



**Universitat de les
Illes Balears**

Evaluación de la necesidad en España de una guía de alimentación vegetariana basada en la evidencia

Ana Romero López

(Diplomada universitaria en Enfermería, 2001, Universitat de les Illes Balears)

Memoria del Trabajo Final de Máster

Máster Universitario en Nutrición Humana y Calidad de los Alimentos

de la

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

Junio, 2016

Firmas

Autor _____

10/06/2016

Certificado _____

Jordi Oliver Oliver
Tutor del Trabajo

Certificado _____

[Nombre]
Cotutor del Trabajo

Aceptado _____

[Nombre]

INDICE

Resumen	2
Palabras clave	2
Antecedentes y estado actual del tema	2
Justificación del estudio	4
Bibliografía	5
Hipótesis	7
Objetivos	7
Material y método	7
Diseño del estudio	7
Población de referencia y de estudio	7
Tamaño muestral y tipo de muestreo	8
Variables	9
Recogida y análisis de los datos	9
Limitaciones del estudio	10
Plan de trabajo y calendario de actuación	11
Anexos	13
Anexo I	13
Anexo II	15
Anexo III	17

Resumen

El aumento de la población vegetariana* en los países occidentales incluyendo España ha ido acompañado de un creciente número de fuentes de información de dudoso rigor respecto a este tipo de dieta. Sin embargo, no ha sido así en cuanto a la divulgación de información basada en la evidencia científica respecto a la alimentación vegetariana. En nuestro país no existe ningún tipo de guía alimentaria publicada por sociedades científicas que explique cómo aplicar esta dieta de forma saludable. Este estudio pretende comprobar si la población en general, vegetariana y no vegetariana, y los profesionales de la salud que participan en la educación nutricional de la población creen necesaria una guía de alimentación vegetariana basada en la evidencia científica disponible, así como determinar cuál es la postura de las sociedades científicas que trabajan el campo de la nutrición acerca de la posibilidad de crear dicha guía.

* A lo largo de todo el documento, el concepto de dieta vegetariana se refiere a toda la variedad de opciones (ovovegetariana, lactovegetariana, ovolactovegetariana) incluyendo la dieta vegana.

Palabras clave

Política Nutricional (Guías); Dieta Vegetariana; Dieta Vegana; Transición Nutricional; Alimentación Alternativa; Educación Alimentaria y Nutricional; Práctica Clínica Basada en la Evidencia; necesidad percibida

Nutrition Policy (Guidelines); Diet, Vegetarian; Diet, Vegan; Nutritional Transition; Alternative Feeding; Food and Nutrition Education; Evidence-Based Practice; perceived need

Antecedentes y estado actual del tema

El interés de la población por la alimentación saludable ha ido en aumento en los últimos años, lo cual ha causado que un número cada vez mayor de individuos esté adoptando la dieta vegetariana, ya sea por cuestiones de salud o por motivos éticos o medioambientales. Lamentablemente, en nuestro país no existen estudios poblacionales sobre el vegetarianismo. En el año 2011 se llevó a cabo la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE) realizada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Según dicha encuesta, el 1,5% de encuestados (3000 encuestas a población entre 18 y 64 años) no consumía carne ni pescado y un 2,7% no consumía huevos (probablemente en ese grupo se incluirían parte del 1,5% que no comían carne ni pescado, aunque no se especifica).(1) Este 1,5% representa un total de unas 450.000 personas que no comían carne ni pescado hace 5 años. En esta encuesta se desaprovechó la oportunidad de cuantificar la población vegetariana de nuestro país. No existen encuestas previas ni posteriores en este sentido, así que disponemos de una cantidad escasa de datos a este respecto. Se han publicado datos aislados como que en el medio escolar “aunque salvo en casos excepcionales no se contempla entre las necesidades dietéticas especiales, cada vez un mayor número de familias solicita la oferta de menús vegetarianos”(2); o que las Comunidades Autónomas (CCAA) en las que se acude más frecuentemente a restaurantes ecológicos y vegetarianos son Castilla la Mancha y Extremadura.(3) En la valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario realizada por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) en 2012 se refiere que del año 2000 al 2008 el consumo de verduras y hortalizas y de frutas ha ido en aumento. Sin embargo tampoco se estudia el consumo de productos elaborados para vegetarianos que podría orientar sobre el probable aumento de la población vegetariana durante ese periodo.(4)

A nivel Europeo parece haber más datos. Por ejemplo, en Alemania había en el año 2003 entre un 8 y un 9% de vegetarianos. En Inglaterra se calcula que hay un 7% y la cantidad aumenta de año en año. A nivel mundial, en la India hay alrededor de un 40%, siendo así el país con mayor número de vegetarianos del mundo.(5) Y en Estados Unidos había en 1994 entre un 0,3 y un 1% de población adulta vegetariana y en el año 2015 había ascendido al 3,4%, lo cual supone que aproximadamente ocho millones de adultos son vegetarianos, de los cuales un millón son veganos; y de cara al futuro, es interesante saber que el 4% de los jóvenes entre 8 y 18 años son vegetarianos, aproximadamente dos millones, de los cuales medio millón son veganos, lo cual presagia una tendencia al alza de población adulta vegetariana.(6–8)

Respecto a la información accesible y confiable que se puede encontrar sobre alimentación vegetariana en nuestro país, hay que decir que es complicado valorar la fiabilidad de las publicaciones impresas y páginas web divulgativas. Cabría resaltar en nuestro país la revista mensual *Dieta Sana*, que cuenta con la coordinación científica de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y con el aval de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación. Los artículos que puedan aparecer sobre alimentación vegetariana en dicha revista se pueden considerar confiables, sin embargo al no estar especializada en alimentación vegetariana y al no estar disponible de forma gratuita es probable que no se utilice como fuente de información por la población en general sobre alimentación vegetariana.(9) Existen otras revistas que sí se centran en la dieta vegetariana, pero no van más allá de publicar recetas. Quizá la que cumpla los criterios de accesibilidad y fiabilidad que además se centra en la dieta vegetariana es el boletín *Vegetus* publicado por la Unión Vegetariana Española (UVE) que está disponible de forma gratuita en formato pdf en su página web.(10)

Las guías alimentarias vegetarianas en castellano a nivel online mejor posicionadas en los motores de búsqueda, y por tanto las más leídas, proceden en su mayoría de Organizaciones No Gubernamentales (ONGs) estadounidenses cuyo objetivo es la defensa de los animales. Por un lado estas guías no son coherentes con la alimentación mediterránea típica de nuestro país y recomiendan alimentos que no son habituales en nuestro entorno como por ejemplo el zumo de naranja enriquecido con calcio. Además en muchos casos utilizan unidades de medida que no utilizamos como por ejemplo onzas en lugar de gramos. Y aunque intentan reforzar su mensaje con parafraseos de estudios científicos (que no están referenciados) y con citas de personajes famosos que son vegetarianos, no aportan bibliografía científica que apoye sus recomendaciones. (11,12) Como excepción es reseñable el documento en formato pdf *Dieta vegana equilibrada: de la teoría a la práctica*(13) firmado por diplomados en Nutrición y Dietética. En este caso la información parece estar más centrada en cubrir de forma óptima las necesidades nutricionales siguiendo una alimentación vegetariana. Da consejos prácticos a nivel nutricional, aporta recetas y ejemplos de menú y hace afirmaciones aparentemente basadas en estudios clínicos (aunque no lo especifica) del tipo “no se ha observado deficiencia de zinc ni de vitamina B2 en vegetarianos occidentales”. Esta quizá sería la fuente de información rápida, gratuita y accesible más fiable que se puede encontrar con una búsqueda rápida en internet. Sin embargo, se puede afirmar que casi la totalidad de documentación sobre alimentación vegetariana fácilmente accesible de forma gratuita online en castellano proviene en última instancia de ONGs para la defensa de los animales, con lo que se plantea un conflicto de intereses evidente entre los beneficios para la salud de sus recomendaciones alimentarias y el objetivo que persiguen.

Las sociedades científicas, fundaciones y asociaciones que publican guías nutricionales en nuestro país no han publicado ninguna guía específica de alimentación vegetariana y raramente se tiene en cuenta la opción vegetariana en sus guías alimentarias cuando se dan recomendaciones. Por

ejemplo, entre todos los documentos disponibles en la página web de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), apenas se menciona de forma superficial y puntual en 3 de ellos. Se reconoce con relación a la obesidad que las dietas vegetarianas están asociadas en adultos sanos con IMC menores (nivel de evidencia 2+).(14) Se hace referencia a las dietas vegetarianas durante el embarazo y la lactancia en pacientes con infección por VIH.(15) Es de resaltar que en su Guía para Enfermeras de Atención Primaria, sobre dieta equilibrada, no se hace ni una sola alusión a alternativas vegetarianas de ninguna clase.(16) Por otro lado, en una publicación sobre cerveza sin alcohol, aparece la alimentación vegetariana planteada como problema nutricional “entre los más comunes en la adolescencia”. Refiere que “si bien esta modalidad es posible con un buen conocimiento de los requisitos nutricionales y de la composición de los alimentos, presenta serias dificultades si no hay inclusión de lácteos y huevos. Por otra parte, el adolescente inexperto o sin guía, frecuentemente elimina “eficazmente” los alimentos animales pero no procede a una sustitución adecuada de nutrientes mediante la elección acertada de alimentos vegetales. El mantenimiento de esta pauta puede originar insuficiencias en aminoácidos esenciales, hierro, calcio y vitamina B₁₂”.(17) Curiosamente, este último documento, donde difícilmente pensaríamos encontrar alusiones a la alimentación vegetariana, es el más ilustrador de la hipótesis que se pretende trabajar con este proyecto. Primero se le asignan connotaciones negativas a la alimentación vegetariana tratándola como problema nutricional. Pero posteriormente se especifica que el problema consiste en tratar de seguir una dieta vegetariana con ausencia de guía y que con un buen conocimiento de los requisitos nutricionales y la composición de los alimentos es posible seguir una alimentación vegetariana saludable. Si embargo, aunque la SEDCA en 2001 menciona este problema, en 15 años no se ha publicado (ni la SEDCA ni ningún otro organismo español relacionado con la alimentación y nutrición) una guía de alimentación vegetariana, con la que tanto la población interesada como los profesionales de la salud que educan en nutrición puedan sentirse seguros sobre como adoptar una dieta vegetariana y aconsejar acerca de ella, sin necesidad de recurrir a laboriosas búsquedas de información y/o disponer de amplios conocimientos de inglés. En el otro extremo, encontramos publicaciones de gran calidad y de acceso gratuito en países como Canadá y Estados Unidos. En Estados Unidos se ha publicado recientemente la Guía Dietética Americana en la cual se dedica un apéndice completo a las recomendaciones para una dieta vegetariana saludable.(18) Y, quizá más enfocada a los profesionales de la nutrición y la salud, la Guía de buenas prácticas de nutrición basada en la evidencia sobre Nutrición Vegetariana.(19) Este es el modelo de guías nutricionales que sería útil publicar en nuestro idioma y con contenidos adaptados a nuestra cultura mediterránea.

Justificación

No existen estudios previos en nuestro país sobre la necesidad percibida de una información seria y confiable acerca de la alimentación vegetariana. Es necesario, ya que parece ser un tema ignorado por las entidades dedicadas a la educación en nutrición y la salud, demostrar que la población necesita acceso fácil y gratuito a documentación basada en la evidencia sobre este tipo de tendencias alimentarias que día a día van ganando adeptos. Además, también se hace necesario que esa misma información sea accesible en nuestro idioma y adaptado a nuestra cultura (unidades de medida, alimentos de consumo habitual) para los profesionales sanitarios involucrados en los aspectos nutricionales de la salud de la población.

Con este estudio se pretende dar visibilidad a la necesidad de información válida sobre el vegetarianismo que existe en nuestro país y con ello presionar a los organismos responsables, en

última instancia el Ministerio de Sanidad, a tener en cuenta estas tendencias alimentarias e incluir referencias en las guías alimentarias sobre alternativas vegetarianas, con sus beneficios y limitaciones, como ya se está haciendo en otros países.

Bibliografía

1. AESAN. Presentación de la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española. [Internet]. España. 2011 [cited 2016 May 31]. Available from: <http://docplayer.es/10558027-Enide-presentacion-n-de-enide-2011-encuesta-nacional-de-ingesta-dietetica-tica-espanola-aesan-aesan.html>
2. Fundación Española de la Nutrición. Libro Blanco de la Nutrición en España [Internet]. Fundación Española de la Nutrición, editor. España: Lesinguer S.L.; 2013. [cited 2016 May 30]. 607 p. Available from: http://www.sennutricion.org/media/Docs_Consenso/Libro_Blanco_Nutricion_Esp-2013.pdf
3. Varela Moreiras G, Serrano Iglesias M, Alonso Asperte E, García González Á, Achón y Tuñón M. Alimentación y sociedad en la España del siglo XXI [Internet]. 2015th ed. Fundación Mapfre, editor. Madrid (ES): Fundación Mapfre; 2015. 78 p. Available from: http://sennutricion.org/media/Estudio_Alimentaci__n_y_Sociedad_en_la_Espa__a_del_s_XXI.pdf
4. Del Pozo de la Calle S, García Iglesias V, Cuadrado Vives C, Ruiz Moreno E, Valero Gaspar T, Ávila Torres JM, et al. Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario [Internet]. España: Lesinguer S.L.; 2012. [cited 2016 May 18]. 140 p. Available from: http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/Valoracion_Nutricional_2012_tcm7-309599.pdf
5. Vallejo Rodríguez L. Salud y Proteínas [Internet]. 1ª ed. Vallejo Rodríguez L, editor. [place unknown]: Lulu.com; 2014. [cited 2016 Apr 30]. 155 p. Available from: <https://books.google.es/books?id=gJi2BgAAQBAJ>
6. Stahler C. How many vegetarians are there? [Internet]. Baltimore (US). 1994. c1996-2016 [cited 2016 Apr 30]. p. [about 4 screens]. Available from: <http://www.vrg.org/nutshell/poll.htm>
7. The VRG Blog Editor. How Often Do Americans Eat Vegetarian Meals? And How Many Adults in the U.S. Are Vegetarian? [Internet]. Baltimore (US). 2015. c1996-2016 [cited 2016 Apr 30]. p. [about 4 screens]. Available from: <http://www.vrg.org/blog/2015/05/29/how-often-do-americans-eat-vegetarian-meals-and-how-many-adults-in-the-u-s-are-vegetarian-2/>
8. The Vegetarian Resource Group Blog Editor. How many teens and other youth are vegetarian and vegan? The Vegetarian Resource Group asks in a 2014 national poll. [Internet]. Baltimore (US). 2014. c1996-2016 [cited 2016 Apr 30]. p. [about 4 screens]. Available from: <http://www.vrg.org/blog/2014/05/30/how-many-teens-and-other-youth-are-vegetarian-and-vegan-the-vegetarian-resource-group-asks-in-a-2014-national-poll/>
9. Grupo IMC de Comunicación SL. Grupo ICM | Dieta Sana [Internet]. Madrid (ES). [cited 2016 May 19]. p. [about 1 screen]. Available from: <https://www.grupoicm.es/publicaciones/Dieta-Sana>
10. Unión Vegetariana Española. Unión Vegetariana Española | El punto de encuentro para la difusión del vegetarianismo [Internet]. Alicante (ES). [cited 2016 May 22]. p. [about 4 screens]. Available from: <http://www.unionvegetariana.org/medios/19>

11. Mercy For Animals. Guía Vegetariana para Principiantes [Internet]. Los Angeles (US). Mercy for animals; [cited 2016 May 18]. p. 40. Available from: http://www.mercyforanimals.org/files/GVPP_LA.pdf
12. Comite de Medicos por una Medicina Responsable (PCRM). Guía de iniciación de dieta vegetariana [Internet]. Washington (US). 2005 [cited 2016 Apr 24]. p. 9. Available from: http://www.pcrm.org/sites/default/files/pdfs/health/Spanish_VSK.pdf
13. Comas Zamora MT, Basulto Marset J. Dieta vegana equilibrada: de la teoría a la práctica. 2º Congreso de la Union Vegetariana Española [Internet]. 2005. [cited 2016 Apr 24] p. 35. Available from: <http://www.unionvegetariana.org/congreso/dieta vegetariana equilibrada.pdf>
14. FESNAD, SEEDO. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (Consenso FESNAD-SEEDO). Rev Española Obes [Internet]. 2011;10(Suplemento 1):20, 21. [cited 2016 May 21]. Available from: <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Documento-Consenso-FESNAD-SEEDO-Oct2011.pdf>
15. Polo R, Gómez-Candela C, Miralles C, Locutura J, Álvarez J, Barreiro F, et al. Recomendaciones de SPNS / GEAM / SENPE / AEDN / SEDCA / GESIDA sobre nutrición en el paciente con infección por VIH [Internet]. 1ª Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo, editor. Madrid (ES): Ministerio de Sanidad y Consumo; 2006. 77-79 p. [cited 2016 May 22]. Available from: http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Recomendaciones_Sobre_Nutricion_en_VIH.pdf
16. Torres Aured ML, Francés Pinilla M. La dieta equilibrada. Guía para Enfermeras de Atención Primaria. [Internet]. Madrid (ES): Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación; 2007. 19 p. [cited 2016 May 15]. Available from: <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Guía AP-DietéticaWeb.pdf>
17. Román Martínez Álvarez J, Villarino Marín AL, Cobo Sanz JM. Cerveza sin alcohol . Sus propiedades [Internet]. (ES). Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación; 2001 [cited 2016 May 7]. p. 81. Available from: http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/libro_cerveza_7.pdf
18. U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. 2015-2020 Dietary Guidelines For Americans. 8th Edition. Appendix 5 . USDA Food Patterns : Healthy Vegetarian Eating Pattern [Internet]. US. [cited 2016 May 24]. p. [about 3 screens]. Available from: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-5/>
19. National Guideline Clearinghouse (NGC). Vegetarian nutrition (VN) evidence based nutrition practice guideline. [Internet]. Chicago (US). Rockville MD: Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ); 2011 [cited 2016 Apr 3]. p. [about 21 screens]. Available from: <https://www.guideline.gov/content.aspx?id=35174>

Hipótesis de trabajo

Tanto la población como los profesionales sanitarios implicados en los aspectos nutricionales de la salud perciben la necesidad de una guía de alimentación vegetariana basada en la evidencia científica.

Objetivos

Objetivo general

Determinar la necesidad percibida en nuestro país de la existencia de información accesible y confiable sobre alimentación vegetariana en forma de guía de alimentación.

Objetivos específicos

1. Determinar la necesidad percibida por parte de la población española de tener una guía de alimentación vegetariana confiable y accesible basada en la evidencia científica actual.
2. Determinar la necesidad percibida por parte de los profesionales sanitarios implicados en los aspectos nutricionales de la salud de la existencia de una guía de alimentación vegetariana confiable y accesible basada en la evidencia científica actual.
3. Analizar la posición de las sociedades científicas y otras entidades dedicadas a la nutrición y la salud respecto a la creación de una guía de alimentación vegetariana accesible y basada en la evidencia científica.
4. Comparar la necesidad percibida por la población con la necesidad percibida por los profesionales sanitarios.
5. Comparar la necesidad percibida por la población y los profesionales con la postura de las sociedades científicas y otras entidades dedicadas a investigar y publicar información sobre alimentación y nutrición.

Material y método

Diseño del estudio

Estudio observacional descriptivo transversal.

Población de referencia y de estudio:

Ámbito de estudio

Población española.

Población diana

Podemos definir tres grupos poblacionales, teniendo en cuenta los distintos objetivos específicos que se plantean en el proyecto.

Grupo 1: Población española mayor de edad.

Grupo 2: Profesionales sanitarios colegiados en nuestro país implicados en los aspectos

nutricionales de la salud, concretamente: medicina comunitaria, enfermería comunitaria, endocrinos y enfermeras educadoras en los servicios de endocrinología. Además de dietistas-nutricionistas colegiados en las CCAA que dispongan de colegio profesional y no colegiados que estén en activo en el resto de CCAA.

Grupo 3: Sociedades científicas, federaciones y asociaciones españolas dedicadas a la educación nutricional: Sociedad Española de Nutrición (SEN); Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA); Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN); Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD); Federación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN); Asociación Española de Enfermeras de Nutrición y Dietética (ADENYD); Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios varían en función del grupo de población:

Grupo 1:

Criterios de inclusión: mayores de edad entre 18 y 70 años, residentes en España de cualquier nacionalidad, independientemente de su alimentación habitual.

Criterios de exclusión: Edad <18 años o \geq 71 años. No residentes en España. Deterioro cognitivo.

Grupo 2:

Criterios de inclusión: médicos de comunitaria, enfermeras de comunitaria y educadoras en servicios de endocrinología y endocrinos colegiados en España. Nutricionistas diplomados/graduados universitarios, colegiados en las 8 CCAA en las que existe colegio, o que estén ejerciendo actualmente su profesión en el resto de CCAA.

Criterios de exclusión: Nutricionistas-dietistas con titulación no universitaria. Profesionales sanitarios no colegiados (en las CCAA en las que exista colegio profesional).

Grupo 3:

Criterios de inclusión: Miembros de SEN, SEDCA, SEEN, FESNAD, FEDN, ADENYD, SENC y AESAN que el grupo investigador considere adecuado invitar a participar y que deseen colaborar.

Criterios de exclusión: Miembros no seleccionados por el grupo investigador. Miembros invitados que manifiesten su rechazo a participar en el estudio.

Tamaño muestral y tipo de muestreo

Grupo 1: se realizará un muestreo estratificado por Comunidades Autónomas y grupos de edad (18-24, 25-30, 31-40, 41-50, 51-60 y 61-70 años), seleccionando posteriormente una muestra aleatoria proporcional a la población de los distintos estratos.

La muestra total será de 1500 personas, de las cuales 23 (20 como mínimo, 50 como máximo) deberán ser vegetarianas para que la muestra sea lo más representativa posible (teniendo en cuenta el 1,5% que no come carne ni pescado, basándonos en los datos del ENIDE).

Grupo 2: se realizará un muestreo estratificado por Comunidades Autónomas y profesión, seleccionando una muestra aleatoria de entre los profesionales que participen proporcional al número de profesionales de cada estrato.

La muestra constará de 300 profesionales distribuidos en: 105 médicos de atención primaria, 135 enfermeras tanto de atención primaria como educadoras en servicios de endocrinología, 30 endocrinos y 30 dietistas-nutricionistas. (Se distribuye la muestra en función de los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) según los cuales en 2014 había 274.817 enfermeras y 238.240 médicos y 2.551 dietistas-nutricionistas en España. <http://www.ine.es/prensa/np909.pdf>)

Grupo 3: se realizará un muestreo intencional, el grupo investigador seleccionará a los miembros del grupo de entre los expertos invitados dispuestos a participar en el estudio. La muestra constará de 14 a 21 participantes, si es posible al menos dos miembros de cada sociedad/asociación/agencia.

Variables

En el grupo 1 las variables sociodemográficas que se tienen en cuenta son: **edad**: variable cuantitativa discreta que se mide en seis grupos de edad: 18-24, 25-30, 31-40, 41-50, 51-60 y 61-70 años; **sexo**: variable cualitativa nominal dicotómica; **país de nacimiento**: variable cualitativa nominal con dos opciones: España u otro (en cuyo caso indicará qué país); **tipo de dieta**: variable cualitativa nominal con dos opciones: vegetariana o no vegetariana; **estudios académicos**: variable cualitativa nominal con 5 opciones: universitarios, formación profesional superior, formación profesional media, educación obligatoria, sin estudios académicos; y **profesión**: variable cualitativa nominal, el entrevistado indicará su profesión.

Además se evaluarán: **conocimientos percibidos (cuestiones 1 y 4)**, **interés (cuestión 2)**, **necesidad percibida (cuestiones 3, 6, 7 y 8)** y **percepción del conocimiento de los sanitarios sobre alimentación vegetariana (cuestiones 5a, b y c)** con respuestas si/no(y ns/nc en algún caso) que puntúan respectivamente 1/0. Constituyen por tanto variables cuantitativas discretas. Y también se establecen las **fuentes de información** habituales sobre alimentación vegetariana entre la población. Esta es una variable cualitativa nominal que consta de 7 alternativas con opción a desarrollo.

En el caso de ser vegetarianos, se evalúan el **tipo de vegetarianismo**: variable cualitativa nominal con 6 alternativas; **edad de inicio**: variable cuantitativa discreta; **información previa**: variable nominal dicotómica; y **necesidad percibida** de mayor cantidad de información al inicio de la dieta: variable nominal dicotómica.

En el grupo 2, las variables sociodemográficas a valorar además de edad, sexo, país de nacimiento y tipo de dieta igual que en el grupo 1, son: **profesión**: variable cualitativa nominal, se ofrecen 5 opciones: Nutricionista-Dietista, Enfermera Familiar y Comunitaria, Médico Familiar y Comunitario, Endocrino y Enfermera Educadora en el servicio de Endocrinología; **años de experiencia laboral**: variable cuantitativa discreta que se divide en 5 períodos: 0-5, 6-10, 11-15, 16-20 y 21 o más; y **lugar de trabajo**: variable cualitativa nominal con 3 opciones: en activo en sanidad pública (en cuyo caso existen tres opciones para concretar la respuesta: hospital, centro de salud y otro (en cuyo caso especificará en qué ámbito desarrolla su actividad profesional)), en activo en sanidad privada y en paro.

Y con una escala analógica numérica de 0 a 7 se estudiarán: **conocimientos percibidos** (cuestiones 1 y 3); **interés** en la alimentación vegetariana (cuestiones 2 y 6); **necesidad percibida** de información fiable (cuestiones 4, 4a, 4b y 5); y **actitud** hacia la elaboración de una guía de alimentación vegetariana (cuestiones 7, 8, y 9).

Recogida y análisis de datos

La recogida de datos se realizará con métodos diferentes según el grupo muestral:

Cuestionario 1 (Anexo I) administrado vía telefónica por entrevistadores adiestrados al Grupo 1. Se grabará la conversación, de lo cual se informará al participante, en la que se le explicará brevemente

el objetivo del estudio y se solicitará su consentimiento para utilizar sus respuestas.

Cuestionario 2 (Anexo II) autoadministrado a Grupo 2. Se distribuirá a través de difusión por correo electrónico con la colaboración de Colegios profesionales y otras Asociaciones profesionales. En el correo electrónico se explicará brevemente el objetivo del estudio y las condiciones del consentimiento informado. En el cuestionario se incluirá una opción para marcar que el participante da su consentimiento para que se utilicen sus respuestas.

Para trabajar con el Grupo 3 se utilizará el Método Delphi. Se iniciará con un cuestionario autoadministrado (Anexo III), que se hará llegar a través de un correo electrónico junto con una carta explicando el propósito del estudio. Se realizará como mínimo una segunda ronda con un nuevo cuestionario adaptado a los datos obtenidos del primero, con preguntas abiertas que favorezcan la discusión. Se valorará la posibilidad de realizar una tercera ronda de cuestionarios con el objetivo de alcanzar un consenso acerca de la necesidad y la viabilidad de realizar una guía de alimentación vegetariana.

Para el análisis de datos se utilizará el programa PSPP 0.10.1. De los datos del grupo 1, se analizará la relación entre factores sociodemográficos y el ser o no vegetariano, se evaluará si las variables sociodemográficas influyen en el interés y los conocimientos sobre dieta vegetariana y si se relacionan de forma significativa con la necesidad percibida de mayor información sobre el tema, especialmente la necesidad de una guía gratuita y accesible con información basada en la evidencia científica. Así mismo se analizará el nivel de relación entre interés y conocimientos con la necesidad percibida. Con los datos obtenidos del cuestionario 2, se determinará la relación entre los datos profesionales y la percepción del conocimiento que se posee, la actitud hacia la información disponible, la necesidad percibida de una mayor y mejor información. Con los datos obtenidos del cuestionario/s 3, se determinará la actitud y percepción de la necesidad de publicar una guía alimentaria vegetariana por parte de las entidades dedicadas a la nutrición. Se definirán concretamente las variables y su análisis una vez finalizada la ronda de contactos y evaluadas las cuestiones principales que han aparecido como determinantes durante el proceso. Finalmente, se compararán los datos obtenidos en cuanto a conocimientos percibidos y necesidad percibida entre los 3 grupos. El proceso constará de un análisis bivalente mediante pruebas paramétricas (coeficiente de Pearson, ANOVA I), y análisis multivariante (ANOVA II, regresión lineal múltiple).

Dificultades y limitaciones del estudio

El estudio parte de la limitación de la falta de datos acerca de la cantidad de población vegetariana que existe en nuestro país, por lo que la muestra del grupo poblacional puede que carezca de la representatividad deseada, a pesar de que se intenta conseguirla usando un muestreo estratificado y con una distribución de la muestra basada en los únicos datos disponibles en nuestro país sobre hábitos alimentarios que proceden del estudio ENIDE. A pesar de esta limitación, el estudio puede precisamente arrojar algo de luz sobre la cantidad de vegetarianos adultos en nuestra población. Dado que en la muestra poblacional (tanto en el grupo 1 como en el grupo 2) habrá sujetos vegetarianos y no vegetarianos, puede producirse el sesgo de pertenencia, ya que cada uno de estos dos subgrupos puede valorar el estudio de forma más o menos positiva; e igualmente esta división en la muestra podría dar lugar al efecto del voluntario, estando más motivados los sujetos vegetarianos o afines a este tipo de dieta. Durante el análisis se tendrá en cuenta si el ser o no vegetariano actúa como variable independiente, influyendo en las variables a estudiar.

En cuanto a la medición, el hecho de que algunas variables como *edad de inicio*, *información previa* y *necesidad percibida de mayor información al inicio de la dieta* en el grupo de población

vegetariana, y *fuentes de información habituales* se refieran a circunstancias acaecidas previamente al estudio, podría conllevar olvidos o datos distorsionados debido al sesgo de memoria.

Por otro lado, para evitar sesgos por falta de sensibilidad de los cuestionarios, se realizará un pilotaje de los cuestionarios 1 y 2, con una muestra de 50 sujetos (30 del grupo 1 y 20 del grupo 2) para comprobar su validez y fiabilidad. Se utilizará el coeficiente alfa de Cronbach para medir la fiabilidad y el índice Kappa para valorar la concordancia entre observadores. Además se entenará previamente a los encuestadores que administrarán el cuestionario 1 para evitar el sesgo del entrevistador. Y para evitar las respuestas en blanco en los cuestionarios autoadministrados, el cuestionario digitalizado obliga a responder todas las preguntas. El hecho de que haya que iniciar sesión en el buscador que se ha utilizado como plataforma para lanzar el cuestionario podría frenar a algunos posibles participantes, sin embargo se les animará a crear una cuenta si no disponen de ella ya que es rápido, fácil y gratuito y se les agradecerá de antemano el esfuerzo realizado para colaborar.

Respecto a la aplicación del método delphi, hay que contar con la posibilidad de los prejuicios sobre el grupo de expertos y la falta de experiencia del grupo investigador. Para paliar al máximo estos problemas se fomentará en todo momento una actitud abierta que favorezca el diálogo y la expresión de opiniones en el grupo de expertos, tratando de motivar la discusión durante el proceso.

Plan de trabajo y calendario de actuación

	Feb- Jun 2016	Jul- Oct 2016	Nov- Dic 2016	Ene 2016	Feb- Abr 2016	May- Jul 2016	Ago- Oct 2016	Nov- Ene 2017	Feb- Mar 2017	Abr- May 2017
Revisión bibliográfica y elaboración del proyecto										
Constitución del equipo investigador y búsqueda de financiación										
Muestreo poblacional y selección de la muestra										
Pilotaje de cuestionarios 1 y 2										
Adiestramiento de los encuestadores										
Entrevistas telefónicas con cuestionario 1 y distribución de cuestionario 2										
Análisis de datos cuantitativo cuestionarios 1 y 2										
Análisis cualitativo de datos 1 y 2										
Primera y segunda ronda del grupo Delphi (posibilidad de tercera ronda)										
Análisis y consenso del grupo Delphi										
Análisis conjunto de resultados, implicaciones y discusión										
Redacción de artículo y divulgación de resultados										

El grupo investigador será un equipo multidisciplinar en el que el investigador principal se encargará de organizar las tareas y gestionar el presupuesto. Habrá 4 investigadores colaboradores

que gestionarán las tareas de cada grupo de población analizado. Y se contará con 3 encuestadores para administrar el cuestionario 1 y 2 becarios que colaborarán desde la fase de muestreo hasta la recogida de datos llevando a cabo las tareas que consideren convenientes los investigadores. Se valorará la posibilidad de contar con la colaboración de un analista estadístico en función de las necesidades del equipo investigador.

El trabajo se realizará en el departamento de Biología Fundamental y Ciencias de la salud de la Universitat de les Illes Balears (UIB). Desde allí se coordinarán todas las actividades mediante contacto telefónico y a través de correo electrónico con todas las entidades y participantes implicados. Así mismo será el lugar de reunión del grupo investigador y allí se realizará el adiestramiento de los entrevistadores del grupo 1.

ANEXO I

Edad: 18-24 25-30 31-40 41-50 51-60 61-70
Sexo: Hombre Mujer
País de Nacimiento: España Otro Cual _____
Profesión: _____
Nivel de estudios: Universitarios Formación profesional superior
Formación profesional media Educación obligatoria Sin estudios académicos

¿Conoce en qué consiste la alimentación vegetariana?

Sí No

¿De donde obtiene la información de que dispone sobre alimentación vegetariana? (marque todas las opciones que correspondan)

Revistas Escriba en cual/es si lo recuerda _____

Libros Escriba en cual/es si lo recuerda _____

Televisión Escriba en que programa/s si lo recuerda _____

Internet Escriba en que página/s web si lo recuerda _____

Personas cercanas

Profesionales sanitarios: Médico Enfermera Nutricionista-Dietista Endocrino Otro

Otros _____

1. ¿Cree que podría estar mejor informado sobre alimentación vegetariana?

Sí No

2. ¿Le gustaría estar mejor informado sobre la alimentación vegetariana?

Sí No

3. ¿Cree que hay disponibles suficientes fuentes de información fiable sobre la alimentación vegetariana?

Sí No

4. ¿Cree que conoce los posibles riesgos/beneficios para la salud de ser vegetariano?

Sí No

5. ¿Ha consultado con algún profesional sanitario sobre la opción de la alimentación vegetariana?

Sí No

Sólo en caso afirmativo:

5a. ¿Cree que el profesional estaba bien informado sobre el tema?

Sí No

5b. ¿Resolvió todas sus dudas?

Sí No

5c. ¿Desearía que los profesionales de la salud estuviesen mejor formados en cuanto a la alimentación vegetariana?

Sí No

6. ¿Cree que las sociedades científicas dedicadas a la nutrición en nuestro país deberían tener más

en cuenta la opción vegetariana en las guías que publican?

Sí No Ns/Nc

7. ¿Cree que la información fiable sobre alimentación vegetariana es de fácil acceso para todo el que esté interesado?

Sí No Ns/Nc

8. ¿Le gustaría que se publicara de forma gratuita en internet una guía de alimentación vegetariana con recomendaciones basadas en la evidencia científica actual?

Sí No

¿Es usted vegetariano?

Sí No

Sólo en caso afirmativo:

Especifique: Ovolactovegetariano Ovovegetariano Lactovegetariano Vegetariano (ni lácteos ni huevos) Vegano Otro _____

¿Qué edad tenía cuando decidió ser vegetariano? _____

¿Buscó información sobre pautas alimentarias vegetarianas saludables antes de decidirse?

Sí No

¿Le hubiera gustado disponer de más información?

Sí No

ANEXO II

Edad: 18-24 25-30 31-40 41-50 51-60 61-70

Sexo: Hombre Mujer

País de Nacimiento: España Otro Cual _____

Profesión actual: Nutricionista-Dietista Enfermera FyC Médico FyC
Endocrino Enfermera Educadora (Hosp)

Años de experiencia laboral: 0-5 6-10 11-15 16-20 21 o más

Actualmente : - en activo en sanidad pública - en activo en sanidad privada
hospital - en paro
centro de salud
otro _____

¿Es usted vegetariano/a? Sí No

Responda el cuestionario puntuando cada afirmación del 0 al 7 siendo el significado de cada valor el siguiente:

0 - Totalmente en desacuerdo 1 - Muy en desacuerdo 2 - Bastante en desacuerdo 3 - Algo en desacuerdo
4 - Algo de acuerdo 5 - Bastante de acuerdo 6 - Muy de acuerdo 7 - Totalmente de acuerdo

		Puntuación
1	Ha recibido formación suficiente sobre alimentación vegetariana en sus estudios universitarios.	
2	Se ha formado académicamente sobre alimentación vegetariana al margen de sus estudios oficiales.	
3	Se siente seguro cuando da información a un paciente vegetariano o con interés en el vegetarianismo.	
4	Conoce fuentes de información sobre vegetarianismo fiables y actualizadas en base a la evidencia científica.	
4a	Dichas fuentes son de fácil acceso a todos los profesionales sanitarios implicados en la educación nutricional.	
4b	Dichas fuentes son de fácil acceso a la población en general.	
5	Son fiables las fuentes de información sobre alimentación fácilmente accesibles: páginas web, revistas de recetas/salud alternativa, programas tv, etc.	
6	Cree que es importante en su profesión tener un conocimiento suficiente y actualizado sobre alimentación vegetariana.	
7	Las sociedades científicas de nuestro país tienen en cuenta la opción vegetariana cuando diseñan sus guías alimentarias y recomendaciones.	
8	Las sociedades científicas de nuestro país deberían incluir la opción vegetariana en sus guías y recomendaciones.	

9	Instaría a las sociedades científicas relacionadas con la nutrición, y en última instancia al Ministerio de Sanidad, a que publiquen una guía de alimentación vegetariana gratuita, fácilmente accesible para los profesionales y la población en general.	
---	--	--

https://docs.google.com/forms/d/12FS_ICsaSB3Z5KU3w33FHyiUm5JHBLGkX9wevK-wbUA/viewform

ANEXO III

¿Cree que la entidad a la que pertenece trabaja el tema de la alimentación vegetariana de forma suficiente?

Si No

Comentarios _____

¿Cree que en los documentos que publica su sociedad se tiene en cuenta la alternativa vegetariana?

Si No

Comentarios _____

¿Cree que es importante para la población disponer de información basada en la evidencia sobre alimentación vegetariana?

Si No

Comentarios _____

¿Cree que es importante para los profesionales que trabajan el campo de la nutrición disponer de información basada en la evidencia sobre alimentación vegetariana?

Si No

Comentarios _____

¿Consideraría útil la publicación de una guía de alimentación vegetariana basada en la evidencia en castellano y adaptada a la cultura mediterránea?

Si No

Comentarios _____

¿Mantiene su sociedad alguna postura oficial sobre la alimentación vegetariana? En caso afirmativo, descríbala brevemente por favor.

Si No

Comentarios _____

¿Considera que existe algún tipo de prejuicio entre la comunidad científica hacia la alimentación vegetariana?

Si No

Comentarios _____

¿Cree que existen factores de tipo social, económico, sanitario, ecológico o de cualquier otro tipo que pueden estar influyendo en la poca información confiable que se haya disponible de forma gratuita, fácil y accesible respecto a este tipo de alimentación?

Si No

Comentarios _____