

# ANÁLISIS DE LA INGESTA DE ENERGÍA, MACRONUTRIENTES, CALCIO, VITAMINA D, SELENIO Y COMPOSICIÓN CORPORAL EN ADULTOS VEGETARIANOS Y NO VEGETARIANOS

INTEGRANTES DEL EQUIPO: Ángela Berreta, Elizabeth Chiappini, Pamela Libonatti, Valeria Sosa y Victoria Tierno.

Tutora: Jacqueline Lucas

Unidad Académica Departamento de Nutrición Básica

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. Correo electrónico del tutor: [milucas@nutricion.edu.uy](mailto:milucas@nutricion.edu.uy)

## INTRODUCCIÓN

La popularidad en aumento de las dietas OLV y VEG ha despertado un gran interés para entender sus efectos nutricionales. Algunos estudios demuestran que los OMN consumen más proteínas, mientras que los OLV y VEG ingieren más glúcidos y menos grasas. Otros indican similar consumo de grasas, pero afirman que sí difieren en su composición. Según algunas investigaciones, las dietas OLV y VEG suelen tener niveles más bajos de selenio en comparación con la dieta OMN, además de una ingesta inferior de calcio y vitamina D, lo cual aumenta el riesgo de osteoporosis, raquitismo y fracturas. Asimismo, ciertos estudios muestran que las personas que siguen una dieta OMN presentan mayor masa muscular, grasa corporal, circunferencia abdominal y un IMC más alto en comparación con los OLV y VEG.

## OBJETIVO

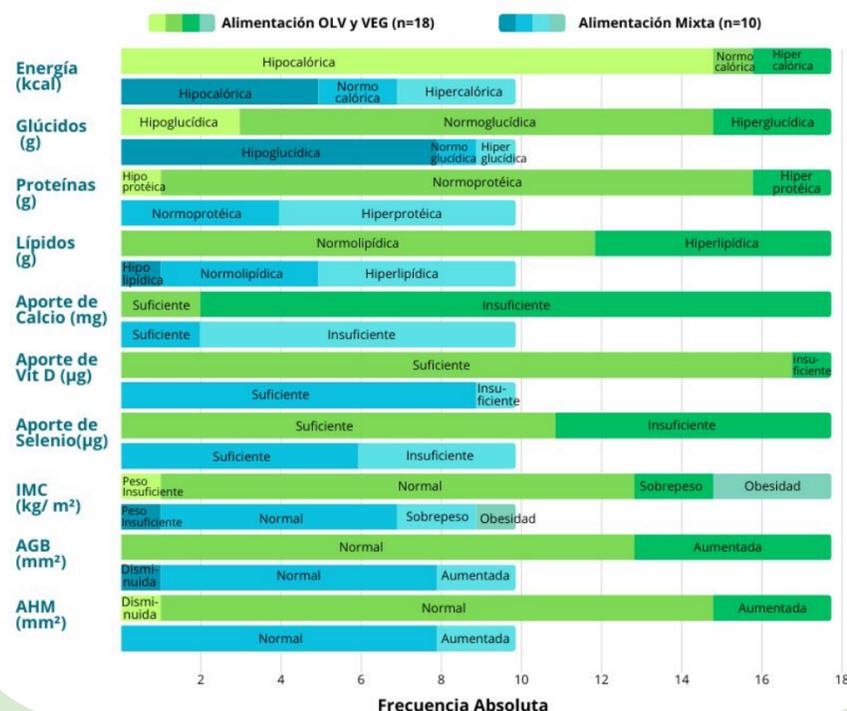
Analizar la ingesta de energía, macronutrientes, vitamina D, calcio y selenio, en relación a la composición corporal, considerando el tipo de alimentación vegetariana-vegana y mixta de los estudiantes de la Udelar de primer año del Área de Ciencias de Salud.

## METODOLOGÍA

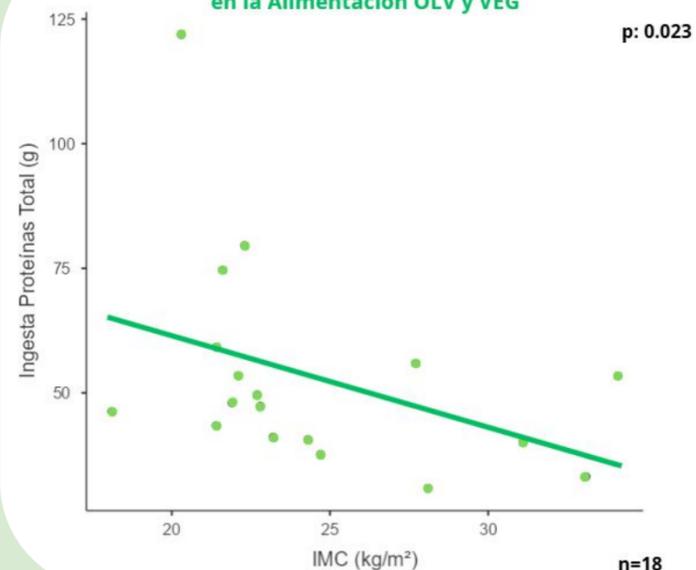
Estudio observacional y descriptivo en adultos estudiantes entre 19 y 50 años, de ambos sexos, con dietas vegetariana, vegana y omnívora, de carreras del Área Salud de la Udelar. El tamaño de muestra fue de 28 participantes, 10 omnívoros, 16 vegetarianos y 2 veganos. Se evaluaron los aportes de energía, macronutrientes, vitamina D, calcio y selenio, además de la composición corporal a través del IMC, AGB y AHM según edad. Para conocer el aporte de estos nutrientes se utilizó evalFINUT, y se compararon con los valores de referencia. Los datos fueron procesados en Jamovi y se realizaron análisis estadísticos para identificar diferencias y relaciones significativas.

## RESULTADOS

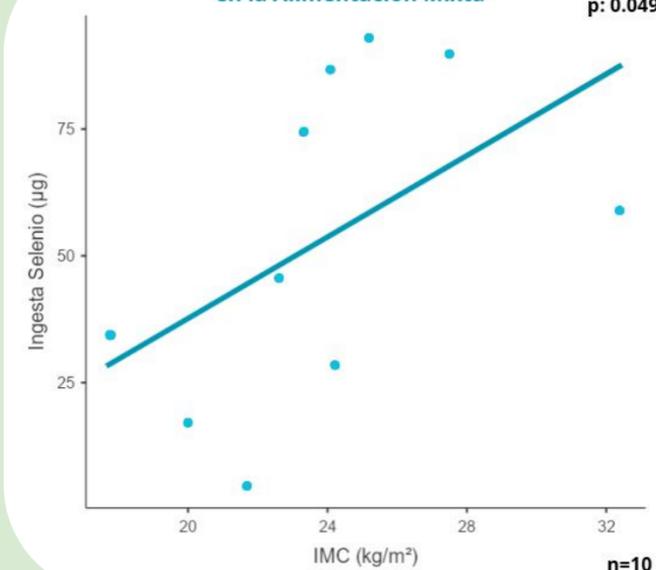
Análisis de la ingesta de energía, macro y micronutrientes y clasificación de parámetros antropométricos



Relación de IMC con el aporte de proteínas en la Alimentación OLV y VEG



Relación de IMC con el aporte de selenio en la Alimentación Mixta



## CONCLUSIONES

- En ambas dietas, la alimentación fue principalmente **hipocalórica**.
- El aporte de micronutrientes fue similar, siendo mayormente **insuficiente en calcio**. En cuanto al **selenio**, fue **suficiente** en más de la mitad de la población estudiada y la **Vit D** fue principalmente **suficiente** en la mayoría de los casos.
- El promedio de **ingesta de proteínas fue diferente** entre las dietas, mientras que los demás nutrientes tuvieron un aporte medio similar.
- Se encontró una **relación positiva** entre el **IMC y la ingesta de selenio** en la dieta omnívora, y una **relación negativa** entre el **IMC y la ingesta de proteínas** en las dietas OLV y vegana.

IMC: índice de masa corporal. AGB: área grasa braquial. AHM: área hueso músculo. OLV: ovolactovegetariana. VEG: vegana.

IMC: índice de masa corporal. Relación estadísticamente significativa  $p < 0,05$ . Correlación de Spearman.