

**UNIVERSIDAD SIGLO 21**



**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**TRABAJO FINAL DE GRADO**

“Análisis de Patrones alimentarios en estudiantes de la Universidad Siglo 21”

**ALUMNA:** Gavilánez Flores, Lizeth Elena.

**LEGAJO:** LEN00448

**DNI:** 95.092.653

**TUTOR:** Mgter. Gasparutti, Gerardo Luis.

**Córdoba, 2024.**

## Índice

<b>Índice</b>	<b>2</b>
<b>Resumen</b>	<b>4</b>
<b>Introducción</b>	<b>5</b>
Pregunta de investigación	18
Objetivos	
Objetivo General	19
Objetivos Específicos	19
<b>Métodos</b>	<b>20</b>
Diseño	20
Participantes	20
Consideraciones Éticas	21
Variables	21
Operacionalización de variables	21
Tratamiento de datos	27
<b>Resultados</b>	<b>29</b>
<b>Discusión</b>	<b>42</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>46</b>
<b>Referencias</b>	<b>48</b>
<b>Anexos</b>	<b>54</b>

## Agradecimientos

*A mi compañero de vida, mi pilar fundamental en este proceso, por motivarme constantemente a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. Su amor, paciencia y comprensión son invaluableles.*

*A mis padres, mis guías, por su amor incondicional, sus sacrificios y por enseñarme el valor del trabajo duro y la perseverancia. Aunque están lejos, me acompañan en cada paso que doy.*

*A mi hermana, mi mejor amiga, por su apoyo incondicional y por siempre creer en mí, aún cuando ni yo mismo lo hacía. Su fortaleza y resiliencia son una fuente de inspiración constante.*

*A mi hermano, mi gran ejemplo a seguir, por su enorme dedicación que continuamente me impulsa a dar lo mejor de mí. Por estar siempre presente, a pesar de la distancia.*

*A mis amigos, la familia que fui armando de a poquito, por su alegría, su apoyo y por estar siempre ahí para mí.*

## **Resumen**

La alimentación juega un papel fundamental en la salud y el bienestar de la población, en todas las etapas de vida. Para los estudiantes universitarios, resulta desafiante mantener una dieta equilibrada en medio de sus responsabilidades académicas y sociales. El presente estudio descriptivo y transversal analizó los patrones alimentarios y la calidad nutricional de la dieta en estudiantes de la Universidad Siglo 21, Se recolectaron datos a través de encuestas online, explorando variables sociodemográficas, hábitos alimentarios y fuentes de información sobre nutrición. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes no cumplen completamente con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), especialmente en cuanto al consumo de frutas y verduras. El estudio destaca la necesidad de implementar programas de educación alimentaria y nutricional en el ámbito universitario, enfatizando la importancia de una alimentación completa y equilibrada, independientemente del patrón alimentario elegido.

*Palabras clave:* patrones alimentarios, estudiantes, guías alimentarias.

## **Abstract**

Diet plays a fundamental role in the health and well-being of the population at all stages of life. For university students, it is challenging to maintain a balanced diet in the midst of their academic and social responsibilities. The present descriptive and cross-sectional study analyzed the dietary patterns and nutritional quality of the diet in students of Siglo 21 University. Data were collected through online surveys, exploring sociodemographic variables, dietary habits and sources of information on nutrition. The results revealed that most students do not fully comply with the recommendations of the Dietary Guidelines for the Argentine Population (GAPA), especially in terms of fruit and vegetable consumption. The study highlights the need to implement food and nutrition education programs in the university setting, emphasizing the importance of a complete and balanced diet, regardless of the dietary pattern chosen.

*Keywords:* dietary patterns, students, dietary guidelines.

## **Introducción**

La alimentación es un fenómeno bio-psico-social complejo que va más allá de la simple satisfacción de necesidades fisiológicas. La ingesta de nutrientes no solo resulta fundamental para mantener las funciones vitales, sino que también desempeña un papel crucial en el crecimiento, desarrollo y estado de salud en general. La forma en que se satisfacen estas necesidades alimentarias está determinada por una amplia gama de componentes, incluyendo aspectos ecológicos, económicos, políticos, socioculturales, psicológicos y biológicos. La variedad en las prácticas alimentarias está influenciada por factores específicos como la disponibilidad de alimentos en el entorno, los recursos económicos, las preferencias personales, las creencias y tradiciones culturales, el estilo de vida y las condiciones de salud individuales.

El patrón y la frecuencia de las comidas responden a una combinación de elementos que incluyen la satisfacción de necesidades fisiológicas, gustos personales y el contexto sociocultural, especialmente la cultura alimentaria (Contreras Hernández et al., 2005). Una alimentación saludable no se limita solamente a la provisión de nutrientes esenciales y energía para cubrir las necesidades diarias y mantener la salud; también abarca aspectos como la variedad, la calidad de los alimentos, la moderación y la adecuación a las necesidades y preferencias individuales. Es fundamental respetar los gustos, hábitos y la cultura alimentaria de cada persona y/o familia, considerando tradiciones culinarias, preferencias personales y restricciones alimentarias (Ministerio de Salud, 2018).

En este sentido, resulta fundamental que las disciplinas del área socio-humanística, y en particular la antropología, se involucren en el estudio de este fenómeno biocultural. Su mirada amplia y holística resulta invaluable para comprender las complejas relaciones entre

alimentación, sociedad y cultura. Esta perspectiva es particularmente relevante al momento de diseñar e implementar políticas públicas y estrategias nutricionales, especialmente en contextos y poblaciones vulnerables donde los factores socioeconómicos y culturales juegan un papel crucial en la salud alimentaria.

El Foro Mundial de Soberanía Alimentaria (2001) establece que el derecho a la alimentación no solo implica la protección contra el hambre, sino que también exige la implementación de estrategias de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el acceso a una alimentación adecuada, segura y culturalmente apropiada para toda la población. Este derecho fundamental va más allá de la simple libertad de elegir qué comer, abarcando también la disponibilidad de alimentos diversos, nutritivos y accesibles para todas las personas.

La alimentación es un determinante clave de la salud y su impacto en la carga de morbimortalidad es cada vez más evidente a nivel global, especialmente en países con alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como la cardiopatía coronaria y los accidentes cerebrovasculares, que figuran entre las principales causas de muerte. Estilos de vida no saludables, como el sedentarismo, el tabaquismo y una alimentación inadecuada, están estrechamente relacionados con el aumento de estas patologías (Alarcón Riveros, 2019). Promover una alimentación completa y equilibrada es crucial no solo para prevenir enfermedades, sino también para mantener una microbiota intestinal saludable, la cual desempeña un papel terapéutico y preventivo fundamental en la salud general. La dieta y el estilo de vida influyen significativamente en la composición de la microbiota intestinal; sin embargo, la inclusión de prebióticos y probióticos puede restablecer la diversidad de bacterias beneficiosas y mejorar la salud intestinal, especialmente en dietas bajas en fibra (Álvarez, 2018).

En respuesta a esta problemática y con el objetivo de fomentar hábitos alimentarios más saludables, en 2016, el Ministerio de Salud de la Nación introdujo las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Estas guías, diseñadas para traducir conocimientos nutricionales en mensajes prácticos y accesibles, buscan promover comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables en toda la población. Las GAPA, desarrolladas considerando la situación alimentaria, nutricional y epidemiológica del país, se presentan como una herramienta fundamental para educar y guiar a la población hacia elecciones alimentarias más conscientes y saludables (Nuevas guías para la población argentina, 2016).

Además de los beneficios directos de una alimentación equilibrada en la salud intestinal, los hábitos alimentarios están moldeados por una compleja interacción de factores psicológicos, sociales y culturales. La elección de alimentos no solo depende de sus propiedades nutricionales, sino también de cómo estos se integran en el contexto social y cultural de cada persona. Las influencias familiares y sociales juegan un papel crucial en la formación de los hábitos alimentarios desde edades tempranas, condicionando las elecciones a lo largo de la vida y afectando el estado de salud general. Un estudio de 2021 destaca cómo la familia, amistades y pareja influyen en los patrones alimentarios de los estudiantes universitarios, revelando diferencias significativas entre hombres y mujeres: mientras los hombres consumen más alimentos no saludables en compañía de familiares y amigos, las mujeres muestran mayor autocontrol y preferencia por alimentos saludables, reflejando la autoexigencia sociocultural hacia la delgadez en mujeres (Lozano, 2021).

La alimentación no solo responde a una necesidad biológica, sino que también es una construcción social influenciada por normas y expectativas culturales. Estos factores



socioculturales moldean los patrones alimentarios, adaptándose a las exigencias del entorno y a la percepción de lo que se considera aceptable. Así, la capacidad humana de consumir una amplia variedad de alimentos se ve modulada por estas influencias, dando lugar a una diversidad de patrones alimentarios a nivel global y promoviendo nuevas tendencias, como la preferencia por alimentos de origen vegetal.

Tradicionalmente, la alimentación omnívora, que incluye tanto alimentos de origen animal como vegetal, ha sido la más extendida en diversas culturas debido a factores históricos y la disponibilidad de recursos alimentarios. Esta dieta, caracterizada por su flexibilidad y amplitud, permite una mayor adaptabilidad a los contextos sociales y culturales, lo que ha contribuido a su predominio en la mayoría de las sociedades. Sin embargo, esta diversidad también ha dado pie al surgimiento de nuevos patrones alimentarios, que reflejan cambios en las prioridades de los individuos, ya sea por razones de salud, medioambientales, éticas o culturales.

En respuesta a las preocupaciones sobre la salud, el bienestar animal y el impacto ambiental de los patrones alimentarios tradicionales, ha surgido un creciente interés en alternativas más sostenibles y saludables, como la alimentación basada en plantas (ABP). Este enfoque alimentario, que se centra en la ingesta predominante de alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres, semillas y granos enteros, se distingue por minimizar o excluir por completo productos de origen animal, como carnes, lácteos y huevos, así como alimentos refinados y procesados (UNAM, 2021). La ABP no solo se considera una opción nutricionalmente viable, sino que también ha demostrado beneficios significativos para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Además, su adopción está alineada con un estilo de vida

consciente y responsable, que busca reducir el impacto ambiental asociado a la producción de alimentos de origen animal.

El concepto de Alimentación Basada en Plantas (ABP) surgió en el año 1982, cuando el Dr. T. Colin Campbell introdujo el término mientras investigaba sobre la carcinogénesis y la influencia de la nutrición en el desarrollo del cáncer. Lo diferenció del vegetarianismo y el veganismo por incluir alimentos procesados y grasas totales. Para enfatizar la importancia de consumir alimentos en su forma más natural, Campbell luego añadió el término 'sin procesar', destacando la necesidad de evitar nutrientes aislados (como suplementos) y fragmentos de alimentos, como carbohidratos y azúcares simples, que no ofrecen los mismos beneficios para la salud. Así, el concepto finalizó como 'Alimentación Basada en Plantas sin procesar', subrayando la importancia de un enfoque integral y natural en la dieta (Nutrition Studies, 2016).

El crecimiento en la adopción de patrones alimentarios basados en plantas, vegetarianismo y veganismo ha sido significativo en los últimos años, reflejando una tendencia global hacia dietas más saludables y sostenibles. Según el Estudio Global Nielsen (2016), alrededor del 10% de la población mundial sigue una alimentación basada en plantas, con India a la cabeza como el país con mayor prevalencia de este hábito alimentario (Lozada Mellada, 2022).

En sintonía con esta tendencia mundial, Argentina ha comenzado a reconocer formalmente estas prácticas alimentarias. En 2020, se incorporaron los términos 'vegano' y 'vegetariano' al Código Alimentario Argentino (CAA), en el artículo 29 del capítulo V, a través de la Resolución conjunta 5/22 de la Secretaría de Calidad en Salud del Ministerio de la Nación y la Secretaría de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional del Ministerio de Economía de la Nación (Ministerio de la Nación, 2013). En el país, la promoción de estos estilos de vida ha

sido liderada principalmente por la Unión Vegetariana de Argentina, una organización activa desde el año 2000 y miembro de la International Vegetarian Union (IVU), que se dedica a la difusión y apoyo del veganismo y vegetarianismo (Grupo de trabajo de Alimentos de la Sociedad Argentina de Nutrición [SAN], 2024).

La adopción de estos patrones alimentarios se ven impulsados por una variedad de factores que motivan su continuidad. Estos incentivos incluyen motivaciones religiosas, restricciones ético-filosóficas al no aceptar el sacrificio o captura de animales, ecológicas respecto al impacto ambiental de la producción de carne, económicas debido a que la producción vegetal es menos costosa que la animal, fisiológicas relacionadas con la evolución humana, problemas de salud, o por oposición al sistema establecido (Alimentación Basada en Plantas | Buenos Aires Ciudad - Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, s. f.).

Una alimentación vegetariana, e incluso vegana, adecuadamente planificada, son opciones saludables, nutricionalmente completas y pueden brindar beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Esta alimentación es apta para todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia, la vida adulta y para deportistas. Las dietas basadas en plantas son más sostenibles ambientalmente que las dietas ricas en productos animales, ya que requieren menos recursos naturales y se asocian con un impacto ambiental mucho menor (Vesanto, 2016).

Si bien los términos "veganismo", "vegetarianismo" y "alimentación basada en plantas" se utilizan a menudo como sinónimos, es importante tener en cuenta que en realidad representan conceptos distintos. Como ya se mencionó anteriormente, la APB se caracteriza por priorizar el consumo de alimentos de origen vegetal en su estado fresco o mínimamente procesado. Esto incluye una amplia variedad de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y

semillas. Puede excluir o limitar el consumo de productos ultraprocesados y, en algunos casos, puede incluir ocasionalmente alimentos de origen animal.

En lo que respecta al vegetarianismo en sí, existen otras clasificaciones o categorías, de las cuales pueden ser basadas en plantas o no, tales como:

- **Ovo-lacto-vegetariano:** Conformada por alimentos de origen vegetal, que además incluye lácteos, huevos y sus derivados.
- **Lacto-vegetariano:** Además del consumo de alimentos de origen vegetal, sólo incluye lácteos y sus derivados.
- **Ovo-vegetariano:** Además del consumo de alimentos de origen vegetal, sólo incluye huevo y sus derivados.
- **Pescetariano:** Dentro de las carnes, incluye solamente peces y sus derivados.
- **Vegano:** Excluye todos los alimentos de origen animal y sus derivados. Adquiere un posicionamiento además del alimentario, político y ético.
- **Flexitariano:** Excluye las carnes de forma habitual pero las incluye de manera ocasional.
- **Fructariano:** Incluye exclusivamente frutos y otros componentes que pueden ser recogidos sin dañar a la planta (Ministerio de la Nación, 2013).

Una dieta vegetariana no solo se caracteriza por un menor consumo de carne, sino que también está estrechamente ligada a una creencia o estilo de vida. Más allá de las motivaciones morales y éticas, las razones de salud parecen desempeñar un papel cada vez más importante en la decisión de adoptar un estilo de vida vegetariano en la actualidad (Pattar et al., 2023).

Independientemente del tipo de alimentación que se siga, para alcanzar un equilibrio nutricional adecuado y prevenir deficiencias, es fundamental poseer un conocimiento sólido sobre los alimentos que se consumen. El conocer sobre los alimentos y sus propiedades no solo

permite una elección más consciente y equilibrada, sino que también impacta directamente en la salud, más allá del aporte nutricional. La capacidad de combinar alimentos de manera estratégica puede influir en funciones corporales, como la calidad del sueño, el estado de ánimo y los niveles de energía. Estas conexiones subrayan la importancia de comprender cómo los diferentes patrones dietéticos, ya sean vegetarianos, omnívoros u otros, pueden afectar el bienestar integral de las personas.

Un estudio comparativo del año 2023 evaluó el impacto en la salud de adultos jóvenes de una dieta vegetariana versus una dieta no vegetariana. Entre los beneficios observados en el grupo vegetariano, se destaca una mejor calidad del sueño. La evidencia científica sugiere una posible conexión entre la dieta y el sueño, y que los componentes de la alimentación podrían influir directamente en la calidad del sueño y la salud en general (Pattar et al., 2023). En este estudio, se encontró que una mayor ingesta de proteínas de origen vegetal se asoció con un sueño más temprano y un menor retraso en el horario de acostarse, mientras que el consumo de un patrón dietético rico en carne y almidón se relacionó con interrupciones del sueño.

Los beneficios de una dieta vegetariana no se limitan a la calidad de descanso, sino que se extienden a otras áreas de la salud, como el manejo de enfermedades metabólicas. Diversas investigaciones han demostrado los efectos beneficiosos de una dieta vegetariana baja en grasa en el tratamiento de la diabetes tipo 2. Estos estudios han observado una disminución del colesterol total, LDL y triglicéridos, junto con una reducción de peso, tras la adopción de una dieta vegetariana.

Este tipo de patrón alimentario no solo beneficia a individuos con condiciones ya existentes sino que promueve mejoras en personas sanas. Un estudio de intervención con una dieta vegetariana en omnívoros sanos evidenció una mejoría en la resistencia a la insulina y los

niveles de glucosa en sangre. Además, se observó una disminución de triglicéridos y la relación colesterol total/HDL-colesterol en los primeros días del ensayo (García Maldonado et al., 2019).

De acuerdo con Dyett (2013), diversos estudios sugieren que las personas que siguen una dieta vegetariana tienden a adoptar un estilo de vida más saludable. Esto se caracteriza por un consumo predominante de frutas y verduras, una menor ingesta de alimentos ultraprocesados, la práctica regular de actividad física y la abstención del consumo de bebidas alcohólicas y tabaco (pp. 119-124).

Para lograr una alimentación nutricionalmente completa, es fundamental conocer y consumir ciertos nutrientes que suelen ser críticos en algunos tipos de patrones alimentarios. En el caso de las dietas vegetarianas, existe el riesgo de deficiencias nutricionales, particularmente de vitamina B12. Además de la deficiencia de esta vitamina, existen otros riesgos de posibles déficits nutricionales, particularmente en las más estrictas. Estos déficits pueden incluir una baja biodisponibilidad de vitamina D, hierro, zinc, selenio y ácidos grasos omega-3. Por lo tanto, es de suma importancia una adecuada supervisión y educación nutricional para garantizar una alimentación completa y saludable (Melina, V., 2016).

De acuerdo con García Maldonado (2019), se debe prestar especial atención a aquellos nutrientes que principalmente se obtienen a partir de alimentos de origen animal, como la vitamina B12 y el DHA (ácido docosahexaenoico), o a aquellos que presentan una menor biodisponibilidad en alimentos vegetales, como el hierro o el zinc.

Sánchez (2018) indica que la cobalamina (vitamina B12) es sintetizada exclusivamente por microorganismos. Las principales fuentes alimentarias de esta vitamina provienen de productos de origen animal. Si bien las bacterias intestinales en nuestro organismo también tienen la capacidad de sintetizarla, la cobalamina no puede ser absorbida y utilizada debido a su

ubicación en zonas distales del intestino. La deficiencia de vitamina B12 puede provocar anemia megaloblástica y anemia perniciosa, siendo más prevalente en la población vegetariana (Suverza, 2010). Los signos y síntomas comunes de esta deficiencia incluyen anemia o macrocitosis, dificultad para concentrarse o pérdida de memoria a corto plazo, problemas de visión, glositis, problemas neurológicos o de movilidad, y fatiga inexplicable, entre otros (NICE, 2024). Al no ser un componente de los alimentos vegetales, se recomienda a veganos, vegetarianos y personas que sigan una alimentación basada en plantas que consuman una fuente segura y confiable de esta vitamina, como suplementos, para prevenir su deficiencia (Soto-Aguilar B et al., 2022).

Dentro del grupo de ácidos grasos poliinsaturados, los ácidos linoleico (AL) y ácido linolénico (ALA) destacan por su relevancia para la salud y la nutrición, debido a su carácter esencial. Estos ácidos grasos actúan como precursores de otros ácidos grasos que también poseen una gran importancia fisiológica (Sánchez, 2018).

Además de la vitamina B12, otros nutrientes esenciales requieren atención en estas dietas. Entre estos nutrientes destacan los ácidos grasos poliinsaturados, como el ácido linoleico (AL) y el ácido linolénico (ALA), que juegan un papel fundamental en la salud y nutrición debido a su carácter esencial. Los alimentos ricos en ALA, precursor del ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), incluyen la soja, las semillas de lino, las nueces, el aceite de canola y las semillas de chía (Grupo de trabajo de Alimentos de la Sociedad Argentina de Nutrición [SAN], 2024). La importancia del DHA se ha hecho cada vez más evidente con los avances en la investigación sobre enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer (EA). Se ha demostrado que este ácido graso posee propiedades moduladoras reguladas por la neurogénesis. Además, la salud del corazón y del cerebro están estrechamente relacionadas. Esto significa que una enfermedad cardíaca, al ser un factor modificable y tratable, podría ralentizar la progresión

de la EA. Por lo tanto, se recomienda la suplementación con ácidos grasos poliinsaturados esenciales (Pomponi, 2008).

Al igual que los ácidos grasos esenciales, otros micronutrientes requieren un enfoque específico dentro de este tipo de alimentación para asegurar su adecuada ingesta y absorción. Es el caso del hierro que, al ser un mineral esencial para el organismo, participa en funciones enzimáticas cruciales para el transporte de oxígeno, el metabolismo energético y la síntesis de ADN (Ramírez Luque, D.B., Roche Huamán, N.L., 2019). El hierro dietético se presenta en dos formas: hemo, que sólo se encuentra en alimentos de origen animal, y no hemo, presente tanto en alimentos de origen animal como vegetal. La ingesta diaria recomendada de hierro es de 8 mg para hombres adultos y 18 mg para mujeres adultas. Su deficiencia causa anemia, siendo la carencia nutricional más prevalente a nivel mundial, independientemente del régimen alimentario, con una prevalencia similar entre vegetarianos y omnívoros (Soto-Aguilar B et al., 2022).

Otro micronutriente de gran importancia es el calcio, siendo el mineral más abundante en el organismo, formando parte esencial de la estructura ósea y dentaria. Además de su función estructural, participa en diversos procesos fisiológicos, como la coagulación sanguínea, la contracción y relajación muscular, y la transmisión nerviosa (Sánchez, 2018). Sin embargo la deficiencia de calcio puede generar complicaciones como alteraciones del crecimiento en la niñez y osteoporosis en la edad adulta.

El consumo de dietas fortificadas con calcio y la realización de actividad física regular son fundamentales para mantener una salud ósea adecuada. En el caso de los lactovegetarianos y ovolactovegetarianos, la leche representa una de las principales fuentes de este mineral. Sin embargo, en otras dietas vegetarianas o veganas, la obtención de calcio puede ser un desafío, ya



que la biodisponibilidad del calcio en alimentos de origen vegetal se ve afectada por su contenido de oxalato, lo que limita su absorción. Para lograr un buen aporte de calcio en estas dietas, se recomienda una estrategia integral que incluya la ingesta de:

- **Lácteos:** En caso de consumirlos, los lácteos son una excelente fuente de calcio biodisponible.
- **Bebidas vegetales enriquecidas:** Existen en el mercado diversas bebidas vegetales fortificadas con calcio, como las de soja, almendras o avena.
- **Verduras con alta biodisponibilidad de calcio:** Entre estas se encuentran las coles rizadas, el brócoli, la coliflor, las espinacas y las acelgas. Es importante consumirlas en cantidades moderadas debido a su contenido de oxalato.
- **Frutas:** Algunas frutas, como las naranjas, los higos y las pasas, también aportan cantidades significativas de calcio.
- **Frutos secos:** Las almendras, nueces, avellanas y semillas de sésamo son ricos en calcio y otros nutrientes beneficiosos para la salud ósea.
- **Tofu y semillas:** El tofu elaborado con calcio y las semillas de chía también pueden contribuir al aporte diario de este mineral. (Ceballos, A. D. A., et al., 2021).

Junto con el calcio, la vitamina D desempeña un papel crucial en la salud ósea y la regulación de minerales en el cuerpo. La vitamina D se produce en la piel a partir del colesterol, tanto de forma exógena (proveniente de la dieta) como endógena (sintetizada en el organismo), tras la exposición a la radiación solar. Este mecanismo puede ser suficiente para algunas personas, pero con frecuencia se observan niveles séricos de vitamina D insuficientes o deficientes. (Grupo de Trabajo de Alimentos de S.A.N., 2024). Esta vitamina se considera una

hormona debido a su función principal de mantener las concentraciones de calcio y fósforo dentro de los parámetros normales en sangre. Su deficiencia se manifiesta principalmente a través de la desmineralización ósea, en forma de raquitismo en niños y osteomalacia en adultos (Sánchez, 2018).

Dado el impacto de los nutrientes clave en la salud general, es relevante considerar la incorporación de patrones alimentarios distintos o nuevos a los tradicionales. Esta tendencia refleja un cambio en las elecciones alimentarias que puede influir en la ingesta de nutrientes esenciales. El aumento de la adopción de patrones alimentarios vegetarianos se observa con mayor frecuencia entre adolescentes y adultos jóvenes. En Europa, la prevalencia de vegetarianos alcanza el 5%, mientras que en Estados Unidos, entre el 3,3% y el 5% de los adultos se identifican como vegetarianos y el 3,7% como veganos (Aravena, 2020).

La creciente adopción de patrones alimentarios vegetarianos también se refleja en diversas áreas de la vida cotidiana, no solo a nivel individual sino también en entornos laborales y educativos. Según la última encuesta de la Unión Vegana Argentina, la población vegetariana en el país ha aumentado al 12% en 2020, un incremento notable respecto al 9% en 2019, y esta tendencia es consistente a nivel mundial (Villamayor, 2023). Este cambio demográfico se observa particularmente en contextos como escuelas secundarias y universidades, donde los estudiantes, al iniciar su vida universitaria, a menudo experimentan cambios significativos en su rutina, incluyendo la adopción de nuevos hábitos de salud y alimentación (Sampaio, 2018).

Un estudio realizado en la Universidad Católica de Chile encontró que cerca del 45% de los alumnos de primer año que se identificaban como vegetarianos presentaban un déficit nutricional o alguna enfermedad desde el inicio de la dieta. De este grupo, solo el 42% había

realizado un control con un profesional de la salud, como un médico o nutricionista (Aravena, 2020).

Si bien estos datos no son generalizables a otras regiones, es probable que en la mayoría de las universidades exista un porcentaje considerable de estudiantes vegetarianos y veganos que carecen del conocimiento y seguimiento adecuados con respecto a su salud. Es de suma importancia que tanto médicos como nutricionistas especializados en esta área se mantengan actualizados y capacitados para brindar una educación alimentaria nutricional adecuada, así como un control y seguimiento óptimos.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo conocer la frecuencia y los patrones alimentarios de los estudiantes universitarios, principalmente de aquellos que llevan una alimentación vegetariana en la Universidad Siglo 21. A partir de esta información, se analizó la caracterización de su dieta y su calidad nutricional, tomando como referencia las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPAS), herramienta elaborada por la Secretaría de Gobierno de Salud que contiene estrategias detalladas sobre la salud nutricional para la prevención de Enfermedades Crónicas no transmisibles (Ministerio de Salud, 2018).

### **Pregunta de investigación**

¿Es nutricionalmente completa y adecuada la alimentación de los estudiantes de la Universidad Siglo 21, como para alcanzar una alimentación saludable?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar el perfil alimentario de los estudiantes de la Universidad Siglo 21, durante el año 2024.

### **Objetivos Específicos**

- Caracterizar la población de estudio en términos de edad, género, carrera, año de cursado, tipo de alimentación y factores que influyeron en su elección alimentaria.
- Contrastar el consumo alimentario en relación con los requerimientos nutricionales específicos para cada grupo de edad y género, utilizando como referencia las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPAS).
- Comparar la ingesta alimentaria de los estudiantes que siguen una Alimentación Basada en Plantas, o cualquier tipo de alimentación vegetariana con las recomendaciones nutricionales establecidas por las GAPAS.

## **Método**

### **Diseño**

El presente trabajo de investigación fue de tipo descriptivo, observacional, de corte transversal (Hernández Sampieri et al., 2010).

Respecto a la población analizada en este trabajo, se definió lo siguiente:

- **Universo:** Todos los estudiantes activos de la Universidad Siglo 21.
- **Muestra:** Todos los estudiantes de la Universidad Siglo 21 con acceso a los canales de difusión de la encuesta en grupos de WhatsApp.

### **Participantes**

La muestra de estudio de este proyecto de investigación fueron estudiantes de Universidad Siglo 21 que se encontraban activos cursando una carrera de grado. El procedimiento del muestreo utilizado fue no probabilístico, de tipo Accidental (Hernández Sampieri et al., 2010), dado que sólo se pudo obtener este tipo de información de una muestra de la población que estaba disponible y al alcance. Es por ello que, tal como confirma la literatura sobre este procedimiento, no se busca que esta muestra sea representativa para los resultados analizados.

### **Criterios De Inclusión:**

- Personas que estudian activamente una carrera en la Universidad Siglo 21.
- Personas que otorgaron su consentimiento informado y respondieron a cada una de las preguntas en la encuesta realizada.

### **Criterios De Exclusión:**

- Personas que estudian en otras Universidades.
- Personas que no estudian activamente una carrera en la Universidad Siglo 21.
- Personas que no otorgaron su consentimiento informado.

### **Consideraciones Éticas**

Se otorgó un formulario de consentimiento informado a los estudiantes que participaron en esta encuesta, recibiendo la información completa y el propósito del estudio, la confidencialidad de datos y los derechos de cada participante, el mismo se encuentra en Anexo I. Cada encuestado tuvo la opción de brindar su consentimiento de manera libre y voluntaria para su participación en el presente proyecto. Se explicaron los beneficios y cómo estos resultados pueden impactar de manera positiva en en cuanto al conocimiento de Salud Alimentaria de los universitarios de la Institución.

## Variables

### Operacionalización de variables

#### *Variables Sociodemográficas*

1. **Edad:** Cantidad de años de vida de un sujeto desde su nacimiento.
  - Tipo de variable: Cuantitativa continua.
  - Medición: Edad en años.
  
2. **Género:** Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico. (ASALE & RAE, s. f.)
  - Tipo de variable: Cualitativa nominal.
  - Medición: Femenino, Masculino, Otro.
  
3. **Decanato:** Subdivisión universitaria a la cual pertenece la carrera de estudio.
  - Tipo de variable: Cualitativa nominal.
  - Medición: Decanato de Humanas y sociales, Decanato de Ciencias aplicadas, Decanato de Salud, Decanato de Ciencias del derecho, Decanato de Administración y Management.
  
4. **Año de cursado:** Año al que pertenecen las materias que se encuentra cursando (el año más avanzado)
  - Tipo de variable: Cualitativa Ordinal.
  - Medición: Primer año, Segundo año, Tercer año, Cuarto año, Quinto año.

#### *Variables de Patrones*

1. **Tipo de alimentación:** Principal ingesta de alimentos del individuo en relación a las necesidades y decisiones propias del mismo.
  - Tipo de variable: Cualitativa nominal.
  - Medición: Omnívoro, Ovo-lacto-vegetariano, Lacto-vegetariano, Ovo-vegetariano, Pescetariano, Vegano, Flexitariano, Fructariano. (Ministerio de la Nación, 2013).
2. **Motivos de elección alimentaria:** Decisión por la cual el sujeto eligió o cambió su tipo de alimentación.
  - Tipo de variable: Cualitativa nominal.
  - Medición: Medioambientales, Animales/maltrato animal, Beneficios para la salud, Desagrado por el sabor de la carne, Control de peso, Razones económicas, Creencias Religiosas, Inculcado por la familia, Otro (Aravena, 2020).
3. **Comidas consumidas durante el día:** Cantidad de comidas consumidas durante el día dependiendo de las necesidades propias.
  - Tipo de variable: Cualitativa nominal.
  - Método: Desayuno, Almuerzo, Merienda, Cena, 1 colación, 2 o más colaciones.
4. **Lugares de consumo de alimentos:** Establecimientos alimentarios donde el sujeto recurre al consumo ocasional.
  - Tipo de variable: Cualitativa nominal.
  - Medición: Restaurante/ Bar/ Lugar de comida rápida, Delivery/ Rotiserías/ Local de comidas para llevar, Comedores, Otros.
5. **Consideración de Alimentación Habitual:** Grado de satisfacción relacionada al consumo alimentario, hábitos saludables y sensación de bienestar.



- Tipo de variable: Cuantitativa ordinal.
- Medición: Escala del 1 al 5. Donde 1 es “Poco Saludable” y 5 es “Muy Saludable”.

### *Variables de Frecuencia Alimentaria.*

1. **Frecuencia de consumo de lácteos: leche, yogur o quesos:** Cantidad de veces que el sujeto consume de forma regular alguna porción o fracción de cualquier tipo de lácteos
  - Tipo de variable: Cuantitativa discreta.
  - Medición: Nunca, cada 15 días, 1 día a la semana, Varios días a la semana, Todos los días, Varias veces al día.
2. **Frecuencia de consumo de frutas frescas:** Cantidad de veces que el sujeto consume de forma regular alguna unidad o porción de cualquier tipo de fruta.
  - Tipo de variable: Cuantitativa discreta.
  - Medición: Nunca, cada 15 días, 1 día a la semana, Varios días a la semana, Todos los días, Varias veces al día.
3. **Frecuencia de consumo de verduras:** Cantidad de veces que el sujeto consume con regularidad alguna unidad o porción de cualquier tipo de verduras.
  - Tipo de variable: Cuantitativa discreta,
  - Medición: Nunca, cada 15 días, 1 día a la semana, Varios días a la semana, Todos los días, Varias veces al día.
4. **Frecuencia de consumo de cereales integrales, legumbres y/o pan integral o de salvado:** Cantidad de veces que el sujeto consume con regularidad alguna unidad o porción de cereales integrales, legumbres y/o pan integral o de salvado.

- Tipo de variable: Cuantitativa discreta.
  - Medición: Nunca, cada 15 días, 1 día a la semana, Varios días a la semana, Todos los días, Varias veces al día..
5. **Frecuencia de consumo de frutas secas sin salar:** Cantidad de veces que el sujeto consume con regularidad alguna porción de frutas secas sin salar.
- Tipo de variable: Cuantitativa discreta.
  - Medición: Nunca, cada 15 días, 1 día a la semana, Varios días a la semana, Todos los días, Varias veces al día.
6. **Frecuencia de consumo de agua:** Cantidad de veces que el sujeto consume con regularidad agua como bebida, sin contar con bebidas gasificadas ni azucaradas.
- Tipo de variable: Cuantitativa discreta.
  - Medición: Nunca, cada 15 días, 1 día a la semana, Varios días a la semana, Todos los días, Varias veces al día.

### *Variables de Consideraciones de Salud*

1. **Realización de Actividad Física:** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía
- Tipo de variable: Cualitativa ordinal.
  - Medición:
    - a. Actividad Física intensa: Actividades aeróbicas o de fuerza de 75 a 150 minutos, 3 veces a la semana o más.
    - b. Actividad Física moderada: Actividades aeróbicas o de fuerza de 30 a 60 minutos, 3 veces a la semana o más.

- c. Actividad Física leve: Actividades aeróbicas de 15 a 30 min, tres veces por semana.
  - d. Actividad Física recreativa: Caminar 15 - 20 min, 1 o 2 veces a la semana.
  - e. No realiza Actividad Física. (Organización Mundial de la Salud, 2022).
2. **Nivel de salud autopercebida:** Cómo considera el sujeto que se encuentra su Estado de Salud, siendo que la Salud es un completo estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (O.M.S., 1948).
    - Tipo de variable: Cualitativa Ordinal.
    - Medición: Escala del 1 al 5. Donde 1 es “Mala” y 5 es “Excelente”.
  3. **Consumo de suplementos nutricionales:** Productos destinados a suplementar con la incorporación de nutrientes, en la dieta de las personas sanas, que presentan necesidades insatisfechas o mayores a la habituales. (Argentina.gov.ar., 2018).
    - Tipo de variable: Cualitativa nominal.
    - Medición: Ninguno, Vitamina B12, Multivitamínico, Vitamina D, Hierro, Omega 3, Zinc, Otros, No sabe/ no contesta (Aravena, 2020).
  4. **Patologías, condiciones o deficiencias nutricionales:** Cómo se encuentra el estado de salud del sujeto con respecto al último control médico o nutricional.
    - Tipo de variable: Cualitativa nominal.
    - Medición: Ninguna, Déficit de Vitamina B12, Déficit de Vitamina D, Déficit de Hierro, Trastorno de conducta alimentaria, Enfermedad Celíaca o Inflammatoria Intestinal, No sabe/ no contesta. (Aravena, 2020).
  5. **Fuentes de información utilizada:** Espacios donde el sujeto encuentra información relevante sobre cuestiones de salud o nutrición.
    - Tipo de variable: Cualitativa nominal.

- Medición: Medios digitales (foros, blog, páginas web, Facebook, Instagram), Familia y/o amigos, Profesionales de la salud, Libros o revistas científicas, Medios de comunicación (televisión, radio, periódicos), Ninguno (Aravena, 2020).

La siguiente tabla resume el total de variables implementadas en esta encuesta:

<b>Nombre de la variable</b>	<b>Tipo</b>
Edad	Cuantitativa continua
Género	Cualitativa nominal
Tipo de alimentación	Cualitativa nominal
Motivos de elección alimentaria	Cualitativa nominal
Comidas consumidas durante el día	Cualitativa nominal
Consideración de alimentación habitual	Cualitativa nominal
Frecuencia de consumo de lácteos: leche, yogur o quesos	Cuantitativa nominal
Frecuencia de consumo de frutas frescas	Cuantitativa discreta
Frecuencia de consumo de verduras	Cuantitativa discreta
Frecuencia de consumo de cereales integrales, legumbres y/o pan integral o de salvado	Cuantitativa discreta
Frecuencia de consumo de frutas secas sin salar	Cuantitativa discreta
Frecuencia de consumo de agua	Cuantitativa discreta
Realización de actividad Física	Cualitativa nominal
Consideración de salud	Cualitativa nominal

Consumo de suplementos nutricionales	Cualitativa nominal
Condición de salud general	Cualitativa nominal
Fuente de información utilizada	Cualitativa nominal

## **Tratamiento de datos**

### ***Instrumentos***

La recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario electrónico diseñado en Google Forms y distribuido a través de la plataforma WhatsApp. Esta herramienta permitió obtener información sobre el patrón alimentario de los participantes, incluyendo el tipo de alimentación que siguen, la cantidad de comidas diarias y otros aspectos relacionados con los criterios nutricionales y alimentarios establecidos en el estudio. El cuestionario constaba de 28 preguntas, la mayoría de opción múltiple, algunas con casillas de verificación y una pregunta abierta para registrar la edad del participante en números, diseñado de forma tal que puedan obtenerse mediciones de las variables detalladas anteriormente. El consentimiento informado se presentó al inicio del cuestionario (Anexo I). El diseño completo del instrumento se encuentra disponible en el Anexo II.

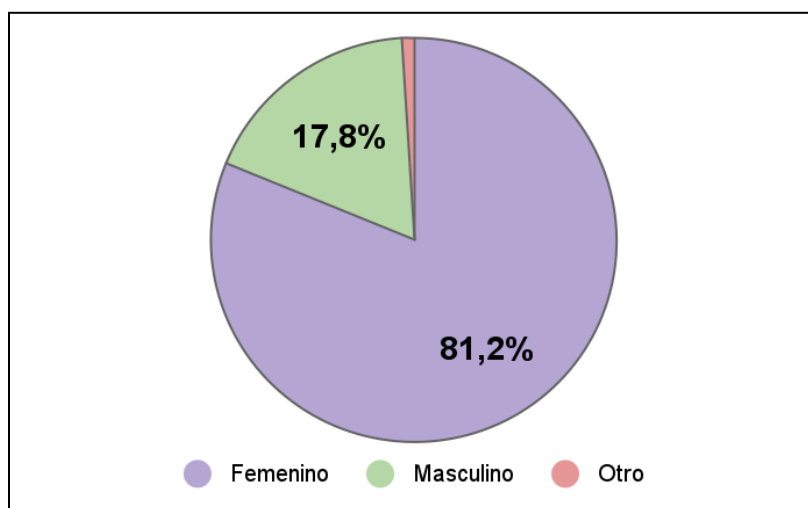
La información obtenida mediante la encuesta se compiló en una base de datos de Excel creada para este estudio. Se realizó un análisis descriptivo de los datos para obtener información sobre los patrones de consumo alimentario de la población estudiantil, con especial énfasis en aquellos estudiantes que siguen cualquier tipo de dieta vegetariana. Los resultados se compararon con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPAS).

## Resultados

A partir de la muestra de estudio, se logró recopilar información suficiente para obtener los resultados que se presentan a continuación. De la encuesta respondida por un total de 101 estudiantes, 82 de ellos fueron mujeres (81,2%) , 18 varones (17,8%), y uno solo (0,9%) respondió la categoría “otro”.

**Figura 1.**

*Género del total de encuestados.*

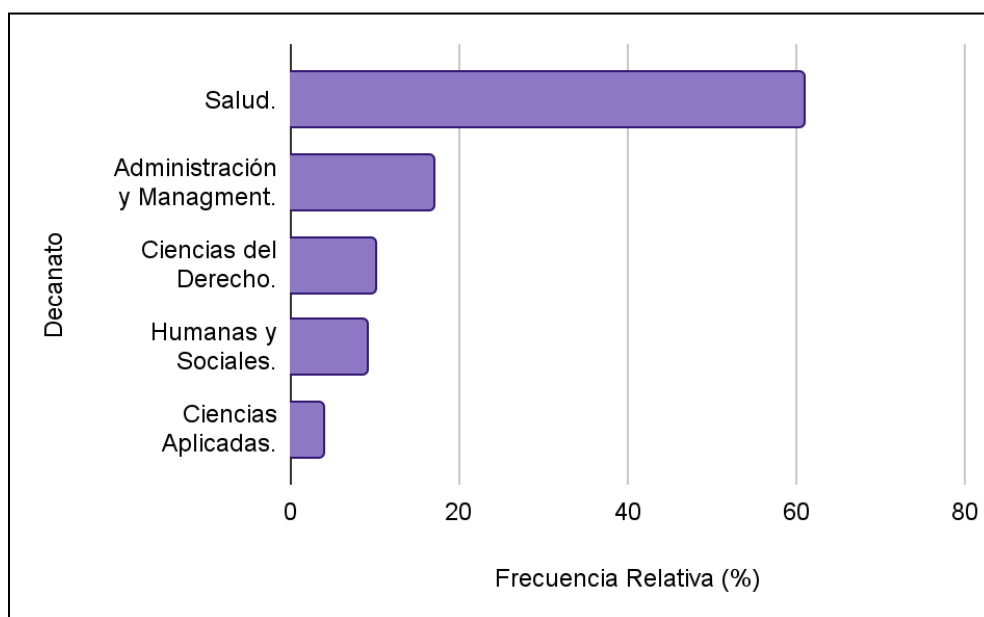


En lo que respecta a la caracterización de la muestra, los encuestados corresponden a un rango de edad entre los 17 y los 50 años, con una media de edad de 25 años y un desvío estándar de aproximadamente de 7 años. Esto indica que el estudio fue realizado principalmente en estudiantes adultos jóvenes y de mediana edad.

En cuanto al año de cursado, un grupo considerable se encontraba cursando cuarto año (29,7%), seguido de estudiantes en primer año (25,7%) y por último tercer año (23,8%). En referencia a la distribución por carrera universitaria, la mayoría de los estudiantes (60,4%) se encontraba cursando carreras relacionadas al área de la Salud. Le seguía el decanato de Administración y Management con un 16,8%, mientras que el 22,8% restante se encontraba cursando carreras en Ciencias del Derecho, Ciencias Aplicadas o Humanas y Sociales.

**Figura 2.**

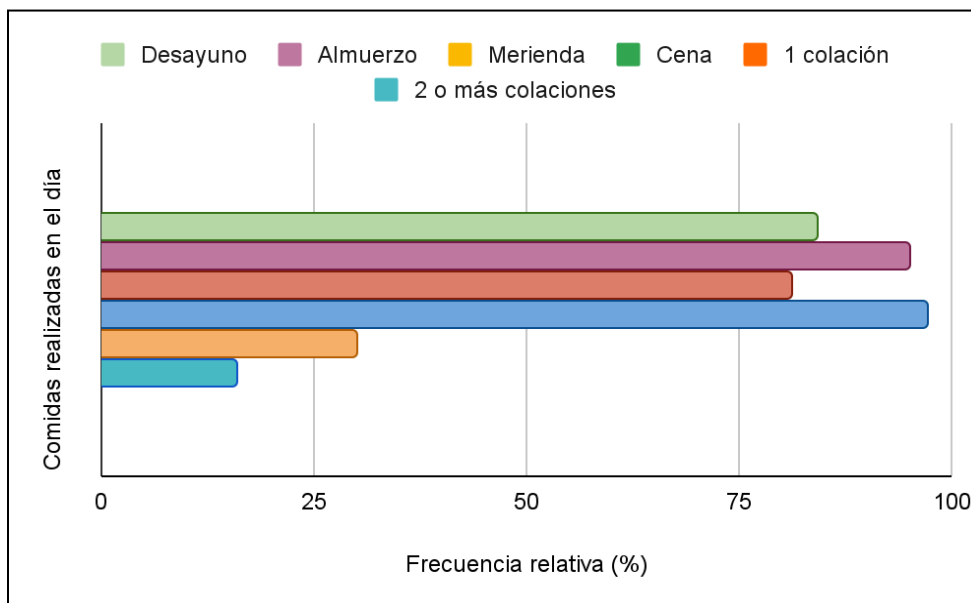
*Tipo de decanato del estudiante.*



Relacionando la cantidad de comidas realizadas en el día, casi la totalidad de los encuestados (95,9%) mencionaron consumir las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), siendo el almuerzo y la cena los de mayor proporción (94,1% y 96% respectivamente).

**Figura 3.**

*Cantidad de comidas realizadas en el día.*

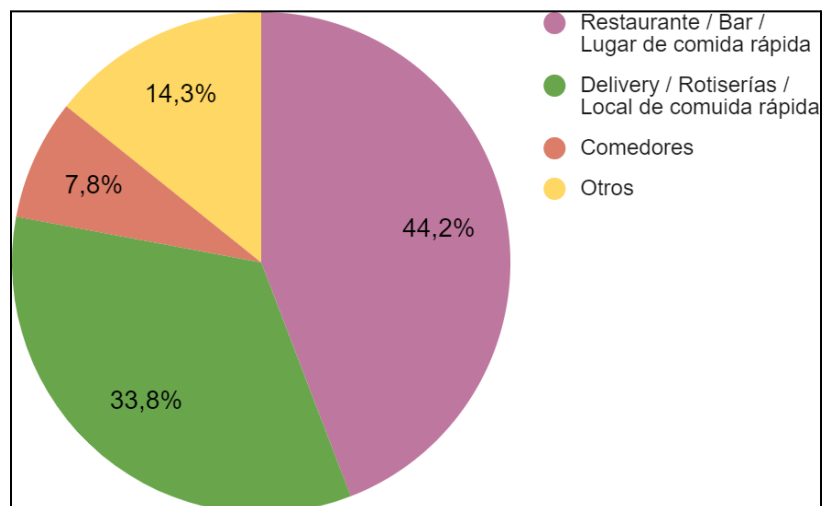


Teniendo en cuenta el consumo de alimentos fuera de casa, la mitad de los encuestados (50%) lo hace fuera de la misma. De ellos, el 61,5% lo hace 1 o 2 veces por semana, principalmente en restaurantes, bares o lugares de comida rápida (44,2%). Sin embargo, a pesar de esta alta frecuencia, sólo el 22,8% de los encuestados considera que en estos lugares siempre encuentra alimentos completos, mientras que el 77,2% indica que solo los encuentra a veces o nunca (15,2%).

**Figura 4.**

*Establecimientos de comida elegidos por los estudiantes.*

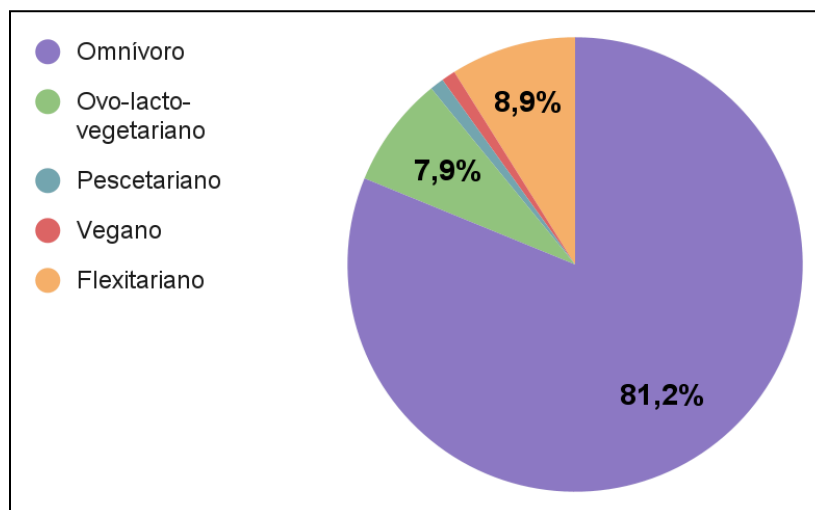




Con respecto al tipo de alimentación, la gran mayoría de los participantes (81,2%) eran omnívoros. Dentro del grupo de vegetarianos (18,8%), la categoría más numerosa era la de flexitarianos (8,9%), seguida de la de ovo-lacto-vegetarianos (7,9%). Los veganos y pescetarianos representaban la menor proporción de estudiantes, con un 2% cada uno.

**Figura 5.**

*Tipo de alimentación de los encuestados.*

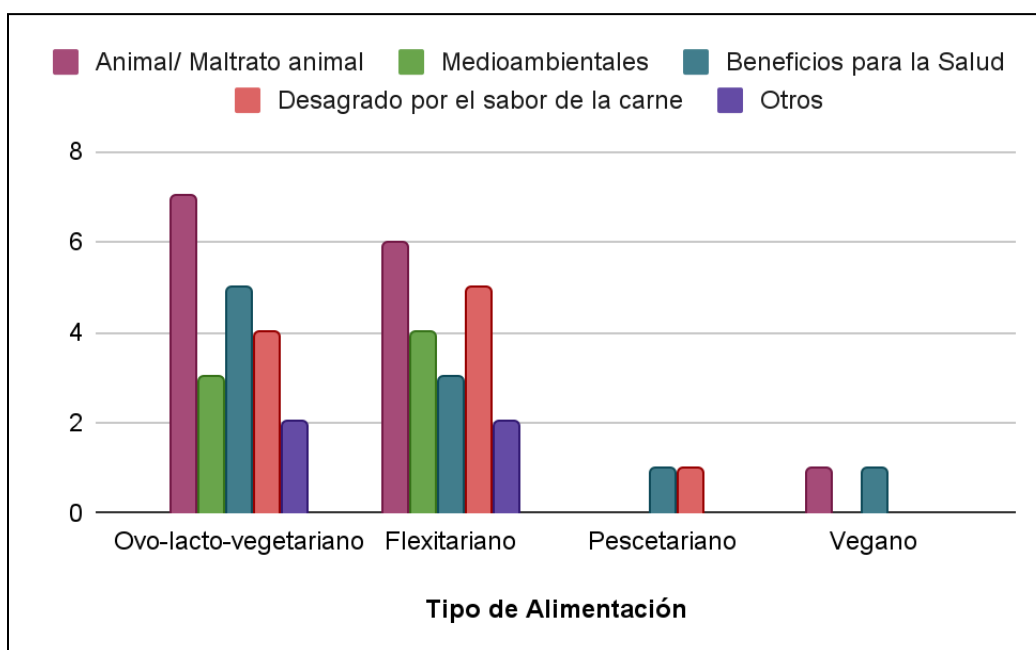


Dentro del total de estudiantes que respondieron ser vegetarianos, 84,2% fueron mujeres, 10,5% fueron masculinos y 5,2% respondieron la categoría “otro”. Comparada la población total se puede observar una mayor predominancia en el género femenino.

En cuanto a los motivos de elección alimentaria, más de la mitad de los encuestados vegetarianos (68,4%) indicaron que el principal incentivo de su alimentación se inclina por el bienestar animal, seguido de beneficios para la salud (57,9%) y desagrado por el sabor de la carne (57,9%).

**Figura 6.**

*Motivos de elección alimentaria de los estudiantes vegetarianos.*

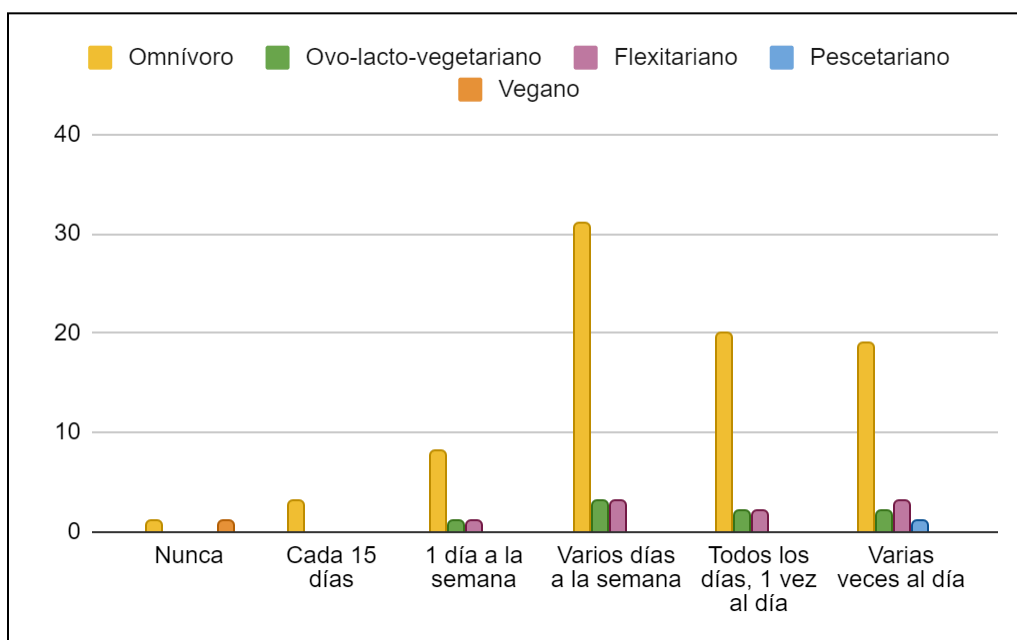


En lo que respecta a la frecuencia de consumo de lácteos, la encuesta reveló que la mayoría de los encuestados (36,6%) los consume al menos varios días a la semana. Entre los

estudiantes vegetarianos, casi la misma proporción consume lácteos varias veces al día (36,8%), seguida de aquellos que los consumen varios días a la semana (31,5%).

**Figura 7.**

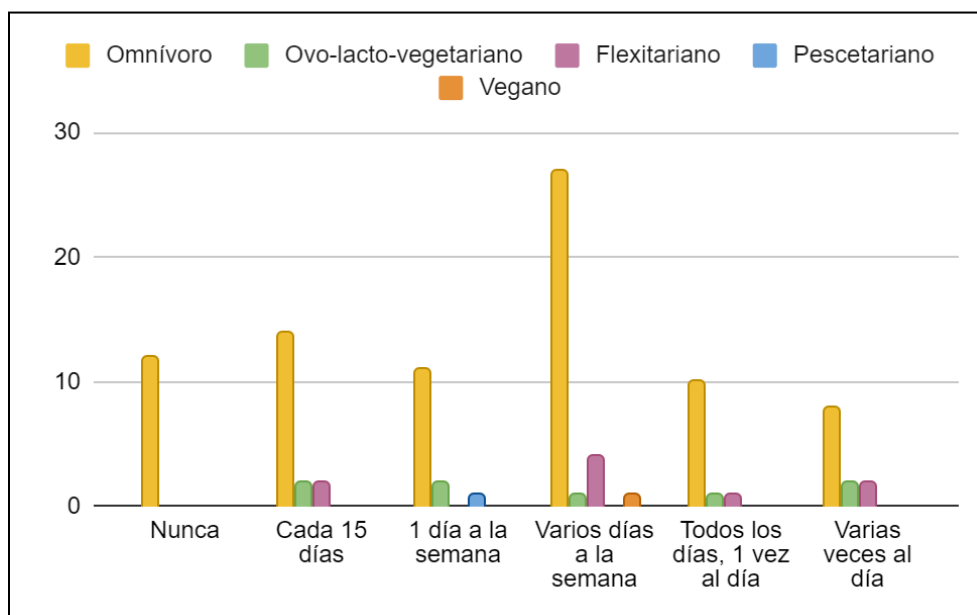
*Frecuencia Alimentaria de Lácteos en estudiantes universitarios.*



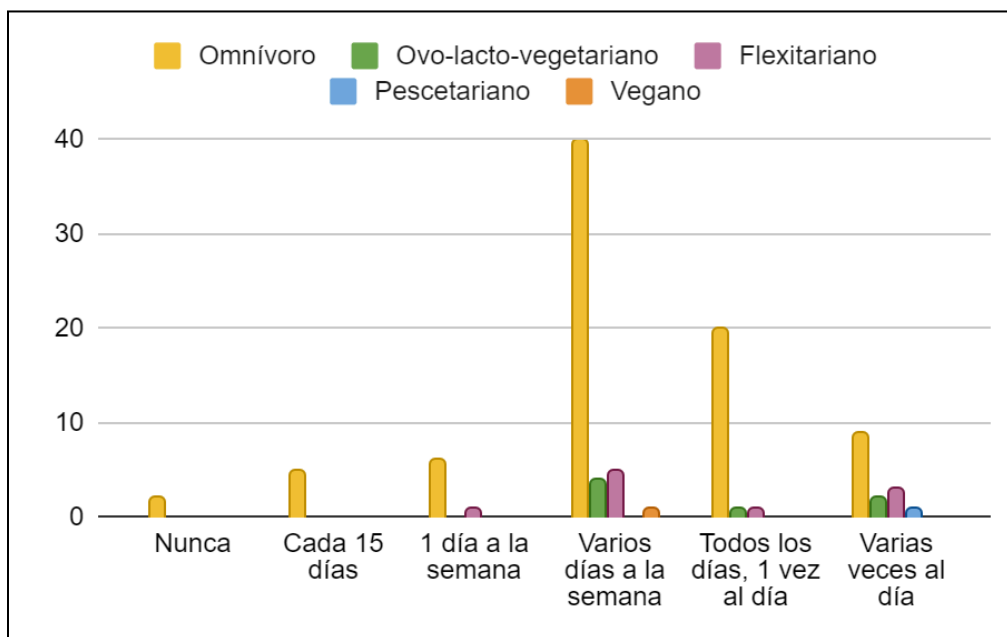
Se puede observar en la Figura 8 y 9, respecto al consumo de frutas y verduras, el 11,8% del total de los estudiantes consume frutas al menos una vez al día, mientras que el consumo de verduras es mayor, con un 21,7%. El consumo de frutas varios días a la semana se mantiene en el 32,6%, mientras que el consumo de verduras en esta categoría es mayor, alcanzando el 49,5%.

**Figura 8.**

*Frecuencia Alimentaria de Frutas en estudiantes universitarios.*

**Figura 9.**

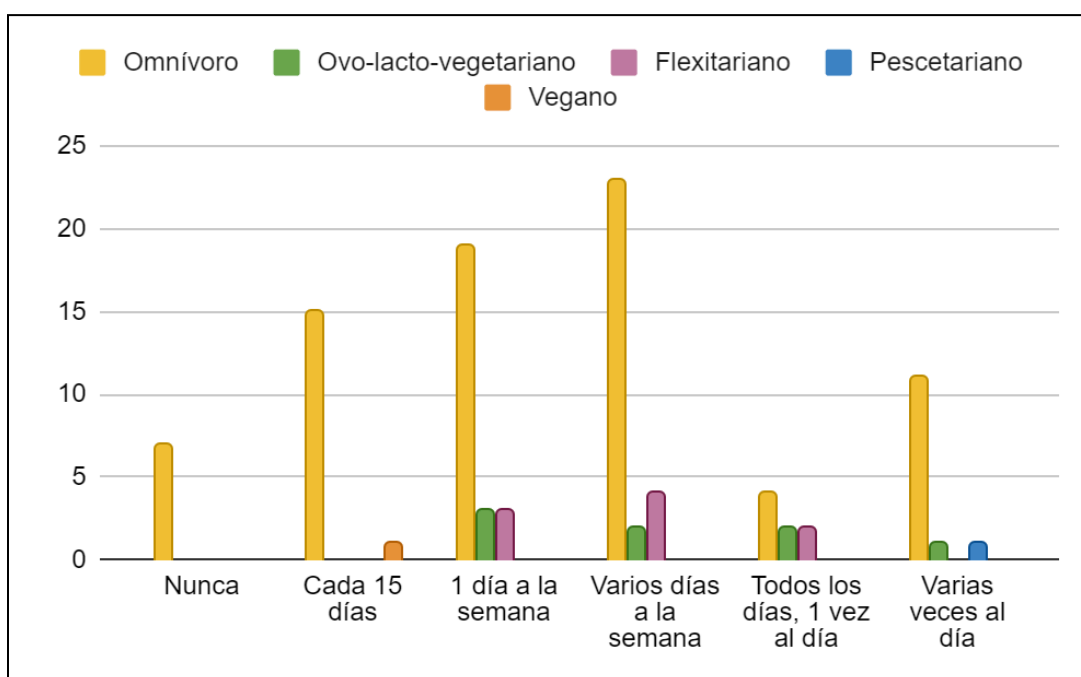
*Frecuencia Alimentaria de Verduras en estudiantes universitarios.*



Refiriéndose al consumo de cereales integrales y legumbres, el 6,9% del total de estudiantes encuestados no los consume nunca, mientras que el 28,7% los consume varios días a la semana. Entre los estudiantes vegetarianos, el 31,5% consume cereales integrales y legumbres al menos una vez al día (siendo el tipo flexitariano el de mayor proporción). En contraste, solo el 1% de los estudiantes vegetarianos consume este grupo de alimentos cada 15 días o menos.

**Figura 10.**

*Frecuencia Alimentaria de cereales integrales y legumbres en estudiantes universitarios.*

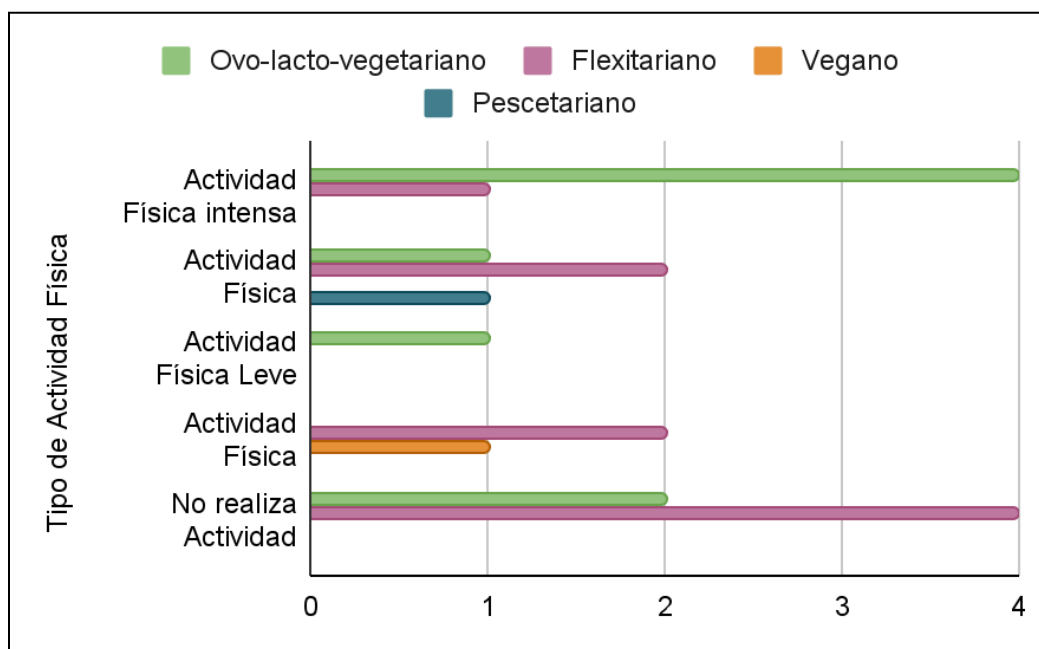


En cuanto a la actividad física, el 25,7% de los encuestados no realiza ninguna, mientras que el 25,7% realiza actividad física intensa y el 22,8% la realiza de forma moderada. Entre los

estudiantes vegetarianos, el 31,5% no realiza actividad física, mientras que el 26,3% la realiza de forma intensa y el 21% de forma moderada.

**Figura 11.**

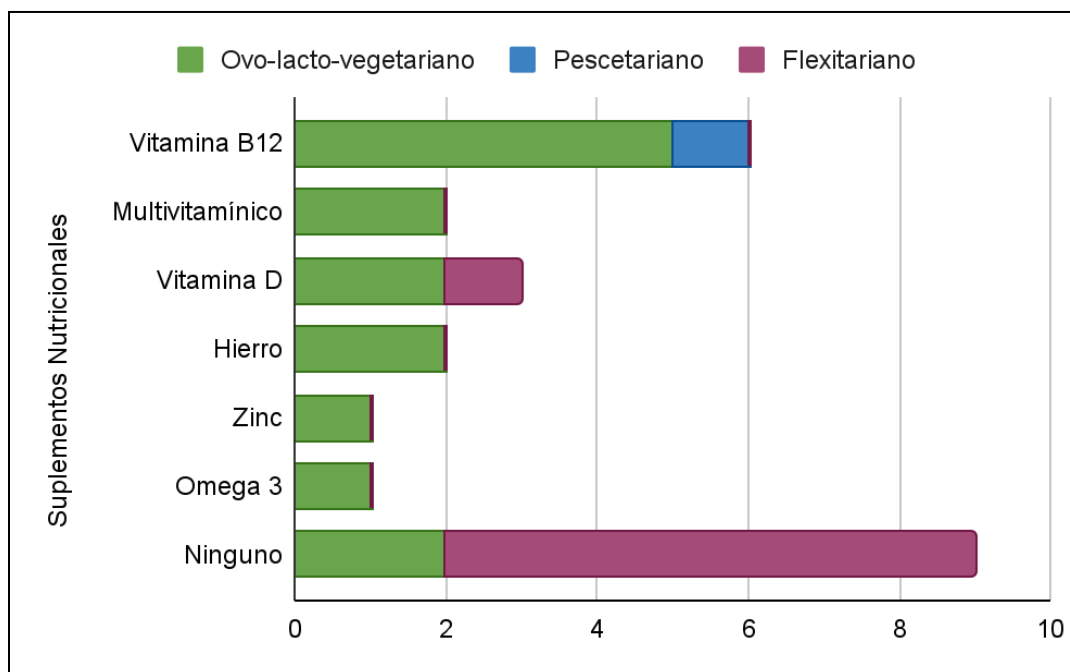
*Actividad física en estudiantes vegetarianos.*



En cuanto al consumo de suplementos nutricionales, se observó que la mayoría de la población estudiada (67,3%) no consume suplementos. Del grupo que sí se suplementa, un 9,9% lo hace con vitamina B12. Entre los estudiantes vegetarianos, el 52,6% reporta usar suplementos, con la mayor proporción correspondiente al grupo ovo-lacto-vegetariano. La vitamina B12 fue el suplemento más frecuente entre los vegetarianos, utilizado por el 31,5% de ellos. Respecto al consumo de vitamina D, tanto vegetarianos como omnívoros presentan una tasa de consumo similar, cercana al 10%.

**Figura 12.**

*Suplementación nutricional en estudiantes vegetarianos.*



Para la variable fuente de información utilizada para aspectos de nutrición y salud en general, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

- El 70,3% de los estudiantes encuestados busca profesionales de la salud como fuente de información.
- El 65,3% busca información a través de medios digitales.
- El 26,7% la busca en libros o revistas científicas

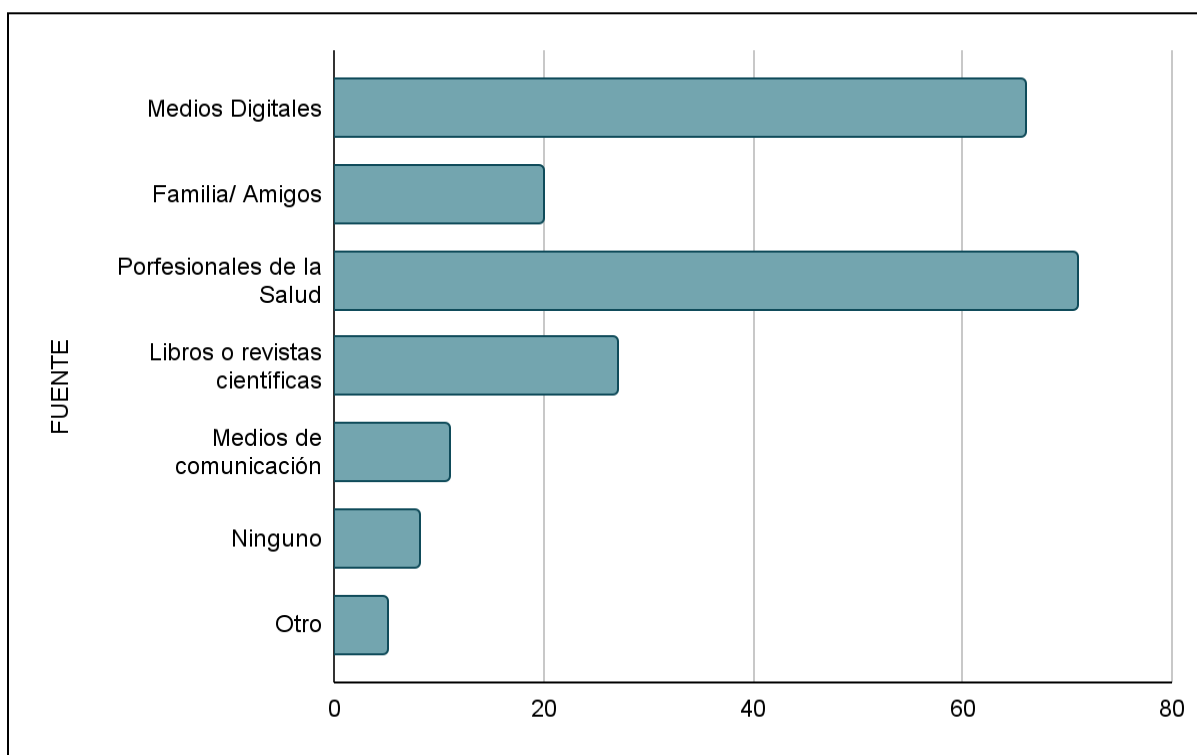
En el caso de los estudiantes vegetarianos, las preferencias de fuentes de información fueron similares:

- El 78,9% busca información a través de profesionales de la salud.

- El 57,8% la busca en medios digitales.
- El 47,3% la busca en libros o revistas científicas

**Figura 13.**

*Fuente de información utilizada para aspectos de Nutrición y Salud.*



Respecto a la variable condiciones de salud de los estudiantes encuestados, la mayoría (62,3%) no presentó ninguna. Sin embargo, el 9,9% sí refirió haber presentado algún trastorno relacionado a la Conducta Alimentaria (TCA), el 6,9% deficiencia de vitamina D, el 5,9% enfermedad celíaca o inflamatoria intestinal y menos del 5% alguna deficiencia de hierro o vitamina B12.



**Tabla 1.***Condición de salud de los estudiantes de la Universidad Siglo 21.*

<b>Condición de Salud</b>	<b>Omnívoro</b>	<b>Ovo-lacto-vegetariano</b>	<b>Flexitariano</b>	<b>Pescetariano</b>	<b>Vegano</b>
<i>Deficiencia de Vitamina B12</i>	3	-	-	-	-
<i>Deficiencia de Vitamina D</i>	6	1	-	-	-
<i>Deficiencia de Hierro</i>	2	1	1	-	-
<i>TCA</i>	8	2	-	-	-
<i>Enfermedad Celiaca o inflamatoria</i>	4	1	1	-	-
<i>Ninguna</i>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	-	-
<i>Otra</i>	5	-	-	<b>1</b>	-
<i>No sabe/ No contesta</i>	10	1	1	-	<b>1</b>

Con respecto al cuidado de su salud, el 32,7% de los estudiantes se realiza controles médicos al menos una vez al año, mientras que solo el 6,9% acude a controles nutricionales anuales. Como resultado de estas revisiones médicas, el 21,8% de los estudiantes recibió un diagnóstico de sobrepeso u obesidad, mientras que el 11,9% recibió un diagnóstico de bajo peso o anemia.

## **Discusión**

El presente Trabajo Final de Grado tuvo como objetivo principal conocer y analizar el patrón alimentario de los estudiantes de la Universidad Siglo 21, centrándose en aquellos que siguen una alimentación de tipo vegetariano en sus diversas modalidades. Para alcanzar el objetivo propuesto, se tomó como muestra a un grupo de estudiantes que se encontraban cursando sus estudios de grado y que respondieron voluntariamente la encuesta diseñada para el estudio. La misma no discriminó a los participantes por su tipo de alimentación, con el fin de obtener una visión general del patrón alimentario de la población estudiantil. La caracterización de la población mostró que la mayoría de los encuestados eran mujeres (81,2%) y que el grupo etario predominante se encontraba entre los 17 y los 50 años, con una media de 25 años. Este rango de edad permite una comprensión amplia de los hábitos alimentarios en distintas etapas de la vida académica. Así también, la mayoría de los encuestados de este estudio fueron estudiantes principalmente de las carreras del área de salud representando un 60,4%.

Diversos estudios en América Latina han evaluado los patrones alimentarios de los estudiantes universitarios, identificando tendencias y desafíos comunes. Por ejemplo, una investigación realizada en la Universidad de Antioquia, Colombia (Ramírez et al., 2019), observó que el 75% de los estudiantes no cumple con las recomendaciones diarias de consumo de frutas y verduras. Similarmente, un estudio en la Universidad de Chile (González et al., 2020) reportó que los estudiantes universitarios consumen de manera insuficiente alimentos integrales y lácteos, lo que puede aumentar el riesgo de deficiencias nutricionales a largo plazo. En ambos estudios se concluye que la alimentación de los estudiantes es deficiente en la ingesta de frutas,

verduras y alimentos integrales, reflejando patrones alimentarios no saludables que podrían comprometer el bienestar de esta población a futuro.

Estos resultados coinciden con los obtenidos en el presente estudio, en el que la mayoría de los estudiantes tampoco cumple con las recomendaciones diarias de consumo de frutas y verduras. Esto refleja una tendencia general en la región, donde la vida universitaria y los hábitos alimentarios pueden verse influenciados por factores como el tiempo, el estrés y la accesibilidad a alimentos saludables, lo que impacta negativamente en la calidad de la dieta.

Dentro de una alimentación completa y saludable, los grupos alimentarios esenciales incluyen lácteos, frutas, verduras, cereales integrales y legumbres. Estos grupos son particularmente críticos en las dietas vegetarianas, ya que su adecuada incorporación es clave para cubrir los requerimientos nutricionales y evitar deficiencias comunes en este tipo de patrones alimentarios

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), en su mensaje número 6, recomiendan el consumo diario de leche, yogur o queso, sugiriendo como objetivo secundario la ingesta de 3 porciones al día de este grupo alimentario (Ministerio de Salud, 2018). Este lineamiento se ve reflejado en los resultados de la encuesta realizada en el presente estudio, los cuales coinciden con el estudio "Análisis de prácticas alimentarias y conocimientos sobre nutrientes críticos en la población vegetariana adulta del Club Gimnasia y Esgrima de la ciudad de Pergamino durante octubre y noviembre del 2021" (Miñón Bolívar, 2022). En ambos casos, se observa que la mayoría de los vegetarianos consumen lácteos al menos una vez al día. Aunque no se cuenta con datos exactos sobre la cantidad diaria ingerida, se puede inferir que la muestra estudiada cumple con las recomendaciones establecidas por las GAPA.

Cabe destacar que, en este estudio, ninguno de los estudiantes universitarios refirió haber presentado deficiencias nutricionales de calcio. Si bien los lácteos son la principal fuente de este mineral, estudios como el de García Maldonado (2019) sugieren que las personas que siguen una dieta vegetariana pueden ingerir cantidades de calcio similares o incluso superiores a las de los omnívoros, siempre que planifiquen su alimentación de manera adecuada.

Sin embargo, se observó un consumo de suplementos de vitamina D en el 10% de los encuestados, tanto en omnívoros como en vegetarianos de algún tipo. Este hallazgo difiere de los resultados obtenidos en la Pontificia Universidad Católica de Chile, donde la deficiencia de vitamina D en estudiantes vegetarianos fue del 16,9% (Aravena, 2020). La variabilidad en las concentraciones de vitamina D puede atribuirse a factores como la pigmentación de la piel y la exposición solar, elementos que no se controlaron en el presente estudio. Cabe destacar además que el presente estudio no analizó la deficiencia propiamente dicha de estos minerales, sino el consumo de algún suplemento.

Para los ovo-lacto-vegetarianos el consumo de lácteos, huevos y productos fortificados con Vitamina B12 se consideran fuentes confiables, mientras que para los veganos únicamente son los alimentos fortificados o el consumo diario del suplemento de esta vitamina (Grupo de trabajo de Alimentos de la Sociedad Argentina de Nutrición [SAN], 2024) es por ello que se evaluó el consumo de este suplemento en la muestra de estudio y se observó que sólo un tercio de la población vegetariana suplementa su alimentación con Vitamina B12, mientras que en el estudio realizado por Aravena (2020) la mitad de la población vegetariana consumió este suplemento para complementar su alimentación. Al analizar conjuntamente los datos que se desprenden del análisis de suplementación y alguna deficiencia nutricional de este micronutriente, se observó que, del total de estudiantes del estudio solo un 3% mencionó que

dentro de su condición de salud se encuentra el déficit de vitamina B12. Comparando estos datos con el estudio de (Aravena, 2020), las condiciones de salud más prevalentes en la población vegetariana fueron la deficiencia de Vitamina D y Vitamina B12.

Las GAPAS, en su mensaje 3 recomienda consumir a diario cinco porciones de frutas y verduras en variedad y como mensaje secundario, consumir al menos medio plato de verduras tanto en el almuerzo como en la cena y 2 o 3 frutas al día (Ministerio de Salud, 2018). Con respecto a las verduras, no se llega a cumplir con esta recomendación tanto para los estudiantes omnívoros como para los estudiantes vegetarianos, ya que la gran mayoría de ambos grupos consume verduras varios días a la semana. Para lo que respecta al consumo de frutas, tampoco se cumple con las recomendaciones mencionadas, y al compararse con el estudio de Miñón Bolívar (2022) sus resultados coinciden con los de nuestra población de estudio.

En cuanto al mensaje número 8 de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) (Ministerio de Salud, 2018), se recomienda el consumo diario de cereales y legumbres integrales, con un énfasis particular en el aumento del consumo de legumbres. Si bien la encuesta revela que la mayoría de los estudiantes vegetarianos consume cereales y legumbres integrales al menos una vez a la semana, lo que indica un avance positivo, aún no se alcanza el cumplimiento total de la recomendación de las GAPA. Es importante destacar que, si bien las GAPA no establecen una cantidad específica de consumo diario para este grupo de alimentos, el "Plato Poderoso" del Comité de Médicos por una Medicina Responsable (2024) ofrece una guía visual útil, donde las porciones de legumbres y cereales deberían ocupar un cuarto del plato diario.

Respecto a los factores que influyeron en la elección alimentaria, los resultados mostraron que el 68,4% de los encuestados que respondieron seguir una alimentación vegetariana, mencionaron el maltrato animal como principal motivación, seguido por beneficios

de salud (57,9%). Estos hallazgos son consistentes con estudios previos que destacan la salud y el bienestar animal como factores determinantes en la adopción de dietas vegetarianas (Miñón Bolívar, 2022). La preferencia por dietas basadas en plantas también puede estar influenciada por una mayor conciencia sobre los impactos ambientales de la producción de alimentos, aunque este aspecto no fue evaluado en el presente estudio.

Cabe destacar que los resultados presentados en este estudio son solo descriptivos y no establecen relaciones causales. Se necesitan estudios más profundos para comprender mejor las complejas relaciones entre la alimentación, la actividad física, el consumo de suplementos y las fuentes de información sobre salud en la población estudiantil.

## **Conclusiones**

En base a los resultados obtenidos en este estudio, se puede mencionar que los estudiantes universitarios que principalmente son vegetarianos, no cumplen en su totalidad con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) (Ministerio de Salud, 2018), especialmente en cuanto al consumo de algunos grupos de alimentos que contienen nutrientes críticos para la salud.

Cabe destacar que esta observación no se aplica de manera uniforme a toda la población de estudiantes, independientemente de su tipo de alimentación. Se observaron diferencias sustanciales en el cumplimiento de las GAPA entre los estudiantes vegetarianos y los omnívoros, con un mayor porcentaje de cumplimiento en este último grupo.

Sin embargo, es importante señalar que este estudio presenta algunas limitaciones, como el tamaño de la muestra y la falta de datos sobre la ingesta individual de nutrientes. Por lo tanto, se sugiere continuar con esta línea de estudio para lograr una evaluación más precisa sobre el impacto de las dietas vegetarianas en la salud de los estudiantes universitarios.

La toma de conciencia sobre la importancia de una alimentación completa resulta fundamental para toda la población estudiantil, especialmente en el contexto universitario. La implementación de una adecuada Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en este ámbito es crucial para abordar los desafíos que enfrentan los estudiantes.

El desgaste energético, mental y físico propio de la vida universitaria, sumado a la falta de hábitos saludables como una alimentación balanceada, descanso suficiente y actividad física regular, puede aumentar el riesgo de deficiencias nutricionales en los estudiantes. Este riesgo se intensifica en aquellos que siguen dietas restrictivas, como las vegetarianas o veganas, si no se planifican cuidadosamente para garantizar el aporte adecuado de todos los nutrientes necesarios.

En este sentido, la EAN debe enfocarse en brindar a los estudiantes las herramientas y conocimientos necesarios para adoptar hábitos alimentarios saludables que se adapten a sus necesidades y estilos de vida. Esto incluye la selección de alimentos nutritivos, la planificación de comidas, la preparación de platos saludables y la comprensión de las etiquetas nutricionales.

Además de promover una alimentación completa, la EAN también debe abordar otros aspectos relevantes para la salud integral de los estudiantes, como la importancia del descanso, la actividad física y el manejo del estrés.

Es fundamental destacar que un control de salud periódico, tanto médico como nutricional, es un factor clave para el bienestar y la prevención de posibles deficiencias, patologías metabólicas o relacionadas con la alimentación. En este sentido, se debe sensibilizar a la población en general sobre la importancia de realizar controles nutricionales de manera regular, especialmente al iniciar un tipo de alimentación diferente a la habitual.

Un adecuado asesoramiento a cargo de un licenciado en nutrición resulta fundamental para asegurar que una alimentación vegetariana sea completa, segura y acorde a las necesidades individuales. El profesional podrá evaluar el estado nutricional del individuo, identificar posibles riesgos y elaborar un plan alimentario personalizado que garantice el aporte adecuado de todos los nutrientes necesarios.



## Referencias

- Alimentación Basada en Plantas | Buenos Aires Ciudad—Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.* (s. f.). Recuperado 4 de junio de 2024, de <https://buenosaires.gob.ar/noticias/alimentacion-basada-en-plantas>
- Alarcón Riveros, M., Troncoso Pantoja, C., Amaya Placencia, A., Sotomayor Castro, M., & Amaya Placencia, J. P. (2019). Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21 (1), 41-52. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a04>.
- Álvarez Calatayud, G., Guarner, F., Requena, T., & Marcos, A. (2018). Dieta y microbiota. Impacto en la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 35(spe6), 11-15. Epub 06 de julio de 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2280>.
- Aravena, J., Zubarew, T., Bedragal, P., Zuzulich, S. y Urrejola, P. (2020). Dietas vegetarianas en alumnos universitarios. *Revista chilena de pediatría*, 91(5), 705-710. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062020000500705](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000500705)
- Argentina.gov.ar. (1 de octubre del 2018). *¿Qué son los suplementos dietarios?*. <https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/que-son-los-suplementos-dietarios>
- ASALE, R.-, & RAE. (s. f.). *Género | Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Recuperado 26 de junio de 2024, de <https://dle.rae.es/género>
- Barros, K, S., Bierhals, I.O., & Assunção, M. C. F. (2020). Vegetarianismo entre ingressantes de uma universidade pública no sul do Brasil, 2018. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29, e2019378. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000400009>

- Castro Citera, P., Elorraiga, N., Ferrari, M., Figueroa, G., Levy, L., Palacio Tejedor, V., White, C., Witriw, A. M. (2020). *Evaluación Nutricional Parte II*. Universidad de Buenos Aires. [https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2020-08/Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202020%20PARTE%20II\\_0.pdf](https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2020-08/Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202020%20PARTE%20II_0.pdf)
- Ceballos, A. D. A., Gutierrez, A. P. O., & Sierra, O. L. O. (2021). Dieta vegetariana en pediatría, un análisis desde la pediatría y la nutrición. *Pediatría*, 54(4), Article 4. <https://doi.org/10.14295/rp.v54i4.296>
- Comité de Médicos por una Medicina Responsable. (s.f). Recuperado el 21 de junio del 2024. *El Plato Poderoso*. [Archivo PDF]. <https://www.colegiomedico.cl/wp-content/uploads/2023/07/El-Plato-poderosos.pdf>
- Contreras Hernández, J., & Gracia Arnáiz, M. (2005). *Alimentación, "cocina" e identidad cultural*. En G. A. Contreras Hernández Jesús, Alimentación y cultura (págs. 201-258). Barcelona: Ariel S.A.
- Contreras Hernández, J., & Gracia Arnáiz, M. (2005). *La alimentación humana: un fenómeno biocultural*. En J. Contreras Hernández, & M. Gracia Arnáiz, Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas (págs. 21-42). Barcelona: Ariel.
- Contreras Hernández, J., & Gracia Arnáiz, M. (2005). *Los condicionantes contextuales y la variabilidad cultural de los comportamientos alimentarios*. En J. Contreras Hernández, & M. Gracia Arnáiz, Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas (págs. 43-92). Barcelona: Ariel
- Dyett, P.A., Sabaté, J., Haddad, E., Rajarm, S. & Shavlik D.(2013) Vegan lifestyle behaviors. *An exploration of congruence with health-related beliefs and assessed health indices*, *Appetite*, Vol 67, 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.015>.

*Encuesta nacional de nutrición y salud. pdf.* (s.f). Recuperado 11 de mayo del 2024, de <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/01/Encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud.pdf>

Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Recuperado 25 de mayo del 2024. *Cuestionario de 18 años y más.* <http://datos.salud.gob.ar/dataset/2d008878-d0d7-44d8-a6f8-e5ec1ed769fe/resource/d7098231-d426-4118-bd90-94f12b3661fa/download/cuestionario-de-18-anos-y-mas.pdf>

Estudio de Global Nielsen. (agosto, 2016). *¿Qué hay en nuestra comida y en nuestra mente?*. [Archivo PDF]. <https://imgcdn.larepublica.co/cms/2016/10/08011711/Informe%20de%20Consumo%20de%20Alimentos%20-%20Nielsen.pdf>

Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria. (7 de septiembre del 2001). *Declaración Final del Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria.* [https://www.fuhem.es/media/ecosocial/file/Boletin%20ECOS/ECOS%20CDV/Bolet%20%ADn%204/dec\\_final\\_foro.pdf](https://www.fuhem.es/media/ecosocial/file/Boletin%20ECOS/ECOS%20CDV/Bolet%20%ADn%204/dec_final_foro.pdf)

García Maldonado, E. Gallego-Narbón, A., & Vaquero, M. P. (2019). ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. *Nutrición Hospitalaria*, 36(4), 950-961. Epub 17 de febrero de 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02550>.

González, P., Miranda, V., & Rodríguez, C. (2020). Evaluación del consumo de alimentos en estudiantes universitarios en Chile: Un enfoque hacia la educación alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(1), 35-45. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100005>

Grupo de Trabajo de Alimentos de la Sociedad Argentina de Nutrición. (5 de junio del 2024).

*Alimentación*

*Vegetariana.*

[https://blog.ucc.edu.ar/nutricionnormal/files/2016/05/Alimentacion\\_Vegetariana\\_Revisio\\_n\\_final.pdf](https://blog.ucc.edu.ar/nutricionnormal/files/2016/05/Alimentacion_Vegetariana_Revisio_n_final.pdf)

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. del P. (2010). Metodología de la investigación (5ta ed.). México D.F. Mc Graw Hil.

Instituto Nacional de Estadística. (Abril, 2024). *Censo Poblacional. Metodología, Versión Provisional.* [https://www.ine.es/metodologia/t20/meto\\_censo\\_poblacion\\_anual.pdf](https://www.ine.es/metodologia/t20/meto_censo_poblacion_anual.pdf)

Instituto Nacional para la Excelencia en la Salud y la Atención (NICE). (2024). *Guía de Nutrición Hospitalaria.* <https://doi.org/10.20960/nh.02550>

Lozado Mellada, M. (20 de abril del 2022). *Alimentación basada en plantas.* [Discurso principal]. Conferencia de la Facultad de Medicina, UNAM, México. [https://www.youtube.com/watch?v=ADKUCo7dQj0&ab\\_channel=FacultaddeMedicinaUNAM](https://www.youtube.com/watch?v=ADKUCo7dQj0&ab_channel=FacultaddeMedicinaUNAM)

Lozano Marroquín, C., Calvo Díaz, G., Armenta Hurtarte, C., & Pardo, R. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 11, e346. Epub 23 de agosto de 2021. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.346>

Ministerio de Salud de la Nación. (2013). *Documento de revisión sobre Alimentación Basada en Plantas, Vegetariana y Vegana.* <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2023-12/documento-revision-sobre-alimentacion-basada-en-plantas-vegetariana-vegana-dic-2023.pdf>



Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre del 2022). *Actividad Física*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.

Organización Mundial de la Salud. (7 de abril de 1948). *¿Cómo define la OMS la salud?*.

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la%20ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>

Pattar, S., Shetty, P., & Shetty, G. B. (2023). Impact of vegetarian versus non-vegetarian diet on health outcomes in male individuals: A comparative study. *Advances in Integrative Medicine*, 10(1), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2023.02.001>

Pomponi, M., Pomponi, M. (2008). Clinical Nutrition. *DHA Deficiency and Alzheimer's disease*, 27 (170).

[https://www.clinicalkey.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S0261561407001896.pdf?locale=es\\_ES&searchIndex=](https://www.clinicalkey.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S0261561407001896.pdf?locale=es_ES&searchIndex=)

Ramírez, J., Pérez, G., & Montoya, L. (2019). Patrón alimentario de los estudiantes universitarios y su relación con la salud en la Universidad de Antioquia. *Revista Colombiana de Nutrición*, 28(2), 102-110.

<https://doi.org/10.1016/j.revcolnut.2019.04.003>

Ramirez Luque D. B. y Rocha Huaman N. L. (2019) Consumo de hierro y vitamina C en la anemia. *[Trabajo de investigación, Universidad Peruana Unión]*.

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2688/Diana\\_Trabajo\\_Bachiller\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2688/Diana_Trabajo_Bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Ruíz, F., Bes-Rastrollo, M., Schifferli, I., Muñoz, A., & Celedón, N. (2021). Dietas basadas en plantas y factores de riesgo cardio-metabólicos. ¿Qué dice la evidencia? *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 425-436. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182021000300425>
- Sanchez F. L. (2018) Conocimientos sobre alimentación vegetariana y hábitos de consumo en hombres y mujeres ovolactovegetarianos y veganos de 18-40 años de Buenos Aires durante mayo-junio del 2018. [Trabajo integrador, Universidad Isalud]. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/1/295/TFN613.262%20Sa56.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soto-Aguilar B, F., Webar, J., Palacios, I. (2020). Alimentación basada en plantas: Sus mecanismos en la prevención y tratamiento de la obesidad. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 22(1), 162-10. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.3616>
- Suverza, A., Haua, K., (2010). *El ABC de la Evaluación del Estado de Nutrición*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V.
- Universidad Nacional Autónoma de México. (21 de abril del 2022). *Alimentación Basada en Plantas, beneficios y consecuencias*. Gaceta FM. <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2022/04/21/alimentacion-basada-en-plantas-beneficios-y-consecuencias/>
- Villamayor, R. S., & Talé, T. (2023). Estado nutricional de población vegetariana en adultos. *Methodo Investigación Aplicada a las Ciencias Biológicas*, 8(2). [https://doi.org/10.22529/me.2023.8\(2\)05](https://doi.org/10.22529/me.2023.8(2)05)

## Anexos

### **Anexo I. Consentimiento informado**

El propósito de este estudio es conocer los Patrones Alimentarios de los estudiantes universitarios de la Universidad Siglo 21, que tienen una Alimentación Basada en Plantas.

El presente cuestionario no recopila datos de información personal directa y sensible. Al contestar la misma se está dando consentimiento del uso de los datos, pudiendo terminar cuando cada uno lo considere.

Cada encuestado tendrá la opción de brindar su consentimiento de manera libre y voluntaria para su participación en el presente proyecto.

### **Anexo II. Cuestionario**

- 1. ¿Qué edad tiene?**  
(Complete la edad en números).
- 2. ¿Cuál es su género?**
  - a. Femenino.
  - b. Masculino.
  - c. Otro.
- 3. ¿Actualmente vive en la Ciudad de Córdoba?**
  - a. Si
  - b. No
- 4. ¿Cuál es la modalidad de su carrera?**
  - a. Presencial.
  - b. Presencial Home.
  - c. Educación Distribuida.
  - d. Educación Distribuida Home.
  - e. Presencial Home Rio IV.



5. **¿Dentro de qué facultad se encuentra su carrera?**
- Humanas y Sociales.
  - Ciencias Aplicadas.
  - Salud.
  - Ciencias del Derecho.
  - Administración y Management.
6. **¿En qué año de cursado se encuentra? *El año al que pertenecen las materias que se encuentra cursando (el año más avanzado).***
- Primer año.
  - Segundo año.
  - Tercer año.
  - Cuarto año.
  - Quinto año.
7. **¿Qué tipo de alimentación considera que tiene? *Marque la opción más acertada.***
- Omnívoro** (consume alimentos de origen animal: carnes, lácteos y huevos, y alimentos de origen vegetal).
  - Ovo-lacto-vegetariano** (consume alimentos de origen vegetal, huevos, lácteos y derivados).
  - Lacto-vegetariano** (consume alimentos de origen vegetal que incluye también lácteos y derivados: leche, yogur, queso, manteca, crema, pero no consume huevos ni derivados).
  - Ovo-vegetariano** (consume alimentos de origen vegetal que además incluye huevos y derivados pero no consume lácteos).
  - Pescetariano** (consume peces o productos de mar y/o río, pero no consume carnes).

- f. **Vegano** (excluye a todos los alimentos de origen animal y sus derivados lácteos, huevo y miel).
- g. **Flexitariano** (excluye carnes de forma habitual, pero las incluye de manera ocasional, como una situación social).
- h. **Fructariano** ( incluye exclusivamente frutos, generalmente crudos y de época: fruta, frutos secos, semillas y otros componentes que pueden ser recogidos sin dañar la planta).

**8. ¿Cuál fue el motivo de su elección alimentaria?**

- a. Medioambientales.
- b. Animales/ maltrato animal.
- c. Beneficios para la salud.
- d. Desagrado por el sabor de la carne.
- e. Control de peso.
- f. Razones económicas.
- g. Creencias religiosas.
- h. Inculcado por la familia.
- i. Otro.

**9. En caso de haber seleccionado como alimentación algún tipo de alimentación Vegana/ vegetariana conteste:**

- a. Si, fui vegetariano/a y lo dejé.
- b. Si, soy vegetariano/a y lo sigo siendo.

**10. En el caso de haber dejado este tipo de alimentación ¿Cuál fue el motivo principal por el cual dejó la alimentación vegetariana?**

- a. Falta de motivación o compromiso.
- b. Falta de conocimiento o manejo de reemplazos.

- c. Cuestiones de salud o deficiencias nutricionales.
  - d. Falta de controles médicos o nutricionales.
  - e. Otro.
- 11. ¿Hace cuánto tiempo lleva con este tipo de alimentación?**
- a. Hace menos de 6 meses.
  - b. Entre 6 meses y 1 año.
  - c. Entre 1 y 5 años.
  - d. Entre 5 y 10 años.
  - e. Hace más de 10 años.
  - f. Toda mi vida..
- 12. ¿Cuáles son las comidas que realiza durante el día?**
- a. Desayuno.
  - b. Almuerzo.
  - c. Merienda.
  - d. Cena.
  - e. 1 colación.
  - f. 2 o más colaciones.
- 13. ¿Durante la semana come fuera de casa?**
- a. Si
  - b. No
- 14. Si su respuesta anterior fue "Si" ¿Cuántas veces a la semana come fuera de casa?**
- a. De 1 a 2 veces por semana.
  - b. De 2 a 3 veces por semana.
  - c. Más de 3 veces por semana.
- 15. ¿A qué lugar usualmente concurre cuando come fuera de casa?**

- a. Restaurante/ Bar/ Lugar de comida rápida.
- b. Delivery/ Rotiserías / Local de comidas para llevar.
- c. Comedores.
- d. Otro.

**16. ¿En estos lugares encuentra alimentos que considera completos?**

- a. Siempre.
- b. A veces.
- c. Nunca.

**17. ¿Almuerza dentro del Campus de la Universidad?**

- a. No.
- b. Si, llevo mi comida hecha desde casa.
- c. Si, compro mi comida en el Campus.
- d. Otro

**18. ¿Qué te parece la comida que ofrece el comedor del Campus?**

- a. Completa y accesible.
- b. Regular, no me quejo.
- c. Difícil, no consigo una comida apta.
- d. Incompleta y/o inaccesible.
- e. Otro.

**19. Del 1 al 5, donde "1" es "Poco Saludable" y "5" es "Muy Saludable" ¿Cómo consideras que es tu alimentación habitual?**

	1	2	3	4	5	
Poco saludable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy saludable

**20. ¿Con qué frecuencia consume estos alimentos?**



Frutas secas sin salar (como maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) y/o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Agua como bebida, sin contar con bebidas gasificadas ni azucaradas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**21. ¿Realiza Actividad Física?**

- a. **Actividad Física intensa:** Actividades aeróbicas o de fuerza de 75 a 150 minutos, 3 veces a la semana o más.
  - b. **Actividad Física moderada:** Actividades aeróbicas o de fuerza de 30 a 60 minutos, 3 veces a la semana o más.
  - c. **Actividad Física leve:** Actividades aeróbicas de 15 a 30 min, tres veces por semana.
  - d. **Actividad Física recreativa:** Caminar 15 - 20 min, 1 o 2 veces a la semana.
  - e. **No realiza Actividad Física.**
22. *Teniendo en cuenta el concepto de Salud, como un completo estado de bienestar físico, social y mental, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades ¿Cómo*

**considera que se encuentra su salud en general?** *En la escala del 1 al 5, donde 1 es "Mala" y 5 es "Excelente"?*

	1	2	3	4	5	
Mala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

**23. ¿Se realiza usted controles médicos y/o nutricionales periódicamente?**

- a. No, nunca.
- b. Sí, anualmente.
- c. Sí, a veces.
- d. Sí, cada 6 meses.
- e. Sí, a veces.

**24. En caso de haberlos realizado, ¿obtuvo algún diagnóstico relacionado con alimentación/ nutrición?**

- a. Sí, Bajo peso.
- b. Sí, Sobrepeso / Obesidad.
- c. Sí, Niveles elevados de Colesterol/ LDL/ Triglicéridos.
- d. Sí, Niveles disminuídos de Vitaminas / Minerales.
- e. Sí, Anemia.
- f. No, ninguno.
- g. No sabe / No contesta.

**25. ¿Consumes alguno de estos suplementos nutricionales?**

- a. Ninguno.
- b. Vitamina B 12.
- c. Multivitamínico.
- d. Vitamina D.
- e. Hierro.

- f. Omega 3.
- g. Zinc.
- h. Otro.
- i. No sabe / No contesta.

**26. ¿Se encuentra con algún tipo de condición de salud actualmente?**

- a. Ninguna.
- b. Déficit Vitamina B 12.
- c. Déficit Vitamina D.
- d. Déficit Hierro.
- e. Trastorno de conducta alimentaria.
- f. Enfermedad Celiaca o Inflamatoria Intestinal.
- g. Otra.

**27. ¿Qué tipo de fuente de información utiliza para los aspectos de Nutrición y Salud en general?**

- a. Medios digitales (foros, blog, páginas web, Facebook, Instagram).
- b. Familia y/o amigos.
- c. Profesionales de la salud.
- d. Libros o revistas científicas.
- e. Medios de comunicación (televisión, radio, periódicos).
- f. Ninguno.