

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics

CrossMark
click for updates

www.renhyd.org



ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Estrategias en la elección de alimentos para familias vegetarianas en el Valle de Aburrá, Colombia

Ana María Narváez Rivas^a, Briana Davahiva Gómez Ramírez^{a,*}^a Grupo de Investigación en Alimentación y Nutrición Humana, Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.*briana.gomez@udea.edu.co

Editora Asignada: Claudia Troncoso-Pantoja. Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile.

Recibido el 11 de octubre de 2023; aceptado el 30 de diciembre de 2023; publicado el 7 de marzo de 2024.

PALABRAS CLAVE

Dieta Vegetariana;
Consumo de Alimentos;
Selección de Alimentos.

➤ Estrategias en la elección de alimentos para familias vegetarianas en el Valle de Aburrá, Colombia

RESUMEN

Introducción: El vegetarianismo tiene como eje central la exclusión de alimentos de origen animal. No obstante, dichos cambios en el patrón alimentario conllevan retos sociales porque la adquisición y consumo de alimentos dependen de diversos factores. Dado lo anterior, el objetivo de este estudio fue identificar las estrategias de la elección de alimentos para el consumo dentro y fuera del hogar que tienen algunas familias vegetarianas del Valle de Aburrá, Colombia.

Metodología: Se realizó estudio cualitativo fenomenológico con 16 familias vegetarianas captadas por muestreo de poblaciones ocultas y técnica de bola de nieve. Mediante una entrevista semiestructurada se indagó sobre el consumo fuera de casa y la elección de alimentos para el consumo diario.

Resultados: En las elecciones alimentarias para el consumo dentro y fuera del hogar, las familias prefieren alimentos naturales o con un menor grado de procesamiento y que a su vez no contengan nutrientes trazadores de riesgo en salud, por lo que puede tratarse de una alimentación con mayor conciencia. En esta misma línea, optan por elegir establecimientos con denominación vegetariana, sin embargo, los participantes refieren que en ocasiones hay dificultades en el acceso en ambientes escolares.

Conclusiones: En la actualidad, se está buscando fomentar consumos alimentarios saludables y responsables. Las estrategias aquí expuestas se muestran como alternativas viables ante las problemáticas de salud y del medioambiente.

Financiación: Este proyecto fue financiado por la Universidad de Antioquia, Colombia.



KEYWORDS

Vegetarian Diet;
Eating;
Food Preferences.

Food Choice Strategies for Vegetarian Families in the Aburrá Valley, Colombia

ABSTRACT

Introduction: Vegetarianism has as its central axis the exclusion of food of animal origin. However, these changes in the eating pattern entail social challenges because the acquisition and consumption of food depends on various factors. Given the above, the objective of this study was to identify the strategies of food choice for consumption inside and outside the home that some vegetarian families in the Aburrá Valley, Colombia have.

Methodology: A qualitative phenomenological study was carried out with 16 vegetarian families captured by sampling hidden populations and snowball technique. Through a semi-structured interview, we inquired about consumption outside the home and food choices for daily consumption.

Results: In food choices for consumption inside and outside the home, families prefer natural foods or food having a lower degree of processing and not containing health risk tracer nutrients, at the same time, which can result in a more conscious diet. Along the same lines, they choose establishments with a vegetarian denomination, however, participants report that sometimes there are difficulties in accessing these kinds of places in school environments.

Conclusions: Healthy and responsible consumption is currently being promoted. The strategies presented here are shown as viable alternatives to health and environmental problems.

Funding: This project was funded by the University of Antioquia, Colombia.

MENSAJES CLAVE

1. Las dietas vegetarianas se pueden clasificar como de bajo impacto ambiental derivado principalmente de prácticas alimentarias más sustentables como planificar la alimentación semanal y preferir alimentos provenientes de modelos de producción agroecológicos.
2. En familias vegetarianas la elección de alimentos traspasa el constructo social: "vegetarianismo: exclusión de alimentos de origen animal", y se proyecta como una selección de alimentos más intencionada, desde el tipo de producción y también con mejor perfil nutricional.
3. Se encuentra mayor facilidad de consumo fuera de casa de personas vegetarianas, pero una mayor necesidad de favorecer oferta de alimentos vegetarianos en entornos escolares.

CITA

Narváez Rivas AM, Gómez Ramírez BD. Estrategias en la elección de alimentos para familias vegetarianas en el Valle de Aburrá, Colombia. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2024; 28(1): 64-70.
doi: <https://doi.org/10.14306/renhyd.28.1.2046>

INTRODUCCIÓN

Ser vegetariano implica una serie de prácticas y actitudes que conllevan cambios en el consumo alimentario, es decir, exclusión total o parcial de varios grupos de alimentos de origen animal, y consideraciones que van desde motivaciones éticas pro animalista-ambientales hasta apreciaciones individuales como de salud y costumbres familiares que moldean la identidad del individuo^{1,2}. Actualmente, múltiples estudios muestran tendencias de aumento a nivel mundial de personas practicantes de alguna corriente del vegetarianismo (vegano, ovo-lacto-pesco/vegetariano); dicho aumento se ve reflejado en la adopción de este patrón alimentario desde la infancia como resultado de la convicción propia o decisión de los padres o cuidadores³.

Estos patrones alimentarios alternativos son percibidos como más saludables derivados de mayor consumo de alimentos naturales de origen vegetal, asimismo se relacionan con menor costo, y con un componente ético y moral que determina la selección de productos, entre estos, los alimentos⁴. El vegetarianismo supone retos de tipo social debido a las dificultades para acceder a opciones alimentarias aptas en entornos distintos al hogar como restaurantes, ambientes escolares y reuniones sociales^{1,3}; sin embargo, en la actualidad el mercado de alimentos dirigidos a población vegetariana ha aumentado su oferta, facilitando más la adopción y adherencia a esta práctica alimentaria, aunque en ocasiones no se tiene certeza sobre su calidad nutricional⁴.

La elección de alimentos para el consumo diario, al igual que en población general, implica la revisión del etiquetado nutricional con el fin de prevenir consumo de productos altos en componentes trazadores de riesgo (sodio, azúcares libres, grasa saturada y *trans*)³, pero que proporcione componentes nutricionales que pueden ser necesarios revisar en esta población, como calcio, zinc, hierro, vitamina D, cobalamina y proteína⁵. Adicionalmente, los alimentos seleccionados deben contar con características imprescindibles en la alimentación vegetariana como no tener ciertos ingredientes y aditivos provenientes de origen animal (dependiendo del tipo de vegetarianismo), y que cumplan con tener características sensoriales adecuadas^{4,6}. Para lo anterior, se requiere, en lo posible, que el practicante vegetariano tenga algunos conocimientos en relación a ingredientes y algunos aspectos nutricionales.

De manera general, la alimentación es un acto cotidiano complejo en el que intervienen múltiples factores como la disponibilidad de alimentos, el acceso económico a estos y la cultura en la que este inmerso el individuo, por lo que si se afecta alguno de estos se desarrollan estrategias para mantener el consumo alimentario⁷. Esta búsqueda de estrategias para mantener la

alimentación es un comportamiento que permea cualquier tipo de alimentación; sin embargo, teniendo en cuenta los retos usuales a los que se enfrenta una persona vegetariana, y todas las consideraciones que idealmente se deberían considerar para seleccionar los alimentos, se plantea la necesidad de conocer qué aspectos son relevantes en las personas que practican este tipo de alimentación.

El evidente aumento a nivel mundial de personas practicantes del vegetarianismo ha llevado a indagar más sobre este tipo de alimentación, sin embargo, en Latinoamérica y en especial en Colombia poco se ha estudiado a esta población desde un enfoque cualitativo, adicionalmente teniendo en cuenta los retos que trae consigo la adquisición de esta práctica alimentaria, este estudio buscó conocer las estrategias que emplean las familias vegetarianas en la selección de alimentos.

METODOLOGÍA

Estudio cualitativo con enfoque fenomenológico, el cual favorece el acercamiento y la comprensión de las estrategias implementadas por familias practicantes del vegetarianismo para la elección de alimentos. Esta metodología permitió relacionar las estrategias a través del sentido del vegetarianismo. Este artículo es resultado de una investigación macro que evaluó el estado nutricional, consumo y prácticas alimentarias de niños y niñas menores de 12 años de familias vegetarianas del Valle de Aburrá-Colombia.

Selección de muestra

Se capturaron por medio de muestreo en poblaciones ocultas y técnica de bola de nieve 16 familias que accedieron y cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión; es decir, que practicaran el vegetarianismo (veganos, lacto-vegetarianos, ovo-vegetarianos y ovo-lacto-vegetarianos) con un periodo no inferior a 2 años, con hijos o hijas vegetarianos menores de 12 años y que adicionalmente no tuvieran problemas de salud que comprometieran el crecimiento (trastornos metabólicos, alergias alimentarias, enfermedades crónicas como diabetes, enfermedad intestinal, entre otras) o cuya dieta vegetariana fuera transitoria.

Recolección y análisis de datos

Se realizó a alguno de los padres (madre, padre o ambos) una entrevista semiestructurada que fue grabada y transcrita en su totalidad, para posteriormente codificarla en categorías de manera deductiva, en caso específico: consumo fuera de casa y elección de alimentos y subcategorías para su análisis como lo fue

a) percepción de la oferta vegetariana, b) barreras y estrategias establecidas en entornos distintos al hogar y c) comportamientos en la selección de alimentos para el consumo diario en casa. La transcripción y codificación abierta se realizó en Microsoft Office Word y Excel. Este artículo analizó principalmente las categorías de consumo fuera de casa y elección de alimentos. Además, se hizo prueba piloto para validar la eficacia del instrumento de recolección (entrevista), sin embargo, no se incluyó en el análisis del presente estudio.

Consideraciones éticas

Esta investigación se ejecutó teniendo en cuenta los lineamientos internacionales (Declaración de Helsinki⁸) y nacionales (Resolución 8430 de 1993⁹), los cuales la clasificaron de riesgo mínimo; además, tuvo aval del Comité de Ética de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia por medio del acta N.º CEI-FE 2021-05. Adicionalmente las familias firmaron consentimiento informado y los niños mayores de 8 años asentimiento informado.

RESULTADOS

En total fueron 16 entrevistas realizadas a algunos de los miembros adultos del hogar. En todas las entrevistas se encontraba tanto la madre como el padre; por lo tanto, las respuestas son de alguno de los dos miembros o de ambos. La mayoría de las familias tenían alimentación vegetariana (ovo-lacto-vegetariana 75%) y el resto alimentación vegana (25%). El estrato socioeconómico predominante en las familias fue el medio (62,6%) y en su mayoría vivían en la zona urbana (68,7%).

Percepción de la oferta vegetariana

Gran parte de las familias participantes eligen restaurantes con denominación vegetariana o aquellos que cuenten con opciones aptas para su consumo: *"por lo general ya todos los restaurantes tienen opciones vegetarianas, si un sitio no tiene opciones vegetarianas pues no vamos a allá..."* (VV23).

En la actualidad se evidencia mayor disponibilidad de oferta vegetariana en restaurantes y adaptación de la oferta, lo que facilita la alimentación en entornos por fuera del hogar: *"yo que llevo casi 20 años vegetariano, vos hace 20 años no encontrabas nada vegetariano, y ahora incluso casi todos los restaurantes tienen en su menú una opción vegetariana, entonces hoy en día es mucho más fácil."* (VV08).

Además, los participantes expresan que gran parte de esta oferta no es nutricionalmente balanceada, desde su conocimiento:

"...es fácil casi cualquier restaurante (...) siempre hay 1 o 2 opciones vegetarianas, que, si son más carbohidratos que de proteína, sí, pero hay la opción." (VV30).

Barreras y estrategias establecidas en entornos distintos al hogar

Se puede evidenciar dificultades en conocer qué tipo de alimentación tienen sus hijos/as en las escuelas o fuera del hogar: *"Había una minuta vegetariana, la verdad (...) siempre quedaron de mandarnos la minuta, porque yo la pedí y nunca nos la dieron."* (VV08). Además verifican que se adapte a la alimentación vegetariana *"en el colegio nos ofrecen desde la semana anterior, nos dicen cuál va a ser el menú de la semana, entonces nosotros verificamos que ese menú si se adapte a las posibilidades de consumo vegetariano."* (VV16).

Entre las estrategias de afrontamiento para esta problemática, algunas familias optan por empacar lonchera a sus hijos y afirman que en algunas ocasiones adaptan las opciones omnívoras a su necesidad: *"... regularmente nosotros cocinamos."* (VV16).

Comportamientos en la selección de alimentos para el consumo diario en casa

Las consideraciones que tienen en cuenta gran parte de las familias a la hora de elegir los alimentos destacan razones económicas, y la exclusión obligatoria de alimentos con contenido de origen animal: *"...nosotros somos vegetarianos, pero también por razones económicas uno no se puede poner tan estricto, porque si uno se pone así a mirar ingredientes, un tiempo lo estuve haciendo, y eso es como entonces no podemos comer muchas cosas. Nosotros mercamos lo normal que mercaría cualquier hogar quitando la carne."* (VV12).

Además, algunas familias afirman que revisan etiquetas principalmente para evitar consumo de componentes trazadores de riesgo (sodio, azúcares): *"...ella mira la tabla nutricional, que no vaya a tener mucho azúcar, mucho sodio..."* (VV16), también para obtener información sobre contenido nutricional, cantidad de proteína y aditivos alimentarios: *"...yo soy la que mira más el valor nutricional, si está endulzado, cuántas calorías tiene, qué porcentaje de proteína tiene y él mira más que sean nacionales, que no tengan tartrazina."* (VV08).

Adicionalmente, la elección de alimentos frescos como verduras y frutas está determinada por la planificación de la alimentación semanal: *"...normalmente compramos verdura fresca allá, y tenemos la práctica de mercar las verduras cada semana, porque antes comprábamos verduras de mucho más de la semana, y se terminaban poniendo viejas, echando a perder."* (VV16).

Por otra parte, los testimonios muestran que hay preferencia por alimentos orgánicos ya que referencian que son más

naturales: “...los productos que compramos de verduras muchas veces las compramos en el territorio, porque sabemos que no tienen químicos, porque sabemos de muchas huertas que no utilizan químicos.”; sin embargo, en este contexto se exponen limitantes en la adquisición de este tipo de alimentos por temas socioeconómicos: “...es un tema pues como interesante, estos estilos de vida los mercantilizaron y son casi inasequibles, ya comprar comida orgánica en un supermercado es absurdamente costoso, y de hecho cuáles supermercados venden esa comida orgánica, los supermercados de cadena de clase media alta, pues vos en un barrio popular o en un minimercado de un barrio popular no encuentras comida orgánica.” (VV08).

DISCUSIÓN

El presente trabajo indagó sobre las estrategias para la elección de alimentos, tanto para consumo en el hogar como para el consumo fuera de este, que realizan algunas familias vegetarianas. Se logra identificar qué es común en la elección de alimentos, que las familias vegetarianas revisen la etiqueta de contenido nutricional y la lista de ingredientes, con el fin de evitar componentes trazadores de riesgo, aditivos alimentarios, componentes de origen animal o para obtener información sobre el contenido calórico o proteico de los productos; adicionalmente, refieren preferir alimentos con menor grado de procesamiento o naturales, asimismo priorizan que las frutas y verduras sean orgánicas. Respecto al consumo fuera de casa se identifica mayor posibilidad de encontrar opciones en restaurantes; sin embargo, se encuentran algunas dificultades especialmente en la alimentación de sus hijos, porque deben cocinar todo para empacar o porque desconocen si la opción que le ofrecen es vegetariana.

En la actualidad, el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles y la emergencia climática han llevado a buscar patrones de consumo que favorezcan la salud humana y planetaria; entre las alternativas se plantea el consumo de alimentos naturales o poco procesados y que a su vez sean de sistemas de producción más sustentables, como los modelos orgánicos o agroecológicos¹⁰. Las familias vegetarianas entrevistadas no solo consideran en la elección de alimentos la exclusión obligatoria de alimentos de origen animal, sino que buscan la integridad del consumo y la responsabilidad medioambiental, dado que se evidencian comportamientos como planificar semanalmente la alimentación para evitar el desperdicio de alimentos y la preferencia de alimentos provenientes sistemas cortos de comercialización o agroecológicos. Lo expuesto anteriormente evidencia que la alimentación vegetariana no solo es la exclusión parcial o total de alimentos de origen animal (dependiendo

del tipo de vegetarianismo), sino que trae algunas prácticas que guardan estrecha relación con comportamientos que hacen más consciente su alimentación¹¹.

Un estudio realizado en Chile, en población vegetariana, expone en sus entrevistas que los participantes tenían como prácticas alimentarias elegir alimentos orgánicos, y su principal fuente de abastecimiento eran emprendedores, supermercados y negocios locales¹²; de igual manera algunos participantes de nuestro estudio indicaron que prefieren adquirir alimentos como frutas y verduras de productores locales, sin embargo, mencionan que en ocasiones la característica de alimento orgánico viene acompañada de un alto costo. Estudios han afirmado que este tipo de alimentos presentan costos más elevados ya que su producción requiere de consideraciones especiales¹³. Adicionalmente, en este trabajo se puede afirmar que al igual que en la población omnívora el componente económico juega un papel muy importante a la hora de determinar que alimentos se consumen a diario¹⁴.

En la elección de alimentos las familias consideran la lectura de etiqueta nutricional para seleccionar los alimentos idóneos para el consumo, este comportamiento es muy frecuente en esta población.

Respecto al consumo fuera de casa los participantes, por lo general, prefieren buscar restaurantes vegetarianos o en su defecto restaurantes omnívoros que en su menú tenga opciones vegetarianas; además, las familias perciben que actualmente los entornos alimentarios para vegetarianos han cambiado, ya que identifican mayor posibilidad de encontrar oferta de este tipo, lo cual se corrobora con la tendencia creciente de oferta vegetariana en ciudades principales y municipios aledaños¹⁵. Sin embargo, los resultados de los testimonios distan en parte a los encontrados en el estudio de Centurión-Bernal *et al.* en Paraguay, en donde los autores exponen que los vegetarianos les resulta más difícil encontrar opciones aptas para el consumo en reuniones sociales y restaurantes¹⁶.

De igual modo, es posible evidenciar que todavía hay barreras en entornos escolares, ya que gran parte de los participantes identificó que deben adaptarse a las opciones, o en su defecto, enviar alimentos a sus hijos dado que la oferta es muy limitada. La poca oferta vegetariana o vegana en escuelas o colegios es una problemática muy frecuente en varios países del mundo y esto cobra más relevancia cuando se habla de aumento significativo de niños practicantes del vegetarianismo³. La problemática anterior obedece principalmente a las normas y representaciones sociales del concepto de consumo de carne como indispensable para la salud humana^{11,17}; no obstante organizaciones internacionales como la Academia de Nutrición y Dietética, y La Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica afirman que el vegetarianismo en todas

las etapas de la vida es viable y saludable pero requiere de vigilancia y planeación nutricional^{5,18,19}.

En este estudio es posible visibilizar una elección de alimentos que engloba y considera las dimensiones y bases de la práctica vegetariana; asimismo, se evidencian retos y dificultades que son propias de la exclusión de alimentos de origen animal, como barreras en el acceso por fuera del hogar. El presente trabajo presenta un primer acercamiento a la complejidad de la elección de alimentos para el consumo diario en familias vegetarianas y a las estrategias que asumen, en esta misma línea es de los primeros trabajos investigativos con enfoque cualitativo que analizan estas características en población vegetariana de una región de Colombia.

Entre las fortalezas del presente estudio destacan el tipo de metodología ya que permite una aproximación experiencial a las estrategias para la elección de alimentos que realizan las familias vegetarianas, además, es de los primeros trabajos con enfoque cualitativo en población vegetariana en Colombia. En lo que respecta a las limitaciones, este estudio se deriva de un macroproyecto que contaba con categorías definidas; por lo tanto, no se exploró de manera intencionada e individual la elección de alimentos.

CONCLUSIONES

Las elecciones alimentarias están determinadas por preferencias, gustos y creencias; sin embargo, en población vegetariana se contemplan otras variables como la disponibilidad de oferta apta para esta población, lectura de etiquetado, preferencia por alimentos naturales y, al igual que en la población general, por el costo. De igual manera, si bien las barreras de acceso a alimentos por fuera del hogar han logrado mitigarse debido a que actualmente se dispone de mayor oferta vegetariana, en los entornos escolares todavía existen limitantes en el acceso; sin embargo, las familias las afrontan adaptándose o con estrategias como llevar los alimentos desde casa. En la actualidad se está migrando a patrones alimentarios más saludables y sustentables; por lo tanto, la alimentación vegetariana bien planificada se puede plantear como alternativa más saludable y medioambientalmente más sostenible.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

A.M.N.R. contribuyó en el análisis de datos, la búsqueda bibliográfica y la escritura del artículo. B.D.G.R. participó en la construcción

de la propuesta del proyecto, la recolección de datos, el análisis de datos y la revisión del manuscrito. Todas las autoras revisaron críticamente esta y las versiones anteriores del documento.

FINANCIACIÓN

Este proyecto fue financiado por la Universidad de Antioquia, Colombia.

CONFLICTO DE INTERESES

Las autoras declaran no tener conflicto de intereses al redactar este artículo.

REFERENCIAS

- (1) Hargreaves SM, Rosenfeld DL, Moreira Bandeira AV, Zandonadi RP. Plant-based and vegetarian diets: an overview and definition of these dietary patterns. *Eur J Nutr.* 2023; 62(3): 1109-21. doi: 10.1007/s00394-023-03086-z.
- (2) Kim G, Oh J, Cho M. Differences between Vegetarians and Omnivores in Food Choice Motivation and Dietarian Identity. *Foods.* 2022; 11(4): 539. doi: 10.3390/foods11040539.
- (3) The vegan Society. Vegan food for children. Parents show support for plant-based provisions. Disponible en: [https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/downloads/Vegan Food For Children - March 2022.pdf](https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/downloads/Vegan_Food_For_Children_-_March_2022.pdf).
- (4) Habib MD, Alghamdi A, Sharma V, Mehrotra A, Badghish S. Diet or lifestyle: Consumer purchase behavior of vegan retailing. A qualitative assessment. *J Retail Consum Serv.* 2024; 76: 103584. doi: 10.1016/j.jretconser.2023.103584.
- (5) Redecilla Ferreiro S, Moráis López A, Moreno Villares JM, Redecilla Ferreiro S, Moráis López A, Moreno Villares JM, et al. Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas. *An Pediatría.* 2020; 92(5): 306.e1-306.e6. doi: 10.1016/j.anpedi.2019.10.013.
- (6) Rosenfeld DL. A comparison of dietarian identity profiles between vegetarians and vegans. *Food Qual Prefer.* 2019; 72: 40-4. doi: 10.1016/j.foodqual.2018.09.008.
- (7) Arboleda Montoya LM. Dinámicas y estrategias alimentarias instauradas en hogares de Medellín. *Rev Fac Nac Salud Pública.* 2014; 32(3). doi: 10.17533/udea.rfnsp.17849.
- (8) World Medical Association. Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 1964.
- (9) Colombia, Ministerio de salud. Resolución 8430 de 1993, por la cual

- se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 1993.
- (10) Comisión EAT-Lancet. Alimentos en el Antropoceno: la Comisión EAT-Lancet sobre dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. 2016.
- (11) Rosenfeld DL, Burrow AL. The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*. 2017; 112: 78-95. doi: 10.1016/j.appet.2017.01.017.
- (12) Díaz C, Kerkhoffs L, Alfaro P, Olivares C, Díaz M, Munizaga R. Relatos de vida que elaboran personas vegetarianas sobre el acompañamiento y planificación nutricional. *Rev Chil Nutr*. 2022; 49(2): 217-25. doi: 10.4067/S0717-75182022000200217.
- (13) Arce Quesada SE. Análisis comparativo de precios y costos de producción de hortalizas cultivadas de manera orgánica y convencional. *Agron Costarric*. 2020; 44(2): 81-108. doi: 10.15517/rac.v44i2.43091.
- (14) Rodríguez Villamil N, Arboleda Montoya LM. Estrategias de afrontamiento para acceder a los alimentos en hogares del departamento de Antioquia, Colombia. *Cad Saude Publica*. 2022; 38(3): 1-12. doi: 10.1590/0102-311X00146521.
- (15) Vita L. Crece la tendencia de consumo de alimentos vegetarianos y veganos en Colombia. *Agronegocios*. Disponible en: <https://www.agronegocios.co/agricultura/crece-la-tendencia-de-consumo-de-alimentos-vegetarianos-y-veganos-en-colombia-3031380>.
- (16) Centurión Bernal EG, González Acosta AG, Rojas Pavón MB, Burgos Larroza RO, Meza Miranda E. Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay. *Mem Inst Investig En Cienc Salud*. 2018; 16(1): 19-25. doi: 10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016(01)19-025.
- (17) Bryant CJ, Prosser AMB, Barnett J. Going veggie: Identifying and overcoming the social and psychological barriers to veganism. *Appetite*. 2021; 169: 1-14. doi: 10.1016/j.appet.2021.105812.
- (18) Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016; 116(12): 1970-80. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025.
- (19) Vázquez-Frias R, Ladino L, Bagés-Mesa MC, Hernández-Rosiles V, Ochoa-Ortiz E, Alomía M, et al. Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica: COCO 2023. *Rev Gastroenterol México*. 2023; 88(1):57-70. doi: 10.1016/j.rgmx.2022.11.001.