

Fundación Universitaria  
**SAN MATEO**



Fundación Universitaria  
**SAN MATEO**

**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y AFINES  
PROFESIONAL EN GASTRONOMIA**

**GUIA PARA SER UN BUEN VEGETARIANO Y VEGANO  
TRABAJO DE GRADO MODALIDAD DE OPCIÓN DE GRADO**

**CLAVIJO CASTAÑEDA LAURA DANIELA  
ROBLES PARDO TOMAS**

**DIRECTOR (A)  
INGRID MARCELA PEÑUELA**

**BOGOTÁ D. C.  
2019**

**NOTA DE SALVEDAD DE RESPONSABILIDAD INSTITUCIONAL**

*“La Fundación Universitaria San Mateo NO se hace responsable de los conceptos emitidos en el presente documento, el departamento de investigaciones velará por el rigor metodológico de la investigación”.*

## CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>15</b>
<b>CAPITULO I</b>	<b>16</b>
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO</b>	<b>16</b>
PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
JUSTIFICACIÓN	16
OBJETIVOS	18
<i>General</i>	18
<i>Específicos</i>	18
<b>CAPITULO II</b>	<b>19</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>19</b>
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	25
BASES TEÓRICAS O FUNDAMENTOS CONCEPTUALES	25
BASES LEGALES DE LA INVESTIGACIÓN	26
<b>CAPITULO III</b>	<b>27</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO</b>	<b>27</b>
TIPO DE INVESTIGACIÓN	27
POBLACIÓN	29
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	30
<b>CAPITULO III</b>	<b>35</b>
<b>RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>35</b>

RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 1	35
RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 2	36
RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO NO. 3	37
<b>CAPÍTULO V.</b>	<b>68</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>68</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>69</b>

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 .....	35
Ilustración 2 .....	36
Ilustración 3 Limón.....	37
Ilustración 4 aguacate.....	39
Ilustración 5 fresa .....	39
Ilustración 6 mango .....	40
Ilustración 7 kiwi.....	41
Ilustración 8 lima.....	42
Ilustración 9 mandarina .....	42
Ilustración 10 mandarina .....	43
Ilustración 11 manzana.....	43
Ilustración 12 maracuyá.....	44
Ilustración 13 mora .....	45
Ilustración 14 naranja .....	46
Ilustración 15 piña .....	47
Ilustración 16 plátano .....	48
Ilustración 17 pimentón .....	49
Ilustración 18 frijol .....	49
Ilustración 19 rábano.....	50
Ilustración 20 brócoli .....	50
Ilustración 21 coliflor .....	51

Ilustración 22 col .....	51
Ilustración 23 zanahorias .....	52
Ilustración 24 tomate .....	52
Ilustración 25 berenjena.....	53
Ilustración 26 cebolla puerro .....	53
Ilustración 27 lechuga .....	54
Ilustración 28 hongos .....	54
Ilustración 29 aceitunas .....	55
Ilustración 30 cebollas.....	55
Ilustración 31 patatas .....	56
Ilustración 32 colinabos.....	56
Ilustración 33 arveja.....	57
Ilustración 34 yuca.....	57

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Beneficios del limón.....	38
Tabla 2 Beneficios del aguacate.....	39
Tabla 3 Beneficios de la fresa .....	40
Tabla 4 Beneficios del mango.....	40
Tabla 5 Beneficios del kiwi.....	41
Tabla 6 Beneficios de la lima.....	42
Tabla 7 Beneficios de la mandarina .....	43
Tabla 8 Beneficios de la manzana.....	44
Tabla 9 Beneficios del maracuyá .....	45
Tabla 10 Beneficios de la mora.....	46
Tabla 11 Beneficios de la naranja .....	46
Tabla 12 Beneficios de la naranja .....	48
Tabla 13 Descripción vegetales.....	57

## **DEDICATORIA**

Este proyecto va dedicado a nuestras familias por darnos el apoyo moral para lograr el desarrollo de este mismo.

A nuestros docentes, que compartieron sus saberes y fueron una guía para nosotros al momento de elaborar cada parte de este proyecto.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a nuestros docentes, que compartieron sus saberes y fueron una guía para nosotros al momento de elaborar cada parte de este proyecto.

A nuestras familias, por inculcar valores como lo son el compromiso y la responsabilidad, ya que fueron factores importantes para el desarrollo de este proyecto.

## ABREVIATURAS

Sr. Señor

Sra. Señora

Srta. Señorita

Lt. Litro

Ml. Mililitro

Kl. Kilogramo

Gr. Gramos

Crtd. Cucharadita

Cuch. Cucharada

Und. Unidad

## **RESUMEN**

En muchas ocasiones se encuentran personas que quieren implementar un estilo de vida más saludable, con esto mantener una dieta de vida vegana o vegetariana. Por diferentes factores hacen los cambios de alimentación de una manera inadecuada y por falta de información no encuentran la dieta que mejor se adapte a las necesidades que busca satisfacer, esto los puede llevar a tener descompensaciones nutricionales que evita poder seguir con su dieta o estilo de vida que se desea.

### **PALABRAS CLAVE:**

- Estilo de vida
- Vegetariano
- Vegano
- Dieta
- Sociedad
- Cultura
- Comercio local
- Salud
- Medio ambiente

## ABSTRACT

In many occasions people want to move from a diet in which they eat different kinds of products from animals; now they want to stop consuming animal products, either to leave the meat or to leave completely buying thus a vegetarian or vegan diet. For different factors make the food changes in an improper way or for lack of information and do not look for the diet that best suits the needs you are looking for, This can lead to nutritional decompensations that avoid being able to continue with your diet or lifestyle.

### KEY WORDS:

- Lifestyle
- Vegetarian
- Vegan
- Diet
- Society
- Culture
- Local commerce
- Health
- Environment

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad por diferentes factores tanto ambientales como de salud las personas buscan adquirir estilos de vida sanos y más saludables, libres de crueldad animal, dejando a un lado los productos derivados de estos o parcialmente de sus dietas o sus vidas. Por ello las personas, principalmente los jóvenes buscan dietas vegetarianas o vidas veganas donde cambian su alimentación en la cual no consumen productos como las carnes, huevos, leche, miel, grasas, entre otros. Estos estilos de vida más allá de traer beneficios para la salud en cuanto al corazón, reducen los niveles de colesterol y puede ayudar a un mejor control de diabetes. Esta decisión trae un cambio favorable para el ambiente y las especies animales. Pero, por cuestiones de falta de información o de no adaptarse por completo a estas dietas las personas las dejan de lado. Con este proyecto la finalidad es poder ayudar a estas personas que buscan estos estilos de vida por medio de un entregable donde se dará a conocer información sobre todo el tema, como son: recetas, tipos de vegetarianos, algunas razones por las que las personas adquieren estos estilos de vida, consejos para seguir por largos periodos de tiempo, beneficios que pueden traer estos alimentos; buscando la manera de no tener que invertir tanto dinero en el cambio de estos estilos si no, buscar una manera sostenible de llevarlas con productos de la canasta familiar de la región ayudando así al comercio local. Más allá de brindar información es, dar a conocer los motivos por los que las personas buscan estas dietas vegetarianas y veganas, que beneficios puede traer, los tipos de vegetarianos y veganos que existen y tener informadas a las personas sobre las nuevas tendencias y noticias que giran alrededor de este tema que en la actualidad es muy visto en la sociedad.

# **CAPITULO I**

## **DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

### **Presentación del problema de investigación**

Se ha evidenciado que en la actualidad los movimientos amigables con el medio ambiente, entre estos las dietas vegetarianas y veganas han adquirido un gran auge, especialmente, los jóvenes son los que buscan implementar estos estilos de vida y este tipo de alimentación, que por diferentes circunstancias lo abandonan o llega un momento en el que los perjudica. Como lo son: falta de información, falta de conocimiento, por cuestiones de salud o una mala adaptación.

¿Cómo por medio de una cartilla se puede ayudar a implementar y/o mantener un estilo de vida vegetariano o vegano a los jóvenes en su vida cotidiana?

### **Justificación**

Es importante aclarar que el motivo por el que se decide hacer una guía para tener un buen estilo de vida se debe a que, las personas tomaban la decisión de generar este cambio para sus vidas y por diferentes motivos lo dejaban, entre estas personas anteriormente nombradas se encuentran los estudiantes que desarrollan el proyecto, en algún momento ellos pensaron tener este cambio y por salud o por creencias no lograron mantener esta decisión.

Se quiere evitar que las personas pasen por lo mismo y puedan tener una guía donde adquieran la seguridad para lograr este cambio.

Buscando la información de diferentes fuentes, se encontró la posibilidad de elaborar una guía, que sirve de apoyo para que las personas puedan generar este cambio sin encontrar dificultades o permitiendo solucionarlas en el momento oportuno.

Además, se quiere impulsar el consumo de productos locales y nacionales, que las personas tengan conocimiento de que producto y como lo pueden consumir de una manera adecuada, la temporada en que lo pueden encontrar con más facilidad. Con esto, queremos ayudar el factor económico de la población, nombrando alimentos y productos que sean de fácil acceso para los estudiantes.

Como se dice anteriormente, con el desarrollo de esta guía las personas, especialmente los jóvenes universitarios, podrán desarrollar su cambio de vida, sin generar algún tipo de consecuencia negativa en diferentes aspectos como lo son: la salud, la economía, el ambiente, entre otros.

Pensando en evitar que los jóvenes universitarios pasarán por la misma situación que en un principio los autores del proyecto vivieron, se desarrolló la idea de generar la guía para tener un buen estilo de vida, este proyecto tomó base fundamental el hablar con jóvenes universitarios que nos manifestaron su desconocimiento al hablar de este estilo de vida y como implementarlo, además, nutricionistas que hablaban de personas que llegan a sus consultorios buscando una buena forma de nutrir su cuerpo implementando cambios en su vida sin generar efectos contradictorios a su vida.

## Objetivos

### General

- Generar una fuente informativa para que las personas obtengan saberes sobre el estilo de vida que contemplan el vegetarianismo y veganismo.

### Específicos

- Indagar saberes sobre el estilo de vida vegetariano y vegano.
- Identificar un público objetivo y las necesidades que tiene día a día.
- Construir una guía donde las personas puedan encontrar información sobre el estilo de vida vegetariano y vegano, los tipos de vegetarianos que hay y algunas recetas de estos estilos de vida.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

Para poder entender los orígenes del veganismo y vegetarianismo es necesario hablar inicialmente del vegetarianismo. Hay evidencias que afirman que en la Antigua Grecia, el filósofo y matemático Pitágoras era partidario de no a la violencia de los animales y mantenía una dieta que se puede llamar dieta vegetariana, estos datos se remontan a hace más de 2000 años. Otra importante figura en la historia fue Siddhārtha Gautama, conocido como Buddha, debatía sobre este tipo de dieta y la mantenía en su doctrina (no violencia) como fuente importante para elevar la conciencia.

“El termino vegano fue escuchado por primera vez cuando una pareja de esposos, Donald Watson y Elsie Shrigley, quienes mantenían una dieta vegetariana estricta quisieron tener un carácter diferenciador de los ovolactovegetarinos y los definiera de una forma específica. En Noviembre de 1944, publican el primer número llamado “The vegan news”. La pareja junto a doce personas establecen The Vegan Society. Con esto, definen que el veganismo es un movimiento ético, político y social que rechaza la explotación de los animales en cualquiera de sus formas, por parte de los humanos. Con el paso de los años, la definición del veganismo ha sido modificada y se ha ido depurando.” (My Veganesse, Octubre)

A nivel religioso se encuentran grandes características ya que, cada religión en el mundo tiene una aceptación o negación respecto a estos estilos de vida.

Entre estas aparece el Hinduismo, es conocido por el estricto rechazo al consumo de carne, permiten consumir productos derivados de animales excepto la carne, para ellos, los animales, en especial la vaca, son animales sagrados, su matanza es considerada un verdadero asesinato y tiene castigo. Además de esto, el Hinduismo motiva a ser vegetariano por razones

espirituales, según ellos, el miedo, agresividad y sufrimiento que sufren los animales al ser sacrificados se reflejan en la carne, el hombre al consumir esta carne podría presentar rasgos animales, como consecuencia del karma.

Se encuentra el Jainismo, está se encuentra principalmente en la India, ellos predicán una no-violencia absoluta, practican una dieta estricta del vegetarianismo, excluyen muchas plantas y el agua se filtra para no consumir los pequeños organismos.

El Budismo no aporta una posición única frente al vegetarianismo, promueven el respeto a la vida de seres sensibles pero no son estrictos con el tema, los practicantes del budismo realizan algunas experiencias vivas que permiten que ellos elijan dependiendo las circunstancias.

El Caodaismo, fundada en el sur e Vietnam, practica el vegetarianismo para obtener un renacimiento agradable a través de la reencarnación, o mejor aún, para entrar al paraíso y evadir el ciclo de vida y muerte. "Si comes carne y quieres practicar espiritualmente, tu espíritu está contaminado por la baja energía y se vuelve pesado, no se eleva más allá del reino medio" (la verdadera enseñanza del gran vehículo, 26).

La iglesia Católica, lo católicos son amantes de la carne, citan algunos versículos de su biblia para motivar sus elecciones alimenticias, sin embargo, Dios nunca ha prohibido comer productos animales. En esta religión hay personas que llevan este estilo de vida como, también se encuentran católicos que consumen productos animales.

El Islam, hay compasión hacia los animales, trataron de evolucionar las costumbres del pueblo hacia el vegetarianismo y los que comían carne, se lavaban la boca y oraban. No veían los animales como esclavos, intentaban salvar tantas vidas animales como fuera posible.

Judaísmo, la Torá prescribe una serie de reglas alimenticias que constituye unas normas muy complejas, estas forman la base de una dieta judía. La Torá distingue animales aptos y no aptos para el consumo, estos se conocen como alimentos kosher (aptos).

El vegetarianismo definido como “un tipo de alimentación que elimina total o parcialmente el consumo de alimentos de origen animal: carne, pescado, pero también leche, huevos o miel. Existen muchos grados dentro de esta práctica, pues hay personas que no consumen carne pero sí leche y huevos, y otras que tampoco toman carne ni leche pero sí pescado. Esto da lugar a diferentes tipos de vegetarianismo.” (Pascual, 2017). Gracias a esto podemos comenzar a describir la necesidad que tiene las personas, que buscan un estilo de vida vegetariano o vegano.

Partiendo de la definición de vegano que “Son las personas que no comen ningún producto derivado de animales (como el huevo o los lácteos). Estos evitan también el uso de productos de origen animal, como el cuero, la lana o la seda en el resto de ámbitos de su vida” (o.l., 2018).

Y podemos definir vegetariano es aquella persona que lleva adelante un tipo de alimentación basada principalmente y casi exclusivamente en el consumo de vegetales, frutas, cereales y semillas, dejando a un lado cualquier tipo de carne, sea proveniente de vacunos, porcinos, pescados, animales consumidos por alimentos. (Bembibre, 2009)

Se puede observar que estos estilos de vida son muy amplios y en la mayoría de casos por falta de información no se busca y adecua una dieta a las necesidades de cada persona cuando se adquieren estos estilos de vida, por ello mismo en las personas de la actualidad se

les dificulta implementar en su diario vivir, puesto que estos estilo de vida no son solo dejar de comer productos animales, para ello, se recomienda siempre consultar con un nutricionista que maneje el tema. Este aconsejará la forma ideal, según la característica de cada cuerpo y mente, recomienda Magdalena Mosqueira, magíster en nutrición del Centro de Medicina Natural Avantari. (N.N, 2019)

Por ello en esta cartilla lo que se quiere dar, es información sobre el vegetarianismo para ayudar a las personas que buscan una dieta que se adapte a la necesidad de cada uno.

Puesto que en la actualidad las personas tienen diferentes necesidades alimentarias, se han creado algunos tipos de dietas vegetarianas que se describirán a continuación:

- Macrobióticas o granívoros: eliminan tanto carnes como productos de origen animal y propone el consumo de alimentos en granos. (o.l., 2018)

- Eubióticos: quien usa este tipo de dieta, busca activar mecanismos digestivos naturales del organismo al combinar correctamente los alimentos. Se evita mezclar proteínas de los carbohidratos. (o.l., 2018)

- Frugivismo: esta dieta está basada en el consumo de frutos secos y frutas frescas. Se limitan a comer frutas y verduras ya desprendidas de las plantas. Dejan a un lado los tubérculos (o.l., 2018)

- Crudivoros: esta dieta está basada en una alimentación vegetariana donde los alimentos no se han cocido por encima de los 46.7°C. Donde solo pueden ser ligeramente tibios (o.l., 2018)

- Api vegetariano: en esta dieta se deja un lado todo producto proveniente de los animales a excepción de la miel. (o.l., 2018)

- Ovo vegetariano: deja el consumo de los productos provenientes de los animales a excepción de la miel y los huevos. (Pascual, 2017)

- Lacto vegetariano: deja los productos provenientes de los animales a excepción de la leche y la miel. (Pascual, 2017)

- Ovo lacto vegetariano: no consume carne, pescado y miel pero si consume leche y huevos. (Pascual, 2017)

En estas dietas más allá de prohibir el consumo de los productos animales también se encuentran dietas y estilos de vida donde se permite el consumo de proteínas animales, como:

- Pescatariano o pescetariano: pueden consumir productos provenientes del mar o derivados. (Pascual, 2017)

- Pollovegetariano: no consume productos de mamíferos, pero si consume productos provenientes de aves. (Pascual, 2017)

En la mayoría de estas dietas vamos a encontrar un nivel de exigencia, donde se deja el consumo de estos productos. Pero no es en todos los casos. Hay denominaciones de los vegetarianos donde comen productos animales ya sea una vez por semana o simplemente en situaciones sociales donde se amerite, ya sea un almuerzo, una comida o una fiesta. (Pascual, 2017)

## **Antecedentes de la investigación**

Teniendo en cuenta los intentos de ser vegetarianos que tuvieron los autores del proyecto, ellos se dieron cuenta que la gran mayoría de los jóvenes universitarios tenían desorden en la alimentación y por ende, no podían mantener una dieta vegana o vegetariana.

Hasta el momento, no se encontraba una base donde estuviera la información completa necesaria para empezar y mantener una dieta de este tipo, ahí nace la idea de crearla y ofrecerla a los estudiantes para facilitar un poco más estos estilos de vida.

Se habló con algunos de los compañeros de estudio, conocidos y amigos que, se sabía, habían intentado llevar este estilo de vida y se dialogó el por qué no había funcionado. Cada uno tenía una historia y versión diferente respecto al tema, a algunos le había ido bien y a otros no tanto.

Se empezó a buscar información a nivel nacional e internacional respecto al tema y se encontró que en países de Europa es bastante nombrado y ejecutado este estilo de vida en cambio, América, entre esta Colombia, no enfatiza mucho en las dietas, la gente no lo distingue o diferencia de los estilos de vida que se encuentran.

Con toda esta información encontrada se escogió el tema por abordar en el proyecto, el objetivo al que se quería llegar.

## **Bases teóricas o fundamentos conceptuales**

Se encuentra que hay nutricionistas que se preocupan por la cantidad de personas que llegan a sus consultorios con desórdenes alimenticios a causa de dietas vegetarianas o veganas mal desarrolladas.

Se evidenció que hay mucha desinformación respecto al tema, la gran mayoría de jóvenes saben y diferencian entre un estilo de vida vegano y vegetariano pero no tiene mayor impacto para tomar una decisión y adoptar estos estilos, lo correcto sería que cada uno tenga un poco más de esta información.

Por esto se decide crear la guía para ser un buen vegetariano - vegano, para que las personas puedan tener una información más amplia que les permita mantener una dieta y un estilo de vida vegano y vegetariano.

### **Bases legales de la investigación**

Existen unas leyes en cuanto al tema de la manipulación de alimentos, entre estas esta la ley 09 de 1979, titulo 5 dirigido hacia los alimentos. En el orden legislativo, está el decreto 3075 de 1997. La resolución 2674 del 2013.

Es importante tomar como base legal estas leyes ya que, da la información necesaria que se debe saber al momento de manipular un alimento de una manera adecuada y es la normativa aplicable en Colombia.

## **CAPITULO III**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

Para el proyecto se realizó una investigación de tipo exploratoria- Cualitativa. Con la cual se buscó profundizar en el tema relacionado con los estilos de vidas vegetarianas y veganos; buscando los principales motivos que tienen las personas en adquirir estos estilos de vida, por qué las personas no tienen estas dietas por largos periodos de tiempo, aparte de las clasificaciones de todas las dietas vegetarianas que existen, sus clasificaciones, brindándole toda la información a las personas que estén interesadas en adquirirlas. Orientado hacia una población joven universitaria. Ya que se ve un mayor interés en este tipo de población con relación a este tema en la actualidad. Todo esto expresado en conocimiento de las personas, por ello se llevó a cabo una investigación cualitativa, donde lo trabajado en las personas es conocimiento el cual no se puede cuantificar. Pero se expresó la opinión de la población en la encuestas realizada.

#### **Tipo de investigación**

Para el proyecto se realizó una investigación de tipo exploratoria- Cualitativa. Con la cual se buscó profundizar en el tema relacionado con los estilos de vidas vegetarianas y veganos; buscando los principales motivos que tienen las personas en adquirir estos estilos

de vida, por qué las personas no tienen estas dietas por largos periodos de tiempo, aparte de las clasificaciones de todas las dietas vegetarianas que existen, sus clasificaciones, brindándole toda la información a las personas que estén interesadas en adquirirlas. Orientado hacia una población joven universitaria. Ya que se ve un mayor interés en este tipo de población con relación a este tema en la actualidad. Todo esto expresado en conocimiento de las personas, por ello se llevó a cabo una investigación cualitativa, donde lo trabajado en las personas es conocimiento el cual no se puede cuantificar. Pero se expresó la opinión de la población en la encuesta realizada.

La investigación que se desarrolló en este proyecto es de tipo exploratoria y cualitativa.

### **Investigación exploratoria**

El objetivo de la investigación exploratoria es indagar de manera profunda, con el objetivo de hacer una idea general de un tema que puede posteriormente servir para ampliar o seguir con la investigación en este caso. En el caso de esta investigación lo que se buscó fue indagar sobre el tema del vegetarianismo, el conocimiento que tiene las personas ante este tema y el interés mismo de las personas ante esto, para poder brindar la información a las personas interesadas en esto para que su conocimiento sea más amplio.

## **Investigación cualitativa**

Esta investigación lleva a la recolección de datos que brindan características u opiniones que no son cuantificables, de manera que obtendremos gran información, la cual puede ser subjetiva, la cual tiene que ir acompañada de una justificación antes los fenómenos encontrados o expuestos en la investigación. Para este trabajo se utilizó este tipo de investigación, ya que se iba a trabajar principalmente las opiniones, pensamientos y conocimientos de la población trabajada. La cual es la primera parte que nos permite posteriormente obtener información más completa y objetiva del tema trabajado (Daza-Orozco y Cera-Ochoa, 2018).

## **Población**

Para el proyecto se hizo una preselección de una población específica, en la cual se iba a centrar la realización de este mismo. Donde se trabajará una población joven que esté entre los 15 a 25 años de edad. Ya que en este rango, se observa más interés en el apropiamiento de las dietas vegetarianas y veganas. Ya sea por intereses personales, ambientalistas, de salud o por moda, ya que es una de los movimientos más grandes en la actualidad que adquieren los jóvenes. Se trabajó la población de la universidad por el interés presente que se ve en los jóvenes universitarios en estos estilos de vida. Por medio de la encuesta realiza se puedo determinar que esta población preseleccionada si muestra un interés mayor que poblaciones

de edades mayores en la parte referente a las dietas vegetarianas y veganas. Por ello se utilizó la población con estas edades, por el interés demostrado antes este tema.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para la investigación se utilizó como herramienta principal la encuesta, definida como «una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características». La cual se usa para recaudar información de manera masiva, que mediante técnicas de muestreo adecuadas pueden hacer extensivos los resultados a comunidades enteras. Como es en este caso. Donde se utilizó para determinar numerosos datos de la investigación. (García ferrando, 1993)

Otra de las herramientas utilizadas en la elaboración del trabajo fueron las entrevistas a diferentes personas para adquirir más conocimiento sobre el tema y tener más información para brindar en el entregable que se va a realizar. Definida como “una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial.” (Laura Díaz-Bravo, 2013)

A continuación se observa la encuesta sin diligenciar que, se trabajó en la realización de este proyecto.

1. ¿Edad? \*

2. ¿Has pensado en ser vegetariano o vegano? \*

-Sí

-No

3. Si la respuesta anterior fue 'Sí'. ¿Por qué le gustaría llevar este estilo de vida? \*

-Salud

-Ayuda a los animales

-Ayuda al medio ambiente

-No he pensado en ser vegetariano o vegano

-Otros:

4. ¿Sabe usted que hay diferentes tipos de vegetarianos? \*

-Sí

-No

5. ¿Sabe usted cual es el estilo de vida vegano? \*

-Sí

-No

6. ¿Sabe usted que beneficios tiene este estilo de vida? \*

-Sí

-No

7. ¿Le gustaría adquirir más información para implementar este estilo de vida? \*

-Sí

-No

8. Si la respuesta anterior fue 'Sí'. ¿Con que frecuencia desearía recibir la información?

\*

-Diaria

-Semanal

-Mensual

-No deseo recibir información

Como se habla anteriormente de la población a trabajar, se obtuvieron los siguientes resultados de la encuesta realizada. De lo cual se determinó lo siguiente.

En la primera pregunta realizada en la encuesta se observa que 89.8% de las personas que respondieron la encuesta pertenecen al rango de edad que se había preseleccionado. Esto demuestra el interés en las personas sobre el tema tratado como se evidencia en la siguiente pregunta. Puesto que el 64.1% de la población muestra un interés en adquirir este estilo de vida o dietas, mientras que solo el 35.9% de la población encuestada no muestra un interés por adquirir estos estilos de vida, ya sea por falta de información o de conocimiento, el cual se quiere brindar en la cartilla, puesto que la intención de esta es incentivar y dar información sobre estos estilos de vida.

Si se habla de los intereses con respecto a la encuesta, el 35.9% de las personas que están interesadas en llevar estos estilos de vida es por cuestiones de salud, ya que estas dietas traer muchos beneficios referentes a la salud. El 35.9% de la población muestra un interés con respecto a este tema ambiental y animal. Ya que hoy en día es de más interés, puesto que por temas como el calentamiento global, el maltrato animal en la industria cárnica, los animales en peligro de extinción las personas buscan ayudar tanto el medio ambiente como

a los animales por medio de estas dietas y estilos de vida. El 5.6% tiene un interés en experimentar estas dietas al dejar proteínas en su alimentación o un simple gusto en estos estilos de vida. Y un 20.5% de la población encuestada no tiene interés alguno en estos estilos de vida.

Con respecto a las siguientes preguntas se puede evidenciar el conocimiento que tiene las personas sobre el tema del vegetarianismo, se evidencia que el 71.8% de la población tiene conocimiento sobre los diferentes tipos de vegetarianos que hay, con la cartilla se quiere dar a conocer características de cada una de estos tipos de vegetarianos. De igual forma el 74.4% de la población sabe sobre el estilo de vida vegano y alguno de los cambios que este puede traer en la vida. Como puede que no se conozcan todas las características que tiene este. Teniendo en cuenta la anterior pregunta, la gran mayoría de las personas tiene un presente que estos estilos de vida traen consigo múltiples beneficios, se observa que en 87.2% de la población sabe de esto. En la cartilla se brinda más información y conocimiento sobre este estilo de vida (Gutiérrez Quecano, 2019).

Con el conocimiento que se puede observar de las personas y el interés que estas tiene de igual forma al saber más sobre el tema de veganismo, como se observa anteriormente. Un 64.1% de la población desea adquirir más información sobre este tema. Con esto se demuestra que hay un interés que ayuda en la realización de este proyecto, puesto que si se observa un interés en la población a trabajar, esta cartilla puede tener una gran acogida por las personas para adquirir más conocimiento sobre este mismo tema con unos lapsos de tiempo semanal en los que se desea adquirir esta información. El 52.6% de la población desearía adquirir más información sobre este tema semanalmente.



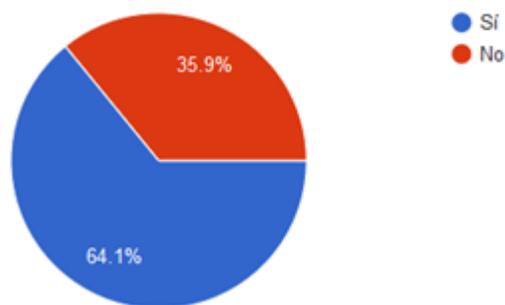
## CAPITULO III

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### Resultados del objetivo específico no. 1

El primero de los objetivos específicos es ofrecer saberes sobre los estilos de vida que genera llevar una vida vegetariana o vegana, del cual a la mayoría de la población se vio interesada en adquirir más información sobre este mismo, por la aceptación que estos estilos de vida están teniendo en la actualidad.

Podemos observarlo con una de las preguntas realizadas en la encuesta, donde se preguntó: “¿Le gustaría adquirir más información para implementar este estilo de vida?” donde el 64.1% de la población desea adquirir más información de los estilos de vida vegetarianos y veganos.



*Ilustración 1*

Respecto a este porcentaje se evidencia que la población si tiene interés alguno en recibir información sobre este tema. Con este resultado, podemos seguir desarrollando el proyecto.

**Resultados del objetivo específico no. 2**

El segundo objetivo es el reconocimiento de la población con la que se va a trabajar, el cual, por el tema a desarrollar y por la moda que tiene esta temática en la actualidad se identificó que el mayor interés se ve en una población joven, comprende unas edades aproximadas de los 17 a los 25 años de edad.

Que también se puede evidenciar en una de las preguntas realizadas en la encuesta, donde se pregunta la edad de la persona.



Ilustración 2

### Resultados del objetivo específico no. 3

El siguiente objetivo va enfocado en la construcción de una cartilla, en la cual logramos mostrar los diferentes alimentos que hay, algunas recetas que los jóvenes pueden seguir para hacer preparaciones con productos que encontramos fácilmente en la región.

Es importante resaltar esta lista de productos ya que, con estos, las personas van a poder mantener una dieta vegetariana y vegana, cada uno tiene características diferentes, aporta nutrientes y trae beneficios para el cuerpo.

La lista contiene productos colombianos que se encuentran en las plazas de cada ciudad o en los diferentes puntos de distribución que están en cada barrio.

<p>Limón</p>  <p><small><a href="https://www.google.com/search?q=limon&amp;serf=A.CE8GNBjgqg03cFhKHkLucewiO7KTP9A.1576554772135&amp;source=lm&amp;itbmich&amp;sq&amp;vedt=2qJUKFwLyoWZSLvmAHjyqkKH8BMEVEG_AlloKXoECBMQAwFInzrc-vpID28h7nRwM">https://www.google.com/search?q=limon&amp;serf=A.CE8GNBjgqg03cFhKHkLucewiO7KTP9A.1576554772135&amp;source=lm&amp;itbmich&amp;sq&amp;vedt=2qJUKFwLyoWZSLvmAHjyqkKH8BMEVEG_AlloKXoECBMQAwFInzrc-vpID28h7nRwM</a></small></p> <p>Ilustración 3 Limón</p>	<p>Es una fuente de hidratación muy interesante, con alto poder astringente y rico en potasio y vitaminas como lo son la vitamina A, B1, B2, B3, B12, C</p>
---	---

<p>SISTEMA CARDIVASCULAR</p>	<p>Ejerce una acción beneficiosa sobre el sistema cardiovascular, en casos de arteriosclerosis e hipertensión arterial, debido a que los ácidos cítricos ayudan a oxidar y eliminar las grasas que obstaculizan el trabajo del corazón y son un gran disolvente de las sustancias tóxicas del plasma sanguíneo. Para todos estos casos, se recomienda beber el jugo de un limón en ayunas mezclado en medio vaso de agua.</p>
<p>HIGADO, VESICULA E INTESTINOS:</p>	<p>Conviene a todos los enfermos del hígado y de la vesícula biliar ya que estimula las secreciones biliares y ayuda a metabolizar las grasas. A estos enfermos los médicos recomiendan desayunar una mezcla de aceite de oliva virgen y zumo de limón en la que mojar un poco de pan. El limón neutraliza las toxinas, también ayuda a eliminarlas, reforzando la función antitóxica y protectora del hígado.</p>
<p>CATARROS, INFLAMACIONES DE GARGANTA Y PROCESOS FEBRILES</p>	<p>Por sus propiedades refrescantes, antisépticas y su contenido en vitamina C, el limón alivia ciertas afecciones de las vías respiratorias, así como algunas inflamaciones de la garganta, afonía y amigdalitis. Esta es la razón por la que se hacen gárgaras con el zumo de un limón diluido con un poco de agua tibia, a la que se le puede añadir una cucharadita de miel. Su poderosa acción antibacteriana y antiviral sienta bien a las gargantas doloridas, úlceras de boca y gingivitis.</p>
<p>DEFENSAS FUERTES, COCTEL DE VITAMINAS Y MINERALES</p>	<p>Aparte de la vitamina C, el limón contiene vitaminas del grupo B y vitamina E y muchos minerales: potasio, magnesio, calcio y fósforo, cobre, cinc, hierro y manganeso. Este cóctel de vitaminas y minerales refuerzan el sistema inmunológico, al potenciar la actividad de los glóbulos blancos.</p>
<p>REUMA</p>	<p>Beber zumo de limón de forma regular puede ayudar a las personas que padecen problemas reumáticos, ya que disuelve las toxinas y los cristales que causan la gota, otorgando cierto bienestar al enfermo.</p>

Tabla 1 Beneficios del limón

<p>Aguacate</p>  <p><a href="https://www.muyinteresante.com.mx/wp-content/uploads/2018/05/httpstved-prod.adobecqms.net/content/dam/edioria/televicamexico/muyinteresante/preguntas-y-respuestas/1403beneficios-del-aguacate-1080x986.imga.jpg">https://www.muyinteresante.com.mx/wp-content/uploads/2018/05/httpstved-prod.adobecqms.net/content/dam/edioria/televicamexico/muyinteresante/preguntas-y-respuestas/1403beneficios-del-aguacate-1080x986.imga.jpg</a></p> <p><i>Ilustración 4 aguacate</i></p>	<p>Es muy rico en grasas y bastantes calóricos. Proporciona aproximadamente 20 vitaminas y minerales diferentes como lo son el potasio, ácido fólico, vitamina B, E y K. también Fito nutrientes que se cree que previene las enfermedades crónicas</p>
<p>PARA UN CORAZÓN SANO</p>	<p>Bajo en carbohidratos, para personas que tienen intolerancia a la lactosa, pueden utilizarla en batidos y sopas logrando que sean más cremosas sin añadir leche, y bueno para perder peso.</p>

*Tabla 2 Beneficios del aguacate*

<p>Fresa</p>  <p><a href="https://media.mercola.com/assets/images/foodfacts/strawberry-nutrition-facts.jpg">https://media.mercola.com/assets/images/foodfacts/strawberry-nutrition-facts.jpg</a></p> <p><i>Ilustración 5 fresa</i></p>	<p>Baja en calorías y rica en hidratos de carbono, fibras y vitamina C. tiene un alto contenido de poli fenoles en el ácido elegido, componente que proporciona un enorme potencial de anticancerígenos.</p>
<p>Son diuréticas y antirreumáticas</p>	<p>Combate el ácido úrico, gota y artritis.</p>
<p>Mineralizantes</p>	<p>Sus frutos, contienen vitamina C, tienen virtudes anti anémicas y reconstituyentes. Son adecuados en la etapa de crecimiento.</p>
<p>Es un gran antioxidante</p>	<p>Ayuda a eliminar los radicales libres, los principales causantes de diversos tipos de cáncer.</p>

	Favorece la formación de glóbulos rojos y blancos.
	Reduce el estrés y los dolores de la menstruación y la menopausia.

*Tabla 3 Beneficios de la fresa*

<p>Mango</p>  <p><small><a href="https://www.lavanguardia.com/r/GODO/LV/p5/WebSite/2019/01/08/Recortada/img_Isanfelix_20190108-113526_imagenes_Iv_getty_istock-641924940-268-kAx-U454010478995BLC-992x558@LaVanguardia-Web.jpg">https://www.lavanguardia.com/r/GODO/LV/p5/WebSite/2019/01/08/Recortada/img_Isanfelix_20190108-113526_imagenes_Iv_getty_istock-641924940-268-kAx-U454010478995BLC-992x558@LaVanguardia-Web.jpg</a></small></p> <p><i>Ilustración 6 mango</i></p>	<p>Gran cantidad de vitamina C el 30%, vitamina A 30% y el 23% de vitamina E. es una fruta con un moderado contenido calórico, procedentes de hidratos de carbono ya que carece de grasas y de proteínas.</p>
Alimentación cotidiana	El mango puede llegar a resultar muy bueno en la alimentación cotidiana. Es que aporta al organismo propiedades muy diversas, como la de ayudar a perder peso y depurar el cuerpo, además de su contenido en vitamina C y minerales varios.
Antioxidantes	El mango contiene buenas propiedades antioxidantes, ya que cuenta con un buen porcentaje de vitamina C, que también es muy positiva para el sistema inmunológico. A su vez, aporta hierro, fósforo, calcio y azúcares.
Sistema digestivo	Debido a su alto contenido en fibra, el mango puede ser muy estimulante para el sistema digestivo, ayudando con sus propiedades laxantes a perder peso. De hecho, puede prepararse con él un sencillo batido de piña y mango para adelgazar.
Diuréticas	El mango también puede aportar propiedades diuréticas, dado su contenido de agua. A su vez, ayuda a la respiración y la oxigenación, colaborando a despejar las vías respiratorias.

*Tabla 4 Beneficios del mango*

<p>Kiwi</p>  <p><a href="https://estaticos.miarevista.es/media/cache/1140x_thumb/uploads/images/gallery/59799f115haf8f88e3c989a/kiwi-int.jpg">https://estaticos.miarevista.es/media/cache/1140x_thumb/uploads/images/gallery/59799f115haf8f88e3c989a/kiwi-int.jpg</a></p> <p><i>Ilustración 7 kiwi</i></p>	<p>Rico en vitaminas y minerales. Gran diurético y ayuda a las personas hipertensas ayudando a controlar su presión. Es un protector de las arterias y los capilares ayudándolas a mantener la elasticidad.</p>
<p>Tránsito intestinal</p>	<p>También aporta una cantidad considerable de fibras que junto a las semillas favorecen el tránsito intestinal. Este aporte además de eliminar residuos del organismo previene las formaciones de tumores.</p>
<p>Minerales</p>	<p>Cuenta con minerales como hierro, fósforo, calcio, magnesio y el cromo que juega un papel muy importante en enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad. Otro aporte de valor es la vitamina B9, (ácido fólico) que previene la anemia.</p>
<p>Sanguíneo</p>	<p>Contiene el ácido llamado proteolítico, que ayuda a mejorar la circulación de la sangre y a combatir el colesterol malo. Tiene una enzima llamada acitidina que ayuda a digerir las proteínas.</p>

*Tabla 5 Beneficios del kiwi*

<p>Lima</p>  <p><a href="http://limafruta.com/wp-content/uploads/2017/03/Usos-en-la-cocina-de-la-lima.jpg">http://limafruta.com/wp-content/uploads/2017/03/Usos-en-la-cocina-de-la-lima.jpg</a></p>	<p>Una fruta parecida al limón, pero menos acida en comparación a esta misma. Tiene grandes beneficios como lo son la hidratación e la piel, por su cantidad de vitamina C ayuda a la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos, dientes, a la vez estimulando la absorción de hierro</p>
--	---

<i>Ilustración 8 lima</i>	
Diabéticos y obesos	Sus propiedades curativas son especiales para los diabéticos y obesos; además sana las úlceras, calma la acidez estomacal, equilibran el funcionamiento del aparato circulatorio, disminuye la hipertensión, mejora el funcionamiento cardiovascular y vigoriza el sistema nervioso.
Antioxidante	Del mismo modo como es un antioxidante contribuye a reducir el riesgo de múltiples enfermedades degenerativas e incluso el cáncer. Por sus propiedades alcalinizadas ras de la orina beneficia a quienes tienen cálculos o litiasis renal.
Piel	Incluso para las enfermedades de la piel es aconsejable, no obstante para ello se debe consumir limas en la mañana; también el té hecho de la cáscara facilita la digestión y tonifica los nervios.
Gota	Para curar la gota puedes extraer las semillas y aparte licuar la cáscara junto a la pulpa con un vaso de agua. Lo tomas durante diez días, hora y media antes de tu desayuno y pasados cinco días de haberlo hecho puedes repetir la receta.

*Tabla 6 Beneficios de la lima*

<p>Mandarina</p>  <p><a href="https://i.blogs.es/40d04f/tangerines-1721633_1280-1-/450_1000.jpg">https://i.blogs.es/40d04f/tangerines-1721633_1280-1-/450_1000.jpg</a></p> <p><i>Ilustración 9 mandarina</i></p>	<p>Es una fruta cítrica con una alta concentración de vitamina C, la cual es un potente antioxidante que previene el daño causado por los radicales libres y refuerza nuestro sistema inmunitario.</p>
---	--

Gripa	La mandarina también contiene ácido fólico y un alto porcentaje de provitamina A, más abundante que en cualquier otro cítrico. Esta provitamina se transformará en vitamina A dentro de nuestro organismo, siendo esta vitamina otra de las responsables de reforzar nuestras defensas.
	Es importante tomar la mandarina entera en vez de tomarla como zumo, ya que al exprimirla se pierde una importante cantidad de fibra.

*Ilustración 10 mandarina*

*Tabla 7 Beneficios de la mandarina*

<p>Manzana</p>  <p><a href="https://img.vixdata.io/pd/jpg-large/es/sites/default/files/imj/vivirsalud/Q/Qu%C3%A9%20nutrientes%20tiene%20la%20manzana.JPG">https://img.vixdata.io/pd/jpg-large/es/sites/default/files/imj/vivirsalud/Q/Qu%C3%A9%20nutrientes%20tiene%20la%20manzana.JPG</a></p> <p><i>Ilustración 11 manzana</i></p>	<p>De la familia de las rosáceas, por su adaptación a los climas y los tipos de tierras puede favorecer la extinción del cultivo de esta misma. Varía de colores y sabores. Puede ser dulce, ácido o una combinación de los dos, y tonalidades de rojo, verde y amarilla.</p>
Colesterol	Reduce los niveles de colesterol y glucosa en la sangre gracias a que la manzana posee sustancias tales como la metionina y pectina.

Cerebro	La manzana es muy buena para mejorar la memoria y activar las funciones cerebrales debido a su contenido en fósforo.
Ácido úrico	La manzana ayuda a controlar el ácido úrico evitando que se acumulen cristales en las articulaciones previniendo a mejorar enfermedades como la artritis o la gota.
	Sirve como desinfectante bucal.

*Tabla 8 Beneficios de la manzana*

<p>Maracuyá</p>  <p><a href="https://img.vixdata.io/pd/jpg-large/es/sites/default/files/inline-images/vivirsalud/Qu%C3%A9%20nutrientes%20tiene%20la%20manzana.JPG">https://img.vixdata.io/pd/jpg-large/es/sites/default/files/inline-images/vivirsalud/Qu%C3%A9%20nutrientes%20tiene%20la%20manzana.JPG</a></p> <p><i>Ilustración 12 maracuyá</i></p>	<p>Es una fruta tropical proveniente del Amazonas. Tiene principalmente un efecto relajante lo cual puede utilizarse como un sedante ligero o calmante para dolores en el caso de las infusiones.</p>
Sueño	Debido a que contiene varios alcaloides, entre ellos el harmol y el harmol, en dosis normales, una o dos tazas de infusión al día, ayudan a conciliar el sueño y puede tener además efectos antiespasmódicos. Es recomendado también en caso de espasmos bronquiales o intestinales de origen nervioso, así como para los dolores menstruales.
Energizante	También es un efectivo energizante, por esta razón aumenta el metabolismo para la eliminación de las grasas depositadas en los tejidos, motivo por el cual es utilizado como un práctico adelgazante.

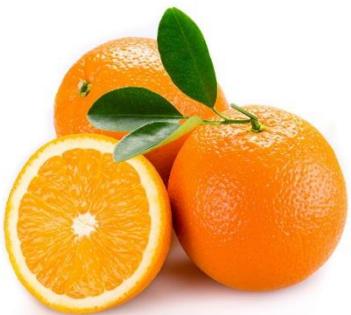
Muscular	Ambas vitaminas cumplen además una función antioxidante. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.
----------	---

*Tabla 9 Beneficios del maracuyá*

<p data-bbox="198 598 272 630">Mora</p>  <p data-bbox="198 921 565 993"> <a href="https://www.lavanguardia.com/r/GODO/LV/p5/WebSite/2018/08/05/Recortada/img_cris_20180805-123141_imagenes_lv_otros_fuentes_istock-172183944-kdtD-U451232078151w8B-992x558@LaVanguardia-Web.jpg">https://www.lavanguardia.com/r/GODO/LV/p5/WebSite/2018/08/05/Recortada/img_cris_20180805-123141_imagenes_lv_otros_fuentes_istock-172183944-kdtD-U451232078151w8B-992x558@LaVanguardia-Web.jpg</a> </p> <p data-bbox="277 1037 493 1066"><i>Ilustración 13 mora</i></p>	<p data-bbox="594 598 1382 716">Las moras además de ser sabrosas y nutritivas poseen propiedades terapéuticas que permiten ser aprovechadas para usos medicinales</p>
<p data-bbox="198 1157 448 1186">Protege el Corazón</p>	<p data-bbox="594 1157 1382 1524">Ese gran poder anti-oxidante se asocia con un aumento del DHL o colesterol bueno, lo que disminuye las posibilidades de sufrir afecciones cardíacas. Los flavonoides funcionan como potentes antioxidantes y pueden reducir el riesgo de aterosclerosis, la acumulación de grasas en las arterias que es la causa principal de enfermedades cardiovasculares. Los arándanos contienen grandes cantidades de flavonoides y componente polifenólicos que han demostrado inhibir este fenómeno.</p>
<p data-bbox="198 1564 570 1635">Potencial prevención del cáncer</p>	<p data-bbox="594 1564 1382 1724">En la prevención del cáncer, los resultados son promisorios aunque no definitivos. Algunos estudios demostraron que los arándanos, y más en concreto las moras, tienen propiedades anticarcinogénicas potenciales.</p>

La salud de las encías	Estudios publicados en el Journal of the American Dental Association reportaron que un componente único del jugo de arándanos tiene la habilidad de revertir e inhibir la coagregación de ciertas bacterias orales responsables de la placa dental y la enfermedad periodontal. La mora también se preocupa de nuestra salud dental.
------------------------	--

*Tabla 10 Beneficios de la mora*

<p>Naranja</p>  <p><a href="https://vivatumusica.com/wp-content/uploads/2016/07/naranja-1.jpg">https://vivatumusica.com/wp-content/uploads/2016/07/naranja-1.jpg</a></p> <p><i>Ilustración 14 naranja</i></p>	La naranja es un fruto cítrico que tiene propiedades curativas porque es ácida, y este ácido es depurativo y oxidante, desinfectante y microbicida (como la mayoría de las frutas cítricas). Tiene una gran concentración de cal que forma parte de nuestra sangre y de los huesos.
Limpieza	Limpia y tonifica la sangre y todos sus tejidos, músculos y células
	Desinfecta la sangre y cura cualquier enfermedad infecciosa como catarros, tos, sífilis, hongos infecciones de la piel, aftas, fiebres (provocadas por infección o toxemia), lesiones con pus, etc.
	Regulariza el ritmo cardiaco y se usa para tratar casos de tumores.
	Despeja el cerebro y ayuda a tener una mente más limpia y sana.

*Tabla 11 Beneficios de la naranja*

## Piña



[https://www.lechepuleva.es/documents/13930/203222/pi%C3%B1a\\_g.jpg/c585227d-e694-464d-87d7-3f2143dd33d9?t=1423480442000](https://www.lechepuleva.es/documents/13930/203222/pi%C3%B1a_g.jpg/c585227d-e694-464d-87d7-3f2143dd33d9?t=1423480442000)

*Ilustración 15 piña*

La piña tiene fama de ser una fruta diurética y depurativa que contribuye a eliminar por la orina las toxinas que acumula nuestro organismo y además, previene el estreñimiento debido a la gran cantidad de fibra que aporta. Activan el metabolismo y la eliminación de grasa, facilitan la digestión.

Es excelente para las dietas adelgazantes.

Excelente contra el ácido úrico.

Diurético.

Laxante.

Ideal para enfermedades respiratorias.

Ayuda al buen funcionamiento del hígado y el páncreas.

*Tabla 12 Beneficios de la naranja*

Plátano



*Ilustración 16 plátano*

El plátano verde es otro alimento que en los últimos años ha ganado fama con la promesa de ayudar con la pérdida de peso y el mantenimiento de la salud. Comercializado en forma de harina o preparado en el hogar, los beneficios del plátano verde supuestamente van desde la quema de grasa a la mejora del estado de ánimo. Aunque el plátano verde es sólo un plátano todavía inmaduro, contiene un almidón más resistente, un tipo de carbohidrato que no es bien absorbido por el cuerpo y puede generar muchos beneficios para la salud (como el control de la glucosa, el mantenimiento del peso e incluso una disminución de los niveles de colesterol). (UNISIMA)

## Pimentón



*Ilustración 17 pimentón*

El pimentón es originario de México, Bolivia y Perú. Llegaron a España en 1493, después del primer viaje de Cristóbal Colón a América. Los indígenas americanos los llamaban chili, pero los españoles y los portugueses los llamaron pimientos o pimientos de Brasil. El pimentón pertenece a la familia de las solanáceas, al género de las capsicum, del que existen dos mil 300 especies, a ellas también pertenecen el tomate y la berenjena. El pimentón tiene un aporte calórico importante, mucha agua, fibra y casi no tiene grasas, por lo que se puede tomar en dietas de adelgazamiento. (Rojas)

## Frijoles



*Ilustración 18 frijol*

Los frijoles comunes (*Phaseolus vulgaris*) son legumbres que se cultivan alrededor de todo el mundo y son consumidos como un alimento alto en nutrientes. Como todas las legumbres, son ricos en fibra, proteínas y además contienen vitaminas y minerales que fortalecen el organismo. Todos los frijoles tienen un alto contenido en almidón, un tipo de carbohidratos complejos que se liberan lentamente en el cuerpo, por lo que brindan sensación de saciedad y evitan las alzas de azúcar en la sangre. (Lizana)

## Rábano



*Ilustración 19 rábano*

Las propiedades medicinales de los rábanos se deben, ante todo, a su virtud para cuidar del hígado y la vesícula. Todo ello se debe a sus componentes azufrados: los glucosinolatos. Eleva la producción de bilis por lo que es muy bueno para desintoxicar la vesícula. Al ser muy diuréticos evita así la formación de cálculos renales, la retención de líquidos y elimina toxinas del organismo. Una de las formas de tomar el rábano para problemas de orina o riñones es licuado dos veces al día. Favorece el tránsito intestinal, la hinchazón abdominal y el estreñimiento. El rábano tiene propiedades antisépticas que pueden tratar casos de bronquitis, sinusitis, asma o tos irritativa. (Montero, okdiario, 2010)

## Brócoli



*Ilustración 20 brócoli*

El origen del brócoli parece que es mediterráneo. Seguramente es el resultado de un cuidadoso cruce natural de plantas de la familia de las Brassica, realizado en el norte de Italia en torno al siglo VI adC. Sabemos que desde la época del Imperio Romano el brócoli ha sido considerado un alimento de valor único entre los italianos. Se introdujo por primera vez en los Estados Unidos por los inmigrantes del sur de Italia, pero no llegó a ser muy popular hasta la década de 1920. Sus cualidades gastronómicas y los estudios que prueban sus beneficios para la salud lo han convertido en uno de los grandes emblemas de la alimentación sana moderna. (CuerpoMente)

## Coliflor



*Ilustración 21 coliflor*

La coliflor es uno de muchos vegetales crucíferos, como el brócoli, la col y col rizada, y se llama así por sus tallos cruciformes. Ya sea de color blanco, morado, verde o naranja pálido, la coliflor es un vegetal increíblemente versátil y se puede utilizar cruda en bocadillos, salteada, en vinagre con cebollitas, asada en shish kebabs, e incluso procesada para imitar el puré de papa. Se mezcla bien con otros vegetales cocidos, como las zanahorias y el brócoli. (Mercola, Alimentos saludables, 2017)

## Col



*Ilustración 22 col*

La col o repollo es originaria de Centroeuropa, aunque desde hace unos siglos se ha extendido su cultivo a todo el mundo. Ya los griegos, celtas y romanos usaban la col por sus numerosas propiedades medicinales.

La col contiene un 92% de agua, mucha fibra y pocas calorías e hidratos de carbono. Es rica en vitaminas A, C, E y B y en minerales como el azufre (lo cual aporta potentes propiedades antioxidantes), potasio, calcio... contiene también ácido fólico y arginina, la cual nos ayuda a combatir los resfriados. (Orielo)

## Zanahorias



*Ilustración 23 zanahorias*

La zanahoria es una de las hortalizas más producidas y consumidas en el mundo, Asia es la mayor productora seguida por Europa y los Estados Unidos. De la zanahoria sabemos que beneficia nuestra vista y la salud de nuestra piel, pero su composición rica en vitaminas y minerales reporta otros muchos beneficios para nuestro organismo. Comer zanahorias crudas fortalece los dientes y las encías. Además, el flúor, presente en alimentos como las zanahorias, espinacas o manzanas, es un mineral fundamental para cuidar el esmalte dental. (Penelo, 2009)

## Tomates



*Ilustración 24 tomate*

El jitomate o tomate rojo es una verdura muy utilizada en la gastronomía de varios países, no sólo por su color rojo característico, sino porque también ayuda a potencializar el sabor de otros alimentos. Existe una gran variedad de especies como: la bola, cherry o cereza, guaje o saladet, jitomatillo, etc. Es un vegetal con un buen aporte de fibra, en su mayoría se compone de agua y pocas calorías. Tiene vitaminas A, C y E, las cuales se consideran como antioxidantes que favorecen la actividad inmunológica. Su contenido en potasio ayuda a la correcta contracción muscular, a mantener hidratado el cuerpo, y a evitar la presencia de dolores o calambres por deficiencia de este nutriente. (Álvarez)

## Berenjenas



*Ilustración 25 berenjena*

Es importante saber que este alimento ha de ser consumido siempre cocinado y nunca crudo. Esto es debido a la solanina, una sustancia que contiene y que puede ser muy tóxica.

Sus propiedades hacen de la berenjena un alimento ideal para combatir el cáncer, el envejecimiento celular, las infecciones, virus y bacterias nocivas.

La berenjena es un alimento ideal para dietas de adelgazamiento y, además, trata especialmente la zona abdominal. Tiene muy poca cantidad de calorías, combate el exceso de grasa en el abdomen, es muy diurética, elimina toxinas. Además, gracias a su poder saciante frena las ganas de comer. (Montero, okdiario)

## Cebolla puerro



*Ilustración 26 cebolla puerro*

El puerro es una verdura que forma parte de la familia del ajo y de la cebolla. No te fíes de su apariencia modesta, porque su valor nutricional es simplemente excepcional. Los flavonoides, que se encuentran en grandes cantidades en este vegetal, refuerzan la pared del vaso sanguíneo. Estos flavonoides también estimulan la producción de óxido nítrico. Es una sustancia que mejora la elasticidad de los vasos sanguíneos y disminuye el riesgo de hipertensión. Este vegetal contiene potentes antioxidantes llamados polifenoles, que evacuan los radicales libres del cuerpo. Estos radicales libres pueden causar varias enfermedades crónicas, así como el envejecimiento prematuro de las células. (PetitChef)

## Lechuga



*Ilustración 27 lechuga*

La lechuga es el primer alimento que viene a la mente cuando pensamos en dieta. Entre otras cosas, debido a su bajísimo índice calórico y a sus grandes cantidades de fibras, que ayudan a adelgazar y a alejar el hambre. Por tener vitaminas A y C y niacina, la piel se vuelve más firme, flexible y saludable. La lechuga, principalmente la morada, también contiene carotenoides que crean un filtro en la piel contra los rayos solares. A pesar de todo, eso no significa que debamos dejar de lado el protector solar. (Lechuga: beneficios, tipos, recetas variadas y más, 2018)

## Hongos



*Ilustración 28 hongos*

El champiñón, *Agaricus bisporus*, es la seta más conocida y comercializada en nuestro país. Su cultivo comercial en Europa comenzó en Francia en el siglo XVII. Su verdadera riqueza reside en las vitaminas del grupo B (B2, B3, B1 y ácido fólico), que cubren el 45%, el 42%, el 15% y el 18% de las necesidades diarias recomendadas, aumentando las defensas del organismo. Abunda en potasio (418 mg en 100 g), con lo cual mejora la retención de líquidos; tiene un buen aporte en fósforo (27%) que favorece la actividad intelectual, así como en hierro, cobre y selenio (18% cada uno). (CuerpoMente)

### Aceitunas



*Ilustración 29 aceitunas*

Las propiedades de las aceitunas son numerosas; disminuyen, la presión arterial, reducen el apetito, mejoran la memoria o previenen el cáncer. Las aceitunas son frutos que crecen en los árboles de olivo y pertenecen a un grupo de frutas llamadas drupas o frutas de hueso. Son un complemento sabroso y delicioso de las comidas o aperitivos y aunque son pequeñas de tamaño, están enriquecidas con numerosos compuestos que contienen amplios beneficios para la salud. (Gonzales)

### Cebollas



*Ilustración 30 cebollas*

La cebolla (*Allium cepa*) es una de las especies de *Allium* más utilizadas no solo para preparaciones culinarias, sino también con fines medicinales. Las cebollas han sido valoradas durante mucho tiempo por contar con una serie de beneficios para la salud, entre los que se encuentran las propiedades antiplaquetarias y antitrombóticas. Esta hortaliza es rica en nutrientes, en vitaminas, en minerales y en oligoelementos como el calcio, el magnesio o el hierro. Tiene propiedades bactericidas y estimula el funcionamiento del hígado y la vesícula. Pero para aprovechar mejor todas estas propiedades, mejor comerla cruda. (MejorconSalud, 2018)

## Patatas



*Ilustración 31 patatas*

La patata es otro de esos alimentos que no gozan de mucha popularidad, especialmente en dietas de adelgazamiento ya que pensamos que engordan. Sin embargo, este tubérculo originario de América del Sur tiene muchas virtudes. Solo hay que consumirla de manera adecuada en el momento adecuado. Los beneficios de la patata son numerosos. Es un alimento rico en carbohidratos, por lo que nos aporta mucha energía. Además, un 75% de su contenido es agua y es una gran fuente de potasio. Asimismo, es rica en vitamina C, vitamina B, ácido fólico y minerales como el magnesio y el hierro. (UP-Spain)

## Colinabos



*Ilustración 32 colinabos*

El nutriente más significativo del colinabo viene de la vitamina C. Una taza contiene 53% del valor diario recomendado, que provee antioxidantes y otras funciones que apoyan al sistema inmunológico para proteger el cuerpo del daño de radicales libres. Aunque los colinabos proveen solo 5% del hierro necesario para sangre saludable en lo cotidiano, la vitamina C eleva su absorción, mientras ayuda a formar colágeno y la hormona tiroidea tiroxina, que protegen a las células contra daños, mejoran la sanación de heridas, combaten infecciones, y promueven huesos, dientes, encías y vasos sanguíneos saludables. (Mercola, Alimentos Saludables, 2017)

Arveja



*Ilustración 33 arveja*

Son ricas en hidratos de carbono, proteína vegetal y fibra. Se pueden consumir frescas o secas presentando algunas diferencias significativas respecto a su contenido en nutrientes. Las frescas son mucho más dulces y sabrosas, y contienen mucha más agua que las secas, pero menos proteínas, grasas e hidratos de carbono.

El aporte energético es muy diferente si se trata de arvejas frescas (unas 88 calorías/100 g), o de arvejas secas (con un contenido calórico de unas 346 calorías/100 g). (Obrera)

Yuca



*Ilustración 34 yuca*

La yuca es un tubérculo que se cultiva en Sudamérica y es fuertemente popular. Suele emplearse para comer muchos platos tradicionales que, además poseen gran cantidad de propiedades y beneficios para el organismo y la salud.

Su sabor y aspecto nos suena mucho porque es familia de la patata, la malanga, el ñame y el plátano. Entre las vitaminas que podemos encontrar en este tubérculo destaca la vitamina K, que nos protege los huesos y nos previene el desarrollo de la osteoporosis. También es fuente de vitamina B, aporta tiamina, vitamina B-6, riboflavina y ácido pantoténico. (Montero, okdiario)

*Tabla 13 Descripción vegetales*

1. Sándwich de espinaca

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 2

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan tajado

- 1 atado de espinaca limpia
- 1/2 taza de doble crema rallado
- 2 huevos
- 25 gr. de manteca/mantequilla
- 1 cdita. De ajo en polvo
- 1 cdita. De ají molido
- Sal y pimienta

#### Preparación

1. Picar la espinaca limpia y llevar a cocinar 1 minuto en una sartén con una cuchara de manteca, agregar los huevos previamente batidos condimentados con sal, pimienta, ají molido y ajo en polvo.

2. Mover con cuchara de madera y cocinar hasta cocinar el huevo.
3. Dejar enfriar. Unir con el queso rallado y armar el sándwich.
4. Dorar por ambos lados en un sartén con manteca.

#### 2. Tomates rellenos con huevo

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 3

#### Ingredientes

- 3 tomates chonto o larga vida
- 6 huevos frescos chicos
- 3 rodajas de pan tajado
- Sal, pimienta y oliva

## Preparación

1. Llevar a tostar en un sartén las rodajas de pan con un toque de aceite y pimienta por ambos lados.
2. Cortar los tomates a lo largo por el medio, quitar toda la pulpa. Llevar a un sartén con un poco de aceite, sal y pimienta recién molida.
3. Cascar e incorporar los huevos adentro de los tomates, condimentar con sal y pimienta.
4. Llevar a horno fuerte por 7/8 minutos.
5. Servir los tomates sobre las tostadas.

## 3. Quesadillas

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

### Ingredientes

- 4 tortillas
- 150 gr. de queso rallado
- 195 g de maíz dulce
- 200 gr. de frijoles
- 1 aguacate maduro
- 2 tomates
- 1 cebolla
- Crema agria
- Cilantro

- Limón

### Preparación

1. Colocar la tortilla en la sartén.
2. Colocar la mitad del queso. Luego agregar la mitad del resto de los ingredientes; la mitad de los frijoles, la mitad del maíz, el aguacate, el tomate, unas rodajas de cebolla, repetir con el mismo queso y colocar otra tortilla en la parte superior.
3. Voltear y dorar la tortilla en el otro lado.
4. Repita con el resto de ingredientes para dos quesadillas con queso.
5. Servir con una cucharada de crema agria, hojas de cilantro y una rodaja de limón.

### 4. Lasaña de verduras

Tiempo: 90 minutos

Porciones: 4

### Ingredientes

- 3 berenjenas cortadas a lo largo
- 3 zucchini cortadas a lo largo
- 1 cebolla picada
- 1 lb de tomate picado
- 3 ajos picados
- ¼ de queso parmesano
- 3 tazas de queso doble crema rallad
- 2 cdas. de albahaca picada

- 1 huevo grande
- Sal, pimienta y oliva

### Preparación

1. En una sartén con un aceite de aceite, agregar la cebolla y el ajo hasta transparentar. Agregar la salsa de tomate triturado, condimentar bien, agregar la albahaca picada y cocinar por 30 minutos.

2. Asar los vegetales con un poco de aceite por 2 o 3 minutos por lado. Retirar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de humedad.

3. En un bowl mezclar el queso y el huevo hasta lograr una preparación homogénea.

4. En sartén caliente ir intercalando salsa, vegetales asados, el queso hasta agotar los ingredientes (reservar un poco de parmesano para más adelante).

5. Tapar con papel aluminio y cocinar en horno a 180<sup>a</sup> precalentado por 30 minutos. Pasado ese tiempo quitar el papel aluminio y cocinar 20 minutos más.

6. Luego colocar parmesano sobre la superficie y llevar 5 minutos hasta gratinar.

5. Hamburguesa de lentejas

Tiempo: 40 minutos

Porciones: 2

Ingredientes

- 2 Cebolla morada
- 6 Champiñones
- 3 Ajos

- 2 latas de lentejas
- 4 cdas de Pan rallado
- 1 huevo
- Ají molido
- 1 atado de Perejil
- Pimentón
- Comino
- 1 paquete de queso
- 1 Cebolla
- Queso crema
- 2 und Pan de hamburguesa

### Preparación

1. Saltear en un poco de aceite: cebolla morada, champiñones, ajo condimentando con sal y pimienta hasta que ablande. Dejar enfriar.

2. Procesar las lentejas ya cocidas y en un bowl, unir con 3/4 sal salteado de vegetales y condimentar con ajo molido, comino, pimentón y perejil.

3. Darle forma a la hamburguesa y llevar a dorar a una sartén bien caliente. Al darla vuelta agregar el queso por arriba.

4. Armar la hamburguesa con: Pan untado con salsa roja, hamburguesa, 1/4 restante del salteado y el otro pan untado con más salsa.

Para la Salsa roja:

5. Quemar en una sartén las cebollas y los pimentones.

6. Llevar a una licuadora con un poco de aceite, sal y pimienta.
7. Mezclar con queso crema para formar una consistencia cremosa.

## 6. Picadillo de lentejas

Tiempo: 40 minutos

Porciones: 4

Ingredientes.

½ libra Lentejas, crudas, limpias

½ Cebolla blanca

¼ Cebolla blanca, picada

1 Hoja de laurel

1 cuch. Aceite de oliva

2 Dientes de ajo, finamente picados

3 tomates grandes

1 Zanahoria, pelada, cortada en cubos

1 Papa grande, pelada, cortada en cubos

½ cdta. Comino, molido

¼ cdta. Orégano, molido

3 tazas Caldo de verduras o liquido de la lenteja

Preparación

1. Colocar las lentejas en una olla mediana y cubrir con agua. Agregar la hoja de laurel y la mitad de cebolla. Poner a hervir, Una vez que hierva, reducir el fuego dejar cocer por 15 min o hasta que las lentejas estén tiernas.

2. Licuar los tomates para formar el recaudo. Reservar para usar después.
3. Calentar el aceite en una olla. Agregar la cebolla picada y sudar a fuego medio por 2-3 minutos. Agregar el ajo y cocer por 3 minutos más.
4. Colar las lentejas y reservar el líquido en las que fueron cocidas. Agregar las lentejas a la olla y mezclar.
5. Verter el recaudo en la olla y cocer por 2 minutos o hasta que el puré de tomate empiece a cambiar de color.
6. Verter las 3 tazas de caldo o líquido de las lentejas, zanahoria, papa, comino y orégano. Sazonar.
7. Dejar hervir. Una vez que hierva, reducir el fuego y cocer por 20 min.

## 7. Ensalada de garbanzón y frijol negro

Tiempo: 30 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 1/2 taza garbanzo o una lata
- 1 1/2 taza frijol negro cocido o una lata
- 1/2 taza de cebolla morada picada muy chiquita
- 2-1 diente de ajo picado súper finito
- 1/2 taza de perejil picado muy finito
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 buenas pizcas de sal

## Preparación

1. Pon todos los ingredientes en un tazón grande. Mezcla muy bien y prueba, ajusta el sazón y de sal si es necesario.

Sirve con pan pita si la quieres de botana o con arroz integral si la quieres más tipo comida.

## 8. Crema de zanahoria con jengibre

Tiempo: 20 minutos

Porciones: 2 porciones

### Ingredientes

- 250gr de zanahoria
- 100gr de cebolla
- 100gr de papa
- 100ml de leche
- 400ml de agua
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva

### Preparaciones

En una olla agrega el agua, pela las papas y córtalas en cubos pequeños y ponlas a hervir, mientras tanto corta la cebolla en julianas, pela la zanahoria y córtala en rodajas.

En una sartén agrega el aceite de oliva y añade las cebollas a fuego medio, revuelve constantemente para que no se quemen ni se caramelicen, agrega las zanahorias y revuelve,

añade después el jengibre y deja cocinar por unos minutos más para que suelten sus sabores y se mezclen.

Agrega este hogao al agua con las papas, deja cocinar por 10 minutos más o hasta que las papas y la zanahoria ablanden, sazonar con sal al gusto y apaga.

Añade la leche, revuelve y licua todo hasta que quede una crema fina, sirve y acompaña con tostadas o pan.

## 9. Pastel de papa y queso

Tiempo: 40 minutos

Porciones: 4 personas

### Ingredientes

115 gr Puré de papas

250 ml de leche

350 ml de agua

125 g de queso campesino

80 g de queso doble crema

50 g de cuajada

### Preparación

Precalentar el horno a 220°C.

Preparar el puré con el agua y la leche

Repartir la mitad del puré en una fuente apta para el horno y repartir los quesos encima de la base de puré

Repartir encima el resto del puré y el queso doble crema

Hornear el pastel durante unos 10' y gratinar unos 5-7' hasta que el queso se funda y se dore ligeramente.

#### 10. Brochetas a la parrilla

Tiempo: 10 minutos

Porciones: 10 porciones

#### Ingredientes

20 Tomate pequeño

20 Bolas de cuajada

30 Hojas de albahaca fresca

Aceite de oliva

Sal y pimienta negra

Vinagre

#### Preparación

Lavar los tomates y las hojas de albahaca

2. Pinchar ingredientes en este orden: tomate, albahaca, queso, albahaca y repite proceso .Salpimentamos

3. Poner papel aluminio en la parrilla y cocinarla encima

4. Añadir un chorrito de aceite y de vinagre

## **CAPÍTULO V.**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

El desarrollo de esta cartilla fue un proceso de gran indagación, donde se tuvo que hablar con diferentes personas, averiguar y leer diversos documentos, donde se encontró la información necesaria para poder llevar a cabo el proyecto.

La cartilla tiene como información, la historia y el origen del vegetarianismo y veganismo, la clasificación con su respectivo significado, productos que se encuentran en las plazas de mercado, recetas que se pueden elaborar fácilmente. Con esta cartilla logramos ofrecer saberes sobre los estilos de vida que genera llevar una vida vegetariana o vegana, la gran mayoría de las personas a las cuales quisimos llegar con esta información, estuvieron interesadas y la recibieron de la mejor manera posible.

Se añadió una cantidad de 10 recetas donde, los jóvenes pueden encontrar platos de gran facilidad al momento de preparar, con productos económicos y de fácil acceso para comprarlos. La intención de estas es dar la seguridad a los jóvenes de que pueden consumir alimentos que encuentran con sencillez.

Por medio de las encuestas se descubrió que los estudiantes quisieran recibir información una vez a la semana, se decide dejar este proyecto como tema de estudio para otras generaciones o personas que puedan dar este tipo de información semanalmente al público.

En la cartilla van a encontrar unos links de páginas web, que van a ayudar a los estudiantes a resolver algunas dudas que pudieron haber quedado al finalizar la lectura de la guía, esto se hace con el fin de que los jóvenes puedan obtener un información aún más completa y actualizada.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bembibre, C. (Octubre de 2009). *Definición ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/vegetariano.php>
- N.N. (23 de octubre de 2019). *El comercio*. Obtenido de <https://archivo.elcomercio.pe/gastronomia/peruana/clave-vegetarianos-cubrir-todos-nutrientes-noticia-696977>
- o.l. (21 de 01 de 2018). *La opinión de Murcia*. Obtenido de <https://www.laopiniondemurcia.es/comunidad/2018/01/21/conoces-tipos-vegetarianos-hay/891604.html>
- Pascual, J. A. (20 de 08 de 2017). *Computer hoy*. Obtenido de <https://computerhoy.com/noticias/life/vegano-vegetariano-que-es-diferencias-tipos-66567>
- Laura Díaz-Bravo, U. T.-G.-H.-R. (07 de jul/sep de 2013). *SCIELO*. Obtenido de SCIELO:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000300009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009)
- <https://www.vegaffinity.com/alimento/pina-beneficios-informacion-nutricional--f56>
- Alvarez, P. (s.f.). Vanidades. Obtenido de 10 motivos para comer tomate: <https://www.vanidades.com/estilo-de-vida/beneficios-del-tomate/>
- CuerpoMente. (s.f.). Obtenido de CuerpoMente: <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/brocoli>

CuerpoMente. (s.f.). Obtenido de CuerpoMente: <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/champinon>

Daza-Orozco, C., y Cera-Ochoa, RA. (2018). *Escritura con estilo: Guía práctica para publicar científicamente*. Fundación Universitaria San Mateo.

Gonzales, V. (s.f.). Lifer. Obtenido de Lifer: <https://www.lifer.com/propiedades-aceitunas/>

Gutiérrez Quecano, R. (2019). La restauración del proceso del aprendizaje-investigativo de la gastronomía colombiana, a partir de su arraigo cultural. *Sosquua. Revista Especializada En Gastronomía*, 1(1), 82-89. Recuperado a partir de <http://cipres.sanmateo.edu.co/index.php/sosquua/article/view/146>

Lechuga: beneficios, tipos, recetas variadas y más. (18 de diciembre de 2018). Obtenido de <https://www.atletas.info/nutricion/lechuga-beneficios/>

Lizana, M. (s.f.). Lifer. Obtenido de [14 Beneficios de los Frijoles para la Salud: https://www.lifer.com/beneficios-frijoles/](https://www.lifer.com/beneficios-frijoles/)

MejorconSalud. (28 de agosto de 2018). Obtenido de [MejorconSalud: https://mejorconsalud.com/los-beneficios-de-la-cebolla-para-la-salud/](https://mejorconsalud.com/los-beneficios-de-la-cebolla-para-la-salud/)

Mercola. (09 de enero de 2017). Alimentos saludables. Obtenido de <https://alimentosaludables.mercola.com/coliflor.html>

Mercola. (09 de Enero de 2017). Alimentos Saludables. Obtenido de [Alimentos Saludables: https://alimentosaludables.mercola.com/colinabo.html](https://alimentosaludables.mercola.com/colinabo.html)

Montero, I. (13 de diciembre de 2010). okdiario. Obtenido de [okdiario: https://okdiario.com/salud/beneficios-del-rabano-higado-2807100](https://okdiario.com/salud/beneficios-del-rabano-higado-2807100)

Montero, I. (s.f.). okdiario. Obtenido de Propiedades y beneficios de la berenjena:  
<https://okdiario.com/salud/berenjena-propiedades-69091>

Montero, I. (s.f.). okdiario. Obtenido de Propiedades de la yuca y beneficios para la salud:  
<https://okdiario.com/salud/descubre-beneficios-que-nos-aporta-yuca-2889653>

Obrera, C. (s.f.). Diccionario Saludable de La Coope. Obtenido de Diccionario Saludable de La Coope: <https://www.cooperativaobrera.coop/diccionario-saludable/ficha/arvejas>

Orielo, C. (s.f.). Salud & Bienestar. Obtenido de Salud & Bienestar:  
<https://www.lovemysalad.com/es/blog/propiedades-curativas-de-la-col-o-repollo>

Penelo, L. (01 de julio de 2009). La Vanguardia. Obtenido de La Vanguardia:  
<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180918/451854795056/zanahoria-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html>

PetitChef. (s.f.). Obtenido de 7 Bneficios del puerro:  
<https://www.petitchef.es/articulos/recetas/7-beneficios-del-puerro-aid-1013>

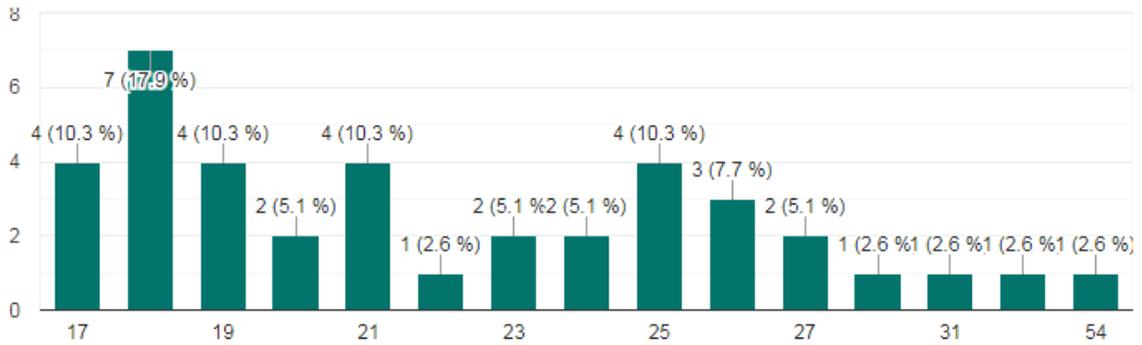
Rojas, J. (s.f.). Pimentón de Murcia. Obtenido de Pimentón de Murcia:  
<https://pimentondemurcia.es/beneficios-y-propiedades-del-pimenton-analgésico-natural/>

UNISIMA. (s.f.). Obtenido de UNISIMA: <https://unisima.com/salud/platano-verde/>

UP-Spain. (s.f.). Obtenido de UP-Spain: <https://www.up-spain.com/blog/la-patata-es-buena-o-mala/>

## ANEXOS

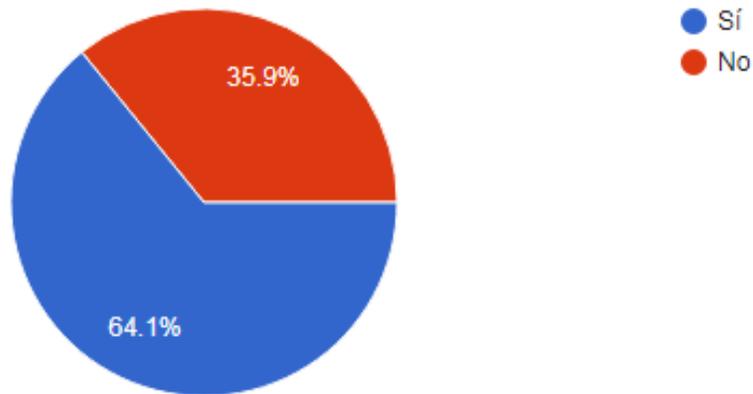
1. ¿Edad? \*



2. ¿Has pensado en ser vegetariano o vegano? \*

-Sí

-No



3. Si la respuesta anterior fue 'Sí'. ¿Por qué le gustaría llevar este estilo de vida? \*

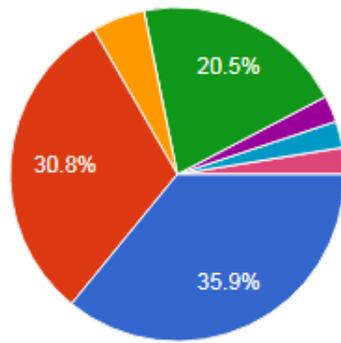
-Salud

-Ayuda a los animales

-Ayuda al medio ambiente

-No he pensado en ser vegetariano o vegano

-Otros:

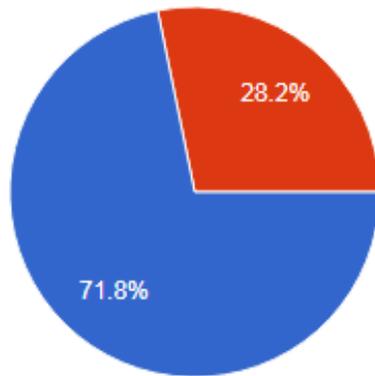


- Salud
- Ayuda a los animales
- Ayuda al medio ambiente
- No he pensado en ser vegetariano o vegano
- No deseo recibir información
- Me gusta ese estilo de comida
- Por hacer un cambio en mis hábitos alimenticios, por experimentar cómo se comporta mi cuerpo sin proteína animal.

4. ¿Sabe usted que hay diferentes tipos de vegetarianos? \*

-Sí

-No

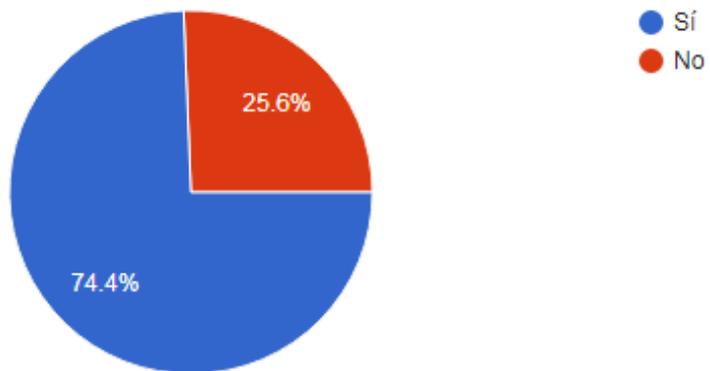


- Sí
- No

5. ¿Sabe usted cual es el estilo de vida vegano? \*

-Sí

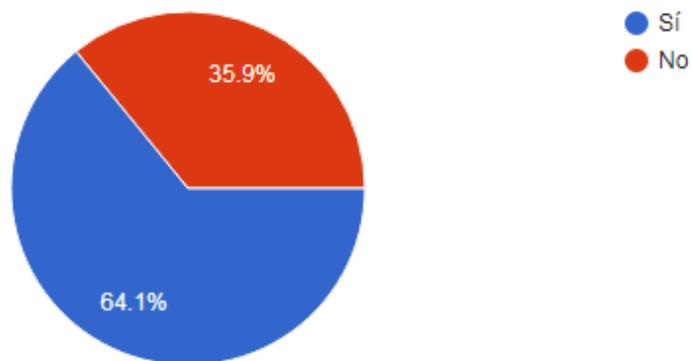
-No



6. ¿Sabe usted que beneficios tiene este estilo de vida? \*

-Sí

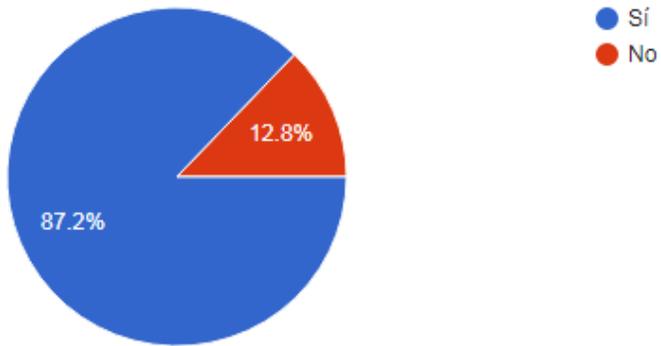
-No



7. ¿Le gustaría adquirir más información para implementar este estilo de vida? \*

-Sí

-No



8. Si la respuesta anterior fue 'Sí'. ¿Con que frecuencia desearía recibir la información?\*

-Diaria

-Semanal

-Mensual

-No deseo recibir información

