



INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL Y DE CAMPO

INFORME FINAL

LOS RIESGOS DE LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN VEGANA

ANTONIO EMMANUEL MARCOS ACOSTA

MAYO 2019

ÍNDICE

Introducción.....	3
Objetivo y propósito.....	4
Metodología.....	4
Plan de trabajo.....	6
Resultados.....	7
Información recopilada (entrevistas).....	9
Información recopilada (encuesta).....	10
Conclusiones y recomendaciones.....	11
Bibliografía de consulta.....	12
Anexos.....	13
Encuesta.....	14
Resultados de la encuesta.....	16
Preguntas de la entrevista.....	18
Audios de la entrevistas.....	20

INTROUCCIÓ

La alimentación es el factor más importante en nuestra vida diaria, junto con la ingesta de agua es una de las necesidades básicas del ser humano, algo irremplazable y esencial para la vida.

Podríamos definir comer y alimentarse como dos conceptos diferentes, ya que, si bien el primero es el mecanismo de acción del segundo muchas veces, por no cuidar lo que comemos, podríamos no estar alimentándonos o al menos no de la manera correcta, lo que refiere a hacerle un daño a nuestro cuerpo y si bien la masa corporal es un indicador de lo bien o mal que nos alimentamos, en ocasiones es el concepto erróneo de la misma lo que no nos permite darnos cuenta de ello.

El control de la alimentación con base en una dieta balanceada ayuda a prevenir problemas de salud, tales como la diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, anemia, etc.

Existen muchos mitos sobre dietas “milagro” a la que la gente tiene acceso por medio de internet y de una manera fácil recurren a ellas, las ponen en práctica o peor aún, las adoptan como estilo de vida, lo anterior aunado al testimonio de algún conocido puede darnos la mancuerna perfecta para una mala nutrición y problemas de salud, ya que muchas personas desconocen por completo los macronutrientes que debe incluir nuestra alimentación y la fuente de todos ellos.

En esta investigación expondremos directamente el caso de las personas veganas que si bien son personas que buscan alimentarse saludablemente lo hacen en su mayoría sin la consulta de algún profesional, lo que puede traer problemas de salud que se va agravando conforme transcurre el tiempo que se mantienen inmersos en dicho estilo de vida.

OBJETIVO Y PROPÓSITO

Conocer los factores por los que las personas deciden llevar una alimentación vegana y encontrar una solución para incluirlos en una alimentación saludable, asimismo dar a conocer a las personas las ventajas y el porqué de incluir alimentos de origen animal de manera correcta en nuestra alimentación.

METODOLOGÍA

Este proyecto se realiza por la preocupación existente acerca de las dietas veganas que la gente ha adoptado y que ponen en práctica aún con sus hijos.

Para realizar la búsqueda de información me basé en los métodos de investigación, deductivo, inductivo, analítico, experimental, por una parte documental de donde obtuve información de fuentes como revistas médicas, informes médicos, investigaciones diversas del área de la salud, notas de periódicos científicos y todo lo anterior utilizando motores de búsqueda tales como google académico, scielo, entre otros, incluyendo también una investigación de campo donde realicé una bitácora para tener un orden y saber cuáles son los pasos que se siguieron dentro de la investigación, todas las observaciones y las dificultades que se me presentaron ya que la locación donde se llevó a cabo fue en una unidad de medicina familiar del instituto mexicano del seguro social (IMSS)

específicamente el #183 ubicado en ciudad Nezahualcóyotl en el Estado de México, todo lo anterior únicamente con la finalidad de tener un poco de interacción que retroalimentara mi investigación y así poder recabar más información mediante la población y sus conocimientos ante el tema.

Se logró obtener información de tipo popular mediante una sencilla entrevista que constaba de 10 preguntas en las cuales se buscaba documentar lo informados que podrían estar las personas respecto a su alimentación y uno de los macronutrientes que seguramente habían escuchado durante toda su vida (las proteínas), asimismo buscamos recopilar el nivel de información que tenían las personas con el tema en cuestión que era el veganismo; considerando que se entrevistaron personas que rondaban los 40-50 años, obtuvimos un resultado favorable ya que gran parte de los entrevistados conocían de las proteínas y algunos de los alimentos en los que pueden ser encontradas ignorando el tema de cuál es mejor opción que otros y conocían del veganismo aunque no tenían información completamente concreta, terminando la entrevista pude compartir un poco de los conocimientos previos que había adquirido mediante la investigación documental y el marco teórico, dejándoles saber lo que son las proteínas y alimentos donde podría encontrarlas más allá de la carne de res y pollo (que fue la respuesta más común). Al estar en contacto con personas veganas no accedieron a la entrevista pero sí me permitieron hacer un intercambio de información que me fue muy útil para profundizar un poco más en el tema.

PLAN DE TRABAJO

Se presenta el plan de trabajo que se designó para este proyecto, en el cuál delimité el tiempo en los que realizaría el trabajo, teniendo una fecha de inicio y una fecha de término para poder brindarle una estructura y una mejor organización a este proyecto de investigación planteando a cierto plazo cada una de las actividades a realizar.

	Mayo 2019
Selección del tema	03-07
Recopilación de información	08-10
Análisis de información obtenida	11-12
Bitácora de información	13-14
Planeación y aplicación de entrevista	15-17
Síntesis de datos y aplicación de encuesta	18-24
Redacción del informe final	25-26
Presentación multimedia	27-29

RESULTADOS

Los resultados que se consiguieron fueron a través de varios razonamientos o preguntas que se generaron al principio del proyecto de investigación, fueron los siguientes: ¿Qué es el veganismo? ¿Cuáles son los principales alimentos que consume un vegano? En salud, ¿Qué déficit de nutrientes puede tener una

persona vegana y en qué afecta? ¿Por qué las personas deciden adoptar ese estilo de vida?

Todo lo anterior con base en la información que siempre hemos tenido a la mano desde la educación básica, ya sea el plato del buen comer, el triángulo de la alimentación o la asesoría privada a la que se podría acceder si se quisiera.

Desde el momento de buscar la palabra alimentación nos damos cuenta que hay un sinnúmero de artículos que nos dejan saber el problema de salud en el que nos encontramos como país y que nos involucra como una pandemia ya que a nivel global es un problema bastante grave: La obesidad. Es quizá una de las razones por la cual muchas personas buscan adoptar otros hábitos al alimentarse, independientemente de que lo hagan bien o mal, es una de las “soluciones” que quieren dar en su vida, pero no lo dejan en manos de un experto de la salud.

Utilicé motores de búsqueda de carácter educativo destacando principalmente google académico y scielo, dejando en claro que se revisaron una gran cantidad de artículos principalmente para conocer si la información detallada ahí sería útil para este proyecto de investigación y así también conocer las fuentes del artículo y de esa manera utilizar únicamente información útil y fidedigna.

Con la información recopilada de la investigación documental encontramos diferentes artículos con los que pudimos detallar el gran problema de salud que es la obesidad, así como la mala información acerca de la alimentación que llevamos, también pudimos aclarar qué son las proteínas y el porqué de lo necesarias que son en nuestra vida diaria, los alimentos que las incluyen y la calidad de ellas dentro de dichos alimentos, encontramos que las de mejor calidad y en mayor cantidad se encuentran en productos de origen animal como la leche, el pescado, y las carnes rojas, aunque también se pueden encontrar en productos de origen no animal pero en menor calidad y en menor cantidad, también está demostrado

que la asimilación de la proteína es más efectiva cuando proviene de los lácteos o cárnicos que cuando proviene de semillas y plantas.

La vitamina B12 es otro de los elementos claves en la alimentación balanceada, brinda el apoyo a nuestro sistema nervioso central, a nuestro cerebro y a la estimulación neuronal, también se ha demostrado que su déficit está relacionado con problemas en la salud tales como anemia y problemas hormonales. Con base en lo anterior podemos hacernos una idea de lo importante que es la ingesta de éste tipo de alimentos ya que gran parte de su ingesta proviene de productos de origen animal.

Conforme progresaba con la investigación documental me surgían dudas respecto al tema del veganismo, ¿las personas implicadas en dicho estilo de vida tendrán noción de esto? ¿Qué tan informada está la población en general sobre esto? Justo estaba llegando a la conclusión que el veganismo era una total amenaza contra la salud, pero necesitaba recabar más información ya que por lo antes leído hay muchas personas que fallecen por problemas cardiovasculares y todo eso es por no llevar una alimentación balanceada de igual manera, por excederse en cuanto al consumo de carne, lácteos, etc.

A partir de la investigación documental se comienzan a construir argumentos con base en lo leído, no obstante, necesitábamos una investigación de campo para saber qué opinaba la gente, qué tan informados estaba respecto al tema y cuál su principal alimento de ingesta diaria.

INFORMACIÓN RECOPIADA (ENTREVISTA)

Es importante enfatizar que la mayoría de las personas con las que interactuó eran personas con sobrepeso y se obtuvo la siguiente información:

- El 80% de las personas consideraron que las personas delgadas eran saludable aunque también era asociado con enfermedad.
- El 95% consideraba que las personas con sobrepeso no estaban sanas. Hubo personas que nos hicieron la mención que “ser gordito es estar sano”.
- Sólo el 10% de las personas tenían una noción (aunque con falta de información) de lo que eran las proteínas, el resto sabía algunos de los alimentos donde se pudieran encontrar pero no tenían idea de lo que eran
- 80% de las personas lograron mencionar algunos de los alimentos en los que se pueden encontrar proteínas pero absolutamente todas desconocían más fuentes de proteínas que no fueran carnes.
- La ingesta de carne más común entre los encuestados es la de res.
- Únicamente el 50% de las personas consumen frutas o verduras todos los días.
- El 80% de las personas desconocían lo que era el veganismo.
- El 90% de las personas coincidieron con que dejar de comer productos de origen animal no es sano.

Después de esta entrevista podemos concluir que estábamos en lo cierto, muchas de las personas desconocen el origen los macronutrientes, desconocen el veganismo y se alimentan de una mala forma por no acudir con un especialista; podemos observar que gran parte de los entrevistados desconocen que se están alimentando mal, ya sean personas que consumen productos de origen animal o no.

INFORMACIÓN RECOPIADA (ENCUESTA)

A manera de reforzar la investigación se realizó una encuesta a 12 personas de manera anónima para que pudieran contestar desde su celular o computadora y se sintieran con plena libertad y confianza de contestar sin el temor a ser juzgados y logramos apreciar que:

- El 18.2% desconoce lo que es veganismo.
- Tan sólo el 18.2% consume productos de origen animal moderadamente, mientras que el 9.1% consume diariamente y 27.3% nunca.
- No obstante el 27.3% considera que los productos de origen animal son fundamentales en nuestra alimentación y el 18.2% consideran que no lo son.
- El 18.2% de los encuestados son veganos.
- El 63.6% de los encuestados tienen sobrepeso u obesidad.
- El 72.7% de ellos no padece diabetes ni hipertensión.
- La mayor parte de las personas veganas encuestadas admiten que adoptaron el veganismo como una moda, mientras que el resto fue porque amigos o familiares los indujeron.
- Dentro de nuestros encuestados, encontramos personas que van comenzando con el movimiento y personas que llevan alrededor de dos años.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

La obesidad es un problema de salud a nivel mundial y muy alarmante, comprende casi al 40% de la población mexicana, y mundialmente la cifra alcanza los 312 millones de personas. México es un país donde el número de personas con diabetes es alto, es decir, uno de los factores de riesgo para la diabetes es sencillamente, ser mexicano y vivir en México, ya que se ha encontrado mayor susceptibilidad a padecer obesidad y diabetes a personas mexicanas que residen en su propio país que a personas mexicanas residentes en el extranjero. Por lo anterior es comprensible que muchas personas estén cada día más preocupados en cómo cuidar su alimentación, para así poder llevar una vida más saludable.

Los alimentos de origen animal últimamente fueron brutalmente tachados como los principales derivadores de una vida poco saludable y de hacernos más propensos al sobrepeso, obesidad y finalmente enfermedades como la diabetes, hipertensión y demás problemas cardiovasculares, es por ello que han tenido una influencia muy fuerte otras maneras de alimentarse como lo son el veganismo y el vegetarianismo.

Para esta conclusión quisiera hacer gran énfasis en que la idea principal del veganismo no es del otro errónea, ya que sí, nuestra principal fuente de alimentación deben ser las frutas, verduras y cereales, pero no la única. Una alimentación balanceada es equivalente a estar saludable, el incluir moderadamente los productos de origen animal en nuestra alimentación es la clave para ser una persona saludable.

No existe reemplazo para los productos de origen animal y los nutrientes que pueden aportarnos, aunque existen alternativas para reducir su consumo, no es lo más saludable ya que vamos a tener un déficit de nutrientes que a largo plazo van a comprometer nuestra salud.

Bibliografía

- Barquera CS, C.-N. I. (2010). Obesidad en México: epidemiología y políticas de salud para su control y prevención. *Gaceta Médica de México* .
- Barrera-Cruz A, R.-G. A.-A. (2013). Escenario actual de la obesidad en México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social* .
- Brito A, H. E. (2012). Folatos y vitamina B12 en la salud humana. *Rev Med Chile* .
- Chalouhi C, F. S.-M. (2008). Neurological consequences of vitamin B12 deficiency and its treatment. *Pediatr Emerg Care* .
- Forrelat Barrios, M., Gomis Hernandez, I., & Gautier Du Défaix Gómez, H. (1999). Vitamina B12: metabolismo y aspectos clínicos de su deficiencia. *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia* .
- L, H. (1891). Bioavailability of dietary iron in man. *Annu Rev Nutr* .
- Lee Y, K. M. (2011). The nutritional status of iron, folate, and vitamin B-12 of Buddhist vegetarians. *Asia Pac J Clin Nutr* .
- Pilis W, S. K. (2014). Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet . *Roczniki panstwowego Zakladu Higieny* .
- Pita Rodríguez, P. (1998). ÁCIDO FÓLICO Y VITAMINA B12 EN LA NUTRICIÓN HUMANA. *Revista Cubana Aliment Nutr* .
- Rojas Allende, D., Figueras Díaz, F., & Duran Agüero, S. (2017). Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Revista chilena de nutrición* .

- Shila Saz Tejero, P. S. (2013). La dieta vegetariana y su aplicación terapéutica. *Medicina naturista* .
- SJ, B. (1967). Human vitamin B12 deficiency . *Wolrd Rev Nutr Diet* .

ANEXOS

1) Encuesta generada y realizada a 12 personas.

The image shows a screenshot of a Google Forms survey titled "Encuesta: Los riesgos de llevar una alimentación vegana." The survey is in edit mode, and the top bar indicates "QUESTIONS" and "RESPONSES 12". The survey description reads: "Encuesta enfocada en conocer el tipo de alimentación y qué conocimientos tiene la gente acerca del veganismo y si conocen los riesgos de la misma." The first question is "¿Qué edad tienes actualmente?" with five radio button options: "Entre 12 y 15", "Entre 16 y 20", "Entre 21 y 25", "Entre 26 y 30", and "30 años o más". The second question is "¿Conoces lo que es el veganismo?". The survey is displayed in a browser window with a Windows taskbar at the bottom showing the time as 09:36 p.m. on 29/05/2019.

CAS - Unive - INTE - INTE - W inform - Beatr - U3 S8 - W inform - INTE - Sesió - Inves - S8. A - Blog - NUTR - NUTR - Cr x +

https://docs.google.com/forms/d/1JGMMypk7daL7tGuwO1EWoBX6RQnb-1Ty5wYdpXwK2Q/edit

Contact Information

QUESTIONS RESPONSES 12

SEND

¿Conoces lo que es el veganismo? *

- Sí
- No

¿Cuántas veces a la semana consumes carnes? *

- nunca
- 1 a 2 veces
- 3 a 4 veces
- 5 a 6 veces
- diariamente

Escribe aquí para buscar

ESP 09:37 p. m.
LAA 29/05/2019

CAS - Unive - INTE - INTE - W inform - Beatr - U3 S8 - W inform - INTE - Sesió - Inves - S8. A - Blog - NUTR - NUTR - Cr x +

https://docs.google.com/forms/d/1JGMMypk7daL7tGuwO1EWoBX6RQnb-1Ty5wYdpXwK2Q/edit

Contact Information

QUESTIONS RESPONSES 12

SEND

diariamente

¿Cuántas veces a la semana consumes verduras? *

- nunca
- 1 a 2 veces
- 3 a 4 veces
- 5 a 6 veces
- diariamente

¿Cuántas veces a la semana consumes lácteos? (leche, yoghurt, queso, crema) *

- nunca
- 1 a 2 veces

Escribe aquí para buscar

ESP 09:38 p. m.
LAA 29/05/2019

CAS - Unive - INTE - INTE - W inform - Beatr - U3 S8 - W inform - INTE - Sesi - Inves - S8. A - Blog - NUTR - NUTR - Cr x + - - Error

https://docs.google.com/forms/d/1JGMMypk7dal7tGuwO1EWoBX6RQnb-1Ty5wYdpXwK2Q/edit

Contact Information

QUESTIONS RESPONSES 12

diariamente

¿Cuántas veces a la semana consumes lácteos? (leche, yoghurt, queso, crema) *

nunca

1 a 2 veces

3 a 4 veces

5 a 6 veces

diario

¿Qué tan importante crees que son los alimentos de procedencia animal en nuestra vida diaria? *

Nada

Escribe aquí para buscar

ESP 09:38 p. m.
LAA 29/05/2019

CAS - Unive - INTE - INTE - W inform - Beatr - U3 S8 - W inform - INTE - Sesi - Inves - S8. A - Blog - NUTR - NUTR - Cr x + - - Error

https://docs.google.com/forms/d/1JGMMypk7dal7tGuwO1EWoBX6RQnb-1Ty5wYdpXwK2Q/edit

Contact Information

All changes saved in Drive

QUESTIONS RESPONSES 12

¿Qué tan importante crees que son los alimentos de procedencia animal en nuestra vida diaria? *

Nada

Poco importante

Moderadamente

Muy importantes

Fundamentales

¿Te consideras con sobrepeso u obesidad? *

Sí

No

Escribe aquí para buscar

ESP 09:40 p. m.
LAA 29/05/2019

CAS - Unive - INTE - INTE - W inform - Beatr - U3 S8 - W inform - INTE - Sesió - Inves - S8. A - Blog - NUTR - NUTR - Cr x +

https://docs.google.com/forms/d/1JGMMypk7daL7tGuwO1EWoBX6RQnb-1Ty5wYdpXwK2Q/edit

Contact Information *All changes saved in Drive* SEND

QUESTIONS RESPONSES 12

¿Padece diabetes o hipertensión? *

- Sí
- No

¿Eres vegano? *

- Sí
- No

En caso de haber marcado Sí ¿Estas asistiendo con un profesional de la nutrición?

- Sí
- No
- No aplica

Escribe aquí para buscar

ESP 09:40 p. m.
LAA 29/05/2019

CAS - Unive - INTE - INTE - W inform - Beatr - U3 S8 - W inform - INTE - Sesió - Inves - S8. A - Blog - NUTR - NUTR - Cr x +

https://docs.google.com/forms/d/1JGMMypk7daL7tGuwO1EWoBX6RQnb-1Ty5wYdpXwK2Q/edit

Contact Information *All changes saved in Drive* SEND

QUESTIONS RESPONSES 12

- No aplica

En caso de haber marcado Sí ¿Cuál es el motivo por el cual adoptaste el veganismo?

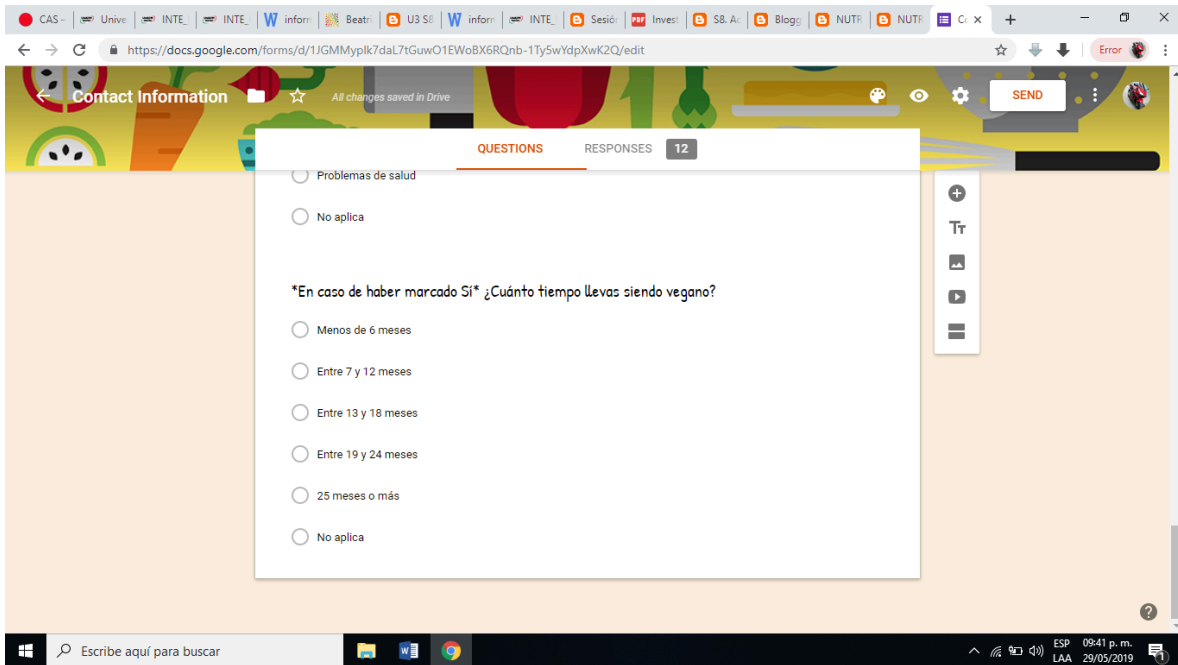
- Amor a los animales
- Moda
- Por familiares o amigos
- Problemas de salud
- No aplica

En caso de haber marcado Sí ¿Cuánto tiempo llevas siendo vegano?

- Menos de 6 meses

Escribe aquí para buscar

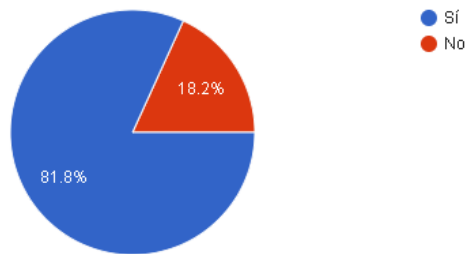
ESP 09:40 p. m.
LAA 29/05/2019



2) Resultados de la encuesta realizada.

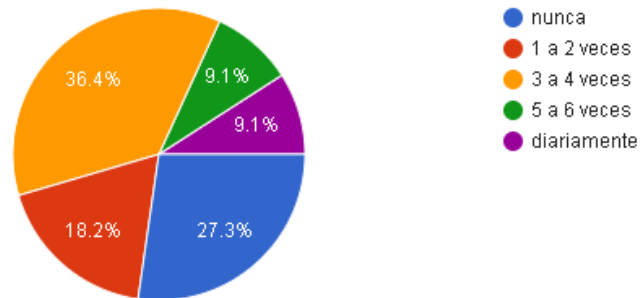
¿Conoces lo que es el veganismo?

11 responses



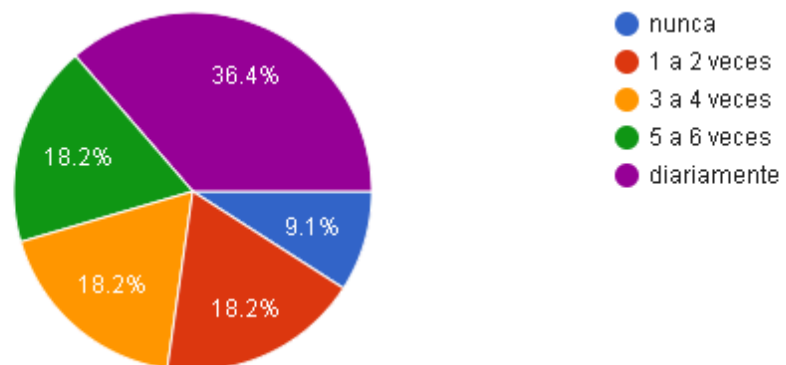
¿Cuántas veces a la semana consumes carnes?

11 responses



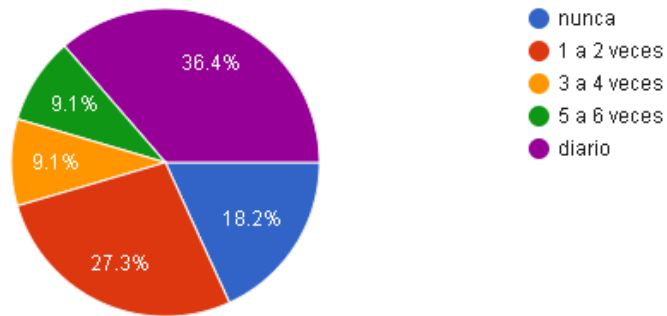
¿Cuántas veces a la semana consumes verduras?

11 responses



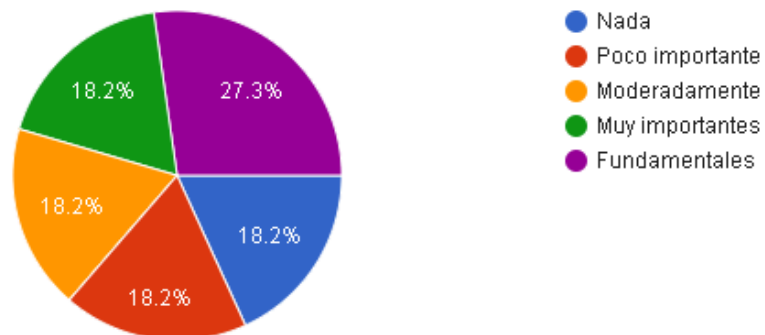
¿Cuántas veces a la semana consumes lácteos? (leche, yoghurt, queso, crema)

11 responses



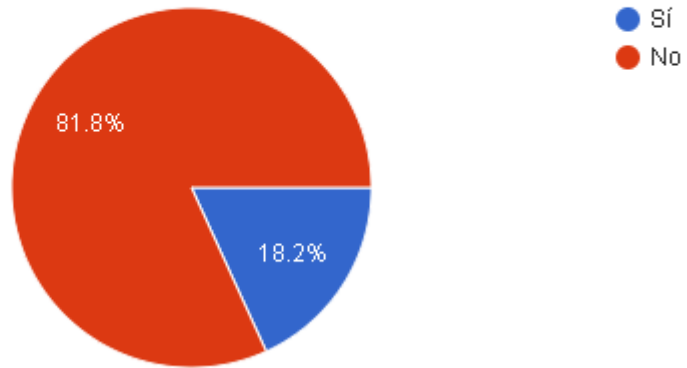
¿Qué tan importante crees que son los alimentos de procedencia animal en nuestra vida diaria?

11 responses



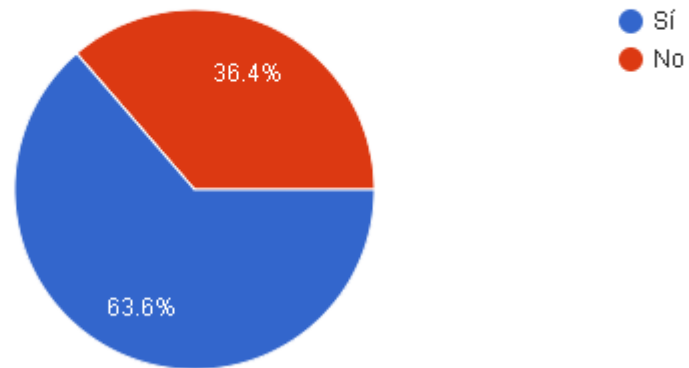
¿Eres vegano?

11 responses



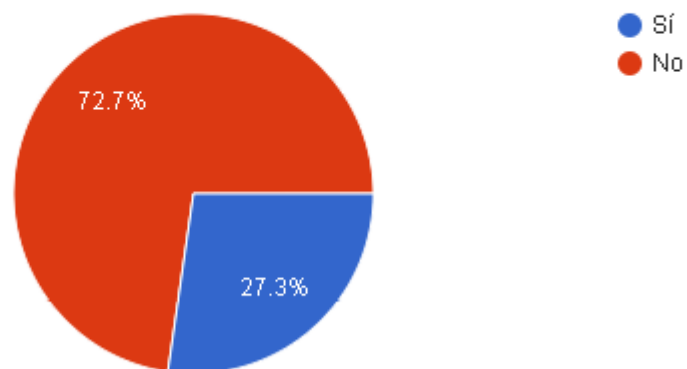
¿Te consideras con sobrepeso u obesidad?

11 responses



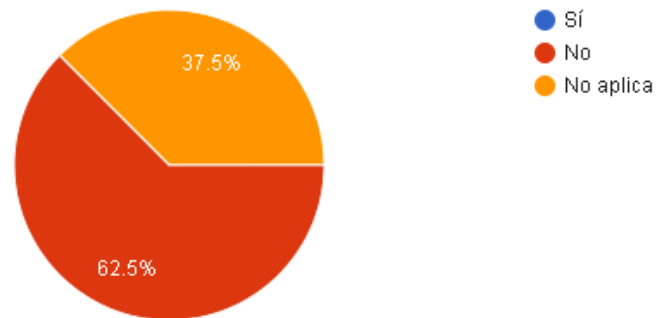
¿Padece diabetes o hipertensión?

11 responses



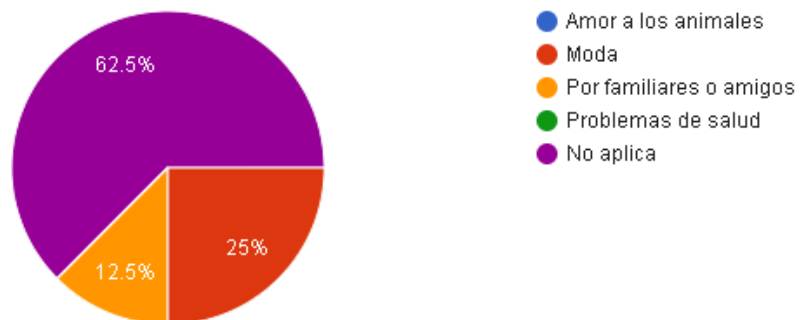
***En caso de haber marcado Sí* ¿Estas asistiendo con un profesional de la nutrición?**

8 responses



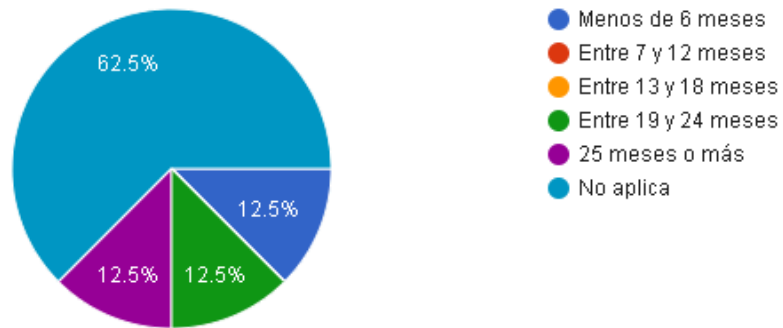
***En caso de haber marcado Sí* ¿Cuál es el motivo por el cual adoptaste el veganismo?**

8 responses



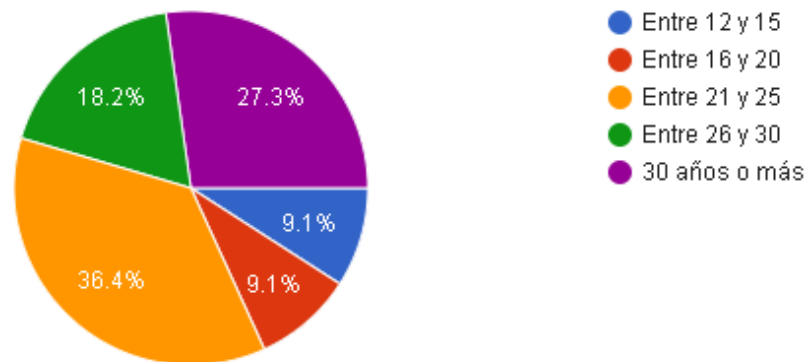
En caso de haber marcado Sí ¿Cuánto tiempo llevas siendo vegano?

8 responses



¿Qué edad tienes actualmente?

11 responses



3) Preguntas que se realizaron en las entrevistas.

- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Qué opinas respecto a las personas delgadas?
- ¿Crees que es sano? ¿por qué?
- ¿Qué opinas respecto a las personas con sobrepeso? ¿crees que es sano?
- ¿Crees que es sano? ¿por qué?
- ¿Conoces qué son las proteínas?
 - a) En caso de contestar “Sí” ¿Podrías decirme a grandes rasgos qué son y en qué alimentos se encuentran?
 - b) En caso de contestar “No” ¿Por qué consideras que debemos consumir productos de origen animal?
- ¿Cuántas veces a la semana consumes productos de origen animal?
- ¿Qué tipo de carne consumes más? (Res, cerdo, pollo o pescado)
- ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas o verduras?
- ¿Sabes en qué consiste ser vegano? Explicado.
- ¿Crees que está bien o mal? ¿Por qué?

4) Audios de entrevistas.

El audio se podrá encontrar en este link:

<https://www.mixcloud.com/mrtoxyc/entrevistas-unadm/>