



USAL  
**UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR**

Licenciatura en Nutrición

Facultad de Medicina de la Universidad del Salvador

**“ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA VEGETARIANA.  
CREENCIAS DE LAS MUJERES ARGENTINAS DE ENTRE 18 Y  
65 AÑOS EN EL AÑO 2021”**

Autores: Louzán, Abril; Macaya, Rosario; Maranta, Maria; Ovejero,  
Paula; Rossiter, Clara

Docente tutor: Lic. Sanabria, Roxana

Docente metodológico: Lic. Baiardi, Rocío

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Noviembre, 2021

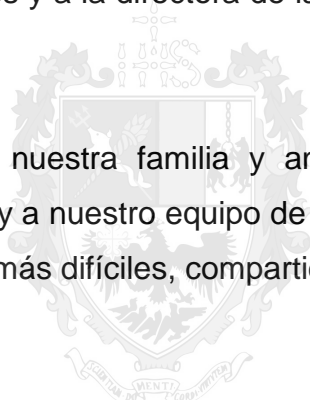
## AGRADECIMIENTOS

En primera instancia, nos gustaría agradecerle a la Lic. Roxana Sanabria, nuestra tutora de tesis quien con sus conocimientos y apoyo nos guió a través de todas las etapas de nuestro proyecto para lograr los resultados obtenidos.

Asimismo, agradecer a la Lic. Rocío Baiardi, Profesora de la cátedra de Seminario de Tesis, quien nos brindó los conocimientos necesarios para la elaboración de la misma. Se agradece también la colaboración del Profesor de la cátedra Taller de Tesis, Javier Herrera.

Nos gustaría expresar nuestra gratitud a la Universidad Del Salvador, por ser el lugar de estudio estos años y a la directora de la carrera, la Lic. Verónica Irei por su dedicación constante.

Por último, agradecer a nuestra familia y amigos quienes siempre nos alentaron a seguir adelante, y a nuestro equipo de trabajo por la constancia y el apoyo, al estar en las horas más difíciles, compartiendo el estudio.



USAL  
UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR

# ÍNDICE

I. RESUMEN	3
II. INTRODUCCIÓN	5
III. MARCO TEÓRICO	6
3.1- <i>Alimentación Vegetariana</i>	6
Alimentación saludable y vegetarianismo	6
Motivos de elección	8
Relación entre Enfermedades Crónicas No Transmisibles y la alimentación vegetariana	12
3.2- <i>Alimentación complementaria</i>	14
Alimentos y nutrientes de mayor importancia en la alimentación complementaria vegetariana	15
Asesoramiento con profesionales de la salud	20
3.3- <i>Antecedentes</i>	21
IV. OBJETIVOS	25
Objetivo general	25
Objetivos específicos	25
V. DISEÑO METODOLÓGICO	26
Tipo de estudio	26
Tipo de diseño	26
Población y/o muestra	26
Criterios de inclusión y exclusión	26
Técnicas e instrumentos empleados para la recolección de datos	26
Variables	28
VI. RESULTADOS	31
VII. DISCUSIÓN	50
VIII. CONCLUSIÓN	53
IX. BIBLIOGRAFÍA	55



## I. RESUMEN

### “ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA VEGETARIANA. CREENCIAS DE LAS MUJERES ARGENTINAS DE ENTRE 18 Y 65 AÑOS EN EL AÑO 2021”

Louzán A, Macaya R, Maranta M, Ovejero P, Rossiter C, Sanabria R.  
Clara.rossiter@usal.edu.ar

**Introducción:** En la actualidad es creciente el número de personas que eligen seguir una alimentación vegetariana por diferentes motivos tales como la búsqueda de un estilo de vida más saludable, protección de los animales, el cuidado del medioambiente y otros.

**Objetivos:** Analizar las creencias de las mujeres argentinas entre 18 y 65 años, con respecto a este tipo de alimentación brindada a niños a partir de los 6 meses hasta los 2 años de edad.

**Metodología:** Se realizó un estudio de tipo transversal descriptivo, observacional con un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se envió una encuesta autoadministrada vía online que diferenciaba a una muestra omnívora y otra vegetariana. Se optó por seleccionar mujeres en la muestra ya que durante los primeros meses y años de vida los niños por lo general pasan más tiempo con la madre.

**Resultados:** Se recolectaron datos de 428 mujeres de las cuales un 51,4% eran omnívoras y un 48,4% vegetarianas. Se identificaron diversas creencias de ambas muestras vinculadas a la alimentación complementaria vegetariana. Un 76,4% de las mujeres vegetarianas considera que esta alimentación es saludable mientras que las omnívoras lo estiman en un 33,6%. Por otro lado, se observó que un 51,4% de las vegetarianas creen que esta alimentación puede presentar deficiencias nutricionales mientras que un 77,7% de las encuestadas omnívoras considera también posibles déficits.

**Discusión:** Los resultados obtenidos demuestran escaso conocimiento en la población seleccionada y falta de atención con profesionales de salud asesorados en el tema.

**Conclusiones:** En la población seleccionada se detecta falta de conocimiento e información, lo que representa un riesgo para la salud en caso de adherencia a este tipo de alimentación. Pese a esto, un elevado porcentaje de mujeres vegetarianas elige o elegiría esta alimentación en sus hijos.

**Palabras clave:** Alimentación, Alimentación complementaria, Vegetarianismo, Creencias, Mujeres Argentinas, Infancia.

# I. ABSTRACT

## "COMPLEMENTARY VEGETARIAN FOOD. BELIEFS OF ARGENTINIAN WOMEN BETWEEN 18 AND 65 YEARS OLD IN 2021"

Louzán A, Macaya R, Maranta M, Ovejero P, Rossiter C, Sanabria R.  
Clara.rossiter@usal.edu.ar

**Introduction:** Currently there is an increasing number of people who choose to follow a vegetarian diet for different reasons; for a healthier lifestyle, animal protection, environmental care and others.

**Objectives:** To analyse the beliefs of Argentinian women between 18 and 65 years of age, respecting this type of food provided to children from 6 months to 2 years of age.

**Methodology:** A descriptive cross-sectional study was carried out, observational with non-probabilistic sampling for convenience. A self-administered online survey was sent that differentiated an omnivorous sample and a vegetarian sample. It was chosen to select women in the sample since during the first months and years of life children usually spend more time with the mother.

**Results:** Data were collected from 428 women of whom 51.4% were omnivorous and 48.4% vegetarian. Various beliefs of both samples related to vegetarian complementary feeding were identified. 76.4% of vegetarian women consider this diet healthy while omnivores estimate it at 33.6%

On the other hand, it was observed that 51.4% of vegetarian women believe that this diet may present nutritional deficiencies while 77.7% of omnivorous respondents also consider possible deficits.

**Discussion:** The results obtained demonstrate a small scale of knowledge in the selected population and lack of attention with health professionals advised on the subject.

**Conclusions:** Lack of knowledge and information is detected in the selected population, which represents a health risk in case of adherence to this type of food. Despite this, a high percentage of vegetarian women choose or would choose this diet in their children.

**Keywords:** Food, Complementary food, Vegetarianism, Beliefs, Argentine Women, Childhood.

## II. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, es creciente el número de personas que elige seguir una alimentación vegetariana, incluyendo también a los niños en este tipo de dieta. Existen diversas causas que llevan a los individuos a optar por este tipo de alimentación en sus hijos. Entre ellas se pueden destacar cuestiones medioambientales, ética animal, factores religiosos, salud y bienestar personal (1).

La presente investigación se realiza para conocer las a creencias de las mujeres argentinas vegetarianas y omnívoras entre 18 y 65 años acerca de la alimentación complementaria vegetariana en niños desde los seis meses de edad, cuando comienza la introducción de alimentos como complemento a la lactancia materna, hasta los dos años de edad.

Fueron seleccionadas únicamente mujeres en la muestra debido al rol materno en la alimentación del niño, se destaca que las mujeres cuando nacen sus hijos intensifican las tareas del hogar, por las necesidades de atención que éstos requieren durante sus primeros años de vida. En este sentido, el peso mayor de tareas como la cocina y compra de alimentos corresponde a las mujeres (2).

Es de suma importancia el periodo entre el nacimiento y los dos años de edad ya que este es una ventana de tiempo crítica para la promoción del crecimiento, la salud y el desarrollo óptimos adentrando al niño en un mundo nuevo de sabores, olores y consistencias.

Según numerosas sociedades científicas, como la Academia de Nutrición y Dietética, eligiendo este estilo de vida es posible lograr una alimentación adecuada y balanceada para un correcto crecimiento y desarrollo.

### III. MARCO TEÓRICO

#### **3.1- Alimentación Vegetariana**

##### **Alimentación saludable y vegetarianismo**

Una alimentación saludable es aquella que permite un óptimo crecimiento y desarrollo durante la infancia, un adecuado desempeño de las actividades en la adultez y el mantenimiento de la salud en la vejez. La misma debe ser suficiente, equilibrada, variada y adaptada al individuo (3).

La alimentación saludable a lo largo de la vida, contribuye en la protección de malnutrición y enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas, diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

Los hábitos alimentarios se forman en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece un crecimiento y desarrollo saludables y mejora el desarrollo cognitivo del niño. También, puede reducir el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad y otras enfermedades no transmisibles a futuro.

La alimentación debe cubrir los requerimientos nutricionales del individuo, no debe tener un alto contenido de grasas saturadas y trans, así como tampoco excesos de azúcares libres y sodio.

Una dieta saludable debe incluir:

- Frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total proveniente de azúcares libres.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas (4) (5).

La alimentación vegetariana en la infancia también se puede considerar saludable. Cuando se analiza la ingesta de niños vegetarianos y veganos se observa que en comparación con los niños omnívoros, consumen mayor cantidad de frutas, verduras y legumbres por lo tanto su ingesta de fibra, vitaminas y minerales suele ser mayor, mientras que el consumo de grasas saturadas, proteínas, vitamina D y B12 suele ser menor. En general, los niños y adolescentes vegetarianos y veganos suelen consumir con menor frecuencia bebidas azucaradas y el patrón alimentario se asimila más a las recomendaciones nutricionales oficiales (6).

El término vegetariano hace referencia a la persona que no consume ningún tipo de carne, sean rojas o blancas, ni productos que la contengan. Dentro del vegetarianismo, pueden diferenciarse diversos grupos cada uno con cualidades bien marcadas.

Entre los diferentes tipos de vegetarianismo podemos encontrar:

- **Semi-vegetariano:** Incluye carne, lácteos, huevos, pollo y pescado en ocasiones y en pequeñas cantidades.
- **Lacto-vegetariano:** No consume ningún tipo de carne ni derivados. Excluye también el huevo, así como los productos que contienen estos alimentos. Se consumen productos lácteos, como, leche, queso y yogur.
- **Ovo-vegetariano:** Excluye las carnes, sus derivados y los productos lácteos. El único alimento de origen animal que consumen es el huevo.
- **Lacto-ovo-vegetariano:** Excluye todo tipo de carne, pero a diferencia del ovo vegetariano incluye los productos lácteos.
- **Pescetariano:** solo se incluye, como alimento de origen animal, los pescados.
- **Vegano:** Excluye todo tipo de carnes y productos de origen animal. Es un estilo de vida que elimina todo tipo de prenda, accesorio o producto que derive de los animales o sea testeado en los mismos.