas y tartas para la semana. Las legumbres fueron el grupo principal de alimentos de origen vegetal que se adquirieron en supermercados y mayoristas por los precios accesibles y la compra a granel: - "yo destino un día de la semana, cada 15 días para organizarme, cocino legumbres y preparo hamburguesas, milanesas y tartas", - "cuando sos estudiante y volvés de la facultad sacas y tenes para comer, es un alivio. El vegetarianismo lleva su tiempo y es cuestión de organizarse".

Los participantes destacaron que en el predio universitario y fuera de él, la oferta gastronómica se amplió; además, se incorporó el menú vegetariano en el comedor universitario: - "hay un señor que vende viandas vegetarianas afuera de la universidad", - "en el comedor universitario dan una posibilidad vegetariana".

El consumo de vitamina B₁₂ inició de manera tardía y los que lo hacían, fue semanalmente. La autosuplementación o la

Tabla 1. Dimensiones, categorías y subcategorías de conocimientos, prácticas y actitudes de los estudiantes vegetarianos

Dimensión	Categoría	Subcategoría
Conocimientos sobre alimentación vegetariana	Nutrientes críticos	Vitamina B ₁₂ Proteínas
	Profesionales especializados	Médicos Nutricionistas
	Fuentes de información	Redes sociales Perfiles profesionales Personas vegetarianas
Prácticas	Tipos de alimentación	Ovolactovegetariana Ovovegetariana
	Motivos de elección	Ético Medio ambiente Sensorial Salud
	Transición al vegetarianismo	Brusco Paulatino
	Planificación alimentaria	Organización de la alimentación
	Reemplazo alimentario	Legumbres Lácteos Huevos
	Técnicas culinarias que mejoran biodisponibilidad	Remojo Cocción
	Lugares de compra	Mercados Supermercados Mayoristas Dietéticas
	Ofertas gastronómicas	Opciones dentro y fuera del predio universitario Locales comerciales
	Reuniones sociales	Preparaciones caseras Restricción alimentaria/exclusión
	Tipo e indicación de suplementación	Vitamina B ₁₂ Vitamina D Omega 3
Frecuencia de suplementación	Semanal Diaria	
Actitudes	Barreras	Falta de acompañamiento familiar Falta de acompañamiento de amigos Prejuicios de profesionales de salud
	Facilitadores	Acompañamiento familiar Acompañamiento amigos Asesoramiento de profesionales de salud

ausencia de suplementación fueron algunas prácticas del grupo. Otros expresaron que se suplementaron sólo cuando experimentaron signos de déficit como el cansancio: *-"yo consumo la B₁₂ semanal, me pongo alarma en el celular", -"encontrás suplementos de venta libre en farmacias", -"comencé a consumir la vitamina B₁₂ después de un año"*

Todos los participantes expresaron haber sufrido burlas, críticas y prejuicios de familiares, amigos y profesionales de la salud; que fueron limitantes para la inserción en los diferentes círculos sociales. Las pocas experiencias positivas atravesadas en contextos familiares y sociales generaron seguridad y se consideraron facilitadores en la adopción de este estilo de vida: *-"en los almuerzos los comentarios eran referidos a que iba a estar desnutrida si dejaba la carne", -"en la casa de mis abuelos llegaron hasta ponerme carne molida en una preparación, me dijeron que era soja texturizada, recuerdo que empecé a llorar", -"yo fui como a tres nutricionistas en Jujuy, todos me dijeron que tenía que comer carne, me decían que estaba muy bajo peso, el IMC me daba 18,5", -"le conté a un médico que era ovolactovegetariana hace nueve meses; me dijo 'no te comas el pastito de mis vaquitas'"*.

DISCUSIÓN

Los entrevistados tuvieron conocimientos insuficientes sobre nutrientes críticos, a pesar de ser un grupo con directa vinculación con la alimentación-nutrición-salud. El hecho podría explicarse por una falta de formación en vegetarianismo durante la carrera universitaria, o al fomento que se realiza en redes sociales y medios de comunicación en la suplementación en particular de vitamina B₁₂, y no de otros igualmente importantes^{6,8}.

La baja frecuencia de consulta con profesionales especializados se explicó por el desconocimiento de la cartera de profesionales y las malas experiencias que vivieron al realizar las consultas. Un estudio demostró que los profesionales de salud tuvieron pocos conocimientos acerca de la alimentación vegetariana, que fue un limitante a la hora de asesorar a los pacientes²⁰.

Las variantes adoptadas permitieron a los estudiantes incorporar mayor diversidad de alimentos y preparaciones durante la jornada académica extenuante, lo que concuerda con otros estudios^{21,22}. En cuanto a los motivos de elección, los cuestionamientos éticos, ambientales y de salud que emergieron de los relatos pueden explicarse por la flexibilidad de los jóvenes para adaptarse a los cambios socioculturales continuos de la alimentación^{11,15}. Un estudio demostró que el acto de comer en los vegetarianos brasileños significó un acto político y representó ser un compromiso social para mitigar el sufrimiento animal¹². Cada transición alimentaria fue diferente, pero en todas ellas se

evidenciaron emociones y significados que llevaron a modificar la vinculación con el objeto que fue "la carne" y el entorno social^{11,12}.

La base de la alimentación vegetariana estuvo representada por las legumbres, con un triple significado: suplieron las necesidades de nutrientes¹³; su producción presentó menores riesgos para el medio ambiente²³ y fueron opciones prácticas que permitieron variedad de preparaciones, dada la rutina académica extenuante¹³.

La planificación alimentaria permitió una mayor diversidad de preparaciones y ahorro de tiempo y dinero. Además, los estudiantes valoraron la oferta gastronómica dentro y fuera del predio universitario, contrario a lo reportado anteriormente²².

En este estudio, como en otros, un bajo porcentaje de estudiantes se suplementó, y la elección de la variante ovolactovegetariana estaría relacionada con la percepción de los participantes de consumir menos suplementos^{7,13,14}.

Los prejuicios de profesionales emergieron con fuerza en las entrevistas; lo que da lugar a pensar que se sigue consolidando el rol del nutricionista y médico como aquel que "cura", orientado al modelo hegemónico biomédico con un enfoque conservador.

Limitaciones

En este estudio participaron estudiantes de una localidad específica dentro de Argentina, por lo que los datos no pueden extrapolarse a otros vegetarianos ni estudiantes de regiones diferentes. Otra limitación fue la mayor participación de mujeres en el estudio comparado con el género masculino, por lo que sería interesante explorar las percepciones de estos en un estudio posterior.

CONCLUSIONES

Dado que el vegetarianismo es un estilo de vida que está en auge, es necesario la capacitación de los profesionales de la salud como así también de los entornos sociales de los que participan los vegetarianos. La ampliación de la formación en temas de salud integral y de vegetarianismo en la currícula académica como así también el acompañamiento al sujeto y a su familia podrían ser recomendaciones de este estudio.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

D.M.G. realizó las entrevistas en GF, la redacción del manuscrito, análisis estadísticos y búsqueda bibliográfica. A.M.L.H. revisó

y aportó en la redacción del manuscrito y análisis y comprensión de la información. C.A.C. concibió junto a D.M.G. el diseño metodológico, corrigió la redacción y el diseño del artículo. Todas las autoras revisaron críticamente esta y las versiones anteriores del documento.

FINANCIACIÓN

Las autoras declaran que no ha existido financiación para realizar este estudio.

CONFLICTO DE INTERESES

Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

REFERENCIAS

- (1) Vesanto M, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016; 116(12): 1970-80. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025
- (2) Unión Vegana Argentina. Comunicado Oficial: medición de la población vegana y vegetariana de Argentina. UVA 2019. Disponible en: <http://www.unionvegana.org/poblacion-vegana-y-vegetariana-de-argentina/>.
- (3) Martínez Argüelles L. *Vegetarianos con ciencia.* 9º ed. Arcopress 2016.
- (4) Foro EAT. Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. Informe Técnico. *Lancet.* 2019. Disponible en: https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EATLancet_Commission_Summary_Report_Spanish.pdf.
- (5) Ferrater Mora J. *Diccionario de Filosofía abreviado.* Sudamérica 1978.
- (6) Centurión-Bernal E, González-Acosta A, Rojas-Pavón M, Burgos Larroza R, Meza-Miranda E. Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay. *Mem. Inst de Invest en Cs de la Salud.* 2018; 16(1). doi: 10.18004/Mem.iics/1812-9528/2018.016(01)19-025.
- (7) Villalba M. Determinación del consumo de nutrientes críticos, prácticas alimentarias y conocimientos sobre complementación proteica y suplementos dietarios, en adolescentes vegetarianos de 15 a 18 años de Ituzaingo. Tesis de grado. *Corrientes.* Universidad Cuenca del Plata. 2021.
- (8) Aravena J, Zubarew, T, Bedregal P, Zuzulich S, Urrejola P. Dietas vegetarianas en alumnos universitarios. *Rev Chil Pediatr.* 2020; 91(5): 705-10. doi: 10.32641/rchped.vi91i5.2143.
- (9) Moscovici S. *El psicoanálisis, su imagen y su público.* Buenos Aires, Huemul. 1979.
- (10) Fox N, Ward K. Health, ethics and environment: a qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite.* 2008; 50(1): 422-9. doi: 10.1016/j.appet.2007.09.007.
- (11) Andreatta M, Camisassa C. Vegetarianos en Córdoba: un análisis cualitativo de prácticas y motivaciones. *Rev Cien Técn Univ Empr Siglo 21.* 2017; 10(2).
- (12) Mocelin Polli G, Da Silveira M, Magnabosco F, Soares dos Santos H, Dalla Stella P, et al. Representations of food among vegetarians in Brazil: A psychosocial approach. *Int J Gastron.* 2021; 24: 100317. doi: 10.1016/j.ijgfs.2021.100317.
- (13) Pascal S, Iregui M, Caballero A, Cáceres A. Inicio y transición de la dieta omnívora a la dieta vegetariana estricta. *SAN Act en Nutr.* 2022; 23(1). doi: 10.48061/SAN.2022.23.1.52.
- (14) Acuña N, Gallo L, Granado M, Jofre D, Mancinelli G. Transición hacia el veganismo; una mirada cultural, social y alimentaria. *Rev Nutr Inves.* 2020: 279-439.
- (15) Hoffman SR, Stallings SF, Bessinger RC, Brooks GT. Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite.* 2013; (65): 139-44. doi: 10.1016/j.appet.2013.02.009.
- (16) Viñas M. El símbolo da qué pensar: esbozo para una teoría psicociológica del simbolismo. *Perspectiva cognitivo-afectiva, discurso e interpretación. Sociol (Méx.).* 2015; 30(85).
- (17) Ui-Jeen Yu, DeMay TD, Nnakwe N, Schumacher J. Examination of nutrition knowledge, attitude, and dietary behaviors of college student vegetarians, semi-Vegetarians, and non-vegetarians. *Sci J Food Sc Nutr.* 2019; 5(1): 006-014.
- (18) Sanne I, Bjørke-Monsen AL. Lack of nutritional knowledge among Norwegian medical students concerning vegetarian diets. *J Public Health (Berl.).* 2022; 30: 495-501. doi: 10.1007/s10389-020-01327-7.
- (19) Ortega J. ¿Cómo saturamos los datos? una propuesta analítica "desde" y "para" la investigación cualitativa. *Intercien.* 2020; 45(6): 293-9.
- (20) Gómez Ramírez B, Gómez Gutiérrez, A. Percepción de los profesionales sanitarios de una región de Colombia sobre las dietas vegetarianas. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2021; 25(2). doi: 10.14306/renhyd.25.2.1105.
- (21) Díaz C, Kerkhoffs L, Alfaro P, Olivares C, Díaz M, et al. Relatos de vida que elaboran personas vegetarianas sobre el acompañamiento y planificación nutricional. *Rev Chil Nutr.* 2022; 49(2). doi: /10.4067/S0717-75182022000200217.
- (22) Olfert MD, Barr ML, Mathews AE, Horacek TM, Riggsbee K, et al. Life of a vegetarian college student: Health, lifestyle, and environmental perceptions. *J Am Coll Health.* 2022; 70(1): 232-9. doi: 10.1080/07448481.2020.1740231.
- (23) Quesada D, Gomez G. ¿Proteínas de origen vegetal o de origen animal?: una mirada a su impacto sobre la salud y el medio ambiente. *Rev Nutr Clinic Metab.* 2019; 2(1). doi:10.35454/rncm.v2n1.063.