ATMIRE

Title	Percepciones sobre dieta vegana y disposición para consumir productos veggie por universitarios no veganos de una universidad privada, 2024
Item Type	http://purl.org/coar/resource_type/c_7a1f
Authors	Chirinos Saenz, Jessibell Del Carmen;Velasquez Mariluz, Evelyn Nicole
Publisher	Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)
Rights	http://purl.org/coar/access_right/c_abf2
Download date	2026-11-28 00:43:36
Item License	https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Link to Item	https://hdl.handle.net/10757/689586

UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

PERCEPCIONES SOBRE DIETA VEGANA Y DISPOSICIÓN PARA CONSUMIR PRODUCTOS VEGGIE POR UNIVERSITARIOS NO VEGANOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, 2024

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética

AUTOR(ES)

Chirinos Saenz, Jessibell Del Carmen 0009-0001-3817-0422
Velasquez Mariluz, Evelyn Nicole 0009-0007-1425-6401

ASESOR(ES)

Quintana Salinas, Margot Rosario 0000-0002-5696-6942

Lima, 04 de mayo de 2026

Este trabajo está dedicado a nuestras familias, por su amor incondicional y por ser nuestro pilar en cada paso de este camino. A las personas cercanas cuyo apoyo y palabras de aliento nos impulsaron a superar los desafíos. Gracias por ser nuestra fuerza y motivación.

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a Dios por darnos la fuerza, sabiduría y perseverancia necesarias para llegar hasta aquí.

A nuestros padres, por su amor, sacrificio y apoyo incondicional. Han sido nuestro pilar y motivación constante. Gracias por creer en nosotras, por sus palabras de aliento y por siempre estar a nuestro lado. Este trabajo es tan suyo como nuestro.

A nuestras familias, por su comprensión y confianza que nos permitió avanzar en cada etapa.

También valoramos profundamente haber tenido la oportunidad de trabajar juntas en este proyecto. Por haber sido un equipo sólido, capaz de enfrentar los desafíos con perseverancia. Este trabajo es el reflejo de nuestro compañerismo, constancia, compromiso y largas horas de trabajo.

A nuestra asesora, Dra. Margot Rosario Quintana Salinas, por su orientación, paciencia y sabiduría al guiarnos en cada etapa de esta investigación.

Finalmente, agradecemos a todas aquellas personas que nos impulsaron a seguir adelante. Gracias por ser parte de este camino y contribuir a que este trabajo se hiciera realidad.

RESUMEN

Introducción: La práctica de la alimentación vegana muestra incremento en jóvenes, por lo que se requiere identificar las motivaciones que tendrían para desarrollar esta práctica. **Objetivo:** El objetivo del presente estudio fue explorar las percepciones sobre la dieta vegana y predisposiciones para consumir productos veggies de universitarios no veganos de una universidad privada de Lima. **Metodología:** Se realizó un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico en 20 estudiantes universitarios no veganos. Con entrevistas a profundidad y grupales con guía de preguntas se recolectó información sobre sus percepciones de la dieta vegana, así como su disposición a consumir productos veggie. El análisis se hizo mediante codificación abierta y selectiva. **Resultados:** Los participantes reconocieron beneficios de la dieta vegana, como promover una mejor salud y prevenir enfermedades. Sin embargo, expresaron resistencias a su práctica relacionadas a deficiencias nutricionales, influencia de hábitos culturales y sociales, barreras económicas y familiares, y desagrado por el sabor o textura de productos veganos. Mostraron disposición a consumir productos veggie si fueran saludables, sabrosos y accesibles, aunque no de forma habitual. **Conclusiones:** A pesar del reconocimiento de sus beneficios, los universitarios no veganos no adoptarían la dieta vegana como estilo de vida. El consumo de productos veggie sería solo como una opción complementaria. El acompañamiento profesional es clave en una posible transición.

Palabras clave: Investigación cualitativa; adulto joven; dieta vegana; percepción

Perceptions of the vegan diet and willingness to consume veggie products among non-vegan university students at a private university in Lima, 2024

ABSTRACT

Introduction: The practice of the vegan diet is increasing among young people, making it important to identify the motivations behind adopting this lifestyle. **Objective:** The aim of this study was to explore the perceptions of the vegan diet and the willingness to consume veggie products among non-vegan university students from a private university in Lima, Perú. **Methodology:** A qualitative study with a phenomenological approach was conducted among 20 non-vegan university students. In-depth and focus group interviews were carried out using a question guide to gather information about their understanding of vegan diets and their willingness to consume plant-based products. Data were analyzed using open and selective coding. **Results:** Participants acknowledged the health benefits of a vegan diet, including improved well-being and disease prevention. However, they expressed reluctance due to nutritional deficiencies, cultural and social habits, economic and family-related barriers, and dislike of the taste or texture of vegan products. They showed willingness to consume plant-based products if they were healthy, tasty, and affordable, although not regularly. **Conclusions:** Despite recognizing its benefits, non-vegan university students would not adopt a vegan diet as a lifestyle. The consumption of plant-based products would be considered only as a complementary option. Nutritional guidance is seen as key for those considering a transition.

Keywords: Qualitative research; young adult; diet vegan; perception

u202010160_Chirinos Sáenz, Jessibell del Carmen_PERCEPCIONES SOBRE DIETA VEGANA Y DISPOSICIÓN PARA CONSUMIR PRODUCTOS VEGGIE POR UNIVERSITARIOS NO VEGANOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%	8%	0%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas Trabajo del estudiante	2%
3	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	1%
4	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
5	ddd.uab.cat Fuente de Internet	<1%
6	hemerotecadigital.uanl.mx Fuente de Internet	<1%
7	repositoriobiblioteca.uniacc.cl Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Pontificia Universidad Catolica Madre y Maestra PUCMM Trabajo del estudiante	<1%
9	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1%
10	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1%

Índice

I. INTRODUCCIÓN 1
II. JUSTIFICACIÓN 3
III. OBJETIVOS 3
3.1. Objetivo general 3
3.2. Objetivos específicos 3
IV. METODOLOGÍA 3
4.1. Diseño, lugar y tiempo de Estudio 3
4.2. Población, lugar y tiempo de estudio 4
4.3. Criterios de selección 4
4.3.1. Criterios de inclusión estudiantes universitarios: 4
4.3.2. Criterios de exclusión 4
4.4. Tamaño de muestra 4
4.5. Estrategia de muestreo 4
4.6. Técnicas de recolección de datos 5
4.7. Instrumentos 5
4.8. Recolección de datos 7
4.9. Plan de Análisis de Datos 8
4.9. Credibilidad 9
4.10. Transferibilidad 9
V. RESULTADOS 10
VI. DISCUSIÓN 16
6.1 Principales hallazgos e interpretaciones 16
6.2 Comparación con otros estudios 17
6.3 Limitaciones y Fortalezas 18
VII. CONCLUSIONES 19
VIII. RECOMENDACIONES 20
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 20
X. CONFLICTOS DE INTERÉS Y FINANCIAMIENTO 23
XI. ANEXOS 24

Lista de Tablas

Tabla 1. Distribución de la muestra según técnicas de recolección de datos
Tabla 2. Operacionalización de las categorías
Tabla 3. Características de los universitarios no veganos entrevistados, UPC 2024
Tabla 4. Importancia del asesoramiento nutricional en la adopción de la dieta vegana según universitarios no veganos entrevistados, UPC 2024
Tabla 5. Desafíos familiares en la adopción de la dieta vegana según universitarios no veganos entrevistados, UPC 2024

Lista de Figuras

Figura 1. Impacto del entorno en los conocimientos y beneficios percibidos según universitarios no veganos entrevistados, UPC 2024
Figura 2. Transición inmediata o progresiva a la dieta vegana según universitarios no veganos entrevistados, UPC 2024

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, se cuenta con diversas opciones dietarias como la omnívora, caracterizada por no tener restricciones en el consumo de alimentos (1), y la vegetariana, enfocada en alimentos de origen vegetal; que, a su vez, comprende varios tipos de dietas como la lacto vegetariana, la lacto-ovo vegetariana y la vegetariana estricta o vegana (2). Esta última trasciende el consumo de alimentos, constituye una filosofía y un estilo de vida que busca excluir todas las formas de explotación y crueldad animal y promueve alternativas para esos efectos (3). A lo largo de los siglos, las motivaciones para adoptar una dieta vegetariana han permanecido constantes. Desde los antiguos griegos se argumentaba que los humanos tenían responsabilidad moral hacia los animales, luego Pitágoras, considerado el padre del vegetarianismo ético, desarrolló ideas sobre la reencarnación en animales por lo que era necesario su cuidado (4).

Las dietas a base de plantas adecuadamente planificadas son saludables y pueden contribuir a la prevención y tratamiento de enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, ciertos tipos de cáncer y obesidad al incluir mayor cantidad de verduras, cereales integrales, legumbres, frutas, semillas y nueces; todos ricos en fibra, fitoquímicos y bajos en grasas saturadas (5). Pero precisa tener un adecuado conocimiento de su elaboración porque requieren suplementos nutricionales (6), y porque una dieta vegana rica en harinas refinadas, sacarosa, conservantes, aceites hidrogenados y jarabe de maíz con alto contenido de fructosa puede incrementar el riesgo de morbimortalidad (7).

Por otro lado, la demanda de productos veganos o veggie, constituidos por legumbres, cereales, semillas, hongos y aditivos como antioxidantes y espesantes (8), se ve incrementada. En el 2020, su venta alcanzó 7 mil millones de dólares en el mercado estadounidense, crecimiento que duplicó el mercado de productos de origen animal (9). Sin embargo, el número de veganos y vegetarianos no tiene ese mismo ritmo de crecimiento, lo que indicaría que estos productos son consumidos por personas no vegetarianas. Existen productos de varias marcas en el mercado peruano (10). Entre estos productos se encuentran aquellos que imitan formas de origen animal, como queso, leche y sustitutos de carne, y aquellos “veganos al azar”, que no fueron creados como alternativas de productos de origen animal.

En el año 2018, el 3% de la población mundial era vegana, aproximadamente 258 millones de personas (11). El 4.6% de estudiantes de una universidad chilena eran vegetarianos (12). En el año 2022, entre el 3% y el 7% de la población peruana se identificaba como vegetariana, mientras que, entre el 1% y el 3%, como vegana (13). La cantidad de personas que adoptan estas dietas muestra la necesidad de indagar qué percepciones -procesos cognitivos que se basan en el reconocimiento, interpretación y significado (14)- tienen los no veganos sobre dichas dietas. Identificar y comprender las percepciones que impulsarían a llevar una dieta vegana como estilo de vida y a consumir productos veggie sin asesoramiento por profesionales en nutrición, son

convenientes para tomarlas en cuenta al momento de la atención nutricional, con el fin de prevenir deficiencias nutricionales relacionadas a un mal asesoramiento al momento de la transición al veganismo.

Las preocupaciones personales, espirituales y por la vida de los animales podrían influir en la dieta de las personas omnívoras e inclinarlas hacia la elección de la compra y consumo de alimentos veganos (15). En un estudio con enfoque cualitativo, donde se conformaron grupos focales, se halló que algunas personas con dieta omnívora refirieron ciertos beneficios del consumo de productos veggie para la salud y para la ética, también refirieron ciertas barreras como el desconocimiento de su precio y cómo prepararlos, asimismo la falta de publicidad de dichos productos ya que no son parte de una dieta común (16). No se hallaron estudios sobre la percepción de universitarios limeños sobre estos productos veggie. Por lo que el objetivo del presente estudio fue explorar las percepciones sobre el veganismo y la disposición para consumir productos veggie en universitarios no veganos de una universidad privada limeña.

II. JUSTIFICACIÓN

El estudio se consideró necesario por el aumento significativo en los últimos años de las dietas vegetarianas, especialmente en la población joven y adolescente (12). Sin embargo, a pesar del crecimiento de la población vegana y de la producción de productos veganos, todavía hay escasos estudios que aborden específicamente las percepciones sobre esta dieta y la disposición a consumir productos veganos en estudiantes universitarios (14).

Asimismo, se espera que este estudio proporcione información valiosa para identificar beneficios percibidos de una dieta vegana que puedan estar ciertos o errados; además, contribuirá a identificar y comprender percepciones que impulsan a llevar esta dieta como estilo de vida y a consumir productos veggie sin asesoramiento por profesionales en nutrición, con ello prevenir deficiencias nutricionales relacionadas a un mal asesoramiento al momento de la transición al veganismo.

También, los datos cualitativos hallados podrían indagarse en un estudio cuantitativo que brinde datos estadísticos.

III. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general

Comprender las percepciones sobre el veganismo y disposición para consumir productos veggie por parte de universitarios no veganos de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas en el año 2024.

3.2. Objetivos específicos

- Explorar las percepciones sobre el veganismo en universitarios no veganos.
- Identificar la disposición para consumir productos veggie por parte de los universitarios no veganos.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño, lugar y tiempo de Estudio

Se aplicó el enfoque cualitativo y se realizó un estudio de tipo fenomenológico que permite explorar, describir y comprender las percepciones de los estudiantes (17) de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas en Lima en el año 2024.

4.2. Población, lugar y tiempo de estudio

El estudio se realizó en estudiantes universitarios no veganos de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC) en el año 2024.

4.3. Criterios de selección

4.3.1. Criterios de inclusión estudiantes universitarios:

- Que cursen alguna carrera de pregrado.
- Varón o mujer matriculados en los ciclos académicos 2024-1 y 2024-2.
- Que acepten el consentimiento informado para participar en el estudio.

4.3.2. Criterios de exclusión

- Que tengan alergia o intolerancia al maní o a la soya.
- Celíacos

4.4. Tamaño de muestra

La muestra estuvo constituida por 20 participantes de las facultades con mayor número de estudiantes. El número estuvo sujeto a alcanzar el punto de saturación de información. Esto implicó que se entrevistaron a participantes hasta que la diversidad de ideas o datos de interés no fueran repetidos (18).

4.5. Estrategia de muestreo

Se llevó a cabo un muestreo intencional y por bola de nieve para captar a los participantes del estudio. El muestreo intencional sirvió para limitar la muestra únicamente a la población de nuestro estudio (17-18). A continuación, se resume la distribución de la muestra según las técnicas de recolección de datos realizadas (Tabla 1).

Tabla 1. Distribución de la muestra según técnicas de recolección de datos

Muestra		
Género	Técnicas de recolección de datos	
	Entrevista a profundidad	Entrevista Grupales
Hombres	Fac. Negocios = 1	2x3
	Fac. Ciencias de la Salud = 1	
	Fac. Ingeniería = 1	
	Fac. Comunicaciones = 1	
Mujeres	Fac. Negocios = 1	2x3
	Fac. Ciencias de la Salud = 1	
	Fac. Ingeniería = 1	
	Fac. Comunicaciones = 1	
Total	8	12

Fac: Facultad

4.6. Técnicas de recolección de datos

Se emplearon las técnicas de entrevista a profundidad (17) y entrevista grupal (19), con ello se trianguló las técnicas de recolección de datos.

4.7. Instrumentos

4.7.1. Sistema de categorías

- Percepción sobre dieta vegana
- Disposición para consumir productos veggies

4.7.2. Operacionalización de las categorías

Tabla 2. Operacionalización de las categorías

Categorías	Definición	Dimensiones	Ejes Temáticos
Percepción sobre la dieta vegana	Reconocimiento, interpretación y significados (14) sobre la dieta únicamente a base de plantas (20).	Nociones de una dieta vegana	- Conocimiento - Beneficios de la dieta vegana - Valor Nutricional
		Variedad de preparaciones	- Fuentes Alimentarias - Preferencias de preparaciones - Gustos
		Aspectos Culturales	- Ética - Religión - Costumbres
		Aspectos Sociales	- Influencia del entorno - Moda - Comunicación - Limitaciones para su consumo
Disposición para consumir productos veggies	Inclinación (21) hacia el consumo alimentos que no contienen productos de origen animal (8)	Concepto sobre productos veggie	- Conocimiento de producto veggie - Utilidad
		Aspecto económico-sociales	- Accesibilidad - Disponibilidad
		Gustos y preferencias de productos veggie	- Características organolépticas. - Preparaciones. - Atractivo

4.7.3. Guía para entrevista y material de apoyo

Se elaboró una guía de preguntas de dos secciones con 23 preguntas abierta. La definición de los tópicos se basó en la revisión de antecedentes científicos relacionados con la alimentación vegetariana/vegana en población universitaria (1,12) y en estudios sobre percepciones y consumo de productos veggie en consumidores no veganos (16). A partir de esta revisión, la primera sección abordó las percepciones de dieta vegana: nociones de dicha dieta, preparaciones, aspectos culturales y sociales; mientras que la

segunda sección se centró en las percepciones de productos veggie: nociones de dichos productos, aspectos económico-sociales, gustos y preferencias (Anexo 1 y 2). La guía fue validada por tres nutricionistas investigadoras expertas en investigación cualitativa y formación en el área de nutrición, lo que permitió evaluar la pertinencia, claridad y coherencia de las preguntas en relación con los objetivos del estudio. A partir de sus aportes, se realizaron ajustes en la redacción y organización de la guía.

Posteriormente, para la confiabilidad, se aplicó un piloto de cada una de las técnicas con personas que tuvieron características similares y que no formaron parte de la muestra final del estudio. Asimismo, se utilizó como instrumento para las entrevistas la pirámide de alimentación vegana realizada por la Unión Vegetariana Española (Anexo 3) e imágenes de productos veganos disponibles en el mercado peruano (Anexo 4). Se evaluó la comprensión y pertinencia de las preguntas, es decir su confiabilidad (17). También se hizo uso de una grabadora de voz de celular de la aplicación "Notas de voz" del modelo de celular IPhone 13 de la marca Apple.

4.8. Recolección de datos

4.8.1. Aspectos éticos

Antes de realizar el estudio se presentó el protocolo al Sub-Comité de Ética e Investigación para su revisión y aprobación respectiva. De la misma forma, a los participantes se les brindó un formato del consentimiento informado con datos necesarios sobre el estudio (Anexo 5), donde se explicó que la participación era de forma voluntaria y que la información brindada por ellos sería tratada con absoluta confidencialidad. Finalmente, se solicitó su autorización para grabar la entrevista en audio.

4.8.2. Procedimiento

Como parte de la planificación del trabajo de campo, se acordó que las entrevistas individuales serían realizadas por una sola investigadora, mientras que las entrevistas grupales serían conducidas de manera conjunta por ambas investigadoras. Asimismo, ambas contaban con experiencia previa en la realización de entrevistas cualitativas adquirida en cursos anteriores, lo que permitió asegurar un adecuado desarrollo de las entrevistas, sino también evaluar el desempeño de la otra investigadora durante el proceso.

Debido a esto, para asegurar la estandarización en la recolección de datos durante las entrevistas, las investigadoras acordaron ceñirse a la guía de preguntas previamente elaborada. Asimismo, se establecieron de manera conjunta posibles repreguntas con el fin de profundizar en las respuestas de los participantes, garantizando así la consistencia en la aplicación de las entrevistas individuales pese a ser realizadas por distintas entrevistadoras.

Para realizar las entrevistas individuales, se establecieron contactos con los participantes a través de redes sociales como WhatsApp e Instagram y por contacto directo. Una vez aceptada la entrevista, se proporcionó información sobre los objetivos del estudio y se entregó de manera física el formato del consentimiento informado, incluyendo la autorización para grabar el audio (Anexo 5). Durante las entrevistas, se utilizaron la pirámide de alimentación vegana realizada por la Unión Vegetariana Española (22) (Anexo 3) e imágenes de diez productos veganos disponibles en el mercado peruano elegidas por las investigadoras (Anexo 4). Al finalizar, se expresó agradecimiento al participante por su colaboración.

Para realizar las entrevistas grupales, también se estableció contacto con los participantes a través de redes sociales como WhatsApp e Instagram y por contacto directo. Una vez aceptada la participación, se les proporcionó información sobre los objetivos del estudio y se les entregó de manera física el formato del consentimiento informado, incluyendo la autorización para grabar el audio (Anexo 5). Las entrevistas fueron conducidas por ambas investigadoras de manera conjunta; en estas, una de ellas formulaba las preguntas mientras la otra registraba información relevante y observaciones en la bitácora. Durante las entrevistas, se utilizaron la pirámide de alimentación vegana elaborada por la Unión Vegetariana Española (Anexo 3) e imágenes de diez productos veganos disponibles en el mercado peruano, seleccionadas por las investigadoras (Anexo 4). Al finalizar, se expresó agradecimiento a los participantes por su colaboración.

4.9. Plan de Análisis de Datos

4.9.1. Método de análisis

Se transcribieron los audios utilizando el programa Google docs. Dicha información fue registrada en una hoja datos de Microsoft Excel para proceder a su análisis. La unidad de análisis fue la respuesta de cada participante a cada pregunta. Según expresiones semejantes y diferentes, se crearon códigos con codificación abierta, para después agruparlos con codificación selectiva para establecer categorías (17).

4.9.2. Triangulación

Hubo triangulación de técnicas de toma de datos, entrevista a profundidad y entrevistas grupales. El análisis fue realizado por cada investigadora para triangular datos (23). Posteriormente, en conjunto, se realizó una revisión de los resultados para obtener un panorama general y organizarlos en texto, tablas e imágenes.

4.9.3. Reflexividad de las investigadoras

Como investigadoras con formación en nutrición, contábamos con conocimientos previos sobre la dieta vegana y los productos veggies; además, una de nosotras tenía la experiencia personal de haber seguido este estilo de vida. Reconociendo que esta familiaridad podría generar sesgos o expectativas iniciales, ambas adoptamos una postura reflexiva a lo largo de todo el proceso de investigación, procurando no inducir respuestas ni emitir juicios durante las entrevistas. Asimismo, se realizaron espacios de discusión entre investigadoras para contrastar interpretaciones y cuestionar posibles supuestos previos, favoreciendo una mirada crítica sobre la información obtenida. Estas acciones permitieron minimizar la influencia de nuestras experiencias personales, resguardar la neutralidad analítica y asegurar que las percepciones de los participantes fueran interpretadas de manera fiel, fortaleciendo la transparencia y credibilidad del estudio.

4.9. Credibilidad

La credibilidad del estudio se aseguró mediante diversas estrategias orientadas a garantizar la fidelidad y veracidad de la información recolectada. En primer lugar, las entrevistas fueron grabadas en audio con el consentimiento de los participantes y posteriormente transcritas de manera literal por las investigadoras, lo que permitió un análisis detallado de los discursos.

Así mismo, se empleó una guía de preguntas validada por expertas en investigación cualitativa y con formación en nutrición, lo que contribuyó a la pertinencia de los temas abordados. Durante el análisis de datos, se realizó triangulación entre investigadoras, contrastando las interpretaciones y discutiendo los hallazgos. Además la incorporación de citas textuales en los resultados permitió sustentar los hallazgos en las propias palabras de los participantes. Estas estrategias, junto con la postura reflexiva adoptada, favorecieron que los resultados reflejen de manera fiel las percepciones de los entrevistados.

4.10. Transferibilidad

La transferibilidad del estudio se garantizó mediante la descripción detallada del contexto en el que se desarrolló la investigación, así como de las características de los participantes y criterios de selección utilizados. Esto incluyó información relevante del entorno, condiciones socio-culturales y el perfil de los participantes, lo cual permite comprender el marco en el que se construyeron las percepciones sobre la dieta vegana y productos veggies.

Asimismo, se presentó de manera clara el proceso metodológico, incluyendo las etapas de recolección y análisis de datos, con el fin de brindar transparencia al estudio Esta descripción facilitará que otros investigadores puedan evaluar la aplicabilidad de los hallazgos en contextos similares.

V. RESULTADOS

5.1 Características generales de la población

Participaron 20 estudiantes de entre 21 y 25 años, con representación equitativa de género. La mayoría pertenecía a la Facultad de Ciencias de la Salud y no tenía un amigo o familiar cercano vegano. Se realizaron 8 entrevistas a profundidad (EP) y 4 entrevistas grupales (EG) con 3 integrantes del mismo sexo cada una. La recolección de la información se realizó entre los meses de agosto y septiembre del 2024 (Tabla 3).

Tabla 3. Características de los universitarios no veganos entrevistados, UPC 2024

Participante	Edad (años)	Género	Procedencia (Facultad)	Amigo o familiar cercano vegano
EP1	22	M	Ciencia de la salud	Sí
EP2	25	M	Ingeniería	No
EP3	21	M	Negocios	No
EP4	23	M	Comunicaciones	Sí
EP5	24	F	Negocios	No
EP6	25	F	Ingeniería	No
EP7	22	F	Ciencia de la salud	Sí
EP8	23	F	Comunicaciones	Sí
EG9	24	M	Ingeniería	No
EG10	22	M	Ingeniería	Sí
EG11	24	M	Ingeniería	No
EG12	22	M	Ingeniería	No
EG13	21	M	Ingeniería	No
EG14	21	M	Ingeniería	No
EG15	21	F	Ciencia de la salud	No

EG16	22	F	Ciencia de la salud	No
EG17	22	F	Ciencia de la salud	No
EG18	21	F	Ciencia de la salud	Sí
EG19	22	F	Ciencia de la salud	Sí
EG20	22	F	Ciencia de la salud	Sí

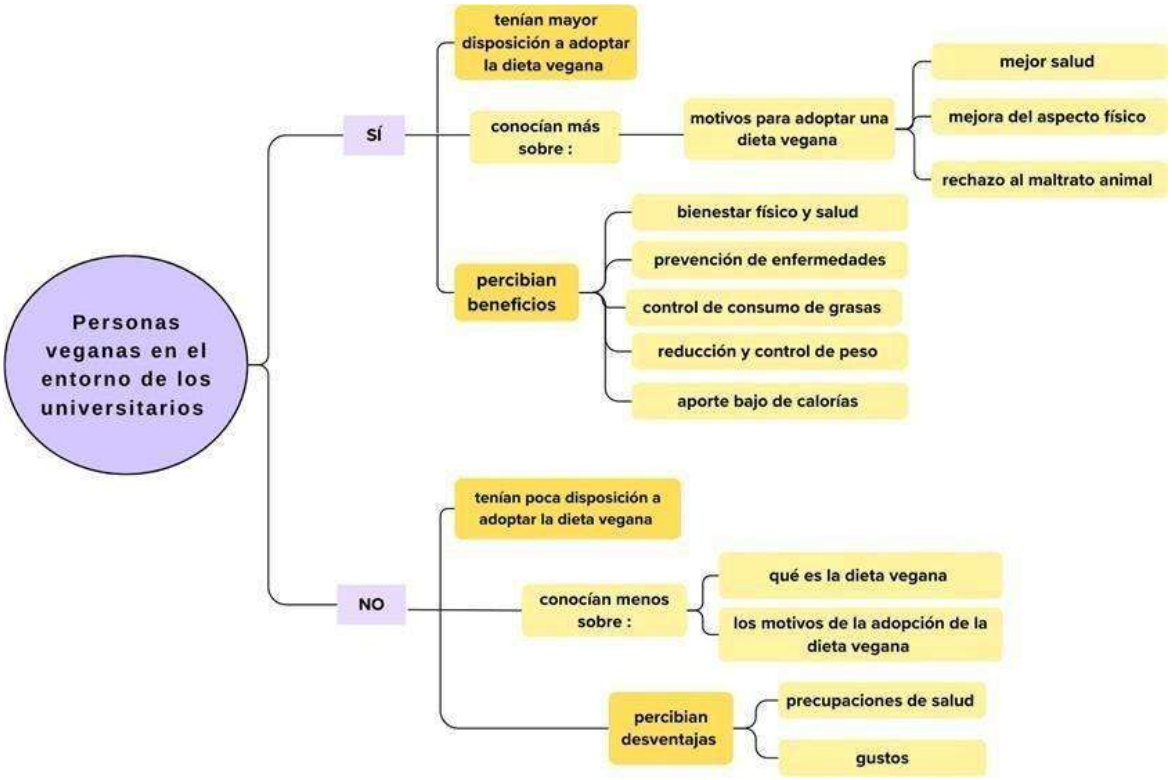
EG: Entrevista Grupal, EP: Entrevista a Profundidad, UPC: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas

5.2 Resultados en percepción sobre dieta vegana

Impacto del entorno en los conocimientos y beneficios percibidos

Todos los participantes entendían que la dieta vegana excluye productos de origen animal, los que deben ser reemplazados por alimentos vegetales de semejante valor nutritivo. Pensaban que es una alimentación potencialmente más saludable. Quienes conocían a alguien vegano, tuvieron opiniones positivas respecto a esta dieta, mostraron mayor conocimiento, valoraron sus motivos éticos y reconocieron beneficios para la salud, como prevención de enfermedades, control de peso y bajo aporte calórico. Por el contrario, quienes no conocían personas veganas expresaron menos disposición a adoptar esta dieta, salvo en casos específicos como problemas de salud o independencia económica (Figura 1).

Figura 1. Impacto del entorno en los conocimientos y beneficios percibidos según universitarios no veganos entrevistados, UPC 2024


Personas veganas en el entorno de los universitarios
SÍ
tenían mayor disposición a adoptar la dieta vegana
conocían más sobre :
motivos para adoptar una dieta vegana
mejor salud
mejora del aspecto físico
rechazo al maltrato animal
percibian beneficios
bienestar físico y salud
prevención de enfermedades
control de consumo de grasas
reducción y control de peso
aporte bajo de calorías
NO
tenían poca disposición a adoptar la dieta vegana
conocían menos sobre :
qué es la dieta vegana
los motivos de la adopción de la dieta vegana
percibian desventajas
precupaciones de salud
gustos

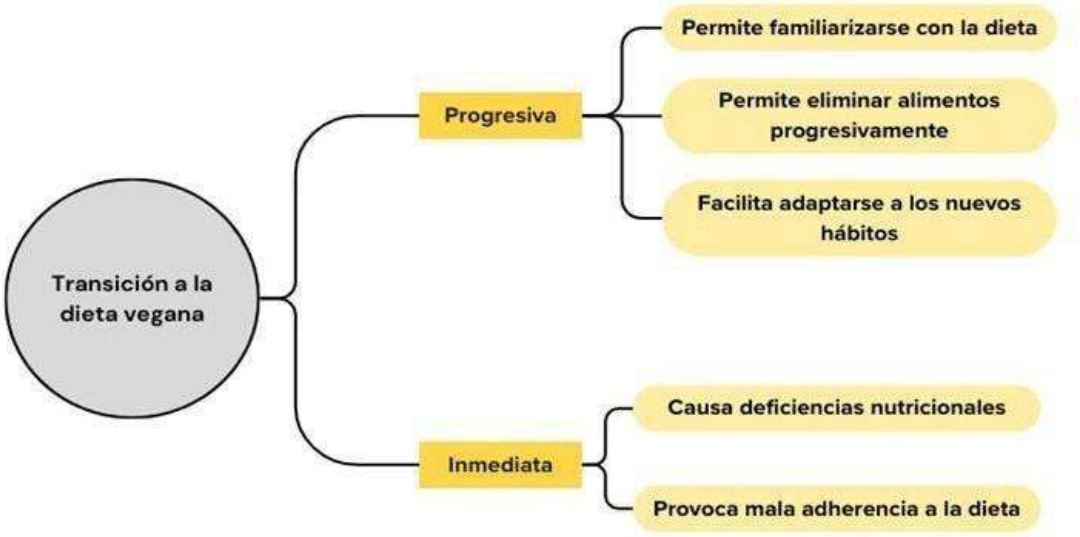
Valor nutricional, deficiencias y necesidad de suplementación

La mayoría de los participantes consideró que la dieta vegana puede ser nutritiva si se basa en alimentos vegetales variados. Sin embargo, mostraron preocupación por posibles deficiencias nutricionales, especialmente de vitamina B12 y de proteínas, así como de hierro, vitamina D, zinc y omega-3. Reconocieron que se requieren suplementos nutricionales y orientación especializada para mantener una alimentación equilibrada.

¿Transición inmediata o progresiva?

Todos coincidieron en que la adopción de una dieta vegana debería ser progresiva y no abrupta (de un día para otro), para permitir una adaptación adecuada del cuerpo y del entorno (Figura 2).

Figura 2. Transición inmediata o progresiva a la dieta vegana según universitarios no veganos entrevistados, UPC 2024



Importancia del asesoramiento nutricional

Los participantes destacaron la relevancia del acompañamiento de un nutricionista al adoptar una dieta vegana, tanto para prevenir deficiencias como para adaptar la alimentación a las necesidades individuales. Se valoró especialmente la figura del profesional que respeta las decisiones alimentarias y personaliza sus recomendaciones. (Tabla 4)

Tabla 4. Importancia del asesoramiento nutricional en la adopción de la dieta vegana según universitarios no veganos entrevistados, UPC 2024

Categorías	Citas textuales
Asesoramiento Profesional	*"Yo sí creo que es necesario un nutricionista porque te da la orientación que necesitas para cada persona... cada persona es distinta." (EG16)*
	"¡Definitivamente! Es lo primero que yo haría si me volviera vegano… ir con un nutricionista porque estás cambiando tu forma de comer en todos los sentidos… tú no sabes cómo te va a afectar lo que vas a comer. Necesitas un nutricionista" (EP4)
Prevención de deficiencias	*"Sí, es importante ya que los nutricionistas nos podrían asesorar o darnos información para poder llevar esta dieta sin perjudicar nuestra salud… poder consumir los alimentos necesarios sin caer en ninguna enfermedad como la anemia" (EP3)*
	"Sí es importante acudir a un especialista… no puedes simplemente dejar de consumir ciertos alimentos porque el cuerpo humano necesita proteínas, vitaminas, minerales, incluso grasas. Debes acudir a un especialista que pueda brindar una dieta balanceada y así no afectar tu alimentación" (EP6)

¿La pirámide de alimentación vegana es adecuada?

En general, se consideró que la pirámide alimentaria vegana ofrecía una dieta completa y balanceada, al incluir frutas, verduras, cereales y legumbres. Sin embargo, algunos expresaron dudas cuando la compararon con dietas que incluían carne, y señalaron que "ninguno da la misma cantidad de nutrientes que la carne animal" (EP3). Además, varios sugirieron la adición de más fuentes de grasa para mejorar la dieta: "agregar más grasas, aceite de oliva, palta" (EG15). Para algunos, la dieta vegana "se ve muy aburrida" (EG13) y mostraron desconocimiento de la variedad de alimentos: "no sabía que comían todo eso" (EG14).

Sabor, agrado y adopción de platillos veganos

La mayoría percibió que las preparaciones veganas no son tan apetitosas como aquellas con carne, especialmente por la textura y el sabor. No obstante, reconocieron que el resultado final "va a depender de cómo ha sido preparado el alimento" (EG 19). Se identificó resistencia a reemplazar completamente los productos de origen animal, "está en la naturaleza del ser humano, comer carne" (EG12). A pesar de esto, también se pudo observar una aceptación moderada hacia los platillos veganos: "He probado comida vegana y se siente distinto... puede llegar a gustarme algún tipo de comida vegana" (EP4).

Factores éticos y religiosos que influyen en la adopción de la dieta vegana

El rechazo al maltrato animal fue una motivación ética destacada. También se mencionó el impacto ambiental y la influencia de creencias religiosas en la adopción de la dieta. Por ejemplo, mencionaron que: "hay ciertas religiones o países donde están prohibidos el asesinato y alimentarse de animales" (EP3), lo que impacta directamente en las prácticas alimentarias. Sin embargo, las opiniones variaron: algunos consideraron que "la religión influye en la forma en la que uno come" (EG14), mientras otros afirmaron que "la decisión de adoptar una dieta vegana es más personal" (EG11).

Desafíos familiares en la adopción de una dieta vegana

La mayoría de los participantes consideraron que adoptar una dieta vegana sería difícil, debido a las costumbres familiares que giran en torno al consumo de carne, tanto en el día a día como en celebraciones. Mencionaron que podrían enfrentar críticas de parte de los familiares a la decisión de seguir la alimentación vegana dificultando su transición a esa alimentación (Tabla 5).

Tabla 5. Desafíos familiares en la adopción de la dieta vegana según universitarios no veganos entrevistados, UPC 2024

Categoría	Citas textuales
Costumbres familiares alrededor del consumo de carne	"*El hecho de la crianza familiar. creo que es muy determinante cómo te crías o cómo empieza* (el consumo de alimentos) *...mi familia nuclear y mi familia numerosa come carne" (EP4)*
Críticas familiares a la adopción de una dieta vegana	*"Que mis familiares que empiecen a verme o a consumir otras cosas...quizás también los comentarios. .que bueno...si todos comemos esto...tú te estés yendo por allá, ¿no? o no, quizás no te gusta lo que comemos o ya te aburriste...siempre están esos comentarios" (EG19)*
Dificultad para transicionar	*"Siento que para mí también sería difícil porque en mi familia siempre comemos carne y también cuando hay celebraciones la opción es hacer parrilladas... yo tendría que llevar mi comida aparte para las reuniones" (EG17)*

Veganismo, fenómeno social: ¿Moda o tendencia sostenible?

Aunque algunos lo consideran una moda impulsada por redes sociales, la mayoría lo ve como una tendencia sostenible basada en motivos éticos, ambientales y de salud. Se observó que la motivación para adoptar el veganismo variaría según el contexto social y personal, con algunas personas iniciándose por moda, pero manteniéndolo a largo plazo por convicción.

Primera vez que escucharon sobre la dieta vegana

La mayoría de los participantes escucharon sobre la dieta vegana en redes sociales, especialmente mediante videos informativos y contenido sobre el impacto ambiental y el bienestar animal. Otros, la conocieron durante su etapa escolar o universitaria en clases o a través de compañeros. Una pequeña parte indicó que las películas o series americanas fueron su fuente de información.

5.3 Resultados sobre la disposición para consumir productos veggies

Conocimiento y razones para el consumo y no consumo

La mayoría de los participantes asoció los productos veggie con la ausencia de ingredientes de origen animal y los relacionó con dietas veganas. Sin embargo, una gran parte aún no tenía claro este concepto. Asimismo, indicaron que los productos veggie se consumen como snacks o antojos y permiten reemplazar productos de origen animal. También se valoró su rol en promover la inclusión y facilitar opciones para personas veganas. Adicionalmente, fueron percibidos como parte de una dieta saludable. Entre las razones para no consumirlos, destacaron la falta de agrado, la percepción de una dieta nutricionalmente limitada y posibles alergias alimentarias a sus ingredientes.

Disponibilidad y accesibilidad

Aunque todos los participantes destacaron la amplia disponibilidad de productos veggie, algunos perciben que su precio es alto debido a los procesos de producción. Otros; sin embargo, los consideran accesibles dependiendo de la marca y puntos de venta.

Experiencias, atracción y disposición a incluirlos en la alimentación diaria

Algunos participantes consumían productos veggie regularmente, especialmente como snacks y bebidas. La curiosidad, beneficios nutricionales y búsqueda de nuevos sabores fueron factores que motivaron su consumo. Sin embargo, un grupo de los participantes no los habían probado o no les agradaron.

En general, la mayoría expresó disposición a incluir productos veggie en su alimentación como una opción complementaria, principalmente en situaciones específicas, aunque necesitarían tiempo para adaptarse a consumirlos con mayor frecuencia. El sabor y la textura fueron aspectos determinantes para su aceptación, ya que varios preferían los alimentos de origen animal por sus características organolépticas.

Para incentivar su consumo, los participantes sugirieron que los productos veggie "deberían asimilarse (asemejarse)... al sabor normal" (EP5), ser accesibles económicamente, y contar con estrategias de marketing más visibles, como promociones, degustaciones y etiquetado claro. Asimismo, consideraron importante la educación nutricional para mejorar la percepción pública sobre estos productos y su valor como parte de una alimentación balanceada.

VI. DISCUSIÓN

6.1 Principales hallazgos e interpretaciones

En esta investigación, se halló que los participantes no veganos con contacto cercano con una persona vegana mostraron mayor conocimiento sobre la dieta vegana, percibieron beneficios positivos y destacaron que el veganismo es un estilo de vida que va más allá de elegir una dieta porque abarca factores sociales del entorno de la persona. Eso muestra que la cercanía facilita un conocimiento más profundo y una actitud más receptiva hacia el veganismo, destacando la influencia del entorno social en su percepción y aceptación. Las percepciones positivas estaban influenciadas por alguien en su entorno que sigue esta dieta, como lo muestra un estudio donde omnívoros que coexisten con veganos, muestran respeto y comprensión hacia la dieta vegana, al punto que hicieron cambios en su alimentación, aumentaron el consumo de verduras o sustituyeron alimentos de origen animal por aquellos de origen vegetal (24). Los beneficios percibidos son adecuados, pues las dietas vegetarianas se asocian con hábitos alimentarios considerados saludables (6).

Asimismo, los participantes señalaron la importancia del asesoramiento nutricional en la adopción de la dieta vegana para evitar deficiencias a corto y largo plazo; este profesional debe acompañar durante la transición a una dieta vegana, cuando se reduce la ingesta de los alimentos de origen animal de manera progresiva. Lo mismo perciben veganos chilenos que manifiestan la importancia de consumir sus alimentos con asesoramiento de un nutricionista, de lo contrario, podrían considerar información errada y sin evidencia y con ello tener una dieta inadecuada. Además, llama la atención que atribuyen algunas características y habilidades que requiere tener este profesional: debe especializarse, comprender el mundo vegano, conocer el estilo de vida y respetar las decisiones y hábitos alimentarios de sus pacientes; es decir, mostrar un comportamiento diferente al enfoque tradicional percibido en este profesional, que suele imponer hábitos alimentarios (24).

Se identificó que el estilo de vida vegano capta la atención de los jóvenes, pues van adquiriendo mayor conciencia social y ambiental por una notable influencia de las redes sociales. No obstante, se observó poca inclinación hacia su adopción. Los hallazgos resaltan la influencia del entorno social y de la información disponible en la percepción y adopción de una dieta vegana. Aunque se identificaron beneficios percibidos y una creciente aceptación, también se evidenciaron desafíos como la preocupación por la adecuación nutricional, el costo y las barreras socioculturales a enfrentar. Esto resalta la necesidad de estrategias educativas y de un asesoramiento nutricional especializado para facilitar una transición informada y sostenible hacia este estilo de vida. Finalmente, dado el impacto en las redes sociales en la difusión del veganismo, futuras investigaciones podrían explorar su papel en la toma de decisiones alimentarias y en la promoción de dietas saludables.

6.2 Comparación con otros estudios

En relación con la pirámide de alimentación vegana, la mayoría consideró que mostraba alimentos suficientes para lograr una dieta nutritiva; lo que indica que es una buena herramienta para orientar el régimen vegano. Aunque hubo algunos que cuestionaron su capacidad para igualar a las dietas con carne, por posible falta de ciertos nutrientes y sugirieron incluir más porciones de fuentes de grasa, como aceite de oliva y palta para lograr los requerimientos que se logran con la dieta omnívora. Semejante a este estudio, Williams et al., identificaron preocupaciones sobre adecuación nutricional para lograr satisfacción y mantenimiento de dietas basadas en plantas en quienes intentaron adoptar una dieta vegana en los últimos meses y habían mantenido o no exitosamente ese cambio; varios abandonaron el régimen por presentar síntomas atribuidos a deficiencias nutricionales, también creían que era necesario comer productos de origen animal por lo que ocasionalmente comieron productos animales no cárnicos (25). Estos hallazgos resaltan la necesidad de estrategias educativas que aborden las inquietudes sobre carencias nutricionales, como el uso y explicación de la pirámide de alimentación vegana, ya que algunos participantes mostraron asombro sobre la variedad de alimentos disponibles en este tipo de alimentación y sobre el tema de suplementación, pues, aunque la dieta vegana es considerada saludable y equilibrada, hay necesidad de suplementar con vitamina B12 (5).

Se identificaron desafíos significativos que los participantes no veganos perciben que pueden dificultar una transición efectiva a esta dieta. Entre estos estuvieron, el percibir que podrían tener críticas de familiares y amigos si desearan adoptar este tipo de dieta. Eso les pasó a un grupo de veganos iraníes durante el proceso de adoptar esa dieta, fueron señalados de padecer algún problema de salud o adicción, aunque después de un período, y de la efectividad de la dieta como mejora del peso corporal, dichas críticas disminuyeron e incluso algunos familiares comenzaron a presentar interés en este régimen (26); como también les pasó a otro grupo de veganos brasileños que recibieron críticas al grado que percibieron un ambiente hostil con bromas y discriminación, y en el entorno se pensaba que el veganismo era algo pasajero en su vida (24).

Por otro lado, se encontró que los participantes escucharon sobre dieta vegana, principalmente a través de redes sociales, películas o series americanas; algo parecido manifestaron residentes del Reino Unido, quienes señalaron como fuente de información a amigos cercanos, celebridades veganas de redes sociales y algunos documentales que les hicieron cuestionar sus elecciones dietéticas (27). En Brasil, los veganos aplican estrategias de activismo en las plataformas de redes sociales; al punto que la popularización del veganismo se relaciona directamente con el internet; conforma un movimiento social capaz de competir en el mercado global de la cadena de valor tradicionalmente dominante (28).

En cuanto a los productos veggie, reconocidos por los participantes del presente estudio como productos sin algún ingrediente de origen animal, fueron considerados principalmente como snacks, para antojos o como reemplazo de alimentos de origen

animal. Aunque el valor nutricional se consideró un punto importante, los participantes enfatizaron que su disposición para probar estos productos depende más del sabor y textura; algo semejante manifestaron participantes de otro estudio cualitativo para quienes los aspectos sensoriales de los alimentos fuentes de proteínas de origen vegetal no fueron de su agrado y mostraron preferencias por comer carnes (29). En otro estudio se manifestó que las restricciones de la dieta vegana animaban a ser creativos, a explorar nuevos productos, recetas e incluso métodos de preparación de alimentos para aumentar su agrado por esa comida (27).

También los participantes brindaron información acerca de la disponibilidad, el precio, el marketing y la educación sobre los productos veganos como aspectos a considerar en la adopción de una dieta vegana. El precio alto percibido de esta dieta constituye una barrera característica (24,26,30) para adoptarla (27). Por otro lado, Eckert et al. mencionan que existe un debate sobre la accesibilidad de alimentos de origen vegetal, e indicaron que no son necesariamente caros, porque los productos ultraprocesados suelen presentar un precio más elevado al de la carne, pero aquellos mínimamente procesados como el tofu y legumbres suelen presentar un precio más accesible (29).

6.3 Limitaciones y Fortalezas

6.3.1 Limitaciones

Las limitaciones del estudio fueron que, por el enfoque cualitativo mismo, no se puede generalizar los datos, luego, hubo predominio de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la salud, quienes tendrían mayor conocimiento sobre aspectos nutricionales; además, los estudiantes que aceptaron participar tenían un horario de clases variado y algo complicado, por lo que la carga temporal de las investigadoras fue mayor de lo previsto. Ante ello, se fue flexible en la programación de los horarios, para ofrecer diversas fechas y horarios a escoger.

Por último, otra limitación identificada fue el potencial rechazo a la entrevista por los participantes, para evitarlo se brindó información detallada sobre el objetivo del estudio, se indicó que no había riesgo para su salud y que la información brindada era confidencial. También se les brindó medios de contacto (número de celular o correo electrónico) para poder comunicarse.

6.3.2 Fortalezas

En cuanto a las fortalezas de esta investigación, figuran que se consideraron los criterios de calidad de la investigación cualitativa como la confiabilidad, lograda mediante la prueba piloto y la triangulación de técnicas y de investigadoras. Además, se realizaron entrevistas a profundidad y grupales, lo cual permitió contrastar y enriquecer los datos recopilados, incrementando la solidez de los resultados. También incluyó la validación de la guía de preguntas por expertos en investigación cualitativa, asegurando la relevancia y claridad de las preguntas para recolectar información significativa. Se

consideró una muestra heterogénea en términos de género y facultades académicas, favoreciendo una mayor responsabilidad de las percepciones estudiadas. Además, el tamaño de la muestra se definió con base en el punto de saturación, garantizando que se alcanzara una diversidad suficiente de respuestas y que se agotaran las ideas claves.

Finalmente, este estudio podrá servir como referencia para futuras investigaciones de aspecto cualitativo que busquen abordar las variables seleccionadas, ya que se ha evidenciado que hay pocas investigaciones cualitativas enfocadas en la muestra seleccionada.

VII. CONCLUSIONES

En cuanto a las percepciones de la dieta vegana, los universitarios no veganos valoraron los beneficios potenciales de la dieta vegana, como la mejora del bienestar físico, la prevención de enfermedades crónicas y el control del peso, atribuidos a su alto contenido de fibra, vitaminas y minerales. Sin embargo, identificaron riesgos de deficiencias nutricionales significativas, principalmente de vitamina B12, hierro, proteínas y zinc, lo que reflejó la necesidad de una planificación dietética cuidadosa y suplementación adecuada. Este análisis enfatizó la importancia del acompañamiento por profesionales de la nutrición para diseñar la planificación alimentaria de regímenes que sean balanceados y garantizar una transición progresiva que permita mitigar barreras culturales y sociales, como las costumbres familiares y la falta de familiaridad con preparaciones veganas, promoviendo una adopción sostenible y saludable.

En cuanto a la disposición para consumir productos veggies, esta se relacionó directamente con la percepción de estos como opciones saludables y complementarias en la dieta, siempre que ofrezcan características organolépticas atractivas (sabor y textura) y sean económicamente accesibles. Estos productos pueden ser una herramienta valiosa para diversificar la dieta y acercar a los consumidores no veganos hacia un patrón alimenticio más equilibrado y basado en plantas. Sin embargo, su aceptación depende de la educación nutricional, que permita desmitificar conceptos erróneos, y de estrategias efectivas de marketing que destaquen su valor nutricional y los posicionen como alternativas viables dentro de un esquema de alimentación balanceada. Esto resaltó el papel fundamental de los nutricionistas en guiar a los consumidores hacia una integración progresiva y adecuada de estos productos en su dieta diaria como alternativas a productos convencionales.

VIII. RECOMENDACIONES

Resulta fundamental que las universidades, en articulación con los profesionales de nutrición, fortalezcan la educación nutricional sobre dietas basadas en plantas, con el fin de brindar información clara, accesible y basada en evidencia científica. Para ello, se recomienda promover la participación activa de los profesionales de nutrición y de las universidades mediante charlas, talleres y materiales informativos que aborden la

correcta planificación de la dieta vegana, la suplementación necesaria y la variedad de preparaciones disponibles. De esta manera, se contribuirá a reducir percepciones erróneas y a favorecer decisiones alimentarias más informadas y saludables en la población universitaria.

Asimismo, se sugiere que las universidades y las entidades vinculadas al sector alimentario impulsen estrategias de sensibilización y difusión orientadas a mejorar el acceso a información clara, adecuada y basada en evidencia sobre los productos veggie, considerando que su consumo está condicionado principalmente por factores como el sabor, la textura y la accesibilidad económica. La disponibilidad de información correcta permitirá reducir mitos y percepciones erróneas. Estas acciones permitirán posicionar dichos productos como alternativas alimentarias dentro de una alimentación variada, facilitando su incorporación progresiva por parte de universitarios no veganos. En este sentido, se contribuirá a la salud pública al fortalecer la educación alimentaria y la promoción de la salud en la población joven, fomentando entornos alimentarios más saludables y sostenibles.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones adopten un enfoque metodológico mixto, que combine métodos cualitativos y cuantitativos, con el propósito de obtener una visión más integral y representativa sobre las percepciones de la dieta vegana y la disposición al consumo de productos veggie. Asimismo, se sugiere explorar la influencia de factores como la carrera profesional, el entorno social y familiar, y el acceso a información nutricional confiable, a fin de diseñar estrategias educativas e intervenciones más contextualizadas y efectivas.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Centurión E, González A, Rojas M, Burgos R, Meza E. Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay. Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud. 2018; 16 (1): 19-25. doi: https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016(01)19-025.
2. Medline Plus. Dieta vegetariana [Internet]. Medlineplus.gov; 2021 [citado el 6 de abril del 2024]. Disponible en:https://medlineplus.gov/spanish/vegetariandiet.html
3. The Vegan Society. Definition of veganism [Internet]. Vegan Society.com; 2022 [citado el 6 de abril del 2024]. Disponible en: https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism
4. Leitzmann C. Vegetarian nutrition: past, present, future. Am J Clin Nutr. 2024; 100 (1): 496S - 502S. doi: https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071365
5. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. J Acad Nutr Diet 2016;116(12):1970-80. DOI: 10.1016/j.jand.2016.09.025
6. García E, Gallego A, Vaquero P. ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2019 https://dx.doi.org/10.20960/nh.02550 .

7. Wang T, Masedunskas A, Willett W, Fontana L. Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. European Heart Journal [Internet]. 2023; 44 (36): 3423–3439. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad436
8. Romão B, Botelho R, Nakano E, Raposo A, Han H, Vega A, et al. Are Vegan Alternatives to Meat Products Healthy? A Study on Nutrients and Main Ingredients of Products Commercialized in Brazil. Frontiers in Public Health [Internet]. 2022; 10: 2296-2565. doi: https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.900598
9. Stremmel G, Elshiewy O, Boztug Y, Carneiro-Otto F. Vegan labeling for what is already vegan: Product perceptions and consumption intentions. Appetite [Internet]. 2022; 175: 195-666. doi: https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106048
10. Unión Vegetariana del Perú. Marcas veganas que ya fueron certificadas[Internet]. uvp.org.pe; 2022 [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: https://www.uvp.org.pe/
11. Bailey P. An exploration into diets around the world; 2018. IPSOS [Internet] [citado el 6 de abril del 2024]. Disponible en: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-09/an_exploration_into_diets_around_the_world.pdf
12. Aravena J, Zubarew T, Bedregal P, Zuzulich S, Pascuala Urrejola. Dietas vegetarianas en alumnos universitarios. Revista chilena de pediatría [Internet]. 2020; 91 (5): 705-710 doi: http://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i5.2143
13. Unión Vegetariana del Perú. Segunda encuesta nacional sobre dietas a base de plantas en Perú [Internet]. uvp.org.pe; 2022 [citado el 6 de abril del 2024]. Disponible en: https://www.uvp.org.pe/encuestas/segunda-encuesta-nacional-sobre-dietas-a-base-de-plantas-en-peru/
14. Vargas Melgarejo L. Sobre el concepto de percepción. Alteridades. 1994;4(8):47-53.[citado el 13 de Mayo de 2024]. ISSN: 0188-7017. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74711353004
15. Martinelli E, De Canio F. Non-vegan consumers buying vegan food: the moderating role of conformity. British Food Journal [Internet]. 2022.; 124 (1): 14-30. doi: https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2021-0023
16. Sosa E, Menéndez J. Comida veggie y consumidores omnívoros ¿Compatibles?: Estudio sobre el consumo y la percepción de los productos veggie por parte de los consumidores no veganos. Universidad Autónoma de Barcelona [Internet]. 2018. 233 pag. [citado el 6 de abril del 2024]. Disponible en:https://ddd.uab.cat/record/196102
17. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa y cualitativa y mixta. México: Mc Graw Hill; 2018
18. Martínez C. El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. Ciênc saúde coletiva [Internet]. 2012 [citado el 15 de abril del 2024]; 17 (3): 613-9. Disponible en: https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006
19. Amezcua M. La entrevista en grupo. Características, tipos y utilidades en investigación cualitativa. Enfermería clínica [Internet]. 2003 [citado el 17 de mayo del 2024; 13(2):112–117. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862103737917 https://doi.org/10.1016/S1130-8621(03)73791-7

20. Medline Plus. Dieta vegetariana [Internet]. Medlineplus.gov. 2022 [citado el 13 de mayo del 2024]. Disponible en:https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002465.htm#:~:text=Vegana%3A%20su%20dieta%20consiste%20en,o%20todos%20los%20productos%20l%C3%A1cteos.
21. Word Reference. Disposición - sinónimos y antónimos. WordReference.com [Internet]. 2024 [citado el 15 de abril del 2024]. Disponible en: https://www.wordreference.com/sinonimos/disposici%C3%B3n
22. Unión Vegetariana Española. Pirámide de la alimentación vegana [Internet]. España: UVE; [citado el 18 de mayo de 2024]. Disponible en: https://unionvegetariana.org/piramide-de-la-alimentacion-vegana/
23. Jiménez V. Triangulación metodológica cualitativa y cuantitativa. Rev. sobre estud. investig. saber acad. [Internet]. 2020 [citado el 18 de mayo de 2024];(14):76-81. Disponible en: https://revistas.uni.edu.py/index.php/rseisa/article/view/276
24. Lopes M da S, Minasse MHSGG. Relações de Hospitalidade e Hostilidade entre Veganos e Onívoros em Práticas de Comensalidade: a Perspectiva Vegana. Mediações;29(2):1-20. doi: https://doi.org/10.5433/2176-6665.2024v29n2e49351
25. Díaz C, Kerkhoffs L, Alfaro P, Olivares C, Díaz M, Munizaga R Life stories told by vegetarians on support and nutritional planning. Rev. chil. nutr. 2022; 49(2):217-25oi: http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000200217.
26. Khaledi-Paveh B, Abdi A, Heydarpour S, Dehghan F, Haghparast R, Ghasemi H. The perceived experience of adhering to a vegan diet: a descriptive phenomenological study. BMC Public Health. 2024;24(753):1–10. doi: https://doi.org/10.1186/s12889-024-18227-0
27. Williams E, Vardavoulia A, Lally P, Gardner B. Experiences of initiating and maintaining a vegan diet among young adults: A qualitative study. Appetite. 2023;180:106357. [citado el 24 de noviembre de 2024]. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106357.
28. Santana J, Coelho de Oliveira D, Fazito de Almeida R. O movimento social nas plataformas de mídias sociais: uma análise das ações, organização e engajamento dos veganos. In SciELO Preprints. 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.9947
29. Eckert KF, Douglas S, Zhang F, Brauer P, Duncan AM, Haines J. Costly, confusing, polarizing, and suspect: public perceptions of plant-based eating from a thematic analysis of social media comments. Front Sustain Food Syst. 2024;8:1397004. doi: 10.3389/fsufs.2024.1397004
30. Azhar W, Aljabiri S, Bushnaq T, Azzeh FS, Alyamani RA, Alkholy SO, et al. Knowledge, attitudes, and factors associated with vegetarianism in the Saudi Population. BMC Public Health. 2023;23(1):1–13.DOI: 10.1186/s12889-023-15636-5

X. CONFLICTOS DE INTERÉS Y FINANCIAMIENTO

Esta investigación fue autofinanciada por las investigadoras. Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

XI. ANEXOS

Anexo 1.

GUÍA DE PREGUNTAS ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

Dimensión	Ejes Temáticos	Preguntas
Nociones de una dieta vegana	- Conocimiento - Beneficios de la dieta vegana - Valor Nutricional	• ¿Qué sabes sobre la dieta vegana? ¿Qué significa? ¿Qué comprende? • ¿Qué beneficios conoces sobre su consumo? ¿En qué ayudará a quien lo consume? • ¿Consideras nutritiva la dieta vegana? ¿Por qué? • ¿Qué nutrientes (proteínas, grasas, vitaminas y minerales) crees que podrían faltar en una dieta vegana y por qué? ¿Consideras que es necesaria la suplementación? • ¿Consideras que la dieta vegana puede adoptarse de un día para otro o necesita algún tipo de transición? ¿Cuál es el motivo? • ¿Crees que es importante el asesoramiento nutricional (nutricionista) al momento de adoptar una dieta vegana? ¿Por qué?
Variedad de preparaciones	- Fuentes Alimentarias - Preferen cias de preparaciones - Gustos	• De la pirámide presentada (pirámide de alimentación vegana UVE), ¿consideras que estos alimentos son suficientes para llevar una dieta nutritiva?, ¿consideras que falta algo? (de responder "sí", se pedirá que justifiquen su respuesta. • ¿Consideras que una preparación únicamente a base de plantas (vegana) sería igual de apetitosa que una preparación con ingredientes de origen animal? • ¿Crees que el sabor y textura de los platillos o preparaciones veganas serían de tu agrado? ¿Por qué?
Aspectos Culturales	- Ética - Religión - Costumbres	• ¿Qué aspectos éticos crees que influyen en la adopción de esta dieta? • ¿Consideras que la religión puede ser un factor determinante para la adopción de la dieta? ¿Por qué? • ¿Qué desafíos crees que enfrentes si intentas adoptar esta dieta considerando las costumbres alimentarias familiares?

Aspectos Sociales	- Influencia del entorno - Moda - Comunicación - Limitaciones para su consumo	● ¿Conoces a alguien de tu entorno que lleve una dieta vegana? ¿Sabes por qué tiene esa dieta? ● ¿Consideras que la adopción de esta dieta es por "moda"? ¿Por qué? ● ¿Por qué medio escuchaste acerca de la dieta

		vegana? ¿Qué te pareció? ● ¿Estarías dispuesto(a) a adoptar este estilo de vida? ¿Por qué?
Concepto sobre productos veggie	- Conocimi ento de producto veggie - Utilidad	● ¿Sabes lo que es un producto veggie? *Mostrar las imágenes de los productos veggie*. ● ¿Para qué crees que se consumen estos productos? Y ¿para qué piensas que no se consumen?
Aspecto económico-sociales	- Accesibilidad - Disponibilidad	● ¿Has visto alguno de estos productos en el supermercado? ¿Dónde? ● ¿Qué opinas del precio de estos productos?
Gustos y preferencias de productos veggie	- Caracte rísticas organolépticas. - Preparaciones. - Atractivo	● ¿Alguna vez has consumido productos veggie? ¿Qué te llamó la atención para consumirlo? ● ¿Estarías dispuesto a consumir los productos veggie en tu alimentación diaria? ● ¿Qué tendrían que tener esos productos para que la gente los coma?

Anexo 2.

GUÍA DE PREGUNTAS ENTREVISTA GRUPAL

Dimensión	Ejes Temáticos	Preguntas

Nociones de una dieta vegana	- Conocimiento - Beneficios de la dieta vegana - Valor Nutricional	● ¿Qué saben sobre la dieta vegana? ● ¿Qué beneficios conocen sobre su consumo? ¿En qué ayudará a quien lo consume? ● ¿Consideran nutritiva la dieta vegana? ¿Por qué? ● ¿Qué nutrientes (proteínas, grasas, vitaminas y minerales) creen que podrían faltar en una dieta vegana y por qué? ¿Consideran que es necesaria la suplementación? ● ¿Consideran que la dieta vegana puede adoptarse de un día para otro o necesita algún tipo de transición? ¿Cuál es el motivo? ● ¿Creen que es importante el asesoramiento nutricional (nutricionista) al momento de adoptar una dieta vegana? ¿Por qué?
Variedad de preparaciones	- Fuentes Alimentarias - Preferencias de preparaciones - Gustos	● De la pirámide presentada (pirámide de alimentación vegana UVE), ¿consideran que estos alimentos son suficientes para llevar una dieta nutritiva?, ¿consideran que falta algo? (de responder "sí", se pedirá que justifiquen su respuesta.

		● ¿Consideran que una preparación únicamente a base de plantas (vegana) sería igual de apetitosa que una preparación con ingredientes de origen animal? ● ¿Creen que el sabor y textura de los platillos o preparaciones veganas serían de su agrado? ¿Por qué?
Aspectos Culturales	- Ética - Religión - Costumbres	● ¿Qué aspectos éticos creen que influyen en la adopción de esta dieta? ● ¿Consideran que la religión puede ser un factor determinante para la adopción de la dieta? ¿Por qué? ● ¿Qué desafíos creen que enfrenten si intentan adoptar esta dieta considerando las costumbres alimentarias familiares?
Aspectos Sociales	- Influencia del entorno - Moda - Comunicación - Limitaciones para su consumo	● ¿Conocen a alguien que lleve una dieta vegana? ¿Saben por qué tiene esa dieta? ● ¿Consideran que la adopción de esta dieta es por "moda"? ¿Por qué? ● ¿Por qué medio escucharon acerca de la dieta vegana? ¿Qué les pareció? ● ¿Estarían dispuestos(as) a adoptar este estilo de vida? ¿Por qué?

Concepto sobre productos veggie	- Conocimiento de producto veggie - Utilidad	• ¿Saben lo que es un producto veggie? *Mostrar las imágenes de los productos veggie*. • ¿Para qué creen que se consumen estos productos? Y ¿para qué piensan que no se consumen?
Aspecto económico-sociales	- Accesibilidad - Disponibilidad	• ¿Han visto alguno de estos productos en el supermercado? ¿Dónde? • ¿Qué opinan del precio de estos productos?
Gustos y preferencias de productos veggie	- Caract erísticas organolépticas. - Preparaciones. - Atractivo	• ¿Alguna vez han consumido productos veggie? ¿Qué les llamó la atención para consumirlo? • ¿Estarían dispuestos a consumir los productos veggie en su alimentación diaria? • ¿Qué tendrían que tener esos productos para que la gente los coma?

Anexo 3.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN VEGANA



*Tomado de Unión Vegetariana Española (22)

Anexo 4.
PRODUCTOS VEGGIES DISPONIBLES EN EL MERCADO



Anexo 5.

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del trabajo de investigación: "Percepciones sobre dieta vegana y disposición para consumir productos veggie por universitarios no veganos de una universidad privada, 2024"

Nombres de los investigadores:

Jessibell del Carmen Chirinos Sáenz
Evelyn Nicole Velásquez Mariluz

1. Introducción

A usted se le está invitando a participar de este proyecto de investigación que busca: "Conocer las percepciones sobre el veganismo y disposición para consumir productos veggie por parte de universitarios no veganos"

En el presente documento de consentimiento informado usted encontrará información importante relacionada a: la finalidad del estudio, su participación y duración de la entrevista, los riesgos y beneficios de su participación y la confidencialidad de su participación; entre otros aspectos que le permitirán a usted decidir participar o no. Lea detenidamente este documento y siéntase con la libertad de realizar las preguntas que considere necesarias.

Si usted desea participar de esta investigación, deberá colocar su nombre y firmar este documento; se le brindará una copia firmada y fechada.

2. Justificación

Este estudio tiene como finalidad conocer las percepciones sobre el veganismo y disposición para consumir productos veggie por parte de universitarios no veganos.

3. Riesgos
La presente investigación no cuenta con riesgos para la salud de los participantes.

4. Beneficios
La información recolectada a través de las entrevistas será de gran utilidad para realizar esta investigación y así poder conocer las percepciones sobre el veganismo y disposición para consumir productos veggie por parte de universitarios no veganos.

5. Confidencialidad de la información
Toda la información recopilada a través de las entrevistas será grabada, confidencial y usada únicamente con fines académicos, solo el equipo de investigación manipulará la información. Para proteger la confidencialidad de los entrevistados, se usarán códigos que no permitirán a los participantes ser identificados por sus nombres.

6. Contacto en caso de consultas o comentarios

Contacto con los investigadores
Para comunicarse con los investigadores de este estudio, podrá hacerlo con Jessibell del Carmen Chirinos Sáenz a través del correo electrónico u202010160@upc.edu.pe o al teléfono 987889630. De la misma forma, puede comunicarse con Evelyn Nicole Velásquez Mariluz a través del correo electrónico u201918953@upc.edu.pe o al 981782851.

Contacto con el asesor
Para contactar con la asesora de este estudio, la profesora Margot Rosario Quintana Salinas, puede escribir al correo electrónico pcnumqui@upc.edu.pe

Subcomité de ética
Si usted tiene alguna duda sobre la investigación o siente que sus derechos fueron vulnerados, puede contactar a la Mag. Ximena Leon Rios del Sub-Comité de Ética e Investigación de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas al teléfono 313-3333, anexo 2702 o al correo electrónico comite.etica.salud@upc.edu.pe

El Subcomité de ética está formado por personas externas al proyecto de investigación cuya función es velar que se respete la dignidad y derecho de los participantes, teniendo en consideración el diseño y desarrollo de la investigación.

Derecho a retirarse
Usted podrá retirarse en cualquier momento del estudio sin ninguna explicación al respecto.

Nombre del participante:

Firma:

Fecha:

Nombre del investigador que administra el consentimiento

Firma: Jessibell del Carmen Chirinos Sáenz Firma:

Evelyn Nicole Velásquez Mariluz

Fecha: