



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Apreciación sobre alimentación vegana en gestantes, Lima Sur – 2022

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE**

Licenciada en Enfermería

**AUTORAS:**

Serrano Luyo, Kerem Ruth ([orcid.org/0000-0002-6622-2293](https://orcid.org/0000-0002-6622-2293))

Wong Medina, Lucero María ([orcid.org/0000-0003-4117-9791](https://orcid.org/0000-0003-4117-9791))

**ASESORA:**

Mgr. Becerra Medina, Lucy Tani ([orcid.org/0000-000-2400-4423](https://orcid.org/0000-000-2400-4423))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Materna

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**LIMA – PERÚ**

**2022**

### **Dedicatoria**

Dedicamos este trabajo principalmente a nuestros padres, por su amor y apoyo incondicional, proporcionándonos las fuerzas y motivación para continuar con nuestras metas profesionales.

A mi padre que desde el cielo dio su granito de arena, es parte desde antes que el trabajo porque me dio la idea y me motivó a seguir hasta el final de sus días.

A mi madre que hasta el día de hoy me brinda todo el apoyo incondicional para lograr culminar este punto de nuestras vidas para las dos.

A nosotras mismas por el empeño que hemos puesto en este trabajo de tesis en donde se vieron reflejados nuestros conocimientos y que con perseverancia culminamos nuestros estudios.

A pesar de todo, lo logramos.

### **Agradecimiento**

Agradecemos a nuestra alma mater, la Universidad César Vallejo por todos los conocimientos proporcionados a lo largo de nuestra vida académica. A nuestros maestros, gracias a ellos que nos han ido brindando sus conocimientos conforme avanzamos ciclo a ciclo y nos motivan día a día en esta carrera profesional y que han tenido paciencia y dedicación para ser buenos profesionales, por último, a nuestra asesora, que estuvo siempre con nosotras en cada paso y con su experiencia el trabajo pudo ser adecuadamente terminado.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARATULA .....	I
DEDICATORIA .....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	IV
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IV
ÍNDICE DE TABLA.....	V
ÍNDICE DE GRÁFICO .....	V
RESUMEN .....	VI
ABSTRACT .....	VII
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	5
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	13
3.2. Categorías, subcategorías y matriz de categorización .....	13
3.3. Escenario de estudio .....	14
3.4. Participantes .....	15
3.5. Técnicas de instrumentos de recolección de datos .....	15
3.6. Procedimientos.....	16
3.7. Rigor científico.....	16
3.8. Método de análisis de la información .....	17
3.9. Aspectos éticos .....	17
VII. REFERENCIAS .....	30
ANEXOS .....	1

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1: Dictamen del comité de ética en investigación .....	1
FIGURA 2: Presentación de la validación de instrumento a través del juicio de expertos .....	2
FIGURA 2: Validación de instrumento a través del juicio del primer experto.....	3
FIGURA 3: Validación de instrumento a través del juicio del segundo experto.....	4

FIGURA 4: Validación de instrumento a través del juicio del tercer experto.....	5
FIGURA 5: Validación de instrumento a través del juicio del cuarto experto.....	6
FIGURA 6: Validación de instrumento a través del juicio del quinto experto .....	7
FIGURA 7: Validación de instrumento a través del juicio del sexto experto .....	8
FIGURA 8: Prueba de concordancia entre los jueces .....	9
FIGURA 9: Consentimiento informado.....	9

### ÍNDICE DE TABLA

TABLA 1: Matriz de categorización.....	13
--	----

### ÍNDICE DE GRÁFICO

GRÁFICO 1: Modelo del autocuidado de dorothea orem .....	14
GRÁFICO 2: Modelo de promoción de la salud de nola pender .....	14
GRÁFICO 3: Categorización.....	15

## RESUMEN

El veganismo es una postura ética que rechaza la explotación animal, respetando sus derechos, además de verlos como alguien y no como algo. Por ello, el trabajo se sustenta en los aportes de Nola Pender que desarrolla el Modelo de la promoción de la salud y así como Dorothea Orem propone el Modelo del autocuidado. **Objetivo:** Determinar la apreciación sobre la alimentación vegana durante la gestación, Lima Sur-2022. **Material y métodos:** La investigación es de tipo básico de nivel descriptivo, de enfoque cualitativo y de diseño observacional, narrativo y de corte transversal; la técnica utilizada fue mediante la entrevista aplicada a profundidad a 5 gestantes veganas, seleccionadas aplicando el método de bola de nieve. **Resultados:** Las gestantes entrevistadas definen el veganismo como una postura ética ante el respeto a todos los animales; considerándolo un estilo de vida, mediante el consumo de productos naturales y vegetales rechazando la crueldad, así mismo mencionan que la vitamina B12 lo deben de consumir estando, gestando o no, de tal manera el consumo esencial de diversas proteínas y nutrientes para el adecuado desarrollo fetal, y evitar complicaciones madre-feto. **Conclusión:** La alimentación vegana no es un obstáculo para que la salud materna y fetal se ponga en riesgo. Se rompe la creencia donde los niños de madres veganas nacen con un percentil de peso bajo, entre otras posibles complicaciones. Cabe resaltar que los beneficios se darán siempre y cuando, la gestante cumpla con un adecuado control y este informada de todo respecto al veganismo.

**Palabra clave:** alimentación vegana, veganismo, gestantes, estilo de vida, beneficios y consecuencias.

## ABSTRACT

Veganism is an ethical position that rejects animal exploitation, respecting their rights, as well as seeing them as someone and not as something. For this reason, the work is based on the contributions of Nola Pender, who develops the Health Promotion Model and, like Dorothea Orem, proposes the Self-Care Model. **Objective:** Determine the appreciation of vegan food during pregnancy, Lima Sur-2022. **Material and methods:** The research is of a basic type at a descriptive level, with a qualitative approach and an observational, narrative and cross-sectional design; The technique used was through an in-depth interview applied to 5 vegan pregnant women, selected using the snowball method. **Results:** The pregnant women interviewed define veganism as an ethical position towards respect for all animals; considering it a lifestyle, through the consumption of natural and vegetable products rejecting cruelty, they also mention that vitamin B12 should be consumed while being pregnant or not, in such a way the essential consumption of various proteins and nutrients for proper development fetus, and avoid mother-fetus complications. **Conclusion:** Vegan diet is not an obstacle for maternal and fetal health to be put at risk. The belief is broken that the children of vegan mothers are born with a low weight percentile, among other possible complications. It should be noted that the benefits will be provided as long as the pregnant woman complies with adequate control and is informed of everything regarding veganism.

**Keyword:** vegan diet, veganism, pregnant women, lifestyle, benefits and consequences.

## I. INTRODUCCIÓN

El veganismo se ha incrementado conforme el paso de los años, nuevas investigaciones dan a conocer que este estilo de vida puede proporcionar o facilitar beneficios respecto a la prevención y el tratamiento de distintas afecciones, por ende, una alimentación vegana adecuadamente planificada puede ser apta para todas las etapas de la vida <sup>1</sup>.

Este estilo de vida ha existido desde muchos años atrás, especialmente en países primermundistas tales como Estados Unidos, España, Inglaterra, entre otras. Sin embargo; en el siglo XXI ha ido en aumento a nivel mundial, que al principio poco percibido o como situación muy particular para algunas personas, y que con el correr del tiempo se ha ido normalizando y aumentando las cifras de personas que se están acoplando poco a poco al tipo de dietas vegetarianas; como el veganismo <sup>2, 3</sup>.

A nivel internacional como es en Europa, países como Portugal, la dieta vegetariana fluctúa en un 1.2%, España 1.5%, y Alemania con un 10%; en tanto que en los EE. UU es 7%, siendo así mismo, el veganismo inferior entre 1-3%, lo mencionado demuestra que el hábito alimenticio vegano va en un mínimo aumento periódicamente, incrementando circunstancialmente en la información para la población acerca del veganismo y vegetarianismo <sup>4</sup>.

Actualmente, muchas mujeres se han dado cuenta que, para mantener este estilo de vida, deben de cumplir estrictamente con la calidad y cantidad de macro y micronutrientes necesarios para mantener la salud gestacional de la madre y la del feto <sup>5</sup>. Sin embargo, muchas de las gestantes no están adecuadamente informadas acerca de las deficiencias de una inadecuada alimentación y más si no consumen los suplementos adecuados, tales como la vitamina B12 que es una bacteria que contribuye como nutriente para mantener un buen funcionamiento cerebral <sup>6</sup>.

Agregando a lo anterior, las gestantes veganas o vegetarianas son consideradas una población de riesgo a consecuencia de las deficiencias de algunos nutrientes.



Tales como la baja ingesta de yodo, riboflavina, calcio y vitamina B12; y más si hablamos de la situación de gestantes veganas, consecuentemente, esta población constituye a un grupo de riesgo por déficit calcio y vitamina D, además de ser considerada como deficiencia de nutrientes que pueden alterar la salud materno-fetal <sup>7, 8</sup>.

Unos de los mayores riesgos para la madre es que puede contraer anemia y en los peores casos, la pérdida del feto. Por otro lado, los riesgos para el niño es nacer con un percentil de peso bajo a lo adecuado a un recién nacido o nacer prematuro <sup>9</sup>. Conviene subrayar que estas complicaciones solo se pueden dar si no hay una educación adecuada sobre los suplementos que puede reemplazar la madre en su alimentación <sup>10</sup>. No obstante, muchas veces en los establecimientos de la salud, los profesionales sanitarios no están capacitados o no aceptan este "nuevo estilo de vida" y les niegan la posibilidad de que la madre lleve un estilo de vida saludable acorde a su postura ética.

Nacionalmente, el censo del 2018 evidencia que de los 3026 encuestados a nivel nacional el 34.9% eran veganos, a comparación del 2016 demostrando un aumento del 45% de personas que han decidió unirse a esta postura ética<sup>11</sup>. Lo que quiere decir que conforme van pasando los años, el porcentaje de personas veganas va en aumento ya sea por los distintos motivos.

Agregando a lo anterior, se resalta que el género femenino es el que predomina el veganismo con un porcentaje del 78.3% a comparación de los hombres con un 20.7%. Además, se señaló que el 42.6% tenían una edad de 18 a 24 años y que su principal motivo de ser veganas es "el respeto a la vida de los animales" <sup>11</sup>.

Otro dato importante es la cierta discriminación que hay por desconocimiento, por ello, se evidencia que el 68.8% de las personas veganas han sido víctimas de discriminación o de burlas por no consumir carne<sup>11</sup>. Considerando ser un gran problema no solo para la persona que recién se está integrando al veganismo, sino también a su alrededor, la familia en sí se ve afectada debido a que, si no existe apoyo por parte de la población, es por ello, que sería importante que las políticas públicas apoyen este y otros estilos de vida acerca de cómo complementar una dieta libre de origen animal, lo cual puede ser beneficioso para

el individuo o para un nuevo ser <sup>12</sup>. Por ello, es indispensable que los profesionales de enfermería, así como el personal sanitario que atienda a esta población tengan una capacitación óptima para generar una orientación adecuada sobre los diversos estilos de vida; como es el veganismo.

Los estudios reflejan que la población mayoritariamente se concentra en la ciudad de Lima; por lo que, en Lima Sur existe un 3% de veganos. No obstante, el mercado de productos veganos ascendió un 55% en la ciudad de Lima y mientras un 30% de la población ignora el veganismo, el 15% de la población toma interés por este estilo de hábitos alimenticios <sup>13</sup>. En algunos departamentos de Perú la diversidad de verduras, frutas, legumbres, tubérculos y cereales suelen estar accesible a la economía de los veganos a diferencia a los costos de otros países que suelen tener un costo elevado, además por la variedad pueden complementar los diversos nutrientes que el cuerpo humano lo requieren en toda etapa de vida.

El periodo del embarazo en la mujer viene a ser una experiencia especial biológica, en donde los requerimientos nutricionales aumentan, por lo que, durante el periodo de gestación, las mujeres suelen requerir o aumentar la cantidad y la frecuencia de sus alimentos, esto debido a que el feto requiere de nutrientes esenciales para un desarrollo adecuado. A comparación de las omnívoras, las gestantes veganas seleccionan sus alimentos de forma estrictamente con el objetivo de tratar de adquirir aquellos nutrientes en su alimentación diaria. Así mismo, las gestantes veganas deben de tener un control minucioso con el seguimiento del personal de salud y cumplir con las indicaciones brindadas para evitar la pérdida del producto formando en su vientre y/o evitar las posibles complicaciones durante la gestación y el nacimiento. <sup>19</sup>

Por lo expuesto anteriormente, surge el siguiente **interrogante de la investigación** ¿Cuál es la apreciación sobre la alimentación vegana en gestantes, Lima Sur- 2022?

Los **interrogantes específicos** obtenidos, fueron los siguientes: ¿Qué opinan las gestantes acerca de la alimentación vegana? ¿Cuál es la percepción de los beneficios que puede otorgar la alimentación vegana durante el periodo de

gestación en su salud materna y del niño? ¿Qué tan favorable es la alimentación vegana frente a la alimentación omnívora, según apreciación en las gestantes?

El presente trabajo de investigación se **justifica socialmente** acerca del estilo de vida de los veganos hoy en día, además de brindar información fidedigno de que este estilo de vida puede llegar a ser beneficioso si se complementa de la forma correcta o puede atribuir complicaciones si no son previamente consultados con los especialistas en las distintas etapas de la vida, especialmente durante el embarazo, ya que tiene que cumplir con un estricto seguimiento profesional para posibles complicaciones materno-fetal. Así mismo, dar oportunidades a madres gestantes o futuras madres gestantes veganas para una educación intersectorial y sin barreras, dando así una consejería para todo estilo de vida de cada persona, familia y comunidad.

**Teóricamente** la investigación se justifica debido a que el embarazo es un estado biológico donde suele existir vulnerabilidad nutricional en las mujeres, especialmente en las gestantes veganas ya que por una parte suele tener múltiples beneficios comprobados, como además diversas alteraciones antes o durante el embarazo; siendo por esta razón, es de suma importancia brindar información claro y sencillo en esta etapa de la vida, asimismo como educar sobre la transición que suelen pasar de vegetarianismo al veganismo y los nutrientes que suelen aportar estos alimentos y cómo complementar el resto.

El presente trabajo de investigación es justificado **metodológicamente**, por que dará a conocer la forma de cómo entrevistar a las personas que tienen esta problemática del veganismo y así mismo, aportará preguntas que pueden ser tomadas para futuras investigaciones acerca del tema mencionado.

De manera **práctica**, se justifica porque existe la necesidad de brindar información fidedigna y actualizada acerca de la adecuada alimentación que las gestantes veganas deberían tener y ser juicioso de las posibles consecuencias que pueden ser atribuidos durante el desarrollo fetal y deficiencias que pueden lograr tener en el nacimiento; así como lo hacen con las gestantes omnívoras. Consiguientemente, se considera de real importancia generar y capacitar a todos los profesionales de la salud sobre los diversos estilos de vida como es el

veganismo, para poder brindar la ayuda idónea para posibles contribuciones acerca del tema o la modificación de algunas políticas asistenciales en los diversos establecimientos de salud con referencia a la alimentación en las gestantes en la población.

Como objetivo general determinar la apreciación sobre la alimentación vegana durante la gestación, Lima Sur-2022.

Respecto a los objetivos específicos se va a analizar la opinión de las gestantes acerca de la alimentación vegana; comprender la percepción de los beneficios que puede otorgar la alimentación vegana durante el periodo de gestación en su salud materna y del niño; además se va a analizar qué tan favorable es la alimentación vegana frente a la alimentación omnívora, según apreciación en las gestantes.

## II. MARCO TEÓRICO

Según **antecedentes internacionales**; Benham, Gallegos, Hanna, Hannan en el 2021 en la investigación tuvo como objetivo examinar las características demográficas y de la salud de las mujeres en la etapa reproductiva de una dieta vegana en Australia y compararlos con la población general, además de identificar fuentes o consumo de vitamina B<sub>12</sub>, y comparar el consumo con las recomendaciones actuales. Fue un estudio transversal; la población fue de 1530 mujeres entre los 18 a 44 años que habían seguido una dieta vegana durante al menos seis meses; la herramienta de recolección de datos fue una encuesta en línea, obteniendo como resultado el 26% de los encuestados tenían ingestas estimadas de vitamina B12 debajo de las recomendaciones y predictores a la ingesta de la suplementación; por ende, se concluyó que la ingesta de vitamina B12 de una proporción sustancial de mujeres australianas de edad reproductiva que consume una dieta vegana no cumple con la ingesta recomendada, lo que podría afectar negativamente a su salud y, si están embarazadas o periodo de lactancia, también a la de sus hijos. <sup>14</sup>.

Así mismo, Yisahak, et al. En el 2020 en la investigación "Dietas vegetarianas durante el embarazo y resultados maternos y neonatales" tuvo como objetivo

examinar las consecuencias para la salud de las dietas vegetarianas durante el embarazo, además de examinar las asociaciones del vegetarianismo durante el embarazo con resultados maternos y neonatales. Fue un estudio prospectivo; donde la población logró ser de 1948 mujeres embarazadas de bajo riesgo de cuatro razas/étnicas; en el cual la información fue tomada del Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child como instrumento. Obteniendo como resultado que el 79 (6.2%) mujeres declararon ser vegetarianas, donde los neonatos de vegetarianos basados en una dieta tenían mayor probabilidad de nacer pequeños para la edad gestacional; por lo tanto, se concluyó que las dietas vegetarianas durante el embarazo se asociaron constitucionalmente al tamaño neonatal más pequeño, posiblemente a través de la limitación del aumento de peso gestacional de las madres <sup>15</sup>.

En el 2020 según Colón, et al. en su investigación “Efectos de la dieta vegetariana durante el embarazo y el impacto a nivel fetal y en el neonato” tuvieron como objetivo describir los efectos del vegetarianismo durante el embarazo, su impacto a nivel fetal y neonatal. Fue un estudio de diseño cualitativo no observacional mediante una revisión narrativa con un proceso de búsqueda de revisión sistemática adaptada, seleccionando artículos científicos. Los principales resultados fueron la gran diferencia entre gestantes omnívoras y veganas en las concentraciones plasmáticas de la vitamina B12; OMN ( $268,2 \pm 47,36\mu\text{g/mL}$ ) en comparación con VEG ( $190.0 \pm 17.45 \mu\text{g/mL}$ ) además de otros nutrientes necesarios durante esta etapa. Por ende, se identificaron evidentes diferencias estadísticamente significativas en el peso al nacer del neonato entre el grupo de embarazadas VEG y OMN. Se concluyó que realizar una dieta vegetariana estricta durante la gestación, conduce a una deficiencia en algunos nutrientes; vitamina B12, hierro, ácidos grasos y vitamina D. Trayendo consigo incidencias en las medidas antropométricas al nacer y otras consecuencias <sup>16</sup>.

Por otro lado, Sebastiani, et al., en el 2019 con el objetivo de analizar que las dietas vegetarianas y veganas han aumentado en todo el mundo en las últimas décadas, además que aquellas dietas corren el riesgo de tener deficiencias nutricionales. No obstante, la alimentación vegana puede considerarse segura durante el embarazo y lactancia, sin embargo, se requiere de un adecuado

conocimiento y el compromiso para equilibrar los nutrientes claves. El estudio de revisión de literatura científica, centrándose específicamente en humanos, con el fin de investigar efectos protectores provocados por dietas maternas enriquecidas en alimentos derivados de plantas y posibles efectos desfavorables. Obteniendo como resultado la deficiencia de micronutrientes y su destacado impacto en el desarrollo fetal, el cual requiere una intervención nutricional pre gestacional para evitar la desnutrición materna y consiguiente alteración del crecimiento fetal; teniendo como conclusión que la dieta es un factor de importancia que está relacionado con el estilo de vida de cada persona para determinar el estado de salud y predisponiendo a la descendencia a desarrollar varias enfermedades <sup>17</sup>.

Según Meulenbroeks, et al en el 2021 en su investigación tuvo como objetivo evaluar el conocimiento auto informado y el asesoramiento brindado por médicos obstétricos holandeses. Fue un estudio de diseño transversal, teniendo como población un total de 121 parteras, 179 obstetras y 111 dietistas; este estudio se realizó por una encuesta en línea. Obteniendo como resultado que el 80.2% de matronas y el 93.9% de obstetras consideraron que una dieta estricta basada en plantas era un factor de riesgo durante el embarazo. Se concluyó, que hay un escaso conocimiento auto informado acerca de la dieta estricta basada en plantas como el veganismo entre los dietistas, matronas y obstetras <sup>18</sup>.

Brosa, et al en el 2019 tuvo como objetivo identificar y analizar las publicaciones desarrolladas en los últimos años que describen aquellos nutrientes que son considerados críticos en gestantes veganas y los riesgos que este tipo de alimentación pudiera presentar, tanto para la mujer como para el feto. Fue un estudio de tipo narrativa, de información científica; se utilizaron 29 publicaciones de bases de datos conocidas, como Medline, Scielo y Cochrane. Obteniendo como resultado la importancia de evaluar y monitorear la suplementación con vitaminas D, B12, zinc, hierro y ácidos grasos EPA (ácidos eicosapentaenoicos), en las mujeres vegetarianas embarazadas, donde se reveló que en este tipo de dietas es frecuente encontrar menores concentraciones de estos nutrientes en comparación con las embarazadas omnívoras. Se concluye, que, si la dieta es planeada y desarrollada con asesoramiento de profesionales, las embarazadas veganas podrían no presentar riesgos nutricionales <sup>19</sup>.

Nacionalmente, Sullon, et al. en el 2021 en su investigación tuvo como objetivo examinar los efectos de la dieta vegana en las gestantes, valorando las amenazas y beneficios, así como ofrecer recomendaciones para una nutrición adecuada en gestantes veganas. Fue un estudio de diseño cualitativo no observacional mediante una revisión sistemática. Como resultado, se puede observar la relación de la cantidad insuficiente de nutrientes esenciales en la dieta vegana con riesgos para la salud gestacional como parestesias, depresión o distimia postparto, calambres musculares, diabetes mellitus gestacional y anemia ferropénica. Resaltando así, la importancia de una adecuada planificación de la dieta en gestantes veganas para evitar complicaciones. En conclusión, el embarazo conlleva un gran desafío en lo nutricional, más aún para la gestante vegana que desconocen posibles consecuencias o errores que se puede tener en esta dieta. Por lo que, como profesional de la salud hay que cerciorarse que la madre tenga una adecuada alimentación de macro y micronutrientes <sup>20</sup>.

El **Modelo de D. Orem**, aporta los fundamentos teóricos para el proyecto y acota sobre el actuar de la enfermera de modo complementario con el individuo, familia y comunidad respecto a los autocuidados necesarios, el déficit de las habilidades de cuidar de uno mismo y las necesidades del autocuidado. Así mismo, la enfermera según la teórica se encarga de actuar compensando el déficit; enseñando, guiando, apoyando y proporciona un entorno adecuado para el desarrollo <sup>21</sup>.

Hay que resaltar el hecho de que el modelo de Orem mayormente se relaciona a la enfermedad y el déficit del autocuidado. Sin embargo; se ha visto que puede abarcar más que solo eso, es así; que se aplicará la teoría del autocuidado aplicada al cuidado durante la etapa de gestación ya que es una parte significativa para la mujer. Por lo que, el cuidado del embarazo es de real importancia desde las primeras semanas de gestación, siendo periódica e integral, disminuyendo así complicaciones, tanto madre como para el producto que se está formando en su vientre (feto). (Gráfico 1)

Molano M. refiere que, aplicando el modelo de Dorothea, las madres adquirirán conocimientos para el cuidado de madre-hijo, habilidades y actitudes importantes para el desempeño de los cuidados que promueven la salud integral, además de

obtener mayor conocimiento frente al autocuidado, como organizar los tiempos y hábitos de vida saludable (en lo mental, físico y su alimentación) <sup>22, 23, 24, 25</sup>.

Otro fundamento se encuentra en lo desarrollado por **Pender N**, en el "**Modelo de Promoción de la salud**" que da a conocer que la conducta se encuentra motivada por alcanzar el bienestar y el potencial humano; siendo así, dar respuesta a cómo las personas adoptan por sí mismos decisiones acerca del cuidado de salud; enfocándose en intervenir distintas conductas del ser humano, actitudes y motivaciones hacia un accionar que promoverá en la salud individual de la persona <sup>26</sup>.

Pender se apoya en la **Teoría de Acción Razonada** propuesta por **Fisbhein y Ajzen**, el cual estudió el comportamiento humano, factores determinantes de la conducta de cada individuo de forma individual o grupal; además que integran factores actitudinales y comportamentales para la explicación de las conductas saludables. Así mismo, postularon que dicha conducta saludable logra ser resultado de la intención comportamental, donde afirma que los comportamientos están bajo un control voluntario, el cual predice la intención de realizar o no el comportamiento. Consecuentemente, la intención comportamental se encuentra en función de dos determinantes: de naturaleza personal y el reflejo de la influencia social <sup>27, 28</sup>.

Cabe destacar que Perder, toma como muestra la **teoría del Aprendizaje social de Bandura**, el cual menciona que en el aprendizaje humano se da mediante la observación ya sea el conocimiento, reglas, habilidades, estrategias, creencias y actitudes que adquiere del medio social. Aprendiendo así, la utilidad y convivencia de diversos comportamientos del ser humano; fijándose en modelos y en los riesgos de su proceder, actuando de acuerdo con lo que cree que debe esperar como resultado de sus actos. Siendo así que la población de gestantes veganas está libre de actuar de acuerdo que consideren para su salud, pero cabe destacar que este acto debe ser analizado adecuadamente si puede atribuir consecuencia en su propia salud o de sus hijos, por ende, considerar un accionar de protección madre-hijo mediante un adecuado control, y seguimiento de profesionales altamente capacitados <sup>29</sup>. (Gráfico 2)



El **veganismo** como tal, es considerado un estilo de vida o una postura ética, cuyo propósito es excluir y/o disminuir en la medida de lo posible toda forma de explotación, crueldad y sufrimiento hacia los animales, ya sea en la alimentación, vestimenta u otro propósito que por extensión evita todo tipo de derivado; promoviendo así, beneficios para los otros seres vivos y sintientes, además de contribuir al medio ambiente. Siendo así también, un movimiento sociocultural <sup>30</sup>,  
<sup>31</sup>.

Por otro lado, si hablamos de una **dieta basada en plantas o vegana**, solo se refiere a la eliminación del consumo de animales y derivados. Esta se destaca en una alimentación rica en legumbres, hortalizas, semillas, verduras y frutas. En este estilo de vida, muchas de las personas buscan distintas maneras de llevar una vida saludable, manteniéndose alejada de aquellos productos pesados y con altos niveles de azúcares y grasas. Una de las ventajas que se destaca es la disminución del riesgo de enfermedades crónicas y cardiovasculares <sup>32.33</sup>.

La **alimentación vegana en el embarazo**; Según la Asociación Americana de Dietética, menciona que la dieta vegetariana como la vegana, si se encuentran adecuadamente planeadas, son apropiadas para cualquier base del ciclo de la vida (embarazo, lactancia, infancia y adolescencia). Siendo que, las madres vegetarianas o veganas, disfrutan una serie de ventajas en su época de embarazo <sup>34</sup>. Sin embargo, las **ventajas** sólo tienen efecto cuando la alimentación está bien balanceada entre su alimentación y suplementación. Entre ellas tenemos que puede disminuir el riesgo de preeclampsia, previene la diabetes gestacional, hay menor riesgo de obesidad, disminución de calambres durante el embarazo, puede mejorar el crecimiento del feto, puede reducir la exposición a tóxicos en el embarazo y podría prevenir enfermedades infantiles como eccema y diabetes tipo I <sup>35</sup>.

Una inadecuada **dieta vegana** no planificada ni consultada con especialistas, casi siempre contendrá déficit contenido de proteínas, grasas naturales, zinc, vitaminas como la B12, D, ácidos grasos, calcio, yodo y omega-3. Por otro lado, se destaca el hecho de ser rica en magnesio, fibra dietética, potasio, vitamina C y E, ácido fólico, carotenoides y flavonoides <sup>20</sup>.

Por otro lado, las **desventajas** para las gestantes veganas puede ser una mayor incidencia de depresión posparto en gestantes veganas, posibles efectos secundarios por alta ingesta de fitoestrógenos, falsos positivos en la detección de síndrome de Down y posibles deficiencias nutricionales.

Así mismo, se resalta que tanto veganos como omnívoros deben recibir suplementos durante cada etapa de vida, especialmente en el primer trimestre del embarazo, esto para obtener un adecuado desarrollo feta y un adecuado estado de salud de la madre. Además, se evidencia que esta población ingiere indirectamente poca vitamina D, por ello, es de real importancia suplementar durante el embarazo y la lactancia <sup>20</sup>.

Existen **posibles consecuencias o riesgos de la dieta vegana en gestantes**, los cuales podrían ser; la deficiencia de calcio, que es asociado con los calambres musculares, parestesias y podría predisponer a posibles contracciones uterinas prematuras. Asimismo, la baja biodisponibilidad del hierro no hemo en aquellos con esta alimentación predispone a presentar anemia ferropénica en las gestantes veganas. Siendo de tal manera, se informó que la ingesta insuficiente o baja de aquellas vitaminas ya mencionadas se encuentran relacionados con las depresiones postparto, por lo que, es necesario una ingesta adecuada para la biosíntesis de neurotransmisores como la dopamina, serotonina y norepinefrina. Siendo así, las gestantes con estilo de vida vegana tienen a presentar un alto nivel de ansiedad y depresión en comparación con las gestantes no veganas <sup>36</sup>.

Las **recomendaciones nutricionales en el embarazo** están enfocadas en los siguientes suplementos nutricionales para el óptimo desarrollo fetal y estado de la madre, siendo los siguientes:

**Vitamina B12**; considerado una vitamina hidrosoluble con importantes funciones metabólicas, entre ser un cofactor esencial en la síntesis de ADN y ARN, por lo que su déficit se va a manifestar principalmente en órganos con recambio celular elevado, como en la médula ósea y sistema nervioso. De lo contrario de lo que piensan las personas, esta vitamina no proviene directamente de los animales, sino que, es de origen bacteriano; principalmente del suelo, que al consumirla el animal pastando la obtiene y es ahí donde tienen suficiente B12 para que al

consumir la carne el ser humano pueda nutrirse de esta vitamina <sup>37</sup>. Así mismo, un dato a destacar es que el ser humano si las produce, pero no es posible asimilarlo debido a que la vitamina se produce en un tramo anterior a la zona en la que se absorbe, es por ello, que el ser humano no puede asimilar. Por lo tanto, si o si se debe consumir de forma externa.

La Vit B12 sintetiza y ayuda en la síntesis de neurotransmisores y lípidos, maduración de los glóbulos rojos, síntesis del ADN, síntesis de proteínas y aminoácidos y el mantenimiento del sistema nervioso <sup>38</sup>. Sin embargo, para muchas gestantes veganas es difícil que consuman la suficiente cantidad que necesita la madre y el feto.

**Vitamina D;** se desaconseja la suplementación de las gestantes con la vitamina D, por lo que, se destaca la importancia de la exposición solar para la síntesis de vitamina D <sup>38</sup>.

**Complejos multivitamínicos;** ayuda a la reducción de casos por preeclampsia, mejora de los niveles de vitamina D y sus consecuencias para madre-hijo, así como su implicación en la disminución del riesgo de defectos congénitos y bajo peso al nacer <sup>38</sup>. Además, durante la gestación reduce la incidencia de malformaciones cardíacas, urinarias - orofaciales, de extremidades y estenosis pilórica.

**Hierro;** según la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, indica que, para prevenir la anemia ferropénica, disminuir el riesgo de bajo peso al nacer durante la gestación se debe asegurar una dosis diaria en mujeres gestantes. Además, una ingesta adecuada de hierro mediante el consumo de alimentos ricos en este oligoelemento, como la carne y el pescado; alimentos vegetales como ciertos granos y algunas verduras tienen una buena concentración de hierro; asimismo, el consumo simultáneo de vitamina C junto con estos granos y verduras puede mejorar su absorción <sup>38</sup>.

**Yodo;** nutriente básico para el crecimiento y desarrollo de los órganos corporales. El déficit durante la gestación es asociado al aumento de la mortalidad perinatal, aborto, muerte fetal intrauterina, bajo peso neonatal y alteraciones del neurodesarrollo <sup>38</sup>.

**Calcio**; disminuye el riesgo de hipertensión y preeclampsia, partos pretérminos y una disminución de los recién nacidos de bajo peso <sup>38</sup>.

**Ácidos grasos omega-3**; alimentos como el pescado y las nueces deben aportar diariamente ácidos poliinsaturados omega 3 en la ingesta habitual <sup>38</sup>.

**Zinc**; según algunos estudios el Zinc se encuentra asociado con el bajo crecimiento fetal, alteraciones de la conducta y capacidad de aprendizaje o parto pretérmino <sup>38</sup>.

Las gestantes veganas también tienen muchos más riesgos que las gestantes omnívoras, por lo que se necesita un contenido superior de alimentación y suplementación. Una dieta vegana debe ser alta en hierro, alto en zinc, fibras, proteínas y calcio <sup>38</sup>.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

**Tipo de investigación:** El proyecto de investigación es de tipo básico de nivel descriptivo porque debe ser verídica, precisa y sistemática; de enfoque cualitativo, por ser un proceso que requiere de la recolección de datos sin medición numérica, es la observación y evaluación de los fenómenos estudiados emitiendo conclusiones de lo encontrado en relación de conocimientos y las prácticas sobre la alimentación vegana durante la gestación en Lima Sur.

**Diseño de investigación:** El trabajo de investigación de diseño observacional, descriptivo y narrativo.

#### **3.2. Categorías, subcategorías y matriz de categorización**

La categoría **apreciación sobre la alimentación vegana**; da entender que la persona vegana requiere tener conocimientos adecuados acerca de cómo sus costumbres o hábitos alimenticios van a condicionar la salud de la persona en cuestión. Sin embargo; una cierta parte de esta población no tiene el conocimiento necesario de la importancia de la supervisión o el seguimiento

adecuado por parte de un personal de salud, ya que, se evidenció que una dieta vegana adecuadamente planificada es saludable y nutricionalmente adecuada ante la prevención de diversas enfermedades. Además, el veganismo como estilo de vida puede generar reduccionismo, como un falso paralelismo entre alimentos que no incluyen productos animales y alimentos libres de crueldad. Así mismo, se sabe que los hábitos alimentarios de las personas veganas excluyen carnes de todo tipo y derivados, basándose fundamentalmente en alimentos de origen vegetal, como granos, hortalizas, legumbres, semillas, frutas y nueces. Sin embargo, el veganismo como tal, no solo se basa en la exclusión de dichas carnes, sino que se considera una práctica inclusiva, activista y comprometida con la diversidad corporal radical y la liberación colectiva <sup>39</sup>. (Gráfico 3)

**Entre las subcategorías se identificó las siguientes:**

Definición de la alimentación vegana (DAV)

Ventajas y desventajas de la alimentación vegana (VyDAV)

Los riesgos para la gestación (RGAV).

Alimentos y suplementos nutricionales (ASAV)

Cantidad en la alimentación vegana (CAV)

Frecuencia en la alimentación vegana (FAV).

### **3.3. Escenario de estudio**

El estudio se ejecutó, en la comunidad "Veganos Lima Perú. Grupo Apoyo" de las redes sociales, constituido por 2100 participantes, entre ellos hallamos gestantes veganas y personas de distintas edades, etapas de vida y género. Esta comunidad está distribuida a nivel de Lima; donde se trabajó con la filial Lima-Sur escogiendo específicamente a mujeres gestantes o madres veganas que hayan sido veganas y son, en la cual se realizó una entrevista a profundidad donde se obtendrá respuestas concretas.

### **3.4. Participantes**

En el presente estudio, la **población** pertenece a un grupo de las redes sociales de personas veganas denominada "Veganos Lima Perú. Grupo Apoyo" constituida por 2100 participantes, las cuales se encuentran entre ellos tantos hombres, mujeres, adolescentes, familias completas y gestantes.

#### **Criterios de Inclusión**

Aquellas gestantes veganas que viven en Lima Sur; gestantes veganas mínimo de 1 año con el estilo de vida; gestantes veganas de lenguaje español-castellano, personas que durante su gestación hayan sido veganas y gestantes veganas que aceptan firmar de forma voluntaria el consentimiento informado.

#### **Criterios de exclusión**

Aquellas gestantes con otros estilos de vida; gestantes con menos de 1 año en el estilo del veganismo y gestantes veganas que no viven en Lima Sur.

Teniendo un **muestreo** de tipo no probabilístico utilizando el tipo recolección de datos bola de nieve en el cual un informante clave aportó el nombre de otra participante clave así hasta completar la muestra requerida.

### **3.5. Técnicas de instrumentos de recolección de datos**

Troncoso y Amaya. Evidencian que la entrevista a profundidad es una de las técnicas más utilizados para la recolección de datos en las investigaciones cualitativas que permite la obtención de la información de los sujetos evaluando sus percepciones, creencias, opciones, significados y actitudes. Permitiendo la obtención de datos del propio sujeto de estudio mediante una interacción oral con el propio investigador, por ello "la entrevista es una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas" <sup>40</sup>.

Consiguientemente, las siguientes preguntas realizadas para la entrevista, pasó por una secuencia de validación de instrumentos a través de un juicio de experto: 4 licenciados de enfermería de diversas especialidades y 2 licenciada de

obstetricia; donde luego de aplicar la prueba de porcentaje por concordancia se obtuvo un valor de 100%, lo cual implica que el instrumento es altamente válido.

#### **CUESTIONARIO ORIENTADOR PARA EL ENTREVISTADOR:**

1. ¿Cómo define usted a la alimentación vegana?
2. ¿Podría mencionar, cuáles son las ventajas y desventajas de tener una alimentación vegana durante la gestación?
3. ¿Qué riesgos puede ocasionar este tipo de dieta en el feto y a la mujer gestante?
4. ¿Qué suplementos conoce y consume para sobrellevar una alimentación vegana?
5. ¿Qué nutrientes consume en su alimentación diaria?
6. ¿Podría mencionar cantidad y frecuencia de uso de la dieta vegana?

#### **3.6. Procedimientos**

Para mayor efectividad a la hora de la entrevista a todos los usuarios que participaron en dicha investigación, se les informo que la investigación cuenta con el permiso al comité de ética, así mismo, se les explico los objetivos de la investigación garantizando la confidencialidad de la información, para luego desarrollar la entrevista a profundidad, mencionando el tiempo probable de duración.

#### **3.7. Rigor científico**

La investigación se acopla a la existencia de los sujetos de estudio, donde certifica la estructura de investigación (propósitos, preguntas norteadoras, objetivos del estudio).

No obstante, la agrupación de información científica teórica obtenida con el método cualitativo acoplada al estudio de tipo no probabilístico, utilizando el tipo de recolección de datos bola de nieve, donde se constató la observación en el marco de la investigación.

De este modo, los resultados que se obtuvieron son adecuadamente certificados y sostenidos con algunos de los estudios precedentes; fueron debidamente examinadas, descifradas y comparadas con el presente trabajo de investigación.

Se afianzo los principios éticos en el transcurso de la investigación con el respaldo de la propia institución, además se utilizará el consentimiento informado para dilucidar sobre la investigación a los sujetos de estudio, los cuales serán firmados por ellos.

### **3.8. Método de análisis de la información**

De este modo, se realizó un análisis de contenido en el presente proyecto de investigación.

Díaz. 2018. Citando a Marradi, et al. 2007. "Menciona que el análisis de contenido es una técnica de interpretación de texto, basado en los procedimientos de descomposición y clasificación; los textos pueden ser diversos: transcripciones de entrevistas, protocolos de observación, notas de campo, fotografías, publicidades televisivas, artículos de diarios y discursos políticos". Además de citar a Hostil. 1969. y Stone, et al. 1966. "Consideran que el análisis de contenido cualitativo es una técnica de investigación para formular deducciones de manera sistemática y objetiva de ciertas características específicas dentro de un texto" <sup>41</sup>.

Así mismo, se analizó que la apreciación sobre la alimentación vegana en gestantes es categorizado teniendo en cuenta los puntos importantes enfocados a nuestra población, siendo el conocimiento y las prácticas acerca de la alimentación vegana en las gestantes; por lo tanto, se tomó en cuenta las subcategorías, lo cual son puntos sencillos y comprensibles para las entrevistas ejecutadas, siendo los siguientes, definición de la alimentación vegana, las ventajas y desventajas, los riesgos para la gestación, alimentos y suplementos nutricionales, cantidad y frecuencia. Temas importantes obteniendo respuestas claras y directas de las gestantes con gran interés acerca de que el tema sea compartido con más personas veganas, además de ayudar a otras futuras madres que temen concebir teniendo en mente, el riesgo que puede presentar el producto en esa etapa en esa condición del veganismo.

### **3.9. Aspectos éticos**

La ética son los actos morales y el cómo se relaciona la determinación de la conducta humana; focalizando el interés en la consideración de los aspectos



éticos de la investigación en su naturaleza y los fines, partiendo desde las reglas, políticas, estrategias y procesos a cumplir de los investigadores <sup>42</sup>. Todo ello, para evitar el plagio de documentos académicos, siendo así, un proceso de ética profesional. Entre ellos vamos a considerar:

**Principio de Autonomía;** o también conocido como consentimiento informado (CI), es un proceso gradual en el que al paciente se le da información de modo comprensible acerca de todo lo que se le va a preguntar y pedir, los beneficios y consecuencias que conlleva la investigación, para finalmente, el paciente decida aceptar o no a someterse al procedimiento <sup>43</sup>.

**Principio de no maleficencia;** conlleva a la información y consentimiento para evitar algún daño hacia el paciente, lo que obliga moralmente al investigador a buscar los mínimos riesgos posibles para los sujetos de experimentación <sup>44</sup>.

**Principio de beneficencia;** hace énfasis en la obligación de aumentar los posibles beneficios, minimizando los posibles riesgos para los individuos, participantes y sociedad <sup>44</sup>.

**Principio de justicia;** necesidad de igualdad y justicia que conlleve a la toma de decisiones con evidencias que ayuden en la erradicación de desigualdades. Refiriéndose a la selección igualitaria de cada participante, para que tanto los beneficios como las consecuencias en la investigación se repartan de forma justa <sup>44</sup>.

**Veracidad;** refiere a decir la verdad siempre, no mentir o engañar, significa ser siempre transparente ya que es la base para un proyecto debido a que el profesional no debe insinuar que el proceso investigativo fue desvirtuado <sup>45</sup>.

**Consentimiento informado;** principio ético fundamental que presenta respeto a la persona y a su autonomía, sus derechos y su capacidad para tomar decisiones en función de la información recibida <sup>46</sup>.

#### **IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

La presente tabla describe cada entrevista separándolas a su respectiva subcategoría para así facilitar el análisis de información por medio de la

triangulación de datos. En total, fueron 5 las entrevistas, cada una con los requisitos correspondientes y con el consentimiento informado se procedió.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	SUB-CARACTERIZACIÓN	CÓDIGO	ENTREVISTA	ANÁLISIS
Apreciación de la alimentación vegana	Definición de la alimentación vegana	DAV	<b>Mamá 1:</b> El veganismo solamente trata de la postura ética pero la alimentación a base de plantas es toda aquella alimentación que rechaza el uso y abuso de animales y la explotación. Por lo tanto, nosotros nos alimentamos de cereales, proteínas vegetales, verduras y frutas. Mayormente reemplazamos las carnes por proteínas vegetales y no consumimos ningún tipo de lácteos derivado de los animales.	El veganismo en sí es una postura ética que defiende los derechos de todos los animales, rechazando el uso, abuso y explotación hacia los animales. La alimentación vegana está basada en plantas; vegetales, hongos, algas, frutos secos, menestras, granos, etc. reemplazando las carnes por proteínas vegetales y rechazando el consumo de derivados.
			<b>Mamá 2:</b> La alimentación vegana se da porque veganas y veganos decidimos no participar en la explotación animal. Involucra alimentos que no provienen de la explotación animal; lo que decimos de la explotación de origen animal o los derivados. Así mismo, como ya sabemos todas las carnes incluyendo los peces y pollos; aparte de las carnes de animales también evitamos derivados como la leche de vaca o de cabra, la miel, las abejas son insectos donde existe todo un sistema bastante injusto hacia ellos, se esfuerzan bastante para generar la miel y no es necesario, pero ahí hay un problema ambiental también. Entonces está todo basado en plantas; vegetales, hongos, algas, frutos secos, menestras y granos.	
			<b>Mamá 3:</b> El veganismo en sí es una postura ética para poder respetar a los animales y no verlos como diversión ni como alimento, no verlos como uso, verlos como alguien y no como algo. Entonces, es un legado de respeto hacia mi hijo.	
			<b>Mamá 4:</b> Defino el veganismo como un estilo de vida que respeta todas las razas que existen en el planeta y respecto con la alimentación vegana pues es una explosión de sabores que nunca te dejan de sorprender.	
			<b>Mamá 5:</b> Para mí el veganismo es una postura ética que defiende los derechos de todos los animales, respetándolos.	
			VyDAV	

	vegana		<p>reemplazos, como el aceite de linaza, no obstante, no es muy fácil para una embarazada que tiene sensibilidad a todo tipo de gusto y olfato consumir eso ya que el aceite de linaza tiene un poco de sabor a pescado, también a la sal, al gusto en verdad no es muy agradable. Pero es la única opción que hay aquí. El Omega 3, es parte importante de la dieta, la alimentación para una embarazada, sobre todo porque el feto tiene que estar en completo desarrollo, la construcción del sistema neuronal</p> <p><b>Mamá 2:</b> Me preocupaba mucho la alimentación, pero la ventaja es que en realidad muchos alimentos básicos que necesitaba estaban a precios cómodos no, el gasto no era tan grande afortunadamente. Hoy en día el veganismo es más conocido que hasta hay programas gratuitos y hay nutricionistas veganos particulares. La desventaja es el desconocimiento que tenían los profesionales de salud. Por ejemplo, en obstetricia y en nutrición.</p> <p><b>Mamá 3:</b> Las ventajas diría que me sentí bien porque son como muchas emociones encontradas. Entonces, me sentí feliz de no contribuir a este maltrato. Sería más psicológico la ventaja. Las desventajas fueron las críticas hacia mi persona de que capaz tu hijo va a tener alguna complicación, más que todo sería la desinformación de las personas y la accesibilidad al conseguir los alimentos.</p> <p><b>Mamá 4:</b> Bueno, la ventaja es que bueno, tenía un buen sistema digestivo; estaba con un gran estado de ánimo a pesar de que estaba embarazada. Tenía mucha energía saludable. Y las desventajas serían el desconocimiento, el ginecólogo decía que era algo muy probable que mi hija no subiera de peso por el tema del veganismo y que posiblemente tenía que meterme alguna carne o alguna vaina así. Entonces él no entendía como siendo veganas, mis hijas tenían el peso y la talla adecuada. Ahí rompí los tabúes.</p> <p><b>Mamá 5:</b> me dijeron que si era vegana estando embarazada era que sus huesos no se iban a terminar de formar y que iba a nacer bajo de peso. Respecto a las ventajas, bueno en si no me dijeron ninguna ventaja.</p>	<p>Por la propia alimentación sentían un gran estado de ánimo a pesar de que estaban embarazada. Sentían tranquilidad al no contribuir con la explotación animal.</p> <p><b>Las desventajas;</b> algunas vitaminas como el omega 3 de origen vegano son difícil de conseguir. El desconocimiento y las críticas hacia la propia persona por parte de los profesionales de salud y familiares.</p>
	Los riesgos para la gestación	RGAV	<p><b>Mamá 1:</b> La gestante es más propensa a sufrir de anemia; no solo una gestante vegana, además se debe tener cuidado con el tema de las proteínas como el Hierro y de donde lo conseguimos. La deficiencia de hierro puede ocasionar anemia tanto en la</p>	<p>Sabían de los posibles riesgos como la anemia, preeclamsia, bebés</p>

			<p>madre como en él bebe, además de ocasionar una preeclampsia y esto puede que él bebe llegue antes, y que hubiera complicaciones en su desarrollo fetal.</p> <p><b>Mamá 2:</b> Había leído sobre personas que se enfermaban y que sus hijos no nacían bien, entre otras de noticias amarillistas. El riesgo no es tanto por la dieta vegana, sino el no estar bien informado, por lo que nutricionistas veganos y extranjeros me ayudaron de manera virtual gratuitamente, fueron muy amables. Sí estuve con anemia, mi glucosa era de 11.5, pero llegué a subir a 13 mediante suplementos de hierro, pero no me iba bien en lo personal; pero lo que me ayudó a mí fue la algarrobina, tomaba 2 cucharadas diarias.</p> <p><b>Mamá 3:</b> El riesgo es igual en todo embarazo, creo que no tiene nada que ver la alimentación vegana, pero uno tiene que estar bien nutrido, tomando los suplementos que le den así sea vegana o no. Uno tiene que llevar una buena alimentación, hidratarse, hacer ejercicio, igual que todos, creo que no tiene nada de malo el ser vegana o no, ya que existe el riesgo para todas.</p> <p><b>Mamá 4:</b> Mi nutricionista era vegana así que no había riesgos para nosotras. Sin embargo, muchas personas mencionaban que nuestras hijas podían nacer incompletas, que se iba a morir por ser vegano; el pediatra nos dijo que su cerebro no se iba a terminar de completar y todo eso</p> <p><b>Mamá 5:</b> lamentablemente cuando yo me hice vegana, a los 5 meses salí embarazada así que no tenía el conocimiento adecuado.</p>	<p>prematurados y complicaciones en el desarrollo fetal. Sin embargo, mencionaron que el riesgo no es tanto por la dieta vegana, sino por el hecho de no estar bien informado a cerca de una adecuada alimentación.</p>
	Alimentos y suplementos nutricionales	ASAV	<p><b>Mamá 1:</b> El más importante, la vitamina B12, cuando una está gestando tiene que tomar una medida un poco más alta, lo que uno toma regularmente 2500 mcg a la semana, pero una gestante debe de tomar 3000 mcg de B12 para que el feto pueda absorber, después está la vitamina D, que en verano es fácil de absorber por el sol. El ácido fólico que se recomienda tomar 3 meses antes de salir gestando, además el ácido fólico ayuda al desarrollo neuronal, columna vertebral y sistema nervioso del feto, también la omega 3 ayuda en el desarrollo fetal.</p> <p><b>Mamá 2:</b> En sí, las embarazadas deben de tomar suplementos, la dieta vegana si es que no tienes condiciones de salud previas, solo el único suplemento que necesitas es la B12. En el seguro me daban ácido fólico y hierro que no son de orígenes animales, aunque no son muy ricos; pero como se sabe en el Perú</p>	<p>El suplemento más consumido entre las gestantes veganas es la vitamina B12, ya que ayuda no solo a la madre, sino también al desarrollo fetal; además de la vitamina D que es consumido mediante el sol; el ácido fólico que pocas lo consumieron 3 a 4 meses antes de su</p>

			prevalece la anemia.	gestación, pero si durante su gestación; el hierro vegano, el cual optaron para recuperarse de la anemia debido a que algunas la tuvieron al inicio de su gestación; así mismo del apoyo de alimentos o batidos que aportaban otras diversas proteínas que ayudan a la complementación.
			<b>Mamá 3:</b> En la posta y en el hospital me dieron el hierro y el calcio, que son lo que les dan a las embarazadas, pero adicionalmente yo tomaba B12, que es bueno, además del ácido fólico. Lo complementa con batidos con proteínas veganas.	
			<b>Mamá 4:</b> hierro, calcio, ácido fólico, b12, etc..	
			<b>Mamá 5:</b> La verdad es que solo al último mes logré tomar hierro para subir la hemoglobina.	
Cantidad en la alimentación vegana	CAV	<b>Mamá 1:</b> La vitamina B12 se encuentra en cualquier farmacia y la vitamina D tomando sol; pero el que se me hizo difícil fue el omega, como no lo conseguí opte por tener náuseas diarias con el aceite de linaza, por que en verdad no es agradable y bueno el ácido fólico que es fácil de encontrar. El tema del hierro por tanto que cocinara lentejas con limón que es vitamina C no estaba tan alta en el hierro; así que el nutricionista me indico una serie de harinas de coca, cola de caballo, de moringa y prepararlos en papillas con arándanos, frutos secos, chan y un poco de estevia o mantequilla para mejorar el sabor; de tal manera el consumo de calcio, Zinc que están en las verduras y también aportan diversas vitaminas, mediante las proteínas vegetales que se encuentran en las menestras, frijoles rojos, lentejas, soya y tofu.	La vitamina B12 es el más consumido entre las gestantes porque ayuda al desarrollo fetal y aporta nutrientes esenciales a la madre gestante; el Omega 3-6 o 9, consumido de distintas maneras por las gestantes como mediante el aceite de linaza, aceite de oliva o mediante la algarrobina el cual ayuda favorablemente a la gestante en crear anticuerpos tanto	
		<b>Mamá 2:</b> Fuentes de proteína, me recomendaron bastante la quinua, las menestras, carne de soya, granos, quinua que es bastante completa, frutos secos también; las grasas son necesarias para la formación del cerebro, los ojos del bebe. El aceite de oliva un poco...un par de cucharadas al día, verduras; más que nada las de hojas verdes y para ayudar a absorber el hierro su limón, jugo de papaya o naranja. Es bastante parecida a la dieta que tienes no estando embarazada.		

		<p><b>Mamá 3:</b> Lo que consumía normalmente eran cosas ricas en proteínas; alimentos como el tofu, las menestras, soya, frutas, verduras, frutas secas, de todo un poco de los productos veganos.</p>	<p>para ella como para sus hijo durante el periodo de gestación; el hierro consumido mediante las menestras y legumbres y el Zinc encontrado en las diversas verduras en la dieta de todo vegano.</p>
	<p><b>Mamá 4:</b> super variado todo, las menestras me llamaban más la atención, sobre todo las lentejas y el frijol. consumimos de todo. Avena, leches vegetales, frutas, vegetales, chocho.</p>		
	<p><b>Mamá 5:</b> Consumo poco variado la verdad, menestras no suelo consumir.</p>		
Frecuencia en la alimentación vegana	FAV	<p><b>Mamá 1:</b> Bueno, el desayuno, a media mañana que siempre era una fruta. El almuerzo, en la media tarde también frutas y la cena. En la media tarde, por ejemplo, era un plato de avena con frutas, un jugo de naranja o era pan con mantequilla de maní con palta y bueno, tomaba así algún tipo de bebida como leche de soya, a media mañana fruta; el almuerzo podía ser, no sé, lo más sencillo como un plato con lentejas.</p>	<p>La frecuencia de alimentos entre las madres es variada, siendo que algunas consumían entre 4 a cinco veces al día; como otras que comían más veces según los antojos que se les presentaba a diario, pero siempre considerando una comida o frutas variadas y la cantidad siempre varía entre cada persona, además de la condición diaria que no siempre es la misma.</p>
	<p><b>Mamá 2:</b> Bueno, las cantidades que yo recibía no era algo distinto, en realidad era lo mismo que las otras embarazadas. Trataba de comer mayor cantidad, en los granos, los frutos secos deben de ser moderados. Un poco de grasas vegetales en pocas cantidades como una cucharada de aceite de oliva, bueno aquí sería dos; pero depende de cómo te sientas durante el embarazo; ya que en el embarazo hay muchos cambios.</p>		
	<p><b>Mamá 3:</b> La cantidad sería, por ejemplo; de legumbres es 4 veces a la semana a 3 veces a la semana. Después el plato normalmente es un plato de lentejas, con ensalada, luego un melón, jugo y también su agua; después unos frutos secos machacados como papilla, una mazamorra de vegetales, cosas así. Tiene que ser proporcionado. Antes de todo, he ido con una nutricionista vegana, asesorada del tema porque yo soy vegana pero igual hay que informarse un poquito más</p>		
	<p><b>Mamá 4:</b> todo el día en sí, picaba siempre, comes por veinte. No hay una cantidad exacta, pero si es a cada momento.</p>		
	<p><b>Mamá 5:</b> consumía como de 5 veces al día por ahí.</p>		

## DISCUSIÓN:

Respecto a la D.A.V., las madres entrevistadas expresan semejanza al señalar que “... *El veganismo solamente trata de la postura ética pero la alimentación a base de plantas es toda aquella alimentación que rechaza el uso y abuso de animales y la explotación*”, “... *La alimentación vegana se da porque veganas y veganos decidimos no participar en la explotación animal. Involucra alimentos que no provienen de la explotación animal, es una alimentación basada en plantas; vegetales, hongos, algas, frutos secos, menestras y grano.*”, “...*El veganismo en sí es una postura ética para poder respetar a los animales y no verlos como diversión ni como alimento, no verlos como uso, verlos como alguien y no como algo. Entonces, es un legado de respeto hacia mi hijo*“, “... *El veganismo es un estilo de vida que respeta todas las razas que existen en el planeta y respecto con la alimentación vegana pues es una explosión de sabores que nunca te dejan de sorprender*“, “... *Es una postura ética que defiende los derechos de todos los animales, respetándolos*“. En este sentido, el veganismo en si es una postura ética que defiende los derechos de todos los animales, rechazando el uso, abuso y explotación hacia los animales. La alimentación vegana está basada en plantas; vegetales, hongos, algas, frutos secos, menestras, granos, etc. reemplazando las carnes por proteínas vegetales y rechazando el consumo de derivados. Dichas expresiones, coinciden con Cayuela, Salguero, Brosa et al. Meulenbroeks et al. y Sullón et al., para quienes, la alimentación vegana es una postura ética en donde rechazan el consumo de animales y derivados <sup>2, 3,18, 19, 20</sup>.

Respecto a las V.y.D.A.V. las madres expresan semejanza al señalar que “...*El nutricionista me dio a conocer cuáles eran las ventajas y bueno también las desventajas. Algunas vitaminas que eran necesarias, por ejemplo, el omega 3 es muy difícil conseguir; no se consigue en farmacias como la B12. Sin embargo, hay reemplazos, como el aceite de linaza, no obstante, no es muy fácil para una embarazada que tiene sensibilidad a todo tipo de gusto y olfato consumir eso ya que el aceite de linaza tiene un poco de sabor a pescado*”, “... *La ventaja es que en realidad muchos alimentos básicos que necesitaba estaban a precios cómodos no, el gasto no era tan grande afortunadamente. Hoy en día el veganismo es más*

conocido que hasta hay programas gratuitos y hay nutricionistas veganos particulares. La desventaja es el desconocimiento que tenían los profesionales de salud. Por ejemplo, en obstetricia y en nutrición”, “...Las ventajas diría que me sentí bien porque son como muchas emociones encontradas. Entonces, me sentí feliz de no contribuir a este maltrato. Sería más psicológico la ventaja. Las desventajas fueron las críticas hacia mi persona, la desinformación de las personas y la accesibilidad al conseguir los alimentos”, “... La ventaja es que tenía un buen sistema digestivo; estaba con un gran estado de ánimo a pesar de que estaba embarazada. Tenía mucha energía saludable. Y las desventajas serían el desconocimiento“. En este sentido, las ventajas fueron que muchos alimentos básicos estaban a precios cómodos. Por la propia alimentación sentían un gran estado de ánimo a pesar de que estaban embarazada. Sentían tranquilidad al no contribuir con la explotación animal. De otro sentido, las desventajas fueron que algunas vitaminas como el omega 3 de origen vegano son difícil de conseguir, así como el desconocimiento y las críticas hacia la propia persona por parte de los profesionales de salud y familiares. Dichas expresiones, coinciden con Cayuela y Meulenbroeks et al., en donde manifiesta que las gestantes veganas pueden beneficiarse de las ventajas debido a que las propias madres investigas y se informan, por ejemplo, el hecho de no sufrir durante su gestación diabetes, preeclamsia u otros. Así mismo, refiere que los profesionales de salud no tienen los conocimientos suficientes para aconsejar y guiar adecuadamente a gestantes veganas <sup>3,18</sup>.

En los R.G.A.V.; las madres expresan semejanza al señalar que “... *La gestante es más propensa a sufrir de anemia; no solo una gestante vegana, además se debe tener cuidado con el tema de las proteínas como el Hierro y de donde lo conseguimos. La deficiencia de hierro puede ocasionar anemia tanto en la madre como en él bebe, además de ocasionar una preclamsia y esto puede que él bebe llegue antes, y que hubiera complicaciones en su desarrollo fetal.*”, “... *Había leído sobre sobre personas que se enfermaban y que sus hijos no nacían bien, entre otras de noticias amarillistas. El riesgo no es tanto por la dieta vegana, sino el no estar bien informado, por lo que nutricionistas veganos y extranjeros me ayudaron de manera virtual gratuitamente*”, “... *El riesgo es igual en todo embarazo, creo que no tiene nada que ver la alimentación vegana, pero uno tiene que estar bien*



*nutrida, tomando los suplementos que le den así sea vegana o no. Uno tiene que llevar una buena alimentación, hidratarse, hacer ejercicio, igual que todos, creo que no tiene nada de malo el ser vegana o no, ya que existe el riesgo para todas”,* “... *Mi nutricionista era vegana así que no había riesgos para nosotras. Sin embargo, muchas personas mencionaban que nuestras hijas podían nacer incompletas, que se iba a morir por ser vegano; el pediatra nos dijo que su cerebro no se iba a terminar de completar y todo eso*”. En este sentido, la mayoría de las entrevistadas reconocieron los posibles riesgos como la anemia, preeclamsia, bebés prematuros y complicaciones en el desarrollo fetal. Sin embargo, mencionaron que el riesgo no es tanto por la dieta vegana, sino por el hecho de no estar bien informado a cerca de una adecuada alimentación. Dichas expresiones, contradicen con lo manifestado por Sullón, et al. quienes refieren que el bajo consumo de hierro animal predispone a la gestante vegana a presentar anemia ferropénica <sup>20</sup>. Por el contrario, el autor Brosa et al. Manifiesta que, si la alimentación es planificada y desarrollada con la ayuda de asesoría profesional para suplementar los nutrientes considerados críticos en el embarazo, las gestantes veganas no presentarán riesgos <sup>19</sup>.

En el análisis del A.S.A.V. las madres expresan semejanzas al señalar “...*la vitamina B12, cuando una está gestando tiene que tomar una medida un poco más alta, lo que uno toma regularmente, el ácido fólico ayuda al desarrollo neuronal, columna vertebral y sistema nervioso del feto*”, “...*las embarazadas deben de tomar suplementos....la vitamina B12 es necesario. En el seguro me daban ácido fólico y hierro*”. Gonzales refiere, que distintos profesionales aconsejan la suplementación en gestantes veganas como la vitamina B12, vitamina D, ácido fólico o yodo, y optar por una dieta bien planificada<sup>7</sup>. Fuentes dan a conocer que las gestantes veganas deben llevar una dieta equilibrada para evitar la deficiencia de hierro, vitamina B12, calcio y vitamina D, además de la consideración de los micronutrientes esenciales para una salud optima <sup>8</sup>. El suplemento más consumido entre las gestantes veganas es la vitamina B12, ya que ayuda no solo a la madre, sino también al desarrollo fetal; además de la vitamina D que es consumido mediante el sol; el ácido fólico que pocas lo consumieron 3 a 4 meses antes de su gestación, pero si durante su gestación; el hierro vegano, el cual optaron para recuperarse de la anemia debido a que

algunas la tuvieron al inicio de su gestación; así mismo del apoyo de alimentos o batidos que aportaban otras diversas proteínas que ayudan a la complementación.

Ante la C.A.V. las madres expresan semejanzas al señalar *“fue el omega, como no lo conseguí opte por tener náuseas diarias con el aceite de linaza... el nutricionista me indico una serie de harinas de coca, cola de caballo, de moringa y prepararlos en papillas con arándanos, frutos secos, chan y un poco de estevia o mantequilla para mejorar el sabor”, “...me recomendaron bastante la quinua, las menestras, carne de soya, granos, quinua que es bastante completa, frutos secos... Es bastante parecida a la dieta que tienes no estando embarazada.”, “...Lo que consumía normalmente eran cosas ricas en proteínas; alimentos como el tofu, las menestras, soya, frutas, verduras, frutas secas, de todo un poco de los productos veganos.”*, Sebastián, et al; Espínola, et al., refieren que la dieta vegana adecuadamente planificada es segura para todos los grupos de edad...el cual se compone de alimentos como granos, legumbres, nueces, semillas, verduras y frutas <sup>17, 18</sup>. La vitamina B12 es el más consumido entre las gestantes porque ayuda al desarrollo fetal y aporta nutrientes esenciales a la madre gestante; el Omega 3-6 o 9, consumido de distintas maneras por las gestantes como mediante el aceite de linaza, aceite de oliva o mediante la algarrobina el cual ayuda favorablemente a la gestante en crear anticuerpos tanto para ella como para sus hijo durante el periodo de gestación; el hierro consumido mediante las menestras y legumbres y el Zinc encontrado en las diversas verduras en la dieta de todo vegano.

La F.A.V. las madres expresan semejanzas al señalar *“...el desayuno, a media mañana que siempre era una fruta. El almuerzo, en la media tarde también frutas y la cena”, “de legumbres es 4 veces a la semana a 3 veces a la semana. Después el plato normalmente es un plato de lentejas, con ensalada, luego un melón, jugo y también su agua; después unos frutos secos machacados como papilla, una mazamorra de vegetales, cosas así.”, “todo el día en sí, picaba siempre, comes por veinte. No hay una cantidad exacta, pero si es a cada momento.”* García, et al. Refiere que la dieta vegetariana implica un hábito alimentario considerado saludable, debido al elevado consumo de frutas, verduras

y hortalizas, legumbres y frutos secos...siendo así que presentan menor factor de riesgo <sup>39</sup>. La frecuencia de alimentos entre las madres es variada, siendo que algunas consumían entre 4 a cinco veces al día; como otras que comían más veces según los antojos que se les presentaba a diario, pero siempre considerando una comida o frutas variadas y la cantidad siempre varía entre cada persona, además de la condición diaria que no siempre es la misma.

## **V. CONCLUSIONES**

1. El veganismo llega a ser un estilo de vida por decisión propia debido a uno o varios fundamentos para seguir con aquel estilo de vida, teniendo como base mejorar cotidianamente el medio ambiente y demostrar que el ser humano también puede vivir sanamente teniendo como base las verduras, legumbres, algas, hongos, entre otros. Eliminando todo producto animal o derivado. De la mano siempre con una evaluación médica constante.
2. La alimentación vegana durante el periodo de gestación no es un obstáculo para que la salud materna y fetal. Las madres evidencian y rompen tabúes en la cual se cree que todos los niños de madres veganas nacen con bajo peso al nacer, inadecuado desarrollo neuronal, entre otros.
3. Los beneficios son más buenos que malos, como el hecho de estar bien psicológicamente, pueden comer sin culpa, con la mente en paz. Dándoles energía constantemente durante la etapa del embarazo. Sin embargo, cabe resaltar que los beneficios se darán siempre y cuando, la mujer gestante esté adecuadamente informada acerca del veganismo para así disminuir las posibles complicaciones en la propia persona y para el feto en cuestión.
4. Las gestantes veganas son más cuidadosas en su alimentación ya que consumen diversos productos, el cual seleccionan detalladamente, ricos en proteínas y nutrientes que le otorga un gran espectro al desarrollo idóneo del feto, además de tener en consideración la complementación de la vitamina B12 que buscan la manera de encontrarlos en alimentos veganos fortificados o con los suplementos de B12 y siguen un minucioso control con los nutricionistas. A comparación de las gestantes omnívoras que su alimentación es más amplia, pero no son variados y poco de su alimentas son ricos en

proteínas o nutrientes, pero si logran a adquirir todos los suplementos necesarios que se requieren durante la gestación.

## **VI. RECOMENDACIONES**

1. Antes que cambiar a un estilo alimentario diferente al que uno está acostumbrado, por haberlo puesto en práctica por años; es importante informarse de las causas y las consecuencias que este nuevo estilo de vida puede atribuir a su desarrollo, además de investigar u oír sobre experiencias de vida del veganismo, ya que puede lograr a ser de gran ayuda para evitar posibles complicaciones.
2. Las gestantes veganas deben tener en cuenta que este estilo de vida no es perjudicial para el desarrollo fetal si se encuentra adecuadamente controlado; además todas las veganas durante este periodo sufren de algunas complicaciones sin embargo las omnívoras también sufren el riesgo si no tienen un adecuado control.
3. Tanto veganas como omnívoras, en cualquier estado debe de informarse constantemente especialmente si desea quedar embarazada. Muchas de las gestantes veganas lo hacen, sin embargo, los otros tipos de alimentación como el habitual se confían del saber propio. Por ello, estudiar e investigar acerca del proceso ayuda al beneficio de que la alimentación sea adecuada y puedan tener una gestación segura.
4. Se tiene conocimiento que en todas las gestaciones es esencial el consumo de las diversas vitaminas y proteínas, para el adecuado desarrollo del feto y además de la salud propia de la madre; no específicamente esto se entra en los productos animales; sino que en la alimentación vegana se puede encontrar todos estos nutrientes en las legumbres, hongos, verduras, aceites, entre otros, pero con un gran porcentaje que ayuda a tener una idónea alimentación durante este periodo.
5. El profesional de salud debe de estar calificado y actualizado acerca de las nuevas dietas y/o estilos de vida fuera de la que normalmente se ve, para así, tener un amplio conocimiento de cómo orientar a todas las personas sin complicaciones ya que hoy en día existen personal de salud que, por desconocimiento de los nuevos estilos de vida, no prestan el apoyo

adecuado ante estas circunstancias y optan por el rechazo, como la crítica ante el veganismo.

## VII. REFERENCIAS

1. Baladía E, Basulto J, Banquer M, Comas T, García M, Manera M, Marques I [Internet]. España: American Dietetic Association; 2017, 06 [actualizado 2016; citado 2022 jun 20]. Disponible en: <https://unionvegetariana.org/dietas-vegetarianas-postura-de-la-ada/>
2. Salguero A. Veganismo, vegetarianismo e infancia. Una revisión sobre la realidad de una combinación muy polémica [Trabajo de fin de grado de enfermería]. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid; 2020. Disponible en: [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/698261/salguero\\_hinojosa\\_anatfg.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/698261/salguero_hinojosa_anatfg.pdf?sequence=1)
3. Cayuela L. El veganismo durante la gestación. Consecuencias y prevención [Trabajo de fin de grado de Enfermería]. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid; 2017. Disponible en: [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680412/cayuela\\_izquierdo\\_luciatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680412/cayuela_izquierdo_luciatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
4. Redecilla S, Moráis A, Moreno J. Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas. España, 2020. An. Pediatric. 2020; 92 (5): 306. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2019.10.013>
5. Baena E. Recomendaciones básicas para mujeres embarazadas veganas. Bueno y Vegano [Publicación periódica en línea]. 2021. Enero [citado: 2022 junio 20]. Disponible en: <https://www.buenoyvegano.com/2021/01/25/recomendaciones-basicas-mujeres-embarazadas-veganos/>
6. Colo C, Liccione V, Lima A, Stanley F. Efectos de la dieta vegetariana durante el embarazo y el impacto a nivel fetal y en el neonato [en línea]. Uruguay: Universidad de la República; 2017. [citado: 2022 Jun 20]. Disponible en: [https://www.nutricion.edu.uy/wp-content/uploads/2021/03/TIN2020\\_10.pdf](https://www.nutricion.edu.uy/wp-content/uploads/2021/03/TIN2020_10.pdf)

7. González L, Martínez P. Vegetarianism and gestation . España, 2019. [en línea]. 11° ed. España: NPunto; [citado: 2022 junio 20]. Disponible en: <https://www.npunto.es/revista/11/vegetarismo-y-gestacion>
8. Fuente S. Lo que debes saber sobre el veganismo. Universidad Iberoamericana Puebla [Publicación periódica en línea] 2020. Abril [citado 2022 junio 20]; 1 (1): 1-5. Disponible en: <https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202004020550503427&temaid=11946>
9. Gonzáles F. Relación entre el estado nutricional de madres veganas y desarrollo neonatal [en línea]. España: Universitat de les Illes Balears; 2018. [citado: 2022 junio 20]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11201/146172>
10. Illa M. y García M. Información para embarazadas: Dieta vegetariana, embarazo y lactancia. Documento del Hospital Sant Joan de Déu 2020 septiembre; Barcelona, España. BCNATAL; 2020. Disponible en: [https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/dieta\\_vegetariana\\_y\\_embarazo\\_y\\_lactancia\\_vf\\_0.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/dieta_vegetariana_y_embarazo_y_lactancia_vf_0.pdf)
11. Resultados de la encuesta/censo a nivel nacional Comparación 2016 vs 2018 [diapositiva]. Perú: Red Vegana; 2018 [15 diapositivas preparadas por la Red Vegana]. Recuperado de: [https://redvegana.org/assets/files/censos\\_veganos\\_2016-2018.pdf](https://redvegana.org/assets/files/censos_veganos_2016-2018.pdf)
12. Martínez M. Embarazo y Veganismo: ¿Debería abandonar mi dieta vegana? Bueno y Vegano [Publicación periódica en línea]. 2018. Febrero [citado: 2022 junio 20]. Disponible en: [https://www.buenoyvegano.com/2018/12/12/embarazo-veganismo/#:~:text=Una%20dieta%20vegana%20bien%20planificada,el%20embarazo\)%20y%20de%20diabetes](https://www.buenoyvegano.com/2018/12/12/embarazo-veganismo/#:~:text=Una%20dieta%20vegana%20bien%20planificada,el%20embarazo)%20y%20de%20diabetes)
13. Peru21.pe [Publicación periódica en línea]. Estudios de hábitos de alimentación revelan que en el Perú predomina el consumo de carne [actualizado 2021 sep 17; citado 2022 junio 20]. Disponible en: <https://peru21.pe/peru/alimentacion-carne-peru-veganos-estudio-de-habitos-de-alimentacion-revela-que-en-el-peru-predomina-el-consumo-de-carne-noticia/>

14. Benham A, Gallegos D, Hanna M, Hanna K. Intake of vitamin B12 and other characteristics of woman of reproductive age on a vegan diet in Australia [en línea]. 2021 [citada: 2022 junio 20]; 24 (14): 4397-4407. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980021001695>
15. Yisahak S, Hinkle S, Mumford S, Li M, Andriessen V, Grantz K, Zhang C, Grewal J. Vegetarian diets during pregnancy, and maternal and neonatal outcomes. *Int J Epidemiol.* 2021 Mar 3; 50 (1):165-178. DOI: 10.1093/ije/dyaa200
16. Colo C, Liccione V, Lima A. y Stanley F. Efectos de la dieta vegetariana durante el embarazo y el impacto a nivel fetal y en el neonato citado [en línea] 2019. [citado 2022 junio 20] Disponible en: [https://www.nutricion.edu.uy/wp-content/uploads/2021/03/TIN2020\\_10.pdf](https://www.nutricion.edu.uy/wp-content/uploads/2021/03/TIN2020_10.pdf)
17. Alsina M, Aldecoa V, Andreu V, Borrás C, Ferrero S, García O, Gómez M, Herranz A, Pascual M, Sebastiani G. The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring [en línea] 2019. Marzo [citada: 2022 junio 20]; 11: 557. DOI: 10.3390/nu11030557
18. Meulenbroeks D, Versmissen I, Prins N, Jonkers D, Gubbels J, Scheepers H. Care by Midwives, Obstetricians, and Dietitians for Pregnant Woman Following a Strict Plant-Based Diet: A Cross-Sectional Study. [en línea] 16 2021. Mayo [citada: 2022 junio 20]; 13(7): 2394. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13072394>
19. Basilio A., Brosa M., Curti N., Gabrielli J. y López L. La alimentación vegetariana durante el embarazo en el siglo XXI: un análisis de la literatura [en línea] 2019. Ene-Mar [citada: 2022 Jun 20]; (20)1: [9 pp.] Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1087596>
20. Sullon G., Razuri F., Tapia C., Tejada C., Sánchez A., Torres M., Blas B. y Valladolid J.. Dieta vegana en gestantes: requerimientos y recomendaciones nutricionales. *Rev Med Trujillo* [en línea] 9 2021. Julio [citado 20 de junio de 2022]; 16(2). Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RMT/article/view/3644>
21. Naranjo Y. Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem [en línea] 2019. [citada: 2022 Jun 20]; 23(6): 814-825. Disponible en:

- <https://www.medigraphic.com/pdfs/medicocamaguey/amc-2019/amc196m.pdf>
22. Molano M. Aplicación de los modelos y Teorías de enfermería en el cuidado durante la gestación y el parto [Trabajo de fin para optar el grado enfermera]. Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales; 2021. Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/4395/MONOGRAFIA%20FINAL%20-%20MARIA%20FERNANDA%20MOLANO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Meza A, Bolaños S, Solarte D, Narvárez J, Eraso D. y Gallardo K. Modelo teórico de Dorothea Orem aplicado a algunas necesidades del paciente. [Internet]. 23 de mayo de 2022 [citado 20 de julio de 2022]; 8(3): [2 p.] Disponible en: <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2887>
24. Loor O, Quinde K. Proceso de atención de enfermería en paciente con amenaza de parto pretérmino basada en la teoría de Dorothea Orem [Trabajo de fin de grado de enfermería]. Machala: UTMACH; 2020. Disponible en: [http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/15791/1/T-4151\\_LOOR%20RODRIGUEZ%20ODALIS%20ESTEFANIA.pdf](http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/15791/1/T-4151_LOOR%20RODRIGUEZ%20ODALIS%20ESTEFANIA.pdf)
25. Salazar A, Valenzuela S. Teoría de Orem aplicada a intervenciones durante embarazo y climaterio [en línea]. Brasil: Revista Brasileira de Enfermagem 2009. [Citado: 2022 Jun 20] 62,(4):613-619. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672009000400021>
26. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguiñ R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ [revista en línea]. 2011 Dic [citado 2022 Jun 20] ; 8( 4 ): 16-23. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
27. Valenzuela D. Modelo de la Acción Razonada [en línea]. 2018. [citado: 2022 Jun 20], 1(1):1-5. Disponible en: <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2018/02/Modelos-de-accion-razonada.pdf>



28. Reyes L. La teoría de acción razonada: Implicaciones para el estudio de las actitudes. Universidad Pedagógica de Durango. [revista en línea]. 2017 sep. [citado 2022 Jun 20]; 7: 66-77. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358919.pdf>
29. Schunk D. Teorías del Aprendizaje. Aprendizaje cognitivo social. [en línea]. 2017.Nov 25 [citado 2022 Jun 20]. 6(1):101-141. Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2012/Teo-Apra/4.pdf>
30. Garcia G. 2022, el año del veganismo [Internet]. Ciudad de México: The Food Tech [actualizado 2022 Ene 14; citado 2022 Jul 18]. Disponible en: <https://thefoodtech.com/industria-alimentaria-hoy/2022-el-ano-del-veganismo/>
31. Oliver C. Vegan world-making in meat-centric society: the embodied geographies of veganism [Internet] 2021. Sep [citado 2022 Jul 18] 1(1): [20 p.] Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14649365.2021.1975164?scroll=top&needAccess=true>
32. Espínola R, Aragón P, Calero L. y Cuéllar D. La dieta vegana como tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad [Internet] 2022. Sep-Dic [citado 2022 Jul 18] 6(1): [9 p.] Disponible en: [https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum\\_v6\\_n1\\_a3.pdf](https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v6_n1_a3.pdf)
33. Yalle O, Larico G, Boeira G. y Carbajal P. Influencia de la dieta vegetariana y carnívora en relación con la hemoglobina y hematocrito [Internet] 2020 Abr [citado 2022 Jul 18]; 20(2): [7 p.] Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-558X2020000200010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2020000200010)
34. Unión vegetariana Española. Dieta vegetariana en el embarazo y la lactancia: 12+1 trucos [Internet] 2017 Ago [citado 2022 Jul 18]; 1(3): [7 p.] Disponible en: <https://unionvegetariana.org/dieta-vegetariana-en-el-embarazo-y-la-lactancia-121-trucos/>
35. Arnanz C. ¿Qué sabe la Ciencia sobre dietas veganas y embarazo? [Internet]. NATALBEN [actualizado 2019 Jul 3; citado 2022 Jul 18]. Disponible en: <https://www.natalben.com/noticias/embarazada-vegana-vegetariana-dieta-beneficios-deficit-vitaminas-estudio>

36. Unión vegetariana Española [Internet]. España: Vitamina B12: cuestión de suplementos [citado 2022 Jul 18]. Disponible en: <https://unionvegetariana.org/textos-sobre-nutricion/vitamina-b12/>
37. González L. VEGETARISMO Y GESTACIÓN [Publicación periódica en línea] 2019 Feb [citado Jul 20]; 2(11): [10 p.] Disponible en: <https://www.npunto.es/revista/11/vegetarismo-y-gestacion>
38. Liarte J. Programa de formación en dietas vegetarianas o veganas durante la gestación y lactancia materna. [Trabajo Fin de Grado]. Zagan: Universidad de Zaragoza; 2022. Disponible en: <https://zagan.unizar.es/record/112657/files/TAZ-TFG-2022-597.pdf>
39. García E, Gallego A. y Vaquero Pilar. ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. Nutr. Hosp. [Internet]. 2019 Ago [citado 2022 Sep 17]; 36(4): [11p.]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112019000400029&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000400029&lng=es).
40. Troncoso C. y Amaya A. Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. [Publicación periódica en línea] 2017. [citado Jul 20]; 65(2): [4 p.] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-329.pdf>
41. Díaz C. Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de la revista Universum. Rev. Gen. Información y documentación [Internet]. 2018 Jul [citado 18 de Jul 2022]; 28(1): [24 p.] Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/RGID/article/view/60813/4564456547606>
42. Rosales M. La ética en la investigación científica universitaria y su inclusión en la práctica docente. Ciencia Latina [Internet]. 2022 Ene [citado 18 de Jul 2022]; 5(6): [20 p.] Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1454/2022>
43. Del-Castillo D. y Rodríguez T. La ética de la investigación científica y su inclusión en las ciencias de la salud. Acta Médica del Centro [Internet]. 2018 Agost [citado 18 Jul 2022]; 12 (2): [14 p.] Disponible en: <http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/880/1157>

44. Acevedo I. Aspectos éticos en la investigación científica. [Internet]. 2002 Jun [citado 2022 Jul 18]; 8(1): [14 p.] Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532002000100003#:~:text=El%20principio%20de%20no%20maleficencia,para%20los%20sujetos%20de%20experimentaci%C3%B3n.](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532002000100003#:~:text=El%20principio%20de%20no%20maleficencia,para%20los%20sujetos%20de%20experimentaci%C3%B3n.)
45. Altamirano A. Sobre la ética de la investigación científica y el consentimiento informado [Internet]. Animal Político. 2022 febrero 9; sección Sociedad [citado 18 de Jul 2022]. Disponible en: <https://www.animalpolitico.com/blog-invitado/sobre-la-etica-de-la-investigacion-cientifica-y-el-consentimiento-informado/>
46. Guillen M. “La conducta ética y el ejercicio funcional de los jueces en el Distrito judicial de Lima - 2017 [Trabajo para obtener el título profesional de abogado]. Lima: Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/19824/Cruz\\_MG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/19824/Cruz_MG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
47. Villalta M, Garrido A y San-Martín J. Criterios éticos para revisar investigaciones en Ciencias Sociales. Sistematización de una experiencia. EMP [Internet]. 29 de abril de 2022 [citado 21 de octubre de 2022]; (54): [24 p.] Disponible en: <https://revistas.uned.es/index.php/empiria/article/view/33739>

## ANEXOS

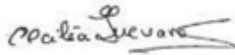
**Figura 1:** Dictamen del comité de Ética en Investigación



### Dictamen del Comité de Ética en Investigación

El que suscribe, presidente del Comité de Ética de la Escuela de Enfermería, Dra. Cecilia Guevara Sánchez, deja constancia que el proyecto de investigación titulado, Alimentación vegana en gestantes, Lima Sur - 2022, presentado por los autores, Serrano Luyo, Kerem Ruth y Wong Medina, Lucero María. Ha sido evaluado, determinándose que la continuidad del proyecto de investigación cuenta con un dictamen: favorable (X) observado ( ) desfavorable ( ).

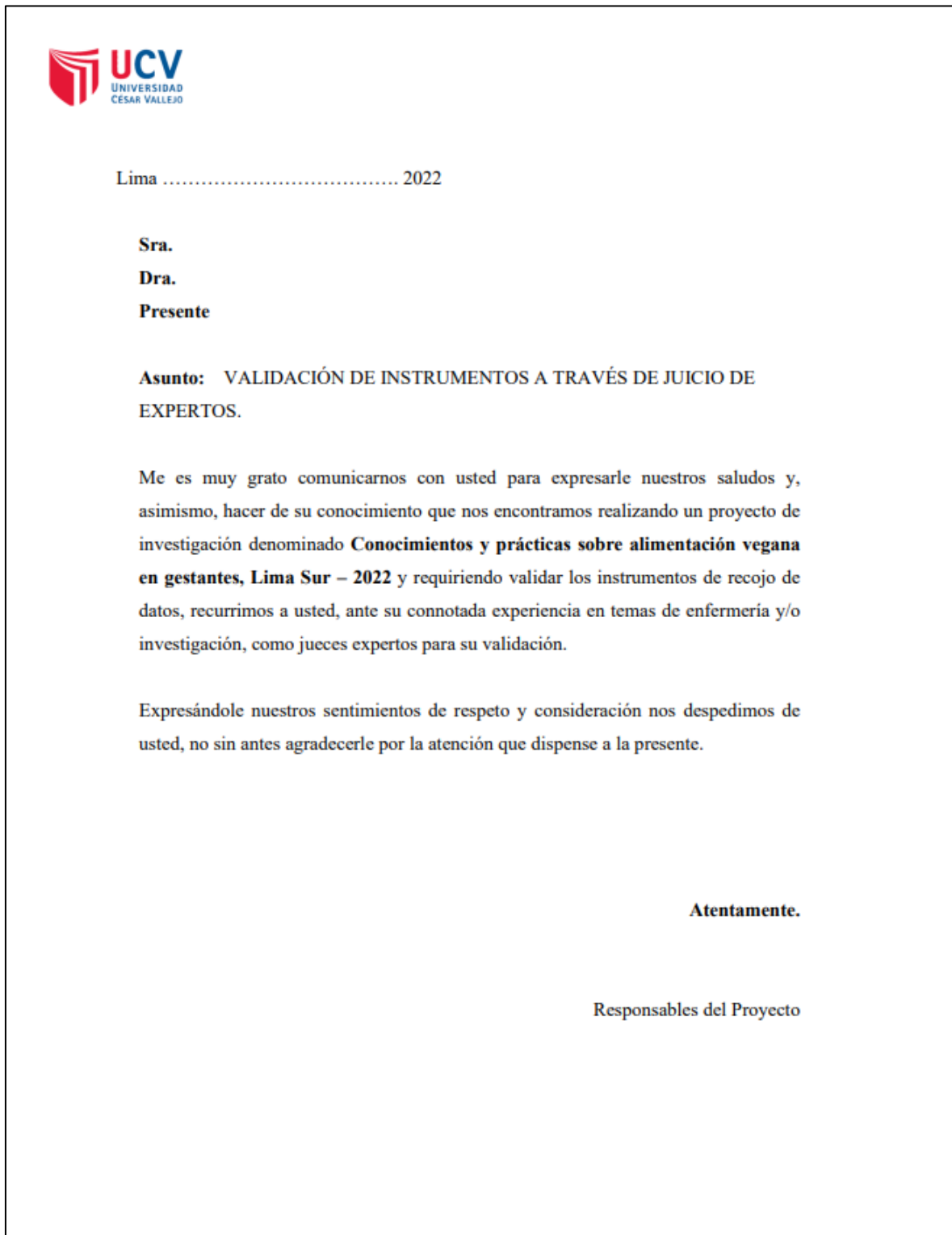
Trujillo, 31 de octubre de 2022.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Cecilia Guevara".

Dra. Cecilia Guevara Sánchez.  
**Presidente del Comité de Ética en Investigación**  
**Programa Académico de Enfermería**

C/c

**Figura 2:** Presentación de la validación de instrumento a través del juicio de expertos



**Figura 2:** Validación de instrumento a través del juicio del primer experto



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO DE UNA ENTREVISTA QUE MIDE: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN VEGANA EN GESTANTES.**

N°	CATEGORIA/ ítems	<sup>1</sup> Pertinencia		<sup>2</sup> Relevancia		<sup>3</sup> Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>CATEGORIA 1: Conocimientos de la alimentación vegana.</b>							
1	¿Cómo define usted a la alimentación vegana?	X		X		X		
2	¿Podría mencionar, cuáles son las ventajas y desventajas de tener una alimentación vegana durante la gestación?	X		X		X		
3	¿Qué riesgos puede ocasionar este tipo de dieta en el feto y a la mujer gestante?	X		X		X		
4	¿Qué suplementos conoce para sobrellevar una alimentación vegana?	X		X		X		
	<b>CATEGORIA 2: Practicas de la alimentación vegana</b>							
5	¿Qué nutrientes de orden vegano consume en su alimentación diaria?	X		X		X		
6	¿Podría mencionar cantidad y frecuencia de uso de la dieta vegana?	X		X		X		
7	¿Consumo suplementos, durante la gestación?	X		X		X		

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): EXISTE SUFICIENCIA EN EL TRABAJO

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable (X)    Aplicable después de corregir ( )    No aplicable ( )

**Apellidos y nombres del juez validador:** VILCHEE SUICO MANUEL ALEJANDRO

**DNI:** 07522925

**Especialidad del validador:** MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o categoría específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados

19 De julio de 2022

VILCHEE SUICO M.  
Firma de Experto Informante

**Figura 3:** Validación de instrumento a través del juicio del segundo experto



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO DE UNA ENTREVISTA QUE MIDE: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN VEGANA EN GESTANTES.**

N°	CATEGORIA/ ítems	<sup>1</sup> Pertinencia		<sup>2</sup> Relevancia		<sup>3</sup> Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>CATEGORIA 1: Conocimientos de la alimentación vegana.</b>							
1	¿Cómo define usted a la alimentación vegana?	✓		✓		✓		
2	¿Podría mencionar, cuáles son las ventajas y desventajas de tener una alimentación vegana durante la gestación?	✓		✓		✓		
3	¿Qué riesgos puede ocasionar este tipo de dieta en el feto y a la mujer gestante?	✓		✓		✓		
4	¿Qué suplementos conoce para sobrellevar una alimentación vegana?	✓		✓		✓		
	<b>CATEGORIA 2: Practicas de la alimentación vegana</b>							
5	¿Qué nutrientes de orden vegano consume en su alimentación diaria?	✓		✓		✓		
6	¿Podría mencionar cantidad y frecuencia de uso de la dieta vegana?	✓		✓		✓		
7	¿Consume suplementos, durante la gestación?	✓		✓		✓		

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable (X)    Aplicable después de corregir ( )    No aplicable ( )

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mariv Guerrero Reth Karina

**DNI:** 40656234

**Especialidad del validador:** Unidad Crítica de cuidados especiales en neonatología.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o categoría específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados

19 De julio de 2022

*RkmgB*  
Firma de Experto Informante

**Figura 4:** Validación de instrumento a través del juicio del tercer experto

UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO		CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO DE UNA ENTREVISTA QUE MIDE: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN VEGANA EN GESTANTES.						
N°	CATEGORIA/ ítems	<sup>1</sup> Pertinencia		<sup>2</sup> Relevancia		<sup>3</sup> Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>CATEGORIA 1: Conocimientos de la alimentación vegana.</b>								
1	¿Cómo define usted a la alimentación vegana?	X		X		X		
2	¿Podría mencionar, cuáles son las ventajas y desventajas de tener una alimentación vegana durante la gestación?	X		X		X		
3	¿Qué riesgos puede ocasionar este tipo de dieta en el feto y a la mujer gestante?	X		X		X		
4	¿Qué suplementos conoce para sobrellevar una alimentación vegana?	X		X		X		
<b>CATEGORIA 2: Practicas de la alimentación vegana</b>								
5	¿Qué nutrientes de orden vegano consume en su alimentación diaria?	X		X		X		
6	¿Podría mencionar cantidad y frecuencia de uso de la dieta vegana?	X		X		X		
7	¿Consumes suplementos, durante la gestación?	X		X		X		

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): El instrumento cuenta con suficiencia.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable (X)    Aplicable después de corregir ( )    No aplicable ( )

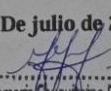
**Apellidos y nombres del juez validador:** CHUQUITAIPE PACHARI, DAMARIS

**DNI:** 41271926

**Especialidad del validador:** Especialista Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales  
Licenciada de Enfermería


<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o categoría específica del constructo.  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados

19 De julio de 2022  
  
 Lic. Enf. Damaris Chuquitaipe Pachari  
 ESP. CUIDADOS INTENSIVOS NEONATALES  
 CEP. 45991 - REE. 8394  
**Firma de Experto Informante**



**Figura 5:** Validación de instrumento a través del juicio del cuarto experto



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO DE UNA ENTREVISTA QUE MIDE: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN VEGANA EN GESTANTES.**

N°	CATEGORIA/ ítems	<sup>1</sup> Pertinencia		<sup>2</sup> Relevancia		<sup>3</sup> Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>CATEGORIA 1: Conocimientos de la alimentación vegana.</b>								
1	¿Cómo define usted a la alimentación vegana?	X		X		X		
2	¿Podría mencionar, cuáles son las ventajas y desventajas de tener una alimentación vegana durante la gestación?	X		X		X		
3	¿Qué riesgos puede ocasionar este tipo de dieta en el feto y a la mujer gestante?	X		X		X		
4	¿Qué suplementos conoce para sobrellevar una alimentación vegana?	X		X		X		
<b>CATEGORIA 2: Practicas de la alimentación vegana</b>								
5	¿Qué nutrientes de orden vegano consume en su alimentación diaria?	X		X		X		
6	¿Podría mencionar cantidad y frecuencia de uso de la dieta vegana?	X		X		X		
7	¿Consume suplementos, durante la gestación?	X		X		X		

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): El instrumento cuenta con suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable (X)    Aplicable después de corregir ( )    No aplicable ( )


**Apellidos y nombres del juez validador:** Chiquista Orzi, Ruth

**DNI:** 40856029


**Especialidad del validador:** Licenciada Enfermería Especialista en UCI Neonatal

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o categoría específica del constructo.  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados

19 De julio de 2022  
  
 Lic. Ruth Chiquista Orzi  
 Enfermera  
 UCI-Neonatal  
 CEP 43058 RNE 10219  
**Firma de Experto Informante**

**Figura 6:** Validación de instrumento a través del juicio del quinto experto



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO DE UNA ENTREVISTA QUE MIDE: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN VEGANA EN GESTANTES.**

N°	CATEGORIA/ ítems	<sup>1</sup> Pertinencia		<sup>2</sup> Relevancia		<sup>3</sup> Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>CATEGORIA 1: Conocimientos de la alimentación vegana.</b>								
1	¿Cómo define usted a la alimentación vegana?	✓		✓		✓		
2	¿Podría mencionar, cuáles son las ventajas y desventajas de tener una alimentación vegana durante la gestación?	✓		✓		✓		
3	¿Qué riesgos puede ocasionar este tipo de dieta en el feto y a la mujer gestante?	✓		✓		✓		
4	¿Qué suplementos conoce para sobrellevar una alimentación vegana?	✓		✓		✓		
<b>CATEGORIA 2: Practicas de la alimentación vegana</b>								
5	¿Qué nutrientes de orden vegano consume en su alimentación diaria?	✓		✓		✓		
6	¿Podría mencionar cantidad y frecuencia de uso de la dieta vegana?	✓		✓		✓		
7	¿Consumes suplementos, durante la gestación?	✓		✓		✓		

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): Suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable (✓)    Aplicable después de corregir ( )    No aplicable ( )

**Apellidos y nombres del juez validador:** Ketty Elena Altaga Mayta

**DNI:** 10024423

**Especialidad del validador:** Licenciada en Obstetricia


<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o categoría específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.


**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados

**De julio de 2022**



Hospital Guillermo Basadre De La  
Lic. Ketty Elena Altaga Mayta  
**Firma de Experto Informante**  
COF. 10031

**Figura 7:** Validación de instrumento a través del juicio del sexto experto



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO DE UNA ENTREVISTA QUE MIDE: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN VEGANA EN GESTANTES.**

Nº	CATEGORIA/ ítems	<sup>1</sup> Pertinencia		<sup>2</sup> Relevancia		<sup>3</sup> Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>CATEGORIA 1: Conocimientos de la alimentación vegana.</b>								
1	¿Cómo define usted a la alimentación vegana?	X		X		X		
2	¿Podría mencionar, cuáles son las ventajas y desventajas de tener una alimentación vegana durante la gestación?	X		X		X		
3	¿Qué riesgos puede ocasionar este tipo de dieta en el feto y a la mujer gestante?	X		X		X		
4	¿Qué suplementos conoce para sobrellevar una alimentación vegana?	X		X		X		
<b>CATEGORIA 2: Practicas de la alimentación vegana</b>								
5	¿Qué nutrientes de orden vegano consume en su alimentación diaria?	X		X		X		
6	¿Podría mencionar cantidad y frecuencia de uso de la dieta vegana?	X		X		X		
7	¿Consumo suplementos, durante la gestación?	X		X		X		

**Observaciones** (precisar si hay suficiencia): hay suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable (X)    Aplicable después de corregir ( )    No aplicable ( )

**Apellidos y nombres del juez validador:** Ramirez toralba Jhanin EMKA A.

**DNI:** 09994030

**Especialidad del validador:** Dieta en obstetricia


<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o categoría específica del constructo.

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados

De julio de 2022



**Firma de Experto Informante**

**Figura 8:** Prueba de concordancia entre los jueces

- Total, de respuestas positivas: 126
- Total, de respuestas negativas: 126
- Porcentaje 100 %

$$\frac{126}{126} \times 100 = 100\%$$

Rpt: Luego de aplicar la prueba de porcentaje por concordancia se obtuvo un valor de 100%, lo cual implica que el instrumento es altamente válido.

**Figura 9:** Consentimiento informado

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Después de haber sido informado debidamente sobre el alcance del trabajo de investigación titulado “Conocimientos y prácticas sobre alimentación vegana en gestantes, Lima Sur - 2022”. Yo \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_, acepto participar de manera voluntaria en dicho proyecto. En razón de ello, firmo el presente documento en el cual doy mi consentimiento.

\_\_\_\_\_  
Firma

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Después de haber sido informado debidamente sobre el alcance del trabajo de investigación titulado "Apreciación sobre la alimentación vegana en gestantes, Lima Sur - 2022". Yo [REDACTED] con DNI [REDACTED] acepto participar de manera voluntaria en dicho proyecto. En razón de ello, firmo el presente documento en el cual doy mi consentimiento.

  
Firma

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Después de haber sido informado debidamente sobre el alcance del trabajo de investigación titulado "Apreciación sobre alimentación vegana en gestantes, Lima Sur - 2022". Yo [REDACTED] con DNI [REDACTED], acepto participar de manera voluntaria en dicho proyecto. En razón de ello, firmo el presente documento en el cual doy mi consentimiento.

  
Firma



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber sido informado debidamente sobre el alcance del trabajo de investigación titulado "Apreciación sobre la alimentación vegana en gestantes, Lima Sur - 2022". Yo [redacted] con DNI [redacted] acepto participar de manera voluntaria en dicho proyecto. En razón de ello, firmo el presente documento en el cual doy mi consentimiento.

Firma



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber sido informado debidamente sobre el alcance del trabajo de investigación titulado "Apreciación sobre alimentación vegana en gestantes, Lima Sur - 2022". Yo [redacted] con DNI [redacted] acepto participar de manera voluntaria en dicho proyecto. En razón de ello, firmo el presente documento en el cual doy mi consentimiento.

Firma



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber sido informado debidamente sobre el alcance del trabajo de investigación titulado “Apreciación sobre alimentación vegana en gestantes, Lima Sur – 2022”. Yo \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_ acepto participar de manera voluntaria en dicho proyecto. En razón de ello, firmo el presente documento en el cual doy mi consentimiento.

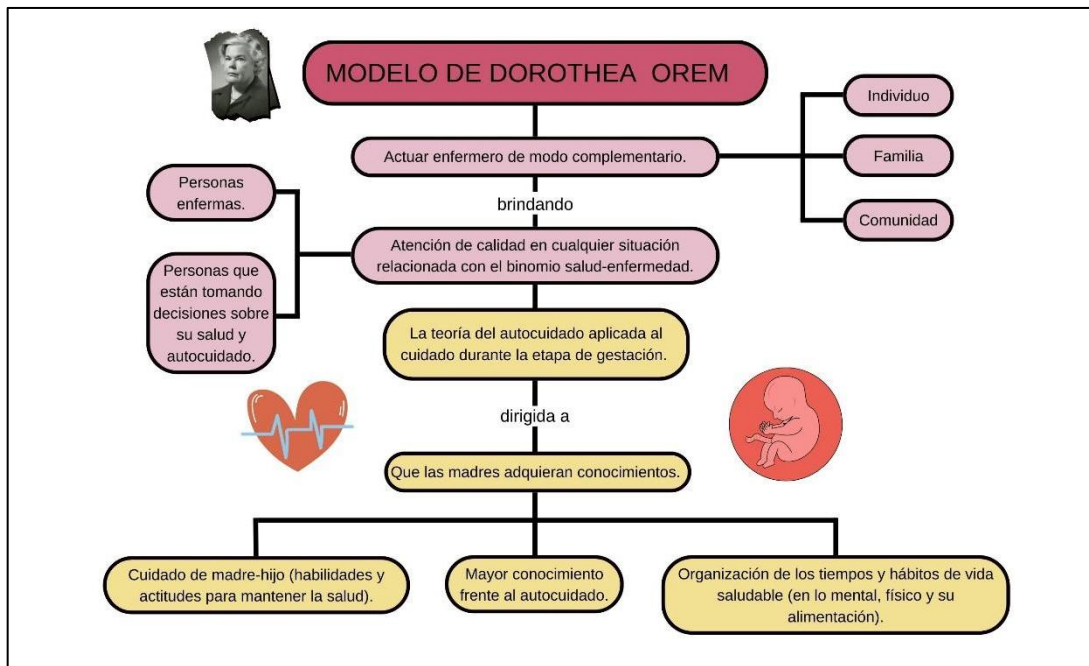
Firma

**Tabla 1:** Matriz de categorización

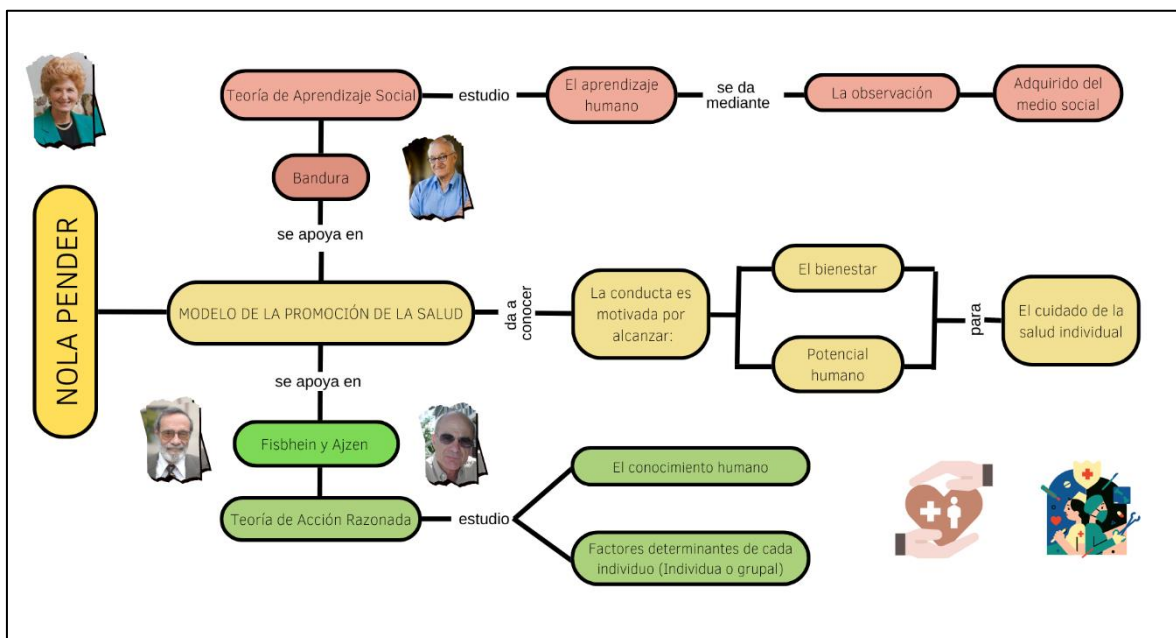
CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	PREGUNTAS NORTEADORAS
<p><b>CONOCIMIENTOS DE LA ALIMENTACIÓN VEGANA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Definición</li> <li>● Ventajas y desventajas.</li> <li>● Riesgos para la gestación.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo define usted a la alimentación vegana?</li> <li>2. ¿Podría mencionar, cuáles son las ventajas y desventajas de tener una alimentación vegana durante la gestación?</li> <li>3. ¿Qué riesgos puede ocasionar este tipo de dieta en el feto y a la mujer gestante?</li> </ol>
<p><b>PRACTICAS DE LA ALIMENTACIÓN VEGANA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimentos y suplementos nutricionales</li> <li>● Cantidad</li> <li>● Frecuencia</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué suplementos conoce y consume para sobrellevar una alimentación vegana?</li> <li>2. ¿Qué nutrientes de orden vegano consume en su alimentación diaria?</li> <li>3. ¿Podría mencionar cantidad y frecuencia de uso de la dieta vegana?</li> </ol>



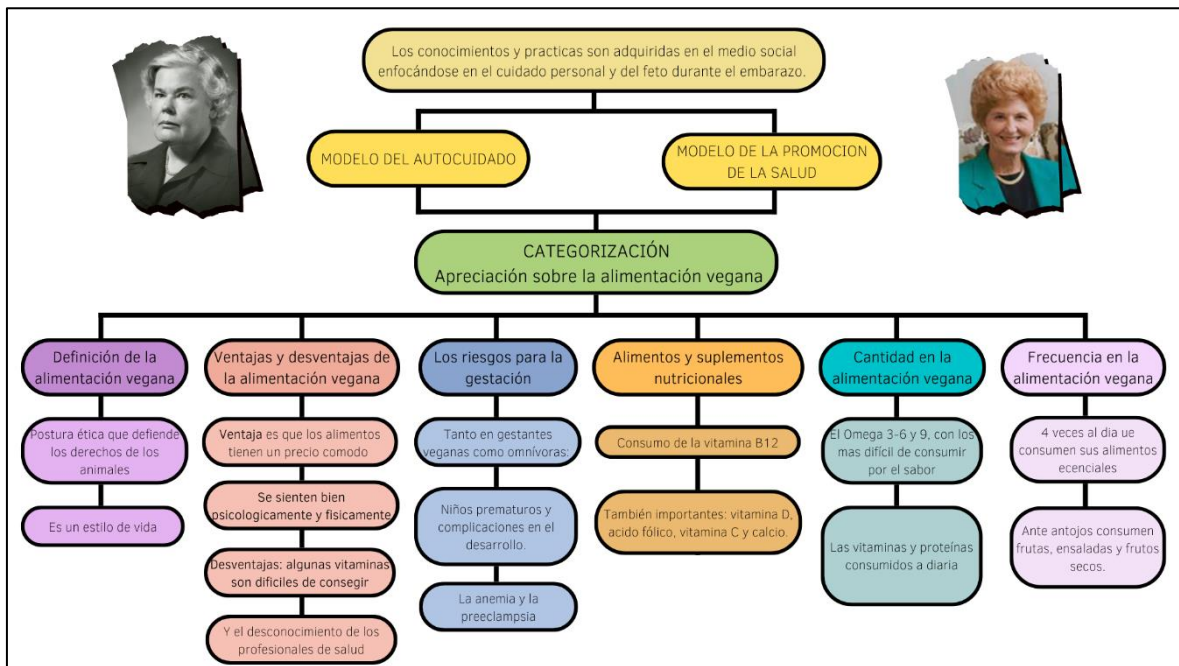
**Gráfico 1: Modelo del autocuidado de Dorothea Orem**



**Gráfico 2: Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender**



**Gráfico 3: Categorización**





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, BECERRA MEDINA DE PUPPI LUCY TANI, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "

Apreciación sobre la alimentación vegana en gestantes, Lima Sur – 2022", cuyos autores son WONG MEDINA LUCERO MARIA, SERRANO LUYO KEREM RUTH, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 9.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 01 de Diciembre del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
BECERRA MEDINA DE PUPPI LUCY TANI <b>DNI:</b> 07733851 <b>ORCID:</b> 0000-0002-4000-4423	Firmado electrónicamente por: LDEPU9 el 02-12- 2022 23:00:18

Código documento Trilce: TRI - 0466019