



Espacio Editorial
Institucional UCU



PERCEPCIONES DE MÉDICOS, NUTRICIONISTAS
Y CORREDORES VEGANOS SOBRE EL IMPACTO
DE LA ALIMENTACIÓN VEGANA EN EL ALTO
RENDIMIENTO DEPORTIVO, EN QUIENES
PARTICIPARON EN LA CARRERA
“SAN SILVESTRE” DE BUENOS AIRES
EL 31 DE DICIEMBRE DEL 2022

MARÍA DE LOS ÁNGELES TROFFE ¹

¹ Lic. en Educación Física con orientación en Ciencias del Ejercicio por la Universidad de Concepción del Uruguay, Rosario recibida en 2023. Es Profesora de Educación Física por Instituto Superior de Profesorado N° 3 “Eduardo Lafferrere” V. Constitución, recibida en 1998. Es Técnica en Entrenamiento y Preparación Física por el EPI (Escuela de Perfeccionamiento e Investigación) recibida en 1999 Rosario, es Instructora en Natación por el EPI, recibida en 1998. Se desempeña como docente de Educación Física en Escuela Normal Rafael Obligado N° 49, En Escuela N° 30 y en Escuela N° 11 de la ciudad de San Nicolás de los Arroyos, Prov. Bs As. Es Auxiliar de Veterinaria y Peluquería Canina por Institución Badra Córdoba, recibida en 2021. Es Atletas Vegana de La Agrupación Atlética “Los Ñandúes” Cap. Federal”. Contacto: angelestroffe49@gmail.com

RESUMEN

El presente estudio investiga las percepciones de médicos, nutricionistas y corredores veganos sobre el impacto de la alimentación vegana en el alto rendimiento deportivo, en quienes participaron en la carrera “San Silvestre” de Buenos Aires el 31 de diciembre del 2022. Es importante mencionar que la alimentación es una de las variables importantes a tener en cuenta a la hora de planificar el entrenamiento de un corredor cuyo objetivo es alcanzar el alto rendimiento deportivo.

Existen investigaciones de equipos multidisciplinarios que no consideran al veganismo como una dieta adecuada para lograr el alto rendimiento deportivo, no obstante, existen muchos deportistas de élite que hacen dieta vegana y han alcanzado el alto rendimiento.

Si bien en la actualidad existen dos tesis con respecto al veganismo y el deporte, se puede afirmar que aún no se ha instalado un debate sostenido, ni en los medios de comunicación, ni en las escuelas, ni tampoco es objeto de debates en el ámbito académico.

En la investigación se puede observar que por un lado se cree que la alimentación vegana no aporta los nutrientes necesarios para alcanzar el alto rendimiento deportivo, por otro se considera que no es un impedimento siempre que esté suplementada y que sea equilibrada, generándose así una tensión en la sociedad.

Teniendo en cuenta y considerando las percepciones investigadas se ha llegado a la conclusión que la mayoría de médicos, nutricionistas y corredores perciben a la dieta vegana adecuada para la práctica deportiva de alto rendimiento, siempre que sea equilibrada y suplementada con vitamina B12

PALABRAS CLAVES: Alimentación vegetariana, Alto rendimiento, Suplemento, Salud, Percepción.

ABSTRACT

The present study investigates the perceptions of doctors, nutritionists and vegan runners about the impact of vegan diet on high sports performance, who participated in the “San Silvestre” race in Buenos Aires on december 31, 2022. It is important to mention that nutrition is one of the most relevant variable to consider when planning the training of a runner whose objective is to achieve high sports performance.

There are investigations of multidisciplinary teams that do not consider veganism as an adequate diet to achieve high sports performance, however there are many elite athletes who have a vegan diet and have achieve high performance.

Although there are currently two positions regarding veganism and sport, it can be affirmed that a sustained debate has not yet been installed, neither in the media, nor in schools, nor it is the subject of debates in the academic field.

During the research it was possible to observe that on the one hand it is believed that a vegan diet does not provide sufficient nutrients to achieve high sports performance, on the other hand it is considered that it is not an impediment as long as it is supplemented and balanced, thus generating a tension in society.

Taking into account and considering the researched perceptions, it has concluded that the majority of doctors, nutritionists and runners perceive the vegan diet as adequate for high-performance sports, as long as it is balanced and supplemented with vitamin B12.

KEYWORDS: Vegetarian diet, High performance, Supplement, Health, Perceptions.

INTRODUCCIÓN

Los atletas de todos los niveles de competencia pueden cubrir sus necesidades de energía y nutrientes con dieta vegetariana estricta o vegana que contenga una variedad de alimentos, incluyendo productos de grano, frutas, vegetales, alimentos de plantas ricos en proteínas. Sin embargo, sostiene Lucía Martínez Argüelles² (2016), que, dependiendo de las preferencias de alimentos, patrones de alimentación e intensidad de ejercicio, la dieta de algunos atletas puede contener cantidades sub-óptimas de energía total y de ciertos nutrientes claves, incluyendo proteínas, ácidos grasos omega-3, calcio, vitamina D, hierro, zinc, yodo, y vitamina B12. En tales casos, los atletas generalmente pueden mejorar el nivel de nutrientes a través de la selección cuidadosa de alimentos que contengan el(los) nutrientes que les faltan y una fuente de suplementación cuando sea apropiado

Aunque la investigación que realiza Santiago Martín Baños³ (2016) sugiere fuertemente que una dieta basada en plantas pueda ofrecer muchos beneficios a la salud, semejantes para los atletas y los no atletas, actualmente hay poca evidencia de que las dietas vegetarianas en sí sean mejores que las omnívoras para mejorar el rendimiento deportivo.

Existe una fuerte tensión, aún entre las investigaciones que consideran que una dieta vegana equilibrada, con los suplementos necesarios, no perjudica el alto rendimiento deportivo en los deportes donde no se necesita mucha fuerza. Por otro lado, están las investigaciones que concluyen que un deportista vegano estudiado en un período de más de diez años, puede tener más posibilidades de desarrollar problemas de salud, por ejemplo, de fracturas óseas, que las dietas omnívoras.

Según la tesista, es necesario hacer una diferencia entre buenos veganos y malos veganos. Los buenos son aquellos que ingieren correctamente los suplementos dietarios y llevan una vida sana. Los malos, no están bien alimentados, y son los que pueden padecer enfermedades.

Es necesario que los deportistas de alto rendimiento tengan un profundo conocimiento del pro y contra de las dietas seleccionadas, de los factores que intervienen en un saludable sostenimiento de la dieta con los suplementos necesarios, controlados por médicos y nutricionistas.

PLANTEO DEL PROBLEMA

En la tensión presente en esta problemática se puede observar un pensamiento proveganista, siendo el otro término de la tensión un pensamiento contraveganista con respecto al veganismo y al alto rendimiento deportivo.

El pensamiento contraveganista afirma que un deportista vegano no recibe, en su alimentación, los nutrientes necesarios para la competición deportiva de alto rendimiento. Existen proteínas que sólo se encuentran en los animales y derivados.

² Argüelles, L. (2016) "Vegetarianos con Ciencia", España. Ed.: Almuzara.

³ Baños, M. (2016) "Rendimiento en corredores de medio fondo entrenados tras seguimiento de dieta vegetariana". Universitat de les illes Balears. Portugal

Estas proteínas de origen animal son muy difíciles de reemplazar, como expresa Tong⁴, T. (2019) en su investigación sobre los efectos de la dieta vegana en lapsos de tiempo superiores a diez años. Por otro lado, el pensamiento proveganista considera que las plantas y vegetales sí aportan los nutrientes suficientes para el alto rendimiento deportivo, como sostiene Martínez Argüelles (*ibídem*).

En la presente investigación se analizaron las percepciones generalizadas acerca de la dieta vegana y su impacto en el deporte de alto rendimiento.

Estos últimos desarrollos parten del concepto universal de salud de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y de considerar el movimiento y a la alimentación como dos pilares en la construcción del triángulo de la salud. La salud es como un triángulo equilátero: tiene tres lados, uno representa lo psicoafectivo, otro representa lo social y el tercero el terreno físico. Los tres deben estar en perfecto equilibrio (OMS).

La afirmación sostenida por el proveganismo tiene su origen, generalmente en la acentuación del movimiento de los últimos veinte años de protección a los animales. Este movimiento que lleva décadas, considera que todo animal tiene derecho a vivir y no debe ser cazado y asesinado para la alimentación del hombre. El pensamiento contraveganista sostiene que la ecología como ciencia, establece una cadena de alimentación natural, que no debe romperse. En esta cadena está el hombre como ápice, es el último animal que debe alimentarse de otro animal para completar su alimentación.

Otra tensión en la presente problemática de la dieta vegana y el alto rendimiento deportivo, es entre las investigaciones que consideran que una dieta vegana equilibrada, con los suplementos necesarios, no perjudica el alto rendimiento de los deportes. Por otro lado, están las investigaciones que concluyen que un deportista vegano estudiado en un período de más de diez años, tiene más posibilidades de contraer problemas de salud, por ejemplo, de fracturas óseas que aquel que lleva dieta omnívora.

Pregunta problema:

¿Qué percepciones de médicos, nutricionistas, y corredores veganos predominan en la actualidad con respecto al impacto de la alimentación vegana en el deporte de alto rendimiento?

Preguntas derivadas del objeto foco problema:

*¿Qué supuestos existen en las percepciones de médicos, nutricionistas y deportistas sobre la necesidad de tomar suplementos tanto en veganos como omnívoros para lograr un alto rendimiento deportivo?

⁴ Tong, T. (2019) Artículo avance de investigación: “Dietas veganas e impactos en la salud para el rendimiento deportivo” Revista científica BMC Medicine, Universidad de Oxford.

*¿Qué porcentaje de percepciones de médicos, nutricionistas y deportistas sostienen que la alimentación vegana es saludable para los deportistas de alto rendimiento?

*¿Qué porcentaje de percepciones de médicos, nutricionistas y deportistas sostienen que la alimentación vegana trae consecuencias en la salud para lograr el alto rendimiento deportivo?

*¿Qué percepciones sostienen los médicos, nutricionistas y deportistas sobre el impacto de la alimentación vegana en la infancia y adolescencia?

*¿Qué porcentaje de percepciones de médicos, nutricionistas y deportistas consideran que la alimentación vegana es propicia en la infancia y adolescencia?

*¿Qué porcentaje de percepciones de médicos, nutricionistas y deportistas suponen que la alimentación vegana no es aconsejable en la infancia y adolescencia?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general:

- Conocer las percepciones de médicos, nutricionistas y deportistas acerca del impacto de la alimentación vegana en el deporte de alto rendimiento.

Objetivos específicos:

- Categorizar en las percepciones de médicos, nutricionistas y deportistas sobre la necesidad de tomar suplementos en las dietas veganas y no veganas
- Identificar el porcentaje de percepciones de médicos, nutricionistas y deportistas a favor de la alimentación vegana en el deporte de alto rendimiento
- Inferir el porcentaje de médicos, nutricionistas y deportistas que consideran que la alimentación vegana trae problemas de salud para el deporte de alto rendimiento
- Detectar el porcentaje de percepciones de médicos, nutricionistas y deportistas que se declaran a favor de la alimentación vegana como dieta equilibrada en la edad temprana de la infancia para en un futuro alcanzar el alto rendimiento deportivo.
- Conocer el impacto de la alimentación vegana en la infancia y adolescencia según las percepciones de médicos, nutricionistas y deportistas

HIPÓTESIS PREVIA DE TRABAJO

- Al ser el mundo vegetal tan rico en hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, como el mundo animal, no deberían presen-

tarse problemas para alcanzar el alto rendimiento deportivo siguiendo una alimentación vegana suplementada y equilibrada.

- Al llevar una dieta vegana asesorada, suplementada y equilibrada en la infancia y adolescencia, no deberían presentarse problemas para la práctica deportiva de alto rendimiento en un futuro.

METODOLOGÍA

Diseño de investigación:

Esta investigación tiene un abordaje cualitativo, ya que se analizaron percepciones y se identificaron categorías recurrentes en las respuestas a los cuestionarios y se determinaron porcentajes y cantidades (indicadores cuantitativos) en relación a las categorías emergentes.

La presente tesina es de carácter exploratoria descriptiva porque al ser investigación, exploró un aspecto de la realidad. La investigadora debió problematizar dejando entre paréntesis todo prejuicio. Descriptiva porque analizó el problema y describió, a través de la identificación de categorías y su análisis, un aspecto de la realidad u objeto de investigación.

Unidad de análisis:

Percepciones de médicos, nutricionistas y corredores veganos de la carrera “San Silvestre” 2022 de Buenos Aires.

Muestra:

Percepciones de 31 participantes de la carrera “San Silvestre realizada en Buenos Aires el 31 de diciembre del 2022, entre ellos médicos, nutricionistas y corredores veganos, tomados como muestra, que respondieron el cuestionario. Se tomó como población a los 5.270 participantes de la carrera.

La muestra es no probabilística, porque no se trabajó con estadística o cálculos probabilísticos. En el análisis de los porcentajes se utilizaron variables discontinuas a partir de la elaboración de un cuadro de base de datos. Se aplicaron cuadros de barra o círculo torta para representar los resultados.

Actividades en tiempo y espacio de la muestra:

*La investigadora asistió a la entrega de kit del evento, los dos días previos a la carrera.

*Identificó a corredores veganos, médicos y nutricionistas participantes del evento.

*Presentó la propuesta a los deportistas participantes de la encuesta.

*Solicitó las direcciones de correos electrónicos y celulares a los atletas.

Actividades luego del evento para cerrar la técnica de la encuesta:

*Elaboración de los cuestionarios y envío a los participantes.

*Recepción de las respuestas en correo electrónico.

Técnica de investigación:

Encuestas abiertas.

Instrumento de investigación:

Cuestionarios. Uno para todos los grupos.

RESULTADOS

Presentación:

Se identificaron variables con sus dimensiones, se establecieron cantidades de percepciones, según cada dimensión de la variable estudiada (indicador cuantitativo) y observaciones (indicadores cualitativos significativos detectados en el análisis). Luego se realizaron círculos de torta para representar los porcentajes.

Observaciones (indicadores cualitativos):

Se ha observado en las percepciones una relación de la dieta vegana con la salud, dejando al cuerpo libre de toxinas, como manifiesta Gómez Saiz⁵ A. (2019), en una revisión teórica sobre aporte nutricional y salud de la dieta vegana en deportistas: “... siguiendo una dieta vegana hay menor incidencia en la aparición de algunos tipos de cáncer, menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, también hay un menor riesgo de padecer condición cardiovascular, y dislipidemias...”. También expresa Mayoral⁶, J. (2000): “... con el veganismo el cuerpo se recupera mejor, y una dieta sin carne hace que el cuerpo no tenga que eliminar tantas toxinas...”.

Se ha observado en la mayoría de las percepciones la necesidad de suplementar con vitamina B12, equilibrar y variar las dietas tanto omnívoras como veganas, como lo explica la autora Lucía Martínez Argüelles (*Ibidem*) en Vegetarianos con

⁵ Gómez Saiz, D. (2019) “Revisión teórica sobre aporte nutricional y salud de la dieta vegana en deportistas” *Revista digital actividad física y deporte*. Vol. 6, N° 1. Universidad de Ciencias Aplicadas UDCA.

⁶ Mayoral, J. (2000) “Alimentación natural y deporte”. *Natura Medicatrix* N° 60

Ciencia (2016) “... la población vegetariana debe suplementarse con vitamina B12, o en su defecto tomar alimentos enriquecidos...”.

En otras percepciones se ha manifestado la necesidad de tener como referencia a deportistas veganos exitosos para así confiar en la dieta, como señala Mayoral (*Ibidem*), dando ejemplos: “... *Natasha Badman*, campeona del *Iron Lady* celebrado en Hawái en 1998... *Ruth Heidrich*, siendo vegana fue vencedora de la *Iron Lady* de su categoría...”.

Otras percepciones consideran que se puede comenzar a cualquier edad con el veganismo siempre que sea suplementado, coincidiendo con Gómez Saiz (*Ibidem*): “... la dieta vegana es apta para toda etapa de la vida...”.

Se observa en otras percepciones que consideran que no hay suficiente información científica sobre el tema de la dieta vegana en el rendimiento deportivo, coincidiendo con lo expresado por De Lazzarini⁷, C. (2021): “... creemos fundamental la necesidad de futuras investigaciones sobre el tema con énfasis en atletas de alto rendimiento”.

⁷ De Lazzarini, C. (2021) “Análisis de la influencia de la dieta vegana en el rendimiento deportivo. “Revisión sistemática”. Facultad de Ciencias de la salud. Universidad de Belgrano. Buenos Aires. Argentina.

Representación en porcentajes:

En las siguientes figuras se representan a través de gráficos las variables con sus dimensiones en porcentajes.

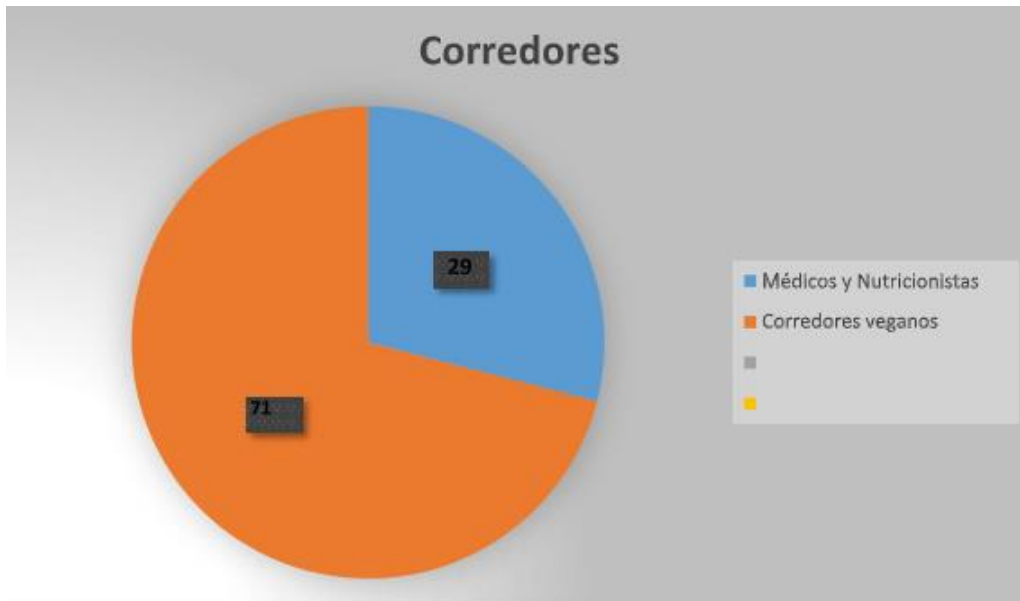


Figura 1. Gráfico de corredores, médicos y nutricionistas. Se muestra en este gráfico que la menor parte de la muestra corresponde a médicos y nutricionistas



Figura 2. Gráfico de tipo de alimentación adecuada. Se observa en esta figura que el mayor porcentaje de la muestra opina que ambas alimentaciones veganas y omnívoras son adecuadas para deportistas. Otro gran porcentaje en segundo lugar se inclina por la dieta vegana.

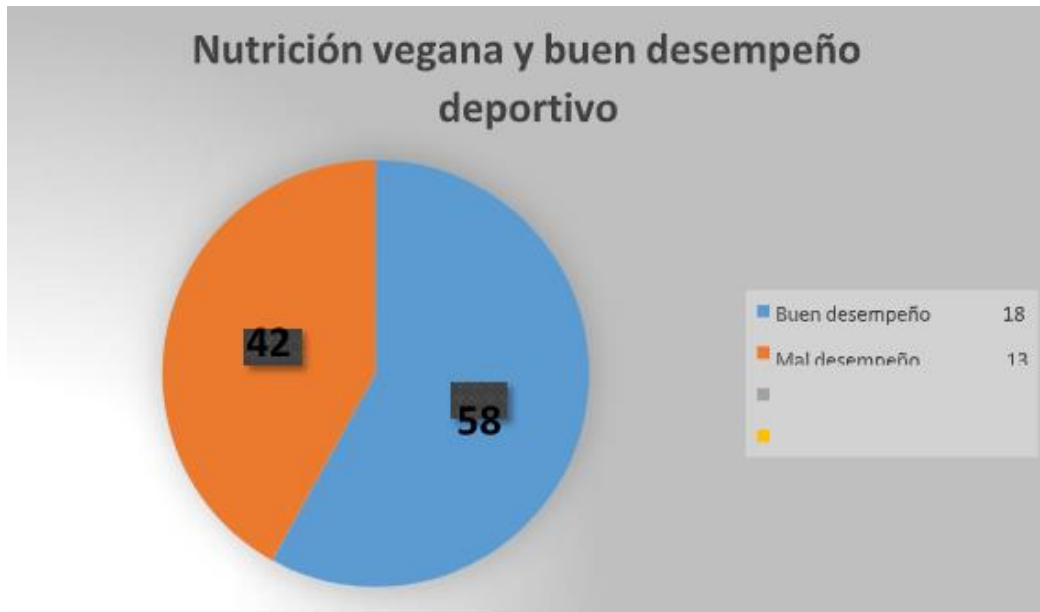


Figura 3. Gráfico sobre nutrición vegana y desempeño deportivo. Se observa en este gráfico que la mayoría de las percepciones manifiestan que un corredor vegano tiene un buen desempeño deportivo.

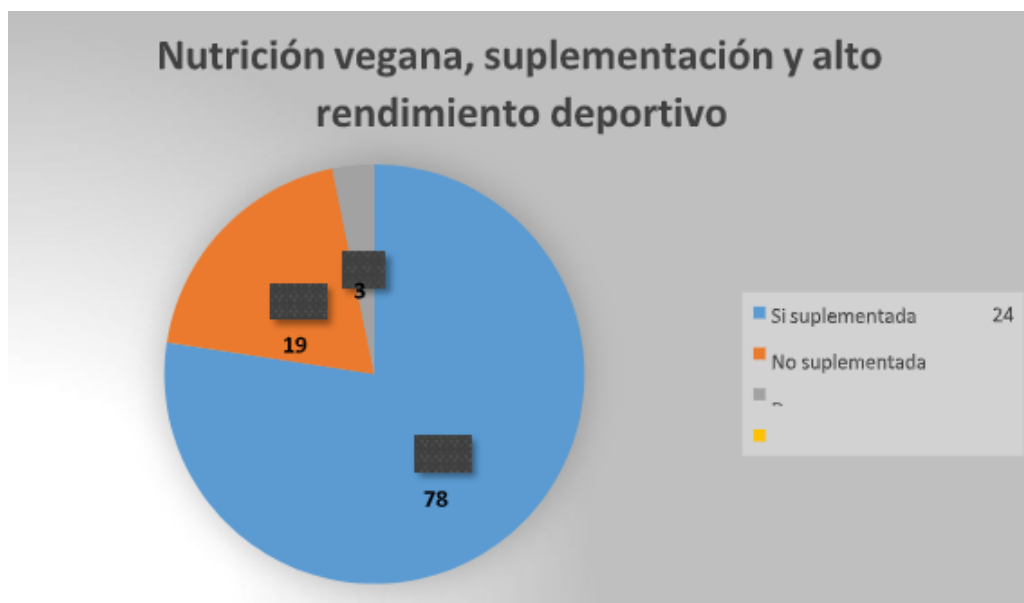


Figura 4. Gráfico de nutrición vegana, suplementación y alto rendimiento deportivo. En este gráfico se observa que la gran cantidad de percepciones opina que la alimentación vegana es apta para deportistas de alto rendimiento siempre que esté suplementada.

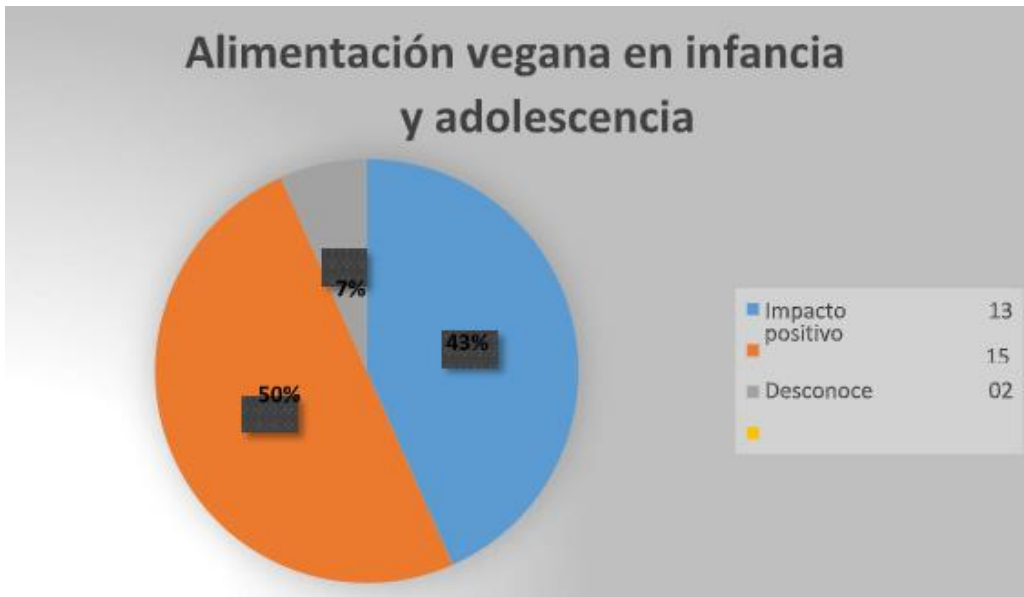


Figura 5. Gráfico sobre alimentación vegana en la infancia y adolescencia. En éste gráfico el mayor porcentaje de percepciones manifiesta no estar de acuerdo con la alimentación vegana en la infancia y adolescencia.

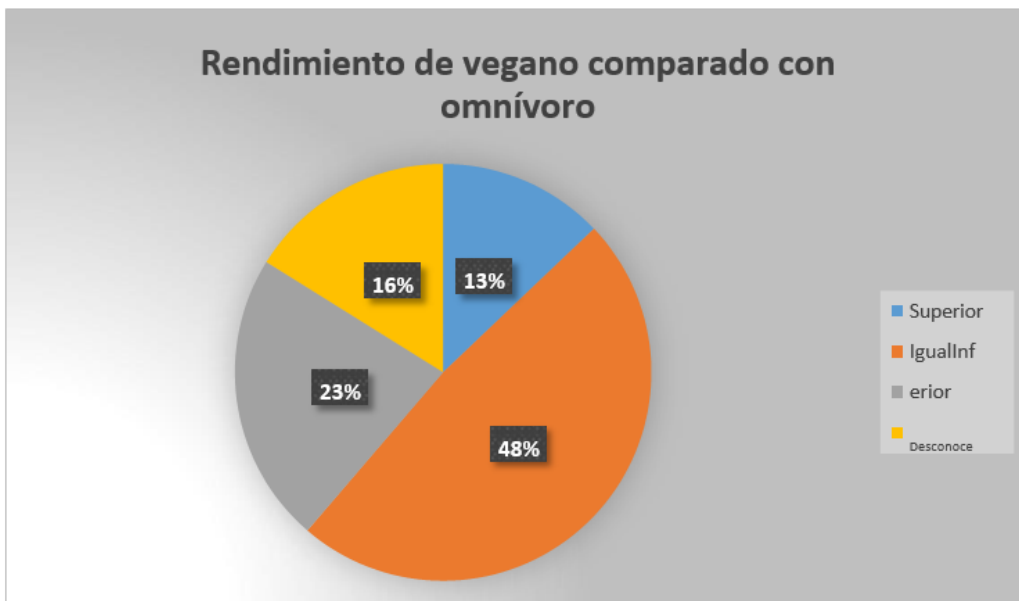


Figura 6. Gráfico de comparación del rendimiento deportivo de un vegano y un omnívoro. Se observa en esta figura que la mayoría de las percepciones considera que si se suplementan correctamente las dietas el rendimiento de un vegano es similar al de un omnívoro

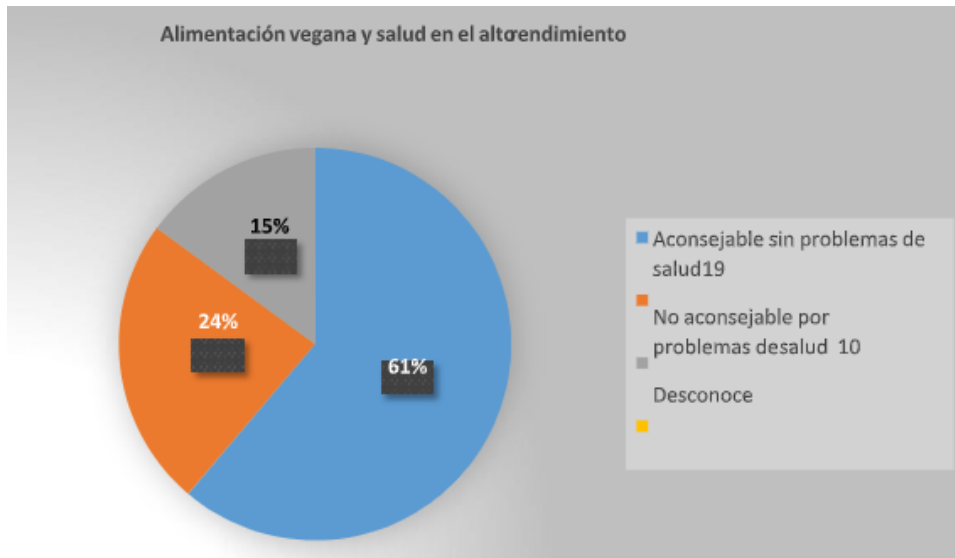


Figura 7. Gráfico sobre alimentación vegana y salud en el alto rendimiento. En esta figura las percepciones manifiestan que la dieta vegana no trae consecuencias de salud a quien practica deportes de alto rendimiento, siempre que esté suplementada.

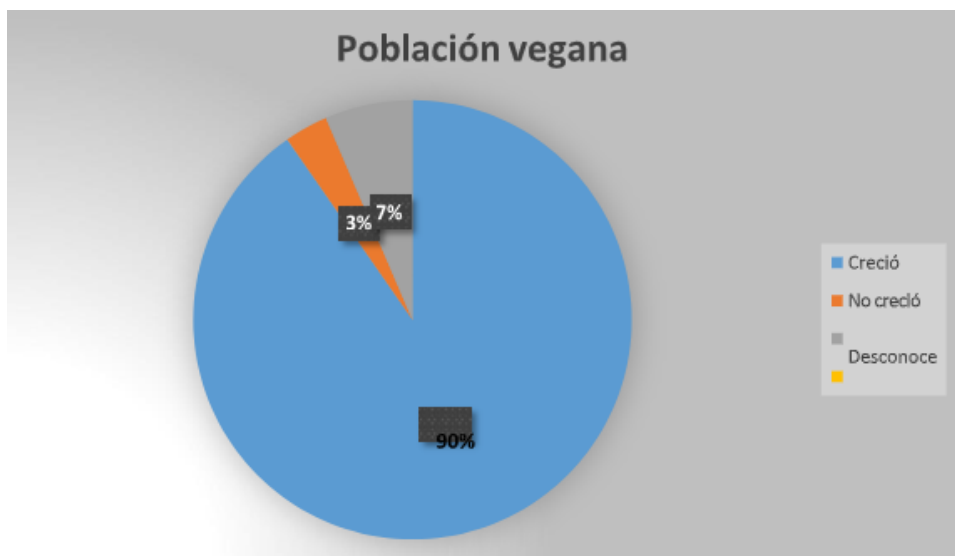


Figura 8. Gráfico sobre población vegana. En este gráfico se observa que la población vegana ha crecido en la última década, según manifiestan la mayor parte de las percepciones.

Descripción e interpretación de los gráficos. Discusión

El gráfico I mostró que un grupo superior a la mitad investigada no corresponde a profesionales de la salud, siendo muy importantes las percepciones de éstos para trabajar en forma multidisciplinaria.

En el gráfico II se muestra una inclinación hacia ambas alimentaciones como adecuadas para el buen desempeño, siempre y cuando estén equilibradas y suplementadas. De lo contrario se recuerda el concepto universal de salud: según la OMS la salud es como un triángulo equilátero, tiene tres lados, uno representa lo psicoactivo, otro lo social y el último lo físico. Los tres deben estar en perfecto equilibrio. En este caso la falta de suplementación y equilibrio en la dieta, traería lo que llamamos enfermedad. Otras percepciones señalaron que la alimentación vegana es más sana, como manifiesta Ota⁸, M. (2018) “...en estas dietas se han probado beneficios para el tratamiento o prevención de enfermedades”

Otras percepciones señalaron que la alimentación vegana no es tóxica, como manifiesta Mayoral, J. (*Ibidem*) “... una dieta sin carnes hace que el cuerpo no tenga que eliminar toxinas”.

Se observó en el gráfico III que la mayoría de las percepciones consideran que la alimentación vegana aporta los nutrientes necesarios para el éxito deportivo, aclarando siempre la necesidad de consumir diariamente vitamina B12, como señala Argüelles, L. (*Ibidem*) “... la vitamina B12 es la única suplementación obligatoria en la dieta vegana”. Quedando el uso de vitamina B12 la categoría más recurrente en esta investigación.

En el gráfico IV se observó que la mayoría de las percepciones consideran que se deben tomar suplementos, ya sean veganos u omnívoros para alcanzar el alto rendimiento deportivo. Por lo tanto, la alimentación es una variable clave a la hora de planificar con el objetivo de llegar al alto rendimiento, recordando que la alimentación debe ser equilibrada, suplementada y completa. Una suplementación con proteína es recomendada y casi necesaria en atletas de alto rendimiento.

Se observó en el gráfico V que la mitad de las percepciones consideran un impacto negativo de la dieta vegana en la infancia y adolescencia, oponiéndose a lo que concluye Saiz, D. y Díaz⁹, A. en una Revisión Teórica sobre aporte nutricional y salud de la dieta vegana en deportes: “... la dieta vegana es apta para toda etapa de la vida, incluyendo niñez y embarazo, teniendo en cuenta que la vitamina B12 que se puede encontrar en deficiencia en algunos casos y por lo cual es necesario suplementarla”.

⁸ Ota, Casao M. (2018) “Beneficios y perjuicios de las dietas vegetarianas y veganas”. Revisión Narrativa. “Universidad Zaragoza”. España

⁹ Díaz, G. (2019) “Revisión teórica sobre aporte nutricional y salud de la dieta vegana en deportistas”. Revista digital actividad física y deporte. Vol. 6, N° 1. Universidad de Ciencias Aplicadas UDCA.

También oponiéndose a la hipótesis previa de la tesista: “... *al llevar una dieta vegana asesorada, suplementada y equilibrada en la infancia y adolescencia no deberían presentarse problemas para la práctica deportiva de alto rendimiento en un futuro*”.

Otras percepciones señalan la importancia del paso del tiempo para luego ver resultados, como señala (Tong, T. 2019) (*Ibidem*) “... *encontramos que los veganos tenían un mayor riesgo de fracturas totales, estudiados en un período de más de diez años que los omnívoros*”

En el gráfico VI se observó que se considera que el rendimiento de un vegano es igual al de un omnívoro, coincidiendo con Otaí, C. (2018) “...*una dieta vegetariana es capaz de cubrir todas las necesidades diarias de una persona, siempre que se consuma de manera adecuada*”.

El gráfico VII mostró que el mayor porcentaje de percepciones consideran a la alimentación vegana aconsejable a un deportista de alto rendimiento, ya que no le traería problemas de salud, como señala la tesista en su hipótesis previa de trabajo “... *al ser el mundo vegetal tan rico en minerales, proteínas, carbohidratos, grasas vitaminas como el mundo animal, no deberían presentarse problemas para alcanzar el alto rendimiento deportivo, siguiendo una alimentación vegana equilibrada y suplementada*”.

Se observó en el gráfico VIII que la mayor parte de las percepciones opina que la población vegana creció en la última década no sólo por el cuidado del medio ambiente y por el amor a los animales, sino también por “moda”, no así con la intención de mejorar el rendimiento.

CONCLUSIONES

En la presente se ha iniciado una línea de investigación que comienza con el conocimiento de las percepciones de médicos, nutricionistas, y corredores veganos. Lo más recurrente que se ha observado en las percepciones analizadas es que más allá de estar de acuerdo o no con la alimentación vegana, es imprescindible la presencia de la vitamina B12 en la dieta vegana.

Gran parte de las percepciones investigadas han expresado que una dieta vegana equilibrada, suplementada y guiada por profesionales, es apta para desempeñarse como deportista de alto rendimiento, coincidiendo con una de las hipótesis previas de trabajo de esta investigación, quedando para algunas percepciones en duda llevar una dieta vegana en las etapas de la infancia y adolescencia.

Asimismo, se ha observado más allá del amor hacia los animales, y el cuidado del medio ambiente, como motivo de iniciarse al veganismo, una cuestión de “Moda” dejando de lado el propósito de mejorar el rendimiento.

Se ha observado en la mayoría de las percepciones investigadas que tanto la alimentación omnívora como la vegana son adecuadas para la actividad física, considerando la suplementación y el equilibrio en ambas. Asimismo, para la mayoría de las percepciones, un corredor vegano tiene buen desempeño deportivo.

Se manifiesta también que el rendimiento deportivo de un vegano es igual al de un omnívoro (siempre que se ingiera vitamina B12).

Sobre el alto rendimiento deportivo expresan las percepciones en su mayoría, que la alimentación vegana es aconsejable sin provocar problemas de salud, contra otras que manifiestan que, si puede haber consecuencias en la salud,

RECOMENDACIONES

Es necesario tener un conocimiento de los aportes nutricionales de cada tipo de alimentación, siendo que la dieta es una variable a la hora de planificar el entrenamiento con fines de alcanzar el alto rendimiento deportivo.

Al elegir una dieta vegana es de suma importancia la suplementación y el consumo diario de vitamina B12 como expresan la mayoría de percepciones de esta investigación.

Se dejan en discusión e investigación algunos aspectos de la dieta vegana en las etapas de la infancia y adolescencia.

Se sugiere a las personas que llevan una alimentación vegana y que a la vez son deportistas ponerse en manos de un equipo multidisciplinario (médicos, nutricionistas, psicólogo, entrenador) para ser guiados correctamente y así lograr los objetivos con éxito.

BIBLIOGRAFÍA

- TONG, T. (2019) Artículo avance de investigación: “Dietas veganas e impactos en la salud para el rendimiento deportivo” Revista científica BMC Medicine, Universidad de Oxford
- www.patrimoniocultural.gob.cl
- LARSON-MAYER, (2018) “Dietas vegetarianas y veganas para el entrenamiento y rendimiento deportivo” FACSM-CSSD
- www.patrimoniocultural.gob.cl
- MOLINA, R (2017) Asociación Dietética Americana
- <http://www.businessinsider.mx/veganos-vegetarion-mayor-depresión-ansiedad-salud>
- FRANCIS HOLWAY (2019) Dieta vegana y deportistas.
- DOBERSKY (2019) Dieta vegana y depresión. Revista de investigaciones. Alemania.
- MARTÍNEZ ARGÜELLES, L (2020) “Vegetarianos con Ciencia”, España. Ed: Almuzara.
- TORRES FLORES, F. (2017) “Dieta vegetariana y rendimiento deportivo”. Revista digital de educación física. Año 8. Núm. 46. España. Universidad “Pablo Olavide”.
- DE LAZZARI. C. (2021) “Análisis de la influencia de la dieta vegana en el rendimiento deportivo. Revisión sistemática”. Facultad de Ciencias de la salud. Universidad de Belgrano. Buenos Aires Argentina.
- CASAO OTAL, M. (2018) “Beneficios y perjuicios de las dietas vegetarianas y veganas. Revisión narrativa “Universidad Zaragoza”. España.
- MARÍN BAÑOS, A. (2016) “Rendimiento en corredores de medio fondo entrenados tras seguimiento de dieta vegetariana”. Universitat de les Illes Balears. Portugal.
- GONZÁLEZ BERRUGA, M. (2021) “Vegetarianismo y veganismo en educación física y deporte. Revista Hallazgos 21, Vol. 7, N° 1. Ecuador. Universidad Católica de Esmeralda.
- GONZÁLEZ SAIZ, D. (2019) “Revisión teórica sobre aporte nutricional y salud de la dieta vegana en deportistas”. Revista digital actividad física y deporte. Vol. 6, N° 1. Universidad de Ciencias Aplicadas UDCA.
- ALEXANDRA NAVARRO (2019) “Alimentación y cultura en la Argentina”.
- EKATERINA ATANASOVA (2021) “Percepción social del veganismo”.
- INFOBAE.COM (2022) Tendencias. “Cómo impacta la dieta vegana en el cuerpo según tres profesionales de la salud”.
- RAÚL ROJAS SORIANO (2014) “Investigación-acción en el deporte, nutrición y salud. Un experimento con dieta vegetariana”.

- WILMORE Y COSTILL (2007) “Fisiología del esfuerzo y del deporte”.
- [HTTPS://WWW.PAGINA12.COM.AR](https://www.pagina12.com.ar) (2019)

- EDU PORTAS (2021) “Comunicar el veganismo” Percepción en Instagram.
- FOUATION EARTHICS (2017) “Entendiendo las percepciones sobre el veganismo”.
- GÓMEZ RAMÍREZ Y GÓMEZ GUTIÉRREZ (2021) “Percepción de los profesionales sanitarios de una región de Colombia sobre dietas veganas”.
- NOEMÍ ALBA (2020) “Veganismo: ¿cuál es la opinión general de la gente?”
- CAROLINE PARKINSON (2019) “El estudio que alerta que las dietas vegetarianas y veganas pueden aumentar los accidentes cerebrovasculares”.
- LECHÓN MUR, CRISTINA Y GARCÍA RUÍZ, PABLO (2020) “Impacto en la sociedad del veganismo y vegetarianismo”.
- INFANTE, F. (2022) “Veganismo: prejuicios e identidad”