

Conocimientos y actitudes sobre alimentación veg(etari)ana entre profesionales de la nutrición de Argentina

Knowledge and attitudes about veg(etari)an diets among nutrition professionals in Argentina

Dra. Andreatta, María Marta

Centro de Investigaciones y Estudios sobre Cultura y Sociedad-CIECS, CONICET y Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.

Resumen

Introducción: a nivel global, se ha ido incrementando progresivamente la cantidad de personas que adhieren a distintas variantes de dietas vegetarianas. Ello supone, entre otros desafíos, contar con profesionales de la salud y de la nutrición que puedan responder a las necesidades y demandas particulares de estos grupos.

Objetivo: indagar conocimientos y actitudes de licenciadas y licenciados en Nutrición de Argentina sobre alimentación ovo-lacto-vegetariana y vegana.

Materiales y método: para este estudio observacional, exploratorio y transversal, se diseñó un cuestionario orientado a evaluar conocimientos y actitudes sobre alimentación veg(etari)ana. El muestreo fue no probabilístico, de tipo intencional, convocándose a profesionales de la nutrición residentes en Argentina. Para el análisis de datos se utilizó el programa estadístico SPSS 29.0.0.0.

Resultados: la muestra constó de 318 profesionales. Los mayores niveles de información acerca de temas clave de la alimentación y nutrición veg(etari)ana, así como las actitudes orientadas al interés por el impacto de la dieta en el medioambiente y/o en el bienestar animal, se asociaron significativamente con la pertenencia al intervalo de menor edad, menor cantidad de años transcurridos desde el egreso de la carrera de grado y la adherencia propia a dietas ovo-lacto-vegetarianas y veganas. La gran mayoría de los y las profesionales manifestó aceptación y comprensión hacia las elecciones de los/as pacientes veg(etari)anos/as.

Conclusiones: los conocimientos y actitudes observados estarían más relacionados con circunstancias generacionales y elecciones personales que con la formación académica. Resulta necesario incluir sistemáticamente en las carreras de grado contenidos de alimentación y nutrición veg(etari)ana con un abordaje integral, contemplando aspectos nutricionales, ambientales y socioculturales.

Palabras clave: dietas vegetarianas; conocimientos; nutricionistas; Argentina

Abstract

Introduction: globally, the number of people who adhere to different variants of vegetarian diets has been progressively increasing. This involves, among other challenges, having health and nutrition professionals who can respond to the particular needs and demands of these groups.

Objective: to search knowledge and attitudes of graduates in Nutrition of Argentina on ovo-lacto-vegetarian and vegan diets.

Materials and method: for this observational, exploratory and cross-sectional study, a questionnaire was designed to assess knowledge and attitudes about veg(etari)an diets. The sampling was non-probabilistic, intentional, summoning nutrition professionals residing in Argentina. The statistical program SPSS 29.0.0.0 was used for data analysis.

Results: the sample consisted of 318 professionals. Higher levels of information about key issues of veg(etari)an food and nutrition, as well as attitudes oriented to interest in the impact of diet on the environment and / or animal welfare, were significantly associated with belonging to the youngest age range, fewer years elapsed since graduation from the undergraduate career and adherence to ovo-lacto-vegetarian and vegan diets. The vast majority of professionals expressed acceptance and understanding towards the choices of vegan patients.

Conclusions: the knowledge and attitudes observed would be more related to generational circumstances and personal choices than to academic training. It is necessary to systematically include in the undergraduate courses contents of veg(etari)an food and nutrition with a comprehensive approach, contemplating nutritional, environmental and sociocultural aspects.

Keywords: vegetarian diets; knowledge; nutrition professionals; Argentina



AADYND

DIAETA es propiedad de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas y mantiene la propiedad intelectual.

ISSN 0328-1310
ISSN 1852-7337 (En línea)

Contacto:

María Marta Andreatta,
maryandreat@gmail.com

Recibido: 24/11/2022. Envío de revisiones al autor: 11/04/2023. Aceptado en su versión corregida: 08/05/2023

Declaración de conflicto de intereses:

la autora declara no poseer conflicto de intereses.

Fuente de financiamiento:

ninguno.

Este es un artículo open access licenciado por Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Licencia Pública Internacional — CC BY-NC-SA 4.0. Para conocer el alcance de esta licencia, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.es>



Indizada en LILACS, SciELO y EBSCO; catálogo del sistema LATINDEX. Incorporada al Núcleo Básico Revistas Científicas Argentinas, CONICET

Introducción

A lo largo de las dos últimas décadas se ha ido incrementando progresivamente a nivel global la cantidad de personas que adhieren a dietas vegetarianas (1,2). Estas formas de alimentación se caracterizan por consumos diarios basados en productos de origen vegetal, junto con la exclusión de todo tipo de carnes, pero presentan diferencias en cuanto a otros productos de origen animal que pueden incluir o excluir, lo cual resulta en prácticas heterogéneas fundamentadas en diversas motivaciones y, con frecuencia, difíciles de catalogar (3,4). Más allá de esta diversidad, la agrupación en categorías posibilita su análisis en estudios poblacionales y clínicos, así como su valoración y la posterior orientación nutricional por parte de los y las profesionales de la salud. En este artículo se abordarán dos de estas categorías: las dietas ovo-lacto-vegetarianas –en adelante, OLV–, que excluyen todo tipo de carnes, pero incluyen lácteos y huevos, además de alimentos vegetales; y las dietas veganas –en adelante, VGN– que constan exclusivamente de alimentos de origen vegetal. Cuando se designen conjuntamente ambos tipos de prácticas se utilizará el término “veg(etari)ana/s”.

Se ha estimado que hasta un 10% de las personas adhieren a alguna variante de veg(etaria)nismo en los países occidentales (1,5,6) y en Argentina, un sondeo realizado recientemente indicaría que el 12% de la población es OLV o VGN (7). Este segmento poblacional, si bien continúa siendo minoritario, se encuentra en franco crecimiento. Esto supone, entre otros desafíos, contar con profesionales de la salud y, particularmente, de la nutrición, preparados y preparadas para responder a las necesidades y demandas particulares de estos grupos. En general, los programas de las carreras de grado no han contemplado el desarrollo de esta temática

o se encuentran desactualizados. No obstante, cabe destacar el trabajo realizado en los últimos años por colegas de todo el país para incluir contenidos de alimentación y nutrición veg(etari)ana en asignaturas relacionadas con este tópico. Asimismo, varias universidades cuentan con oferta de posgrado, pero esta formación no es gratuita, en su mayoría, y ello implica un obstáculo para su acceso.

En función de lo previamente explicitado, y habiendo hallado escasos antecedentes sobre la temática a nivel local (8), resultó relevante plantear esta investigación con el objetivo de indagar conocimientos y actitudes de licenciadas y licenciados en Nutrición de Argentina sobre la alimentación veg(etari)ana.

Materiales y método

En este estudio observacional, exploratorio y transversal, los datos fueron recolectados a través de una encuesta *online*, desarrollada con la herramienta Formularios de Google y utilizando como referencia el instrumento aplicado por Bettinelli ME, *et al.* (1) en su estudio, adaptándolo a los objetivos de la presente investigación. La evaluación de este instrumento se realizó mediante consulta a cinco colegas, licenciadas en Nutrición y con título de doctorado, con formación en epidemiología nutricional y experiencia en el desarrollo y la aplicación de cuestionarios de encuesta alimentaria. Este procedimiento permitió efectuar ajustes antes que estuviera disponible en línea y cabe mencionar que las modificaciones realizadas fueron menores.

La convocatoria para participar se realizó a través de redes sociales de alcance nacional, tales como cuentas de *Facebook* e *Instagram*, y de mensajes de correo electrónico, en ambos casos tanto desde cuentas institucionales como personales. El formulario estuvo disponible para ser completado desde el 17 de abril al 23 de septiembre de 2020. El muestreo fue no probabilístico,

1 La expresión veg(etari)ana/o, con el uso del paréntesis, hace explícita la inclusión en el concepto tanto de dietas ovolactovegetarianas como veganas.

de tipo intencional, y la población destinataria estuvo conformada por licenciadas y licenciados en Nutrición residentes en todo el territorio argentino.

El cuestionario, de diseño cuali-cuantitativo, constó de preguntas de opción múltiple y preguntas de respuesta abierta y recabó datos en torno a diferentes ejes:

- La información sociodemográfica incluyó género, edad y provincia de residencia.
- En cuanto a la formación y trayectoria profesional, se indagaron años de ejercicio de la profesión, áreas de desempeño profesional y formación de posgrado.
- Para evaluar conocimientos clave sobre alimentación y nutrición veg(etari)ana, se contemplaron: grupos de alimentos que forman parte de las dietas OLV y VGN, adecuación nutricional de las dietas OLV y VGN para distintas etapas del ciclo vital y para deportistas, y también se indagaron nutrientes de particular interés para estos tipos de dietas: vitamina B12, hierro y calcio.
- Para valorar las actitudes de los y las profesionales se estableció una escala que consideró desde el total acuerdo y comprensión hasta el total desacuerdo e incomprensión hacia las personas que adhieren a las dietas veg(etari)anas y hacia estas formas de alimentación y sus fundamentos basados en el medioambiente y/o el bienestar animal. La relación entre conocimientos y actitudes se ha establecido en estudios previos, por lo cual resultó relevante obtener información sobre ambas variables (1,2).
- También se solicitó a los y las profesionales información sobre sus consumos alimentarios habituales (frecuencia de consumo por grupos de alimentos). En función de las respuestas obtenidas en este último ítem, se obtuvieron tres categorías:

1. dieta mixta –en adelante, MXT–, compuesta por alimentos de todos los grupos: carnes, lácteos, huevos, legumbres, cereales, verduras y frutas;
2. dieta OLV y
3. dieta VGN; estas dos últimas definidas previamente.

Esta información resultó de interés ya que se ha sugerido que los y las profesionales de la salud que llevan dietas MXT cuentan con menor información sobre nutrición OLV y VGN (14,21).

Para la descripción de los datos se utilizaron frecuencias absolutas y relativas. Para establecer asociación entre variables de interés se aplicó la prueba de Chi cuadrado con un nivel de significación de $p < 0,05$. Los datos se analizaron con el programa SPSS Statistics 29.0.0.0.

Se aseguró la confidencialidad y anonimato de identidad y, como requisito necesario para ingresar a la sección de preguntas del cuestionario, se solicitó el consentimiento para participar. Asimismo, este estudio, que forma parte de un proyecto de investigación más amplio titulado “Veg(etari)anismos en Argentina: representaciones, prácticas y saberes”, respeta los principios de la Declaración de Helsinki y ha sido aprobado oportunamente, tanto en sus aspectos metodológicos como éticos, por CONICET.

Resultados

La encuesta fue respondida por 318 profesionales, en su mayoría mujeres (99%), menores de 40 años (promedio 35 años) y residentes, principalmente, en las provincias de Córdoba, Buenos Aires y Santa Fe, si bien participaron colegas de todas las provincias argentinas.

El tipo de alimentación habitual prevalente de los y las participantes fue la dieta MXT (86%) y, entre las dietas veg(etari)anas, la OLV (12%) fue más frecuente que la VGN (2%) (Tabla 1). Al

Tabla 1. Datos sociodemográficos y tipo de alimentación de la población estudiada (n=318).

	n	%
Género		
Femenino	314	98,7
Masculino	4	1,3
Otros	0	0
Edad (Media: 34,8 DE±7,7 años)		
30 años o menos	111	35
31 a 40 años	137	43
41 años o más	70	22
Provincia de residencia		
Córdoba	109	34,3
Buenos Aires	108	34
Santa Fe	33	10,4
Neuquén	10	3,1
Chubut	8	2,5
Misiones	6	1,9
San Luis	6	1,9
San Juan	6	1,9
Chaco	5	1,6
Corrientes	4	1,3
Salta	4	1,3
Entre Ríos	3	0,9
Mendoza	3	0,9
Río Negro	3	0,9
Otras (Catamarca, Formosa, Jujuy, La Pampa, La Rioja, Santa Cruz, Sgo. del Estero, Tierra del Fuego, Tucumán)	10	3,1
Tipo de dieta		
Dieta mixta	273	85,9
Dieta ovo-lacto-vegetariana	37	11,6
Dieta vegana	8	2,5

DE: desvío estándar

analizar las relaciones entre estas variables, se encontró asociación estadísticamente significativa entre la edad y el tipo de dieta, como se muestra en la Tabla 2. Las dietas OLV y VGN, agrupadas a los fines del análisis, se presentaron con mayor frecuencia en la franja etaria de 30 años o menos.

La Tabla 3 muestra aspectos de la trayectoria profesional considerados relevantes para este estudio. Sobre el total de quienes respondieron la encuesta, casi un tercio había egresado

hacia menos de diez años. Por otra parte, la mayoría manifestó desempeñarse o haberse desempeñado principalmente en el ámbito clínico o institucional y en tareas educativas. Con relación a la formación de posgrado, una importante proporción (86%) contaba con algún grado de capacitación en este nivel, principalmente en jornadas y cursos de actualización de corta duración. Las temáticas más frecuentes de éstos se ubicaron dentro de las que pueden

Tabla 2. Características sociodemográficas de la población estudiada según el tipo de dieta propio.

	Dieta MIXT n=273	Dietas OLV y VGN n=45	p
Grupo etario			
30 años o menos n=111	84	27	<0,001
31 a 40 años n=137	124	13	
41 años o más n=70	65	5	
Provincia de residencia			
Córdoba n=109	95	14	0,45
Buenos Aires n=108	92	16	
Santa Fe n=33	28	5	
Neuquén n=10	9	1	
Otras n=58	49	9	

MIXT: mixta; OLV: ovo-lacto-vegetariana; VGN: vegana

Tabla 3. Trayectoria profesional de la población bajo estudio (n=318).

	n	%
Años transcurridos desde el egreso de la carrera de grado		
10 años o menos	208	65
11 a 20 años	79	25
21 años o más	31	10
Principales áreas de desempeño profesional (a)		
Nutrición clínica (consultorio)	251	35,6
Educación alimentaria / Docencia	160	22,7
Nutrición institucional (hospitales, sanatorios, etc.)	93	13,2
Gestión y políticas alimentarias	47	6,7
Industria alimentaria	43	6,1
Investigación	39	5,5
Otras	73	10,3
Capacitación de posgrado		
Sí	274	86,2
No	44	13,8

Continúa

Tabla 3. Trayectoria profesional de la población bajo estudio (n=318). (Continuación)

	n	%
Máxima capacitación de posgrado alcanzada (b)		
Charlas/Encuentros/Jornadas de actualización	40	13,7
Cursos de posgrado	183	62,7
Diplomado	48	16,4
Maestría	14	4,8
Doctorado	7	2,4
Principales áreas de capacitación de posgrado (c)		
Nutrición en enfermedades crónicas no transmisibles	152	29,3
Nutrición vegetariana	88	17
Nutrición materno-infantil	61	11,8
Nutrición en patologías digesto-absortivas	52	10
Nutrición en enfermedad celíaca	43	8
Nutrición en adultos mayores	34	6,5
Educación alimentaria	33	6,4
Nutrición deportiva	26	5
Administración de servicios de salud	17	3,3
Inmunonutrición	13	2,5

(a) se admitió más de una respuesta por persona ya que cada una pudo haberse desempeñado en varias áreas.

(b) respuesta optativa para quienes indicaron tener formación de posgrado.

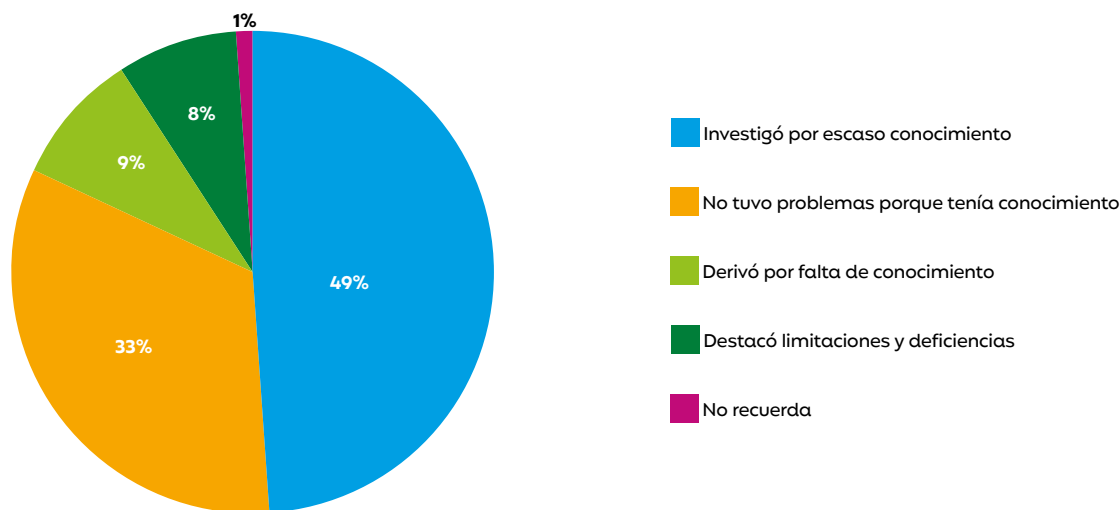
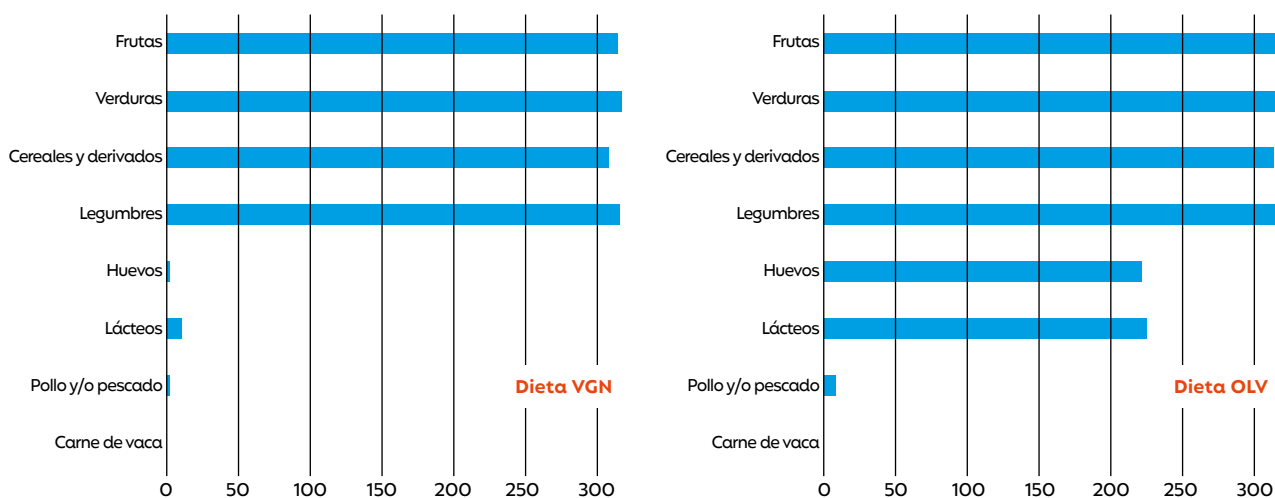
(c) total de áreas temáticas mencionadas con una frecuencia mayor a 10; se admitió más de una respuesta por persona; optativa para quienes indicaron tener formación de posgrado.

considerarse “tradicionales” para la disciplina, tales como nutrición en enfermedades crónicas no transmisibles, nutrición materno-infantil, nutrición en patologías digesto-absortivas y enfermedad celíaca, resultando interesante que la alimentación veg(etari)ana ocupara el segundo lugar entre los temas elegidos para capacitación ya que, como se mencionara en la introducción, constituye un tópico de interés más reciente.

En la encuesta también se indagaron algunos aspectos de la experiencia profesional con la alimentación y nutrición veg(etari)ana en el ámbito de trabajo. Casi la totalidad (n=314; 96%) de los y las profesionales manifestó haber recibido consultas sobre la temática. La Figura 1 muestra que, ante esa situación, prácticamente la mitad tuvo que investigar sobre el tema por no contar con suficientes conocimientos sobre el mismo, un tercio sí contaba con formación sobre estos

tipos de alimentación y, entre la minoría restante, el 9% derivó a colegas especializados/as y el 8% destacó las limitaciones y deficiencias de estas dietas.

A los fines del presente estudio, se consideró fundamental analizar los conocimientos de los y las participantes sobre aspectos básicos de la alimentación y nutrición veg(etari)ana. En lo referente a la composición de los dos tipos de dietas veg(etari)anas analizadas, se solicitó que se señalaran qué grupos de alimentos podían incluirse en cada una de ellas. La Figura 2 explicita que, para la alimentación OLV, casi un tercio no incluyó huevos y lácteos en esta categoría y una minoría indicó que podía contener pollo/pescado (n=8) y carne de vaca (n=1). En cuanto a la alimentación VGN, algunos participantes incluyeron lácteos (n=10), pescado/pollo (n=2) y huevos (n=1).

Figura 1. Prácticas referidas por los y las profesionales ante las consultas sobre alimentación veg(etari)ana.

Figura 2. Grupos de alimentos mencionados por los y las participantes que entienden que pueden formar parte de las dietas VGN y OLV.


VGN: vegana; OLV: ovo-lacto-vegetariana

Al indagar temas relevantes de la adecuación nutricional de la alimentación OLV y VGN para diferentes grupos poblacionales y al manejo de nutrientes claves para este patrón alimentario, prácticamente el 90% de los y las profesionales consideraron a estos tipos de dietas adecuadas para las diferentes etapas del ciclo vital y para deportistas y atletas. En cuanto a los nutrientes de interés (vitamina B12, hierro y calcio), casi el 90% señaló que la suplementación con vitamina B12 debe indicarse a personas de todos los

grupos etarios, pero cuando se consultó sobre la indicación para dietas tanto VGN como OLV, el 30% consideró que esta suplementación no era necesaria. Por otra parte, casi el 20% manifestó que no es posible cubrir los requerimientos de calcio con una dieta VGN o no pudo responder a este ítem por falta de conocimiento, y el 35% expresó que la anemia ferropénica se presenta con mayor frecuencia en personas OLV que entre quienes consumen carnes o ignoraba la respuesta (Tabla 4).

Tabla 4. Conocimientos sobre nutrición veg(etari)ana de la población bajo estudio.

	n = 318	%
Las dietas veg(etari)anas bien planificadas son adecuadas para todas las etapas del ciclo vital		
Verdadero	290	91,2
Falso	20	6,3
No sabe	8	2,5
Las dietas VGN pueden ser adoptadas por deportistas y atletas		
Verdadero	288	90,6
Falso	7	2,2
No sabe	23	7,2
Las dietas veg(etari)anas bien planificadas pueden acarrear riesgos durante el embarazo o defectos de nacimiento		
Verdadero	20	6,3
Falso	277	87,1
No sabe	21	6,6
Nutriente que debe suplementarse obligatoriamente en niños y niñas que llevan dietas veg(etari)anas		
Vitamina B12	283	89
Hierro	22	1,3
Calcio	4	6,9
Zinc	1	0,3
No sé	8	2,5
Tanto las personas VGN como las OLV deben suplementarse con vitamina B12		
Verdadero	214	67,3
Falso	94	29,6
No sabe	10	3,1
En las dietas veg(etari)anas, la suplementación con vitamina B12 debe indicarse a:		
Niños y niñas	3	1
Embarazadas	8	2,5
Adultos mayores	2	0,6
Adultos sanos	0	0
Atletas	1	0,3
Todos los anteriores	285	89,6
No sabe	19	6
Las dietas VGN no permiten cubrir los requerimientos de calcio		
Verdadero	42	13,2
Falso	258	81,1
No sabe	18	5,7
La anemia ferropénica es más frecuente en las personas que llevan dietas OLV que en las personas que consumen carnes		
Verdadero	61	19,2
Falso	207	65,1
No sabe	50	15,7

VGN: vegana; OLV: ovo-lacto-vegetariana

Las Tablas 5, 6 y 7 muestran las asociaciones estadísticamente significativas halladas entre los conocimientos de los y las profesionales que completaron la encuesta y grupo etario, tipo de dieta habitual consumida y años transcurridos desde el egreso de la carrera de grado. Así, los mayores niveles de información certera y actualizada acerca de temas claves de la alimentación y nutrición veg(etari)ana,

se observaron entre los y las participantes de menor edad, con menos años transcurridos desde el egreso y que adherían a dietas OLV o VGN. Cabe destacar que no se encontró asociación estadísticamente significativa con la formación de posgrado.

En la Figura 3 se muestran las actitudes de los y las profesionales hacia la alimentación veg(etari)ana.

Tabla 5. Conocimientos sobre suplementación en niños y niñas veg(etari)anos según el grupo etario de los y las profesionales.

	30 años o menos n=111	31 a 40 años n=137	41 años o más n=70	p
Nutriente que debe suplementarse obligatoriamente en niños y niñas que llevan dietas veg(etari)anas				
Vitamina B12 n=283	104	125	54	0,001
Otros (Fe, Ca, Zn) o n/s n=35	7	12	16	

Tabla 6. Conocimientos sobre alimentación y nutrición veg(etari)ana según el tipo de dieta propio de los y las profesionales.

	Dieta MIXT n=273	Dietas OLV y VGN n=45	p
Nutriente que debe suplementarse obligatoriamente en niños y niñas que llevan dietas veg(etari)anas			
Vitamina B12 n=283	239	44	0,04
Otros (Fe, Ca, Zn) o n/s n=35	34	1	
Tanto las personas VGN como las OLV deben suplementarse con vitamina B12			
Verdadero n=214	174	40	<0,001
Falso o n/s n=104	99	5	
Las dietas VGN no permiten cubrir los requerimientos de calcio			
Falso n=258	214	44	0,002
Verdadero o n/s n=60	59	1	
La anemia ferropénica es más frecuente en las personas que llevan dietas OLV que en las personas que consumen carnes			
Falso n=207	169	38	0,003
Verdadero o n/s n=111	104	7	

MIXT: mixta; OLV: ovo-lacto-vegetariana; VEG: vegana

Tabla 7. Conocimientos sobre alimentación y nutrición veg(etari)ana en deportistas/atletas y niños/as según los años transcurridos desde el egreso de la carrera de grado.

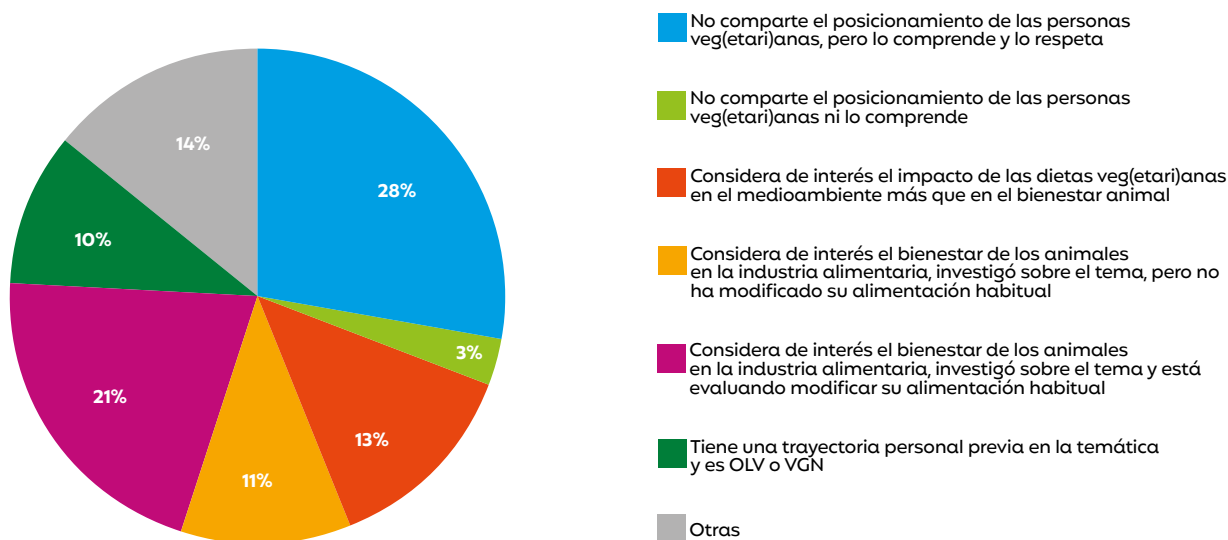
	10 años o menos n=208	11 a 20 años n=79	21 años o más n=31	P
Las dietas VGN pueden ser adoptadas por deportistas y atletas				
Verdadero n=288	197	66	25	0,002
Falso o n/s n=30	11	13	6	
Nutriente que debe suplementarse obligatoriamente en niños y niñas que llevan dietas veg(etari)anas				
Vitamina B12 n=283	191	69	23	0,01
Otros (Fe, Ca, Zn) o n/s n=35	17	10	8	

VGN: veganas

En la Tabla 8 se muestran las variables que se asociaron significativamente con las actitudes profesionales hacia la alimentación veg(etari)ana. Así, a menor edad, a menos años transcurridos desde el egreso de la carrera de grado y la adherencia propia a dietas OLV o VGN, presentó mayor interés por el impacto de la dieta en el medioambiente y/o en el bienestar animal,

junto con un creciente cuestionamiento de los propios consumos. Resulta relevante señalar que, de acuerdo con las respuestas recibidas, la gran mayoría de los y las participantes mostraron aceptación y comprensión hacia las elecciones de los y las pacientes veg(etari)anos/as. Por otra parte, las actitudes no mostraron asociación significativa con la formación de posgrado.

Figura 3. Actitudes de los y las profesionales encuestados hacia la alimentación veg(etari)ana.



OLV: ovo-lacto-vegetariana; VGN: vegana

Tabla 8. Actitudes de los y las encuestadas hacia la alimentación veg(etari)ana según grupo etario, años transcurridos desde el egreso de la carrera de grado y tipo de dieta de los y las profesionales participantes.

	No comparte el posicionamiento de las personas veg(etari)anas, pero lo comprende y lo respeta n= 89	No comparte el posicionamiento de las personas veg(etari)anas ni lo comprende n= 10	Considera de interés el medioambiente más que en el bienestar animal n= 41	Considera de interés el bienestar de los animales en la industria alimentaria, investigó sobre el tema, pero no ha modificado su alimentación habitual n= 35	Considera de interés el bienestar de los animales en la industria alimentaria, investigó sobre el tema y está evaluando modificar su alimentación habitual n= 66	Tiene una trayectoria personal previa en la temática y es OLV o VGN n= 33	Otras n= 44
Grupo etario (a)							
≤30 años n=111	23	1	20	14	24	19	10
31 – 40 años n=137	44	4	13	15	27	10	24
≥41 años n=70	22	5	8	6	15	4	10
Años transcurridos desde el egreso de la carrera de grado (b)							
≤10 años n=208	51	4	30	27	38	29	29
11 – 20 años n=79	31	3	8	4	20	2	11
≥21 años n=31	7	3	3	4	8	2	4
Tipo de dieta (c)							
MXT n=273	86	10	34	35	62	4	42
OLV y VGN n=45	3	0	7	0	4	29	4

(a) $p=0,02$; (b) $p=0,02$; (c) $p<0,001$; OLV: ovo-lacto-vegetariana; VGN: vegana; MXT: mixta

Discusión

El objetivo de este estudio observacional, exploratorio y transversal fue indagar conocimientos y actitudes en torno a la alimentación veg(etari)ana entre profesionales de la nutrición residentes en el territorio argentino. El análisis desarrollado reveló asociación significativa de ambas variables mencionadas con la edad, los años transcurridos desde el egreso de la carrera de grado y el tipo de dieta habitual de los y las participantes, mientras que la formación de posgrado no mostró tal asociación. No se examinó la relación con el género dado que prácticamente la totalidad de la muestra estuvo compuesta por mujeres.

En lo referente a los conocimientos sobre alimentación y nutrición veg(etari)ana, en este estudio la gran mayoría de los y las participantes pudieron identificar los alimentos que integran las dietas OLV y VGN y solo una pequeña cantidad mostró confusión en relación a este tópico. Lo mismo observó Salgado Y.S. (8), en su trabajo final para la licenciatura en Nutrición, que llevó a cabo en una universidad argentina, pero en el cual solo se indagó acerca de la dieta OLV. En una investigación desarrollada en Perú fue significativamente mayor la cantidad de nutricionistas vegetarianos/as, vs. no vegetarianos/as, que definieron correctamente los componentes de las dietas OLV y VGN (9). El análisis de conocimientos sobre dietas vegetarianas entre profesionales de la salud del área materno-infantil de una ciudad italiana encontró que muy pocas de las personas encuestadas podían reconocer los componentes de la alimentación OLV, aunque un tercio pudo identificar los de la dieta VGN (1). Por su parte, Krause A.J, *et al.* (10) también abordaron este tema entre médicos y médicas estadounidenses con diferentes grados de experiencia laboral, quienes respondieron correctamente de manera mayoritaria. No obstante, una importante proporción consideró que estas dietas eran similares a las denominadas basadas

en plantas (BP). Se han propuesto diversas caracterizaciones de las dietas BP (11), pero actualmente se las define como aquellas que incluyen frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas, hierbas y especias, todos ellos mínimamente o no procesados, al tiempo que excluyen todos los productos animales –es decir, carne roja, de pescado y de aves, huevos y lácteos– y los alimentos procesados industrialmente (12). Resulta evidente, entonces, que una dieta puede ser VGN, pero, al incluir productos industrializados y refinados, ya no se categorizaría como BP y que las dietas OLV tampoco podrían incluirse en esta categoría.

A lo largo de las dos últimas décadas, entidades de distintos países que agrupan a profesionales y científicos de la salud y la nutrición se han pronunciado acerca de las dietas veg(etari)anas. El consenso actual a nivel global, claramente representado en el documento de la *Academy of Nutrition and Dietetics* de Estados Unidos (13), es que estas dietas, bien planificadas, son saludables y nutricionalmente adecuadas para todas las etapas del ciclo vital y también para los atletas. Al indagar sobre este tema, la gran mayoría de los y las participantes de este estudio respondieron correctamente y el análisis arrojó asociación estadísticamente significativa entre el menor intervalo de tiempo transcurrido desde el egreso de la carrera de grado, establecido aquí en diez o menos años, y la adecuación nutricional de estas dietas para deportistas/atletas. Contrariamente, y en relación al ciclo vital, Salgado Y.S. (8) encontró que una importante proporción de los encuestados/as, en particular estudiantes, no consideraba apropiada la dieta OLV para la infancia, la niñez y el embarazo. No obstante, la mayoría manifestó que no desaconsejaría una dieta OLV a deportistas y una menor proporción indicó que les recomendaría suplementos para cubrir supuestos déficits. En la investigación de Bettinelli M.E, *et al.* (1), menos de un tercio de los y las participantes señalaron

que estas formas de alimentación podían ser adecuadas para todas las etapas de la vida y, entre las respuestas correctas, se halló asociación significativa con el tipo de dieta de las y los encuestadas/os, con mayor proporción de aciertos entre los y las profesionales vegetarianos/as. No es posible establecer comparaciones con lo observado para deportistas y atletas ya que este último estudio no incluyó a este grupo en la muestra, al igual que el estudio desarrollado en Perú, en el cual fue significativamente mayor la cantidad de nutricionistas vegetarianos/as que respondieron que las dietas OLV y VGN podían ser adoptadas a lo largo de todo el ciclo vital (9). Por otra parte, al consultar a médicos/as generalistas y pediatras franceses acerca de este tema, alrededor del 50% y entre 80-90% consideró que las dietas OLV y VGN, respectivamente, no eran adecuadas para casi ninguna etapa de la vida, con la excepción de la adultez para la alimentación OLV. Las opiniones fueron similares cuando se indagó sobre la adecuación para atletas (14).

En cuanto a los nutrientes de interés para el estudio, en la alimentación OLV y VGN adquiere particular importancia la vitamina B₁₂. Al no encontrarse naturalmente en los alimentos de origen vegetal y ser bajo su contenido en huevos y lácteos, los consumos habituales no resultan suficientes para cubrir la ingesta diaria recomendada (6). En la presente investigación, la mayoría de los y las profesionales señaló, acertadamente, que la vitamina B₁₂ constituye un nutriente crítico en la alimentación veg(etari)ana y que su suplementación es obligatoria. Estos resultados se asociaron significativamente con la edad (profesionales menores de 40 años), los años transcurridos desde el egreso de la carrera de grado (10 años o menos) y el tipo de dieta habitual consumida (OLV/VGN). No obstante, casi un tercio consideró que la suplementación no era necesaria en personas OLV. En tal sentido, es importante recordar que la bibliografía ha dejado claramente establecida la prescripción obligada

de vitamina B₁₂ tanto a OLV como a VGN (15). En la publicación de Salgado Y.S. (8), una gran proporción de los y las participantes reconoció a la vitamina B₁₂ como un nutriente crítico en la alimentación OLV, de manera similar a lo observado por Saintila J, *et al.* (9), para dietas OLV y VGN. Más de la mitad de los y las integrantes de la muestra analizada por Bettinelli M.E, *et al.* (1), manifestaron que se trataba de un nutriente crítico para personas OLV o VGN embarazadas. Por otra parte, en una encuesta realizada a estudiantes de medicina de una universidad noruega, un tercio de quienes respondieron consideró a los alimentos vegetales como fuente de vitamina B₁₂ y, al categorizarlos por tipo de dieta realizada por ellos, casi la mitad de los y las estudiantes veg(etari)anos/as y casi un tercio de no veg(etari)anos/as indicó que era innecesaria la suplementación al adherir a dietas OLV o VGN (16). Entre los y las profesionales de la salud franceses/as, la vitamina B₁₂ quedó en el tercer lugar entre los nutrientes de interés, aunque se trata del más crítico de las dietas veg(etari)anas (14).

En la presente investigación también resultó de interés conocer si los y las profesionales consideraban posible cubrir los requerimientos de calcio con una dieta VGN, dado que, por definición, la misma carece de lácteos, valorados como las principales fuentes de ese nutriente. En tal sentido, la bibliografía indica que las dietas VGN saludables y bien planificadas pueden proveer cantidades adecuadas de calcio y mantener la salud ósea (17). Se encontró que la mayor proporción de los y las participantes respondió correctamente que esto era posible, aunque casi el 20% señaló lo contrario o no contaba con este conocimiento. Asimismo, estas respuestas se asociaron significativamente con el tipo de dieta, con los mayores aciertos entre nutricionistas OLV/VGN. En los estudios desarrollados en profesionales de la salud franceses/as (14) y en nutricionistas peruanos/as (9) se inquirió acerca de nutrientes críticos en dietas veg(etari)anas y el calcio fue señalado como uno de ellos, particularmente en

dietas VGN. El estudio realizado en una universidad argentina sobre nutrientes críticos en la dieta OLV, mostró que solo una baja proporción de participantes, tanto estudiantes como egresados, mencionó al calcio (8).

En el presente estudio se consultó a los y las participantes si la anemia ferropénica se presentaba con mayor frecuencia entre la población OLV, al compararla con la población que consume carne. Más de un tercio de los y las encuestadas expresaron que sí se presentaba con mayor frecuencia en OLV o no supieron responder a este ítem, eligiendo la opción “no sé”. Estas respuestas fueron significativamente más frecuentes entre profesionales que llevaban una dieta MXT. Aunque las dietas veg(etari)anas están asociadas con menores reservas de hierro (18), ello no implica que las tasas de anemia ferropénica sean mayores entre quienes no consumen carne (14,19). De manera similar a lo explicitado para el calcio, la ingesta adecuada de hierro y su impacto en la salud de las personas OLV/VGN dependerán de la planificación de la alimentación habitual (20). En los estudios de Salgado Y.S. (8), Saintila J, *et al.* (9) y Villette C, *et al.* (14) no se indagó acerca de la anemia ferropénica, pero los y las participantes identificaron al hierro como uno de los nutrientes críticos de las dietas veg(etari)anas, lo cual sugiere que consideraron que el requerimiento sería difícil de cubrir con estos tipos de alimentación. Además, entre los y las profesionales franceses, el hierro fue ubicado en el primer lugar entre los nutrientes críticos mencionados, incluso antes que la vitamina B12 (14).

En general, se observa que los conocimientos sobre temas claves de la alimentación veg(etari)ana son limitados y no siempre están actualizados entre profesionales de la salud como médicos/as generalistas, pediatras, enfermeros/as y parteros/as. Entre los profesionales de la nutrición entrevistados por colegas peruanos (9) y en una universidad argentina (8) los resultados fueron heterogéneos, pero, en suma, mostraron estar mejor informados que los otros profesionales

estudiados. En el presente estudio, el nivel de conocimientos de los y las profesionales nutricionistas fue bueno, principalmente asociado a la edad, el tiempo transcurrido desde el egreso y el tipo de dieta. Con relación a esta última variable, otras investigaciones han encontrado resultados similares (1,9). Sería esperable que ser profesional de la salud, particularmente, de la nutrición, y adherir a una dieta OLV o VGN haya conducido a incorporar más y nuevos conocimientos sobre la temática. Asimismo, la asociación con los menores rangos de edad y menor cantidad de años desde el egreso del grado serían consistentes con la bibliografía que señala que este tipo de dietas son más frecuentes entre los grupos poblacionales más jóvenes (4,5).

Por otra parte, en las actitudes de los y las profesionales de la nutrición argentinos/as que participaron de esta investigación, predominaron la aceptación y comprensión hacia los y las personas OLV/VGN y el interés por el impacto de la alimentación en el medioambiente y en el bienestar animal. De manera similar a lo ocurrido con los conocimientos, tales actitudes se asociaron significativamente con los menores rangos de edad, el menor tiempo transcurrido desde el egreso y la adherencia personal a dietas OLV/VGN. Además de las consideraciones explicitadas previamente para estas asociaciones, se ha sugerido que el mayor nivel de conocimiento suele estar asociado a un posicionamiento más favorable hacia la alimentación veg(etari)ana (1,2,21). Al mismo tiempo, en los estudios en los cuales médicos/as y otros/as profesionales manifestaron que las dietas OLV y VGN eran riesgosas e, incluso, que las desaconsejarían a sus pacientes, los y las participantes que expresaron esas opiniones se encontraban, en general, en la franja de edad por encima de los 40 años, llevaban dietas MXT para su propia alimentación y contaban con poca o ninguna formación sobre el tema (14,21).

La presente investigación presenta algunas limitaciones. En primer lugar, el tamaño de la

muestra fue modesto ($n=318$) y no probabilístico. Además, casi la totalidad de la misma estuvo integrada por mujeres (99%). Tales circunstancias pueden introducir un sesgo en los resultados. Cabe mencionar aquí que las publicaciones analizadas y citadas en este artículo presentaron y remarcaron limitaciones similares (1,9,10,14,16,21). En Argentina, así como en otros países, entre los profesionales de la nutrición, históricamente han predominado las mujeres (22), lo cual podría verse reflejado en la composición de esta muestra. No obstante, el tema requeriría de mayor estudio, con muestras más numerosas y estadísticamente representativas.

Finalmente, se puede concluir que los conocimientos y actitudes observados entre los y las profesionales que participaron en esta investigación parecen estar más relacionados con circunstancias generacionales y elecciones personales que con la formación académica, a pesar de los avances introducidos en los últimos años; particularmente, en la formación de posgrado. Ante el ya innegable crecimiento de la población OLV y VGN en nuestro país, resulta necesario incluir sistemáticamente nuevos contenidos en los planes de estudio de las carreras de grado.

Para garantizar actitudes positivas y con sustento científico, tales contenidos deberían contemplar no solo los aspectos clínico-nutricionales de la alimentación veg(etari)ana, sino también los socioculturales y ambientales. Dejar librada esta formación al posgrado no garantiza contar con profesionales preparados para atender las demandas de las personas OLV y VGN, ya que este nivel educativo es optativo y, además, habitualmente no es gratuito. Con relación a otras carreras del área de las ciencias de la salud, es necesario promover la derivación oportuna a profesionales de la nutrición con conocimientos sobre la temática. En tal sentido, la labor interdisciplinaria se constituye en una herramienta básica, articulada por el rol central de los y las especialistas en nutrición.

Agradecimientos

La autora agradece a las colegas que participaron en la validación del cuestionario, a todas y todos los profesionales del país que completaron la encuesta y a las instituciones que colaboraron con la divulgación de la convocatoria.

Referencias bibliográficas

1. Bettinelli ME, Bezze E, Morasca L, Plevani L, Sorrentino G, Mornioli D, Gianni ML, Mosca F. Knowledge of health professionals regarding vegetarian diets from pregnancy to adolescence: An observational study. *Nutrients*. 2019; 11(5):1149.
2. Storz MA. Is there a lack of support for whole-food, plant-based diets in the medical community? *Perm J* 2019; 23: 18-068.
3. Andreatta MM, Camisassa CM. Vegetarianos en Córdoba: Un análisis cualitativo de prácticas y motivaciones. *Rev Cienc Téc UES* 21. 2017; 10: 1-21.
4. Andreatta MM, Sudriá ME, Defagó MD. Población veg(etari)ana argentina: Una aproximación a sus características sociodemográficas, estado nutricional y alimentación habitual. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2021; 27(2): 124-130.
5. Allès B, Baudry J, Méjean C, Touvier M, Péneau S, Hercberg S, Kesse-Guyot E. Comparison of sociodemographic and nutritional characteristics between self-reported vegetarians, vegans, and meat-eaters from the Nutrinet-Santé Study. *Nutrients*. 2017; 9(9): 1023.
6. Rizzo G, Laganà AS, Rapisarda AM, et al. Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation. *Nutrients*. 2016; 8(12): 767.
7. Unión Vegana Argentina. Población vegetariana y vegana. Buenos Aires: UVA; 2020.

8. Salgado YS. Conocimiento e importancia otorgada sobre nutrición vegetariana en alumnos de 4º año y egresados de la carrera de Lic. en Nutrición en la universidad ISALUD [Trabajo final de grado]. Universidad ISALUD; 2017.
9. Saintila J, Calizaya-Milla YE, Javier-Aliaga DJ. Knowledge of vegetarian and nonvegetarian Peruvian dietitians about vegetarianism at different stages of life. *Nutrition and Metabolic Insights*. 2021; 14: 1178638821997123.
10. Krause AJ, Williams KA Sr. Understanding and adopting Plant-Based nutrition: A survey of medical providers. *Am J Lifestyle Med*. 2017; 13(3): 312-318.
11. Tuso PJ, Ismail MH, Ha BP, et al. Nutritional update for physicians: Plant-based diets. *Perm J*. 2013; 17: 61-66.
12. Ostfeld RJ. Definition of a plant-based diet and overview of this special issue. *J Geriatr Cardiol*. 2017; 14(5): 315.
13. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016; 116(12): 1970-1980.
14. Villette, C.; Vasseur, P.; Lapidus, N.; Debin, M.; Hansliik, T.; Blanchon, T.; Steichen, O.; Rossignol, L. Vegetarian and vegan diets: Beliefs and attitudes of general practitioners and pediatricians in France. *Nutrients* 2022, 14, 3101.
15. Pawlak R, Parrott SJ, Raj S, Cullum-Dugan D, Lucus D. How prevalent is vitamin B(12) deficiency among vegetarians?. *Nutr Rev*. 2013; 71(2): 110-117.
16. Sanne, I., Bjørke-Monsen, AL. Lack of nutritional knowledge among Norwegian medical students concerning vegetarian diets. *J Public Health (Berl.)* 2022; 30, 495-501.
17. Tucher KL. Vegetarian diets and bone status, *Am J Clin Nutr* 2014; 100(suppl): 329S-35S.
18. Haider LM, Schwingshackl L, Hoffmann G, Ekmekcioglu C. The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2018; 58(8): 1359-1374.
19. Craig, JW. Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. *Nutr Clin Pract*. 2010; 25: 613-620.
20. Andreatta MM. ¿Veganos en riesgo? Un análisis de los cuestionamientos habituales a la calidad nutricional de la alimentación vegana. En: Navarro A, González AG. Es tiempo de coexistir. Alejandro Korn: Ed. Latinoamericana Esp. en ECA, 2017. PP. 50-73.
21. Hamiel U, Landau N, Eshel Fuhrer A, Shalem T, Goldman M. The knowledge and attitudes of pediatricians in Israel towards vegetarianism. *JPGN*. 2020; 71(1): 119-124.
22. Andreatta MM, Suárez NA. Entre la cocina y el laboratorio: La alimentación científica y las dietistas. *Salud i Ciencia*. 2013; 20(2): 156-60.

Dra. María Marta Andreatta <https://orcid.org/0000-0002-4715-6147>

Como citar:

Andreatta, María Marta. Conocimientos y actitudes sobre alimentación veg(etari)ana entre profesionales de la nutrición de Argentina
DIAETA (B.AIRES) 2023; 41: e2304103