



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin De Grado

**Programa de educación para la salud
destinado a adolescentes que sigan una
alimentación vegana.**

**Health education program destined to
teenagers who follow a vegan feeding.**

Autor:

Ignacio Alonso Román

Directora:

Ana C. Lucha López

Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la salud

Año 2020

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Objetivo.....	7
Metodología.....	8
Desarrollo.....	9
• Análisis y priorización.....	9
• Objetivos.....	10
• Población.....	10
• Captación.....	10
• Estrategias.....	11
• Recursos.....	11
• Sesiones.....	12
• Cronograma.....	15
• Ejecución.....	15
• Evaluación.....	15
Conclusiones.....	16
Bibliografía.....	17
Anexos.....	19

Resumen:

La alimentación vegana excluye completamente los alimentos de origen animal y sus derivados. Se trata de un tipo de dieta que está en auge en España y más concretamente entre los adolescentes por motivos tanto de salud como de lucha por los derechos de los animales.

Dicho tipo de dieta puede llegar a ser beneficiosa para el organismo debido a su baja proporción de grasas saturadas y a la gran cantidad de fibra que aporta. Sin embargo, son necesarios conocimientos básicos sobre nutrición para estructurar esta dieta correctamente y que no aparezcan déficits de macro o micronutrientes.

Una nutrición completa adquiere una relevancia mayor en los adolescentes, los cuales se encuentran en una etapa clave de máximo desarrollo y crecimiento.

El objetivo del presente trabajo es diseñar un programa de educación para la salud sobre educación nutricional para adolescentes que siguen una dieta vegana.

La metodología empleada consta de una revisión bibliográfica de las principales bases de datos y páginas web que abordan este tema.

Este proyecto concluye que enfermería tiene el deber de educar a los adolescentes que quieran seguir una dieta vegana. Mediante un programa de educación para la salud, se resolverán sus dudas y se les ofrecerá información adecuada.

Palabras clave: Veganismo, dieta, enfermería, hábitos saludables, macro y micronutrientes, déficits, adolescentes.

Abstract

Vegan feeding excludes completely food of animal origin and derivatives. This type of diet is increasing in Spain and, specifically between teenagers due to health reasons or animal right causes.

This diet can affect positively the organism because of the low proportion of saturated fat and the big amount of fiber that brings. However, its necessary some basic information about nutrition to organize correctly this diet and avoid macro and micronutrient deficits.

A healthy diet gets a big relevance between teenagers, which are in crucial stage of development upgrowth.

The purpose of this work is to design a health education program about nutrition education intended for teenagers who follow a vegan diet

The methodology used consists in a bibliographic review of the main data bases and web pages which approach this subject.

This project states that nursing has the right to educate teenagers who want to start a vegan diet. Through an education for health program their doubts will be solved and they will be offered trustworthy information.

Key words: veganism, diet, nursing, healthy habits, macro and micronutrients, deficits, teenagers.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la nutrición como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada), combinada con el ejercicio físico regular es un elemento fundamental de la buena salud. (1)

Los seres humanos somos omnívoros por naturaleza, es decir, nos alimentamos de materia orgánica de origen animal y vegetal. A pesar de ello, y por diferentes motivos en los que se profundizará más adelante, hoy en día están en auge múltiples dietas que restringen o eliminan completamente los alimentos de origen animal. (2)

Es necesario realizar una distinción entre las distintas dietas vegetarianas y veganas:

1. Ovo-lácteo-vegetariana: incorpora alimentos derivados de los animales como huevos y leche.
2. Lácteo-vegetariana: incluye leche como producto derivado animal.
3. Ovo-vegetariana: solo incluye huevos como alimento derivado de los animales. (3)

Por último, la dieta vegana se define como la exclusión completa de todo tipo de alimentos de origen animal y todos sus derivados. Este estilo de alimentación es definido generalmente por sus seguidores como una ideología o estilo de vida. Sin embargo, las razones por las cuales se siguen algunas de estas dietas son diferentes y varían principalmente con la edad. Por ejemplo, para los jóvenes, los motivos principales son la preocupación por el medio ambiente y el bienestar animal. Sin embargo, en adultos, la motivación para seguir una dieta vegana o vegetariana suele ser el bienestar físico. (4), (5), (6)

En la actualidad, la proporción de la población que sigue alguna de estas dietas varía mucho según el país o la región que habita. El informe "The Green Revolution" (2017), realizado por la consultora Lantern, llevó a cabo una encuesta telefónica a más de 2000 personas y reveló que un 1.3% de la población española es vegetariana. Por otra parte, los veganos representan el 0.2%. (7) (Anexo I)

Es importante apuntar que, según dicho estudio, 1 de cada 10 mujeres en este país sigue una dieta vegetariana o vegana. El estudio concluyó que el perfil de consumidor vegetariano medio español es una mujer entre los 20 y los 35 años. (7)

Estos datos revelan que en España aún no se ha expandido completamente el concepto de esta nueva dieta, ya que queda muy por detrás de otros países europeos como Suiza, Reino Unido o Alemania. (8), (9)

Las dietas vegetarianas y veganas han demostrado ser eficaces y proporcionar grandes beneficios a sus seguidores. Por ejemplo, han favorecido mantener un peso corporal normal y disminuir los riesgos de enfermedades crónicas. Estos efectos son atribuidos a la alta ingesta de frutas, verduras, alimentos integrales y baja ingesta de grasas saturadas. (10), (11), (12)

No obstante, las dietas veganas carecen de algunos macronutrientes y micronutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Así, son necesarios unos conocimientos básicos de nutrición para seguir una de estas dietas de una forma óptima.

En primer lugar, las proteínas de fuentes vegetales son menos biodisponibles y se digieren peor, por lo que habrá que estudiar las fuentes de proteínas que se incluyen en la dieta. Normalmente se recomienda una ingesta de al menos 0.8 g de proteína por kilogramo de peso corporal, pero en el caso de personas veganas se debería tener en cuenta la menor biodisponibilidad de las proteínas vegetales y ajustar esta ingesta individualmente. (13)

En segundo lugar, hay determinadas grasas esenciales para el organismo que apenas se encuentran en productos vegetales. Por ejemplo, el ácido graso Omega 3, juega un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y enfermedades inmunológicas y se suele encontrar en los pescados azules como la sardina o la caballa. (14)

En cuanto a los micronutrientes, el más importante es la vitamina B12, que es esencial para todas las células del cuerpo debido a que participa en la rápida regeneración de la médula ósea y de los glóbulos rojos. Esta vitamina sólo se encuentra en productos de origen animal y la única manera de incorporarla a una dieta vegana es mediante la suplementación externa. (15), (16)

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio, que es esencial para la formación y crecimiento de los huesos. Aunque la vitamina D2 es de origen vegetal (obtenida regularmente de levadura), el calcio en este caso no se puede obtener de los productos lácteos y ha de ser suplementado con ciertos vegetales como la col rizada, el brócoli o las nabizas donde se encuentran cantidades sustanciales de calcio. (17)

En el caso del hierro, en los alimentos vegetales se encuentra en forma de hierro no hémico y se absorbe en un 3% a 8% mientras que el hierro hémico, de origen animal, se absorbe en un 20% a 30%. Debido a su inferior biodisponibilidad las personas vegetarianas tienen una ingesta recomendada de 1.8 veces la de las no vegetarianas. (18), (19)

En cuanto al yodo, las principales fuentes son los moluscos bivalvos y los crustáceos. En el caso de dietas vegetarianas o veganas, las necesidades de yodo serían cubiertas con el aporte de algas o de sal yodada.

El último micronutriente crítico sería el zinc. Los productos de origen vegetal no suelen ser ricos en este mineral. No obstante, las mejores fuentes serían: semillas de chía, semillas de sésamo, dátiles o garbanzos. (20)

Debido a las carencias nutricionales que puede producir una dieta vegana, es necesario realizar este cambio de alimentación con la ayuda de un profesional de la salud, que ayude a planificar una dieta beneficiosa para el sujeto y realice un seguimiento para comprobar que el estado nutricional de la persona no se vea perjudicado. (21)

Además, si hay una etapa vital en el desarrollo físico, esta es la adolescencia. Los adolescentes se encuentran en una etapa de crecimiento acelerada y tienen unos requerimientos energéticos mayores. Por otra parte, en esta fase se produce el asentamiento de una serie de hábitos respecto a la alimentación que acompañarán a la persona a lo largo de la edad adulta. Por estos motivos la educación nutricional en estas edades es realmente importante. (22)

Una de las funciones más importantes de la enfermería es la educación a la población en todo lo referido a la salud, y más concretamente, en estilos de vida y hábitos saludables. Dentro de los diferentes hábitos de vida se encuentra la nutrición, indispensable si se quiere alcanzar una salud óptima, y en la cual enfermería tiene una importante función, educando a todo aquel que lo precise a través de la consulta de enfermería de atención primaria.

El personal de enfermería tiene las competencias necesarias para abordar un cambio de estilo de vida de este tipo, que puede afectar a la salud de los adolescentes, aportando información sobre los distintos tipos de alimentos, ayudando a suplir las carencias y planificando una dieta completa y con una fácil adherencia para los pacientes.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un programa de educación para la salud sobre educación nutricional para adolescentes que siguen una dieta vegana.

Metodología

Para la realización de este proyecto se ha procedido a una búsqueda bibliográfica en los principales portales de información dedicados a la salud. Se han utilizado las bases de datos: Medline, Scielo, Cuiden y Science Direct entre otros. A partir de esta búsqueda se ha valorado la importancia de la realización de un programa de educación para la salud sobre este tema.

Bases de datos	Criterios	Artículos consultados	Artículos seleccionados
	Utilizando "deCS" y operadores booleanos "and" y "or". No artículos más antiguos del año 2000 y en español o inglés.		
PubMed	"Teenager", "veganism", "iron", "diet", "nutrition" "nursing"	15	6
Scielo	"adolescente", "vegetales", "veganismo", "hierro", "enfermería"	10	5
Medline	"joven", "vegetales", "veganismo", "cinc", "enfermería"	20	8
Science Direct	"joven", "vegetales", "veganismo", "hábitos saludables", "enfermería", "proteínas"	5	1
Cuiden	"joven", "proteína", "veganismo", "hábitos saludables", "salud"	8	2
Total		58	22

Se incluyen en la metodología las taxonomías del lenguaje enfermero para utilizar un lenguaje estandarizado. Éste es un instrumento que permite integrar un marco teórico de identificación de problemas, intervenciones y resultados en los cuidados.

Los diagnósticos enfermeros están incluidos en la taxonomía de diagnósticos enfermeros NANDA. Los resultados esperados están clasificados en la clasificación de resultados enfermeros CRE/NOC y las intervenciones de enfermería están incluidas como CIE/NIC.

Desarrollo

Análisis y Priorización.

En este contexto de realización de un programa de educación para la salud se va a elegir la ciudad de Zaragoza y, en concreto, el barrio del Actur para la captación de la población y la realización de las sesiones.

El grupo de población elegido son los adolescentes, que son un conjunto poblacional en el cual la nutrición tiene que ser lo más completa posible, al estar en un continuo crecimiento, tanto físico como mental.

Según los datos demográficos del padrón municipal, El Actur es un barrio con una población diana grande, con un índice de juventud de un 108% y un 6.5% de población de entre 15 y 19 años.

El barrio del Actur constituye una localización óptima para un programa de salud de éstas características gracias a una serie de factores:

- Posee tres centros de atención primaria.
- Tiene una población joven más numerosa que otros barrios de la ciudad.
- Presenta abundantes centros de educación secundaria como: I.E.S Miguel de Molinos, I.E.S Elaios o I.E.S Tiempos Modernos.

La prioridad de este proyecto se relaciona con los siguientes diagnósticos de enfermería:

- [00126] Conocimientos deficientes r/c falta de información m/p deficiencias en la dieta.
- [00163] Disposición para mejorar la nutrición.

Este proyecto se centra en abordar el déficit de conocimientos que pueden tener los adolescentes veganos debido a la complejidad de este tipo de dieta. Con la realización de las sesiones se pretende evaluar los conocimientos de los adolescentes y aumentarlos. Por este motivo, dos de los objetivos específicos del proyecto estarán centrados en abordar los conocimientos.

Objetivos

- 1.-Evaluar los conocimientos de los pacientes sobre el correcto aporte nutricional en una dieta vegana.
- 2.-Aportar conocimientos sobre los macro y micronutrientes que pueden estar carentes en estos tipos de dietas, profundizando en como incorporarlos óptimamente.
- 3.-Implicar a los participantes en la realización de sus propias dietas mediante ejemplos, capacitándoles así para diseñar una dieta que se ajuste a sus necesidades.

Población

Definir una población determinada es crucial para la correcta realización de un programa de educación sobre la salud. En este proyecto, la población elegida serán adolescentes de entre 15 y 20 años que vivan en el barrio del Actur de Zaragoza (Aragón, España).

La finalidad de escoger población joven es la de integrar unos conocimientos y hábitos que perduren en la edad adulta, ya que en edades más tempranas hay una mayor adherencia a la hora de adquirir conocimientos nuevos y de adoptar hábitos.

Captación

La captación se va a realizar de varias formas; en primer lugar a partir de los propios centros de salud del Actur: en este caso las enfermeras serán voluntarias. Tras haber informado en los centros de salud del Actur a las diferentes enfermeras, estas invertirán una hora al día en realizar una búsqueda de información de pacientes en el rango de edad acordado y que cumplan ciertos requisitos (déficits nutricionales o haber comentado la idea del veganismo). Esta búsqueda de información se llevará a cabo a través del sistema OMI del centro de atención primaria.

Posteriormente se citará a estos pacientes para acudir a la consulta (acompañados de sus padres) y se valorarán esos déficits nutricionales con el fin de ver si están relacionados con una dieta vegana. En este caso se les informará sobre este programa de salud, las sesiones que tendrán lugar, así como los horarios y la finalidad de las mismas.

Otra forma de captación indispensable será a través de los institutos del Actur. El responsable del proyecto procederá a hablar con el jefe de estudios de los centros de educación secundaria con el fin de acceder a las clases desde primero de la ESO hasta segundo de bachillerato y entregar unos folletos informativos donde aparecerá: título del programa, horarios,

localización, objetivos y títulos de las sesiones. Los institutos en cuestión serán: I.E.S Elaios, Fundación San Valero, I.E.S Miguel de Molinos e I.E.S Tiempos Modernos.

Para completar la captación se creará una cuenta en la red social "Instagram", con el fin de aumentar potencialmente la visibilidad de este proyecto. En esta cuenta se subirán fotos sobre las actividades que se pretenden realizar, fotos sobre "pósters" de alimentación vegana y de nutrición en general. En el caso de ir incorporando fotos de los asistentes durante la realización del programa, se les pedirá el consentimiento pertinente.

Estrategias

Se llevarán a cabo tres sesiones diferentes, cada una de ellas de 1 hora y media de periodicidad semanal a las que acudirán los asistentes en grupos de 10. En el caso de ser menores, se recomendará acudir con uno de los padres.

Las sesiones se realizarán en la sala multiusos del centro de salud Amparo Poch del barrio del Actur de Zaragoza, la cual será previamente reservada. En dependencia de la cantidad de asistentes captados, se realizarán las sesiones una o dos días por semana. La primera sesión se llevará a cabo el lunes y el jueves de la primera semana, la segunda sesión el lunes y el jueves de la segunda semana y la tercera sesión, los mismos días de la tercera semana, completando así las sesiones en un máximo de 3 semanas. La hora de comienzo será siempre las 17:00.

Recursos (presupuesto Anexo IV)

Los recursos necesarios para llevar a cabo este proyecto serán de dos tipos:

1. Recursos humanos: será necesaria una enfermera con los conocimientos necesarios para realizar las sesiones que se expondrán. La enfermera deberá tener estudios de nutrición avanzados (estudios de Máster o doctorado).
2. Recursos materiales:
 - Material para la realización de los folletos de captación: impresora y máquina plastificadora para imprimir los folletos.

- La infraestructura donde se realizarán las sesiones. En este caso se ha optado por el centro de salud Amparo Poch (Actur Oeste), al ser un centro de salud amplio y relativamente nuevo, donde existen zonas específicas para la docencia.
- Medios audiovisuales: un proyector para divulgar la información a través de diapositivas como "Power Point" o "Prezi".
- Material diverso: hojas de papel, bolígrafos y postits para la realización de actividades o test de evaluación.

Sesiones

Sesión Nº 1: ¿Cuánto sabes sobre el veganismo?

- Objetivo: evaluar los conocimientos de los asistentes y desmentir los mitos más comunes.
- Metodología: encuesta inicial (Anexo II) y clase mediante Power Point.
- Recursos: la sala multiusos reservada, un ordenador con cañón proyector y material de escritura.
- Desarrollo: En esta primera sesión, la primera actividad será presentarse cada uno de los asistentes y la enfermera. Posteriormente se desarrollará un test de evaluación inicial, con el fin de que la responsable encargada de impartir las sesiones conozca los conocimientos de los asistentes. El test contará con diez preguntas las cuales deberán responder de forma concisa (Anexo II). También es importante conocer las razones por las cuales siguen una alimentación vegana, por lo que cada uno tendrá unos minutos para explicarlo. De esta forma, además de conseguir conocimientos para el desarrollo de las sesiones, se favorecerá un ambiente de confianza y compañerismo. En esta primera sesión, la enfermera, ayudada con una presentación Power point, explicará puntos básicos sobre la nutrición, el reparto de macronutrientes y alimentos que, por sus propiedades, adquieren una importante relevancia en cualquier dieta. Es fundamental que el desarrollo de la sesión se realice de forma participativa por parte de los asistentes, por lo que se les animará a preguntar cualquier duda que les pueda surgir. De forma inclusiva, la enfermera preguntará sobre mitos que conozcan sobre el veganismo como, por ejemplo, que la alimentación no puede ser variada o que las personas que siguen este tipo de dieta están siempre cansadas debido al escaso aporte de hierro. Entre los asistentes y la enfermera se desmentirán esas afirmaciones de una forma amena.

Sesión N°2: Pequeños pero imprescindibles.

- Objetivo: dar a conocer los distintos macro y micronutrientes y como incorporarlos óptimamente en una dieta vegana.
- Metodología: lección participada, charla, ronda de preguntas y juego.
- Recursos: un ordenador con cañón proyector dibujos de alimentos y una pizarra.
- Desarrollo: en esta segunda sesión se abordará todo lo relacionado con los macro y micronutrientes y la forma de conseguir su ingesta en una dieta vegana. En primer lugar, se realizará un juego que ayudará a evaluar los conocimientos de los asistentes. En un lado de la pizarra se escribirán los alimentos más abundantes en la dieta vegana y en el otro lado de la pizarra una lista de macro y micronutrientes, que serán: hierro, zinc, vitamina B12, vitamina D, yodo y calcio como micronutriente; y grasas y proteínas como macronutrientes. Los participantes deberán unir cada alimento con el macro y micronutriente más abundante que contiene. Posteriormente la enfermera, ayudada con una presentación en Power point, explicará cada uno de los micronutrientes y la mejor forma de incorporarlos en la dieta, con múltiples ejemplos de alimentos veganos que se pueden consumir. Es importante que la enfermera explique las enfermedades que pueden producir estos déficits de micronutrientes para que los participantes conozcan la importancia de introducirlos en su alimentación diaria. También es necesario que la enfermera advierta que la vitamina B12 no se encuentra en ningún alimento de origen vegetal, y por tanto deberán acudir a la consulta de enfermería para estudiar como suplementarla de forma individualizada.

Sesión N°3: ¿Qué tal se os da cocinar?

- Objetivo: implicar a los asistentes en la realización de dietas veganas variadas y equilibradas.
- Metodología: "brainstorming", lección participada, encuentro de ideas.
- Recursos: un ordenador con cañón proyector, una pizarra y material de escritura.
- Desarrollo: en esta última sesión se pretende que la participación sea más dinámica debido al aumento de confianza generado en

las primeras sesiones. Esta sesión estará centrada en la adquisición de habilidades por parte de los asistentes, en este caso, en la elaboración de dietas. Con la ayuda de la información de las sesiones anteriores, cada uno de los participantes tendrá 15 minutos para realizar un desayuno, una comida y una cena lo más completas posibles y posteriormente se presentarán en voz alta. Esta actividad tiene el objetivo de que sean los participantes una parte fundamental de las sesiones y que sientan que sus aportaciones son fundamentales. La enfermera deberá de corregir o aportar ideas diferentes a las dietas de los asistentes, con el fin de optimizarlas y que se adecúen más a las necesidades de una persona vegana. Tras realizar la exposición de las dietas por parte de los participantes, la enfermera se ayudará de una presentación en Power point para exponer una serie de alimentos de gran interés nutricional. Estos son: frutos secos, debido al aporte de grasas saludables; semillas de lino o chía, que aportan omega 3 en altas cantidades y legumbres, esenciales en una dieta vegana para aportar proteínas y hierro entre otros. La sesión finalizará con la realización de un test que evaluará los conocimientos adquiridos por los participantes durante la realización de las sesiones. Este test contará con unas preguntas a modo de encuesta de satisfacción de las diferentes sesiones y las mismas preguntas que el test de evaluación inicial para conocer el cambio entre los conocimientos iniciales y los posteriores a las sesiones. (Anexo III)

Cronograma

Actividad	Diciembre 2020 Semana				Enero 2020 Semana				Febrero 2020 Semana			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Planificación	■											
Búsqueda bibliográfica		■	■									
Objetivos				■								
Análisis y priorización				■	■							
Análisis de los recursos						■						
Selección de la población						■	■					
Captación de la población							■					
Planificación de las sesiones							■					
Primera sesión									■			
Segunda sesión										■		
Tercera sesión											■	
Evaluación									■			

Fuente: elaboración propia.

Ejecución

Este programa de educación para la salud se llevaría a cabo durante un trimestre escolar, más concretamente de diciembre a febrero del año 2020.

Evaluación

La evaluación constituye una parte esencial en el programa de educación para la salud ya que permite su modificación y su mejora para las posteriores ejecuciones del mismo. De esta manera se consigue que cada vez se ajuste más a las necesidades de los pacientes. Para realizar la evaluación se cuenta en primer lugar con el test de evaluación inicial (Anexo II) que se entregará a los asistentes en la primera sesión del programa y al finalizar la última sesión (Anexo III). La finalidad de este test es valorar la diferencia de conocimientos entre el inicio y el final del programa de educación para la salud.

No solo se evaluarán los conocimientos, sino también la capacidad de los asistentes de poner en práctica todo lo aprendido mediante la realización de la dieta en la tercera sesión.

El juego realizado en la segunda sesión también aportará información sobre los conocimientos iniciales de los asistentes del programa, y se comparará posteriormente con los conocimientos puestos en juego en la última sesión.

Conclusiones

Se observa en la actualidad un aumento de las personas que, por diferentes motivos, siguen una dieta vegana. Este tipo de dietas, si bien han demostrado ser beneficiosas para la salud, puede conllevar deficiencias nutricionales en las personas que la sigan.

Se concluye que los adolescentes son el grupo de población donde las necesidades de una correcta nutrición adquieren más importancia, debido a la fase de crecimiento en la que se encuentran. Del mismo modo, las personas que se encuentran en este grupo de edad tienen más facilidad para adquirir nuevos conocimientos e incorporarlos a su estilo de vida.

Los profesionales de la salud, en este caso la enfermería, deben educar al individuo que toma la opción de iniciar cualquier tipo de alimentación vegetariana o vegana y ayudar a implementarla adecuadamente. De esta forma se concluye que enfermería tiene el deber de, mediante un programa de educación para la salud, ofrecer información veraz sobre nutrición y, en este caso, sobre las dietas veganas.

Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud. OMS | Nutrición. OMS. 2015.
2. Mateos A. Los orígenes de la alimentación humana: una perspectiva evolutiva. Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana. 2012.
3. González Leal R. Alimentación vegetariana en adolescentes : pros y contras. Rev Form Contin la Soc Española Med la Adolesc. 2017; v(3), 58-67.
4. Internacional V, Society V, Watson D. Qué es el Veganismo. Vegan Society. 2011. Disponible en: <https://www.culturavegana.com/vegan-society/>
5. Licda P, Ramírez C, Salazar K. El veganismo. Profesora: Licda. Carolina Ramírez Herrera. 2014.
6. Mathieu S, Dorard G. Végétarisme, végétalisme, véganisme : aspects motivationnels et psychologiques associés à l'alimentation sélective [Internet]. Vol. 45, Presse Medicale; 2016 [cited 2020 Apr 12]. p. 726–33.
7. Lantern Papers [Internet]; 2017 [cited 2020 Apr 12]. Disponible en: <http://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-entendiendo-el-auge-del-mundo-veggie>
8. Schüpbach R, Wegmüller R, Berguerand C, Bui M, Herter-Aeberli I. Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. Eur J Nutr [Internet]. 2017 [cited 2020 Apr 12];56(1):283–93.
9. Germany: 9.3 million vegetarians and vegans - organic-market. [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Disponible en: <https://organic-market.info/news-in-brief-and-reports-article/germany-9-3-million-vegetarians-and-vegans.html>
10. Sakkas H, Bozidis P, Touzios C, Kolios D, Athanasiou G, Athanasopoulou E, et al. Nutritional status and the influence of the vegan diet on the gut microbiota and human health [Internet]. Medicina(Lithuania). 2020, Feb 22; 56(2). Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32098430>
11. Brignardello G. J, Heredia P. L, Ocharán S. MP, Durán A. S. Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. Rev Chil Nutr. 2013 Mar;40(2):129–34.
12. Saravia Denegri MJ. Evaluación del estado nutricional, composición corporal y distribución de grasa en una población vegana. Alétheia. 2014 Dec 1;2(1):164–73.

13. Rogerson D. Vegan diets: Practical advice for athletes and exercisers. Vol. 14, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. BioMed Central Ltd; 2017 Jun;2(12):111:34.
14. Burns-Whitmore B, Froyen E, Heskey C, Parker T, Pablo GS. Alpha-linolenic and linoleic fatty acids in the vegan diet: Do they require dietary reference intake/adequate intake special consideration? [Internet]. *Nutrients*. 2019 Oct; 11(10): 2365. Vol. 11. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6835948/>
15. Rojas Allende D, Figueras Díaz F, Durán Agüero S. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Rev Chil Nutr*. 2017;44(3):218–25. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000300218
16. Gutiérrez Pérez E, Gutiérrez Pérez E. Dietas veganas. Cuestiones de actualidad e implicación en el consejo farmacéutico. 2017 Nov;60(5):133-75.
17. Gilaberte Y, Aguilera J, Carrascosa JM, Figueroa FL, Romaní De Gabriel J, Nagore E. Vitamin D: Evidence and controversies. [Internet]. *Actas Dermo-Sifiliograficas*. 2011 Oct;102(8):572-88. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21620350>
18. Vegetarian Resource Group. El hierro en la dieta vegana [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Available from: https://www.vrg.org/nutshell/El_hierro_en_la_dieta_vegana.php
19. Pérez Pérez I, Gámez Sánchez D, Orozco González M, Miranda Reyes S, Pérez Sayas I. Active screening in patients with breathing symptoms in the Municipal Polyclinic. *MEDISAN*. 2010;14(2):115–19.
20. Andreu Ivorra MJ. Nutrición y salud en la dieta vegana. *Universitat Oberta de Catalunya*; 2016 Jul;93(5):289-95.
21. Torres Aured ML de, López-Pardo Martínez M, Domínguez Maeso A, Torres Olson C de. La enfermera de nutrición como educadora y formadora asistencial en atención primaria y en el ámbito hospitalario: teoría y práctica. *Nutr clín diet hosp*. 2008;9–19.
22. Aguirre Calvo ML, Castillo D C, Le Roy O C. Desafíos emergentes en la nutrición del adolescente. Vol. 81, *Revista Chilena de Pediatría*. Sociedad Chilena de Pediatría; 2010. p. 488–97.

Anexo I: Encuesta "Green Revolution"



Fuente: Lantern Papers [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Available from: <http://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-entendiendo-el-auge-del-mundo-veggie>.

Anexo II: Test de evaluación

Responde a las siguientes preguntas de forma concisa. Este cuestionario es totalmente anónimo. ¡No tengas miedo!

1. ¿Qué edad tienes?
2. ¿Cuánto tiempo llevas siendo vegano/a?
3. ¿Por qué te hiciste vegano/a?
4. ¿Consideras que se puede llevar una dieta óptima siendo vegano/a?
5. Escribe 3 fuentes de proteína que no estén en animales.
6. ¿Sabes lo que es un macronutriente y un micronutriente? En caso afirmativo di un ejemplo de cada tipo.
7. ¿Qué nutriente hace que tengamos los huesos fuertes? ¿En qué alimentos vegetales lo podemos encontrar?
8. ¿Hay alguna vitamina que solo se encuentre en la carne? Si piensas que si pon cual podría ser.
9. Escribe un alimento de origen vegetal rico en grasas, otro rico en proteínas y otro rico en hidratos de carbono.
10. Explica que beneficios podrías obtener de una dieta vegana.
11. Explica brevemente una comida vegana con hidratos de carbono, proteínas y grasas óptimamente incorporadas.

Anexo III: Test de evaluación y encuesta de satisfacción

1. ¿Consideras que sabes más sobre nutrición que antes?
2. ¿Te ha parecido amena la forma de explicar de la enfermera?
3. ¿Te habría gustado aprender algo diferente?
4. ¿Tienes alguna idea para futuras sesiones?
5. Escribe 3 fuentes de proteína que no estén en animales.
6. ¿Sabes lo que es un macronutriente y un micronutriente? En caso afirmativo di un ejemplo de cada tipo.
7. ¿Qué nutriente hace que tengamos los huesos fuertes? ¿En qué alimentos vegetales lo podemos encontrar?
8. ¿Hay alguna vitamina que solo se encuentre en la carne? Si piensas que si pon cual podría ser.
9. Escribe un alimento de origen vegetal rico en grasas, otro rico en proteínas y otro rico en hidratos de carbono.
10. Explica que beneficios podrías obtener de una dieta vegana.
11. Explica brevemente una comida vegana con los hidratos de carbono y las proteínas óptimamente incorporadas.

Anexo IV

Presupuesto para un grupo de asistentes y un mes.

Recursos	Presupuesto estimado
Sala aportada por el centro de salud	Cedida gratis por el centro de salud
Proyector portátil	200 euros
Ordenador portátil	Aportado por la enfermera
Folios y bolígrafos	5 euros
Impresión de folletos a repartir	20 euros
Enfermera	50 euros/hora. 150 euros las tres sesiones.
	Total: 375 euros