

Universidad Galileo
Academia Culinaria de Guatemala
Facultad ciencias de la salud



“GUÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA NUTRITIVA”

Tesis de grado

Christa Fernanda Rivera Mendoza

Carné: 20001626

Guatemala 14 de noviembre del 2023

DEDICATORIA

A Dios, por su guía, protección, y sabiduría.

A mis padres y familia, por su amor incondicional, por ser mí apoyo en cada paso y desafío.

A mis amigos, por su amistad sincera y reconfortante.

A mis profesores, por su sabiduría compartida, por su paciencia y enseñanzas en esta carrera.

A cada persona que creyó en mi potencial, que me impulsó a ser valiente y excepcional.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, doy gracias a Dios, quien ha sido fuente de toda sabiduría y fortaleza en mi vida. Su amor y misericordia me ha sostenido a lo largo de este proceso y me ha dado la fuerza para perseverar en todo momento.

A mis padres, quienes han sido mis pilares y modelos a seguir. Gracias por su amor incondicional e inigualable, por su sacrificio y por creer en mí siempre. Su apoyo constante, y aliento han sido fundamentales en mi camino hacia el éxito.

A mis hermanos y toda mi familia, gracias por estar siempre presentes en cada paso que he dado. Su apoyo, palabras de aliento y muestras de cariño han sido un gran motor en mi vida. Gracias por el amor incondicional que me han dado.

A catedráticos y Winston Alvarado, por sus guías enseñanzas y apoyo durante mi formación académica. Su sabiduría y orientación han sido fundamentales para mi crecimiento tanto académico como personal. Gracias por su apoyo durante este camino.

ÍNDICE

1.	JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	1
2.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
2.1	Definición del problema.....	2
2.2	Especificación del problema.....	3
2.3	Delimitación del problema.....	4
2.3.1	Unidad de análisis.....	4
2.3.2	Tamaño de la muestra.....	4
2.3.3	Ámbito geográfico.....	4
3.	MARCO TEÓRICO.....	5
a)	Vegetariano:.....	5
b)	Historia.....	5
c)	Tipos de dietas vegetarianas.....	5
d)	Porqué las personas deciden iniciar dietas vegetarianas.....	8
e)	Beneficios de ser vegetariano.....	8
f)	Nutrientes en riesgo (deficiencias).....	12
g)	Fuentes de vegetales ricas en nutrientes.....	15
h)	Impacto en el medio ambiente.....	16
i)	Motivaciones éticas y culturales.....	17
4.	HIPÓTESIS.....	18
5.	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
5.1	Objetivo general.....	18
5.2	Objetivos específicos.....	18
6.	MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	19
6.1	Métodos.....	19
	Encuestas.....	19
	Análisis de encuestas.....	22
	Entrevista 1:.....	24
	Entrevista 2:.....	25
	Entrevista 3:.....	26

6.2	Técnicas	27
7.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	27
8.	RECURSOS.....	27
8.1	Recursos humanos	27
8.2	Recursos materiales.....	27
9.	CONCLUSIONES.....	28
10.	RECOMENDACIONES	29
11.	BIBLIOGRAFÍAS	39
12.	ANEXOS.....	42

1. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Cada vez son más las personas en Guatemala que se preocupan por su salud y es por esta razón que elegí hacer esta investigación que se enfocará en una guía para una alimentación vegetariana nutritiva ya que, debido a diversos motivos (religiosos, filosóficos, económicos, moda, búsqueda de un estilo de vida más saludable, etc.) adoptan una alimentación no tradicional y la gente no sabe cómo guiarse adecuadamente para iniciarla y al mismo tiempo pueda llenar los requisitos nutricionales que el cuerpo necesita para no tener deficiencia de ciertos nutrientes. Este documento permitirá ayudar a todos aquellos que quieran ejecutar este tipo ingesta y llevarla a cabo de una forma más precisa, con menús variados y llenando los requisitos para que sea adecuada a los requerimientos que nuestro cuerpo necesita, ya que es de vital importancia comprender plenamente que tener este tipo de alimentación requiere de estudios analíticos y conocimientos científicos para cumplir de manera adecuada, sabiendo que consumir alimentos provenientes del reino vegetal tiene beneficios invaluable para los seres humanos.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Definición del problema

En los últimos años, ha aumentado significativamente el número de personas que adoptan una alimentación vegetariana ya sea por razones éticas, ambientales o de salud. Sin embargo, aunque este tipo de alimentación puede ofrecer numerosos beneficios para la salud y el medio ambiente, existe una falta de información clara, precisa y accesible sobre cómo llevar una alimentación vegetariana de manera nutritiva y equilibrada.

Muchas personas desconocen las fuentes adecuadas de proteínas vegetales y cómo combinarlas para obtener una ingesta completa de nutrientes esenciales. Esto puede causar deficiencias nutricionales y preocupaciones sobre la ingesta adecuada de proteínas, especialmente considerando que las proteínas animales han sido tradicionalmente reconocidas como la principal fuente proteica.

La falta de orientación sobre cómo planificar comidas vegetarianas equilibradas y variadas puede llevar a una ingesta desequilibrada de nutrientes clave como hierro, calcio, vitamina B12 y zinc. Estos nutrientes son esenciales para un funcionamiento óptimo del organismo y su deficiencia puede tener efectos negativos para la salud a largo plazo. Aunque es posible obtener todos los nutrientes necesarios a través de una alimentación vegetariana bien planificada, muchas personas que adoptan este tipo de dieta pueden carecer de conocimientos y orientación adecuada sobre cómo lograr una nutrición equilibrada.

Existen mitos asociados con la alimentación vegetariana, como la creencia de que es difícil obtener todos los nutrientes necesarios o que no es una opción adecuada para atletas o personas con requisitos especiales. Estas percepciones erróneas pueden desalentar a las personas a adoptar una alimentación vegetariana o generar sospechas injustificadas sobre su viabilidad nutricional.

El problema que aborda esta tesis se centra en la falta de información clara sobre cómo seguir una alimentación vegetariana nutritiva y equilibrada. Es necesario desarrollar una guía para que las personas interesadas en adoptar una alimentación vegetariana puedan hacerlo de manera informada, equilibrada y saludable, asegurando así una alimentación que cumpla con los requerimientos nutricionales necesarios para una buena salud.

2.2 Especificación del problema

El problema se centra en la falta de información y orientación adecuada sobre cómo seguir una alimentación vegetariana nutritiva y equilibrada. Muchas personas que desean adoptar una alimentación vegetariana enfrentan dificultades debido a la escasez de información precisa y accesible. Desconocen las fuentes adecuadas de proteínas vegetales y cómo combinarlas para obtener los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita. Esto puede resultar en deficiencias nutricionales y preocupación por la ingesta adecuada de proteínas, ya que tradicionalmente se ha considerado que la proteína animal es la principal fuente de proteínas.

Además, la falta de conocimiento sobre las combinaciones adecuadas de alimentos puede afectar la absorción de nutrientes en una alimentación vegetariana. La planificación de comidas también es fundamental para garantizar una alimentación equilibrada y nutritiva. Sin embargo, muchas personas carecen de información sobre cómo planificar adecuadamente sus comidas para asegurar el consumo suficiente de nutrientes esenciales como calcio, hierro, zinc, vitamina B12 y ácidos grasos omega-3, que son vitales para el funcionamiento saludable del organismo.

La falta de información clara, apoyo y consejos adecuados son obstáculos que deben abordarse para que las personas interesadas en seguir una alimentación vegetariana puedan hacerlo de manera segura, equilibrada y saludable. Es necesario proporcionar una guía que brinde información precisa y práctica, así como apoyo y consejos, para que las personas interesadas puedan seguir una alimentación vegetariana de manera saludable y sostenible, satisfaciendo así sus necesidades nutricionales y promoviendo una buena salud.

2.3 Delimitación del problema

Las principales delimitaciones u obstáculos que las personas enfrentan al momento de intentar adoptar una dieta vegetariana se basan en:

- a. Encontrar información que sea clara y precisa sobre fuentes de proteínas vegetales y como combinarlas adecuadamente suele ser un desafío para las personas que quieren adoptar una alimentación vegetariana saludable y por lo mismo pueden llegar a generar preocupaciones sobre la ingesta adecuada de proteínas y deficiencias nutricionales, ya que las proteínas en los vegetales son difíciles de alcanzar si no se tiene la información suficiente.
- b. Falta de información clara y fácil de entender sobre la planificación de comidas vegetarianas equilibradas proporcionando los nutrientes esenciales como hierro, calcio, vitamina b12 y zinc, provocando dietas desequilibradas y deficiencias.
- c. Dificultad para escoger opciones vegetarianas en diferentes entornos, ya que las opciones vegetarianas son limitadas o muy escasas en reuniones sociales, restaurantes o viajes y esto llega a enfrentar dificultades al alimentarse de esta manera. La falta de conocimiento sobre cómo elegir opciones vegetarianas adecuadamente puede dificultar el mantenimiento de la misma.

2.3.1 Unidad de análisis

Personas interesadas en iniciar un estilo de vida con una alimentación vegetariana.

2.3.2 Tamaño de la muestra

El tamaño de muestra fue de 1,033 personas encuestadas.

2.3.3 Ámbito geográfico

Ciudad de Guatemala, Guatemala.

3. MARCO TEÓRICO

a) Vegetariano:

Los vegetarianos no comen alimentos que requieren la muerte o herida de los animales; en vez de comer carne, que es la fuente tradicional de proteínas, enfatizan el consumo en legumbres, granos y vegetales. Los patrones alimentarios de las personas vegetarianas pueden variar considerablemente.

b) Historia

Pitágoras, filósofo y matemático, fue uno de los primeros defensores de la dieta vegetariana, es por esto que las personas a un principio empezaron a llamar a este tipo de alimentación “dieta pitagórica” hasta que el término “vegetariano” se hizo popular en el siglo XIX. La definición original de “Vegetariano” era “con o sin productos lácteos o huevo”. Sin embargo, en muchos países excluyen los huevos de su dieta, como lo hacían los vegetarianos de las tierras clásicas del Mediterráneo, así como Pitágoras.

Inicialmente, el vegetarianismo se definió como una dieta flexible en referencia al consumo de huevos y productos lácteos pero que excluye todo tipo de carnes y pescados. Esta definición fue aceptada por la Unión Vegetariana Internacional fundada en 1908 y se mantiene hasta la fecha.

c) Tipos de dietas vegetarianas

Existen diferentes tipos de dietas vegetarianas, que se diferencian principalmente por los alimentos permitidos y restringidos o por diferentes variantes como: influencias filosóficas, religiosas, aspectos éticos como defensores de los derechos de los animales y de impacto medioambiental, aunque muchos también eligen este tipo de dieta por motivos de salud. Los vegetarianos no consumen pescado, carne o aves de corral. Los veganos son vegetarianos que no consumen ningún animal o insecto y sus productos derivados. También este tipo de alimentación depende de aspectos como cambio de clima, temporadas, culturas,

disponibilidad de alimentos, decisiones de las personas y donde se encuentran, generalmente se clasifican como:

I. Vegetariana:

Este término agrupa a todas las dietas sin carne.

Normalmente estas se dividen en otras dietas que se clasifican de la siguiente manera:

- Lacto vegetariana:

La dieta no incluye carne, pescado, aves, ni huevos, pero incluyen leche, quesos y otros productos lácteos.

- Ovo vegetariano:

Se incluyen los huevos.

- Ovo-lacto o lacto-ovo-vegetariana:

Se incluyen tanto los huevos como los productos lácteos.

A continuación, se describen las dietas relacionadas con las vegetarianas:

II. Vegetarianos estrictos o veganos:

Son aquellos que siguen una dieta vegetariana que excluye el consumo de cualquier tipo de carne de origen animal (carne, pollo, pescado, mariscos) así como cualquier producto derivado de ellos. Por lo cual no consumen productos animales incluyendo los productos lácteos, huevos y miel ni cualquier otro producto de origen animal. Basan sus alimentos en vegetales, frutas frescas y secas, legumbres, cereales, frutos secos, leches vegetales, semillas, tofu etc. Además, excluyen el uso de otros productos animales (cuero, seda, lana, gelatina y cosméticos que contienen ingredientes animales).

III. Semi vegetariano:

A este grupo de personas se les llama también vegetarianos parciales, moderados o flexitarianos, ya que su dieta se basa en alimentos vegetales y puede incluir el consumo de pollo, pescado o alimentos marinos, huevos en pequeñas cantidades y productos lácteos. Excluyen las carnes rojas.

IV. Pesco vegetarianos:

Excluye todo tipo de carne menos el pescado.

V. Pollo vegetarianos:

Excluye todo tipo de carne menos el pollo en la dieta.

VI. Frutívoros:

Este grupo solo se alimenta de frutas y frutos secos. Cabe recalcar que este es un tipo de alimentación y de vida un tanto arriesgado, ya que el organismo no puede disponer de todos los nutrientes que necesita para mantener un óptimo estado de salud.

VII. Crudívoros:

Las personas que siguen este tipo de dieta consumen productos que son crudos y sin procesar, naturales u orgánicos. El porcentaje de alimentos crudos puede variar de 50 a 100%. Los consumidores de la dieta cruda no cocinan los alimentos a temperaturas superiores de 46.7 grados centígrados. Alimentos crudos por ejemplo como fruta fresca y verduras, nueces, semillas, granos germinados, frijoles y frutas secas.

d) Porqué las personas deciden iniciar dietas vegetarianas

Las razones pueden ser distintas, y relacionarse con temas diferentes como; económicos, religiosos, filosóficos, ecológicos, moda, búsqueda de un estilo de vida más saludable, etc. Una de las principales razones es la económica, debido a que consumir productos provenientes de animales suele ser más caro que comprar vegetales, en cuanto al tema religioso está demostrado que son “mandatos” divinos. Ecológicamente explica que mantener los animales es costoso en cuanto a la utilización de terreno, alimentos y energía eléctrica. Las tendencias y modas se vuelven más virales con el pasar de los tiempos y estas influyen a las personas a seguirlas. Y desde el punto de vista de un estilo de vida más saludable, es porque las personas tienen más disponibilidad de encontrar información y quieren cambiar sus hábitos para mantener una salud adecuada o mejorar la que tienen.

Las personas vegetarianas con una dieta balanceada son menos propensas a tener enfermedades coronarias, obesidad, cálculos renales, hipertensión, diabetes tipo 2, cáncer de pecho y colon. Esto siendo acompañado de un estilo de vida correcto.

e) Beneficios de ser vegetariano

Una dieta rica en vegetales no solo es mejor para la salud, también es mejor para el medio ambiente y la economía. Tiene increíbles beneficios para la salud ya que según varios estudios realizados se ha demostrado que influye positivamente en el estado de ánimo de las personas, ya que la mayoría de los platos vegetarianos contienen un elemento de frescura, en especial los productos orgánicos, ya que estos limpian nuestra mente y nos mantienen con pensamientos positivos. Las dietas vegetarianas son menos tóxicas ya que las enfermedades de origen alimentario, parásitos, bacterias y toxinas son más comunes en las aves, carnes y mariscos en comparación a los alimentos vegetales, una de las principales reglas de los vegetarianos es que suelen comer menos alimentos procesados y por lo

mismo se ven menos afectados por su toxicidad. Este tipo de dieta contribuye a tener una piel más saludable y mejor visión, ya que comiendo vegetales se puede mantener una mejor figura y menos degeneración macular y todo ese colágeno adicional conduce a una mejor piel.

Numerosos estudios han demostrado que llevar una dieta vegetariana aumenta la longevidad y que los vegetarianos viven vidas más largas y saludables, el rendimiento atlético mejora con este tipo de alimentación y ayuda a luchar contra diferentes enfermedades como:

I. Presión arterial:

Se ha demostrado que seguir una dieta vegetariana, especialmente una dieta basada en plantas como la dieta vegetariana estricta o vegana, puede tener efectos positivos en la presión arterial. Desde principios de los años 90 se ha realizado una gran cantidad de estudios donde se ha demostrado que los vegetarianos tienen una presión arterial más baja que la de los no vegetarianos, esto se atribuye a la mayor ingesta de fibra, antioxidantes y fitoquímicos presentes en esta alimentación. Se ha indicado que la incorporación de carne a una dieta vegetariana incrementa de manera significativa y rápida los niveles de la presión arterial. Personas con problemas de presión arterial alta al momento de iniciar con una alimentación vegetariana, logran eliminar la necesidad de medicación.

II. Diabetes:

Una dieta rica en verduras, frutas, cereales y legumbres que también es baja en grasas y azúcar, puede reducir los niveles de azúcar en la sangre y disminuir o incluso eliminar la necesidad de tomar medicamentos. Una dieta vegetariana es la forma más saludable de evitar la grasa y colesterol ya que los diabéticos tienen un alto riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Al ser los carbohidratos una parte importante de la dieta vegetariana, hay que tener un equilibrio adecuado de

estos ya que pueden afectar los niveles de azúcar en la sangre, siempre es recomendable controlar las porciones de los alimentos y prestar atención a los nutrientes clave.

III. Enfermedades cardiovasculares

Los niveles de colesterol de los vegetarianos son más bajos que los de las personas que comen carne ya que excluyen o limitan el consumo de productos de origen animal, y las enfermedades cardíacas son menos comunes entre ellos. Al ser una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y granos enteros, llegan a ser beneficiosas para mantener una presión arterial saludable ya que estos alimentos suelen ser bajos en sodio y ricos en potasio, lo que contribuye a la regulación de la presión arterial. Dado a que el colesterol se encuentra únicamente en productos de origen animal, como los huevos, lácteos y carne, es fácil reconocer que comidas vegetarianas son bajas en grasas.

IV. Obesidad y sobre peso:

Se ha demostrado en muchos estudios la velocidad de las dietas vegetarianas en la reducción del riesgo de obesidad y sobrepeso. Pero hay que tomar en cuenta una buena elección de alimentos saludables (bajos en calorías y ricos en nutrientes), control de porciones, actividad física y obtención de proteínas y grasas saludables. La dieta vegetariana, a corto plazo produce una pérdida significativa de peso, grasa abdominal y es más saludable que otros tipos de dietas.

V. Enfermedad renal:

Los vegetarianos tienen menos probabilidades de desarrollar cálculos renales o biliares, pero si evitan la comida chatarra, controlan su ingesta de proteínas, minerales líquidos y toman en cuenta la consideración de suplementos como vitaminas y minerales para determinar las cantidades adecuadas que el cuerpo necesita.

VI. Osteoporosis:

El reemplazo de los productos de origen animal por alimentos vegetales reduce la pérdida de calcio. Esto explica porque las personas que viven en países donde su dieta se basa en productos vegetales presentan un índice bajo de osteoporosis aun cuando su ingesta de calcio es menor que la de las personas que viven en países que consumen productos lácteos.

VII. Cáncer:

Las dietas vegetarianas ayudan a las personas contra el cáncer ya que son bajas en grasas y más altas en contenido de fibra que las dietas que se basan en el consumo de carne, al ser rica en frutas y verduras, proporciona una gran variedad de antioxidantes, vitaminas y minerales que se asocian con la reducción de ciertos tipos de cáncer. Los vegetales contienen sustancias que combaten el cáncer, llamadas fitoquímicos.

VIII. Artritis reumatoide:

Se cree que una dieta vegetariana, especialmente basada en plantas enteras, ácidos grasos y antioxidantes resultan ser buenas para la artritis ya que tienen propiedades antiinflamatorias debido a su contenido de antioxidantes y fitoquímicos que ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo y aliviar los síntomas. Varios estudios de investigadores de Finlandia sugieren que ayunar, seguido por una dieta vegana, puede ser útil en el tratamiento de la artritis reumatoide

IX. Cálculos biliares:

Una alimentación vegetariana tiende a ser naturalmente baja en grasas saturadas y colesterol, el consumo excesivo de estos se ha asociado a desarrollar cálculos biliares, por lo que este tipo de alimentación junto con que esta dieta suele ser alta en fibras, que ayudan a mantener una digestión saludable reducen la probabilidad de padecer cálculos biliares

X. Dermatitis atópica:

Una alimentación vegetariana equilibrada y estructurada, rica en frutas y verduras, proporciona una amplia variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes que son importantes para mantener una piel saludable.

f) Nutrientes en riesgo (deficiencias)

La clave para una alimentación vegetariana saludable y equilibrada, al igual que cualquier tipo de alimentación, radica de disfrutar de una amplia variedad de alimentos. Ningún alimento por sí mismo puede proporcionar todos los nutrientes necesarios para el cuerpo. Cuanto más restrictiva sea la alimentación, más desafiante puede resultar obtener todos los nutrientes que el cuerpo requiere. Con la planificación adecuada, es posible incluir en la alimentación todo lo necesario para el cuerpo. Las recomendaciones alimentarias varían según el tipo de alimentación vegetariana.

La Asociación Dietética Americana sostiene que las dietas vegetarianas planificadas de manera adecuada son saludables, nutricionalmente adecuadas y que pueden ser beneficiosas en la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades.

Las dietas basadas en vegetales, pueden presentar deficiencias o dificultades en la absorción intestinal de varios nutrientes importantes, como proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos omega-3 de cadena larga, hierro, zinc, calcio y vitaminas D y B12.

En el caso de los niños y adolescentes, estas dietas deben ser cuidadosamente planificadas debido a que puede resultar difícil obtener los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo adecuados. Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, al igual que las personas mayores, deben prestar atención especial a su dieta vegetariana para reducir el riesgo de deficiencias nutricionales.

Los nutrientes que pueden estar en riesgo de deficiencia si no se planifica de manera adecuada la dieta son los siguientes:

I. Calcio

Los lácteos son considerados como las principales fuentes de calcio, el calcio ayuda a formar y mantener los huesos y dientes fuertes. Aunque las verduras con color verde oscuro como las acelgas, nabo, brócoli y col rizada consumen cantidades suficientes de estas.

II. Yodo

El yodo es un elemento presente en las hormonas tiroideas, las cuales desempeñan un papel importante en la regulación del metabolismo, crecimiento y funcionamiento de los órganos principales. Las personas que siguen una alimentación vegana pueden tener dificultades para obtener suficiente yodo, lo que puede aumentar el riesgo de deficiencia. Al consumir tan solo $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal yodada, se puede obtener la cantidad recomendada de yodo.

III. Hierro

El hierro presente en los alimentos de origen vegetal se absorbe menos eficientemente que el hierro presente en fuentes animales. Para evitar deficiencias de este es recomendable consumir fuentes vegetales ricas en hierro, como legumbres, tofu, espinacas y cereales fortificados. La cantidad recomendada de consumo de hierro para personas que siguen una alimentación vegetariana es aproximadamente el doble de la recomendada para aquellos que no son vegetarianos debido a que la absorción de hierro de fuentes vegetales no es tan eficiente. Las lentejas, cereales enriquecidos, verduras de hoja verde, frutas, frutos secos, avena, quinoa y pastas fortificadas son excelentes fuentes de hierro y es recomendable incluir estos alimentos a la dieta diaria de forma alternativa.

IV. Ácidos grasos omega

Los ácidos grasos omega 3 se encuentran principalmente en pescados grasos. En una alimentación vegetariana estos se pueden obtener de fuentes vegetales como semillas de chía, semillas de lino o algas marinas. Estos son importantes para el desarrollo y mantenimiento del cerebro y la memoria, poseen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes y desempeña un papel crucial en el mantenimiento del sistema inmunológico. Estos también disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y aumentan la sensibilidad de la insulina, lo cual es beneficioso para la salud. Es fundamental obtener suficientes ácidos grasos omega-3 para prevenir enfermedades del corazón, depresión y problemas de memoria. El aceite de canola, aceite de soja, nueces, semillas de linaza y soya son excelentes fuentes de estos ácidos grasos esenciales.

V. Proteínas completas

Las proteínas completas contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita. En una alimentación vegetariana, es importante combinar diferentes fuentes de proteínas vegetales, como legumbres, cereales y frutos secos, para asegurar una ingesta adecuada. Estas ayudan a mantener los órganos, huesos, músculos y la piel sana. Los huevos y los productos lácteos son buenas fuentes y no se necesita comer en cantidades muy grandes para satisfacer las necesidades de la misma.

VI. Vitamina B12

La vitamina B12 es necesaria para la producción de glóbulos rojos y prevenir la anemia. Esta se encuentra principalmente en productos de origen animal. En una alimentación vegetariana estricta o vegana, es importante asegurarse de obtener suficiente vitamina B12 a través de alimentos enriquecidos con vitamina B12 o suplementos. La falta de vitamina B12 puede no ser detectada fácilmente en personas que siguen una dieta vegetariana, ya que esta dieta es rica en ácido

fólico, lo cual puede ocultar la deficiencia de vitamina B12 y hacer que pase desapercibida hasta que aparezcan síntomas neurológicos. Por esta razón, es importante que los vegetarianos consideren la posibilidad de tomar suplementos vitamínicos, consumir cereales enriquecidos con vitaminas y productos de soya fortificados.

VII. Vitamina D

La vitamina D juega un papel fundamental en la salud de los huesos. Se puede obtener a través de fuentes como la leche de vaca, leche de soja, leche de arroz, y ciertos cereales y margarinas enriquecidas. En caso de que la exposición solar y la ingesta de alimentos fortificados no sean suficientes para cubrir las necesidades requeridas, se recomienda considerar la opción de suplementos de vitamina D.

VIII. Zinc:

El zinc es un elemento esencial presente en numerosas enzimas y desempeña un papel crucial en la división celular y la formación de proteínas. Al igual que el hierro, el zinc no se absorbe con la misma facilidad a partir de fuentes vegetales como ocurre con los productos de origen animal. Algunas fuentes vegetales de zinc incluyen granos enteros, productos de soja, legumbres, frutos secos y germen de trigo.

g) Fuentes de vegetales ricas en nutrientes

Algunas de las fuentes vegetales que son especialmente ricas en nutrientes y a la vez más desafiantes de obtener en una alimentación vegetariana son:

Proteínas vegetales: lentejas, garbanzos, frijoles, tofu, tempeh, quinoa, semillas de cáñamo, girasol y chía.

Hierro: legumbres, espinacas, acelgas, lentejas, cereales fortificados, semillas de calabaza, almendras, nueces de Brasil, avena.

Calcio: brócoli, col rizada, espinacas, col china, tofu fortificado con calcio, leches vegetales fortificadas, almendras.

Zinc: legumbres, nueces, semillas de calabaza y de sésamo, frutos secos, tofu, cereales integrales.

Omega-3: semillas de chía, semillas de lino, nueces, algas marinas, aceite de linaza.

h) Impacto en el medio ambiente

Ser vegetariano ayuda al planeta, a lo largo de los años la humanidad ha demostrado mayor conciencia para intentar preservar el planeta y revertir el daño que se ha causado, una de las soluciones que ha despertado mucho interés es mantener una dieta basada en vegetales. Existen diversos beneficios y estudios que demuestran que ser vegetariano ayuda al medio ambiente en varias formas y se ha determinado que la dieta vegetariana reduce el impacto ambiental entre un 42% y un 84% en comparación con otras dietas. La producción de alimentos de origen animal requiere de una gran cantidad de recursos naturales, contribuye a la deforestación, genera altas emisiones de gases y tiene un impacto negativo en la biodiversidad.

Criar animales para el consumo humano implica la dedicación de muchas extensiones de tierra para la producción de pasto o cultivos para alimentar al ganado, esto lleva a la deforestación de áreas importantes, lo cual disminuye la capacidad de los bosques para absorber dióxido de carbono y contribuye al cambio climático. La producción de alimentos vegetales requiere menos recursos naturales como agua y tierra en comparación con los alimentos de origen animal y contribuye a la sostenibilidad ambiental y a la protección de la biodiversidad. Los beneficios más destacables para el medio ambiente son:

1. Reducción en el consumo de agua:

La ganadería demanda una cantidad mayor de agua en comparación con la agricultura.

2. Conservación de bosques:

Aproximadamente se deforestan 6 millones de hectáreas de bosques cada año para la cría y alimentación de animales destinados al consumo humano.

3. Disminución de gases

Los procesos de refrigeración de la carne contribuyen al 37% de las emisiones de metano generadas por la actividad humana, siendo este uno de los gases de efecto invernadero más perjudiciales.

i) Motivaciones éticas y culturales

Muchas personas eligen seguir una alimentación basada en vegetales debido a razones éticas y culturales estas se dan por la preocupación del trato hacia los animales, protección de medio ambiente y las prácticas agrícolas.

En lo que respecta al bienestar animal, muchas personas eligen una alimentación basada en vegetales para evitar la explotación, maltrato y sufrimiento de los animales. Al dejar de consumir carne y productos de origen animal, se evita su sacrificio y se da un enfoque de respeto hacia ellos, incluso muchas personas dejan de consumir lácteos y huevos debido a la preocupación sobre las condiciones en las que son criados y alimentados los animales.

Culturalmente, algunas personas siguen una alimentación vegetariana debido a sus tradiciones y creencias religiosas y espirituales. En religiones como el hinduismo, budismo y el jainismo, se promueve el vegetarianismo como una forma de respeto y practica de no violencia.

4. HIPÓTESIS

El presente estudio no cuenta con hipótesis ya que es un estudio descriptivo, el cual pretende la realización de una guía para personas que deseen iniciar una alimentación o un estilo de vida vegetariana.

5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Objetivo general

- Elaborar una guía completa y práctica para promover una dieta vegetariana equilibrada y nutritiva, proporcionando información precisa sobre los requerimientos nutricionales y recomendaciones específicas para garantizar un tipo de alimentación saludable, equilibrado y sano.

5.2 Objetivos específicos

- Desarrollar una guía de alimentación vegetariana que incluya recomendaciones sobre vitaminas, minerales, vegetales, proteínas y nutrientes esenciales.
- Evaluar los beneficios para la salud de una alimentación vegetariana bien equilibrada.
- Realizar entrevistas a personas que siguen una alimentación vegetariana para recopilar información sobre sus hábitos alimenticios, dificultades encontradas y beneficios.
- Evaluar por medio de encuestas la aceptación y la percepción de la alimentación vegetariana en la sociedad, identificando que es para ellos el vegetarianismo, si tienen conocimiento sobre este tipo de alimentación, y como consideran su tipo de ingesta de comida.
- Dar recomendaciones prácticas para adaptar una alimentación vegetariana a personas con diferentes estilos de vida.

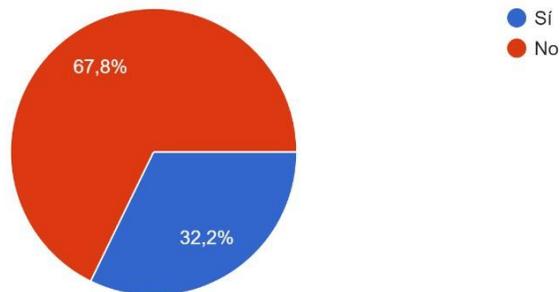
6. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

6.1 Métodos

Encuestas

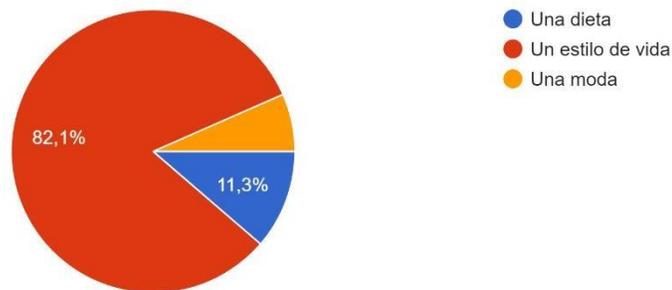
¿Estaría dispuesto a volverse vegetariano?

1.033 respuestas



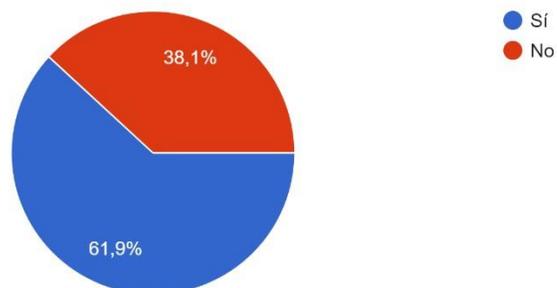
Para usted ¿qué es vegetarianismo?

1.033 respuestas



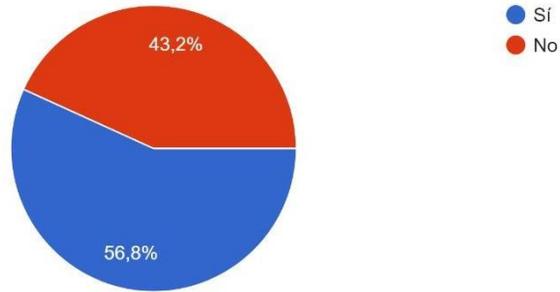
¿Cree que tener una alimentación vegetariana es sano para la salud?

1.033 respuestas



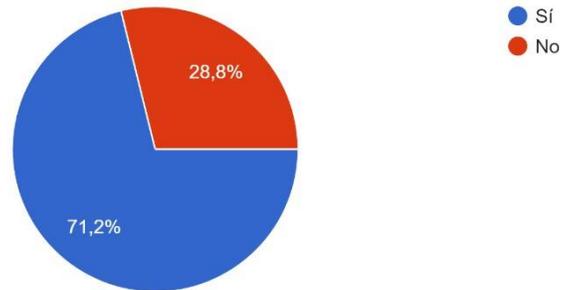
¿Sabe cuales son los beneficios de una dieta vegetariana?

1.032 respuestas



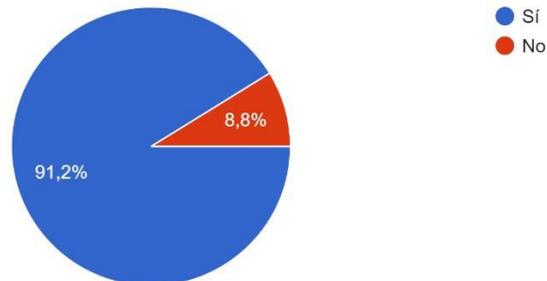
¿Conoce algún sustituto de carnes?

1.033 respuestas



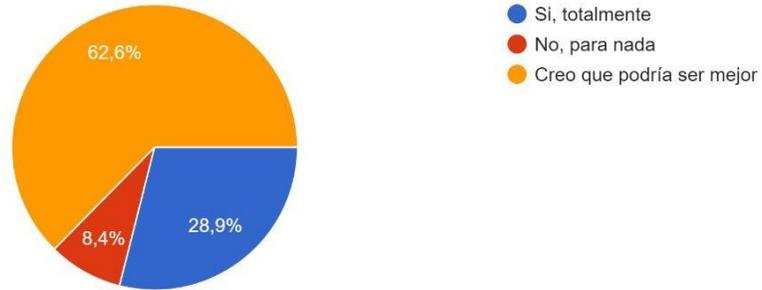
¿Se asegura de agregar vegetales en sus porciones de comida?

1.033 respuestas



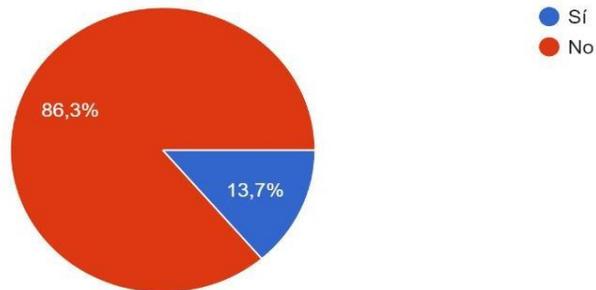
¿Cree llevar una dieta equilibrada y saludable?

1.033 respuestas



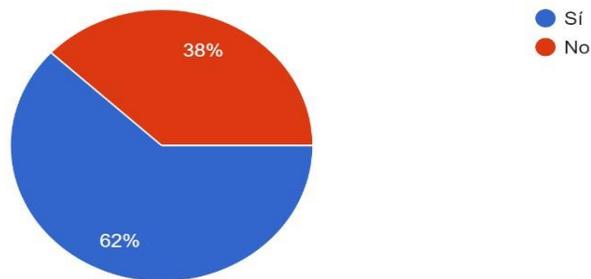
¿Cree que ser vegetariano es fácil?

1.033 respuestas



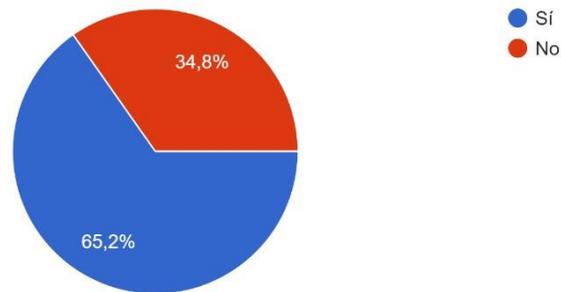
¿Conoce las deficiencias que conlleva tener una dieta vegetariana?

1.033 respuestas



¿Tiene conocidos que lleven un tipo de alimentación "vegetariana"?

1.033 respuestas



Análisis de encuestas:

La encuesta realizada en Guatemala sobre el vegetarianismo revela una serie de datos interesantes acerca de las actitudes y percepciones de la población en relación con este estilo de vida.

En primer lugar, se destaca que la mayoría de la población encuestada no estaría dispuesta a volverse vegetariana, mientras que un porcentaje significativo sí estaría abierto a adoptar este estilo de vida. Esto indica que existe una división de opiniones en la sociedad guatemalteca en cuanto a la adopción del vegetarianismo. Es interesante observar que, para la mayoría de la población encuestada, ser vegetariano es considerado un estilo de vida, mientras que para otro grupo se percibe como una dieta o una moda. Estos resultados reflejan que el vegetarianismo va más allá de simplemente seguir una dieta, sino que implica una elección consciente y compromiso con valores y principios éticos.

En cuanto a la percepción de la salud, la encuesta revela que la mayoría de la población considera que tener una alimentación vegetariana es saludable, aunque también existe una proporción significativa de personas que no comparten esta opinión. En relación al conocimiento sobre el vegetarianismo, se observa que más de la mitad de la población encuestada está informada sobre los beneficios de una dieta vegetariana, mientras que otro grupo no tiene conocimiento al respecto. Asimismo, la mayoría de los encuestados está familiarizado con las deficiencias que pueden surgir al seguir una dieta vegetariana, aunque hay un porcentaje que no está al tanto de estas deficiencias. Estos resultados resaltan la necesidad de una mayor educación y conciencia sobre los aspectos nutricionales y equilibrio en

una alimentación vegetariana. Se observa que la gran mayoría de la población se asegura de agregar vegetales en sus comidas, lo que indica un reconocimiento generalizado de la importancia de incluir vegetales en la dieta. Además, un alto porcentaje de los encuestados conoce los sustitutos de carne, lo que muestra un nivel razonable de familiaridad con alternativas vegetarianas.

En términos de percepción de dificultad, la encuesta revela que la mayoría de la población considera que ser vegetariano no es fácil, mientras que un grupo piensa lo contrario. Esto demuestra que existe una percepción generalizada de que seguir una dieta vegetariana implica desafíos y dificultades.

En relación a la calidad de la dieta, se observa que la mayoría de la población considera que lleva una dieta equilibrada y saludable. Sin embargo, hay un porcentaje que cree que su dieta no es saludable en absoluto. Esto indica que, aunque la mayoría de los encuestados se perciben como llevando una dieta equilibrada y saludable, existe una proporción considerable que podría beneficiar de una mayor atención a la calidad y equilibrio de su alimentación. Cabe destacar que una parte de la población encuestada tiene conocidos con una alimentación vegetariana, mientras que otro grupo no tiene conocidos que siguen este tipo de dieta. Esto demuestra que el vegetarianismo está presente en la sociedad guatemalteca, aunque no de manera generalizada.

Entrevista 1:

Larissa, 20 años.

Lleva siguiendo una alimentación vegetariana desde hace 7 años y lo que la llevo a esto fue darse cuenta del maltrato que recibían los animales y empezó a tener más conciencia. Para mantenerse organizada, suele crear un plan semanal de sus menús de comida. Comienza por seleccionar la fuente de proteína que utilizará en cada comida y luego construye el resto de su plato alrededor de ella, esto la ayuda a asegurarse de obtener todos los nutrientes necesarios. La dificultad que ha experimentado en ciertas ocasiones al momento de tener una alimentación vegetariana es que al salir a comer fuera o ir a restaurantes, a menudo encuentra poca variedad de opciones vegetarianas. Esto llega a ser frustrante a veces para ella, pero trata de adaptarse y encontrar alternativas en el menú o incluso hacer solicitudes especiales. Desde que empezó una alimentación vegetariana, ha experimentado mejoras significativas en su salud. Ha notado que tiene mejor ánimo, más energía y también ha tenido menos enfermedades en general. Desde que se volvió vegetariana, el olor de la carne se ha vuelto algo desagradable para ella, lo cual la ha ayudado a mantenerse firme en su elección y no ha sentido ninguna tentación de volver a consumir carne de nuevo. Algunos de sus platos favoritos son las lentejas, el guisado de garbanzos, los frijoles de soja con pasta, los champiñones salteados y la avena con fruta, son opciones que encuentra deliciosas, nutritivas y que realmente disfruta. El mayor desafío para ella es que, aunque hay opciones vegetarianas en los restaurantes, a menudo tienen precios elevados. En ocasiones, esto puede limitar su elección de lugares para comer fuera y pocas opciones de comida rápida, específicamente vegetariana y es algo que espera que cambie en el futuro. Ella aconsejaría a las personas que quieran tener una alimentación vegetariana que tengan en cuenta que seguir esta no siempre es barato y que puede haber limitaciones en cuanto a las opciones de comida, también les recomendaría buscar asesoramiento de nutricionistas especializados en veganismo y vegetarianismo para asegurarse de obtener todos los nutrientes que sus cuerpos necesitan. En su caso, ha tratado de eliminar casi por completo todos los productos de origen animal, lo que llevado a que su alimentación se acerque al veganismo.

Entrevista 2:

Marcela, 22 años.

Se volvió vegetariana hace 5 años. Su principal motivación para hacerlo fue el maltrato animal, también descubrió los beneficios que una alimentación vegetariana puede aportar a la salud y eso la inspiró a dar el siguiente paso. Le gusta planificar sus comidas semanalmente, eso la ayuda a tener una idea clara de los ingredientes que necesita y a mantenerse en el camino correcto. Sin embargo, también le gusta improvisar con los alimentos que ya tiene en la refrigeradora, lo que le permite ser más creativa en la cocina. Presentó dificultades por tener una alimentación vegetariana al momento de comer fuera de casa ya que encontrar opciones vegetarianas no era fácil, pero con el tiempo ha notado mejoras ya que actualmente más lugares ofrecen alternativas vegetarianas y eso le facilita las cosas. Desde que adoptó una alimentación vegetariana, experimentó varios beneficios; logró bajar de peso, tener menos sueño durante el día, más energía, una mejor memoria y una mejora notable en su piel. También ha notado cambios positivos en su salud en general. Aunque en ocasiones se le antoja, no ha vuelto a sentir la tentación de consumir carne, su cuerpo la rechaza y el olor le resulta desagradable, intentó ser vegana durante dos meses, pero decidió regresar a ser vegetariana y eso es lo que ha mantenido hasta ahora. Su plato vegetariano favorito son las tortas de zucchini, zanahoria, papa, huevo y miga de pan ya que son fáciles de preparar y ricas. Un aspecto negativo que ha notado es la deficiencia de B12, un nutriente que se encuentra principalmente en productos de origen animal, cree que es importante tenerlo en cuenta y considerar suplementos o alimentos fortificados para asegurarse de obtener suficiente B12. El consejo que ella daría a las personas que quieran empezar una alimentación vegetariana es que se informen y comprendan bien las razones detrás de su elección. Leer y buscar información confiable es fundamental para tener una alimentación equilibrada. Además, la importancia de asegurarse de obtener todos los nutrientes necesarios. Un truco que usa es asegurarse de que su plato contenga una variedad de colores, ya que eso para ella suele indicar una mayor diversidad de nutrientes. También aconseja que no se sientan mal si no logran ser veganos al principio. Cada paso cuenta y lo importante es seguir haciendo elecciones conscientes y respetuosas con los animales y la salud.

Entrevista 3:

María Isabel, 27 años.

Su motivación inicial para convertirse en vegetariana fue que le incomodaba el sufrimiento y maltrato animal y quiso hacer una elección más consciente no solo de su alimentación sino también con las cosas materiales que usa en su día a día. Ha sido vegetariana por 4 años y medio aproximadamente y en este tiempo ha aprendido mucho sobre la alimentación vegetariana. Para organizar sus comidas y asegurarse de obtener los nutrientes necesarios planifica todas sus comidas con anticipación, se asegura de incluir alimentos altos en proteínas vegetales, muchas frutas, verduras, productos lácteos y huevos. En ciertas ocasiones presenta algunas dificultades por tener una alimentación vegetariana ya que las opciones vegetarianas muchas veces son limitadas por lo cual siempre planifica con anticipación, lleva bocadillos y comidas portátiles en caso de no encontrar lo que ella desea. Los mayores beneficios que ha experimentado desde que optó este tipo de alimentación fue una sensación de bienestar con su físico, mayor conciencia sobre las cosas que consume diariamente llevando a que estas sean de beneficio para su salud, aumento de sus niveles de energía, mejor digestión y una piel más clara. Al iniciar con su transición de alimentación hubo momentos en los que experimentó la tentación de volver a consumir carne, pero una de las cosas que la ayudó a superarla fue recordarse a ella misma las razones que la llevaron a adoptar el vegetarianismo, buscaba recetas creativas y ricas que la ayudaban a mantenerse enfocada y dispuesta a seguir con su tipo de comida. Sus platos favoritos son la lasaña de verduras, tofu a la plancha con vegetales, ensalada de quinoa. Uno de los desafíos que ha notado al tener esta alimentación es que le resulta difícil encontrar ciertos nutrientes como la vitamina B12 y hierro, pero los ha encontrado en suplementos y alimentos fortificados al igual que la dificultad de encontrar pocas opciones de comidas vegetarianas en restaurantes o eventos sociales donde la comida principal la mayoría de las veces se basa en productos animales. El consejo que le daría a las personas que están considerando optar por una alimentación vegetariana es que investiguen y se informen sobre la nutrición vegetariana ya que es importante asegurarse de obtener todas las fuentes de nutrientes necesarios e ir empezando poco a poco con cambios graduales en la alimentación. Para asegurarse de obtener todos los nutrientes necesarios, se informa a través de fuentes confiables como libros, sitios de internet especializados y consultando con nutricionistas o dietistas. Consume huevos y lácteos con moderación y opta por opciones veganas en algunos casos.

6.2 Técnicas

Se hizo una recopilación de información por medio de una investigación de campo con el fin de saber cuál es el interés y conocimiento de las personas de una alimentación vegetariana.

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

No.	Actividad	Responsable	Periodo de tiempo en semanas Año 2023																							
			Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Presentación de temas de tesis al asesor	Estudiante																								
2	Aprobación de tema de tesis	Aesor de tesis																								
3	Elaboración de justificación del tema	Estudiante																								
4	Desarrollo del marco teórico	Estudiante																								
5	Presentación del marco teórico y los avances de este	Aesor de tesis																								
6	Elaboración del cronograma de actividades	Estudiante																								
7	Presentación de cronograma de actividades	Aesor de tesis																								
8	Realización de encuestas	Estudiante																								
9	Recolección, clasificación, tabulación y análisis de información	Estudiante																								
10	Entrevistas a personas certificadas en el tema	Estudiante																								
11	Elaboración de resumen y análisis de información	Estudiante																								
12	Conclusión de la elaboración de tesis	Estudiante																								
13	Elaboración de conclusiones y recomendaciones	Estudiante																								
14	Presentación del trabajo de tesis al asesor	Aesor de tesis																								
15	Revisiones y correcciones del trabajo de tesis	Aesor de tesis																								
16	Aprobación del trabajo de tesis por asesor y revisor de tesis	Aesor de tesis																								
17	Entrega de informe de tesis a FACISA	Estudiante																								

8. RECURSOS

8.1 Recursos humanos

Encuestados, entrevistados, investigadora.

8.2 Recursos materiales

Computadora, impresora. Papel bond, lapiceros, cuaderno, folders, celular.

9. CONCLUSIONES

La alimentación vegetariana ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, impulsada por preocupaciones relacionadas con la salud, medio ambiente y bienestar animal. A medida que más personas eligen seguir un tipo de alimentación basada en plantas, surge la necesidad de brindar orientación clara y precisa sobre cómo llevar a cabo una alimentación vegetariana nutritiva y equilibrada. Esta tesis se ha focalizado en proporcionar información para tener el conocimiento necesario de los aspectos clave para llevar este tipo de alimentación. En este estudio se han destacado las siguientes conclusiones:

- La alimentación vegetariana ofrece numerosos beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedades.
- Es posible obtener todos los nutrientes necesarios a través de una alimentación vegetariana bien planificada, estructurada y equilibrada.
- Los alimentos vegetales, como frutas, verduras, legumbres, granos enteros, frutos secos y semillas, proporcionan una amplia variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales.
- La planificación adecuada de las comidas es fundamental para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes, especialmente de proteínas completas, hierro, vitamina B12, calcio y ácidos grasos, se debe tomar en cuenta las fuentes vegetales ricas en estos nutrientes y/o considerar suplementos específicos.
- La educación y la información que se difunden son fundamentales para fomentar una alimentación vegetariana nutritiva. Es importante desmentir conceptos erróneos y proporcionar orientación sobre cómo satisfacer las necesidades nutricionales de manera efectiva.
- Incluir alimentos vegetales en la alimentación diaria es una opción saludable tanto para los humanos como para el planeta.
- Las personas muestran cierto interés por el tipo de alimentación vegetariana pero no la necesaria para indagar más y por eso prefieren seguir con su alimentación tradicional.

10. RECOMENDACIONES

Si se encuentra interesado en adoptar una alimentación vegetariana, se está dando un paso importante hacia un estilo de vida saludable y sostenible. Decidir eliminar o reducir en cierta cantidad los productos de origen animal de la alimentación puede tener beneficios significativos tanto para la salud personal como para el medio ambiente.

Sin embargo, el proceso de transición puede parecer abrumador al principio, es por eso que a continuación se describen ciertas sugerencias útiles que pueden ayudar al momento de querer cambiar el estilo de alimentación a una vegetariana.

- **Investigar:**

Es importante educarse sobre los distintos tipos de vegetarianismo y las opciones de alimentos que están disponibles. También es fundamental conocer los nutrientes esenciales que se deben obtener de fuentes vegetales, como proteínas, hierro, calcio, vitamina B12 y omega-3.

- **Transición gradual:**

Una manera más sencilla de empezar es reducir de forma gradual el consumo de carne y productos animales en lugar de hacer un cambio drástico de un momento a otro.

- **Planificación de comidas:**

Es importante asegurarse de incluir una amplia variedad de alimentos saludables en la dieta diaria. Esto significa incorporar frutas, verduras, legumbres, granos enteros, nueces y semillas, ya que son ricos en nutrientes esenciales. Además, es recomendable combinar diferentes grupos de alimentos en cada comida para obtener todos los nutrientes necesarios.

Para facilitar el cambio, es mejor planificar las comidas con anticipación. Esto ayudará a asegurar de que se están obteniendo todos los nutrientes necesarios en cada comida. Si está interesado en llevar una alimentación vegetariana, se puede buscar y experimentar con recetas vegetarianas. Existen muchas opciones disponibles en libros de cocina e internet para disfrutar de comidas ricas y nutritivas.

- **Nutrientes necesarios:**

Para asegurarse de obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita al seguir una alimentación vegetariana, es importante saber qué alimentos contienen esos nutrientes. Como los siguientes nutrientes esenciales:

- **Proteínas:** Incorporar fuentes de proteínas vegetales como legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles), tofu, productos de soja y quinoa.
- **Hierro:** Consumir alimentos ricos en hierro como espinacas, legumbres, frutos secos y semillas. Combinarlos con alimentos ricos en vitamina C, como cítricos o chiles pimientos, para aumentar la absorción de hierro.
- **Calcio:** Incluir alimentos ricos en calcio como brócoli, kale, tofu, almendras y semillas de sésamo.
- **Vitamina B12:** Considerar la suplementación o consumir alimentos fortificados con vitamina B12, como algunos cereales y leches vegetales.
- **Omega-3:** Incorporar fuentes de ácidos grasos omega-3 como semillas de chía, semillas de lino, nueces y algas.

- **Buscar nuevas recetas y alimentos:**

La dieta vegetariana ofrece una amplia gama de alimentos para elegir. Atreverse a probar nuevas recetas y explorar diferentes opciones vegetales permitirá descubrir cuáles son tus favoritos y disfrutar de una alimentación variada. Esto también ayudará a mantener el interés en la comida vegetariana a largo plazo.

Para las personas interesadas en comenzar una alimentación vegetariana, a continuación, se presentan algunas recetas recomendadas:

Omelette vegetariano:

Tiempo de realización: Aproximadamente 15 minutos.

Cantidad de calorías por porción: Aproximadamente 250 calorías.

Ingredientes:

- 3 claras de huevo
- 50 g de espinacas frescas
- 30 g de champiñones rebanados
- 30 g de queso feta
- 2 rebanadas de pan integral tostado
- Jugo de naranja recién exprimido

Instrucciones:

1. En un recipiente, batir las claras de huevo hasta que estén espumosas.
2. Calentar un sartén antiadherente a fuego medio y rociar con un poco de aceite en aerosol.
3. Agrega las espinacas y los champiñones a la sartén y cocinarlos hasta que estén tiernos.
4. Verter las claras de huevo batidas sobre las verduras en la sartén y cocinar hasta que estén firmes.
5. Espolvorear el queso feta sobre la tortilla y doblar por la mitad.
6. Servir la tortilla con las rebanadas de pan integral tostadas y un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

Tortitas de avena y banano:

Tiempo de realización: Aproximadamente 15 minutos.

Cantidad de calorías por porción: Aproximadamente 300 calorías.

Ingredientes:

- 1 banano maduro
- 40 gramos de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 120 ml de leche vegetal (como leche de almendra, avena o soja)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Opcional: miel, sirope de agave o frutas frescas para acompañar

Instrucciones:

1. En un tazón, machacar el banano con un tenedor hasta obtener un puré suave.
2. Agregar la avena, el polvo de hornear y la canela en polvo al tazón. Mezclar bien todos los ingredientes secos.
3. Añadir la leche vegetal y el extracto de vainilla al tazón. Mezcla nuevamente hasta obtener una masa homogénea.
4. Calentar un sartén antiadherente a fuego medio y rociar ligeramente con aceite vegetal.
5. Verter la mezcla en el sartén caliente para formar cada tortita. Cocinar por unos 2-3 minutos, hasta que se vean burbujas en la superficie.
6. Voltear las tortitas y cocinar por otros 2-3 minutos, hasta que estén doradas en ambos lados.

7. Repetir el proceso con lo que quede de la mezcla.
8. Servir las tortitas de avena y banano, acompañar con miel, sirope de agave o frutas frescas al gusto.

Medallones de berenjena a la parrilla:

Tiempo de realización: 45 minutos

Cantidad de calorías por porción: Aproximadamente 350 calorías.

Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas, cortadas en medallones
- 200 ml de salsa de tomate
- 60 g de queso mozzarella rallado

Instrucciones:

1. Precalentar la parrilla o el horno a temperatura media-alta.
2. Colocar los medallones de berenjena en una bandeja para hornear y rociar con un poco de aceite de oliva.
3. Cocinar los medallones de berenjena a la parrilla u horno durante unos 5 minutos por cada lado, o hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
4. Retirar los medallones de berenjena del fuego y colocarlos en una bandeja.
5. Cubrir cada medallón con una cucharada de salsa de tomate y espolvorear con queso mozzarella rallado.
6. Volver a colocar la bandeja en el horno o en la parrilla y cocinar hasta que el queso esté derretido y burbujeante.
7. Servir los medallones de berenjena con salsa.

Bowl de quinoa y vegetales asados:

Tiempo de realización: 45 minutos

Cantidad de calorías por porción: Aproximadamente 355 calorías

Ingredientes:

- 50 gramos de quinoa cocida
- 100 gramos de calabacín cortado en rodajas
- 100 gramos de berenjena cortada en rodajas
- 100 gramos de pimiento rojo cortado en tiras
- 50 gramos de cebolla cortada en juliana
- 10 ml de aceite de oliva
- 2 gramos de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de espinaca fresca
- Hummus (opcional, para servir)
- Jugo de limón (opcional, para rociar)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F).
2. En una bandeja para hornear, colocar las rodajas de calabacín, berenjena, pimiento rojo y cebolla.
3. Rociar las verduras con 5 ml de aceite de oliva y sazonar con 1 gramo de comino, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien para asegurarse de que estén cubiertas de manera uniforme.
4. Hornear las verduras en el horno precalentado durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.
5. Mientras tanto, enjuagar la quinoa bajo agua fría para quitar cualquier residuo amargo. Cocinar la quinoa según las instrucciones del paquete.
6. Una vez que las verduras estén listas, retirarlas del horno y dejarlas enfriar ligeramente.
7. En un tazón, colocar la porción de quinoa cocida y agregar las verduras asadas por encima.
8. Completar el bowl con hojas de espinaca fresca.
9. Opcionalmente, se puede agregar 10 gramos de hummus y rociar con jugo de limón para darle un toque adicional de sabor.
10. Mezclar todos los ingredientes en el bowl antes de comer.

Tacos de lentejas y aguacate:

Tiempo de realización: Aproximadamente 30 minutos

Cantidad de calorías por porción: Aproximadamente 140 calorías

Ingredientes:

- 50 gramos de lentejas cocidas
- 25 gramos de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 25 gramos de zanahoria rallada
- 38 gramos de chile pimiento picado
- ¼ cucharadita de comino en polvo
- ¼ cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de chile en polvo (opcional, si prefieres un poco de picante)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tortillas de maíz o trigo
- 37 gramos de aguacate en rodajas
- Jugo de limón (opcional)

Instrucciones:

1. En un sartén grande, calentar un poco de aceite a fuego medio y agregar la cebolla y el ajo. Cocinar hasta que estén dorados y fragantes.
2. Agregar la zanahoria rallada y el pimiento rojo a la sartén. Cocinar por unos minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Añadir las lentejas cocidas al sartén y condimentar con comino, paprika, chile en polvo, sal y pimienta. Mezclar bien para combinar todos los sabores y cocinar por unos minutos más para calentar las lentejas.
4. Calentar las tortillas de maíz o trigo en un sartén o en el microondas.
5. Para armar los tacos, colocar una porción de la mezcla de lentejas en el centro de cada tortilla y agregar algunas rodajas de aguacate.
6. Si lo deseas, exprimir un poco de jugo de limón sobre los tacos antes de servir para añadir un toque de frescura.

Burritos vegetarianos:

Tiempo de realización: Aproximadamente 20 minutos

Cantidad de calorías por porción: Aproximadamente 500 calorías

Ingredientes:

- 2 tortillas de trigo o maíz
- 70 gramos de arroz cocido
- 100 gramos de frijoles negros
- 25 gramos de pimiento verde, cortado en tiras
- 25 gramos de pimiento rojo, cortado en tiras
- 25 gramos de cebolla, cortada en rodajas
- 50 gramos de maíz
- 1/2 aguacate maduro, cortado en rodajas
- Salsa picante (opcional)
- 20 gramos de queso rallado o queso vegano (opcional)
- Aceite de oliva (al gusto)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un sartén grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar los pimientos, cebolla, y cocinarlos hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Condimentar con sal y pimienta al gusto.
2. Agregar el maíz al sartén y cocinar por unos minutos más hasta que esté caliente. Calentar los frijoles
3. Calentar las tortillas en un comal o en una sartén seca para que estén flexibles.
4. Para armar los burritos, extender una tortilla y colocar una capa de arroz cocido en el centro. Luego, agregar una capa de frijoles, seguida de las verduras salteadas. Añadir rodajas de aguacate y, se desea, salsa picante.
5. Agregar el queso rallado o queso vegano sobre los ingredientes.
6. Doblar los extremos de la tortilla hacia adentro y luego enrolla el burrito firmemente.
7. Repetir el proceso con las tortillas restantes y los ingredientes.
8. Calentar los burritos en un sartén a fuego medio-bajo, volteándolos ocasionalmente, hasta que estén calientes y el queso esté derretido.

Curry de garbanzos y espinaca:

Tiempo de realización: Aproximadamente 30 minutos

Cantidad de calorías por porción: Aproximadamente 280 calorías

Ingredientes:

- 10 gramos de aceite de oliva
- 40 gramos de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 5 gramos de jengibre fresco rallado
- 5 gramos de curry en polvo
- 2 gramos de comino en polvo
- 2 gramos de cúrcuma en polvo
- 100 gramos de tomates triturados
- 100 gramos de garbanzos cocidos
- 50 gramos de espinacas frescas
- 80 ml de leche de coco
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de limón (opcional)
- Hojas de cilantro fresco, picadas (opcional)

Instrucciones:

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla y cocinar hasta que esté dorada y tierna.
2. Añadir el ajo y el jengibre rallado al sartén y cocinar por un minuto más.
3. Agregar el curry, el comino y la cúrcuma a la sartén. Remover bien para que las especias se mezclen con la cebolla, el ajo y el jengibre.
4. Añadir los tomates triturados y los garbanzos cocidos al sartén. Cocinar a fuego medio-bajo durante unos 10 minutos para que los sabores se mezclen.
5. Agregar las espinacas frescas y la leche de coco al sartén. Cocinar por otros 5 minutos, o hasta que las espinacas se hayan cocido
6. Probar a y ajustar la sazón con sal y pimienta según sea necesario.
7. Si se desea, exprimir un poco de jugo de limón fresco sobre el curry para darle un toque cítrico.
8. Servir el curry de garbanzos y espinacas sobre arroz integral o con pan naan. Espolvorear las hojas de cilantro bien picadas para aportar sabor.

Espaguetis de zucchini con salsa pesto:

Tiempo de realización: Aproximadamente 15 minutos

Cantidad de calorías por porción: Aproximadamente 210 calorías

Ingredientes:

- 200 gramos zucchini
- 30 gramos de hojas de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 30 gramos de manías
- 30 ml de aceite de oliva
- 15 gramos de queso parmesano rallado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lavar el zucchini y cortar los extremos. Utilizar un rallador de espaguetis o un pelador de verduras para cortar el calabacín en forma de espaguetis.
2. En sartén grande, calentar una cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agregar los espaguetis de calabacín y cocinarlos durante unos 3-4 minutos, o hasta que estén tiernos, pero aún crujientes. Retirarlos del fuego y reservar.
3. Mientras tanto, preparar la salsa pesto. En un procesador de alimentos o licuadora, agregar las hojas de albahaca, el ajo, los piñones, el aceite de oliva restante, el queso parmesano rallado, sal y pimienta. Procesar hasta obtener una salsa suave y homogénea.
4. Verter la salsa pesto sobre los espaguetis de zucchini y mezclar bien para que se incorporen todos los sabores.
5. Servir los espaguetis de zucchini con salsa pesto en un plato y agregar hojas de albahaca fresca y un poco de queso parmesano rallado adicional.

Batido de proteínas vegetales:

Tiempo de realización: Aproximadamente 5 minutos.

Cantidad de calorías por porción: Aproximadamente 300 calorías.

Ingredientes:

- 250 ml de leche de almendras
- 1 banano maduro
- 15 g de mantequilla de almendras
- 1 porción de proteína en polvo vegetal

Instrucciones:

1. En una licuadora, agregar la leche de almendras, el banano en trozos, la mantequilla de almendras y la proteína en polvo.
2. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

Batido de banano y espinacas:

Tiempo de realización: Aproximadamente 5 minutos

Cantidad de calorías por porción: Aproximadamente 280 calorías

Ingredientes:

- 1 banano
- 240 ml de leche vegetal
- 30 gramos de espinacas frescas
- 16 gramos de mantequilla de maní o almendras
- 8 gramos de miel o sirope de agave

Instrucciones:

1. Cortar el banano en trozos.
2. En una licuadora, agregar el banano, la leche vegetal, las espinacas frescas, la mantequilla de maní o almendras y la miel o sirope de agave (si se desea más dulce).
3. Opcionalmente, agregar algunos cubitos de hielo para obtener una textura más fría y cremosa.
4. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
5. Verter el batido en un vaso y servir.

11. BIBLIOGRAFÍAS

1. Sabaté, J. (2005). Nutrición Vegetariana. Editorial Safeliz. Obtenido de: https://books.google.es/books?id=aqytoY_NGPQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r#v=onepage&q&f=true
2. Dietas vegetarianas: Postura de la Asociación Americana de Dietética: Nutrición Vegana y Vegetariana:: Vegetarianismo.net. (s. f.). Vegetarianismo.net. Obtenido de: <http://www.vegetarianismo.net/nutricion/ada.htm#decla>
3. FAQ - Preguntas más frecuentes - Definiciones. (s. f.). Obtenido de: <http://www.ivu.org/spanish/faq/definitions.html>
4. Dieta vegetariana: cómo obtener la mejor nutrición. (2023, 1 marzo). Mayo Clinic. Obtenido de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>
5. Dieta vegetariana: MedlinePlus Enciclopedia Médica. (s. f.). Obtenido de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002465.htm>
6. Nutrición clínica y dietética: Efectos a corto plazo en la pérdida de peso en una dieta vegetariana baja en grasa Obtenido de: <https://revista.nutricion.org/PDF/333lowfatvegetarian.pdf>
7. GAN: Nutrición & gastronomía, Obtenido de: https://cursos.ganbcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_70571545421987.pdf
8. García-Maldonado, E., Gallego- Narbón, A., & Vaquero, M. P. (2019). ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. Nutrición Hospitalaria. Obtenido de: <https://doi.org/10.20960/nh.02550>
9. Hierro y dietas veganas - Unión Vegetariana Española (UVE). (2020, 12 febrero). Unión Vegetariana Española (UVE). Obtenido de: <https://unionvegetariana.org/textos-sobre-nutricion/hierro-y-dietas-veganas/#:~:text=La%20mejor%20fuente%20de%20hierro,una%20mayor%20cantidad%20del%20mismo.>
10. Ácidos grasos omega-3 - Unión Vegetariana Española (UVE). (2020, 12 febrero). Unión Vegetariana Española (UVE). Obtenido de: <https://unionvegetariana.org/textos-sobre-nutricion/acidos-grasos-omega-3/>
11. Dietas vegetarianas: Postura de la Asociación Americana de Dietética: Nutrición Vegana y Vegetariana :Vegetarianismo.net. (s. f.-b). Vegetarianismo.net. Obtenido de: <http://www.vegetarianismo.net/nutricion/ada.htm#consi>

12. Ángel. (2019, 7 octubre). 6 increíbles beneficios para la salud de ser vegetariano y cómo se pueden obtener la mayor cantidad de nutrientes en una dieta vegana. La Cocina Alternativa. Obtenido de: <https://lacocinaalternativa.com/2019/10/07/6-increibles-beneficios-para-la-salud-de-ser-vegetariano/>
13. ALIMENTOS VEGETARIANOS «Medicina integral natural – Dr. Facundo Bitsch. (s. f.). Obtenido de: <https://www.medicinaintegralnatural.com/2014/11/alimentos-vegetarianos/>
14. Borrás, F. (2020, 9 julio). Beneficios de la dieta vegetariana frente a la hipertensión. Francesc Borrás. Obtenido de: [https://francescborras.com/2020/07/09/beneficios-de-la-dieta-vegetariana-frente-a-la-hipertension/#:~:text=Las%20dietas%20vegetarianas%20pueden%20llegar,5%2C9mmHg%20\(7\).&text=Existen%20diversas%20revisiones%20bibliogr%C3%A1ficas%20que,vegetariana%20y%20la%20no%20vegetariana.](https://francescborras.com/2020/07/09/beneficios-de-la-dieta-vegetariana-frente-a-la-hipertension/#:~:text=Las%20dietas%20vegetarianas%20pueden%20llegar,5%2C9mmHg%20(7).&text=Existen%20diversas%20revisiones%20bibliogr%C3%A1ficas%20que,vegetariana%20y%20la%20no%20vegetariana.)
15. Catering Vegano Barcelon. (2022, 28 abril). ¿Por qué ser vegetariano ayuda al medio ambiente? Catering Vegano Barcelona. Obtenido de: <https://cateringveganobarcelona.com/por-que-ser-vegetariano-ayuda-al-medio-ambiente/#:~:text=De%20acuerdo%20con%20un%20estudio,la%20estado unidense%20o%20la%20mediterr%C3%A1nea.>
16. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos (2013). Revista chilena de nutrición. Obtenido de: <https://doi.org/10.4067/s0717-75182013000200006>
17. Perfil del vegano: Activista de liberación animal en España. Obtenido de: https://reis.cis.es//REIS/PDF/REIS_139_081342513401198.pdf
18. Craig Winston: The American journal of nutrition/health effects of vegan diets. Obtenido de: [https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165\(23\)23835-6/fulltext](https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165(23)23835-6/fulltext)
19. Vitaliv. (2023, 20 junio). Dieta macrobiótica: en qué consiste y por qué es tan popular. Vitaliv. Obtenido de: <https://vitaliv.app/dieta-macrobiotica/>
20. Dieta vegetariana: cómo obtener la mejor nutrición. (2023c, marzo 1). Mayo Clinic. Obtenido de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>
21. Quigley, R. (2021, 10 junio). Vegetarian diet: benefits, what to eat & what to avoid. BulkSupplements.com. Obtenido de: https://community.bulksupplements.com/vegetarian-diet/?ad_id=&mclid=eb8a1d2fd9fa1de95e2879a99f95bfdb&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=Search%20-%20Products%20-%20USA&utm_term=supplements&utm_content=Dynamic%20NB

22. Qué es ser vegetariano - Vegetarianos.net. (s. f.). Obtenido de: <http://www.vegetarianos.net/que-es-ser-vegetariano/>
23. ¿Cuáles son las proteínas vegetales y por qué son importantes? - Seguros SURA Colombia. (2022, 28 febrero). Seguros SURA Colombia. Obtenido de: <https://segurossura.com/co/blog/saludables/cuales-son-las-proteinas-vegetales-y-por-que-son-importantes/>
24. Fuentes de hierro de origen vegetal. (s. f.). FoodUnfolded. Obtenido de: <https://www.foodunfolded.com/es/articulo/fuentes-de-hierro-de-origen-vegetal>.
25. El Calcio: Lista de compras - MiBuscadorDeSalud | Health.gov. (2023, 1 junio). Obtenido de: <https://health.gov/espanol/myhealthfinder/viviendosanamente/nutricion/calcio-lista-compras>
26. Zinc - Vegan Outreach. (2021, 2 abril). Vegan Outreach. Obtenido de: <https://veganoutreach.org/zinc/#:~:text=El%20zinc%20no%20se%20encuentra,frutos%20secos%2C%20semillas%20y%20avena>.
27. Martínez, L. (2021, 26 agosto). Omega-3 y vegetarianos: muchas dudas y pocos problemas. RTVE.es. Obtenido de: <https://www.rtve.es/television/20210826/omega3/2165085.shtml>

12. ANEXOS

PREGUNTAS ENCUESTA

- 1. ¿Estaría dispuesto a volverse vegetariano?**
 - Si
 - No

- 2. Para usted ¿qué es vegetarianismo?**
 - Una dieta
 - Un estilo de vida
 - Una moda

- 3. ¿Cree que tener una alimentación vegetariana es sano para la salud?**
 - Si
 - No

- 4. ¿Sabe cuáles son los beneficios de una dieta vegetariana?**
 - Si
 - No

- 5. ¿Conoce las deficiencias que conlleva tener una dieta vegetariana?**
 - Si
 - No

- 6. ¿Se asegura de agregar vegetales en sus porciones de comida?**
 - Si
 - No

- 7. ¿Conoce algún sustituto de carnes?**
 - Si
 - No

- 8. ¿Cree que ser vegetariano es fácil?**
 - Si
 - No

- 9. ¿Cree llevar una dieta equilibrada y saludable?**
 - Si, totalmente
 - No, para nada
 - Creo que podría ser mejor

10. ¿Tiene conocidos que lleven un tipo de alimentación "vegetariana"?

- Si
- No

PREGUNTAS ENTREVISTA

- 1. ¿Cuál fue la motivación inicial para convertirse en vegetariano/a?**
- 2. ¿Cuánto tiempo ha sido vegetariano?**
- 3. ¿Cómo se organiza para planificar sus comidas asegurándose de obtener todos los nutrientes necesarios en una dieta vegetariana?**
- 4. ¿Ha encontrado dificultades para mantener una alimentación vegetariana en ciertas situaciones, como viajes o eventos sociales?**
- 5. ¿Cuáles han sido los mayores beneficios que ha experimentado desde que optó por un tipo de alimentación vegetariana?**
- 6. ¿Ha notado algún cambio en su salud desde que se volvió vegetariano/a?**
- 7. ¿Ha experimentado alguna vez la tentación de volver a consumir carne? ¿Cómo la ha superado?**
- 8. ¿Cuáles son sus platos vegetarianos favoritos?**
- 9. ¿Podría compartir una receta que sea de sus favoritas?**
- 10. ¿Existen desafíos o aspectos negativos relacionados con el vegetarianismo que le gustaría mencionar?**
- 11. ¿Qué consejos le daría a las personas que están considerando optar este tipo de alimentación?**

- 12. ¿Cómo se informa sobre los aspectos nutricionales de una dieta vegetariana para asegurarse de obtener todos los nutrientes necesarios?**
- 13. ¿Qué papel juegan los productos de origen animal, como los huevos y los lácteos, en su dieta vegetariana? ¿Los consume o los evita por completo?**