



## Nuestra Tarma vegetariano y vegano

### Our vegetarian and vegan Tarma

Juliana Guadalupe Moreno

ORCID: orcid.org/0000-0001-7207-6571

Jacqueline Ely Rupay de la Sota

ORCID: orcid.org/0000-0001-6512-6286

#### Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar si las familias Tarmeñas están interesadas en incorporar un plato vegetariano o vegano en el menú diario, con la finalidad de conocer los beneficios que proporcionan a la salud que motivan el consumo de comida vegetariana en la población; optimizando el estilo de vida de los consumidores, para lograr el consumo de la comida vegetariana y de esta manera prevenir enfermedades como: Obesidad, diabetes, cáncer, entre otros.

En cuanto a la metodología, es de tipo descriptiva presentando un enfoque cuantitativo, y representar los resultados a través de porcentajes utilizando el programa Excel.

El diseño de la investigación es no experimental porque no se manipularán las variables y dimensiones en estudio; además es transversal, ya que el recojo de la información se realizará en un solo momento.

Nuestra población investigada fueron las familias del cercado de Tarma, el tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico intencional siendo seleccionada 21familias. Se concluye que la pandemia y el confinamiento han traído variadas consecuencias en nuestras familias y rutinas diarias. Sin duda alguna, lo que más ha cambiado es la forma de alimentarnos, ya que existe un menor gasto energético y una mayor ingesta de carbohidratos.

**Palabras Claves:** Alimentación, vegetariano, vegano, familias, salud.



## Abstract

The objective of this research is to determine whether Tarmeña families are interested in incorporating a vegetarian or vegan dish in their daily menu, in order to know the health benefits that motivate the consumption of vegetarian food in the population; optimizing the lifestyle of consumers, to achieve the consumption of vegetarian food and thus prevent diseases such as: obesity, diabetes, cancer, among others.

As for the methodology, it is of descriptive type presenting a quantitative approach, and representing the results through percentages using the Excel program.

The research design is non-experimental because the variables and dimensions under study will not be manipulated; it is also cross-sectional, since the information will be collected at a single point in time.

Our research population was the families of Tarma, the type of sampling used was non-probabilistic and intentional, and 21 families were selected. It is concluded that the pandemic and the confinement have brought varied consequences in our families and daily routines. Undoubtedly, what has changed

the most is the way we eat, since there is a lower energy expenditure and a higher intake of carbohydrates.

Key words: Diet, vegetarian, vegan, family, health.

## Introducción

Una dieta basada en vegetales y bien estructurada reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades degenerativas y/o crónicas, como enfermedades cardiovasculares diabetes, cierto tipo de cáncer, obesidad, osteoporosis, demencia y ciertas enfermedades.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia que afecta a más de 1,000 millones de personas. La obesidad, el sedentarismo, el estrés, la ansiedad y la depresión son factores que van en aumento. De las diez principales causas de mortalidad y factores de riesgo asociado a enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionadas con la alimentación y actividad física. (Essalud, 2007, p. 3)

Durante la pandemia se evidenció que la obesidad en adultos se considera uno de los factores de riesgo más significativos para desarrollar formas severas de enfermedad por



COVID-19, elevando el riesgo de mortalidad. Esta situación también se ha observado en una cantidad considerable. (Lozano, 2021)

No obstante, en la actualidad, en Perú, no hay una gran divulgación sobre cómo debe alimentarse alguien que sigue una dieta vegetariana, por lo que hay vegetarianos que desconocen cómo alimentarse de manera adecuada. En cambio, una planificación dietética apropiada garantizaría una excelente calidad en la dieta. (BENITES, 2022)

Se observa que, en la provincia de Tarma, durante la pandemia la mayoría de personas incrementaron su peso debido al trabajo remoto, al sedentarismo y, por falta de una dieta balanceada y actividad física.

En la actualidad en nuestro país, se observa a muchas personas con sobrepeso por consumo excesivo de comida chátara y carne. Limitado consumo de frutas y verduras. Por lo que están predispuestos a adquirir diversas enfermedades cardiovasculares.

## **La Dieta Vegetariana**

El consumo de una dieta vegetariana, al incorporar grandes cantidades de fibra, vitaminas, minerales y proteínas vegetales, ha mostrado beneficios significativos en la reducción de ciertos tipos de cáncer, como el de colon, vinculado a la presencia de proteínas animales. De manera similar, la reducción del riesgo de cáncer de mama en personas que siguen dietas vegetarianas se ha atribuido a la disminución de estrógenos encontrados en la grasa animal. Además, la ingesta de alimentos bajos en lactosa reduce la posibilidad de daño ovárico, que, según investigaciones, se ve favorecido por el consumo de productos lácteos. (Pablo, 2014)

Una dieta vegetariana no contiene proteína animal. Una dieta semivegetariana es un plan de alimentación que contiene un poco de proteína animal, pero más alimentos a base de plantas. Los vegetarianos no comen: Aves, Mariscos, Res, Cerdo, y Cordero.

Los vegetarianos tampoco comen productos que contienen gelatina o renina (una enzima que se encuentra en el estómago del ternero que se usa para producir



muchos quesos)

## Veganismo

El veganismo o vegetariano estricto supone la no utilización y consumo de productos y servicios de otra especie (The Vegan, 1944). A partir del año 2000 se pone de moda la comida vegana al ser adoptada por algunos atletas de deportes de resistencia y el consumo de los vegetales sin cocción (crudiveganismo) (Francione & Garner, 2010).

En España, no existen datos oficiales relativos a la población vegana. Las cifras que maneja la Unión Vegetariana Española (UVE) son del 0,08% de la población, siendo jóvenes con formación media o superior los que muestran mayor interés por el vegetarianismo (Velázquez, 2014). En el Reino Unido, según The Times en

2005 su frecuencia es del 0,34% y en el 2006 el diario The Independent estimó su frecuencia alrededor del 1%; y hasta el 2 % de los encuestados se reconocía como vegetariano estricto durante un estudio realizado por el gobierno británico en el mismo año.

Es importante diferenciar a las personas que deciden seguir una dieta vegana por los motivos personales que fueren, de las personas “veganas”. La diferencia reside en que los veganos, además de seguir una dieta que no provenga del origen animal, tienen una filosofía de vida no especista que abarca todos los aspectos de su vida; como puede ser la vestimenta, el respeto por los humanos y no humanos, la aversión a la investigación con animales, etc.

## Beneficios de la Dieta Vegetariana y Vegano

Las razones para optar por una dieta vegetariana, como ya se ha señalado, son variadas e incluyen los beneficios positivos para la salud, así como motivos ecológicos y éticos relacionados con la disponibilidad de recursos, su sostenibilidad y los derechos de los animales. Los efectos a largo plazo de las dietas vegetarianas en cuanto a



morbimortalidad son difíciles de distinguir de los beneficios asociados al estilo de vida de los vegetarianos, ya que estos suelen llevar una vida más saludable (con mayor actividad física y ejercicio regular, y menor consumo de alcohol y tabaco, entre otros). (Vega1, 2016)

## Desventajas de una Dieta Vegetariana y Vegana

A menudo, las personas no son conscientes de que aumentar el consumo de productos vegetales tiene un efecto dual: por un lado, el cultivo extensivo de productos como maíz, algodón, trigo y arroz tiende a contribuir a la destrucción y deforestación del hábitat de especies salvajes; por otro lado, reduce el número de muertes de animales criados para alimentación.

Para la salud en dietas vegetarianas, existen algunos riesgos, como la deficiencia de vitamina B12 (particularmente preocupante para las mujeres embarazadas), así como deficiencias de zinc o hierro.

Es fundamental, si decidimos adoptar una dieta vegetariana o vegana, consultar con un profesional médico especializado para realizar un seguimiento durante todo el proceso y asegurarnos de que nuestro cuerpo no experimente ningún trastorno alimenticio. (SALUD & BIENESTAR, 2023)

## Método

El estudio se realizó a cabo haciendo una revisión y actualización bibliográfica no sistemática. Se hizo búsquedas electrónicas en diferentes páginas de internet entre, libros, revistas, artículos. se utilizó las palabras claves como alimento vegetariano, alimentación vegana, alimentación vegetariana en la infancia, nutrición infantil vegetariana, alimentación basada en plantas.

En la investigación se aplicó una encuesta por el Google Form denominada "Cuidando mi Alimentación" que consta de 10 preguntas cerradas con 2 alternativas



(SI/NO) y con 4 alternativas, relacionadas con el tipo de comida preferidas, la cantidad de consumo fruta y verduras, consumos de carnes, comida chatarra, enfermedades existentes en su organismo.

Para sensibilizar el consumo de comida vegetariana y vegana, se realizaron talleres (2) a las familias mostrando sus beneficios del consumo de la comida vegetariana y vegana, como también demostrando la elaboración de diversos potajes hechos a base de verduras sin la utilización de carnes, asimismo se elaboró y se compartió de forma digital un recetario con diferentes recetas para al menú diario.

Finalmente se aplicó una encuesta de satisfacción para comprobar la aceptación de cambios de hábitos alimenticios para garantizar una vida saludable.



**Tabla 1**

Preguntas	Alternativas
1. ¿Qué tipo de comida prefieres?	a. Vegetariana (incluye huevos y leche) b. Vegana (ningún producto animal) c. De todo
2. ¿Cuántas frutas consumes al día o a la semana?	a. 1 a 2 al día. b. 3 a 5 al día. c. Consumo fruta 4 veces a la semana. d. Consumo menos de 4 días de la semana. e. No consumo frutas
3. ¿Cuántas veces al día o a la semana consumes verduras?	a. De 3 a 4 porciones al día b. De 1 a 2 porciones al día c. De 4 a 6 veces a la semana d. Menos de 4 veces a la semana e. No consumo verduras
4. ¿Cuántos veces al día consumen carnes?	a. De 5 a 6 veces a la semana b. De 3 a 5 días de la semana c. De 1 a 2 días de la semana d. No consumo carnes
5. ¿Cuántas veces consumes comida rápida o chatarra?	a. 1 a 2 vez a la semana b. Todos los días c. No los consumo
6. ¿Consumes embutidos de pollo y cerdo?	a. Todos los días b. De 1 a 2 veces por semana. c. De 3 a 4 días a la semana d. No consumo
7. ¿Actualmente, sufres de alguna enfermedad crónica?	a. Si b. No
8. Sufres de alguna enfermedad como:	a. Sobrepeso b. Obesidad c. Diabetes d. Hipertensión e. Ninguno
9. ¿Qué piensas de la comida vegetariana y vegana?	a. Moda b. Nutrición c. Estilo de Vida d. No me gusta
10. ¿Te gustaría aprender a cocinar comida vegetariana y vegana?	a. Si b. No



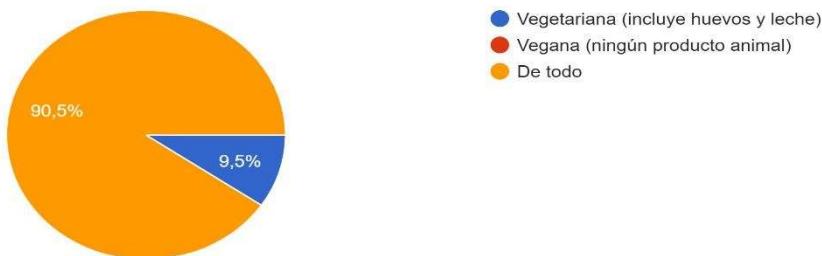
## Resultados

Aplicando la encuesta denominada “Cuidando mi Alimentación” a las 21 familias, se obtuvo los siguientes resultados por pregunta, que a continuación presentamos los gráficos obtenidos:

Figura 1

1. ¿Qué tipo de comida prefieres?

21 respuestas



### Interpretación

n

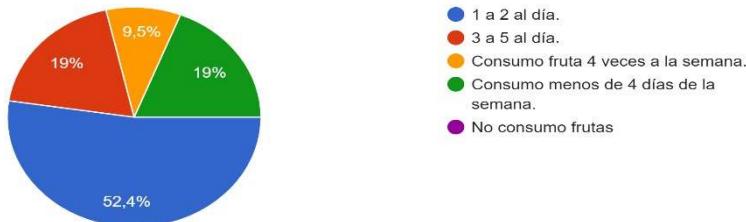
Al aplicar una encuesta a las 21 personas se pudo observar que la 90.5 % por ciento, consume todo tipo de alimento, solo el 9.5 % respondieron ser vegetarianos.

Figura

2

2. ¿Cuántas frutas consumes al día o a la semana?

21 respuestas



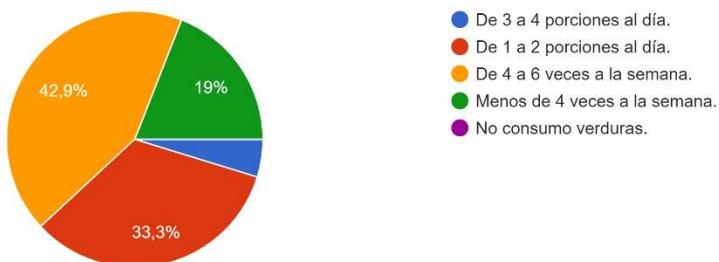
### Interpretación

El 52.4% de las personas consumen frutas de 1 a 2 veces al día, el 19% consumen menos de 4 días de la semana, además el 19% consumen frutas de 3 a 5 veces al día y el 9.5% consumen frutas 4 veces a la semana.



Figura 3

3. ¿Cuántas veces al día o a la semana consumes verduras?  
21 respuestas

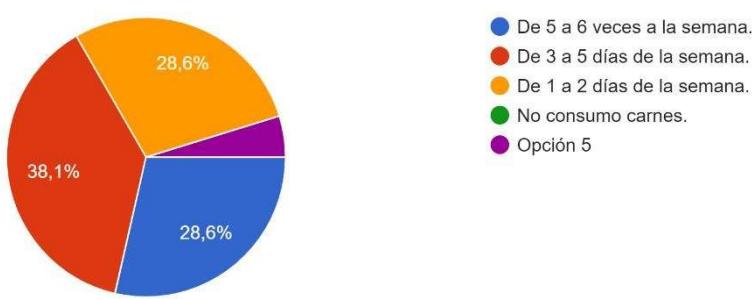


## Interpretación

Al aplicar una encuesta a 21 personas se pudo observar respondieron que el 33,3 % de las personas solo consumen alimentos de origen vegetal de uno a dos porciones al día, 42.9% de cuatro a seis veces a la semana, 19% menos de cuatro veces a la semana.

Figura 4

4. ¿Cuántos veces al día consumen carnes?  
21 respuestas



## Interpretación

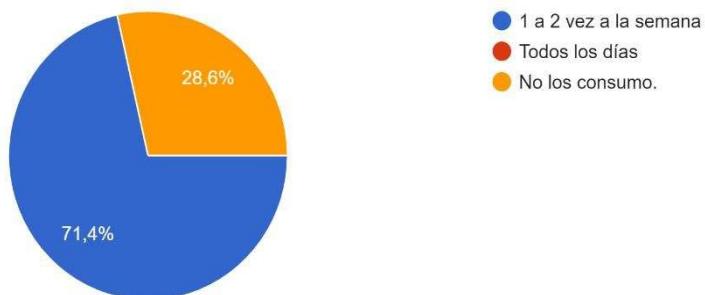
Al aplicar una encuesta a 21 personas se pudo observar respondieron que el 38.1% de las personas consumen carne tres a cinco días a la semana, 28.6 de cinco a seis veces a la semana, 28.6 de uno a dos veces por semana.



Figura 5

5. ¿Cuántas veces consumes comida rápida o chatarra?

21 respuestas



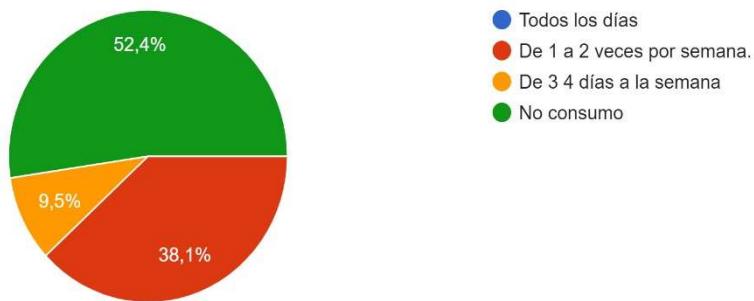
## Interpretación

Al aplicar una encuesta a 21 personas se pudo observar que el 71.4% de las personas consumen comida rápida o chatarra de 1 a 2 veces a la semana, y el 28.6% no las consume.

Figura 6

6. ¿Consumes embutidos de pollo y cerdo?

21 respuestas



## Interpretación

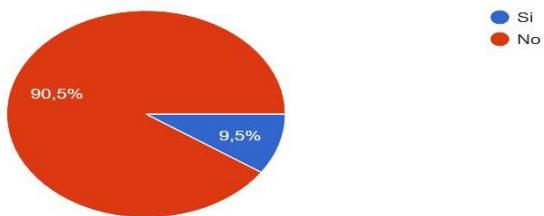
Al aplicar una encuesta a 21 personas se pudo observar que el 52.4% de las personas no consumen embutidos de pollo y cerdo, el 38.1% consumen



embutidos de pollo y cerdo de 1 a 2 veces a la semana, y el 9.5% consumen embutidos de pollo y cerdo de 3 a 4 veces a la semana.

Figura 7

7. ¿Actualmente, sufres de alguna enfermedad crónica?  
21 respuestas

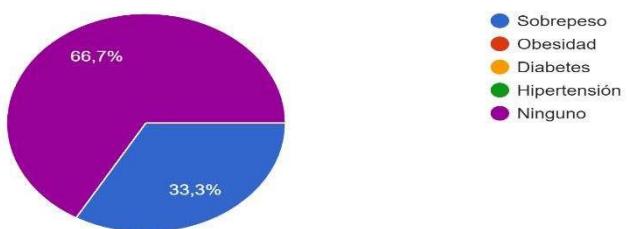


### Interpretación

Al aplicar una encuesta a 21 personas se pudo observar que el 90.5% de las personas sufren de alguna enfermedad crítica, el 9.5% sufren de alguna enfermedad crítica.

Figura 8

8. Sufres de alguna enfermedad como:  
21 respuestas



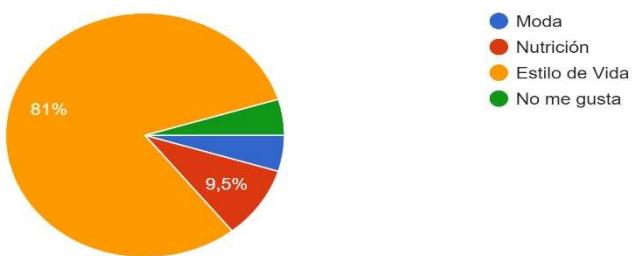
### Interpretación

Al aplicar una encuesta a 21 personas se pudo observar que el 66.7% de las personas no sufren enfermedades, y el 33.3% presentan sobrepeso.



Figura 9

9. ¿Qué piensas de la comida vegetariana y vegana?  
21 respuestas

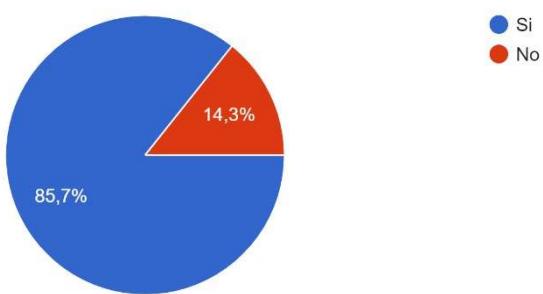


### Interpretación

Al aplicar una encuesta a 21 personas se pudo observar que el 81% de las personas piensan que la comida vegetariana y vegana es un estilo de vida, y el 9.5% piensan que la comida vegetariana y vegana es nutrición.

Figura 10

10. ¿Te gustaría aprender a cocinar comida vegetariana y vegana?  
21 respuestas



### Interpretación

Al aplicar una encuesta a 21 personas se pudo observar que el 85.7% de las personas le gustaría aprender a cocinar comida vegetariana y vegana, y el 14.3% no le gustaría aprender a cocinar comida vegetariana y vegana.



## Discusión

Existen muchas variantes de vegetarianismo, la dieta ovolactovegetariana, la lactovegetariana y la vegetariana estricta o veganismo, que excluye cualquier producto de origen animal. La dieta frutariana incluye frutas, frutos secos y semillas. La dieta macrobiótica se basa en alimentos producidos localmente con mínimo procesamiento e incluye aves y pescado en poca cantidad.

La aceptación de las dietas vegetarianas aumentó en los últimos años. En el Reino Unido, el 12 % de los adultos (7,7 millones) y el 20 % de entre 16 y 24 años son vegetarianos. Entre 2009 y 2013, se duplicó el porcentaje de productos vegetarianos, que alcanzó el 12 % del total. En Alemania, hubo un crecimiento de productos vegetarianos del 633 % y veganos del 1800 % entre 2011 y 2015. En nuestra provincia de Tarma no consumen vegetales en su plato diario a pesar ser productores de verduras la gran mayoría consumen alimentos chatarra.

## Conclusiones

- ✓ La mayoría de la población tarmeña consume menú variado que contiene carne, huevos, leche, queso. Algunas verduras y frutas.
- ✓ Una dieta saludable incluye consumir en gran cantidad frutas y verduras.
- ✓ El consumo de frutas y verduras en la dieta alimenticia previene de muchas enfermedades.
- ✓ Reducir la ingesta de carne vacuno contribuye a la disminución del efecto invernadero.
- ✓ Son apropiadas para todas las etapas de la vida, incluyendo al embarazo, lactancia, niñez y adolescencia, cumpliendo con las recomendaciones de suplementar los nutrientes críticos.



## Referencias

BENITES, E. A. (2022). Nivel de conocimientos sobre dieta vegetariana y su. Nivel de conocimientos sobre dieta vegetariana y su. lima, perú.

Lozano, M. G. (2021). Obesidad infantil en tiempos de COVID-19. Rev Esp Endocrinol Pediatr

2021; Volumen 12. Número 1.

Pablo, C. C. (2014). Vegetarianismo. Revista de Actualización Clínica Investiga.

SALUD & BIENESTAR. (2023). <https://bufetmedic.es/blog/ventajas-y-desventajas-de-las-dietasveganas-y-vegetarianas/>. Obtenido de <https://bufetmedic.es/blog/ventajas-ydesventajas-de-las-dietas-veganas-y-vegetarianas/>: <https://bufetmedic.es/blog/ventajas-y-desventajas-de-las-dietas-veganas-y-vegetarianas/>

Vega1, C.S. (2016). Dieta vegetariana. Beneficios.

Appleby P, Roddam A, Allen N, Key T. (2007). Comparative fracture risk in vegetarians and

nonvegetarians in EPIC-Oxford. European Journal of Clinical Nutrition. 61(12):1400- 1406.

Beezhold B, Radnitz C, Rinne A, DiMatteo J. (2014). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. Nutritional Neuroscience. 18(7):289-296.

Null G, Pennesi L, Feldman M. (2017). Nutrition and Lifestyle Intervention on Mood and Neurological Disorders. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine. 22(1):68-74.