



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES**

GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA

**TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS A PARTIR DEL
USO DE PRODUCTOS Y LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS REGIDAS POR EL
VEGETARIANISMO**

Presentado por:

**FABIÁN ERNESTO QUIJANO NORIEGA
MARÍA DAYANA SIERRA AYALA**

Presentado a:

**MG. MARGARETH JULYANA HOLGUÍN MARINO
DOCENTE PROYECTO INTEGRADOR**

Bucaramanga, Colombia, noviembre, 2019

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	4
Abstract.....	4
Introducción	6
1. Planteamiento del problema.....	7
1.1 Problema de investigación	7
1.2 Objetivo.....	10
1.2.1 Objetivos específicos	10
1.3 Justificación.....	10
1.4 Delimitaciones y limitaciones	11
1.4.1 Delimitación.....	12
1.4.2 Limitaciones.....	12
2. Marco contextual	13
2.1 Marco de antecedentes	13
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	13
2.1.2 Antecedentes nacionales	17
2.2 Marco Teórico	20
2.2.1 Historia.....	22
2.2.2 Gastronomía saludable.....	25
2.2.3 Transmisión de conocimientos	36
2.3 Marco legal.....	39
2.4 Marco conceptual	47
3. Metodología	50
3.1. Enfoque y método de investigación	50
3.2. Fases de la realización.....	53
3.3. Descripción de la población objeto (Población, participantes y selección de la muestra).....	54
3.4. Instrumentos de recolección de información	54
3.4.1 Entrevista	55
3.4.2 Encuestas.....	56
3.5. Validación de los instrumentos	57
3.6. Procedimiento en la aplicación de instrumentos	57

3.7. Análisis de datos.....	58
3.8 Aspectos éticos.....	60
4. Resultados.....	61
4.1 Resultados por población.....	62
4.1.1 Estudiantes.....	62
4.1.2 Docentes.....	63
4.1.3 Chef.....	64
4.1.4 No vegetarianos.....	64
4.2 Resultados por subcategorías.....	70
4.2.1 Evolución del vegetarianismo.....	70
4.2.2 Vegetarianismo conceptos.....	70
4.2.3 Culturas vegetarianas.....	71
4.2.4 Estilos de vida y hábitos saludables.....	71
4.2.5 Dieta vegetariana orientada nutricionalmente.....	71
4.2.6 Productos vegetarianos.....	72
4.2.7 Técnicas culinarias saludables.....	73
4.2.8 Tradición oral.....	74
4.2.9 Transmisión no formal.....	74
4.3 Resultados por categorías.....	74
4.3.1 Historia.....	75
4.3.2 Gastronomía saludable.....	75
4.3.3 Transmisión de conocimientos.....	76
5. Conclusiones y recomendaciones.....	77
5.1 Conclusiones.....	78
5.2 Recomendaciones.....	79
Anexos.....	80
Anexo 1. Consentimiento Informado.....	80
Anexo 2. Entrevista.....	82
Referencias bibliográficas.....	83

Resumen

La correcta alimentación basada en las buenas prácticas y trasmisión de conocimientos es un hábito importante en la actualidad si se consideran los numerosos alimentos alterados artificialmente que se encuentran en el mercado. El objetivo de este estudio es dar a conocer técnicas, productos y buenas prácticas regidas por el vegetarianismo para generar hábitos saludables en la comunidad UNAB. Se trabajó con una muestra de 60 personas dentro de la comunidad mencionada y dividida en dos grupos, nueve que siguen o seguían un régimen alimenticio vegetariano o vegano y 51 que llevan una dieta omnívora. Se utilizaron como instrumentos la entrevista y la encuesta con el fin de conocer los beneficios, limitantes, y factores que determinan o no la elección de un tipo de dieta, y la disposición para cambiar de régimen alimenticio; entre los resultados se evidencia el arraigo que existe por las carnes en esta cultura, la falta de información por parte de los encuestados sobre cómo suplir las proteínas animales por vegetales, la disposición de más de la mitad de la muestra por cambiar de régimen alimenticio y los factores como dinero, cultura y falta de establecimiento vegetarianos son una limitante al momento de llevar este tipo de dieta.

Abstract

Proper feeding based on good practices and knowledge transfer is an important habit today if you consider many of the artificially altered foods that are on the market. The objective of this study is to present techniques, products and good practices regulated by vegetarianism to generate healthy habits in the UNAB community. We worked with a sample of 60 people within the community mentioned and divided into two groups, 9 who

follow or follow a vegetarian or vegan diet and 51 who have an omnivorous diet. The interview and the survey were used as instruments in order to know the benefits, limitations, factors that determine or not the choice of a type of diet and the willingness to change it; The results show the great roots that exist in meats in this culture, the lack of information on the part of respondents on how to supply animal proteins with vegetables, the disposition of more than half of the sample to change the diet and factors such as money, culture and lack of vegetarian establishments are a limitation when taking this type of diet.

Introducción

El vegetarianismo se ha convertido en una tendencia gastronómica que se está volviendo parte de la vida cotidiana de las personas. Hace algunos años, el término era poco conocido por algunas culturas. Sin embargo, hoy en día las personas del común hacen uso del término, ligado al concepto de gastronomía saludable, y la forma en que se puede ofrecer diferentes preparaciones que permiten mejorar los hábitos alimenticios. Uno de los campos con mayor interés es el que se refiere a la salud, la salud puede verse beneficiada bajo este régimen con la correcta alimentación y suplencia de los nutrientes necesarios. Por este motivo el vegetarianismo toma fuerza y permite configurar una dieta alimenticia independiente de las proteínas animales. Por otro lado, y contrariamente al estilo de vida saludable que representa el vegetarianismo; la obesidad es uno de los mayores problemas de la población mundial, junto con problemas cardíacos y diabetes; producidos en su gran mayoría por la ingesta de alimentos con elevada cantidad de colesterol y alterados por procesos industriales. Estas patologías se pueden reducir considerablemente a través de una dieta vegetariana según un estudio realizado por el Comité de Médicos por una Medicina Responsable. (PCRM, 2018). La obesidad y la ingesta de productos cárnicos se debe a que en la cultura tradicional colombiana existe un claro arraigo por las proteínas animales, haciendo que los lugares que ofrecen comida vegetariana sean escasos, aunque dicha tendencia está cambiando debido al aumento de la demanda de estas personas.

1. Planteamiento del problema

En Colombia, la posición demográfica y la cultura con la cual se está en contacto es factor determinante para el tipo de alimentación, insumos y tradiciones que allí se encuentren. Sin embargo, con la globalización, determinadas ideologías han impactado de manera directa sobre los pensamientos de sujetos, un ejemplo de esto es la no utilización de animales como bienes de consumo humano, un estilo de vida que ha venido creciendo y ha tenido una gran acogida en la cultura colombiana. No obstante, el objeto de estudio ha sido poco focalizado, evidenciando ciertas dificultades a la hora de llevar a cabo y practicar este tipo de dieta.

1.1 Problema de investigación

La historia de la alimentación ha producido importantes cambios entre el hombre prehistórico y el hombre actual, ya que antiguamente los alimentos se consumían para saciar necesidades fisiológicas básicas que garantizaban la supervivencia de él, y de manera inconsciente la salud y bienestar de la persona, debido a la procedencia de estos alimentos que efectivamente eran de origen natural.

Actualmente el hombre tiene a su disposición un sinnúmero de productos y variedad de alimentos, que ha llevado involuntariamente a un consumo excesivo de éstos, alterados artificialmente mediante la adición de aditivos, conservantes, azúcares, edulcorantes, sales, antibióticos, colorantes y toda una serie de químicos, conocidos como alimentos industrializados que alteran significativamente la calidad de los alimentos, y por ende el pobre valor nutricional que aporta a la salud de las personas, generando un moderno estilo alimentario que dicta el ritmo del mercado de los alimentos en el mundo.

Ésto fomentado de una proliferación de restaurantes vegetarianos, veganos y de tiendas especializadas en productos ecológicos, que incrementa en el mundo la conciencia compasiva hacia los animales. Aparece una mega tendencia mundial que se denomina vegetarianismo a una actitud y un estilo de vida que rechaza las formas de utilización de los animales para producir bienes de consumo humano, que gradualmente acepta los derivados provenientes de ellos de acuerdo a qué tan rígida sea la dieta. Dentro de la práctica vegetariana hay distintos tipos y grados. Quienes no admiten ninguna ingesta de productos derivados de los animales, como el huevo, los lácteos o la miel de las abejas son denominados veganos, vegetarianos estrictos o vegetarianos puros. Aquellos que sí consumen leche se conocen como lactovegetarianos, aquellos que consumen huevos son denominados ovovegetarianos y si consumen ambos productos, ovolactovegetarianos. Finalmente, quienes solo se alimentan de fruta practican el frugivorismo.

Las personas que llevan y quieren llevar a cabo una alimentación que excluye el consumo de alimentos de origen animal, tienden a encontrarse con problemas como lo es la carencia de información acerca de cómo remplazar de manera correcta las proteínas, vitaminas y oligoelementos que se obtienen de manera natural de la proteína animal, y al no encontrar información precisa se vuelve tedioso el hecho de seguir un régimen alimenticio vegetariano. No obstante, en el mercado actual aquellos productos necesarios para mantener los niveles nutricionales equivalentes a los derivados de las proteínas animales tienden a no ser tan accesibles como los de origen animal, lo que genera una consecuente deserción debido a los altos costos que conlleva mantener este tipo de dieta.

En las universidades los estudiantes se han encontrado con una problemática que radica en la falta de establecimientos que puedan brindarles las prestaciones necesarias para

poder llevar a cabo el régimen alimenticio de manera adecuada y equilibrada, debido a la falta de importancia que se le da y a la poca preparación que tienen estos prestadores de servicios a la hora de brindar alternativas para un nuevo grupo de personas que se están presentando en sus establecimientos. Además de la poca oferta que se presenta en el ámbito vegetariano, las materias primas son difíciles de conseguir, y suelen salirse del presupuesto económico de los universitarios.

Específicamente en la UNAB se presenta esta problemática por voz propia de algunos estudiantes que llevan hábitos alimenticios regidos por el vegetarianismo, que a su vez llegan a un estancamiento donde se tienen que limitar a la misma ingesta de alimentos constantemente sin tener algún tipo de variación, teniendo que recurrir a bases empíricas, boca a boca o a conocimientos ajenos a los especializados para poder llegar a una variedad de materias primas para la elaboración de platillos para la satisfacción de sus exigencias fisiológicas a través de este régimen alimentario. De esta manera se plantea:

¿Cómo facilitar el consumo de alimentos regidos por el vegetarianismo en los estudiantes de la comunidad UNAB a partir del conocimiento, hábitos y prácticas alimentarias?

Además, es fundamental conocer las implicaciones que conlleva este fenómeno alimenticio para que pueda generar una sensibilización que logre hacer comprender la importancia de los buenos hábitos alimenticios rechazando las formas de utilización de los animales para producir bienes de consumo humano.

1.2 Objetivo

Dar a conocer técnicas, productos y buenas prácticas regidas por el vegetarianismo a la comunidad UNAB para favorecer hábitos saludables.

1.2.1 Objetivos específicos

- Indagar en la comunidad UNAB sobre sus hábitos alimenticios.
- Describir los beneficios que conllevan las prácticas alimenticias basadas en una dieta vegetariana, diseñando una estrategia para la transmisión de conocimientos propios del vegetarianismo.
- Proponer platos saludables a partir del uso de productos y la aplicación de técnica regidas por el vegetarianismo.

1.3 Justificación

La forma de alimentación del hombre actual ha cambiado radicalmente en las últimas cinco décadas, respecto a los miles de años que lleva evolucionando nuestra gastronomía. La alimentación industrializada es un nuevo estilo de mercado que dicta las bases de los alimentos del hombre actual, productos contaminados con aditivos, conservantes y toda serie de químicos ha hecho que la persona preocupada por el cuidado de su salud tome las acciones correctivas evitando el consumo de este tipo de productos, optando por una dieta más sana y natural. Por otra parte, la conciencia compasiva rechazando la forma de utilización de los animales como bienes de consumo, es una actitud y un estilo de vida que ha cambiado totalmente el chip psicológico que se tiene por naturaleza implantado en lo más profundo del ser, que exige la carne como parte de la dieta, como si estuviera tan arraigada a la vida cotidiana, que se convierte en una necesidad

fisiológica el hecho que se deba consumir un trozo de carne para sentirse “bien alimentado” , “bien nutrido” y sobre todo “bien saciado”.

Ésto fomentado por la irrelevante importancia que brinda el mercado a las personas vegetarianas, genera dificultades a la hora de poder serlo, además de la carencia de información respecto a estos temas que tienen tan poco objeto de estudio hace que se vuelva tedioso el hecho de llevar un estilo de vida saludable guiado por el vegetarianismo. La deserción y la dificultad de permanecer activos son las principales problemáticas con las cuales se encuentran las personas que desean guiarse por este régimen alimenticio, los altos costos de las materias primas esenciales y la casi nula presencia de establecimientos prestadores de servicios con personal capacitado para brindar un servicio de calidad hace que sea una actividad casi que impracticable, ya que se debe tener un músculo económico capaz de amortiguar estos gastos o un eludible conocimiento básico, o bien sea experimentado para poder diseñar una dieta orientada nutricionalmente, proporcionada y con los elementos adecuados para ser saludable. En un estudiante universitario, con un su ritmo de vida tan atareado y recursos económicos limitados dirigidos a sus estudios. Lo anterior, hace justificable la creación de un método de transmisión de conocimientos, técnicas y prácticas alimentarias que proporcionen una facilidad a la hora de poder elaborar platillos y una dieta equilibrada. 0

1.4 Delimitaciones y limitaciones

Este proyecto fue realizado en la comunidad UNAB, teniendo en cuenta a aquellas personas con una dieta tradicional omnívora o una alternativa como es la vegetariana y sus variantes en la restricción de ciertos productos derivados de origen animal.

1.4.1 Delimitación

La presente investigación abarca la viabilidad y aplicación de un método de transmisión de conocimientos, hábitos y buenas prácticas alimenticias en estudiantes vegetarianos de la comunidad UNAB, para apoyar su mantenimiento y estabilidad siguiendo este régimen alimenticio, teniendo claro este aspecto no se tomó en cuenta los estudiantes que no las practiquen, debido a que el foco de estudio se basará netamente en los estudiantes que lleven este hábito. La investigación se llevó a cabo en el campus del Jardín, el Bosque y el CSU, puesto que es de vital importancia tener la apreciación de los comentarios de las personas que experimentan este tipo de dieta en todos los ambientes que se puedan presentar respecto a cada campus. Además, se tuvo con irrelevante importancia el músculo económico que posee cada estudiante para poder sostener este estilo de vida, ya que sería discriminatorio el hecho de dirigirse simplemente a un grupo de personas capaces de tener un poder adquisitivo bastante amplio. De esta manera se obtuvo una percepción más realista de lo que es el día a día de un estudiante vegetariano de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.

1.4.2 Limitaciones

La limitación más importante se vio reflejada en la fidelidad y veracidad de los datos que los estudiantes nos brindaron a la hora de ser encuestados, por tratarse de una actividad que refleja los hábitos alimenticios y rutinarios del mismo, además el tamaño de la muestra que se tuvo en cuenta fueron los estudiantes y administrativos de la comunidad UNAB que lleven a cabo una dieta regida por el vegetarianismo, lo que nos permitió generalizar los resultados más fidedignos que se pudieron obtener, otro factor que se presentó fue la limitada empatía que existió al entrevistar a este grupo.

2. Marco contextual

Estudios que respaldan este proyecto se encuentran en el posterior apartado, para así garantizar la veracidad de la información obtenida.

2.1 Marco de antecedentes

Para esta investigación se encontraron las siguientes fuentes de información, primeramente, de carácter nacional, seguido de artículos internacionales, sin embargo, no se hallaron evidencias de posibles investigaciones en la región de Santander, Colombia, así mismo, se sustituyeron estos por otros nacionales e internacionales.

2.1.1 Antecedentes internacionales

Orellana, Ligia María, Sepúlveda, José Andrés, y Denegri, Marianela. (2013). México, Ciudad de México. Universidad Nacional Autónoma de México. “Significado psicológico de comer carne, vegetarianismo y alimentación saludable en estudiantes universitarios a partir de redes semánticas naturales”. El propósito de esta investigación indaga los significados psicológicos que les dan la muestra poblacional a los conceptos de comer carne, vegetarianismo, persona vegetariana y alimentación saludable. La metodología toma como muestra poblacional a 60 estudiantes de la Universidad de la Frontera, en Temuco, Chile (30 hombres y 30 mujeres, con edades que oscilan entre 18 y 35 años) con carreras como agronomía, contaduría, enfermería, fonoaudiología, ingenierías, pedagogía, psicología, tecnología médica y terapia ocupacional, para conocer qué entienden sobre estos conceptos entrevistándolos. Se concluye que los conceptos como “comer carne” y “vegetarianismo” se les atribuyen significados a partir de productos alimenticios concretos más que de características subjetivas que relacionen a ellos, “Persona

vegetariana”, se le asocian palabras que la definen como saludable y enfermiza al mismo tiempo.

Andreu Ivorra, María Josefa. (2016). España, Barcelona. Universidad Abierta de Cataluña. “Nutrición y salud”. La investigación analiza si es posible el equilibrio en una dieta vegana y su posible repercusión en la salud y en el medioambiente, con el fin de tener acceso a este tipo de dieta, evitando la carencia de nutrientes. La metodología se desarrolla mediante una revisión bibliográfica haciendo énfasis en que la sociedad española y las empresas agroalimentarias cada vez son más conscientes de la importancia de la alimentación con respecto a la salud. Se realiza un análisis de los nutrientes presentes en la dieta vegana (tanto para niños, mayores de 50 años y para mujeres en embarazo) y se encuentran que existe: la vitamina B12, D, calcio, ácidos grasos omega 3, el hierro, el yodo y el zinc. Se concluye que “El seguimiento de una dieta vegana adecuadamente planificada resulta saludable y correcta desde un punto de vista nutricional. Además, es beneficiosa para la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades”, (Ivorra, 2016), además las enfermedades como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad, el cáncer y la osteoporosis son enfermedades poco frecuentes y de menor incidencia en personas vegetarianas y veganas.

Dr. Diego Gallo, Lic. Marcela Manuzza, Lic. Natalia Echegaray, Dr. Julio Montero, Dra. Mariana Munner, Dra. Alicia Roviroso, Dra. Marta Alicia Sánchez, Dr. Raúl Sandro Murray. (febrero de 2014). Argentina. Sociedad Argentina de Nutrición. “Alimentación Vegetariana”. El objetivo de la investigación fue establecer si la elección de una alimentación vegetariana es compatible con un estado de salud óptimo poniendo especial énfasis en los cuidados que deberían tener quienes deciden adoptar este estilo de

alimentación, y la metodología realiza una referencia bibliografía para llegar a una definición clara de este tema de gran interés en la población argentina. Concluyendo, el estudio revisa evidencia científica recogida hasta la actualidad permitiendo así una ayuda a los profesionales del ámbito de la nutrición para llevar a cabo una práctica cotidiana a quienes adoptan este tipo de alimentación de manera saludable.

Pablo Saz--Peiró, Manuel Morán Del Ruste, Shila Saz-Tejero. (2013). España, Zaragoza. Facultad de Medicina. Universidad de Zaragoza. “La dieta vegetariana y su aplicación terapéutica. Departamento medicina, psiquiatría y dermatología”. El objetivo de la investigación es definir la dieta vegetariana para demostrar que tiene beneficios para la salud. Es importante que el médico facilite el acceso a esta dieta bien como tratamiento de enfermedades o como preventivo de las mismas. En cuanto a características generales de esta dieta, ha de ser sencilla, lo más cruda posible, barata, en cantidad justa, respetuosa con el medioambiente, adaptada a criterios científicos y orientada a las personas que desean optar por ella. La metodología que utiliza este artículo se basa en aplicaciones dietéticas, nutricionales, incluso en procesos patológicos, haciendo recomendaciones desde el punto de vista de la medicina basada en pruebas, orientaciones nutricionales de la dieta vegetariana, y realizando un recorrido histórico de los diferentes tipos de dietas que ha habido relacionándolos así con el vegetarianismo. Por tanto, debe ser una dieta bien orientada nutricionalmente, proporcionada y con los elementos adecuados para ser saludable en todas las etapas fisiológicas del ciclo vital (infancia, adolescencia, embarazo, lactancia, adultos, vejez), así como para atletas de toda disciplina deportiva.

González Miranda, Dyana Margarita. (Junio de 2014). Guatemala, Guatemala de la Asunción. Facultad de ciencias de la salud. Universidad de Landívar. “Estudio exploratorio

del vegetarianismo en adultos de 20 a 50 años de edad en la ciudad de Guatemala”. La investigación caracteriza a la población vegetariana adulta de la ciudad de Guatemala, mediante una metodología de estudio del tipo exploratorio, descriptivo transversal, tomando como muestra 53 participantes, 40 mujeres y 13 hombres, se elaboró una encuesta en versión física y digital de 20 preguntas, recolectando información socioeconómica y del tipo de alimentación, se evaluó el estado nutricional de los vegetarianos, utilizando indicadores antropométricos de índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal, para la evaluación de consumo de alimentación se utilizó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, que se aplicó por entrevista individualmente. Se concluye que de la muestra la dieta de mayor consumo (90.6%) es la ovolactovegetariana, el 52.8% presentan un estado nutricional normal y el 45.3% presentan un porcentaje de grasa corporal saludable, la mayoría de los productos consumidos son los lácteos, huevos, verduras, hortalizas, granos y cereales.

Domínguez Álvarez, Rubén. (Julio 1 de 2016). España, Santa Cruz de Tenerife. Universidad de La Laguna. “Un análisis de las personas vegetarianas en la universidad de la Laguna”. La investigación explora y explica las características y razones para llevar una dieta vegetariana u omnívora de los estudiantes de la Universidad de La Laguna. La metodología utiliza una encuesta presencial, con un muestreo por conglomerados de facultad, en primer lugar, y grado que estudia el o la entrevistada, en segundo lugar, con afijación proporcional por, se han estudiado variables ideológicas, emocionales y sociodemográficas para establecer algunas de las posibles relaciones entre estas identificaciones y los hábitos alimentarios de los y las estudiantes. Los resultados muestran que, en cierta medida, los perfiles e ideas generales que se tienen sobre las características

de las personas vegetarianas y las razones con las que argumentan la elección de su dieta se corresponden a lo señalado por los datos analizados mientras que en otros no es así. Un posterior análisis mediante técnicas cualitativas de investigación, utilizando grupos de discusión, añadirá información discursiva para completar los objetivos centrados en una aproximación a los perfiles vegetarianos de la ULL, en el marco de los hábitos alimentarios de los y las estudiantes universitarios.

Salame Salazar, María Fernanda. (diciembre de 2012). Ecuador, Guayaquil. Facultad de Especialidades Empresariales. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. “Gastronomía vegetariana una alternativa diferente; estudio de factibilidad para implementar un restaurante vegetariano gourmet en la ciudad de Guayaquil”. Debido al crecimiento de la alimentación nutricional y saludable de los hábitos alimenticios, la investigación realiza un estudio de factibilidad para implementar un restaurante vegetariano-gourmet en la ciudad de Guayaquil. La metodología se basa principalmente en analizar las necesidades y rentabilidades del funcionamiento del restaurante, basó sus estudios de acuerdo con encuestas y entrevistas realizadas dentro de la ciudad. Concluyendo así resultados positivos para el restaurante en estudio y adicionalmente un estudio financiero rentable, considerando factible la implementación del negocio y motivando a los dueños de establecimientos vegetarianos a implementar estudios de mercados profundos y promoción para difundir con más auge los locales de comida vegetariana en la ciudad de Guayaquil.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Galeano Díaz, Andrea del Pilar. (2017). Colombia, Bogotá. Universidad Javeriana. “De omnívoro a vegetariano: una exploración de los caminos que permiten el cambio de

dieta alimenticia”. La investigación se concentra en estudiar a las personas que se autodefinen como vegetarianas y no en establecer quién es más o menos vegetariano, recurriendo para ello a restaurantes vegetarianos de la ciudad de Bogotá. Dentro de las formas de cómo las personas cambian estilos de alimentación y dieta, se debe buscar un bienestar corporal y de salud, un cambio del entorno y del medio ambiente y, a la espiritualidad de las emociones. Por lo tanto, se ha de determinar qué alimentos son aptos para el consumo humano. La información sobre los tipos de dietas llevó a la autora de esta tesis a explorar la dieta vegetariana y al respecto afirma: “Esta cautivó mi atención por la ruptura que representa con la dieta bogotana tradicional”, (Galeano, 2017). La metodología se desarrolló primeramente en un recorrido por la recolección de datos en donde se centra única y exclusivamente en restaurantes vegetarianos cercanos a la Universidad Javeriana en Bogotá. Después, la autora expone las formas en como los sujetos se enteraron de la dieta y las reacciones que tuvieron sus familiares y amigos al conocer su cambio. Por último, ésta trata de evidenciar los caminos que las personas tomaron para cambiar su dieta alimenticia. Concluyendo: “El vegetarianismo es una forma de control corporal en el que se edifican nuevas visiones del otro. La vinculación a las fuertes emociones que emana el cuidado por los animales establece preocupaciones por la dieta alimenticia. La mayor circulación de información sobre la producción industrializada y en serie de los alimentos ha permitido que más personas opten por cambiar la dieta. Así el vegetarianismo responde a unas necesidades corporales que se configuran bajo una fuerte carga emocional. La no violencia en el plato hace parte del proceso de pacificación en el que se tiene un fuerte compromiso por el cuidado del otro. En este sentido, el vegetarianismo parece un síntoma de un cambio en las formas de concebirse el hombre con su entorno” (Galeano, 2017).

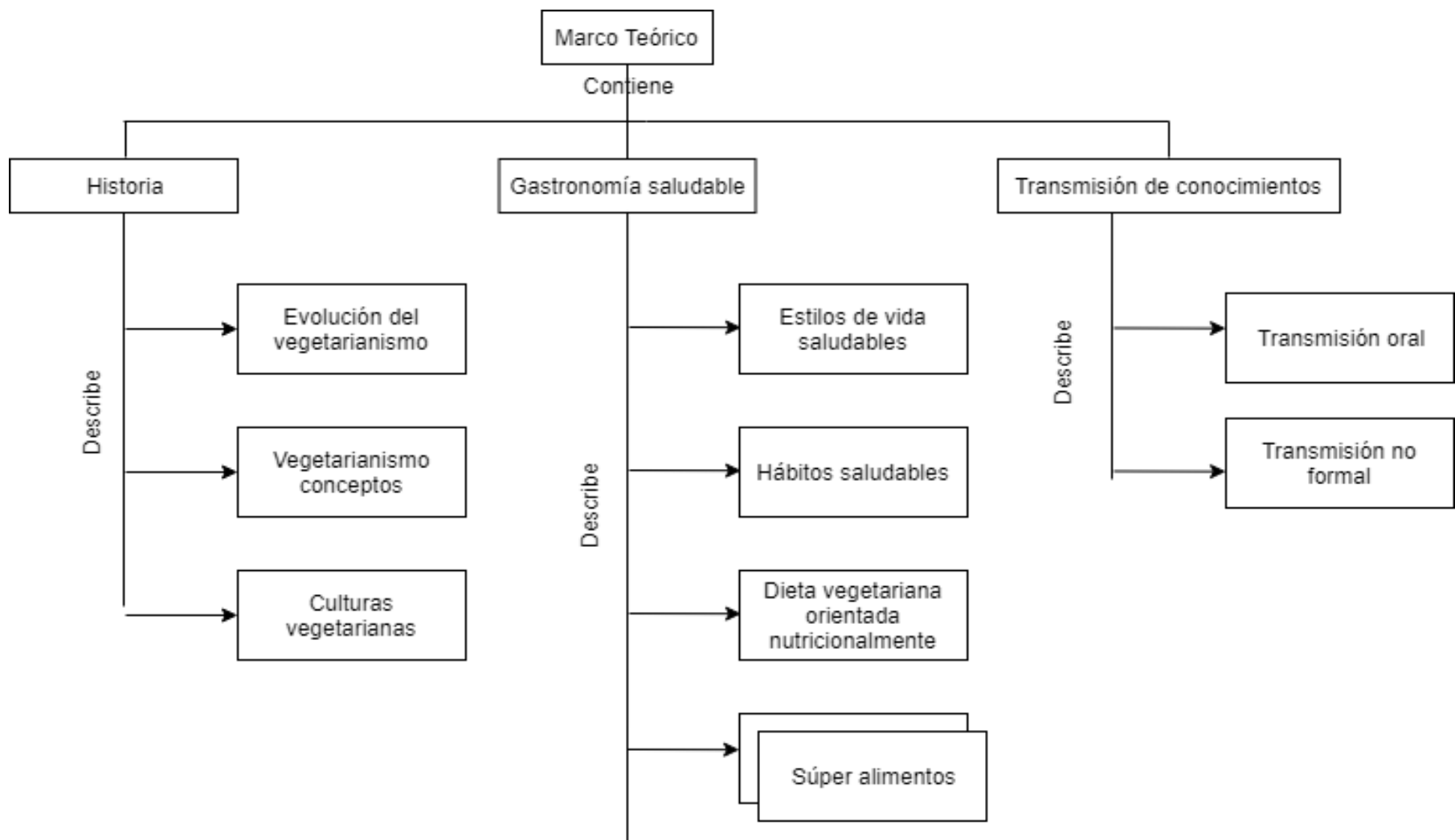
Hernández Gutiérrez, Estefanía. (2017). Colombia, Bogotá. Universidad Javeriana. “Efecto de las dietas vegetarianas en adolescentes: micronutrientes revisión del estado del arte”. La investigación consta de dos estudios: uno observacional-descriptivo y un reporte de caso, refieren que podría existir una alteración en el desarrollo de los caracteres sexuales, pero no es claro si el ser vegetariano, es el factor principal que lo afecta. Esta tesis de grado investiga el efecto de las dietas vegetarianas en adolescentes, las posibles deficiencias de micronutrientes y, los efectos en el crecimiento y desarrollo. La búsqueda de la información ha sido tomada desde las bases de datos Scopus, Pubmed, Sciencedirect, EbscoHost, SciELO, y Elsevier. Selecciona 13 artículos de los cuales 4 son revisiones literarias, 2 revisiones sistemáticas, 1 estudio de casos y controles, 2 reportes de caso y 4 estudios trasversales, realizados en diferentes países de población adolescente. Hernández concluye que una dieta vegetariana es adecuada durante la adolescencia ya que no presenta efectos sobre el crecimiento y desarrollo sin restringir ningún valor nutricional.

Contreras Muñoz, Vladimir. (2016). Colombia, Antioquia, Medellín. Programa de Antropología. Facultad de ciencias sociales y humanas. Universidad de Antioquia. “Contraconsumo: un análisis contracultural del veganismo, vegetarianismo y consumo responsable en la ciudad de Medellín”. El objetivo es la investigación de los hábitos, significados y la relación social de los habitantes de Medellín que han optado por un estilo de vida con unos hábitos de consumo absteniéndose de otros. Aquí, se investiga vegetarianos, veganos, consumidores responsables y convencionales, para determinar una diferenciación de los hábitos de consumo que son supuestamente establecidos como culturales, tradicionales o de crianza. Además, uno de los motivos que llevaron a realizar esta investigación fue la preocupación por el futuro ambiental del país y del planeta. La

metodología se basa en la descripción a las personas que llevan estos estilos de vida motivados por el consumo responsable, vegano y el vegetariano, yendo más allá de sus hábitos alimentarios, abordando los aspectos simbólicos, representativos e interactivos que los lleva a consumir diferente. Concluyendo, las implicaciones sociales y culturales que llevan a la práctica de este tipo de hábitos alimenticios se basan en conceptos motivadores como el respeto a la vida de los animales, ir en contra de economías que comprometan la naturaleza o el medioambiente, el bienestar de la vida, buscando así el bienestar individual, animal y ambiental.

2.2 Marco Teórico

El presente mapa conceptual, es la explicación visual de todas las categorías y subcategorías que tienen el objeto de investigación el presente proyecto.



2.2.1 Historia

La historia del vegetarianismo como régimen alimenticio, abarca diferentes etapas evolutivas que tal y como se mostrarán en el siguiente texto, dejan ver cómo este estilo de vida al igual que el desarrollo de la humanidad, ha tenido su propia evolución; desde lo más primitivo y rústico hasta lo más elaborado y específico. Puesto que al igual que los humanos perfeccionaron sus formas de vida desde lo más básico en diferentes aspectos como el social, militar, económico y religioso; el campo alimenticio no fue ajeno a ello, y por lo tanto a continuación se presentará un análisis de la evolución del vegetarianismo, como régimen alimenticio.

2.2.1.1 Evolución del vegetarianismo.

Con la evolución del hombre y el inicio de lo que denominamos civilización, muchas culturas se arraigaron a un amplio espectro de insumos alimenticios, ya sea de origen animal o de origen vegetal, por lo que contaban con una dieta amplia en lo que refiere a alimentación, no obstante, personajes determinados de estas épocas no hallaban en este tipo de alimentación una base moral y de respeto hacia la vida, porque entendían que la muerte de un ser no era prerrequisito para la vida del humano. Ramos (2017) afirma que:

Desde la antigua Grecia, Pitágoras e Hipócrates entendían la “daita” (dieta) como la principal herramienta de purificación del cuerpo y el mantenimiento del equilibrio entre la salud y la enfermedad. Como ellos, personajes de diferentes épocas han coincidido en la importancia de una buena alimentación para mejorar la calidad de vida de las personas, insistiendo en que ésta debe basarse en el consumo de alimentos vegetales y evitar aquellos de origen animal, lo que hoy se conoce como vegetarianismo. (p.6)

Estos personajes a través de los años se han convertido en fuente de inspiración para aquellos que, implícitamente guiados y motivados por esa base moral de respeto hacia la vida y la no utilización de animales como bienes de consumo humano, incrementa una conciencia compasiva en el mundo que ha evolucionado constantemente a través de los años, ya sea por asociación de ideas de personas vegetarianas o veganas, o bien, por simple iniciativa propia. Hernández (2017) afirma que:

El interés por la dieta vegetariana se ha visto incrementado en las últimas décadas. Cada vez es mayor el número de personas que apuesta por incorporar este tipo de alimentación a sus vidas, impulsadas por razones éticas, religiosas, económicas, ecológicas, y de salud. (p.2)

Así mismo Hernández comenta que:

La palabra vegetariano no se usó hasta 1842, año en el que fue creada la Asociación Vegetariana Británica, y es a mediados del siglo XX cuando el vegetarianismo alcanza su mayor crecimiento como resultado de años de debate científico acerca del tema. (Hernández, 2017, p.6)

2.2.1.2 Vegetarianismo – conceptos.

Si bien los conceptos del vegetarianismo son terminologías que se han venido trabajando con el paso de los últimos años, desarrollándose más a profundidad, al igual que el estudio específico del mismo, destacando la importancia que ha adquirido con el pasar del tiempo, muchas más personas se están haciendo partícipes de este régimen alimentario, lo que hace evidente la clasificación de las diversas variaciones que se presentan en el ámbito gastronómico respecto al vegetarianismo en general. Hernández subclasifica a los vegetarianos de la siguiente manera:

- **Ovo-lacto-vegetariano:** Se trata del individuo que consume, además de productos vegetales, huevos y lácteos de origen animal.
- **Lacto-vegetariano:** Incluye los lácteos, pero no consume huevos.
- **Vegano:** También denominado vegetariano estricto. Excluye de su dieta cualquier alimento de origen animal (carne, pescado, huevos, leche, e incluso en algunos casos la miel). En el caso de los lácteos, introducen productos de origen vegetal como la leche de soja, avena o arroz. (Hernández, 2017, p.1)

Una clasificación general que abarca muy bien a este grupo de personas con sus características y diferenciaciones.

2.2.1.3 Culturas vegetarianas.

En definitiva, ser vegetariano actualmente representa un estilo de vida saludable, una base moral que expresa los valores que se llevan inculcados y que se han desarrollado hasta el punto de respetar la vida de un animal como un ser. Del mismo modo en el mundo han existido y existen culturas que representan con integridad esta fuerte posición. (2015) afirma que:

Ser vegetariano es, cada vez más, una forma equilibrada de estar vivo. Su origen se atribuye al budismo y a las religiones más antiguas de la India. Actualmente, en el Mundo Occidental, las justificaciones dadas al por qué se elige este tipo de alimentación no son de carácter religioso, más bien de diversa índole, incluyendo motivaciones tan variadas como la salud, cuestiones éticas o sociales, sin olvidarse de las razones humanitarias. (p.4)

El budismo ha sido un gran representante del respeto por la vida, la paz y tranquilidad con la cual se debe vivir, una armonía total con la naturaleza y el universo, sentando unas bases en sus practicantes, que representa una filosofía, una forma de pensar ante el mundo que nos rodea y cómo debe ser el equilibrio entre el cuerpo y el ser.

Mahatma Gandhi (1973) afirma que:

Descubrí también que los vegetarianos que luchaban para mantenerse firmes en su vegetarianismo, encontraban difícil su práctica del punto de vista de la salud, (...) He descubierto que, para mantenerse fiel al vegetarianismo, un hombre requiere tener una base moral. (p.65).

Dado que se debe tener una fuerza de voluntad de acero, para poder hacer ese desapego que está tan arraigado al existir, como lo es el consumo de carne de cualquier tipo en la dieta del humano promedio.

2.2.2 Gastronomía saludable

La palabra gastronomía, tiene su origen etimológico en la unión de dos palabras griegas: gastros (estómago) y nomos (conocimiento); es decir, se puede entender como el arte culinario, el conjunto de conocimientos y entendimientos sobre aquello que tiene que ver con la comida, su preparación y su consumo. Ahora bien, añadiendo el calificativo de saludable, nos referimos a aquel campo de la gastronomía orientando al conocimiento y puesta en práctica del conjunto de saberes para la creación de alimentos que aportan una rica cantidad de nutrientes, fibra y demás beneficios para la salud humana. Además de una dieta saludable, como lo puede ser el vegetarianismo, el conjunto de hábitos que rodean

precisamente una gastronomía saludable complementan lo que es un estilo de vida saludable.

2.2.2.1 Estilos de vida y hábitos saludables.

En primer lugar, es pertinente aclarar qué se entiende por estilo de vida. El estilo de vida, basándonos en Sánchez-Ojeda, Luna Bertos (2015), se refiere a la generalidad de prácticas comportamentales cotidianas de una persona o sociedad, y cómo aquellos conjuntos de conductas demuestran o perduran en el tiempo, y que además pueden llegar a catalogarse en dimensiones de riesgo o de seguridad, dependiendo de su naturaleza. Es entonces, plausible de la anterior definición, dividir los estilos de vida como costumbres, pueden llegar a catalogarse como saludables y perjudiciales para la salud o integridad de una persona, o colectivo social. Para aclarar, tenemos como negativos a la salud, citando nuevamente a Sánchez-Ojeda, Luna Bertos (2015), aquellas conductas consistentes en, por ejemplo, consumo de alcohol y tabaco, el desequilibrio dietético en la alimentación, no practicar ejercicio físico, no participar en programas de promoción de la salud, y entre otras conductas como la desobediencia de órdenes médicas. Es amplio entonces el abanico de conductas dañinas que con el perdurar del tiempo, pueden llegar a transformarse en estilos de vida que para nada resultan beneficiosos para la salud humana.

En sentido contrario de lo descrito en el párrafo precedente, se encuentran los hábitos o conductas saludables que con su reiterada realización se transforman en estilos de vida saludables, los cuales son fácilmente deducibles, como el desarrollo de ejercicio por lo menos 1 o 3 veces a la semana, una adecuada y balanceada alimentación, dormir por lo menos 8 horas, mantener un estado de ánimo positivo reduciendo el estrés, realizarse chequeos médicos periódicamente, realizar alguna actividad intelectual y entre otras

actividades que fortalecen y mantienen una buena salud de la población en general (Sarabia, Vázquez, Lizet, Nápoles,2005).

Una vez establecida la diferencia entre hábitos saludables y hábitos no saludables, que eventualmente pueden llegar a constituir o no un estilo de vida de naturaleza benéfica o perjudicial, es necesario establecer cuál es el origen de los mismos, o cómo éstos pueden llegar a ser adoptados por un individuo o sociedad. Al respecto:

Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales. Es natural que las personas tiendan a imitar los modelos sociales promovidos en los medios de difusión o comunicación social. El estilo de vida se puede formar no sólo espontáneamente, sino también como resultado de las decisiones conscientes de quienes aspiran a perfeccionarse y a perfeccionar la sociedad. Puede favorecer al mismo tiempo la consolidación de algunos valores y, aún más, su difusión social. Representa así mismo un producto complejo, fruto de factores personales, ambientales y sociales, que convergen no sólo del presente, sino también de la historia interpersonal (12). (Sanabria-González, Luis A, & Urrego M, Diana Z, p.208)

Por lo tanto, se infiere que estos estilos vida constituidos por hábitos buenos o malos, tienen su origen en diferentes factores, sean socioculturales, económicos e incluso políticos, y llegan a ser adoptados por una sociedad o individuo por un proceso de aprendizaje, sin dejar de lado la gran influencia de la tecnología y medios de comunicación. Es importante recalcar igualmente, que el anterior autor, define también la adopción de uno

u otro estilo de vida, no solo como el resultado de la espontaneidad sino también como un ejercicio mental y considerativo dentro del interior de cada individuo o colectivo social, pudiendo elegir entre su deseo y ambición por perfeccionarse y perfeccionar la sociedad en la que tiene lugar el desarrollo de sus vidas; o por el contrario, adoptar estilos de vida que no se podrían enmarcar dentro del ámbito de la dejadez e imperfección de su persona , falta de autocuidado y degeneración de la sociedad.

Ahora bien, retomando hasta ahora lo analizado y teniendo en cuenta los criterios de los autores anteriormente citados, tenemos que el estilo de vida saludable y más exactamente el vegetarianismo y los hábitos que componen el mismo, que es el que para efectos del presente trabajo investigativo nos interesa, es fruto principalmente de la autodeterminación del individuo, autodeterminación basada en sus creencias (principios) y su filosofía de vida, ya que:

Entre los argumentos más frecuentes para elegir una dieta vegetariana se incluyen la preocupación por el medio ambiente y más específicamente por factores relativos al bienestar animal y consideraciones de salud, en general esta dieta se asocia a mayores beneficios para la salud por la composición de los lípidos y la mayor ingesta de fibra dietética (3,4), la eliminación de la carne roja se ha asociado a una disminución del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares (4) y presentan finalmente mejores estilos de vida (6,7). La evidencia avala este último aspecto ya que, comparados con los no vegetarianos, los vegetarianos occidentales tienen un IMC menor, valores de colesterol plasmático total disminuidos y una mortalidad más baja por infarto cardíaco.

(Brignardello G., J., & Heredia P., L., & Ocharán S., M., & Durán A., S., 2013, p.129)

Este último autor citado, claramente nos permite inferir que, tratándose de vegetarianismo, éste se puede catalogar como un estilo de vida saludable, dado que tal y como se enseña en la cita, los beneficios para la salud resultan más que evidentes tales como menor riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares e incluso cancerígenas.

2.2.2.2 Dieta vegetariana orientada nutricionalmente.

“Una dieta vegetariana bien planeada tiene grandes beneficios para la salud y puede satisfacer todas las necesidades nutricionales” (Morris y Bardi, 2012, p.15). Esto se debe a que cada persona en general tiene unos gastos calóricos determinados por su talla, peso, condición física y condición de salud, que asigna un número específico de proteínas, carbohidratos y lípidos para que el cuerpo humano pueda funcionar con normal regularidad. En una persona vegetariana, que excluye la fuente más completa de proteína que es la derivada de aquellos productos de origen animal, es necesario sustituir esta fuente de proteínas por otra de la misma calidad o que en su defecto amalgamada con otra cubra esas necesidades fisiológicas derivadas de la síntesis de proteínas que son los 9 aminoácidos esenciales. Un claro ejemplo es la utilización de proteínas de origen vegetal como lo son los granos y cereales, que, si bien suelen ser incompletos, juntos se integran para lograr una completa obtención de estos aminoácidos esenciales para el cuerpo, que él por defecto no puede sintetizar. Morris y Bardi (2012) afirman que:

(...) la proteína está compuesta por cadenas de aminoácidos que son los bloques de construcción de nuestro cuerpo. Aunque es cierto que la carne y el pescado son maravillosas fuentes de proteína, los frijoles, legumbres, nueces, huevos y semillas

también lo son. (...) por lo que la carne puede ser útil en nuestras dietas, pero ciertamente no es esencial. (p.17)

Ahora bien, teniendo claro que la proteína de origen animal no es esencial para nuestra dieta, comúnmente en personas vegetarianas suele ser muy frecuente la deficiencia de hierro (Fe), asociada con la falta energía, cansancio y dificultad de concentración. El hierro está presente en los alimentos de dos modos: hierro hemo y otro denominado hierro no hemo. El cuerpo por naturaleza sintetiza de mejor forma el hierro hemo, presente en aquellos productos de origen animal, principalmente en las carnes rojas, mientras que el hierro no hemo se encuentra en mayor proporción en productos de origen vegetal, sin embargo, el cuerpo humano no los asimila de igual forma, a su vez, para complementar dicho proceso es necesaria la integración de alimentos con fuentes de vitamina C, como lo son los cítricos, fresas, pimientos dulces, tomates y brócoli, o en su defecto ser suplementado con concentrados de vitamina C, esto se debe a que la vitamina C es precursora de la síntesis de hierro en nuestro organismo, lo que le facilita al cuerpo poder asimilarlo de mejor manera y posteriormente reducir los riesgos de una deficiencia en Hierro que acarrea este estilo de vida.

Además de la planificación de la dieta, se debe tener muy presente una adecuada ingesta de Calcio, Zinc, Vitamina B12, Vitamina D, Ácidos grasos omega-3 y Yodo.

Zinc: Algunas técnicas de preparación de alimentos, como poner en remojo y germinar legumbres, cereales y semillas, así como la fermentación del pan gracias a la levadura madre, aumenta la biodisponibilidad de Zinc en el organismo, lo que conlleva a tener unos niveles adecuados de Zinc, además de facilitar de manera indirecta la absorción de Hierro.

Calcio: La absorción de Calcio es inhibida por alimentos como las espinacas, hojas de remolacha y acelgas, por ende, cuando se vayan a tener ingestas considerables de calcio se debe evitar en lo posible la presencia de estos alimentos para una mejor absorción. La soja, el brócoli, col china, berza, col rizada y hojas verdes de nabo proporcionan cantidades considerables de calcio como para mantener una alta biodisponibilidad, además de otros productos como los derivados lácteos y la leche.

Vitamina D: Esta vitamina es sintetizada cuando el cuerpo entra en contacto directo con la luz del sol, de esta manera el cuerpo satisface en gran parte sus necesidades de vitamina D, esta vitamina no se encuentra presente en grandes cantidades en los alimentos, no obstante, los frutos secos, el aguacate o las algas, proporcionan una fuente precursora de la síntesis de vitamina D. Una exposición entre 5 y 15 minutos al día es lo recomendable.

Vitamina B12: Estudios recientes revelan que las deficiencias de esta vitamina no suele ser un signo de alerta en personas vegetarianas o veganas, ya que se ha demostrado una biodisponibilidad adecuada tras el consumo de huevo, cereales fortificados, productos lácteos y sus derivados, no obstante, en los vegetarianos estrictos o veganos, es recomendable la suplementación de vitamina B12 por medio de pastillas o ampollas.

Ácidos omega-3: Las principales fuentes son las nueces, avellanas, almendras y en especial las semillas de lino, estas se recomiendan ponerlas en remojo de 8 a 24 horas, molerlas para su posterior consumo.

Yodo: Presente en la sal marina y las algas marinas.

Si bien seguir estas directrices, o consejos, es significativo a la hora de garantizar una correcta distribución de aquellos nutrientes que son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo y el cuerpo en general.

2.2.2.3 Súper alimentos.

Más que hablar de alimentos en general y todos aquellos productos de origen vegetal que tenemos a nuestra disposición, cabe resaltar aquellos que proporcionan una mayor cantidad de todos esos nutrientes esenciales para nuestro cuerpo, los que poseen una biodisponibilidad de macronutrientes, micronutrientes, vitaminas y oligoelementos superiores a los demás productos que están en el mercado, a estos alimentos se le denominan los superalimentos, basándose en el hecho que poseen un alto poder nutritivo, además de poseer fitonutrientes y fitoquímicos que ayudan a proteger al cuerpo de las enfermedades y mantener la salud en general. No obstante, cabe resaltar que ningún alimento es milagroso, una dieta equilibrada, orientada nutricionalmente, con frecuencia incorporando estos alimentos, sí puede tener grandes beneficios para nuestro cuerpo a lo largo del tiempo. Torres (2016) resalta algunos de estos superalimentos:

Cacao: es probablemente el alimento con más antioxidantes del mundo; aporta hierro, vitamina C y ácidos grasos que mantienen saludable el sistema nervioso central, triptófano (antidepresivo) y la fenilalanina (sensación de saciedad). Así mismo tiene una gran cantidad de ácidos esenciales.

Espirulina: es un alga unicelular, cargada de proteínas que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Es una de las fuentes naturales con más proteína y es la fuente natural más rica de vitamina B12.

Maca: es una raíz procedente de Perú y se encargará de que tengas energía durante todo el día. Por eso es muy utilizada en la dieta de los deportistas. Como gran regulador hormonal, ha sido usada por siglos en los Andes para incrementar la fertilidad. Contiene minerales, vitaminas, enzimas y aminoácidos. Y se aplica mucho para corregir problemas hormonales (síndrome premenstrual y menopausia). La maca funciona como un adaptógeno, lo que significa que responde de manera individual a las diferentes necesidades de cada organismo.

La Hierba de Trigo: baja la presión arterial, limpia la sangre, estimula el metabolismo. Ayuda a alcalinizar el cuerpo. Sus beneficios se pierden al calentarla o cocinarla, por eso se agrega a jugos o en batidos de forma cruda.

Chlorella: limpia el organismo de sustancias tóxicas, aumenta la energía y mejora la digestión. Tiene un extraordinario contenido de clorofila, la cual nos ayuda a retardar el envejecimiento celular, prevenir el cáncer y eliminar tóxicos del organismo.

Bayas de goji: ayudan a promover la longevidad al contener gran cantidad de antioxidantes, vitaminas y nutrientes.

Semillas de chía: tienen más calcio que un vaso de leche, más antioxidantes que los arándanos, más hierro que la espinaca, el doble de potasio que un plátano y más Omega3 que el salmón.

Lúcuma: este fruto es alto en fibra y hierro por lo que nos da energía; otro de sus usos es para el tratamiento de la anemia y para el buen funcionamiento del sistema nervioso por su contenido en vitamina B3 (Niacina). Se le conoce además como antidepresivo natural. Ayuda a la creación de HDL (colesterol bueno) y

eliminación de VLDL (colesterol malo) de vital importancia para el tratamiento de problemas cardiovasculares.

Camu camu: tiene un alto contenido de vitamina C, 50 veces más que la naranja, que actúa como un antioxidante en tu cuerpo y previene el daño de las células. A su vez, el camu camu ayuda a padecer menos resfriados al reforzar el sistema inmunológico.

Matcha: es antioxidante y da energía a largo plazo.

Kale: contiene más hierro que la carne y más calcio que la leche de vaca. Tiene propiedades antioxidantes, y bajo aporte calórico. (pg. 3)

2.2.2.4 Técnicas culinarias saludables.

Una alimentación saludable regida por el vegetarianismo significa mucho más que consumir alimentos adecuados, es importante prepararlos de tal manera que se mantengan todas estas características y valores nutricionales que aportan los alimentos, ya que, todas las formas de transformar los alimentos no son adecuadas para considerarse saludables. Sin embargo, no es camisa de fuerza seguir al pie de la letra estos parámetros, solo son consideraciones culinarias a la hora de preparar y transformar los alimentos sin tener que renunciar de manera directa al sabor. Salvador y Bultó (2001) afirman que: “Unos conocimientos adecuados y una buena dosis de imaginación son elementos esenciales para llevar a cabo una alimentación saludable y placentera” (p.61).

El gran libro de la cocina vegetariana (sf) especifica aquellas técnicas culinarias que se pueden considerar saludables, como lo son:

Al vapor: las verduras así cocinadas conservan su textura y casi todos sus nutrientes. Las verduras se cuecen en vapor del agua hirviendo para lo que puede

improvisar una vaporera solo colocando un colador o un escurridor sobre una cazuela, aunque un cestillo de acero inoxidable o un par de cestillos de bambú resultan más sencillos y eficaces. La cocción al vapor minimiza la pérdida de nutrientes, que no pasan al agua, como sí sucede en hervido.

Salteado al vapor: como el salteado tradicional, se realiza muy deprisa. El recipiente ideal es una sartén amplia de bordes altos en que remover bien los alimentos sin derramarlos, y de fondo grueso, para que no se quemen. Se calienta en el sartén una pequeña cantidad de mantequilla o aceite, se agregan las verduras troceadas y se dejan hacer unos segundos a fuego vivo, removiendo para sellar los jugos en el interior. Luego se baja el fuego y se agrega el líquido justo para impedir que las verduras se quemen, y se terminen de hacer mientras el líquido se evapora.

Microondas: es perfecto para cocinar verduras sin perder su color, sabor y nutrientes, ya que se hacen deprisa y con un mínimo de líquido. No hace falta equipamiento especial, aparte de recipientes para microondas. Corte las verduras en corte regulares. En las enteras conviene perforar la piel para que no se reviente.

Salteado: es un modo rápido de cocinar una verdura o una mezcla llena de color, ya que respeta los nutrientes. El mejor recipiente es un comal, sartén grande de base redondeada, hecha de metal delgado o de cerámica. Se calienta en seguida y proporciona una superficie de cocción muy amplia. Utilice poco aceite; corte las verduras en trozos pequeños y regulares, para que se hagan en seguida; para conservar mejor los nutrientes, corte y cocine las verduras antes de servir.

Al grill: muy indicado para cocinar verdura tierna, como jitomate, chile dulce, y cebolla. Si lo desea, puede pintarlas antes con un poco de aceite. El grill debe estar bien caliente antes de cocinar.

Al horno: en el pasado parecía que solo se podía asar las papas, pero ahora esta técnica se ha popularizado y extendido a muchas verduras. El largo tiempo de cocción hace que queden muy tiernas, y acentúa los sabores, aunque se pierden partes de vitaminas.

A la plancha: con este sistema no se emplea aceite o bien se emplea muy poco, la mejor plancha es la plana de fondo grueso y con surcos, que hace un bonito dibujo en las verduras. También puede emplearse una sartén antiadherente grande y de fondo. Pinte las verduras troceadas con un poco de aceite de oliva aromatizado; distribuya los trazos sobre la plancha separada y en una sola capa.

Hervido: es una de las más populares maneras de cocinar verduras, y también de las menos aconsejables, pues se pueden perder hasta el 45% de los minerales y el 50% de la vitamina C. utilice el mínimo de agua y espere a que hierva antes de agregar las verduras; nunca añada bicarbonato, pues destruye la vitamina C.

2.2.3 Transmisión de conocimientos

Desde el inicio de la humanidad, es bien sabido que la comunicación sea esta entendida en sus formas más primitivas mediante señas, dibujos o cualquier otra forma de expresión corporal, hasta modernos y elaborados lenguajes que permiten expresar un sin número de expresiones en un lenguaje común mediante la oralidad y escritura; ha jugado un papel muy importante en la transmisión de conocimientos, conocimientos que tuvieron su

origen en la el campo de la empiricidad y que precisan ser transferidos de generación en generación, para asegurar la supervivencia y prosperidad de las generaciones venideras. En el ámbito culinario, estas transmisiones de conocimientos han llegado a permitir que al día de hoy contemos con una amplia gama de alimentos, dietas y formas de preparación. Todo fruto de técnicas y tradiciones que se nos han transmitido a lo largo del tiempo como a continuación se explica:

2.2.3.1 Transmisión oral.

La transmisión de conocimientos, si bien, son las conductas, saberes, y tradiciones que se han impuesto de manera indirecta o bien sea directa a las generaciones futuras, debido a la constante presencia cultural del individuo con el entorno que lo rodea. Entonces, el individuo hará de sus hábitos las prácticas que se generen en su cultura emisora, y entre estos hábitos se encuentran aquellas prácticas alimenticias que en ella se llevan a cabo. Por ende, la dieta alimentaria que una persona lleve a cabo, es fruto de todas esas tradiciones ancestrales arraigados a sus generaciones antepasadas, vía genética o vía oral, que determinan los patrones alimenticios de las personas. Claude Fischler (1995) observa que:

[...] la transmisión puede realizarse de una generación a la siguiente. Se presentan entonces dos posibilidades. La primera es la transmisión por vía genética de ciertas predisposiciones o competencias. La segunda pasa por la cultura. Ella depende de la tradición, de la reproducción de las conductas. De una generación a la siguiente, los jóvenes se enfrentan a las mismas situaciones de elección y, produciendo las mismas

causas los mismos efectos, la experiencia que vivan de los alimentos seguirá siendo la

misma en lo esencial. [...] La transmisión se hace entonces, por así decir, por el exterior: las coacciones físicas y sociales que se ejercen sobre los individuos permanecen constantes, éstos pasarán por las mismas experiencias y realizarán en lo esencial las mismas elecciones. Más que de transmisión propiamente dicha, se trata, pues, de un proceso de aprendizaje o de reaprendizaje, cuya continuidad está asegurada especialmente por la continuidad de las coacciones o de las sollicitaciones. (pg. 94-95)

Es decir, las sociedades humanas primitivas transmitían sus conocimientos de forma oral. Narran hechos, historia, cultura, técnicas, procesos y tradiciones. Sin embargo, esto está ligado al ejemplo de ellas, es la forma más común de transmitir estos conocimientos, realizando estos actos para que consecuentemente sean imitados por sus receptores, salvaguardando la reproducción cultural de generación en generación. Por naturaleza los seres humanos son creadores de contenido cultural. La forma de sentir, pensar y actuar es un claro ejemplo, también, lo son nuestras creencias, la comida y el arte, ya que este conjunto de saberes se transmite de generación en generación, por diferentes medios. Los niños aprenden de los adultos, y los adultos de los ancianos. Se aprende de lo que se oye, de lo que se ve, de lo que se escribe, de las experiencias sensoriales, la convivencia cotidiana y el diario vivir. Así se heredan tradiciones.

Conservar las tradiciones de una comunidad significa poner en práctica todas estas costumbres arraigadas a la cultura, pero que, a su vez, cambian con el paso del tiempo, como resultado de nuevas experiencias y conocimientos, ésto se debe a factores de diversa

índole, como lo pueden ser la culturización con otras sociedades y tendencias impuestas por otros grupos. Ahora bien, la fuerza cultural no reside a en la frecuencia con que esta se lleva a cabo, radica en la forma en que son expresadas y sentidas por la comunidad, en cómo un conjunto determinado de personas comparte la misma idea. Ésto llevado al ámbito gastronómico se evidencia en aquellas preparaciones tradicionales denotadas en cada región, y cómo en conjunto son compartidas, expresadas de diversa forma y a su vez con un mismo sentimiento. Una misma forma de pensar, esto es lo que genera la transmisión de conocimientos de generación en generación.

2.3 Marco legal

En el sistema jurídico colombiano, multiplicidad de disposiciones legales se encargan de regular el tema alimenticio. Tales como:

1. Resolución 2674 de 2013 del MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL que regula los requisitos sanitarios que se deben llevar a cabo en la fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos con el fin de proteger la vida y salud de las personas.

Esta ley, mediante sus diferentes títulos, como el TITULO I DISPOSICIONES GENERALES, establece las características de los alimentos y define que es un alimento entendido aquel, según el artículo 3 de la ley en mención, como “todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se entienden incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan

algunos comestibles, y que se conocen con el nombre genérico de especias”. De igual manera establece que es un alimento adulterado, alimento alterado, contaminado, de mayor y menor riesgo en la salud pública y entre otras definiciones de interés alimenticio;

- *Alimento de mayor riesgo en la salud pública.* Los alimentos que pueden contener microorganismos patógenos y favorecer la formación de toxinas o el crecimiento de microorganismos patógenos y alimentos que pueden contener productos químicos nocivos.
- *Alimento de riesgo medio en la salud pública.* Los alimentos que pueden contener microorganismos patógenos, pero normalmente no favorecen su crecimiento debido a las características del alimento o alimentos que son poco probables que contengan microorganismos patógenos debido al tipo de alimento o procesamiento del mismo, pero que pueden apoyar la formación de toxinas o el crecimiento de microorganismos patógenos.
- *Alimento de menor riesgo en la salud pública.* Los alimentos que tienen poca probabilidad de contener microorganismos patógenos y normalmente no favorecen su crecimiento debido a las características de los mismos y los alimentos que probablemente no contienen productos químicos nocivos.

2. Resolución 719 de 2015 del MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL, clasifica los alimentos para el consumo humano, según el riesgo que los mismos pueden generar a la salud.

De acuerdo a esta ley, los alimentos se clasifican en 15 grupos generales, que se dividen o subcategorizan alimentos de alto, medio y bajo riesgo para la salud. Los

alimentos, teniendo en cuenta el anexo técnico (tabla) adjunto en la ley, en sus 15 grupos generales son los siguientes:

1. Leche y sus derivados
2. Grasas y aceites
3. Productos basados en agua o para hidratar
4. Frutas y vegetales
5. Confitería
6. Cereales y sucedáneos
7. Pan y productos de panadería
8. Carne y derivados cárnicos
9. Productos de la pesca
10. Huevo y productos a base de huevo
11. Azúcar y sucedáneos
12. Miel y productos apícolas
13. Sal, hierbas aromáticas, especias y condimentos
14. Alimentos para usos nutricionales especiales
15. Platos preparados que no puedan clasificarse en alguno de los anteriores

Así, se tiene que un ejemplo de alimentos de alto riesgo dentro de la primera categoría (leche y sus derivados), teniendo en cuenta el anexo técnico, sería la leche líquida (cruda , pasteurizada, ultra pasteurizada, UHT, esterilizada) . Esta distinción de alto riesgo también está presente dentro de la categoría 8, es decir la de Carne y sus productos derivados; donde la totalidad de productos de esta sección se catalogan como de alto riesgo; tales como Carne y productos cárnicos comestibles, derivados cárnicos frescos, o tratados o no térmicamente,

Derivados cárnicos, madurados o fermentados. Finalmente, dentro de los productos de medio riesgo y bajo se encuentran: néctares de fruta, frutas en fermentación, vegetales en aceite líquido o líquido de cobertura, algunos alimentos a base de soya y entre otros catalogados como de riesgo medio , y productos cuya base es el cacao, productos de cereales , granos de café, frutas y verduras, panela, miel y entre otros que se catalogan como de bajo riesgo. Todo lo anterior, según el anexo técnico de la Resolución 719 de 2015 del MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL.

3. Decreto 1500 de 2007 del MINISTERIO DE LA PROTECCION SOCIAL, establece el reglamento técnico a través del cual se crea el Sistema Oficial de Inspección, Vigilancia y Control de la Carne, Productos Cárnicos Comestibles y Derivados Cárnicos Destinados para el Consumo Humano y los requisitos sanitarios y de inocuidad que se deben cumplir en su producción primaria, beneficio, desposte, desprese, procesamiento, almacenamiento, transporte, comercialización, expendio, importación o exportación
4. Resolución 5109 de 2005 del MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL, especifica los requisitos de Rotulado o Etiquetado que deben cumplir los alimentos o materias primas para consumo humano.

Esta resolución establece los requisitos generales de los alimentos, en el artículo 4, siendo los siguientes los requisitos generales:

Se hace énfasis en que las etiquetas o rótulos no deberán describir o presentar el alimento ofrecido de manera falsa o engañosa

- Los alimentos envasados no deberán describirse ni presentarse con un rótulo o rotulado, que hagan alusión a alimentos con propiedades curativas o medicinales que puedan dar lugar a que el comprador cree apreciaciones falsas sobre la verdadera naturaleza del producto o sobre su composición.
- El rotulo o etiqueta no deberá estar bajo contacto directo con el alimento, salvo que el fabricante obtengan el respectivo permiso Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos, Invima; ya que las tintas o papel pueden resultar dañosas para el ser humano.
- Los alimentos que declaren en su rotulado que su contenido es 100% natural no deberán contener aditivo
- Los alimentos envasados no deberán confundir al consumidor con otro producto, es decir, las palabras, ilustraciones o representaciones graficas deberán ser claras y no evocaran dudas en el consumidor, teniendo claro este ultimo, el producto que esta adquiriendo.
- Cuando se haga alusión a productos naturales cuyo producto no contiene el mismo o su sabor sea conferido por saborizantes artificiales, deberá especificarse en la etiqueta:“sabor artificial”-

1. Resolución 2115 de 2007 MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL
MINISTERIO DE AMBIENTE, VIVIENDA Y DESARROLLO TERRITORIAL,
establece las características que tiene que tener el agua para el consumo humano.

Resulta pertinente, respecto a esta última resolución, que establece las características que debe reunir el agua potable para el consumo humano (capitulo II, articulo 2); además del máximo de sustancias químicas tolerables para el ser humano; la importancia del cuidado de la misma, en relación con los estilos de vida saludable y el vegetarianismo. Lo anterior ya

que, además de optar en preferencia por una dieta rica en vegetales y frutas, que es lo que se propugna con el presente trabajo; es importante tener en cuenta el valor del agua dentro de este estilo de vida, ya que es parte fundamental de una dieta que instiga a que las personas se alimenten de manera saludable, evitando bebidas azucaradas y demás con componentes químicos dañinos para la salud.

La ONU (Organización de las Naciones Unidas) refleja su preocupación por el cuidado de este líquido tan preciado para la vida y el porvenir de la misma mediante publicaciones de noticias que evidencian estudios científicos, tales como la del 20 de agosto del año 2019, fue publicada una noticia en el portal web de la ONU titulada: “La contaminación del agua disminuye en un tercio el crecimiento de algunos países” mencionando a su vez un estudio realizado por el Banco Mundial que se titula: “La Calidad desconocida: La crisis invisible del agua” plasmando como la combinación de agentes patógenos como bacterias, aguas residuales, productos químicos y plásticos pueden llegar a “absorber el oxígeno” de las fuentes de agua, convirtiéndola en veneno para la población y los distintos ecosistemas. Esta situación provoca que el agua limpia sea escasa teniendo no solo repercusiones en la salud, que es lo más importante, sino también en el crecimiento económico de las sociedades:

*El presidente de la institución, David Malpass, destacó que disponer de agua limpia es un “elemento clave” para el progreso económico y que **el deterioro de su calidad “frena ese crecimiento, empeora las condiciones de salud, reduce la producción de alimentos y exacerba la pobreza en muchos países.** (Noticias ONU.(20 de agosto de 2019). La contaminación del agua disminuye en un tercio el crecimiento de algunos países. Tomado de <https://news.un.org/es/story/2019/08/1460891>)*

Es entonces más que evidente la preocupación y el doble riesgo planteado por la ONU, ya que no solamente estos agentes contaminantes que dañan las fuentes hídricas, afectan el desarrollo de los ecosistemas y el agua para el consumo humano; si no que además afecta el crecimiento económico, puesto que, al no haber acceso a agua potable para el consumo humano, no se puede hablar de población saludable que impulse la economía de una nación; además de versen afectados cultivos y demás factorías que producen alimentos e insumos de primera necesidad.

Ahora bien, en lo referente al tema objeto de investigación, se tiene que como tal no existe reglamentación normativa referente específicamente a los buenos hábitos alimenticios regidos por el vegetarianismo, y a los estilos de vida saludable. Pero leyes como la Ley 1355 de 2009 por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención; en artículos como el 4º establece:

ARTÍCULO 4o. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

– Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.

– Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que

desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.

– El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola.

Como se puede observar, en este artículo de la Ley 1355 se evidencia la preocupación del legislador, por procurar que la población colombiana reciba una alimentación balanceada y saludable, además menciona la importancia del consumo de frutas y verduras dentro de la dieta de los colombianos, haciendo especialmente énfasis en la población estudiantil de establecimientos educativos públicos y privados del país, establecimientos que deberán procurar que los estudiantes puedan acceder a alimentos saludables como frutas y verduras. Además de que el Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá impulsar la producción de frutas y verduras para que estos alimentos saludables no escaseen.

Igualmente, Los artículos 7º, 8º y 9, de la Ley en mención, buscan que se promueva una dieta saludable, donde se regule el consumo de grasas saturadas y grasas trans.

En resumen, se tiene que en Colombia la legislación en cuanto a los alimentos se basa primordialmente sobre cuestiones sanitarias y de adaptabilidad de los alimentos para el consumo humano, pero en cuanto al tema objeto del presente proyecto investigativo, es difícil establecer relación legal, ya que se trata de una investigación sobre un estilo de alimentación

que la sociedad puede adoptar o no según sus intereses, por lo tanto no es materia de interés legal y la normatividad al respecto es poca. Sin embargo, como se pudo evidenciar, con la Ley 1355 de 2009, el legislador procura que los colombianos mantengan una dieta balanceada y saludable; mediante disposiciones legales que ordena a las entidades administrativas y educativas públicas y privadas, a que se suministre y produzca frutas y verduras para que siempre estén presentes en la dieta de los colombianos.

2.4 Marco conceptual

Para este marco conceptual se contemplaron los términos que tienen mayor relevancia para el desarrollo del presente proyecto, y orientan de manera efectiva el sentido del mismo, dando definiciones claras y académicas para facilitar el entendimiento del lector.

Producto natural

“Un producto natural es un compuesto químico que surge a partir de un organismo vivo de la naturaleza, en un contexto general estos incluyen cualquier sustancia producida por la vida. Por tanto, una definición amplia de producto natural es la de ser un compuesto orgánico, aislado de fuentes naturales, que es producido por un proceso metabólico primario o secundario”. <http://www.rac.es/ficheros/doc/00899.pdf>

Estilo de vida

“La OMS define este como “reacciones habituales y pautas de conducta que ha desarrollado las personas durante el procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas

y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones".

<http://www.plazayvaldes.es/uploads/2016/09/primeras-paginas-formas-de-vida-juegos.pdf>

Dieta saludable

“Es la ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación”. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/>

Prevención

“Son las medidas necesarias para evitar el desarrollo de enfermedades. Políticas de promoción de la salud, vacunación y cribado poblacional de medicina preventiva y salud pública”.

http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=90454820&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=27&ty=95&accion=L&origen=zonadelectura&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=27v48nSupl.1a90454820pdf001.pdf

Metabolismo basal

“Es el valor mínimo de energía necesaria para que una célula subsista. Esta energía mínima es utilizada por la célula en las reacciones químicas intracelulares necesarias para la realización de funciones metabólicas esenciales, como es el caso de la respiración. En el organismo, el metabolismo basal depende de varios factores, como sexo, talla, peso, edad,

etc. Como claro ejemplo del metabolismo basal está el caso del coma. La persona “en coma” está inactiva, pero tiene un gasto mínimo de calorías, razón por la que hay que seguir alimentando al organismo”. http://bvs.sld.cu/revistas/ali/vol16_2_02/ali06202.pdf

Transformación de productos

“Esta es el resultado de un proceso de cambio de forma. Sucede cuando una cosa, hecho o idea es convertida en otra. Las transformaciones químicas o reacciones producen, a diferencia de las transformaciones físicas, alteraciones en las sustancias que la integran, formando sustancias nuevas que reciben el nombre de productos. Esto sucede por ejemplo en el proceso de combustión, donde el carbón se convierte en vapor de agua y dióxido de carbono, dejando de ser carbón”. <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/009/y5113s/y5113s00.pdf>

3. Metodología

La metodología de investigación derivará ese conjunto de procedimientos y técnicas que se emplearán a la hora de realizar un estudio. De manera ordenada y siguiendo un proceso para la realización de un trabajo.

3.1. Enfoque y método de investigación

El enfoque del proyecto estará basado en el modelo cualitativo, ya que, el contexto en el cual moran los vegetarianos será relevante para poder entender las razones y hábitos que predominan en el diario vivir de las personas, conociendo cuáles son las verdaderas falencias y los puntos críticos en los cuales se esté fallando, que en primera instancia revelará aquellos sentimientos del qué es y por qué se es vegetariano, además de entender el contexto socio cultural por el cual se debe deambular diariamente para poder ser vegetariano en una sociedad tradicionalmente omnívora, generando así una perspectiva mucho más amplia de lo que es ser vegetariano siendo estudiante o administrativo de una Universidad, para de esta manera tomar las acciones correctivas y controles que garanticen la efectividad de una dieta vegetariana orientada nutricionalmente, que a lo largo de la vida de la persona sea saludable y no derive ningún perjuicio a su salud.

Del mismo modo, la metodología de investigación va enfocada en la investigación de caso o estudio de caso, como Método de Investigación, abarca categorías de estudio dentro del ámbito de una investigación como la presente; tales como “fenómenos sociales”, “método cualitativo”, “técnica o instrumento”; “paradigma” científico y de investigación. Ahora bien, estas categorías se hacen presentes en definiciones tales como las presentadas por Sehaub Horst y Zenke Karl donde nos acercan más a la comprensión del Método de Investigación de Caso:

...el estudio de caso (single case analysis) Dentro de un periodo de tiempo bien definido, investigación repetida y, por ello, la mayoría de la veces comparativamente concentrada y diferenciada, de personas concretas o de unidades sociales observables (escuelas, clase escolar o familia). La observabilidad del objeto/sujeto de investigación permite, por lo general, la observación de una multiplicidad de factores o variables que son importantes para dar respuesta a las cuestiones que se plantean en las investigaciones descriptivas o para el examen de hipótesis analíticas. Los estudios de caso particulares, se realizan sobre todo a fin de describir interdependencias especialmente llamativas de los factores concretos del objeto de investigación. En este sentido son de sobremanera significativas para la formulación de hipótesis, que luego pueden concentrarse en las investigaciones a base de muestras. Los estudios de caso particulares, se sirven muy a menudo de combinada de los más diversos instrumentos de investigación: cuestionarios, observación participante con protocolo de procedimiento de test". (Sehaub 01:74)

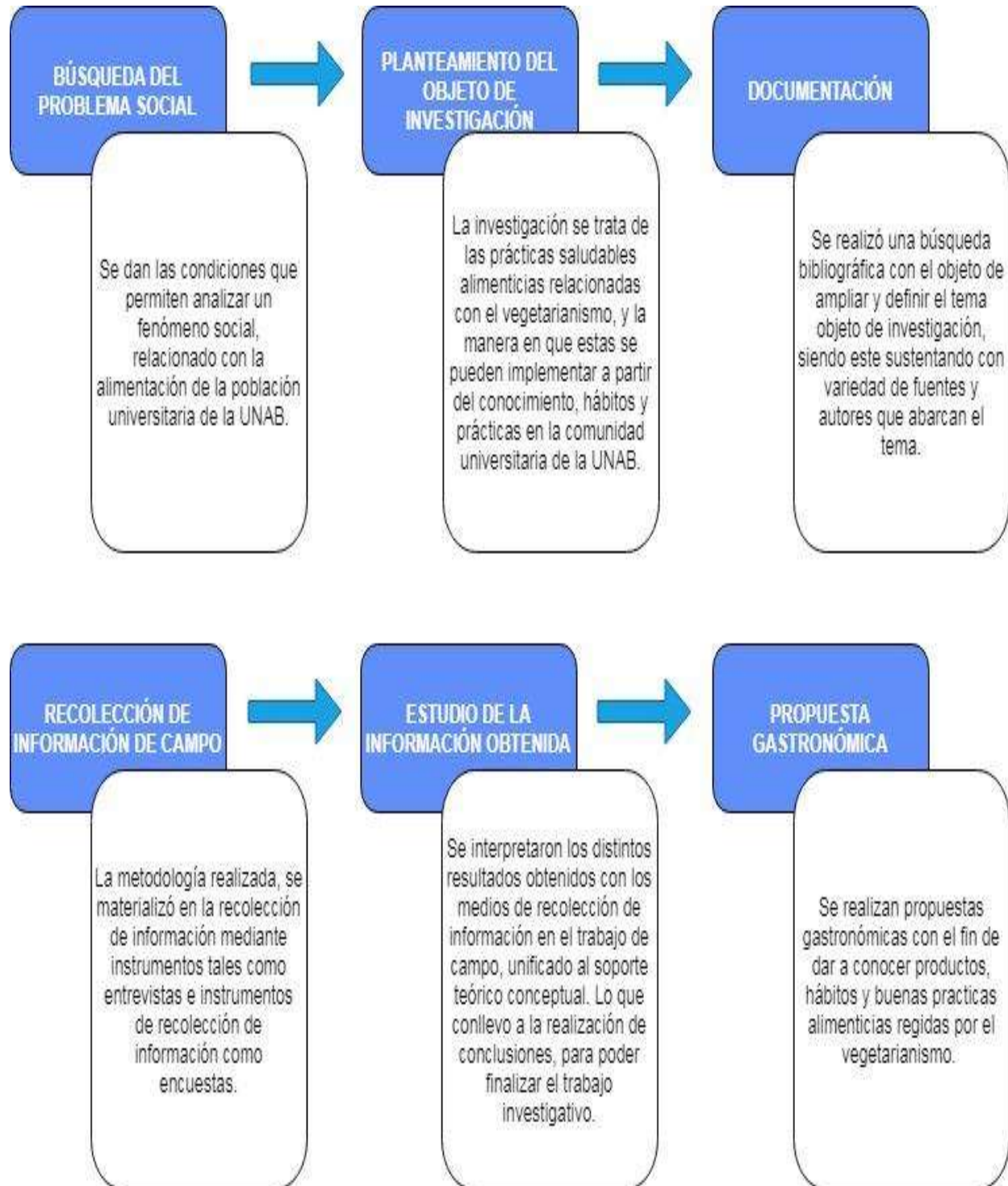
Definición que nos da a entender que en esencia lo que se busca con este Método de Investigación es la descripción y comprensión del sujeto u objeto de estudio; de la manera más detallada posible, pudiéndose tratar de instituciones, entornos sociales o determinada situación en el tiempo.

Ahora bien, este método se articula con el presente trabajo de investigación, en la medida en que se establece el paradigma de que se cree que las personas que han adoptado el estilo de vida basado en una dieta vegetariana y vegana padecen dificultades a la hora de

poner en práctica esta dieta. Dentro de estas dificultades se pueden hallar aquellas de orden cultural, ya que es evidente que en nuestra sociedad colombiana predomina la alimentación basada no principalmente en el consumo de vegetales; ahora, dentro de las dificultades económicas y de conocimientos, se presenta que muchas personas que anhelan poner en práctica este estilo de vida desconocen el cómo hacerlo y además consideran que es costoso, claro, todo esto porque no han tenido la oportunidad de ilustrarse en el tema.

Formulando así un método de investigación en el cual se llevará a cabo el entrevistar de las personas guiadas por este régimen, a fin de poder conocer su día a día en una alimentación vegetariana o vegana, derivando de ello un número de conclusiones que a fin de cuentas serán puestas en un contexto socializador de las entrevistas, para que como finalidad se puedan hallar comunes denominadores de los rasgos característicos e importantes de cada persona entrevistada, que eventualmente generará esas acciones preventivas y correctivas para que las personas guiadas por este régimen alimentario puedan tener la garantía de estar practicando una dieta completamente saludable y orientada nutricionalmente.

3.2. Fases de la realización



3.3. Descripción de la población objeto (Población, participantes y selección de la muestra)

La población objeto, estará conformada entre 5 y 6 personas vegetarianas y/o veganas, ubicadas en el campus del Jardín – UNAB, que son, fueron y quisieran guiarse por este régimen alimenticio, esto se debe a que en este lugar hay una aglomeración de estudiantes y docentes mucho más amplias en comparación con el resto de los campus, además de que este es un punto estratégico y clave, debido a que por rutina, los estudiantes y docentes en algún momento de su estancia académica o laboral deben pasar por este lugar. Para esto se tuvieron en cuenta las personas en rangos de edades desde los 18 a 50 años que cursan cualquier carrera en la institución, o bien, desempeñan algún cargo en la universidad.

3.4. Instrumentos de recolección de información

Los instrumentos para la recolección de datos desde el enfoque cualitativo, permite obtener todas aquellas variables, razones y comportamientos humanos desde las experiencias, procesos y vivencias del diario vivir, que posteriormente se convertirán en información relevante de la población guiada por el régimen alimenticio, con la finalidad de analizarlos, comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación del presente proyecto. Generando así las acciones preventivas y correctivas para las personas que guiadas por este régimen de alimentación intensifiquen la oportunidad de corregir o mejorar sus hábitos alimenticios, ampliando la posibilidad de que su dieta esté orientada nutricionalmente para que se considere adecuada para su salud y no genere ningún perjuicio en ella.

La recolección de datos ocurre eventualmente en el ambiente académico, tanto de los estudiantes, como de los administrativos y docentes, ya que, este es el entorno con el cual la población interactúa de manera cotidiana. Los investigadores mediante la entrevista recopilan los datos expuestos por los participantes, que en primera instancia será indispensable para su eventual análisis. Sin embargo, el reto fundamental para la investigación será el introducirse al ambiente para lograr capturar un profundo sentido del fenómeno estudiado, garantizando así la fidelidad de la información transferida por nuestro objeto de estudio.

3.4.1 Entrevista

Ahora bien, según el formato de las entrevistas se pueden dividir en: estructurada, semi-estructurada y no estructurada, no obstante, la entrevista cualitativa tiene la característica de ser más íntima, flexible y abierta. Por ende, para el presente caso se hace evidente según el contexto en el cual se está trabajando la incorporación de una entrevista semi-estructurada, debido a las características que de ella derivan. La entrevista semi-estructurada permite que el entrevistador realice su labor con base en una guía con preguntas base, con la libertad de poder introducir preguntas adicionales para precisar conceptos y obtener mayor información sobre un tema específico con relevancia o a destacar.

La entrevista estará dirigida específicamente a las personas vegetarianas y/o veganas de la comunidad UNAB, y de igual forma a aquellas personas que abandonaron este régimen alimenticio, ya que, tener un contacto más íntimo y abierto respecto al tema de estudio con una persona que día a día vive o vivió este proceso, es de notable interés para el proyecto. Debido a que, las experiencias vividas son parte fundamental del proceso de

aprendizaje y crecimiento en el ámbito cultural y gastronómico de la población objeto, pues lograr una óptima comunicación con los entrevistados permite la fidelidad de la información brindada y consecuentemente la construcción de una triangulación de la información, prescindiendo aquella que destaca los procesos de la trayectoria vivida en el ámbito socio-cultural y gastronómico, destacando con relevancias todas aquellas falencias y puntos críticos por los cuales se tuvieron que deambular, de manera que toda esta información pueda finalizar en procesos de aprendizaje para que los practicantes y principiantes en este estilo de vida, tengan aquellos parámetros que garanticen una dieta saludable y orientada nutricionalmente, por medio de las experiencias vividas de antiguos y permanentes participantes de este régimen alimenticio. No obstante, el proceso de aprendizaje puede ser desarrollado por antiguos practicantes, y eventualmente por nuevas personas interesadas en guiarse por este régimen alimenticio, ya que, el presente proyecto tiene como finalidad buscar el bienestar de las personas que son, quieren y fueron guiadas por este régimen alimenticio.

3.4.2 Encuestas

Del mismo modo, las encuestas serán herramientas base para el desarrollo del proyecto, debido a que, conocer la población objeto de estudio es de vital importancia, al mismo tiempo que conocer las características que los identifican. No obstante, estos parámetros serán trabajados más a fondo en las entrevistas, puesto que, tener un contacto más personal con el objeto de estudio permite obtener datos mucho más fiables respecto a las experiencias vividas y procesos de aprendizaje relevantes en su vivencia. De lo contrario, las encuestas estarán más encaminadas a aquellas personas que quisieran, pero no saben cómo orientarse nutricionalmente y generar hábitos encaminados a los procesos que

conlleven la transformación de una dieta omnívora a una vegetariana. Generando cuestionamientos específicos para las personas no vegetarianas que quisieran encaminarse en este proceso, para así conocer desde una perspectiva más amplia por qué no se es vegetariano, y qué hace falta para poder serlo.

3.5. Validación de los instrumentos

Para la recolección de información relevante, fue necesario llevar a cabo una validación con un profesional en el tema. La profesional en nutrición Liliana Méndez, docente de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, nos guió en el correcto desarrollo de los instrumentos, dando las pertinentes correcciones para que la información obtenida fuese lo más eficiente posible y enriquecedora para el proyecto. Modificando la forma de redacción de las preguntas en las entrevistas, a fin de que fueran más claras y precisas, con el objetivo de que nuestro entrevistado comprendiera de forma más sencilla el cuestionamiento y sus respuestas fuesen directas y cercanas a lo se quería encontrar. En cuanto a la encuesta, se cambiaron algunas preguntas con respuesta abierta, por preguntas con opciones múltiples, con el fin de obtener una respuesta sencilla y facilitar su tabulación.

3.6. Procedimiento en la aplicación de instrumentos

Las entrevistas fueron realizadas a vegetarianos y veganos de la comunidad UNAB, con perfiles como: estudiantes, administrativos, chefs y docentes. Los principales puntos a tener en cuenta fueron: el tipo de alimentación que llevan en la actualidad, las razones por las cuales incursionaron en esta dieta, el atractivo que vieron en ella, el proceso de transición que llevaron a cabo para desarrollar este régimen alimenticio, la reacción de su organismo ante este cambio y su entorno social. En el caso de aquellos entrevistados que

desertaron de este régimen alimenticio, fue conveniente la formulación de preguntas tales como: los aspectos que faltarían para retomar esta alimentación y el porqué desertaron de este tipo de dieta.

En el caso de las encuestas, fueron dirigidas a todas aquellas personas con una dieta tradicional omnívora, algunas de las preguntas formuladas fueron: por qué razón no adoptan el vegetarianismo como dieta, si se tenía conocimiento de este régimen alimenticio, los beneficios del mismo, si tenían conocimiento de establecimientos vegetarianos o veganos, entre otras.

3.7. Análisis de datos

Se elaboró un cuadro donde se relacionó el problema de investigación con los objetivos planteados a lo largo del proyecto, así mismo se definieron las categorías y subcategorías que se tuvieron en cuenta para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

Problema de Investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	categorías	Subcategorías
¿Cómo facilitar el consumo de alimentos regidos por el vegetarianismo en los estudiantes de la comunidad UNAB a partir del conocimiento, hábitos y buenas prácticas?	Dar a conocer técnicas, productos y buenas prácticas regidas por el vegetarianismo a la comunidad UNAB para favorecer hábitos saludables.	<p>Indagar en la comunidad UNAB sobre sus hábitos alimenticios.</p> <p>Describir los beneficios que conllevan las prácticas alimenticias basadas en una dieta vegetariana, diseñando una estrategia para la transmisión de conocimientos propios del vegetarianismo.</p> <p>Proponer platos saludables a partir del uso de productos y la aplicación de técnicas regidas por el vegetarianismo.</p>	<p>Historia</p> <p>Gastronomía Saludable</p> <p>Transmisión de conocimientos</p>	<p>Evolución del vegetarianismo. Vegetarianismo: Conceptos Culturas Vegetarianas</p> <p>Estilos de vida saludables Hábitos Saludables Dieta vegetariana orientada nutricionalmente Productos Vegetarianos Técnicas culinarias Saludables</p> <p>Tradición oral Foros Charlas Transmisión no formal</p>

*Tabla # desarrollada por F.Q. y D.S. en la cual se desglosan los temas relevantes para el desarrollo del proyecto “TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS A PARTIR DEL USO DE PRODUCTOS Y LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS REGIDAS POR EL VEGETARIANISMO” y se da una breve explicación sobre el ámbito temático, la pregunta de investigación y los objetivos que se quieren alcanzar con la realización de este.

3.8 Aspectos éticos

En el momento de desarrollo del trabajo de campo para el presente proyecto, se emplearon dos instrumentos para la recolección de información. Siendo la entrevista y la encuesta las herramientas utilizadas. Para la entrevista, el objeto de estudio ha tenido a su disposición un consentimiento informado (Anexo 1) con todos los aspectos éticos para el eventual desarrollo de la investigación; dando a entender el uso que tendrá la información que sea transmitida por parte del individuo y la forma en la que será usada. Consentimiento informado, que firmado por aquellas personas que sin ánimo de lucro han decidido ser partícipes de la investigación, y han apoyado al proceso de recolección de información, serán entrevistados bajo un formato de entrevista que anticipadamente ya ha sido validado por un profesional conocedor del tema. Así mismo, la encuesta virtual difundida entre la comunidad UNAB, fue previamente socializada del porqué y el para qué sería el uso de la información suministrada por los participantes, que eventualmente se daría de forma anónima.

4. Resultados

En medio del desarrollo del proyecto, se recopiló información a través de entrevistas y encuestas realizadas a estudiantes y profesores de la comunidad UNAB. Así mismo, se obtuvo la participación de un Chef vegano. En consecuencia, reuniendo las experiencias de los participantes, y el proceso de transición de una dieta omnívora a una que rechaza el consumo de proteínas de origen animal y en su capacidad los derivados de ella en su dieta. Se evidenció una estrecha relación entre ideales, aspectos éticos y morales, que tienen como objetivo final el bienestar y cuidado de su cuerpo, tanto en salud como en mentalidad.

La población objeto de estudio se eligió en base a la problemática evidenciada y estudiada, siendo así estudiantes, administrativos y docentes que son o fueron vegetarianos en algún momento de su vida, también se tomó en cuenta la experiencia de un chef vegano con más de 14 años de experiencia guiando este régimen alimenticio. Además, se realizó una encuesta a la comunidad UNAB dirigida explícitamente a aquellas personas no vegetarianas para evidenciar si tienen el conocimiento de que es una dieta vegetariana, si les gustaría ponerla en práctica, y cuáles son las barreras que les impiden realizarla con propiedad, ya que, en base a los factores anteriormente mencionados se podrá hacer el diseño de un método de transmisión de conocimientos con aquellas pautas necesarias para la

orientación nutricional de una dieta vegetariana, presentación de productos y técnicas culinarias consideradas saludables para la elaboración de platos vegetarianos.

La información recolectada por parte de los participantes fue de importante relevancia para el desarrollo del proyecto, así mismo, la documentación analizada por parte de diversos autores contribuyó a la formación y desarrollo del marco teórico. Toda la información recolectada se analizó y se agrupó en las diferentes categorías y subcategorías, asociando así ideas, pensamientos y experiencias para su posterior triangulación, y en base a esto el desarrollo de los argumentos más relevantes para la investigación. y el desarrollo de los resultados.

4.1 Resultados por población

Para el presente estudio la población objeto de estudio corresponde a los estudiantes y docentes de la comunidad UNAB que llevan a cabo este tipo de alimentación, algunos que dejaron de serlo, y estudiantes con una dieta tradicional omnívora , además de un chef vegano.

4.1.1 Estudiantes

Los estudiantes entrevistados de manera general coincidieron en que dejar de consumir proteínas de origen animal significó un cambio radical para bien en sus estilos de vida. Algunos de los cambios se evidenciaron en la salud. Mencionaron cambios digestivos,

en la piel, cabello, tiempo de sueño, vitalidad y tranquilidad. Aunque según lo mencionado, la difícil adquisición de productos vegetarianos o veganos, ligados al alto costo y la falta de documentación; es una constante en el mantenimiento de este estilo de vida.

Además, mencionaron que la falta de establecimientos vegetarianos o veganos cerca de la universidad y la falta de oferta de estos productos dentro de la misma es una limitante a la hora de continuar con esta dieta, ya que, no disponen de suficiente tiempo para ir a los pocos establecimientos que existen en la ciudad, provocando que se vean obligados a optar por alimentos de origen animal dejando como resultado una dieta difícil y costosa de mantener.

4.1.2 Docentes

Durante las entrevistas realizadas sobresalió el interés por parte de la investigación y así mismo el balance entre un estilo de vida saludable guiado por el vegetarianismo, su debida alimentación orientada nutricionalmente y una oferta gastronómica óptima y de calidad, ya que, en base a estos factores anteriormente mencionados durante la observación se evidenció que una de las principales barreras que se presentan a la hora de llevar a cabo este tipo de dieta es el poco tiempo que disponen los participantes para realizar las comidas de la alimentación de su día a día, esto en base a que no tengan la disponibilidad necesaria por su copada vida laboral, lo que genera que deban asistir a establecimientos que posean una oferta gastronómica en base a su alimentación.

A su vez, en precisos momentos los participantes debían movilizarse de su lugar de residencia habitual, realizando viajes por cuestiones laborales, donde también se pudo evidenciar la adaptabilidad de esta dieta en los parajes donde debían residir por momentos, destacando la oferta gastronómica nula, lo que conlleva a que practicar este tipo de alimentación y seguirla con propiedad sea tedioso si no se dispone del tiempo para su preparación.

4.1.3 Chef

Al realizar la entrevista al chef vegano queda demostrado que hay un interés y una demanda gastronómica por satisfacer incluso en lugares donde culturalmente el consumo de productos de origen animal está tan bien visto y arraigado a su cotidianidad. No obstante, desde el punto de vista culinario la preparación de platos vegetarianos conlleva un proceso y un conocimiento óptimo de los productos, técnicas, puntos de cocción y la forma en que deben ser consumidos para que eventualmente con su ingesta traiga consigo los mejores beneficios para el cuerpo y la salud.

4.1.4 No vegetarianos

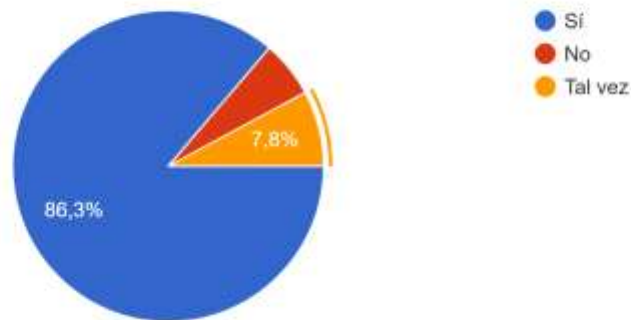
En el análisis de la encuesta se evidencia el predominio de las proteínas animales en alimentación de las personas, y el fuerte arraigo que existe hacia ella. Tan fuerte es, que las personas no una comida sin el sabor de la carne. Algunos lo ven como algo imposible de reemplazar, pero también existen quienes muestran voluntad por realizar un cambio. Entre

los principales motivos por los cuales las personas encuestadas no optan por esta alimentación están: el gusto tan arraigado que se tiene por la carne, la falta de conocimiento de preparaciones, sustitución de proteínas animales por proteínas vegetales y el alto costo de los productos vegetarianos.

Datos de la encuesta

¿Sabe usted qué es el Vegetarianismo?

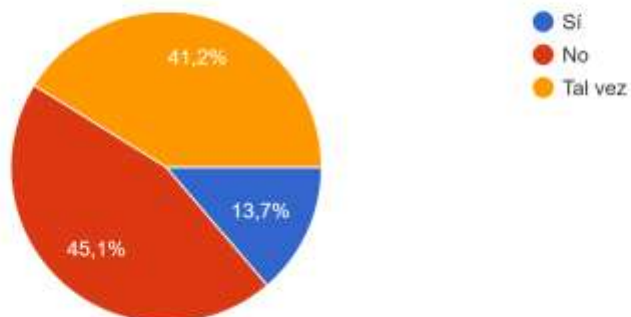
51 respuestas



En la gráfica anterior se observa que la mayoría de las personas tienen conocimiento del concepto de vegetarianismo con un porcentaje de 86.3%. Por otro lado, un 7.8% cree saber en qué se basa el vegetarianismo, sin embargo, un 5.9% asegura no tener conocimiento sobre lo que es el vegetarianismo.

¿Llevaría a cabo una dieta vegetariana?

51 respuestas

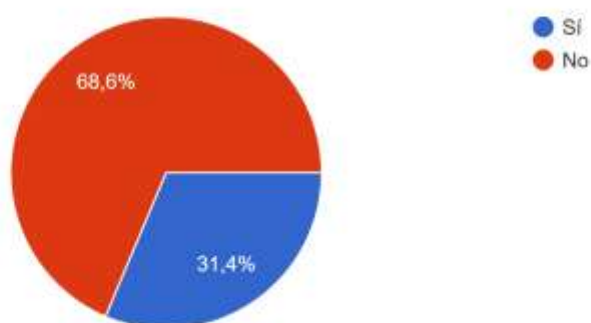


Gráfica N°1

Se evidencia que solo el 13.7% de personas llevarían a cabo una dieta vegetariana, contra un 45.1% que no lo harían. Sin embargo, este dato no es del todo negativo puesto que un 41.2% demuestran un posible interés de adoptar el vegetarianismo como régimen alimenticio.

¿Tiene conocimiento previo para llevar a cabo una dieta vegetariana orientada nutricionalmente?

51 respuestas

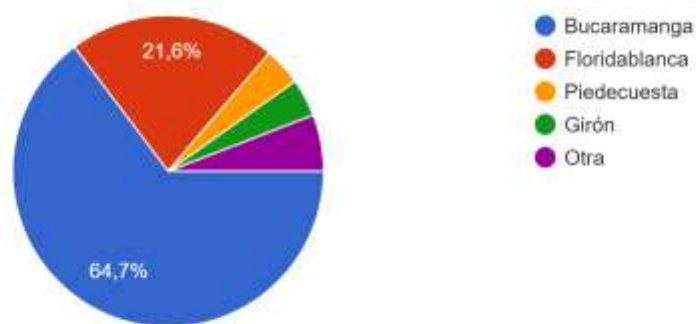


Gráfica N°2

Como se mencionó en la pregunta anterior, algunas de las razones por las cuales no se llevaría una alimentación vegetariana, es por el desconocimiento de preparaciones y el reemplazo de las proteínas animales. Esto se ratifica en la presente gráfica, donde el 68.6% señala no conocer cómo guiarse nutricionalmente por este régimen

¿En qué área de la ciudad usted reside?

51 respuestas

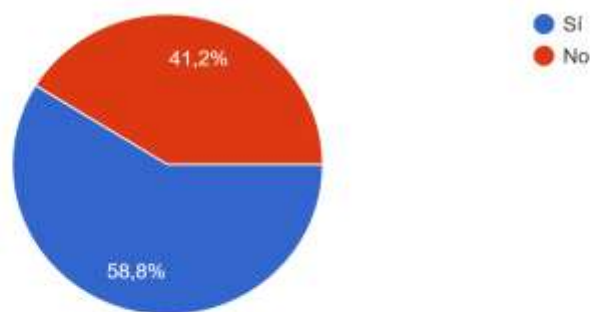


Gráfica N°3

La mayor concentración del objeto de estudio reside en Bucaramanga con un 64.7%, seguidamente de Floridablanca con un 21.6%.

¿Tiene conocimiento sobre cocina vegetariana?

51 respuestas

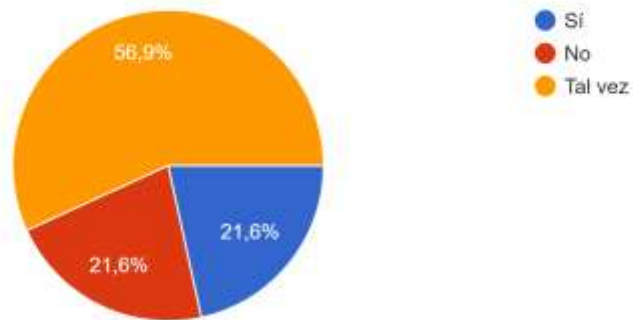


Gráfica N°4

El 41.2% de personas menciona no tener conocimiento sobre cocina vegetariana, mientras que un 58.8% sí lo tienen.

¿Estaría dispuesto a cambiar sus hábitos alimenticios?

51 respuestas

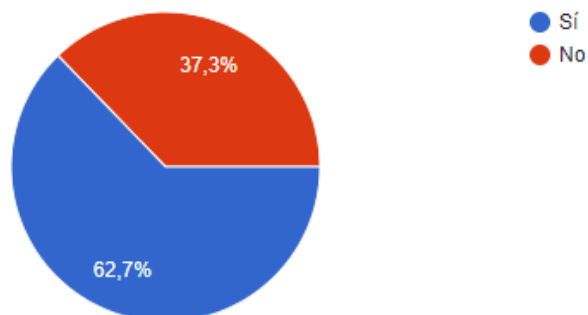


Gráfica N°5

El 21.6% de los encuestados no estaría dispuesto a cambiar sus hábitos alimenticios, un 56.9% tal vez lo tendría en sus planes, y un 21.6% estaría seguro de hacerlo.

¿Tiene conocimiento de los beneficios que conlleva guiarse por un régimen alimenticio como lo es el vegetarianismo para su salud y la integridad de su cuerpo?

51 respuestas

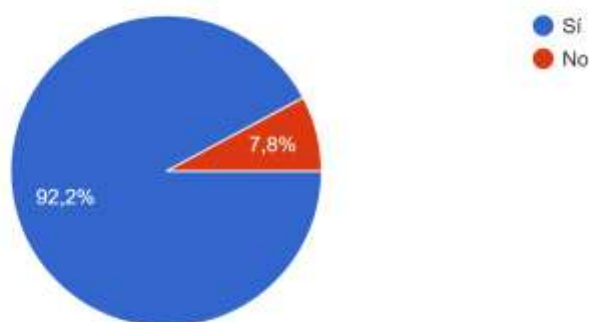


Gráfica N°6

El 62.7% de los encuestados menciona tener conocimiento sobre los beneficios que conlleva guiarse por este régimen alimenticio, no obstante, un 37.3% desconoce todos los beneficios a nivel salud que derivan de este tipo de alimentación.

¿Le gustaría adquirir el conocimiento en productos – preparaciones?

51 respuestas

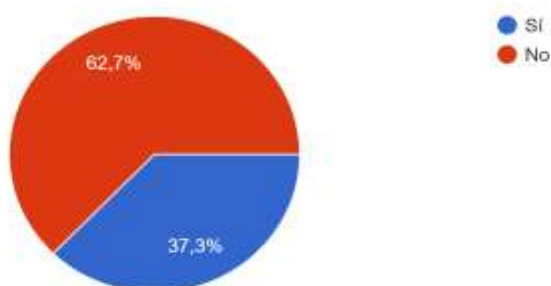


Gráfica N°7

EL 92.2% de las personas afirma que le gustaría tener el conocimiento acerca de la variedad de productos, y por consiguiente la forma en la cual podrían ser utilizados en preparaciones propias del vegetarianismo. Sin embargo, un 7.8% de las personas niega querer tener acceso a la documentación acerca de productos y preparaciones.

¿Conoce los lugares o establecimientos gastronómicos que ofrecen opciones vegetarianas o veganas?

51 respuestas



Gráfica N°8

El 62.7% de personas no conocen los establecimientos vegetarianos o veganos en la ciudad, y el 37.3% señala no conocerlos.

4.2 Resultados por subcategorías

A continuación, se dan a conocer los resultados por subcategorías en base a la información recolectada.

4.2.1 Evolución del vegetarianismo

Como ya se mencionó en el marco teórico, con la evolución del hombre y el inicio de la civilización, muchas culturas se arraigaron a un amplio espectro de insumos alimenticios, tanto de origen animal como de origen vegetal. No obstante, determinadas personas no encontraban en una alimentación omnívora una base moral y de respeto hacia la vida. Esto en el trabajo de campo se evidenció a través de los argumentos mencionados por los entrevistados, que en principio fueron motivados por cuestiones éticas y morales para dejar el consumo de proteínas animales.

4.2.2 Vegetarianismo conceptos

Tomando en cuenta los conceptos utilizados para la definición del conjunto de subcategorías derivadas de la dieta vegetariana, se evidenció que la población objeto describe la alimentación vegetariana en base al consumo exclusivo de vegetales, sin tener en cuenta que la alimentación vegetariana abarca un gran espectro de insumos alimenticios, que deja por visto que los participantes carecen de conocimiento y documentación adecuada acerca de las materias primas que pueden ser utilizadas para la elaboración de platos vegetarianos.

4.2.3 Culturas vegetarianas

En el mundo han existido y existen culturas que representan con integridad esta fuerte posición; rechazan el consumo de cierto tipo de alimentos de origen animal y en ocasiones no aceptan ninguno de ellos en su dieta. De lo observado en el trabajo de campo, se logró evidenciar que los participantes que mencionan un contacto con culturas vegetarianas, obtuvieron en gran medida los principales motivantes para cambiar sus estilos de vida y hábitos alimenticios, más aún cuando este contacto es transmitido desde la niñez, y la crianza se rige bajo estos hábitos.

4.2.4 Estilos de vida y hábitos saludables

Teniendo en cuenta lo mencionado en el marco teórico y lo obtenido en el desarrollo del trabajo de campo, el conjunto de buenas conductas y prácticas en la alimentación, derivan en un estilo de vida considerado saludable. Argumentos como estos se evidenciaron en forma de respuesta por parte de los entrevistados, ya que para ellos existe una motivación más allá de lo ético y moral para guiarse por este régimen alimenticio. Relacionando el estilo de vida con los beneficios que conlleva los hábitos alimenticios y sus efectos en la salud.

4.2.5 Dieta vegetariana orientada nutricionalmente

Para retomar lo mencionado en el marco teórico, una dieta vegetariana debe ser orientada nutricionalmente a fin de que no genere ninguna descompensación para quien la practica. Esto se debe a que de manera directa se comienza a rechazar la fuente de proteína con más alto valor biológico para el cuerpo, y por ende su síntesis en los nueve aminoácidos esenciales. Así mismo, para obtener los aminoácidos esenciales y los

requerimientos de proteína para el correcto funcionamiento del organismo hay que complementar la utilización de proteínas de origen vegetal como son los granos y cereales, que, si bien suelen ser incompletos, juntos se integran para lograr una completa obtención de nutrientes.

Ahora bien, en base a lo mencionado anteriormente, algunos de los participantes del trabajo de campo expusieron que asistieron con un nutricionista para que guiara este proceso, sin embargo, también afirman que por su cuenta se documentaron de los aspectos más relevantes para orientar nutricionalmente su alimentación. Todo es un proceso, ya que, inicialmente no se puede quitar del todo la carne del plato, se deben ir bajando las porciones de carne roja, eventualmente reemplazarlas por carnes blancas y finiquitar con el consumo solamente de pescado, hasta dar por terminado el consumo de carne de origen animal, como lo mencionan los entrevistados. No obstante, se presentaron casos en donde los participantes confirman haber quitado del todo el consumo de carne de un día para otro sin presentar ningún tipo de descompensación para el cuerpo.

4.2.6 Productos vegetarianos

Si bien, la cantidad de productos para la preparación de platos vegetarianos es abundante, el concepto erróneo de creer que el vegetarianismo netamente se basa en vegetales y no en otro tipo de insumos, hace que se tenga una pobre percepción del vegetarianismo como dieta. Sin embargo, se comenta entre los participantes que la oferta de insumos y productos en las zonas aledañas a los campus de la universidad tienden a ser escasos y en su defecto a ser nulos. Además, el poder adquisitivo de cada participante juega un rol a favor o en contra a la hora de obtener estos insumos.

Hamburguesa de lentejas

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cebolla morada	2	Unidades
Champiñones	6	Unidades
Verdeo	3	Unidades
Lentejas	500	Gramos
Pan rallado	50	Gramos
Pimentón rojo	1	Unidad
Ajo	3	Unidades
Huevo	1	Unidad
Ají molido	100	Gramos
Queso tajado	1	Paquete
Paltas	2	Unidades
Limón	3	Unidades
Morrones rojos	2	Unidades
Cilantro	20	Gramos
Cebolla blanca	1	Unidades
Chiles jalapeños	2	Unidades
Queso crema	1	Unidad
Pan hamburguesa	2	Paquete x 6 Unidades
Papas	500	Gramos
Comino	5	Gramos

Procedimiento:

1. Saltear en un poco de oliva: cebolla morada, champis, ajo y verdeo condimentando con sal y pimienta hasta que ablande. Dejar enfriar.
 2. Procesar las lentejas ya cocidas y en un bowl unir con 3/4 sal salteado de vegetales y condimentar con ajo molido, comino, pimentón y perejil.
 3. Darle forma a la hamburguesa y llevar a dorar a una sartén bien caliente. Al dar la vuelta agregar el queso por arriba.
 4. Armar la hamburguesa con: Pan untado con salsa roja, hamburguesa, palta (con jugo de lima y cilantro), 1/4 restante del salteado y el otro pan untado con más salsa.
 5. Para la Salsa roja: Quemar en una grilla las cebollas, los morrones y los chiles.
 6. Llevar a una procesadora con un poco de oliva, sal y pimienta. Mezclar con queso crema para formar una consistencia cremosa.
-

4.2.7 Técnicas culinarias saludables

Las técnicas culinarias saludables no aluden a técnicas desconocidas o con un grado de dificultad, básicamente son las conocidas y practicadas comúnmente. Algunas de ellas son: Al vapor, salteado, al grill, al horno... etc. Sin embargo, el chef entrevistado menciona

que los puntos de cocción son importantes a la hora de transformar los alimentos, pues determina el grado de nutrientes que pueden estar presente en ellos. De acuerdo a esto, la recomendación dada por parte de este profesional es aprovechar los alimentos en su estado natural sin ningún tipo de cocción.

4.2.8 Tradición oral

Un representativo de la tradición oral, son las conductas que se han impuesto de manera directa o indirecta a las generaciones. Entonces, el individuo tomará como hábitos las prácticas que generan su cultura emisora. Esto se ve reflejado en un participante entrevistado, que cuenta cómo se convirtió desde el nacimiento en vegetariano, ya que sus padres se regían por este tipo de alimentación. Determinando que sus hábitos se reflejaran en base a aquel estilo de vida, pues era propio del vegetarianismo estricto o también llamado veganismo.

4.2.9 Transmisión no formal

La mayor parte de la información que se obtiene por este medio suele ser de fuentes como: internet, documentación en libros, el voz a voz o bases empíricas. Pues este fue uno de los medios más frecuentemente utilizados entre los participantes del trabajo de campo.

4.3 Resultados por categorías

Desde una perspectiva más general el presente proyecto se edifica desde tres grandes pilares, como lo son la historia, la gastronomía saludable y la transmisión de conocimientos.

4.3.1 Historia

Al igual que la humanidad, el vegetarianismo ha tenido su propia evolución, la historia como régimen alimenticio abarca diferentes etapas evolutivas en el espacio tiempo. Desde la antigua Grecia, grandes pensadores como lo fueron Pitágoras e Hipócrates, respetaban la dieta como la principal herramienta de purificación del cuerpo y el equilibrio entre la salud y la enfermedad, donde su alimentación se basaba en el consumo de alimentos vegetales, evitando aquellos de origen animal, pues una buena alimentación es sinónimo de calidad de en las personas, reflejando sus hábitos y estilo de vida. No obstante, personajes tales como los anteriormente mencionados fueron fuente de inspiración para un sin número de practicantes a lo largo del mundo, posicionando al vegetarianismo como más que una dieta, un movimiento cultural. En el desarrollo del trabajo de campo se ve reflejado en muchos factores, en los cuales se evidencian familias veganas que crían a sus hijos bajo este régimen alimenticio, hasta fuertes influencias que hacen generar interés en personas con dietas omnívoras tradicionales por las vegetarianas, hasta el punto de dar ese pequeño empujón para poder incursionar en ellas. Además de fuertes motivaciones como la salud y el cuidado del cuerpo son factores relevantes, ya que, a raíz de este tipo de alimentación derivan grandes beneficios para el cuerpo y bienestar del mismo.

4.3.2 Gastronomía saludable

Se entiende por gastronomía saludable aquella orientada al conocimiento para la preparación de alimentos con el fin de satisfacer todas las necesidades nutricionales del ser humano, y que a su vez tenga un beneficio para la salud y bienestar del organismo. No obstante, desde el punto de vista vegetariano, la gastronomía saludable radica en el correcto reemplazo del valor biológico que representa la proteína de origen animal, en contra de las

de origen vegetal, ya que, las proteínas de origen animal, si bien, poseen todos los aminoácidos esenciales que son útiles en la dieta, pero no esenciales, se pueden suplir por proteínas vegetales como un grano y un cereal. Por consiguiente, una alimentación vegetariana orientada nutricionalmente, en conjunto de buenas prácticas alimentarias, concluirá en un estilo de vida saludable.

En el desarrollo del trabajo de campo fue notoria la presencia de hábitos y estilos de vida saludable, en consecuencia de la poca oferta gastronómica de Bucaramanga y las zonas aledañas a la universidad. Los participantes comentaron que la alimentación para su día a día debía ser preparada con anticipación, la asistencia a establecimientos prestadores de servicio vegetarianos era más que propicia y la organización de tiempo más que relevante para poder llevar a cabo con propiedad esta alimentación.

En términos nutricionales, algunos participantes tuvieron el seguimiento por parte de un profesional en el tema, un nutricionista, que tomaba todos los parámetros necesarios para ir reduciendo la ingesta de ciertas proteínas de origen animal, hasta su nula presencia en la alimentación. Por otra parte, otros participantes de manera inmediata cortaron la ingesta de proteínas de origen animal, de un día para el otro. En este contexto, una descompensación puede estar presente si no se lleva a cabo una correcta orientación nutricional, no obstante, estos personajes afirmaron tener la disposición para investigar y documentarse acerca del tema, y así mismo poder orientar nutricionalmente su alimentación.

4.3.3 Transmisión de conocimientos

La orientación nutricional de la dieta vegetariana es uno de los factores más representativos a la hora de guiarse por este régimen alimenticio; el informarse y tener la

documentación adecuada para guiar con propiedad el cambio de dieta representa el éxito de la misma. Puesto que, algunos de los generadores de deserción en el vegetarianismo son la falta de información, y la capacidad de encontrar la documentación pertinente en base al amplio espectro de insumos y preparaciones vegetarianas. Por consiguiente, algunos de los participantes del trabajo de campo se documentaron por fuentes tales como: internet y libros para tener las bases pertinentes en el desarrollo de una dieta vegetariana orientada nutricionalmente. Sin embargo, algunos participantes tuvieron el acompañamiento por parte de un profesional en el tema, ya sea un nutricionista o un médico general, que guió su proceso, no obstante, a pesar de contar con un debido acompañamiento los participantes mostraron interés por adquirir el conocimiento y se informaron por su cuenta.

5. Conclusiones y recomendaciones

En este apartado se exponen las conclusiones a las que se llegaron por medio de la investigación realizada a lo largo del presente proyecto, también se presentan algunas recomendaciones a posibles investigación y investigadores que quieran tomar este proyecto como base para próximas investigaciones relacionadas con el tema.

5.1 Conclusiones

Teniendo en cuenta la investigación sobre los hábitos alimenticios de la comunidad UNAB, se logró concluir que existe un gran arraigo de las personas con las carnes puesto que encuentran en estas su principal fuente de proteína y también existe un factor cultural donde se evidencia que en una familia tradicional no puede faltar la proteína animal entre sus alimentos, debido a su sabor, costo y costumbre. Sin embargo, al indagar si cambiarían este tipo de alimentación por un régimen vegetariano se pudo observar que hay una gran disposición por hacerlo, pero en la mayoría existe un claro limitante para que realmente se logre. Este limitante está definido por la tradición y la supuesta falta de información sobre el vegetarianismo, supuesta, ya que la información existe, y con la búsqueda correcta se puede obtener documentación. Lo expuesto anteriormente se determinó porque algunos de los entrevistados mantienen su dieta vegetariana con la información obtenida por su propia cuenta o acudiendo a expertos en el tema.

Aquellas personas que llevan a cabo una dieta vegetariana han experimentado cambios positivos en sus cuerpos, entre los que se destacan los referentes a la salud, como lo son: la mejora en la digestión, la desaparición de sensación de pesadez, mejor calidad de sueño, piel más sana, y vitalidad al momento de hacer las actividades diarias. Además de sentirse tranquilas moralmente por no hacerles daño a los animales, se menciona lo anterior ya que la protección de los animales es un factor determinante para adoptar este régimen.

Los productos más utilizados y con mayor fuente de nutrientes se pueden combinar para lograr una preparación equilibrada y, sobre todo, que aporte todo lo que el cuerpo

necesita en cuanto a nutrientes, teniendo en cuenta su método de cocción para que no se altere su composición organoléptica y se puedan aprovechar de la mejor manera los nutrientes aportados. Cabe resaltar que la demanda de estas preparaciones es alta y existe poca oferta por lo que se puede ver un mercado con muchas opciones también.

5.2 Recomendaciones

Las recomendaciones que se plantean en este trabajo investigativo tiene como fin que las personas conozcan cómo deben alimentarse correctamente, cómo no sufrir algún tipo de descompensación en el momento en que quieran cambiar de régimen alimenticio y no fracasar en el intento.

- Identificar los alimentos que se puedan reemplazar por alimentos de origen vegetal y que aporten los mismos nutrientes, pero de manera saludable. También conocer la cantidad de ingesta de proteínas a la que se está acostumbrado ya que esta varía dependiendo de las personas (deportista, sedentaria, etc.) esto con el fin de hacer un correcto reemplazo de las mismas, pero con proteínas vegetales y no sufrir de descompensaciones.
- Reconocer el factor dinero como un determinante para elegir los productos que mejor se adapten al bolsillo de cada uno. Con el fin de adquirir variedad en los productos y no comprar algunos pocos que sean costosos y que generan un desbalance en las finanzas y además limiten el consumo a los mismos alimentos. Es importante identificar también la diferencia entre productos regionales, nacionales e internacionales.
- Evitar sustituir las proteínas de origen animal por vegetal de un día para otro, aunque algunas personas no se vean afectadas por esto, no es recomendable ya

que se pueden sufrir descompensaciones, además, no todos los cuerpos reaccionan de la misma manera por lo que es relevante hacerlo de manera segura y responsable.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES
PROGRAMA DE GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN LA
INVESTIGACIÓN TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS
APLICADAS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS REGIDOS POR EL
VEGETARIANISMO

El presente documento tiene como finalidad solicitar su participación en dicho estudio, si usted así lo desea.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. De tener inquietudes sobre su participación, puede contactar al teléfono 6436111 ext. 319 Universidad Autónoma de Bucaramanga.

Una copia de este documento le será entregada y una vez finalizado el estudio puede solicitar información sobre los resultados al teléfono mencionado anteriormente, sin que esto amerite ningún tipo de beneficio.

Acepto la participación en el proyecto de: TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS APLICADAS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS REGIDOS POR EL VEGETARIANISMO

Cuyo propósito es: DAR A CONOCER TÉCNICAS, PRODUCTOS Y BUENAS PRÁCTICAS REGIDAS POR EL VEGETARIANISMO A LA COMUNIDAD UNAB PARA FAVORECER HÁBITOS SALUDABLES.

Nombre del Participante
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Anexo 2. Entrevista

¿Qué le llama la atención de este tipo de alimentación?

¿Por qué razón decidió tomar este régimen alimentario?

¿Cómo fue el proceso de transición para este tipo de alimentación?

¿Con qué dificultades se encontró practicando este tipo de dieta?

¿Cómo reaccionó su organismo ante este cambio?

¿Cuáles fueron las razones por las cuales desertó de este régimen alimenticio?

¿Cuánto tiempo permaneció siguiendo este régimen alimenticio?

¿Cómo reaccionó su entorno social ante este cambio?

¿Evidenció deficiencias de algún tipo de nutriente, vitamina u oligoelemento?

¿Qué aspectos ha observado en su comportamiento a partir de la diete vegetariana o vegana?

¿Qué aspectos faltarían para retomar este régimen alimenticio?

Referencias bibliográficas

(2015). *EL GRAN LIBRO DE LACOCINA VEGETARIANA*. Lexus

Gandhi. M (Ed). (1973). *LA BASE MORARL DEL VEGETARIANISMO*. Argentina:
Editorial central.

Morris, T. y Bardi, C. (Ed). (2012). *El Libro de Oro de la COCINA VEGETARIANA*.

México: degustis.

Torres, M. (2016, Septiembre) Súper alimentos: energía natural. Recuperado de:

https://www.bioecoactual.com/wp-content/uploads/PDF2016/bioecoactual_septiembre_16_cas.pdf

Salvador, G. y Lucía, B. (Ed). (2011). *LAROUSSE de la Dietética y la Nutrición*.

España:Laurosse.

Sehaub Horst, Zenke Kar (2001), *Diccionario Akal de pedagogía*. Madrid. España

Andreu, M. (2016). *Nutrición y salud en la dieta vegana*. Universitat Oberta de Catalunya.

Barcelona, España.

Contreras, V. (2016). *Contraconsumo: un análisis contracultural del veganismo,*

vegetarianismo y consumo responsable en la ciudad de Medellín. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

Del Pilar, A. (2017). *De omnívoro a vegetariano: una exploración de los caminos que*

permiten el cambio de dieta alimenticia. Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.

Gallo, D., Manuzza, M., Echegaray, N., Montero, M., Munner, M., Rovirosa, A., ...

Sandro, R. (2014). *Alimentación Vegetariana*. Sociedad Argentina de Nutrición.

Argentina.

González, M. (2014). *Estudio exploratorio del vegetarianismo en adultos de 20 a 50 años*

de edad en la ciudad de Guatemala. Universidad Rafael Landívar. Guatemala de la asunción, Guatemala.

Hernández, E. (2017). *EFEECTO DE LAS DIETAS VEGETARIANAS EN ADOLESCENTES: MICRONUTRIENTES. REVISIÓN DEL ESTADO DEL ARTE*. Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.

Orellana, L., Sepúlveda, J., y Denegri, M. (2013). Significado psicológico de comer carne, vegetarianismo y alimentación saludable en estudiantes universitarios a partir de redes semánticas naturales. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*. (4). 15-22.

Saz-Peiró, P., Morán Del Ruste, M., Saz-Tejero, S. (2013). *Medicina Naturista*. 7(1). 13-27.

Domínguez, R. (2016). *UN ANÁLISIS DE LAS PERSONAS VEGETARIANAS EN LA UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA*. Universidad de la Laguna. Santa Cruz de Tenerife, España.

Salame, M. (2012). *ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA IMPLEMENTAR UN RESTAURANTE VEGETARIANO GOURMET EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Santiago de Guayaquil, Ecuador.

PCRM. (2018). Vegetarian Starter Kit. Retrieved August 6, 2019, from <https://p.widencdn.net/jyeygh/16037-NTR-Updated-Vegetarian-Starter-Kit-English-2>