

<https://doi.org/10.48061/SAN.2022.23.1.52>

INICIO Y TRANSICIÓN DE LA DIETA OMNÍVORA A LA DIETA VEGETARIANA ESTRICTA

INITIATION AND TRANSITION FROM AN OMNIVORE DIET TO STRICT VEGETARIANISM

Sofía Pascal, Martina Iregui, Alcides Juan Diego Caballero, Amalia Cáceres¹

¹ Facultad de Bromatología, Universidad Nacional de Entre Ríos, Entre Ríos, Argentina

Correspondencia: Sofía Pascal

E-mail: sofia.pascal@uner.edu.ar

Presentado: 15/11/21. Aceptado: 05/12/21

RESUMEN

Introducción: La aparición de la Unión Vegana Argentina en el año 2000 sentó las bases para el vegetarianismo estricto en Argentina.

Objetivo: El objetivo de este estudio fue describir aspectos asociados al inicio y la transición de la dieta omnívora a la vegetariana en población mayor a 18 años de Argentina.

Materiales y métodos: Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, observacional, retrospectivo, de corte transversal. Se empleó como instrumento un cuestionario online destinado a personas vegetarianas estrictas. La muestra fue de 121 personas. Se realizó un análisis descriptivo univariado de los datos y análisis de contenido de las preguntas abiertas del formulario.

Resultados: El 51,2% de los encuestados (n=62) tenían una edad comprendida entre los 21-30 años, seguido por un 27,3% de personas (n=33) con un rango etario de 31 a 40 años. Hubo diferencias significativas por género, el 77,6% (n=94) pertenece al género femenino. Un total de 58 personas coinciden en que el vegetarianismo estricto es una cuestión alimentaria y ética de respeto a los animales. Un total de 58,6% (n=71) realizó una transición gradual hacia la dieta, mientras que el 41,4% (n=50) realizó una transición repentina. El 96,6% (n=117) refirieron tener los ingresos suficientes para adquirir los alimentos para dicha dieta y el 62,8% mencionaron que sale menos costoso una alimentación basada en plantas que una omnívora. El 24,6% (n=31) manifestó producir sus alimentos en sus casas. El 95,86% (n=116) de los encuestados elaboran sus propias comidas. Se observó que el 74,1% (n=86) destacaron motivos económicos en sus respuestas. Por otro lado, el 82,6% (n=100) de los encuestados manifestaron comprar alimentos ya elaborados, el 70% (n=70) por falta de tiempo, comodidad o por gusto.

Conclusión: Esta investigación nos permitió reconocer dentro de la población en estudio grupos susceptibles a déficits nutricionales durante el inicio y la transición al vegetarianismo si no recibían el adecuado acompañamiento de profesionales de la nutrición. Asimismo, este estudio permitió establecer posibles líneas de investigación futuras sobre una población que ha crecido notablemente durante los últimos años.

Palabras clave: Vegetarianismo estricto; motivos; transición; jóvenes; adultos.

ABSTRACT

Introduction: The appearance of the Argentine Vegan Union in 2000 laid the foundations for strict vegetarianism in Argentina.

Objective: The objective of this study was to describe aspects associated with the initiation and transition from omnivorous to vegetarian diet in the population over 18 years of Argentina.

Materials and methods: A quantitative, descriptive, observational, retrospective, cross-sectional study was carried out. An online questionnaire aimed at strict vegetarians was used as an instrument. The sample was 121 people. A univariate descriptive analysis of the data and content analysis of the open questions of the form was carried out.

Results: The 51.2% of the respondents (n = 62) were between 21-30 years old, followed by 27.3% of respondents (n = 33) with an age range of 31-40 years. There were significant differences by gender, 77.6% (n = 94) belonged to the female gender. A total of 58 people agree that strict vegetarianism is a food and ethical issue of respect for animals. A total of 58.6% (n = 71) made a gradual transition to diet, while 41.4% (n = 50) made a sudden transition. 96.6% (n = 117) reported having sufficient income to purchase food for this diet and 62.8% mentioned that a plant-based diet is less expensive than an omnivorous one.

24.6% (n = 31) stated that they produce their food at home. 95.86% (n = 116) of the respondents prepare their own meals. It was observed that 74.1% (n = 86) highlighted economic reasons in their answers. On the other hand, 82.6% (n = 100) of those surveyed stated that they bought ready-made food, 70% (n = 70) due to lack of time, comfort or pleasure.

Conclusion: This research allowed us to recognize within the study population groups susceptible to nutritional deficits during the initiation and transition to vegetarianism if they do not receive adequate accompaniment by nutrition professionals. Likewise, this study made it possible to establish lines of research on a population that has grown notably in recent years.

Keywords: Strict vegetarianism; transition; youth; adults.

INTRODUCCIÓN

El hecho de comer no se centra únicamente en ingerir alimentos o nutrientes para sobrevivir, sino que es un hecho complejo en el cual se atraviesan factores socioculturales, económicos, psicológicos, biológicos, ecológicos y políticos^{1,2}.

Como sostiene Andreatta *et al.* (2017)³, estos factores, al mismo tiempo, abarcan ideas, informaciones y creencias procedentes de la colectividad científica, la industria alimentaria con su respectiva publicidad de productos, las prescripciones dietéticas, lo que se consume en las diferentes regiones y los movimientos sociales relacionados con los derechos de los animales y el cuidado del medio ambiente, entre otros. Esto nos permite decir que la práctica alimentaria de una persona puede dar a conocer aspectos de su estilo de vida, su identidad y sus valores culturales⁴.

Dentro de las diferentes prácticas alimentarias, el vegetarianismo se caracteriza por excluir de la alimentación todo tipo de carne y todos aquellos productos que la contengan. Según la Unión Vegana Argentina (UVA)⁵, existen diferentes tipos y grados:

- **Lacto-ovo-api-vegetariano:** además de alimentos de origen vegetal, incluye en su dieta derivados de animales, como miel, huevos y lácteos.
- **Ovo-vegetarianos:** además de alimentos de origen vegetal, incluye huevos en su dieta.
- **Lacto-vegetarianos:** además de alimentos de origen vegetal, incluye lácteos en su dieta.
- **Api-vegetariano:** además de alimentos de origen vegetal, incluye miel en su dieta.

Además, a partir de estas últimas 3 se pueden desprender diferentes dietas como la ovo-api-vegetariana, lacto-ovo-vegetariana, lacto-api vegetariana, etc.

- **Vegetariano estricto:** se refiere a las personas que no comen carne de ningún tipo, ni derivados de animal, como lácteos, huevos o miel.
- **Vegano:** es quien sigue una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo. En este sentido, desde el punto de vista de su alimentación, consume el mismo tipo de alimentos que un vegetariano estricto, pero, además, amplía su compromiso con la ética re-chazando el uso de animales para cualquier fin. A su vez, excluye en todo el ámbito de su vida el uso de derivados de animales o de productos que hayan implicado para su fabricación o producción la explotación y/o el sufrimiento de algún animal. No utiliza los derivados de la matanza y/o explotación de animales, como cuero, lana, seda, cosméticos, etc., se opone a todo experimento y/o testeo sobre animales y rechaza la utilización de animales para entretenimiento (zoo, circos, acuarios, rodeos, carreras, corridas de toros, etc.), dándole, de este modo, una especial importancia a la ética.

Según Larsson *et al.* (2001)⁶, el veganismo es más que una práctica alimentaria, constituye un modo de vida fundado en un principio ético de respeto hacia toda forma de vida.

Costantini⁷ realizó una investigación en personas veganas de la ciudad de Santa Fe. Este trabajo difiere con las definiciones establecidas por la UVA ya que toma los términos "vegetariano estricto" y "dieta vegana" como similares, refiriéndose a aquellas personas que no comen ningún producto animal, ni tampoco otras sustancias producidas por animales. Para la UVA, esta definición hace referencia a las "dietas vegetarianas". En este estudio se establecen los términos "veganos éticos" y "veganismo ambiental" para hacer referencia a aquellas personas que repudian la explotación comercial de animales (no los consumen en comida, industria, entretenimiento) y a las personas que se rehúsan al uso de productos de origen animal (se fundamentan en la hipótesis de que la cría industrial de animales es perjudicial para el medio ambiente).

Estas prácticas alimentarias son parte de un cambio en el estilo de vida de las personas, dicho cambio se ve impulsado por diferentes razones. Hoffman *et al.* (2013)⁸ estudiaron las diferencias

entre los vegetarianos que tomaron este modo de alimentación por motivos de salud y por motivos éticos, indagando cuestiones como convicción, conocimiento nutricional, restricción dietética y años siendo vegetarianos entre los dos grupos. En las razones éticas (externas) se encontraron los derechos de los animales, la ética, religión o creencias espirituales y el cuidado medioambiental; en cambio, en los motivos de salud (internos) estuvieron el mantenimiento de un buen estado de salud y la pérdida de peso. Además, dieron cuenta de otros motivos como, por ejemplo, el gusto por la carne o los productos derivados, haberse criado en un hogar donde llevaban dicha dieta, motivos políticos y ahorro de dinero que aparecieron con una baja frecuencia.

Según Costantini⁷, la aparición de la UVA sentó las bases para el veganismo en Argentina. Esta fue fundada en el año 2000 con el objetivo "de la difusión del vegetarianismo en la alimentación y el veganismo como filosofía y estilo de vida, incluyendo el cuidado ambiental y las terapias naturales basadas en la ciencia"⁹.

La población vegana y vegetariana ha aumentado a nivel global durante los últimos años, en Estados Unidos y Reino Unido un 3% de la población es vegana y/o vegetariana (Rojas *et al.*, 2017)¹⁰. En la Argentina, este tipo de alimentación se ha incrementado un 3% entre los años 2019-2021, se estima que el 12% de la población de Argentina es vegetariana o vegana¹². Sin embargo, no existen cifras específicas sobre los porcentajes de población vegetariana estricta y vegetariana en todas sus variantes en nuestro país.

Considerando que este tipo de alimentación ha aumentado en los últimos años y que por la restricción de algunos grupos de alimentos se pueden generar déficits de nutrientes, se requiere la supervisión de profesionales de la nutrición para evitar estas carencias y avanzar en la comprensión del fenómeno a partir de posibles líneas de indagación. Costantini⁷ menciona distintas líneas para seguir investigando, una de ellas consiste en el estudio de las instancias de transición a dicha práctica.

OBJETIVO

Este trabajo de investigación tiene como objetivo describir aspectos asociados al inicio y la transición de la dieta omnívora a la vegetariana en una población mayor a 18 años, de Argentina.

MATERIALES Y MÉTODOS

La pregunta de investigación que guio la construcción de la encuesta fue: ¿Cómo fue el inicio y la transición de la dieta omnívora a la dieta vegetariana estricta en jóvenes y adultos de Entre Ríos?

Se utilizó como instrumento un cuestionario de Google Forms® (Anexo 1) con preguntas cerradas y abiertas destinado a personas vegetarianas estrictas. El cuestionario fue publicado en redes sociales y enviado a quienes estuviesen interesados en participar. En dicho cuestionario se explicita el objetivo de la investigación y se garantiza el anonimato de los participantes.

El instrumento contaba con una primera pregunta filtro que indagaba qué tipo de dieta llevaban las personas.

Criterio de inclusión:

- Que la persona lleve una dieta vegetariana estricta.
- Que haya contestado adecuadamente el cuestionario entre el 29 de octubre del 2020 y el 06 de noviembre del 2020.

Criterio de exclusión:

- Que la persona lleve una dieta lacto-ovo-api-vegetariana, lacto-vegetariana, ovo-vegetariana, api-vegetariana.
- Que sea menor de 18 años.

Se analizaron las variables género, edad actual al momento de la encuesta, edad a la que se comenzó con la dieta, motivos de su adopción, percepción propia sobre lo que es "ser vegetariano estricto", características del proceso de adopción de la dieta, alimentos que se fueron eliminando, alimentos más difíciles de eliminar, producción, elaboración propia y compra de alimentos ya elaborados.

La encuesta fue respondida por 160 personas, dado que no todas cumplían con el criterio de inclusión. La muestra fue conformada por 121 personas que respondieron ser vegetarianas estrictas en la pregunta filtro (Anexo 1).

En caso de responder que la dieta era vegetariana estricta seguían el curso del cuestionario dado que cumplían el criterio de inclusión; por otro lado, si respondía lacto-ovo-vegetariano, lacto-vegetariano, ovo-

vegetariano, api-vegetariano finalizaba el cuestionario.

El muestreo fue no probabilístico ya que se pretendió comprender el fenómeno en los sujetos que voluntariamente respondieron el cuestionario.

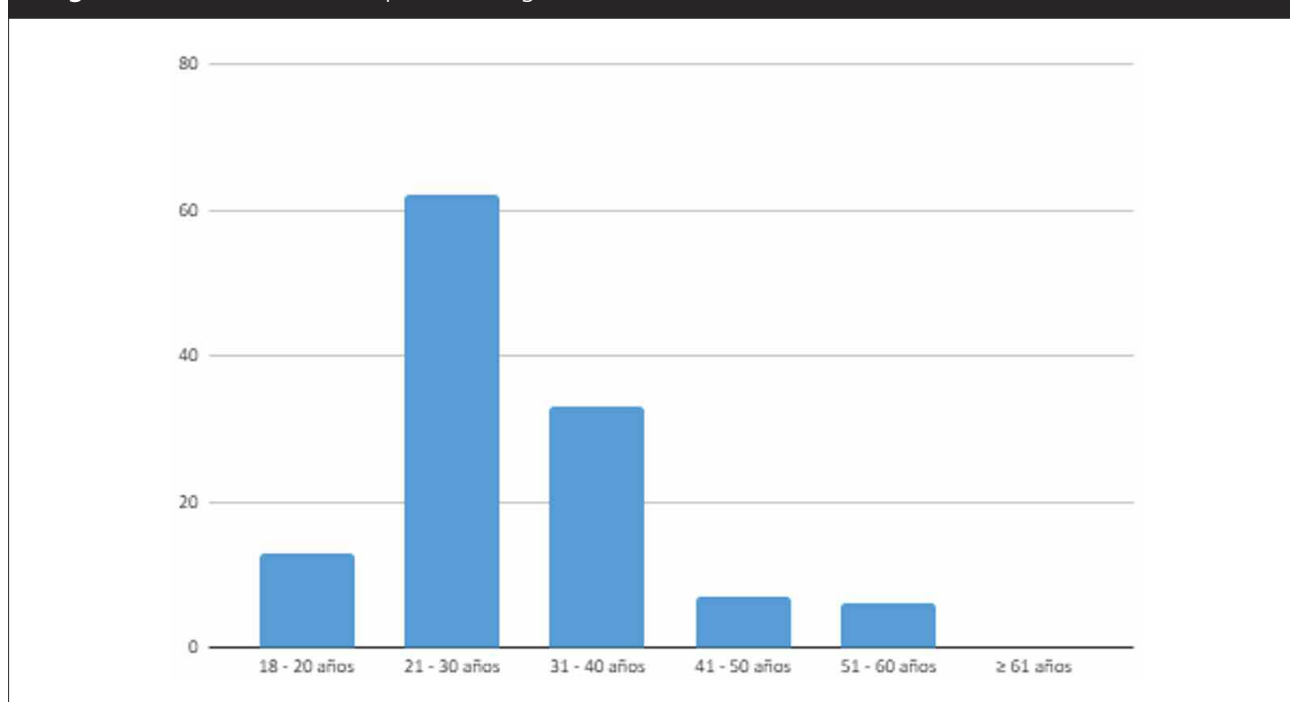
Se realizó un análisis descriptivo univariado de los datos y análisis de contenido de las preguntas abiertas del formulario.

RESULTADOS

Características de la muestra

Dada la actual situación de pandemia, se realizó una encuesta a través de GoogleForms®, la cual fue completada por 121 personas que llevan una dieta vegetariana estricta. El cuestionario mostró que el 77,6 % (n=94) de los encuestados es de género femenino. Respecto de la variable edad, el 51,2 % (n=62) tiene entre los 21 y 30 años, el 27,3% de personas (n=33) entre 31 y 40 años, el 10,7% (n=13) entre 18 y 20 años, el 5,8% (n=7) entre 41 y 50 años; por último, el 5% (n=6) restante representa a los encuestados de entre 51 y 60 años. Cabe destacar que no hubo ningún participante con edad mayor o igual a 61 años.

Figura 1. Distribución de las personas según la edad (n = 121)



Edad de inicio de la dieta

Al consultar la edad de inicio del vegetarianismo estricto, los resultados mostraron que el 49,5% (n=60) comenzó con dicha dieta entre los 21 y 30 años, seguido del rango etario de entre 18 y 20 años con un 29,7% (n=36).

Concepción sobre el término "vegetariano estricto"

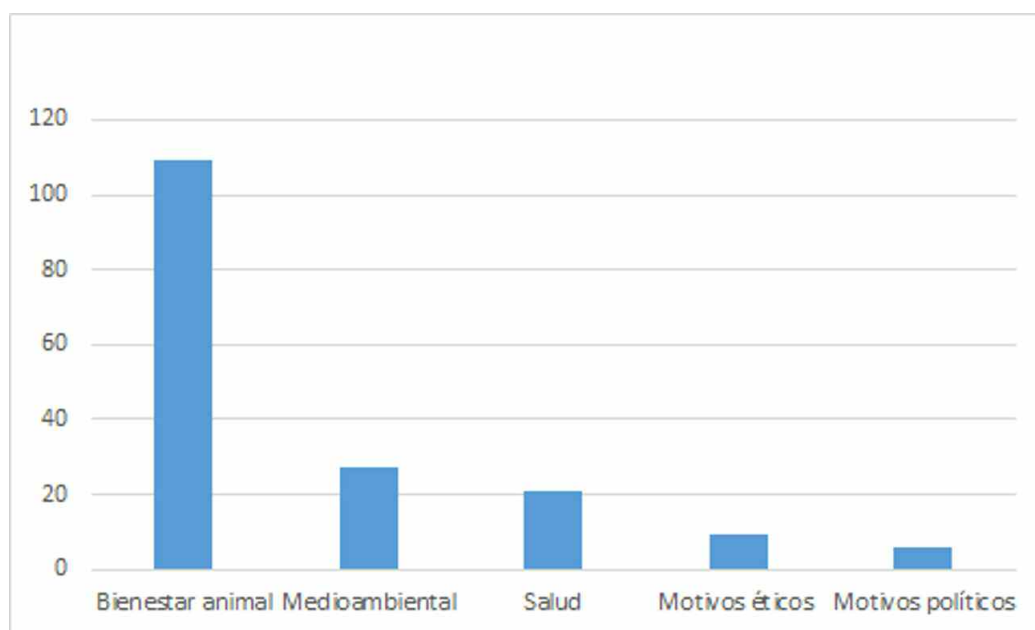
Con respecto a lo que significa ser vegetariano estricto hubo mucha diversidad de respuestas, las que más se destacaron fueron las de las personas que coincidían en que ser vegetariano estricto era meramente una cuestión alimentaria, es decir, una alimentación basada en plantas excluyendo todo tipo de derivado de los animales (lácteos, huevos, miel), y aquellas personas que coincidían que ser vegetariano estricto era una cuestión de respeto a los animales priorizando que la alimentación y los productos que se utilizan sean sin crueldad animal. Muchas de las personas que consideraron que ser vegetariano estricto es meramente una cuestión alimentaria, destacaron que no es lo mismo que veganismo, y explicaron que el veganismo es un estilo de vida (Tabla 1).

Tabla 1. Consideraciones de lo que significa ser vegetariano estricto (n = 121)

Consideraciones de lo que significa ser vegetariano estricto	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Una cuestión alimentaria y ética de respeto a los animales	58	48,0%
Una cuestión alimentaria (alimentación basada en plantas excluyendo todo tipo de derivado de los animales (lácteos, huevos, miel)	50	41,3%
Una cuestión alimentaria es una cuestión de cuidado medio ambiental y de la salud	9	7,4%
Cuestiones morales propias	4	3,3%
	121	100%

Motivos generales de adopción de la dieta

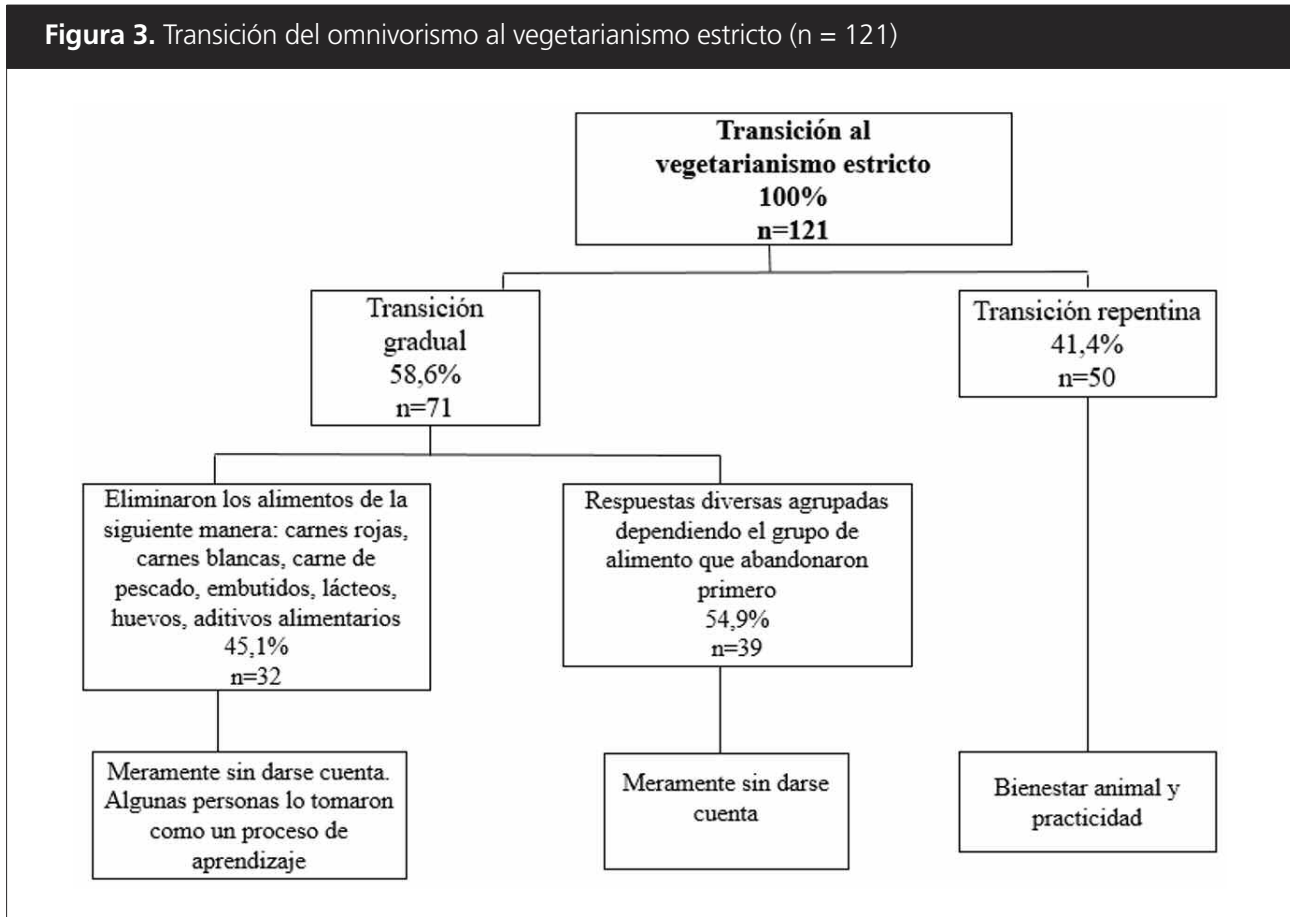
Dentro de los motivos que influyeron en la adopción de esta dieta es significativo el número de personas que mencionaron el bienestar animal (90%). Luego, le siguen tanto el bienestar animal como el medioambiental y la salud (Figura 2).

Figura 2. Motivos generales de la adopción de la dieta (n = 121)

Transición del omnivorismo al vegetarianismo estricto (n = 121)

Del 100% (n = 121) de las respuestas obtenidas, el 58,6% realizó una restricción de alimentos de manera gradual, mientras que el 41,4% lo hizo de manera repentina en un periodo máximo de tiempo de una semana (Figura 3).

Figura 3. Transición del omnivorismo al vegetarianismo estricto (n = 121)



Del 58,6% de las personas que realizaron una transición al vegetarianismo estricto de manera gradual, 45,1% (n = 32) eliminaron los alimentos dejando gradualmente carnes rojas, carnes blancas, carne de pescado, embutidos, lácteos, huevos, aditivos alimentarios (conservantes, aglutinantes, emulsionantes, colorantes saborizantes, etc.).

En cuanto a los motivos que guiaron dicha transición, el 43,7% (n = 14) manifestó que realizó el cambio de alimentación meramente sin darse cuenta, mientras que algunas personas lo tomaron como un proceso de aprendizaje. Otras (15,6%) mencionaron motivos de costumbre a una dieta omnívora y dificultad para adaptarse a una alimentación basada en plantas.

Sin embargo, el 54,9% (n=39) abandonaron los alimentos con diferentes recorridos. Estas respuestas fueron agrupadas según los alimentos que eliminaron primero en su transición. El 61,5% (n: 24) comenzó su transición eliminando el consumo carnes, el 20,5% (n: 8), varios grupos de alimentos a la vez, un 12,8% (n = 5), los embutidos, 2,5% (n = 1) comenzó eliminando la leche y, por último, el 2,5% (n: 1) manifestó no recordar cómo comenzó su transición.

En cuanto a los motivos, 48,7% (n = 19) manifestó que realizó el cambio de alimentación meramente sin darse cuenta, otras personas (15,3%) mencionaron que lo hicieron por gusto y practicidad.

Las personas (50) (41,3%) que decidieron eliminar los alimentos de manera repentina de su dieta (en un periodo máximo de tiempo de una semana) consideraron que los motivos prevalentes que influyeron en este cambio de hábito fueron, en primer lugar, por bienestar animal (62%) y, en segundo lugar, por la practicidad (22%). Mencionaron, además, que de esta forma fue más fácil (Tabla 2).

Tabla 2. Motivos de la adopción de la dieta en personas que realizaron una transición repentina (en un periodo máximo de tiempo de una semana)

Motivos de la adopción de la dieta en personas que realizaron una transición repentina	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Bienestar animal	31	62%
Practicidad	11	22%
Información	3	6%
Motivos éticos	2	4%
Motivos de salud e incorporación de información	2	4%
Motivos de salud y gustos alimentarios	1	2%
	50	100%

Al realizar el cambio de alimentación de omnívoro a vegetariano estricto de manera repentina, el alimento mencionado de mayor dificultad de eliminar de la alimentación fue el queso (40%), seguido por el resto de los lácteos (8%). Sin embargo, el 24% de las personas mencionó que no tuvo dificultad para eliminar ningún alimento. Los encuestados consideraron que los motivos que influyeron en la eliminación de los alimentos antes mencionados son preferencia por ese alimento (n:12) (24,4%), costumbre alimentaria(n:8) (16,3%), adicción a ese alimento (n:6) (12,4%), ética (n:6) (12,4%), falta de conocimiento de reemplazos (n:4) (12,4%). Una persona no respondió esta última pregunta.

Aspectos económicos de la dieta

Cuando se consultó si los ingresos le permiten adquirir los alimentos para llevar a cabo su dieta, un 96,6% (n=117) dijo que sí; en cambio, el 3,3% (n=4) dijo que no. El 86,7% (105) justificó su respuesta.

Dentro de las personas que respondieron que sí, el 62,8% (67) mencionaron que es menos costosa una alimentación basada en plantas que una omnívora y muchos de ellos están de acuerdo en que los productos procesados aptos veganos tienen un precio elevado, pero que los consumen con poca frecuencia en su dieta diaria, el 15,2% (16) expresaron que cocinan sus propias comidas y no hay diferencia de precios entre dietas.

Por otra parte, las personas que manifiestan que la dieta vegetariana estricta es más costosa 3,3% (n=4), mencionan que sus ingresos no les permiten adquirir los alimentos para llevar a cabo su dieta, por lo que otra persona se hace cargo de su alimentación.

Producción/aprovisionamiento de alimentos en sus casas

Cuando se les consultó si producían los alimentos en sus casas (huerta, maceta, etc.), el 24,6% (n=31) de los encuestados contestó que sí y el 74,3% (n=90), que no. Las verduras más producidas fueron lechuga, acelga, plantas aromáticas (30%), tomate (26,6%), zapallo, papa (20%), zanahoria, cebolla, albahaca (16,6) espinaca, entre otros. De estas personas, el 38,7% (12) expresó que disfrutaban producir sus alimentos libres de pesticidas, 12,9% (4) manifestó que es una forma de vincular la jardinería con su estilo de vida. Otro 12,9% (4) mencionó que, simplemente, es porque tienen la oportunidad de hacerlo.

Elaboración de los alimentos

En cuanto a la elaboración de los productos que consumen, el 95,86% (n=116) de los encuestados elabora sus propias comidas. Entre las razones que más se mencionaron encontramos: asegurar que las comidas sean veganas, disfrutar de la cocina y conveniencia económica 27,5% (n= 32); disfrutar de la cocina 23,2% (n=27); por motivos de salud y conveniencia económica 23,2% (n=27); y por motivos exclusivamente económicos el 18,96% (n=22). Se pudo observar que el 74,1% (n=86) destacó motivos económicos en sus respuestas.

Las preparaciones que más elaboran son hamburguesas (42,2%), quesos vegetales (31,8%), verduras cocidas o ensaladas (24,1%) y milanesas (18,9%).

Compra de alimentos

El 82,6% (n=100) de los encuestados compra alimentos ya elaborados, los motivos mencionados por el 70% (n=70) son: falta de tiempo, comodidad o preferencia.

Los alimentos que suelen comprar son: hamburguesas 36% (n=36), quesos 30% (n=30), jugo de almendra (23%), milanesas 15% (n=15), entre otros.

CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como finalidad describir aspectos asociados al inicio y la transición de la dieta omnívora a la vegetariana en una población mayor a 18 años de Argentina. Cabe destacar que no hubo ningún participante con edad mayor o igual a 61 años.

El trabajo permitió identificar el principal rango etario de personas que inician y llevan a cabo una alimentación vegetariana estricta, se identifica un posible grupo biológico susceptible a padecer déficits nutricionales si no reciben acompañamiento por parte de profesionales de la nutrición.

En la actualidad no se cuenta con estadísticas exactas sobre la población vegetariana y vegana en la Argentina. Los datos que se conocen son provistos por la UVA. Sin embargo, no se discrimina entre la población vegetariana estricta y la población vegetariana; al contrario, conforman una misma categoría. Por lo tanto, este estudio a partir de un muestreo reducido no probabilístico no pretende generalizar los resultados sino hacer una descripción que aporte al fenómeno actual sobre el cual no abunda literatura publicada.

Por otro lado, a partir de este estudio se pueden generar nuevas perspectivas para investigaciones futuras. Asimismo, se propone alentar la exploración de las transiciones alimentarias en diferentes poblaciones, indagar en la proporción de población que lleva a cabo los distintos tipos de alimentación vegana y vegetariana y los motivos por los cuales inician este tipo de alimentación, así como también profundizar en el análisis y comprensión de las poblaciones antes mencionadas.

La importancia de esta investigación radica en el aporte de información valiosa para la construcción de estrategias que posibilite la atención focalizada a personas que eligen este tipo de dietas, tanto en el aspecto nutricional como en el aspecto sociocultural de la alimentación.

Los profesionales deben acompañar y educar a los sujetos que deciden iniciar una alimentación vegana o vegetariana y deben proveerles herramientas que los ayuden a implementarlas de forma adecuada, cubriendo todos los requerimientos nutricionales de acuerdo con sus necesidades.

Conflictos de interés

La autora del trabajo declara no tener conflictos de interés.

Agradecimientos

En primer lugar, deseo expresar mi agradecimiento a mi mano derecha en este proyecto y en nuestra carrera, mi compañera de investigación Martina Iregui, gracias por la dedicación y apoyo puesto en este trabajo y por sus sugerencias e ideas. Además, fue un pilar en cuanto al apoyo personal y humano, es un gusto compartir proyectos e ideas a futuro.

Asimismo, agradezco a mis compañeros de investigación Amalia Cáceres y Alcides Juan Diego Caballero por el tiempo dedicado y las sugerencias brindadas para con la presente investigación.

Un especial agradecimiento a las Licenciadas en Nutrición Laura Peruzzo, Consuelo Eckerdt y Elisa Naef, siempre atentas a las consultas vinculadas a las temáticas propias sobre Nutrición.

Por último, agradezco a Carola Clerici y Ana Clara Monteverde, quienes desde el inicio de la carrera siempre nos han incentivado a involucrarnos en el mundo de la investigación. Su ayuda y presencia fue fundamental para desarrollar este estudio. Gracias por brindarnos sus conocimientos y su tiempo.

REFERENCIAS

1. Aguirre, P. La construcción social del gusto en el comensal moderno. Comer: Puentes entre la alimentación y la cultura. 1ª ed. Buenos Aires: Libros del Zorzal; 2010. p. 13-60.
2. Contreras Hernández J, Gracia Arnáiz M. Los condicionamientos contextuales y la variabilidad cultural de los comportamientos alimentarios. Alimentación y cultura. 1ª ed. Barcelona: Ariel; 2005. p. 43 - 61.
3. Andreatta MM, Camisassa CM. Vegetarianos en Córdoba: Un análisis cualitativo de prácticas y motivaciones. Revista de Ciencia y Técnica de la Universidad Empresarial Siglo 21 [Internet]. 2017 Dic; 10 (2). Disponible en: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/53819/CONICET_Digital_Nro.6247c21f-d897-4c64-80f4-ceab51b8a9a9_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y

4. Orellana LM, Sepúlveda JA, Denegri M. Significado psicológico de comer carne, vegetarianismo y alimentación saludable en estudiantes universitarios a partir de redes semánticas naturales. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* [Internet]. 2013 [citado en 2020]; 4 (1). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232013000100002
5. UVA: Unión Vegana Argentina [Internet]. Ciudad de Buenos Aires: UVA; 2019 [Citado en 2020]. Disponible en: <http://www.unionvegana.org/fundamentos-del-vegetarianismo/>
6. Larsson C, Klock K, Nordrehaug A, Haugejorden, O, Johansson G. Food habits of young Swedish and Norwegian vegetarians and omnivores. *Public Health Nutrition* [Internet]. 2001 [citado en 2020]; 4(5), 1005 - 1014. Disponible en: https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/87BE070BFAED8C398CAB4185505E1EC7/S1368980001001057a.pdf/food_habits_of_young_swedish_and_norwegian_vegetarians_and_omnivores.pdf
7. Costantini F. Representaciones Sociales sobre el cuerpo. Una mirada sociológica sobre el veganismo en la Ciudad de Santa Fe y alrededores [Internet]. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. 2015 [citado en 2020]. Disponible en: <http://cdsa.academica.org/000-061/181.pdf>
8. Hoffman SR, Stallings SF, Bessinger RC, Brooks GT. Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Apetite* [Internet]. 2013 [citado en 2020]. 65, 139-144. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.009>
9. UVA: Unión Vegana Argentina [Internet]. Ciudad de Buenos Aires: UVA; 2019 [Citado en 2020]. Disponible en: <http://www.unionvegana.org/sobre-la-uva/>
10. Rojas Allende, D., Figueras Díaz, F., y Durán Agüero, S. (2017). Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano [Internet] *Revista Chilena de Nutrición* 44 (3). Disponible en https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182017000300218&script=sci_arttext
11. UVA: Unión Vegana Argentina [Internet]. Ciudad de Buenos Aires: UVA; 2019 [Citado en 2020]. Disponible en: <http://www.unionvegana.org/poblacion-vegana-y-vegetariana-de-argentina/>
12. RN:Redacción Río Negro [Internet]. Río Negro; 2019 [Citado en 2021]. Disponible en: <https://www.rionegro.com.ar/veganismo-crece-en-el-pais-pero-advierten-la-necesidad-de-una-dieta-equilibrada-HN6258339/>