



Universidad de Concepción

Facultad de Ciencias Sociales

Carrera de Antropología

VEGANISMO Y DEPORTE:

Una mirada desde la antropología física

Tesis presentada a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Concepción para optar al título de Antropólogo con mención en Antropología Física

POR: Enzo Alfonso Lermenda Muñoz

Profesor Guía: Edgar Gaytán Ramírez

Concepción, Chile.

Agosto, 2025

© Enzo Alfonso Lermada Muñoz

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primera instancia a mi familia por nunca perder la fe en mí durante todos estos años, gracias por el cariño, paciencia y apoyo incondicional que me han dado todos estos años.

A mi papá Edgar que me enseñó que, pese a las dificultades, los compromisos siempre se tienen que cumplir. A mi mamá Angélica por todas las palabras de aliento y consuelo que me dio durante esta época universitaria. A mi hermana Victoria que me introdujo en el mundo de la antropología (aunque no sé si es bueno o malo) y ha sido un apoyo fundamental durante toda la carrera. A mi hermano Eric que me ha acompañado desde el útero y me ha ayudado a levantarme cada vez que lo necesité, sin duda el mayor pilar de mi vida.

También quiero agradecer a quienes no están. A mi abuela Victoria o Nana como le decíamos, ella fue la primera persona en ayudarme cuando decidí dejar de comer animales, su cariño es algo que me quedará marcado para toda la vida.

A mi gatito Baloo, mi niño precioso, que estuviste cuando comencé la escritura de esta memoria, pero no alcanzó a quedarse hasta el final. Te extraño todos los días y no hay día que no te piense.

A mi gatita Cali, mi corazón, que me enseñó el amor incondicional de los animales, gracias por escogermelo como tu persona, sin duda eres mi gata del alma.

A cada ángel de cuatro patas que pasó por mi vida, nunca olvidaré el amor que me demostraron, el más puro y sincero de todos.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I. ANTECEDENTES Y PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Planteamiento del Problema	13
1.3 Justificación	15
1.4 Hipótesis de la Investigación	16
1.5 Objetivos	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	18
2.1 Antropología	18
2.2 Antropología del Deporte	19
2.3 ¿Antropología de la Alimentación o Antropología Nutricional?	21
2.4 Alimentación como aspecto clave en la evolución humana.	25
2.5 Veganismo: una alternativa emergente	28
2.6 Fundamentación a nivel nutricional	34
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	37
3.1 Enfoque y diseño metodológico	37
3.2 Población y muestra	38
3.3 Instrumentos de recolección de datos	39
3.4 Análisis de datos	40
3.5 Consideraciones éticas	41
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y ANÁLISIS	43
4.1 Resultados Entrevistas	44
4.2 Resultados Encuesta	51
4.3 Triangulación	69

4.4 Confirmación de Hipótesis.....	74
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN.....	76
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES.....	82
BIBLIOGRAFÍA.....	84
ANEXOS.....	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	53
Tabla 2	54
Tabla 3	55
Tabla 4	56
Tabla 5	60
Tabla 6	60
Tabla 7	62
Tabla 8	63
Tabla 9	64
Tabla 10.....	68

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	52
Gráfico 2	53
Gráfico 3	58
Gráfico 4	58
Gráfico 5	61
Gráfico 6	65
Gráfico 7	65
Gráfico 8	66
Gráfico 9	67
Gráfico 10.....	68

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	90
Anexo 2	91
Anexo 3	92
Anexo 4	95
Anexo 5	98

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un factor fundamental en el desarrollo de la vida humana, no solo por su carácter biológico y funcional, sino también por su significado a nivel sociocultural. En este contexto, el veganismo ha emergido como una opción alimentaria que va más allá de lo nutricional, configurándose como una opción ética, política y medioambiental que redefine la relación entre cuerpo, salud y sociedad.

Paralelamente, la actividad física y el deporte se han consolidado como ejes clave en la construcción contemporánea del cuerpo, asociándose con nociones de bienestar y cuidado personal. En este sentido, las personas que adoptan una dieta vegana y que al mismo tiempo realizan actividad física de manera regular, son de gran interés para la antropología física, ya que abarcan temas como alimentación, rendimiento, corporalidad y estilos de vida saludables.

En el Capítulo I de esta memoria, se presenta el tema de investigación y su justificación, también se abordan la hipótesis y los objetivos de esta. También se abordan los antecedentes, de manera que permiten dar contexto al tema de estudio

En el Capítulo II se presenta el marco teórico, donde se detalla aspectos clave como antropología, específicamente en antropología física, antropología del deporte y antropología nutricional. También hay un análisis sobre la alimentación en la evolución humana, el veganismo como fenómeno contemporáneo y los distintos tipos de dietas a base de plantas, además de sus motivaciones y los efectos que pueden tener en la salud.

En el Capítulo III aborda la metodología que se empleó en el desarrollo de esta memoria, que en este caso es el método mixto, recolectando datos cualitativos

(entrevistas) y cuantitativos (encuesta). Se detalla además la muestra, los instrumentos de recolección de datos (incluyendo la triangulación de estos) y el plan de análisis.

El Capítulo IV se presentan los distintos resultados obtenidos a partir de la recolección de datos. Las categorías que se abordaron incluyen rendimiento deportivo, hábitos nutricionales, motivaciones, barreras, entre otros. También se analizan los hallazgos y se triangulan los resultados, dando una visión ampliada e integrada de los resultados de las entrevistas y la encuesta.

En el Capítulo V se realiza la discusión, en donde se interpretan los resultados considerando la literatura mencionada. Se hace una reflexión sobre la adaptabilidad biocultural del cuerpo en el deportista vegano, la conciencia nutricional que existe, las distintas barreras sociales, las motivaciones éticas.

Finalmente, en el capítulo VI se exponen las conclusiones finales, hay una síntesis de los hallazgos principales, cerrando con las proyecciones del estudio

CAPITULO I. ANTECEDENTES Y PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo se presenta un repaso general de los principales antecedentes que permiten contextualizar el tema de estudio. Se abordarán brevemente los antecedentes históricos del veganismo, así como su evolución hasta la actualidad. Además, se revisarán los principales desafíos que enfrentan las personas veganas, específicamente en el ámbito deportivo, junto con otras dimensiones relevantes que permiten comprender mejor el fenómeno desde una perspectiva integral.

1.1 Antecedentes

Durante las últimas décadas, se ha observado un aumento sostenido en el número de personas que deciden adoptar dietas a base de plantas, particularmente el veganismo visto no solo como una opción alimentaria, sino como una filosofía de vida que promueve la exclusión de explotación animal en todas sus formas, ya sea en alimentación, vestuario, cosmética, entretenimiento, entre otras. Esta postura ha sido ampliamente documentada por distintas organizaciones como la Vegan Society, que define al veganismo como “una práctica que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, toda forma de crueldad y explotación hacia los animales, promoviendo el uso de alternativas libres de productos de origen animal en beneficio de los animales, los seres humanos y el medioambiente” (Cross, 1955; Vegan Society, s.f.).

Históricamente las prácticas alimentarias a base de plantas han existido en diversas culturas y contextos. En civilizaciones como la India o la antigua Grecia, se documentan dietas que restringían el consumo de carne por razones éticas, filosóficas o religiosas. En particular escuelas como el Pitagorismo abogaban por una alimentación

que excluyera a los animales en función de principios relacionados con la reencarnación del alma y el respeto por la vida (Bernabé, 2019; Lietzman, 2014). Pese a estos antecedentes, la formalización del movimiento social y político se remonta a mediados del siglo XX, adquiriendo progresiva relevancia en el contexto de las discusiones sobre salud pública, sostenibilidad ambiental y derechos de los animales (Gómez & Gracia, 2019).

Este fenómeno contemporáneo ha captado el interés de múltiples disciplinas, entre ellas la medicina, nutrición, ciencias sociales y más recientemente la antropología física. Desde esta última disciplina, es posible analizar las implicancias del veganismo no solo en términos de salud y rendimiento físico, sino también como una manifestación de los procesos de adaptación biológica y cultural del ser humano.

La antropología física, como una disciplina que estudia la variabilidad biológica humana en relación a los factores ecológicos, culturales y sociales (Jurmain et al., 2013), permite comprender de manera integral cómo los cambios en la alimentación influyen en la fisiología, la composición corporal, la respuesta metabólica y el desarrollo físico (Díaz, 2011; Montero, 2013).

Particularmente relevante en este contexto es la subdisciplina de la antropología nutricional, la cual estudia las interacciones entre prácticas alimentarias, estado nutricional, salud y condiciones socioambientales. Esta área integra perspectivas biológicas y socioculturales para entender cómo las dietas humanas (incluyendo las veganas) son configuradas por contextos históricos, ecológicos y simbólicos, y cómo estas afectan al cuerpo en términos de desarrollo, desempeño y adaptabilidad (Housni et al., 2016; Hernández & De Maya, 2022).

En los últimos años el veganismo ha comenzado a hacerse lugar en esferas que tradicionalmente se encuentran dominadas por modelos alimentarios basados en productos de origen animal, como es el caso del deporte. Diversos atletas de alto rendimiento han decidido adoptar dietas veganas por diversos objetivos, como optimizar su desempeño físico, mejorar la recuperación muscular y reducir procesos inflamatorios (West et al., 2023; Mendoza, 2022). Esto ha dado lugar a un creciente interés científico que evalúa los efectos de las dietas veganas sobre variables fisiológicas, como son el índice de masa corporal (IMC), la capacidad cardiorrespiratoria ($VO_{2m\acute{a}x.}$), la fuerza muscular, el tiempo de recuperación y la incidencia de lesiones (Lynch et al., 2016, 2018). Sin embargo, aún persisten debates respecto a la suficiencia nutricional de estas dietas en contextos de alta exigencia física, especialmente en lo relacionado a la ingesta de proteínas completas, hierro, calcio, zinc, vitamina B12 y ácidos grasos esenciales (Craig, 2009; González-Ortiz, 2023).

Desde la perspectiva evolutiva, la relación entre la alimentación y el desarrollo humano ha sido ampliamente estudiada por la antropología. La transición desde dietas basadas en vegetales hacia una mayor incorporación de proteínas animales se asocia, según diversas teorías, al aumento del volumen cerebral en los homínidos y a cambios significativos en la morfología corporal (Mateos & Rodríguez, 2010; Alt et al., 2022). Sin embargo, la evolución de la dieta humana se ha visto fuertemente influida por factores tecnológicos, ecológicos y sociales, que han generado cambios biológicos y una capacidad adaptativa en nuestra especie (Viteri-Robayo et al., 2023). En este sentido, la adopción contemporánea del veganismo puede interpretarse como una forma reciente de adaptación cultural y biológica a nuevos entornos sociotécnicos, éticos y ecológicos.

Ruby (2012) señala que es más común que mujeres adopten un estilo de vida vegetariano/vegano que los hombres, ya que usualmente las mujeres poseen actitudes más positivas a diferencia de sus pares masculinos, y consideran que una dieta vegetariana es menos dañina para el medioambiente, ayuda a prevenir la crueldad hacia animales de granja, y permite mayor disponibilidad de alimentos, argumentos que permiten manifestar una postura en desacuerdo con el uso de animales para alimento (Ruby, 2012, p.148). Por otra parte, una de las razones que se esbozan para argumentar porqué los hombres suelen ser más reacios al vegetarianismo es que estos suelen asociar el consumo de carne con la masculinidad. Carroll et al. (2019) señalan que los hombres por lo general consumen menos fruta y vegetales, y el consumo de carne es mayor que en las mujeres. También los hombres vegetarianos o veganos suelen ser más susceptibles a estigmas sociales y burlas por parte de otros hombres omnívoros, ya que suelen poner en duda su masculinidad e incluso su orientación sexual debido a su identidad vegetariana (Modlinska et al. 2020).

En un estudio realizado en Chile por Díaz et al. (2023) con el objetivo de caracterizar el perfil sociodemográfico y alimentario de personas vegetarianas en el país, los investigadores señalaron que un 85,7% de las personas encuestadas corresponden al género femenino. Si bien este estudio no es un determinante, nos permite tener una idea respecto a los hábitos nutricionales de personas vegetarianas en la sociedad chilena y la evidente predominancia de un género en el país.

Nutrición en dietas veganas

Al estar omitiendo el consumo de productos de origen animal, las personas veganas se ven en una necesidad de suplir nutrientes que se encuentran disponibles en

productos de origen animal, como algunas vitaminas y nutrientes como calcio, hierro, omega 3, vitamina D y B12, entre otras. Sin embargo, es posible suplir todas estas deficiencias con productos disponibles en el mercado, además que se recomienda asesorarse por un experto en nutrición vegana de manera que acompañe a la persona en su proceso de vivir este estilo de vida.

Hay asociaciones, como el caso de la Asociación Americana de Dietética que señalan que una dieta vegana o vegetariana si está bien planificada puede ser beneficiosa para prevenir algunas enfermedades, y que puede ser realizada en cualquier etapa de la vida, desde el embarazo hasta la adultez, inclusive para deportistas. También se ha comprobado que el implementar una dieta vegana puede reducir el riesgo de contraer algunas enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer (de mama, próstata, colorrectal), obesidad, hipertensión arterial, entre otras (González-Ortiz, 2023). Las personas que tienen una dieta vegetariana o vegana bien planificada suelen consumir más fibra, y ácidos grasos insaturados, como frutos secos y palta. Lynch et al. (2018) mencionan que algunos de los efectos positivos son “menor índice de masa corporal (IMC), niveles más bajos de glucosa, niveles de presión sanguínea sistólica y diastólica más bajos, menor densidad de colesterol lipoproteico, menos triglicéridos, bajos niveles de ácido úrico,” entre otras. Los mismos autores también señalan que adoptar una dieta a base de plantas también tiene beneficios medioambientales, ya que se necesita de menos recursos como tierra, agua y energía para producir proteína vegetal comparada con la de origen animal (p.2). Como ya se mencionó, también se ha comprobado que el exceso en el consumo de carnes rojas y procesadas, lácteos y alcohol aumentan el riesgo de desarrollar algún tipo de cáncer, ya que hay una mayor exposición a nitritos que se asocian a mutaciones, inflamación y estrés oxidativos,

favoreciendo un ambiente donde podría desarrollarse cáncer (Hernando & Rubio, 2015; López-Plaza et al., 2022). La obesidad también es un factor de riesgo y por lo general se asocia al consumo de alimentos ultraprocesados. Una manera de contrarrestar esta situación es aumentando la ingesta de frutas y verduras, alimentos clave en la dieta vegana, ya que son ricas en fibra, vitaminas y minerales y tienen propiedades antioxidantes que combaten el desarrollo de cáncer, además de hacer ejercicio regularmente para combatir el sobrepeso y obesidad (López-Plaza et al., 2022).

Sin embargo, pese a los beneficios mencionados, la dieta vegana también tiene sus riesgos. Se ha demostrado que la mayoría de las personas veganas tienen insuficiencia de algunos micro y macronutrientes que son principalmente obtenidos de alimentos que son de origen animal, como proteínas, vitamina B12 y D, zinc, calcio, hierro, omega 3, entre otros. Estas deficiencias se pueden ver reflejadas en fatiga o dificultad a la hora de recuperarse después del ejercicio físico. La deficiencia de zinc puede verse reflejada en problemas de salud mental como depresión, además de alopecia, diarrea y dermatitis (González, 2023, p. 6). La deficiencia de calcio puede provocar mayor riesgo de fracturas y deficiencia en la densidad mineral ósea. La deficiencia de vitamina B12 puede traer problemas neurológicos, por lo que se recomienda que utilicen suplementos diarios o semanales. También la deficiencia de selenio se ve reflejada a nivel muscular debilitándolos. Las dietas veganas y vegetarianas presentan deficiencias en la ingesta de omega 3, afectando la síntesis de ácido eicosapentanoico (EPA) y de ácido docosahexaenoico (DHA), como señalan Aravena et al. (2020, p. 708), sin embargo, es posible encontrar en los vegetales ácido alfa-linolénico (ALA) que es un omega 3 capaz de transformarse en EPA y DHA (Gómez & Gracia, 2019, p. 136). Otro punto negativo para las dietas veganas es que hay un mayor riesgo de pérdida de masa muscular debido

a la pérdida de peso y la falta de ingesta de proteínas. También señala González (2023) que puede desarrollar trastornos alimentarios de tipo ortoréxicos, que se refiere a desarrollar una obsesión por comer de manera sana.

En conclusión, los beneficios pueden ser alcanzables siempre y cuando se haga una buena y adecuada planificación que sea realizada por un profesional de la salud o nutrición que esté especializado en nutrición vegana o vegetariana. Por otra parte, si no se toman los resguardos necesarios es más probable padecer alguno de los riesgos anteriormente mencionados. Hoy en día es posible informarse de manera más rápida y eficaz, sin embargo, es igual de fácil caer en información falsa o desactualizada, lo que puede generar confusión en la gente. Es debido a esto que se recomienda asesorarse con un experto en nutrición vegana para evitar caer en información errónea y de este modo, estar acompañado de alguien que sepa bien del tema.

Requerimientos de los nutrientes en dietas veganas.

Las proteínas son de gran importancia para nuestro organismo. Están compuestas por cadenas de 20 aminoácidos, de los cuales 9 son esenciales y los otros 11 son no esenciales, esto quiere decir que los esenciales deben ser aportados en la dieta porque el cuerpo no los puede sintetizar, mientras que los no esenciales pueden ser sintetizados por el organismo (Andreu, 2016, p.8.). Los aminoácidos más esenciales para la síntesis proteica son los de cadena ramificada (BCAA por sus siglas en inglés “branched chain amino acids”) compuestos por isoleucina, valina y leucina (López, 2021), que pueden ayudar a mejorar la musculación y fuerza. Otro aminoácido esencial que está presente en menor medida en los alimentos de origen vegetal como cereales, vegetales y nueces es la lisina, por lo que se recomienda añadir alimentos como el tofu, leche de soya y legumbres,

por mencionar algunos (Gómez & Gracia, 2019, p.135.). Los requerimientos diarios de proteína son de 0.8gr por kilogramo de peso corporal para la mayoría de las personas, pero en deportistas la ingesta debe ser mayor, entre 1.6gr-1.7gr por kilogramo de peso corporal para deportistas de fuerza, y un rango entre los 1.2gr-1.4gr por kilogramo de peso corporal para deportistas de resistencia. (Rogerson, 2017, p.3). Se sabe que las dietas vegetales contienen un aporte menor de proteínas debido a que no tienen todos los aminoácidos esenciales (se suele llamar incompleta), pero combinadas con otros alimentos como arroz, avena o frutos secos pueden formar una proteína completa. Algunos ejemplos de proteína vegetal completa serían los garbanzo, soya y quinoa, por mencionar algunas.

La vitamina B12 es de origen bacteriano y se encuentra mayormente disponible en alimentos de origen animal, por lo que la suplementación es necesaria en caso de llevar una alimentación basada en plantas. Esta vitamina es importante para el correcto funcionamiento del sistema nervioso ya que ayuda a la regeneración de la médula ósea. Andreu (2016) señala que la dosis que se recomienda es de 2,4µg en adultos.

La vitamina D es fundamental para la absorción de calcio, otro nutriente fundamental en el organismo ya que ayuda a nutrir los huesos y evitar enfermedades. Se puede obtener a través de la exposición a la luz solar o a través de suplementos de D3 (origen animal) o D2 (origen vegetal). Se recomienda una ingesta de 1000µg diarios.

El hierro es importante porque ayuda a entregar oxígeno a nivel celular y a los músculos, por lo que es fundamental tener niveles óptimos de este. La ingesta de vitamina C ayuda a una mayor absorción del hierro, por lo que se recomienda acompañar con alimentos ricos en esta vitamina para mejorar la absorción. En los alimentos vegetales se

encuentra hierro no hémico con un 3% a 8% de absorción mientras que en alimentos de origen animal la absorción es de 20% a un 30% (Andreu, 2016, p.12). Se sugiere que se limite el consumo de café o té después de consumir alimentos ricos en hierro porque actúan como inhibidores de la absorción. Es importante controlar los niveles de hierro para evitar problemas como la anemia.

El veganismo y su influencia en el deporte

El veganismo también ha podido llegar e instalarse en el ámbito deportivo, siendo cada vez más el número de atletas que ven en esta dieta una posible mejoría en su rendimiento. Novak Djokovic, Lewis Hamilton, Venus Williams son algunos nombres que destacan en su deporte y que llevan una alimentación a base de plantas.

Mendoza (2022) señala la importancia en la alimentación y nutrición de los deportistas, ya que son factores que influyen en el rendimiento físico, además de tener bienestar físico y mental, ya que “el ejercicio físico cuando se lo realiza de manera regular y bajo unas intensidades o cargas exigentes pueden generar unas demandas energéticas, de macro y micronutrientes que deben ser solventadas para garantizar un buen funcionamiento de los diferentes sistemas del organismo hablando desde la parte fisiológica; pero, también el ejercicio puede ocasionar cambios o afectar la parte mental o cognitiva como desatención, estrés, desmotivación, irritabilidad y depresión, entre otros.” (p.10)

Los deportistas tienen mayores requerimientos energéticos que la mayoría de la población, por lo que es indispensable que tengan una buena planificación de su dieta para lograr cubrir sus requerimientos. Sus necesidades nutricionales van a depender de distintos factores, como el tipo de disciplina que practican, la intensidad con que entrenan, la duración de las sesiones de entrenamiento y su frecuencia, si se encuentra en una etapa

de preparación o recuperación, entre otras. Deben tener principal atención a la ingesta de macronutrientes como proteínas, carbohidratos y lípidos, y también a los micronutrientes como hierro, calcio, zinc, vitaminas B12 y D, entre otras.

Los suplementos que los deportistas deben tomar especial atención son la proteína y la creatina. Los requerimientos de proteína pueden ser alcanzados a través de alimentos altos en dicho macronutriente, como son el tofu, seitán (proteína de trigo: gluten), legumbres, porotos de soya y sus derivados (leche, yogurt, tempeh), entre otras, pero también se pueden utilizar proteínas en polvo que ayudan a alcanzar los requerimientos de manera más fácil. La creatina se encuentra presente en los músculos (alrededor del 95%) y genera energía para estos, lo que puede ayudar al aumento de masa muscular y mejorar el rendimiento deportivo. Los investigadores West et al. (2023) señalan que la creatina “potencia la hipertrofia muscular, la fuerza y el crecimiento del área de la sección transversal de la fibra muscular” (p.781). Sin embargo, la creatina se encuentra presente en productos de origen animal, principalmente carne (tejido muscular), por lo que en deportistas veganos es necesario suplementar para obtener los beneficios mencionados.

Se ha comprobado que una dieta a base de plantas no afecta en el rendimiento deportivo, ya que tienen niveles similares a los de atletas omnívoros y no hay diferencias significativas en los deportes de resistencia o de fuerza. Sin embargo, en el estudio de Lynch et al. (2016) se ha demostrado que la cantidad máxima de oxígeno (VO₂ max.) es mayor en deportistas que siguen una dieta vegetal que la de su contraparte omnívora. Si bien hace falta más estudios que afirmen esto, se puede decir que la única ventaja de las dietas a base de plantas sería a nivel cardiorrespiratorio.

A pesar del creciente interés académico en las implicancias del veganismo, existen aún escasos estudios desde la antropología física que integren los componentes

biológicos, sociales y simbólicos del fenómeno, particularmente en relación con el rendimiento deportivo. La mayoría de las investigaciones se sitúan en el ámbito médico-nutricional, dejando un vacío importante respecto al análisis biocultural de los cuerpos veganos activos físicamente (Mann, 2014; Rogerson, 2017). Esta carencia representa una oportunidad para adoptar una comprensión más holística y situada del veganismo como práctica alimentaria, filosófica y corporal, y su impacto en las trayectorias vitales de sujetos que combinan esta dieta con los altos niveles de exigencia física.

En este contexto, la presente investigación se enmarca dentro de los esfuerzos por comprender los efectos de la dieta vegana en la salud, el rendimiento y la recuperación física de personas que realizan actividad física. A través de herramientas propias de la antropología, se busca describir y analizar las formas en que el cuerpo responde a este tipo de dieta, considerando no solo los aspectos fisiológicos, sino también las motivaciones, prácticas y representaciones que subyacen la adopción de este estilo de vida.

1.2 Planteamiento del Problema

En los últimos años ha sido posible observar un aumento en el número de personas que deciden optar por un estilo de vida que se preocupa de no consumir productos de origen animal ni explotarlos, estamos hablando del veganismo. Consiste en una filosofía de vida en que las vidas de los animales deben ser respetadas y no explotadas para el consumo humano, ya que son seres capaces de sentir y por ende merecen un trato respetuoso de parte de los humanos, abogando por una vida libre de crueldad.

Existen varios motivos para optar por un estilo de vida vegano, ya sean éticos, de salud, medioambientales o incluso para mejorar el rendimiento físico. Esto último ha

llamado la atención en el ámbito deportivo, puesto que hoy en día hay un mayor número de deportistas que prefieren llevar un estilo de vida vegano o a base de plantas para mejorar su rendimiento a la hora de practicar deporte, ya sea de alto o bajo rendimiento. Sin embargo, hay quienes dudan si una dieta vegana tiene un aporte nutricional completo ya que la falta de algunos alimentos, principalmente la proteína de origen animal y vitaminas pueden afectar en el rendimiento físico y la misma composición corporal de los deportistas. Asimismo, hay quienes sostienen que una dieta bien planificada no supondrá problemas en la salud de las personas.

Desde la perspectiva antropológica, particularmente desde la antropología física, es posible abordar este fenómeno a través del estudio de la corporalidad y la adaptabilidad biológica. La antropología física ha mostrado históricamente interés en cómo la alimentación ha modelado aspectos clave de la evolución humana, incluyendo el desarrollo del cerebro, la dentición, la morfología corporal y la organización social. Es en este sentido que la antropología nutricional, como subdisciplina, ofrece herramientas para analizar las relaciones entre dieta, fisiología y entorno sociocultural, integrando distintas variables como sexo, edad, actividad física, estado de salud y contexto económico.

Asimismo, la alimentación como proceso biocultural permite observar cómo las decisiones individuales (como adoptar una dieta vegana) están influenciadas tanto por motivaciones éticas o ideológicas como por posibilidades materiales y ecológicas. El cuerpo, entendido desde una mirada holística, es el resultado de la interacción entre factores biológicos, ambientales y sociales, lo que lo convierte en un campo fértil para analizar cómo dietas alternativas como el caso del veganismo, transforman no solo los

hábitos de consumo, sino también la manera en que las personas perciben su salud, rendimiento físico y su propia identidad.

Sin embargo, a pesar del aumento de investigaciones médicas y nutricionales sobre los efectos del veganismo en la salud, los estudios desde la antropología física sobre este fenómeno, en especial en el contexto deportivo, son escasos. Por ello, este trabajo pretende contribuir a llenar ese vacío, describiendo y analizando el rendimiento físico desde una perspectiva propia de la antropología.

1.3 Justificación

Para la antropología física este tema es fundamental para investigar cómo es que las decisiones dietéticas pueden moldear el cuerpo y también otros factores, tales como culturales, éticos, y cómo interactúan con aspectos biológicos. A través de este tipo de estudios se puede ver similitudes y diferencias en la adaptabilidad en atletas veganos y no veganos, lo que podría incluso llegar a ser una base para futuras recomendaciones nutricionales en el deporte. También es un tema relevante en el campo deportivo, ya que la dieta es un componente fundamental a la hora del rendimiento y posterior recuperación. Necesitamos comprender cómo diferentes patrones alimenticios como el veganismo, puede influir en la fisiología humana, entendiendo también desde perspectivas bioculturales que pueda aportar a nuevos conocimientos acerca de flexibilidad biológica del cuerpo humano como respuesta a diferentes entornos nutricionales.

Finalmente, en un mundo que está cada vez más enfocado en la sostenibilidad ambiental y las opciones alimentarias éticas, explorar el impacto del veganismo en el deporte puede contribuir al entendimiento de las intersecciones entre salud, ética y rendimiento ofreciendo una visión completa y holística del ser humano.

En resumen, la antropología física aborda cómo el veganismo influye en el cuerpo humano desde una perspectiva biológica y evolutiva, y cómo estas influencias se pueden manifestar específicamente en el contexto deportivo.

1.4 Hipótesis de la Investigación

Se espera que las personas que siguen una dieta vegana y practican actividad física regularmente perciban efectos positivos en su salud, rendimiento físico y recuperación post ejercicio.

1.5 Objetivos

Objetivo General

Describir los efectos de una dieta vegana sobre la salud, rendimiento físico y recuperación de las personas que practican actividad física, y las motivaciones personales para optar por este estilo de vida.

Objetivos Específicos

1. Comparar los distintos efectos de la dieta vegana en la salud a través de una encuesta realizada a personas que llevan este tipo de alimentación.
2. Conocer las perspectivas de deportistas y nutricionistas que sean especializados en dieta vegana.
3. Registrar los distintos hábitos nutricionales que implementan en la vida cotidiana las personas veganas que realizan ejercicio.
4. Describir las motivaciones por las que las personas optan por un estilo de vida vegano.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antropología

Aspectos Generales

La antropología se puede describir de manera general como una disciplina cuyo principal interés es el ser humano, estudiando las distintas aristas que forman parte de la naturaleza de este, ya sea abordándolo desde una perspectiva cultural, social, biológica, genética, evolutiva, por decir algunas. Se puede decir que la antropología se divide en cuatro subdisciplinas principales, correspondientes a sociocultural, biológica, arqueológica y lingüística. Es el conocimiento sobre lo humano y cómo ha variado en el tiempo y espacio.

En palabras de Kottak (2011) se puede definir de la siguiente manera: “La antropología es una ciencia excepcionalmente comparativa y holística. El holismo se refiere al estudio de toda la condición humana: su pasado, presente y futuro; la biología, la sociedad, el lenguaje y la cultura” (p.5).

Antropología Física y subcategorías

La antropología física o biológica pone el foco en los aspectos biológicos del ser humano, entendiendo la relación que tiene con los aspectos sociales y culturales que forman parte de su contexto. Para Kottak se enfoca principalmente en cinco ámbitos:

1. Evolución humana, según revela el registro fósil o paleoantropología
2. Genética humana.
3. Crecimiento y desarrollo humanos.
4. Plasticidad biológica humana (la capacidad del cuerpo para hacer frente a tensiones como el calor, el frío y la altura).
5. La biología, evolución, comportamiento y vida social de monos, simios y otros primates no humanos. (Kottak, 2011, p.12).

La antropología física comienza a desarrollarse durante el siglo XIX cuando los naturistas comenzaron a interesarse en la variabilidad humana y en el origen de las especies modernas, asimilando las ideas de Darwin sobre la selección natural y dejando de lado las convicciones religiosas que predominaban en la época. Con el paso del tiempo la disciplina se fue diversificando y ampliando los campos de estudio, generando distintas subdisciplinas.

Dentro de esta gran categoría que es la antropología física, podemos encontrar subdisciplinas, Jurmain et al. (2013) mencionan que corresponden a la paleoantropología, antropología molecular, antropología nutricional, osteología, bioarqueología, paleopatología, antropología forense y primatología.

Cada una de las disciplinas que pertenecen a la antropología física contribuyen desde su campo en aspectos que, complementados entre sí, permiten explicar la variabilidad y adaptación del ser humano. Es esto el aporte en el quehacer antropológico, intentando entender al ser humano y su composición, incluyendo procesos que contemplan lo social, biológico, evolución, variabilidad, adaptación, entre otros, para que la información entregada permita responder a las preguntas que siempre han existido.

2.2 Antropología del Deporte

El deporte se puede encontrar en varias formas a través de la historia y con distintos significados dentro de las sociedades; podemos observarlo como una forma de expresión más ligada a lo ritual o religioso, o una forma de recreación para demostrar habilidades complejas o también visto de la manera que el ser humano lo realiza para superar desafíos, como lo indica Peña (2017). En muchas culturas originarias, las expresiones físicas estaban ligadas a ceremonias sagradas, pruebas de iniciación o

entrenamientos para la guerra. Posteriormente, con la institucionalización de ciertas actividades físicas, estas adquirieron un carácter más recreativo y luego competitivo, dando lugar al surgimiento del deporte moderno. Este proceso de transformación evidencia el carácter biocultural del deporte, en tanto práctica corporal cargada de simbolismo, valores sociales y adaptaciones físicas.

Pérez (2006) nos indica que la antropología física entiende al deporte como una práctica enmarcada en la interacción entre lo biológico y lo social, donde los rasgos morfológicos tienen un papel funcional clave y donde la variabilidad humana, producto de la genética y ambientes diversos, es determinante para la expresión del potencial atlético.

Desde el enfoque de la antropología física, el estudio del deporte se ha centrado en comprender cómo las características biológicas del ser humano tales como variabilidad, morfología, crecimiento, desarrollo y composición corporal, se relacionan con las exigencias de las distintas disciplinas deportivas. En este marco, la antropometría y, más específicamente, la kinantropometría, se han constituido en herramientas fundamentales para el análisis y la evaluación del cuerpo en movimiento. El desarrollo de protocolos estandarizados de medición, como los establecidos por la International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK), ha permitido generar bases de datos comparables a nivel internacional, facilitar la evaluación del rendimiento físico, y contribuir a la detección temprana del potencial deportivo (Pérez, 2006).

Blanchard (1995) menciona que las técnicas antropométricas fueron desarrolladas por la antropología física y que se utilizan en contextos deportivos para clasificar los distintos tipos de cuerpos para asociarlos con ciertas habilidades deportivas, al igual que indica Peña (2017). Además, señala que algunos antropólogos físicos estudian el

crecimiento y la manera en que afecta y al mismo tiempo es afectado por la actividad atlética (Blanchard, 1995, p.4).

Peña (2017) señala que el interés de la antropología física en el ámbito deportivo es el de entender cómo funciona el cuerpo humano y cuáles son los límites que alcanza cuando lo sometemos a un esfuerzo máximo.

Por tanto, la integración de la antropología física en el estudio del deporte permite una comprensión más amplia del cuerpo humano en movimiento, considerando tanto sus límites biológicos como su potencial adaptativo, en diálogo constante con el entorno social y cultural. Este enfoque es especialmente relevante cuando se estudian prácticas deportivas contemporáneas, donde el cuerpo no solo es entrenado, sino también evaluado, clasificado y normalizado según parámetros que combinan ciencia, cultura y economía.

2.3 ¿Antropología de la Alimentación o Antropología Nutricional?

La alimentación y la nutrición son dos temas que están relacionados entre sí, pero que tienen sus diferencias. A grandes rasgos encontramos que la alimentación responde a una necesidad biológica y cultural de ingerir alimentos, mientras que, por otro lado, la nutrición corresponde a los procesos biológicos en que se absorben los nutrientes de los alimentos ingeridos. La alimentación está influida por diversos factores, ya sean económicos, ecológicos, políticos, ideológicos, es decir tiene que ver con factores culturales. En cambio, la nutrición se relaciona con los factores biológicos propios del acto de la alimentación. Considerando esto, la antropología de la alimentación ha sido abordada principalmente desde la antropología sociocultural, que se interesa en las prácticas, simbolismos y estructuras sociales que están asociadas al acto de comer. Por

otro lado, la antropología nutricional ha tenido mayor desarrollo dentro de la antropología física, enfocándose en los aspectos biológicos y fisiológicos de la alimentación.

Antropología de la Alimentación

La antropología de la alimentación corresponde a un subcampo de la antropología sociocultural cuyo foco está en estudiar la comida y las formas de comer, como mencionan Parrish et al. (2025). Los autores señalan que se trata de una disciplina que ha sido pionera en proponer una nueva perspectiva para comprender la alimentación, entendiéndola como un lente que permite analizar la cultura de una comunidad y sus transformaciones socioculturales.

La alimentación es un acto compuesto de varios aspectos entrelazados entre sí, como lo social, cultural, político, histórico, económico, psicológico, entre otros. Marcel Mauss señala que la alimentación es un “hecho social total” y que comemos lo que comemos porque distintos factores intervienen en él (Guidonet, 2007). El contexto sociocultural influye en la manera en que nos alimentamos, ya que no en todas partes comemos lo mismo, el contexto geográfico y cultural influyen directamente en los distintos alimentos que se ingieren.

Contreras y Gracia definen a la antropología de la alimentación como aquella que

“se ocupa del estudio de las prácticas y representaciones alimentarias de los grupos sociales desde una perspectiva comparativa y holista, poniendo atención en factores materiales y simbólicos que influyen en los procesos de selección, producción, distribución y consumo de alimentos, así como en sus formas de preparación, conservación o servicio y teniendo en cuenta, a la vez, que existen condicionantes de carácter ecológico, económico, cultural, biológico y psicológico que interactúan entre sí y que hay que considerar en cada momento” (Contreras y Gracia, 2005, p.12).

Díaz (2011) apunta a la relevancia de distinguir entre el proceso alimentario desde un punto de vista sociocultural, que implica reconocer esta dimensión como productora de representaciones que condicionan donde se incluyen las relaciones entre las personas y el alimento, dando lugar a tradiciones culinarias, análisis sobre consumo, prácticas y conductas de alimentación, entre otras, y que se convierten en el objeto de conocimiento de esta disciplina antropológica.

Hernández & De Maya (2022) señalan que la antropología de la alimentación se divide en dos principales líneas investigativas. En primer lugar, identifican la

Food Anthropology, o enfoque sociocultural de los alimentos, la cual se trata de una perspectiva más endogámica de la disciplina enfocada exclusivamente en los factores sociales y culturales del acto de la alimentación. Por otra parte, identifican la

Nutritional Anthropology, o enfoque biocultural de la comida, la cual es un enfoque más holístico que toma conciencia de que en la alimentación además de los factores culturales también tienen importante relevancia otros elementos como los ecológicos, económicos, biológicos o psicológicos. (Hernández & De Maya, 2022, p.18)

Alicia Guidonet (2007) señala que históricamente la antropología de la alimentación tiene dos corrientes teóricas que se oponen; el materialismo de Marvin Harris y el culturalismo de Mary Douglas. Desde el materialismo, Harris se enfoca en los aspectos económicos y ecológicos. Según este enfoque las preferencias alimentarias tienen fundamentos prácticos que están relacionados con la adaptación del entorno y su eficiencia energética. Por otra parte, el culturalismo de Douglas se enfoca en los aspectos culturales que nos conducen a comer lo que comemos. Los alimentos que componen nuestra dieta son una decisión arbitraria estrictamente cultural.

Autores como Igor De Garine (1999) y Gabriel Saucedo (2011) mencionan que la historia del estudio de la alimentación desde una perspectiva antropológica tiene su inicio en Europa con Audrey Richards, quien fue pionera en el estudio de la alimentación desde

la antropología durante la primera mitad del siglo XX, seguida por Bronislaw Malinowski y Reymond Firth. En el otro lado del mundo en Estados Unidos, Margaret Mead y Carl Guthe publicaron el primer manual de hábitos alimentarios tras la Segunda Guerra Mundial. En Francia Claude Levi-Strauss en los años 60 desarrolló un enfoque estructuralista para el estudio de la alimentación, en ella proponía que los alimentos y las prácticas culinarias son parte de un sistema de símbolos que reflejan la estructura de una sociedad. Este enfoque analiza cómo las oposiciones binarias, como crudo/cocido o naturaleza/cultura, se manifiestan en las prácticas alimentarias. Marvin Harris contribuyó al estudio de la alimentación con su enfoque materialista explicado anteriormente. Luego aparecieron investigadores enfocados en la ecología humana y la relación con la alimentación, destacando la relevancia que tiene el ambiente, los modelos de flujo de energía y su impacto en la biología humana (Saucedo, 2011, p.396). Finalmente surge una perspectiva económica-política del estudio de la alimentación desde la antropología física.

Antropología Nutricional

Jurmain et al. (2013) señalan que la antropología nutricional “estudia la relación entre varios componentes dietarios, prácticas culturales, fisiología y ciertos aspectos de la salud y enfermedad” (p. 14).

En dicho sentido, Díaz (2011) señala la relevancia de distinguir el acto de alimentarse respecto del acto de nutrirse: la influencia que ejercen los alimentos en este último engloba todas las modificaciones corporales que se producen en las diferentes etapas del ciclo de vida ante una buena o mala nutrición. La antropología nutricional estudia estas variaciones biológicas considerando aspectos socioculturales y económicos,

y se ocupa de construir indicadores y valores o normas de referencias para la evaluación del estado nutricional, así como el análisis de la composición corporal.

Housni et al. (2016) mencionan que la antropología nutricional es una subdisciplina de la antropología física que se enfoca en estudiar los distintos factores, sean estos biológicos, físicos y socioculturales que afectan a la alimentación humana. Los autores mencionan al Modelo Ecológico de la Alimentación y Nutrición, que es una herramienta de análisis que relaciona las perspectivas evolutivas, ecológica, ontogenética y de género en el estudio de la dieta. Este modelo considera la interconexión bidireccional entre el medioambiente, recursos naturales, sociedades, cultura, industria, necesidades nutricionales de las sociedades, entre otras.

2.4 Alimentación como aspecto clave en la evolución humana.

La alimentación es un factor muy importante en el desarrollo de la vida humana, ya que nos mantiene vivos y nos permite entender de dónde venimos y hacia dónde vamos. Conocer sobre la nutrición nos permite comprender nuestra propia historia y cómo los seres humanos hemos ido evolucionando con el pasar de los años. Distintas disciplinas, como la antropología, arqueología, genética, paleontología, entre otras, se enfocan en conocer sobre el pasado y los cambios evolutivos que nuestra especie ha experimentado, enfocándose en aspectos biológicos, físicos y socioculturales. La alimentación es uno de los aspectos que se ha estudiado para conocer cómo ha ido variando durante el transcurso de los años, siendo la Antropología de la Alimentación o Nutricional la encargada de estudiar los cambios que ha tenido desde un punto de vista evolutivo, pero a su vez multidisciplinar, integrando perspectivas ecológicas, de salud, biológicas y culturales en la adaptabilidad. Viteri-Robayo et al. (2023) señalan que “la

alimentación es una de las claves para poder descifrar aspectos del pasado como primeros homínidos en el mundo y el curso del desarrollo como especie en el aspecto cognitivo y físico.” (p.11). En palabras de Montero (2013), “el conocimiento del estado nutricional va a permitir examinar aspectos de la adaptabilidad humana y respuestas a diferentes presiones medioambientales bajo diferentes condiciones físicas, culturales y ambientales” (p.20).

El *Homo sapiens* ha experimentado cambios en la manera de alimentarse, ya sea por el desarrollo de avances tecnológicos (herramientas de caza) o cambios morfológicos (cambios a nivel cerebral y de dentición). Gracias a las distintas disciplinas podemos conocer un poco de cómo era la alimentación en el pasado, además se puede tener una idea observando a las especies de primates más cercanas a la nuestra, como en el caso de gorilas, chimpancés y orangutanes.

En otras palabras, estudiando a nuestros ancestros es posible conocer o tener una idea de cómo fue evolucionando la manera de alimentarse. Los *Australopithecus* tenían una dieta similar a la de chimpancés y gorilas, consiste en una dieta blanda compuesta por hojas, nueces, frutas y pequeños vertebrados. Es posible saber esto gracias a la forma del cráneo y la musculatura craneal que poseían. Con el paso del tiempo comenzó un proceso de sequías, obligando o forzando a la bipedestación y que comenzaran a recorrer distancias más largas para conseguir alimentos, también comenzó a acumular grasa que le sirviera de reserva energética para los momentos en que no tuviera comida. Esto es conocido como el “metabolismo ahorrador” que permite acumular grasa para ser utilizado como reservorio energético en lugar de la glucosa, teniendo una sensibilidad a la insulina. (Viteri-Robayo et al., 2023). Campillo Álvarez (2004) da cuenta ampliamente de este fenómeno mediante la clasificación del denominado “genotipo ahorrador”; es decir, hace

referencia a una hipótesis que sostiene que nuestros antepasados desarrollaron una alta eficiencia metabólica con la intención de almacenar grasa corporal en periodos de abundancia, lo que les garantizaba la supervivencia en los periodos de escasez. Esta estrategia evolutiva tuvo un valor adaptativo en el Paleolítico, sin embargo, hoy en día nos encontramos en un entorno donde los alimentos están disponibles en todo momento y prevalece un estilo de vida sedentario, lo que nos conduce al incremento de enfermedades crónicas como la obesidad o la diabetes tipo 2.

La calidad de los alimentos es fundamental para el desarrollo del cerebro. Los individuos de género *Homo* poseían un cráneo más grande, por lo que necesitaban de mayor cantidad y calidad de alimentos para suplir las necesidades cerebrales que requerían, como indica Mateos (2012). Sus principales fuentes de alimentación eran vegetales, frutos secos y carne y grasa animal que obtenían a través de actividades de caza o de carroña. También fue más sencillo gracias al desarrollo de nuevas tecnologías líticas que permitían aprovechar aún más los recursos obtenidos. Estos cambios en la dieta permitieron un desarrollo del sistema digestivo, convirtiéndose el tubo digestivo en uno más corto en comparación al de los herbívoros, el intestino se convirtió en uno más largo para sintetizar mejor los nutrientes obtenidos, también hubo un aumento en el tamaño del cerebro. Organ et al. (2011) señalan que puede haber una relación entre la morfología de la mandíbula y los dientes con el comer comidas suaves obtenidas a través de la cocción de alimentos, ya que no se necesitaría de una mayor fuerza para moler los alimentos como antes.

El descubrimiento del fuego produjo un cambio en la manera de consumir los alimentos, ya que ahora se podían cocinar y digerir mejor, aumentando la ingesta de nutrientes. También el desarrollo de nuevas tecnologías y estrategias de caza les permitía

tener una mejor actividad, dando paso a tener dietas más variadas dependiendo también de la disponibilidad regional y estacional. Alt et al. (2022) señalan algo similar, añadiendo que los grupos humanos tenían la facilidad de adaptar su dieta de acuerdo con los recursos que disponían regionalmente, siendo esto un factor que pudo haber influido en las distintas migraciones desde África hacia otras regiones, dando paso a la expansión de seres humanos a través del mundo.

Con el paso del tiempo también empezaron a desarrollar actividades agrícolas y ganaderas, lo que permitía disponer de una mayor cantidad de alimentos y nuevas técnicas para procesarlos. La producción de alimentos permitió que los grupos humanos se establecieran en un lugar fijo, dando paso a la sedentarización y el desarrollo de ciudades y distintas civilizaciones hasta lo que conocemos hoy en día.

La manera en que las sociedades se alimentan puede ser variadas y responden a patrones culturales en las que están insertos. Por ejemplo, hay sociedades en las que se prohíbe el consumo de ciertos alimentos, ya sea por motivos religiosos o filosóficos, como el caso de la religión judía o el hinduismo que prohíben comer carne de cerdo o de vaca respectivamente. También hay grupos que por distintos motivos (sean éticas, políticas, de salud, medioambientales, etc.) deciden no consumir carne como forma de rechazo a un sistema que se encarga de explotar a los animales que están destinados al consumo humano, trayendo consigo problemas ambientales y de salud; estamos hablando de personas que optan por el Veganismo.

2.5 Veganismo: una alternativa emergente

Antecedentes históricos

El origen del veganismo, como movimiento social, se encuentra estrechamente ligado al vegetarianismo, que es una dieta en la que se excluye el consumo de carne, pero permite el consumo de otros productos de origen animal, tales como leche, huevos, quesos, miel, etc. En 1847 en Inglaterra se fundó la Vegetarian Society que de acuerdo a su página web, se define como vegetariano “alguien que vive con una dieta basada en granos, legumbres, frutos secos, semillas, verduras y frutas con, o sin, el uso de productos lácteos y huevos. Un vegetariano no come carne, aves de corral, caza, pescado, mariscos o subproductos de la masacre” (Vegetarian Society, citado en Andreu, 2016, p. 5)

El veganismo, por otra parte, es más complejo porque hace referencia a una filosofía y estilo de vida que rechaza el uso de productos de origen animal en la alimentación, vestimenta y otros aspectos de la vida cotidiana. Se trata de una postura ética que busca reducir el sufrimiento animal y minimizar el impacto ambiental del consumo de productos derivados de los animales, tal como lo señala la Vegan Society en su página web “el veganismo es una filosofía y forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, toda forma de explotación y crueldad hacia los animales para comida, ropa o cualquier otro propósito; y por extensión promueve el desarrollo y uso de alternativas libre de animales en beneficio de los animales, humanos y medio ambiente. En términos dietéticos denota la práctica de prescindir de todos los productos derivados total o parcialmente de los animales.”

Ahora bien, la decisión de convertirse en vegano se puede decir que es un término moderno, pero hay evidencia de que distintas civilizaciones hace varios años que se alimentan a base de plantas, no necesariamente como lo que hoy en día se conoce como vegano, ya sea por influencia religiosa o filosófica o por la disponibilidad de recursos. En

la Antigua Grecia estaba prohibido comer de aquellos seres considerados poseedores de almas, además que la dieta se basaba principalmente en cereales y legumbres, y ocasionalmente se consumía carne. Bernabé (2019) señala que durante esa época hubo tres grandes movimientos que se encargaron de promover el vegetarianismo: los pitagóricos, los órficos y Empédocles, cada uno con sus propios principios. Los órficos no estaban a favor del derramamiento de sangre, los pitagóricos creían en la reencarnación del alma y Empédocles creía en el castigo hacia quienes consumían carne. Pitágoras fue uno de los principales precursores de la época, pues tenía una filosofía de reencarnación del alma por lo que era impensado el consumo de carne y la violencia hacia los animales. Lietzmann (2014) señala que los griegos creían que los animales estaban relacionados en alguna forma con los humanos, siendo seres capaces de pensar, por lo que consideraban que el bienestar animal les podía enseñar sobre humanitarismo y solidaridad con los demás seres.

Durante el Renacimiento una figura importante fue Leonardo da Vinci, quien también se rehusaba a consumir carne, afirmando que “llegará el tiempo en que condenemos el comer animales, así como hoy condenamos el comer a los de nuestra misma especie, el comer humanos.” (Lietzmann, 2014, p.497S)

Hablando de religiones, la religión es un aspecto que influye considerablemente en la cultura alimenticia de quienes practican algún credo, como señala Parejo (2018), ya que nos indica qué alimentos son permitidos y prohibidos según la propia cultura religiosa en la que están envueltos, es decir hay “normas que tienden a reglamentar distintos aspectos referidos a la alimentación de los creyentes” (p. 193.). En Asia las religiones tradicionales como hinduismo, budismo y jainismo promueven el respeto hacia los animales a través de dietas a base de plantas. En el caso particular del jainismo aboga por

el ahimsa, que es la doctrina de no violencia y es considerada una de las influencias filosóficas más antiguas en la dieta vegetariana y vegana.

El término vegano como tal, fue acuñado por primera vez en 1944 por Donald Watson precisamente para diferenciarlo del vegetarianismo, puesto que este último consiste en una dieta libre de carne, pero permitiendo el consumo de otros productos derivados de animales como la leche y huevos. Watson se cuestionaba la coherencia ética de consumir cualquier producto derivado de animales, lo que lo llevó a fundar la Vegan Society en Inglaterra. La palabra Vegano se compone de las primeras y últimas letras de vegetariano, siendo “el principio y el fin del vegetarianismo” (VEGetariAN= VEGAN).

Leslie Cross, quien fue uno de los miembros fundadores de la Vegan Society, define al veganismo como “la doctrina de que el hombre debe vivir sin explotar a los animales” (1955). Es decir, el veganismo es una postura de vida que evita el sufrimiento animal a través de acciones directas, como elegir no consumir ningún tipo de alimento derivado de animales, no usar vestimentas que estén hechas con pieles animales, no consumir ningún tipo de “entretenimiento” que suponga el maltrato animal (espectáculos de circos, zoológicos enfocados en la entretenimiento humana), no consumir productos que hayan sido testados o experimentados en animales, entre otras. Según el autor sólo de esta manera se puede llegar a lograr una verdadera paz en la tierra, aprendiendo a amar a los animales y deseando que tengan una vida plena en libertad.

Distintos tipos de dietas a base de plantas

Si bien el veganismo y el vegetarianismo son similares, este último hace alusión a una dieta, a diferencia del primero que, como se ha mencionado con anterioridad, trata

más bien sobre una filosofía de vida. Dentro de la dieta vegetariana existen distintos tipos que difieren entre sí:

- **Ovolactovegetariano:** No consumen carne, pero permite el consumo de huevos y productos lácteos. Es el tipo más común.
- **Ovovegetariano:** No consumen carne ni lácteos, pero consumen huevos.
- **Lactovegetariano:** No consume carne ni huevos, pero consume productos lácteos.
- **Vegetariano estricto:** No consume ningún tipo de carne ni derivados de origen animal. No es lo mismo que vegano porque sólo se enfoca en la dieta.
- **Frugívoro:** Consumen frutas, verduras que botánicamente son consideradas frutas, frutos secos, semillas.
- **Crudívora:** No consumen ningún derivado de origen animal y los alimentos que consumen están crudos o deshidratados.

También hay otras dietas que vale la pena mencionar, en las que se reducen el consumo de carne, pero lo permiten en algunas ocasiones, Entre estas se consideran a los:

- **Pescetarianos,** quienes el único tipo de carne que consume es de pescados y mariscos.
 - **Avitarianos,** que solo consumen carne de aves.
 - **Flexitarianos,** que consumen carne, pero de manera reducida o esporádica.
- Por lo general son las personas que están transitando hacia una dieta vegetariana.

Motivaciones para adoptar el veganismo

Si bien cada persona tiene su propia motivación, Mann (2014), señala que hay tres principales razones para adoptar el estilo del veganismo. Estos son derechos de los animales/trato humanitario, medioambiente/sostenibilidad, y preocupaciones respecto a la salud. Con respecto a la primera motivación, la adopción del veganismo se llevaría como respuesta a la explotación y malas condiciones en que viven los animales que son destinados para consumo humano. Con respecto a las razones medioambientales, las personas apuntan que gran parte de la deforestación que amenaza al planeta se debe a la necesidad de expandir los terrenos utilizados para zonas de pastoreo y producción de cultivos de soya destinada a alimentar a la industria ganadera, además de considerar las grandes cantidades de agua que se utilizan para este mismo propósito y que muchas veces son contaminadas. En dicho sentido, cabe destacar que las emisiones de los gases de efecto invernadero corresponden entre un 15% a un 30% solo del sector alimentario (Gómez & Gracia, 2019, p.159). Finalmente quienes esbozan motivos de salud apuntan que permite mantener niveles normales de peso y control de enfermedades crónicas.

Sin embargo, autores como Ruby (2012), señalan que la motivación más común de acuerdo con los testimonios entregados por la población vegetariana/vegana es la ética, es decir, el rechazo por la crianza y posterior sacrificio de animales, así como el maltrato y explotación, mientras que en segundo lugar podemos encontrar las motivaciones relacionadas a la salud. Finalmente señala que otras motivaciones comunes son el impacto medioambiental del consumo de carne, razones espirituales de purificación y disgusto por las propiedades sensoriales de la carne.

Hoy en día gracias a la globalización en la que vivimos, es posible acceder a una gran cantidad de información que está al alcance de un gran número de personas y las redes sociales también juegan un papel importante a la hora de informar, al igual que los

documentales disponibles en plataformas de internet o *streaming* han permitido un auge en la visibilidad del veganismo. Además, ha habido un aumento en el acceso a comidas alternativas veganas en supermercados, restaurantes y productos de consumo, siendo un indicador del aumento de demanda por parte de personas veganas. Todo esto ha permitido un incremento en el número de personas que deciden optar por un estilo de vida vegano, siendo una identidad emergente que es digna de estudiar y analizar.

2.6 Fundamentación a nivel nutricional

El aumento en la popularidad de elegir dietas alternativas a la comúnmente tradicional (omnívora) también ha llamado la atención de personas dedicadas al deporte, lo que puede generar debate en torno a la eficacia de la calidad nutricional de las dietas a base de plantas para este grupo de interés. Como se mencionó con anterioridad, la alimentación a base de plantas puede tener riesgos y beneficios dependiendo de la planificación. La evidencia científica nos indica que no hay grandes diferencias en el rendimiento deportivo entre una dieta vegana en comparación con la dieta omnívora. Un análisis sistemático y meta-análisis de Damasceno et al. (2023) indica que las dietas a base de plantas pueden mejorar el desempeño aeróbico, pero no afecta la fuerza en comparación con la dieta omnívora.

Dentro del contexto deportivo se suele discutir acerca de la proteína, especialmente de la calidad nutricional de esta en dietas a base de plantas. Usualmente las fuentes vegetales presentan menor digestibilidad y poseen un perfil de aminoácidos menos completo en comparación a las fuentes de origen animal (no contienen todos los aminoácidos esenciales), lo que indica la evidencia científica es que las ganancias de fuerza e hipertrofia en dietas veganas y omnívoras pueden ser comparables. Para las personas que se enfocan en el desarrollo muscular, la ingesta de proteína es primordial, siendo la medida de 1,6 gramo por kilogramo del peso corporal al día suficiente para mantener la masa muscular, sin riesgos de perderla o disminuirla (Hevia-Larraín et al. 2021; Monteyne et al., 2023). La estrategia que es importante de implementar en el caso de seguir una dieta vegana es en saber combinar las distintas fuentes vegetales (pueden ser legumbres y cereales) con el uso de aislados de proteína (proteínas en polvo de soya

o arveja), esto permite asegurar en alcanzar el requerimiento diario y además de combinar aminoácidos esenciales que permitan estimular la síntesis proteica a nivel muscular (West et al. 2023).

Dentro de los nutrientes que suelen ser críticos en una dieta vegana son:

- Vitamina B12 y D: tener niveles bajos puede afectar la energía, causar anemia e incluso problemas a nivel neurológico. En el caso de la vitamina B12, al ser un nutriente que no está presente en alimentos de origen vegetal, la suplementación es indispensable (West et al., 2023).
- Hierro: la deficiencia de esta puede identificarse en anemia, lo que perjudica el rendimiento deportivo. Keller et al., 2024 mencionan que niveles bajo de ferritina se asocian con una reducción de VO2max, lo que afecta el rendimiento aeróbico, por lo que es importante monitorear los niveles presentes en el cuerpo y suplementar en caso de ser necesario.
- Calcio: es un mineral que tiene un papel fundamental en la estructura ósea, los niveles bajos pueden causar mayor riesgo de fracturas al tener una menor densidad mineral ósea en dietas veganas (West et al, 2023; Sarmiento et al., 2024).

En las dietas vegetales suele haber menor concentración de creatina, ya que esta se encuentra presente principalmente en dietas que consumen alimentos de origen animal. Se recomienda consumir entre 3 a 5 gramos diarios para generar beneficios a nivel de fuerza y de masa muscular (Kaviani et al., 2020).

Sarmiento et al., 2024 nos indican que el consumo de carbohidratos complejos puede ser beneficioso para las personas veganas, ya que al poseer moléculas de polisacáridos, estos son reservas energéticas y pueden facilitar la reposición de glucógeno a nivel muscular. También mencionan que al ser una dieta alta en antioxidantes reduce el daño oxidativo y los niveles de inflamación.

Es pertinente mencionar que la dieta vegana no mejora el rendimiento por sí misma, ya que el éxito va a depender de una buena planificación, que incluya una ingesta de carbohidratos complejos, fibra, antioxidantes (ayudan a reducir la inflamación),

pueden favorecer la recuperación post ejercicio físico. Existe una idea generalizada que la dieta vegana es saludable y beneficiosa para la salud, gracias a tener un alto aporte nutricional de vitaminas y minerales, sin embargo, como se mencionó anteriormente, los beneficios se pueden alcanzar en caso de tener una planificación adecuada acompañada de una suplementación que sea supervisada por un profesional

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

La presente investigación emplea una metodología mixta, combinando técnicas de recolección de datos cualitativas y cuantitativas a través entrevistas semiestructuradas y una encuesta online, respectivamente. Esta elección metodológica responde a la necesidad de abordar el fenómeno del veganismo en relación con el rendimiento físico desde una perspectiva biocultural, integrando tanto los aspectos relacionados con hábitos y resultados, como las percepciones, experiencias y motivaciones subjetivas de los participantes.

3.1 Enfoque y diseño metodológico

Se optó por un diseño mixto, donde los datos cuantitativos y cualitativos se recolectaron durante un mismo periodo, permitiendo la triangulación de resultados y una comprensión más profunda del fenómeno estudiado. Esta estrategia metodológica busca complementar la evidencia estadística con narrativas que den cuenta de las dimensiones simbólicas, experienciales y sociales del veganismo en personas físicamente activas. Pero primero hay que definir la metodología cualitativa y cuantitativa.

La metodología cualitativa, según Hernández et al. (2010), busca profundizar y al mismo tiempo comprender los fenómenos a estudiar, de manera que se puedan explorar desde el punto de vista de los participantes, es decir es desde una perspectiva subjetiva de la realidad. De esta manera, este enfoque hace referencia más bien al proceso no matemático de interpretación, el cual se realiza con el propósito de descubrir conceptos y relaciones en los datos, para luego organizarlos en un esquema explicativo (Strauss & Corbin, 2002).

Por otra parte, la metodología cuantitativa se caracteriza por delimitar las propiedades de sus sujetos de estudio mediante la asignación de valores numéricos, los cuales son procesados mediante análisis estadísticos que les permiten asociar dichos números como medio para establecer patrones de comportamiento y comprobar hipótesis y teorías (Hernández et al., 2010; Canales, 2006). Para ello, la investigación cuantitativa tiende a utilizar instrumentos de recolección como la encuesta social, aunque no se limita exclusivamente a ello.

Considerando ambos enfoques de investigación, la metodología mixta surge como parte de los esfuerzos por superar la dicotomía entre los enfoques cualitativos y cuantitativos buscando, por el contrario, la integración de ambos, con el fin de obtener una perspectiva más completa del fenómeno, incorporando distintos puntos de vista (Hernández et al., 2010; Chen, 2006; Johnson et al., 2006). De este modo, la investigación con métodos mixtos requiere una combinación deliberada de diversos métodos para la recopilación de datos, así como también para el análisis y la interpretación de estos.

3.2 Población y muestra

La población objetivo estuvo compuesta por personas mayores de 18 años, residentes en Chile, que se identifican como una persona vegana y practican actividad física regular, ya sea a nivel recreativo o competitivo. También se consideró como parte de la muestra a profesionales del área de la salud, específicamente de nutrición, especializados en alimentación vegana y nutrición deportiva. El tipo de muestreo para este caso específico fue inicialmente por conveniencia, y después fue tipo bola de nieve, que en palabras de Martin-Crespo & Salamanca (2007) consiste en aquel donde los

participantes recomiendan a otros posibles participantes para el estudio o investigación. El muestreo por conveniencia se caracteriza porque el investigador define la muestra según el interés y conveniencia para el estudio (Ardila et al. 2004; Hernández & Carpio, 2019), en este caso se decidió elegir a profesionales de nutrición activos en redes sociales (Instagram principalmente).

Inicialmente se contemplaba realizar 10 entrevistas divididas en dos grupos: nutricionistas y deportistas. Sin embargo, no fue posible encontrar a suficientes deportistas veganos que quisieran participar, por lo que en total, se realizaron 8 entrevistas semiestructuradas compuesta de 5 nutricionistas especializadas en alimentación vegana/vegetariana y además en nutrición deportiva, y 3 deportistas de alto rendimiento que son veganos; para complementar la información además se aplicó una encuesta respondida por 65 personas. Se realizó una filtración de la muestra de la encuesta incorporando solamente a quienes se identificaron como una persona Vegana y que realizaran ejercicio físico. Por lo tanto, tras hacer el filtro se trabajó con un total de 55 participantes, con un rango de edad que va entre los 19 a 38 años, encontrándose la mayoría entre los 20 y 30 años aproximadamente.

3.3 Instrumentos de recolección de datos

La recolección de datos se llevó a cabo entre los meses de abril y julio de 2025. Para la fase cuantitativa, se diseñó un cuestionario estructurado, aplicado de forma digital mediante Google Forms. Este instrumento contempló preguntas cerradas y de opción múltiple sobre variables como: frecuencia del ejercicio, tipo de actividad física, suplementación, autopercepción del rendimiento y recuperación, así como algunos hábitos alimenticios y de suplementación. La encuesta fue difundida por redes sociales,

principalmente a través de Instagram de emprendimientos veganos y contactos personales.

Para el levantamiento de información de la fase cualitativa se realizaron entrevistas semiestructuradas a actores clave, en este caso, nutricionistas y deportistas veganos. La entrevista es definida por Canales (2006) como "la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto" (en Díaz-Bravo *et al.*, 2013, p. 163). La entrevista semiestructurada se caracteriza por ser un tipo específico de entrevista que presenta un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, lo que les permiten ajustarse a los entrevistados y otorga la posibilidad de motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos (Díaz-Bravo *et al.*, 2013).

Las entrevistas se realizaron de manera virtual, a través de la plataforma Google Meet, y también de manera presencial, fueron grabadas y realizadas, no sin previamente contar con la firma del consentimiento informado y posteriormente transcritas para su análisis. Las entrevistas a nutricionistas tuvieron una duración aproximada de 20 minutos, mientras que la de los deportistas fueron de 40 a 45 minutos aproximadamente. Las preguntas exploraron las motivaciones personales para adoptar el veganismo, los desafíos en la planificación nutricional, y la percepción sobre los efectos en el rendimiento deportivo y la salud.

3.4 Análisis de datos

Para el análisis cualitativo se utilizó un enfoque de análisis temático, identificando patrones emergentes a partir de la codificación abierta de las transcripciones. El proceso

se realizó por medio de la lectura reiterada de las transcripciones, y consideró la búsqueda de categorías de manera deductiva a partir de los temas contemplados en las guías de entrevista que se corresponden con el marco de referencia de interés para el presente estudio. Los ejes temáticos se articularon con los objetivos específicos de la investigación y los conceptos del marco teórico. Para la codificación se utilizó el software QDA Miner Lite®.

Los datos cuantitativos fueron sistematizados en Microsoft Excel para posteriormente estimar estadísticas y realizar gráficos ilustrativos sobre las respuestas. Al momento de realizar la triangulación de datos, se optó por utilizar Microsoft Excel como una herramienta que permitía agrupar los resultados obtenidos de las entrevistas y la encuesta, de modo que permitía observar los puntos en que se encontraban convergencia, divergencias e identificar complementariedad entre los resultados obtenidos.

Para analizar los datos recogidos de las entrevistas y encuesta, se decidió aplicar una triangulación de datos. Este concepto es definido por Forni & De Grande (2020) como una manera de combinar diferentes fuentes de datos o metodologías en una investigación, en el caso particular de este estudio sería combinar los datos obtenidos de los métodos cualitativo y cuantitativo, siendo específicamente una triangulación de tipo inter-método.

3.5 Consideraciones éticas

Todos los participantes fueron informados del propósito del estudio, y se garantizó el anonimato y la confidencialidad de la información. Se aplicó un consentimiento informado, y los datos fueron utilizados exclusivamente con fines académicos, en

conformidad con los principios éticos de la investigación social y la normativa institucional de la Universidad de Concepción.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y ANÁLISIS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos de las entrevistas y la encuesta realizadas, para finalmente en el próximo capítulo hacer una integración de ambos enfoques en forma de triangulación, con el fin de comparar y complementar el tema investigado.

El primer apartado es sobre los resultados obtenidos de las 8 entrevistas realizadas, de las cuales se distinguen dos grupos distintos: por un lado tenemos a 3 deportistas profesionales de alto rendimiento veganos, y por otro son 5 profesionales de nutrición especializadas en alimentación vegana/vegetariana y nutrición deportiva. Si bien son dos grupos con perfiles distintos, ambos abordaron temas similares, por lo que se optó por realizar el análisis en conjunto, pero se identificará en cada cita a qué grupo corresponde con el código de *Deportista* o *Nutricionista*, a modo de mantener una claridad respecto a la fuente de cada experiencia. Como se mencionó en el capítulo anterior, se elaboró una tabla donde se le asignó un código a cada participante (ver Anexo 5.). A partir del proceso de codificación y categorización se identificaron seis categorías principales, que son: Rendimiento deportivo, Hábitos nutricionales, Dificultades en el veganismo, Beneficios alcanzables con el veganismo, Motivaciones para adoptar este estilo de vida y Recomendaciones o consejos para personas que quieren optar por este estilo de vida. Las categorías mencionadas emergieron de manera deductiva (a partir de los temas que contemplaba la guía de preguntas) e inductiva (a partir de temas emergentes que surgieron en las entrevistas), y responden tanto a los objetivos de la presente investigación como a los tópicos más recurrentes abordados por los entrevistados. Los resultados se detallarán por cada categoría, incluyendo citas textuales que permiten ilustrar las voces de quienes

participaron y además de una interpretación de los significados de cada eje temático. Este enfoque busca profundizar en la experiencia subjetiva de los deportistas y la experiencia objetiva que manejan los nutricionistas.

El segundo apartado contiene información acerca de los resultados obtenidos a través de la encuesta realizada a personas veganas que realizan algún tipo de actividad física regularmente. El objetivo de este análisis es identificar tendencias generales respecto a algunas dimensiones relacionadas con la alimentación a base de plantas en contextos deportivos. Las principales categorías fueron: Motivaciones, Hábitos de alimentación y suplementación, Rendimiento deportivo, Satisfacción respecto a la imagen corporal y Barreras respecto al veganismo. Los resultados se presentan en forma de porcentajes y frecuencias organizados por temática e ilustrados en gráficos y tablas, de modo que se pueda facilitar la comparación con los resultados del análisis cualitativo y permitir una integración coherente entre ambos enfoques metodológicos.

4.1 Resultados Entrevistas

Como se mencionó anteriormente, a continuación se detallarán los resultados obtenidos en cada una de las categorías.

Rendimiento deportivo

En cuanto a rendimiento deportivo, la mayoría señala que este se debe a un conjunto de varios factores que lo potencian, como son el entrenamiento y su frecuencia, alimentación variada, lograr cumplir con los requerimientos nutricionales y un buen descanso.

“En el fondo la tríada del rendimiento es nutrición, descanso y ejercicio. Ahora, todo tiene que estar bien planificado y bien cubierto; el ejercicio tiene que ser bien planificado, la nutrición tiene que ser bien planificada y el descanso también tiene que estar bien planificado.” (Nutricionista 3)

Otro punto en que concuerdan tanto los deportistas como las nutricionistas es que al sentir menos hinchazón mejora el rendimiento, puesto al ser una dieta alta en antioxidantes ayuda a evitar problemas inflamatorios, tienen menos problemas gastrointestinales, por ende, quienes realizan ejercicio se sienten más enérgicos y pueden rendir mejor en el entrenamiento.

“La dieta vegana realizada de manera planificada adecuadamente fomentará un rendimiento deportivo óptimo, ya que teniendo una ingesta óptima de macros y micronutrientes provenientes de origen vegetal propiciará una buena salud digestiva en general, evitando malestar gastrointestinal y manteniendo una adecuada microbiota intestinal, lo cual se asociará además a un buen estado anímico y energético” (Nutricionista 4)

“La verdad es que a mí me ha ayudado mucho por el tema de sentirme liviana, de que mi cuerpo responda más rápido, eso la verdad es que se nota, lo noto igual en comparación a los demás.” (Deportista 3)

También mencionan los casos particulares de las mejoras en el rendimiento presentadas a través de mejoras en los pesos que cargan, reducción de lesiones y su rápida recuperación, aumento de resistencia a la hora de entrenar y menos niveles de fatiga.

“Al principio tenía mucha mejor resistencia, me recuperaba más rápido, la única evidencia más como en teoría que he tenido el seguimiento constante ha sido que mi reducción de lesiones (...) Mi reducción de lesiones y recuperación de las mismas fue mucho más rápido, mucho más eficiente, lo que antes me demoraba meses en sacar una lesión ahora me demoraba, no sé, como una semana, días, era una cuestión súper cuática y súper bacán” (Deportista 2)

“Todo lo contrario, desde que yo soy vegan cada vez he mejorado más mi rendimiento deportivo, tengo más fuerza, tengo más resistencia. Yo creo que también más allá de por ser vegan propiamente tal, yo creo que tiene que ver con lo que te decía como del punto anterior, como de la conciencia alimentaria” (Deportista 1)

Hábitos nutricionales

Respecto a los hábitos nutricionales se puede decir que va de la mano con mantener una suplementación planificada adecuadamente, ya que todas las nutricionistas concuerdan en que la suplementación de vitamina B12 es indispensable, al igual del caso de la proteína si es que el requerimiento de este macronutriente es demasiado alto y se necesite complementar la dieta básica con algún suplemento. También es mencionado que el hierro es un nutriente al que deben estar poniéndole atención, pero por lo general no es difícil alcanzar los niveles de este porque se puede obtener de las legumbres, fuente de origen vegetal que suele ser un alimento base de la dieta vegana. Los nutrientes a los que hay que estar pendientes son vitamina B12, vitamina D, calcio, omega 3, hierro, zinc y proteína. Además de la creatina que es muy importante en el contexto deportivo, ya que sirve para mantener la masa muscular y aumentarla.

Otro punto que es importante mencionar, es que los deportistas tienen interiorizado el concepto de conciencia alimentaria, es decir saber qué es lo que están consumiendo y para qué les sirve, además de siempre estar pendientes de cumplir con sus requerimientos diarios, sobretodo de proteínas.

“Pasa que cuando eres vegano y deportista, por lo menos yo, me preocupo mucho de hacer los números, es decir cumplir con mis proteínas del día necesarias, entonces trato de comer legumbres, básicamente todo tipo de legumbres incluyendo el tofu” (Deportista 2)

“La conciencia de la alimentación, las personas que tenemos una vida ligada al deporte en general tenemos que ponerle un poco más de atención a nuestra alimentación (...) Me preocupo tanto de cumplir con mis requerimientos nutricionales, de consumir la cantidad de proteína que necesito (...)” (Deportista 1)

Dificultades en el veganismo

Respecto a las principales dificultades identificadas se pueden resumir en:

1. Accesibilidad: la disponibilidad de alimentos para mantener una dieta vegana se vuelve una dificultad, especialmente a la hora de viajar por competencias en los cuales los deportistas no siempre disponen de una oferta alimenticia que les permita mantener sus hábitos de nutrición. De la mano con esto, también mencionan que en zonas urbanas más pequeñas no se presenta una oferta suficiente de productos industriales veganos, por lo cual se requiere buscar alternativas que permitan mantener los requerimientos nutricionales fuera de esta línea. Por otra parte, esto llama la atención respecto de la calidad nutricional de los productos veganos industriales, puesto que el hecho de que sea vegano no necesariamente implica que un producto industrial sea más sano.

“Ahora, si nos vamos ya a comidas preparadas, como congeladas o en un restaurant, ahí estamos muy al debe porque la cultura de los chefs o de cocina para el mundo vegano o vegetariano, tratan de buscar más que nada el sabor y que no tenga nada de origen animal, que no se preocupan de la nutrición del plato.” (Deportista 2)

2. Conocimientos: en línea con lo anterior, también se manifiesta el poco conocimiento de las empresas que manejan alimentos respecto de los requerimientos nutricionales que una persona vegana necesita; de modo que la oferta es limitada. Por otra parte, los participantes manifiestan que existe escasez de profesionales especializados en nutrición vegana para deportistas, lo que dificulta llevar una asesoría adecuada en el mantenimiento de la dieta, que eventualmente puede influir negativamente sobre el rendimiento deportivo.

“Siento que a la sociedad le hace falta poder aumentar el conocimiento en cuanto a proteína vegana, porque el deportista igual necesita mayor cantidad de proteína que una persona que es sedentaria. Sería bueno que las empresas que manejan, no sé, casinos de alimentación o restaurantes, puedan conocer más de las proteínas vegetales, y de distintas formas de preparación” (Nutricionista 1)

3. Cumplimiento de requerimientos nutricionales: otra de las dificultades identificadas tiene relación con el desafío de cubrir los requerimientos de macronutrientes, principalmente de proteínas y nutrientes esenciales, especialmente en lo que respecta a aquellos compuestos que provienen principalmente de productos animales. Para ello, la suplementación es fundamental, lo que se relaciona con la importancia de una buena información y asesoramiento.

“Muchas veces a los veganos les cuesta cumplir con sus requerimientos proteicos, pero más que nada porque los volúmenes de comida para llegar a los requerimientos proteicos vegetal, en cuanto a proteína vegetal, son más grandes, son volúmenes más grandes.” (Nutricionista 1)

“Por lo general cuando llegan usuarios que llevan una dieta vegana llegan con muchas deficiencias nutricionales, ya sea con un bajo peso o sobrepeso porque no llevan una correcta alimentación” (Nutricionista 5)

4. Estigma y dificultades sociales: otra de las dificultades que manifiestan los entrevistados se encuentra en la experiencia social. Los participantes refieren haber recibido comentarios basados en prejuicios en torno a la dieta vegana; la baja disponibilidad en la oferta de productos veganos dificulta el consumo en locales, afectando en algunos casos a la experiencia de socialización. Por otra parte, también en el mundo deportivo, el desconocimiento afecta la percepción de riesgo en cuanto al rendimiento

“Cuando yo le dije a mi entrenador que iba a empezar a hacer como la transición al veganismo se enojó conmigo un poco. O sea, no enojado porque no es algo que pase por su decisión, pero sí así como “Bucha, vas a poner en riesgo tu carrera, tú eres una persona súper buena, ¿cómo por qué te vas a hacer esto?” como un montón de estereotipos que tienen que ver con que yo en

el fondo me estaba haciendo un daño al ser vegan, un daño a mi carrera también.” (Deportista 1)

“Nos juntábamos con los del club allá a comer y era como vamos a comer empanadas y yo quedaba como... le decía a mi pololo que iba a buscar algo para comer, porque me daba vergüenza no decir que no podía, sino que como que me atacaban siempre. “Ah, ya vas a ir a comer... que la vegana y la cuestión”. Y eso al principio como que me daba vergüenza, era rara la sensación.” (Deportista 3)

Beneficios alcanzables con el veganismo

Dentro de los beneficios que se pueden obtener gracias al llevar una alimentación vegana es principalmente respecto a los aportes nutricionales, ya que tienen efectos directos sobre la salud de quienes llevan una dieta vegana. Entre ellos se encuentran: mejoras en la salud cardiovascular, aporte de nutrientes, vitaminas y antioxidantes que ayudan a mejorar la calidad de los tejidos, disminuir el dolor post ejercicio, controlar los parámetros antiinflamatorios, prevenir el estreñimiento, y mejorar el estado anímico y disminuir la fatiga.

“Los beneficios son que la dieta vegana en sí generalmente suele ser alta en antioxidantes que ayuda a mejorar la calidad de los tejidos, a disminuir el dolor de aparición post ejercicio o más conocido como DOMS, a controlar un poco los parámetros proinflamatorios que ocurren asociados al ejercicio.” (Nutricionista 3)

Motivaciones para adoptar este estilo de vida

En el caso de las motivaciones solo se consideraron las respuestas de los deportistas, ya que ellos hablaron desde su experiencia personal. Las principales motivaciones manifestadas por los participantes se sintetizan en tres aspectos:

Impactos positivos sobre la salud, física y mental. Esto se relaciona profundamente con una segunda motivación que tiene relación con el mejoramiento del

rendimiento deportivo, lo que se ve manifestado en aspectos como el ajuste en el peso corporal, de acuerdo con los requerimientos propios de la disciplina practicada.

“Mi gatillante principal fue un poco mejorar mi rendimiento deportivo. Vi un documental que se llama Game Changers en Netflix, eso fue el 2019, y hablaba un poco de cómo mejorar el rendimiento deportivo en atletas de alto rendimiento, donde pasaban de tener una alimentación vegetariana o vegana y como esto los había llevado a superar sus marcas, a sentirse mejor, a mejorar las recuperaciones, reducir las lesiones y un montón de cosas. Entonces al final quedé muy motivado y lo probé.” (Deportista 2)

“Necesitaba bajar de peso porque venían los Juegos Panamericanos del 2023 (...) Yo me hice vegana por eso mismo, porque no podía bajar de peso, porque venía de lesiones y me ha funcionado súper bien” (Deportista 3)

Por otra parte, hay quienes manifiestan que su principal motivación tiene más bien relación con aspectos políticos que se derivan de una conciencia ecológica y ambiental, que habla de un posicionamiento ético más allá de seguir una dieta, simplemente, específicamente el caso del antiespecismo, que se refiere a rechazar la discriminación y maltrato animal a una especie, promoviendo la liberación animal y el respeto.

“Esa motivación o decisión pasa más por una decisión política que por una decisión alimentaria, yo intento ser una persona más ligada al antiespecismo que pensar en el veganismo como una dieta. (...) En cambio no comer carne por decisión política implica un posicionamiento, creo que eso marca harta diferencia con quienes lo hacen solo por una dieta” (Deportista 1)

Recomendaciones para quienes quieren optar por este estilo de vida

Dentro de las recomendaciones que, tanto nutricionistas como deportistas hacen énfasis, está el mantener una asesoría nutricional con un profesional especializado en alimentación vegana, lo que les permitirá conocer sus niveles de micronutrientes y los suplementos que sean necesarios en el caso que haya deficiencias. Otro tema que mencionan es acerca de mantener una disposición al aprendizaje constante, ya que aprender más sobre el tema hará mucho más fácil la transición al veganismo y a ayuda a

combatir los prejuicios que muchas veces se pueden presentar. Y finalmente recomiendan mantener una buena disposición al cambio y paciencia, que es algo que se necesita mucho durante el camino hacia una vida vegana.

“Y comenzar siempre con la suplementación de creatina si es que no la está tomando, inmediatamente y no esperar a hacer el cambio de alimentación para eso. Y que siempre están guiados por profesionales de la salud, nutricionistas deportivos, en este caso ojalá vegetarianos o veganos. Y que no tengan miedo, que se puede, los nutrientes están en todos los alimentos, los animales los consiguen también desde las plantas así que nosotros también podemos.”
(Nutricionista 2)

En resumen, los resultados obtenidos a través de las entrevistas evidencian una visión integral respecto al veganismo en contextos deportivos, articulada desde la experiencia personal de deportistas de alto rendimiento y el conocimiento técnico que manejan nutricionistas especializadas en el tema. Las categorías analizadas revelan que, si bien existen desafíos asociados a la planificación nutricional, el acceso a productos y la persistencia de estigmas sociales, también se identifican beneficios importantes en términos de salud, rendimiento deportivo y motivaciones políticas y éticas.

Este enfoque cualitativo permitió comprender en profundidad las experiencias, percepciones y prácticas individuales de quienes conviven con el veganismo desde distintas posiciones. Sin embargo, para complementar esta mirada y observar tendencias generales que puedan reflejarse en una población más amplia, se aplicó una encuesta dirigida a personas veganas que practican actividad física de manera regular. A continuación, se presentan los principales resultados cuantitativos obtenidos.

4.2 Resultados Encuesta

Inicialmente la encuesta fue respondida por un total de 65 personas que llevaban dietas veganas, vegetarianas y omnívoras, pero como el presente estudio se enfoca en las

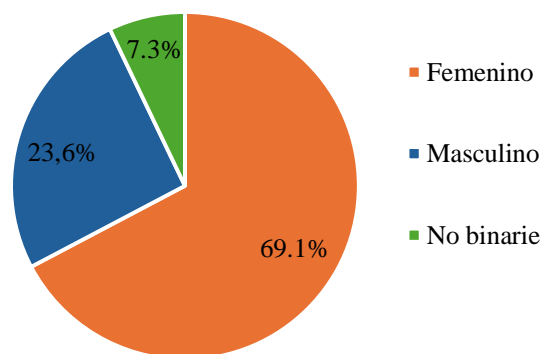
personas que llevan una alimentación vegana, se realizó una filtración de los resultados, dando un total de 55 personas que se identifican como veganas y que al mismo tiempo realizan actividad física regularmente. Los resultados fueron abordados en las distintas secciones que se emplearon en la encuesta, mostrando los resultados que se generaron en cada pregunta, organizados en torno a las secciones: Filtros, Motivaciones e Información, Corporalidad, Alimentación y suplementación, Rendimiento deportivo y finalmente Percepciones y Barreras respecto al veganismo.

Sección Filtros

En esta primera sección se aplicaron preguntas tipo filtro para identificar a la población cuya información sería la que se utilizaría para el posterior análisis. Las preguntas fueron acerca del género con el que se identifican, edad, en qué ciudad viven, si se consideran veganos y desde hace cuánto tiempo que lo son.

Con respecto a la pregunta ¿Cuál es tu género? un 69,1% se identifican con el género “Femenino”, un 23,6% con el género “Masculino” y un 7,3% como “No Binario”. En el siguiente gráfico se puede ver la distribución.

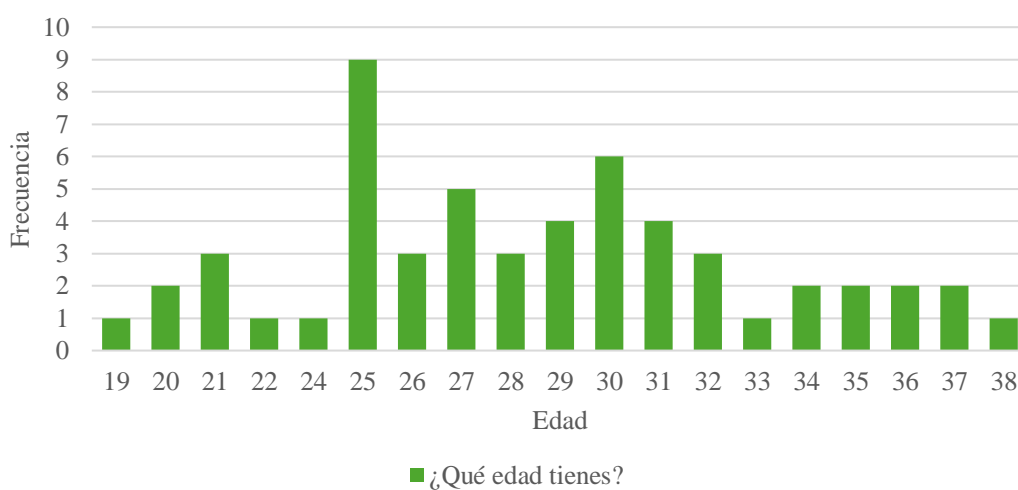
Gráfico 1. ¿Cuál es tu género?



Fuente: Elaboración propia

Respecto a la edad de quienes participaron, se encuentran en un rango entre 19 a 38 años, siendo los 25 años la edad que más se repite, representando el 16,4% de la muestra, seguidos por las personas de 30 años (10,9%). Se puede observar que predominan personas entre los 20 y 30 años (67,3%). En el siguiente gráfico se puede observar la frecuencia en la que se distribuyen.

Gráfico 2. ¿Qué edad tienes?



Fuente: Elaboración propia

Respecto a la distribución geográfica, la gran mayoría de los participantes residen en la región del Biobío, siendo Concepción la ciudad con mayor número de personas veganas con 54,5% de la muestra de este estudio. Santiago también fue mencionado varias veces, correspondiendo al 25,5%. Otras ciudades con menor representación incluyen Los Ángeles, Laja, Talcahuano, Chillán, Valparaíso, entre otras, lo que sugiere una participación principalmente centrada en zonas urbanas del centro y sur del país.

Tabla 1. ¿De qué ciudad eres?

CIUDAD	Nº DE PERSONAS	PORCENTAJE
Concepción	30	54,5
Santiago	14	25,5
Laja	1	2
Los Ángeles	2	4
Chiguayante	1	2

Linares	1	2
Talcahuano	1	2
Chillán	1	2
Pucón	1	2
Tomé	1	2
Valparaíso	1	2
TOTAL	55	100

Fuente: Elaboración propia

Siguiendo con la pregunta sobre el tipo de alimentación que llevaban, solo se consideraron a aquellas personas que seguían una alimentación vegana siendo 55 personas que se mencionaron anteriormente. De la mano de esta pregunta venía otra sobre el tiempo que llevaban con esta alimentación, encontrando un rango de personas entre el año y medio hasta los 17 años, destacando que un 20% lleva seis años siguiendo este tipo de alimentación, mientras que un 18,2% lo ha hecho por cinco años y un 16,4% por cuatro años, y solo un pequeño grupo (3,6%) lleva menos de dos años como vegan. En la siguiente tabla se puede apreciar todas las respuestas entregadas:

Tabla 2. ¿Hace cuánto tiempo eres vegan?

AÑOS	Nº DE PERSONAS	PORCENTAJE
1 año y medio	2	3,6
2 años	6	10,9
3 años	5	9,1
4 años	9	16,4
5 años	10	18,2
6 años	11	20
7 años	2	3,6
8 años	4	7,2
9 años	1	1,8
10 años	1	1,8
11 años	2	3,6
13 años	1	1,8
17 años	1	1,8
TOTAL	55	100

Fuente: Elaboración propia

A modo de resumen, hay una predominancia por las personas de género femenino, representando más de la mitad de la muestra (69,1%). El 67,3% de la muestra corresponden a personas entre los 20 y 30 años. En el caso particular de esta muestra, la población se concentra principalmente en la región del Biobío específicamente en la ciudad de Concepción. La gran mayoría de las personas llevan más de 3 años siendo vegan, concentrándose la mayor cantidad entre los 4 y 6 años.

Sección Motivaciones e Información

En esta sección se realizaron preguntas acerca de las principales motivaciones para adoptar el veganismo, cuáles son las fuentes de información sobre veganismo y de qué manera influye el veganismo en las decisiones día a día.

De acuerdo con las motivaciones para adoptar un estilo de vida vegano se puede observar en la siguiente tabla (ver Tabla 3). Es importante mencionar que los encuestados tenían la opción de marcar varias opciones. Se observa una clara predominancia “Por los derechos de los animales” (96,4%), seguido del “Cuidado del medioambiente” con 54,5% y por “Razones de salud” equivalente a un 38,2%. Con la misma frecuencia (38,2%) aparece la motivación “Política o de conciencia social”, lo que permite entender que para muchos de los participantes el veganismo se asocia a una postura crítica frente a un sistema vigente. En contraste podemos observar que las motivaciones con menor predominancia corresponden a la “Mejora del rendimiento deportivo” siendo de solo un 5,5%, lo que puede señalar que la decisión de ser vegan pasa más por un tema ético que de rendimiento.

Tabla 3. Motivaciones para adoptar el veganismo

MOTIVACIONES	Nº DE PERSONAS	PORCENTAJE
--------------	----------------	------------

Por los derechos de los animales	53	96,4
Salud y bienestar	21	38,2
Cuidado del medioambiente y sostenibilidad	30	54,5
Política, conciencia social y justicia	21	38,2
Mejora en el rendimiento deportivo	3	5,5
Influencia de otras personas veganas	6	10,9
Práctica Espiritual	1	1,8
Asco a las carnes	1	1,8

Fuente: Elaboración propia

Respecto a las fuentes de información sobre el veganismo, las más utilizadas fueron las “Redes sociales” correspondientes a un 80%, mientras que la información obtenida a través de “Profesionales de la salud” corresponde a un 72,7%, seguido por “Documentales” con un 54,5% y “Páginas web especializadas” (45,5%). A través de estas respuestas se puede analizar que existe una combinación entre medios digitales de divulgación masiva con medios con respaldo científico. La baja cantidad de personas que se informan a través artículos científicos o papers, puede interpretarse como un brecha existente entre la academia y su acceso con la comprensión de la información por parte de la población general.

Tabla 4. ¿Cuáles son tus principales fuentes de información sobre veganismo?

FUENTES	Nº DE PERSONAS	PORCENTAJE
Redes sociales	44	80
Páginas web especializadas	25	45,5
Documentales	30	54,5
Profesionales de la salud	40	72,7
Conocidos veganos/mi comunidad	2	3,6
Artículos científicos y libros/Papers/Base de datos científicos	3	5,5

Fuente: Elaboración Propia

Siguiendo con la pregunta sobre si el veganismo influye en las decisiones diarias de los participantes, un 76,4% señaló que “Influía en todas sus decisiones”, mientras que

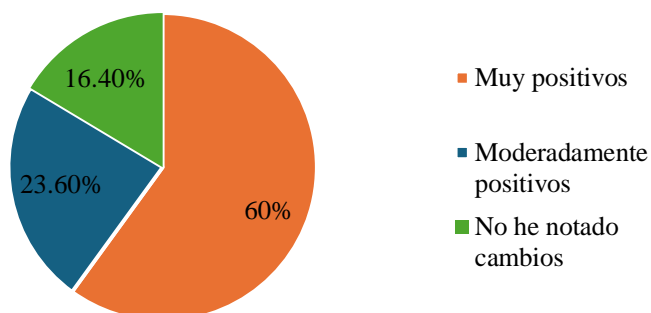
un 18,2% dijo que “Influía en varias áreas pero no todas”, y un 5,5% que “Solo influía en decisiones específicas”. Esto refleja que la gran mayoría mantiene una postura consecuente con los principios propios del veganismo, que son principalmente el respeto por los animales y no considerarlos como bienes o productos de consumo, evidenciando que el veganismo no se limita solamente a una elección alimentaria, sino que constituye una postura ética que guía la propia forma de vivir de las personas.

Sección Corporalidad

En esta sección se realizaron preguntas acerca de la autopercepción sobre los cambios corporales, satisfacción acerca de la imagen corporal y si el veganismo ha contribuido a mejorar la relación propia de la persona con su cuerpo.

Con relación a cómo perciben los cambios corporales tras adoptar el veganismo, un 60% de los participantes señalaron que han experimentado cambios “Muy positivos en el cuerpo”, mientras que un 23,6% indicaron que han sentido cambios “Moderadamente positivos”. El 16,4% restante señaló que “No notaron cambios”. Con estos resultados se puede asumir que la mayoría de las personas veganas que hacen ejercicio han percibido mejoras corporales gracias a la alimentación que llevan.

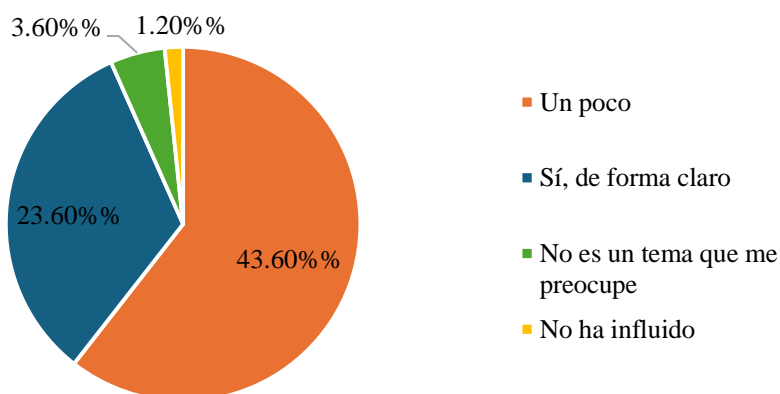
**Gráfico 3. Desde que adoptaste el veganismo
¿Cómo percibes los cambios en el cuerpo?**



Fuente: Elaboración propia

Al consultar específicamente sobre la relación con la imagen corporal, el 43,6% de los participantes declaró que el veganismo ha contribuido “Un poco” a mejorarla, mientras que un 23,6% afirmó que “Sí, de forma clara”. Por otro lado, un 3,6% manifestó que “No es un tema que le preocupe”, y un 1,2% indicó que “no ha influido”. Es decir que para más de la mitad de los encuestados el veganismo ha tenido algún grado de impacto positivo en cómo se perciben corporalmente.

Gráfico 4. ¿Crees que la alimentación vegana ha contribuido a mejorar tu relación con tu cuerpo o imagen corporal?



Fuente: Elaboración propia

En relación a la pregunta si se siente satisfecho con su imagen corporal desde que es vegan, un 47,3% señaló que “En general, sí”, seguido de un 34,5% que indicó que “Sí, me siento muy satisfecho”, mientras que un 16,4% dijo que “Más o menos” y finalmente el 1,8% mencionó “No mucho”.

En resumen, estos datos nos indican que en relación con los cambios percibidos y la satisfacción propia a nivel corporal suelen ser principalmente positivos. Si bien no se especificó si esto puede ser debido a la alimentación o por el hecho que realizan ejercicio, o una combinación de ambas.

Sección Alimentación y Suplementación

En esta sección se abordaron preguntas acerca de las distintas fuentes de proteínas que consumían, al igual si consumían algún tipo de suplemento y a su vez que los indicaran. También se preguntó acerca de cuánto dinero invertían aproximadamente en suplementación y los lugares dónde conseguían todo lo relacionado con alimentación y suplementación.

Con relación a si siguen alguna planificación nutricional, la mayoría de los participantes declaran que “Lo hacen por su cuenta” (46,3%), otro 41,8% lo hacen “Con ayuda de un profesional”, mientras que un 14,5% “No siguen ninguna planificación”. Esto refleja que en su mayoría tienen una preocupación por seguir una alimentación adecuada que les permita mantener un equilibrio nutricional.

Los encuestados en su mayoría declaran consumir una amplia variedad de fuentes de proteínas vegetales. Las más frecuentes son soya (96,4%), legumbres (94,5%), tofu (91%) y seitán (81,8%). Además, un 69,1% incorpora proteína en polvo, lo cual sugiere

una preocupación por alcanzar los requerimientos nutricionales, especialmente en contextos de entrenamiento. En cambio, productos menos comunes son el tempeh (7,2%) o barras de proteína o pan proteico (1,8%).

Tabla 5. ¿De dónde obtienes tu proteína?

FUENTE DE PROTEÍNA	Nº DE PERSONAS	PORCENTAJE
Soya	53	96,4
Tofu	50	91
Seitán	45	81,8
Legumbres	52	94,5
Tempeh	4	7,2
Proteína en polvo	38	69,1
Barras de proteína/pan proteico	1	1,8

Fuente: Elaboración propia

Respecto a la ingesta de suplementos, un 70,9% declara que “Sí”, otro 16,4% toma “A veces” y 12,7% “No”. Es decir que nuevamente la mayoría de los encuestados se preocupan de conseguir los nutrientes necesarios que muchas veces no se pueden conseguir de otra manera que no sea suplementación directa.

Dentro de los tipos de suplementos que más consumían, principalmente se mencionó la Vitamina B12 o Complejo B representando un 69,1%, siendo algo positivo ya que esta vitamina no se encuentra en alimentos de origen vegetal y debe ser obtenida a través de suplementación o alimentos fortificados. Otro de los suplementos que son más utilizados son la Creatina con un 36,4% que es fundamental para el rendimiento deportivo, al igual que la Proteína (31%), seguido por la Vitamina D con un 32,7%. Hay otros suplementos que se mencionaron en menor medida pero que se pueden observar en la siguiente tabla:

Tabla 6. ¿Qué suplementos consumes?

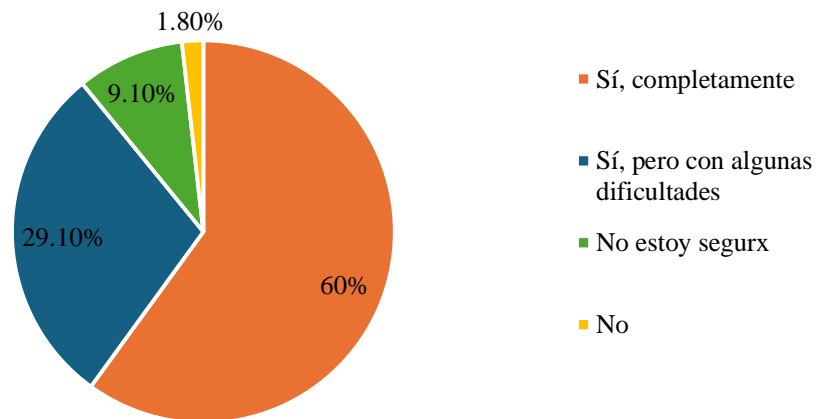
SUPLEMENTOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Vitamina B12/Complejo B	38	69,1

Vitamina D (2 o 3)	18	32,7
Creatina	20	36,4
Hierro	2	3,6
Proteína	17	31
Omega 3	7	12,7
Magnesio	4	7,3
Zinc	4	7,3
Multivitamínico	3	5,5
Vitamina C	2	3,6
Biotina	2	3,6

Fuente: Elaboración propia

Asimismo, se les hizo la pregunta si sentían que su alimentación cumplía con sus necesidades nutricionales, donde se observó que más de la mitad de los participantes indicaron que “Sí”, mientras que un menor porcentaje señalaron que “No están segurx” o que “No” lo sentían, como se puede ver en el gráfico a continuación.

Gráfico 5. ¿Sientes que tu dieta vegana cumple con tus necesidades nutricionales?



Fuente: Elaboración propia

Ahora, respecto a cuánto dinero invierten en suplementación, al ser una pregunta donde tenían que escribir la respuesta, se elaboró una tabla con los rangos que más se repetían (ver Tabla 7). Los datos obtenidos indican que para un gran número de personas

veganas activas físicamente, es importante mantener una suplementación adecuada, lo que se puede traducir en una inversión económica importante, pero también puede ser una barrera o factor limitante para algunos sectores.

Tabla 7. ¿Cuánto inviertes al mes en suplementación?

INVERSIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de \$50.000	16	29,1
Entre \$50.000-\$100.000	24	43,6
Más de \$100.000	12	21,8
No saben	3	5,5
TOTAL	55	100

Fuente: Elaboración propia

Luego se les consultó acerca de la dificultad para encontrar en el mercado alimentos que sean aptos, ya sea para sus necesidades nutricionales como vegan o como deportista. Un 47,3% señaló que “No tenían problemas” para encontrar productos adecuados, otro 49,1% indicó la opción “Un poco pero igual tengo acceso”, mientras que un 3,6% mencionó que “Sí” tenían dificultades para encontrar productos adecuados. Esto se puede traducir que hoy en día sí existen opciones adecuadas para personas deportistas y además veganas, indicando que las empresas productoras de alimentos se están interesando en las personas veganas como una alternativa a las dietas predominantes. No obstante, esta última pregunta no es determinante para este caso de estudio, por lo que este hecho no es relevante para los objetivos de esta investigación.

Finalmente se preguntó sobre los lugares donde comúnmente conseguían todos los productos que necesitaban, destacando tiendas veganas especializadas con un 92,7% de la muestra, seguido de supermercados con un 89,1% y tiendas online (65,5%). En menor medida, pero no menos importante, le siguen proveedores locales con un 58,2%, como se puede observar en la siguiente tabla.

Tabla 8. ¿Usualmente dónde consigues alimentos o productos veganos?

FUENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tiendas veganas especializadas	51	92,7
Tiendas online	36	65,5
Supermercados	49	89,1
Proveedores locales	32	58,2
La vega o ferias de verduras	1	1,8
Preparo mis comidas	1	1,8

Fuente: Elaboración propia

A partir de estos resultados podemos destacar la importancia de la planificación nutricional para personas veganas y deportistas, priorizando alimentos ricos en proteínas de origen vegetal, al igual que una adecuada suplementación y productos especializados que permiten garantizar un buen rendimiento deportivo y a largo plazo, mejoras en la salud general.

Sección Rendimiento Deportivo

La siguiente sección abordó preguntas sobre la cantidad de días a la semana que hacían ejercicio, el tipo de ejercicio o actividad que realizaban, si sentían que desde que son vegan el rendimiento deportivo había cambiado, el nivel de energía que sentían desde que llevan una alimentación vegana y si habían experimentado alguna deficiencia nutricional que haya afectado su rendimiento.

Sobre la cantidad de días que hacían ejercicio en la semana, destaca que un 52,7% entrena entre 4-6 días, mientras que el 38,2% realiza ejercicio entre 1-3 días, y finalmente un 9,1% entrena todos los días.

La gran mayoría de los encuestados se enfocan en el desarrollo muscular, ya que un 83,6% de la muestra realizan “Entrenamiento de fuerza” (entendiendo levantamiento de pesas, musculación, calistenia). Además un 51% señaló que practica “Entrenamiento

de resistencia” como correr, andar en bicicleta o hacer trekking. Le sigue “Deportes de contacto” tales como boxeo, kickboxing o artes marciales con un 16,4%, “Yoga o pilates” y “Deportes en equipo” tienen una representación del 12,7% cada uno. En la siguiente tabla se pueden observar todas las actividades que se mencionaron con sus respectivas frecuencias y porcentajes.

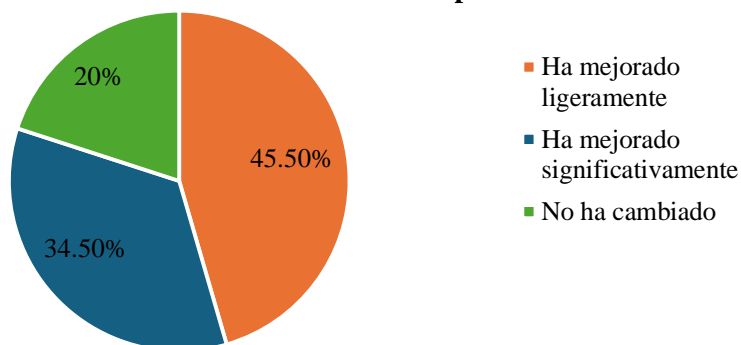
Tabla 9. ¿Qué tipo de ejercicio realizas?

TIPO DE EJERCICIO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Entrenamiento de fuerza	46	83,6
Entrenamiento de resistencia	28	51
Deportes en Equipo	7	12,7
Deportes de Contacto	9	16,4
Yoga/Pilates	7	12,7
Ballet/Estiramientos	2	3,6
Tela Aérea	1	1,8
Gimnasia Artística	1	1,8
CrossFit	1	1,8
Escalada	1	1,8
Danza	1	1,8
Pole Dance	1	1,8

Fuente: Elaboración propia

Siguiendo con la pregunta sobre cómo han percibido cambios en el rendimiento deportivo desde que siguen una alimentación vegana, ningún participante experimentó que su rendimiento hay empeorado desde que es vegan. De hecho, la gran mayoría ha expresado mejoras, ya sean significativas o ligeras, siendo un 80%, mientras que solo un 20% señaló que no ha habido cambios. Estos resultados permiten indicar que una dieta a base de plantas puede ser beneficiosa para el rendimiento deportivo.

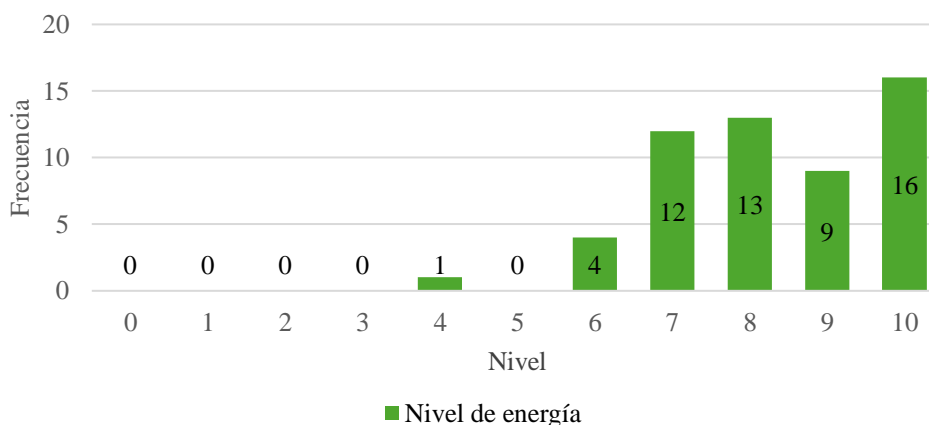
Gráfico 6. Desde que eres vegan ¿Cómo sientes que ha cambiado tu rendimiento deportivo?



Fuente: Elaboración propia

Otra pregunta que se realizó fue que en una escala del 1 al 10 cómo califican sus niveles de energía desde que son vegan, donde solo una persona indicó que se sentía relativamente bajo pero no a nivel extremo, mientras que el resto indicó niveles sobre el 6, como se puede apreciar en la siguiente tabla.

Gráfico 7. Del 1 al 10 ¿Cómo calificarías tu nivel de energía desde que sigues una dieta vegana?

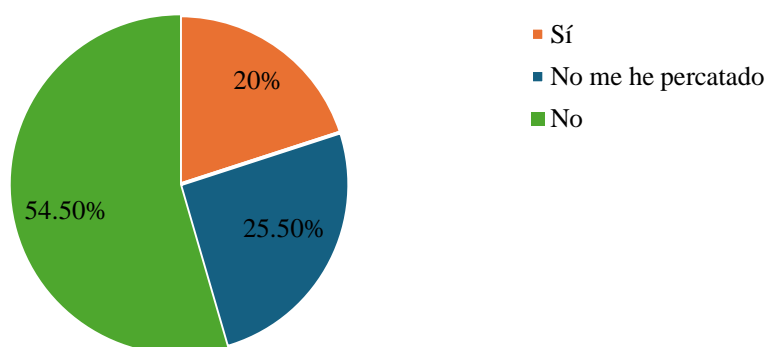


Fuente: Elaboración propia

Respecto a si los participantes habían experimentado alguna deficiencia nutricional que haya podido afectar el rendimiento en los entrenamientos, un 54,5%

señaló que “No”, mientras que un 25,5% “No se ha percatado” y un 20% “Sí” vio su rendimiento afectado debido a alguna deficiencia nutricional.

Gráfico 8. ¿Has experimentado alguna deficiencia nutricional que haya afectado tu rendimiento deportivo?



Fuente: Elaboración propia

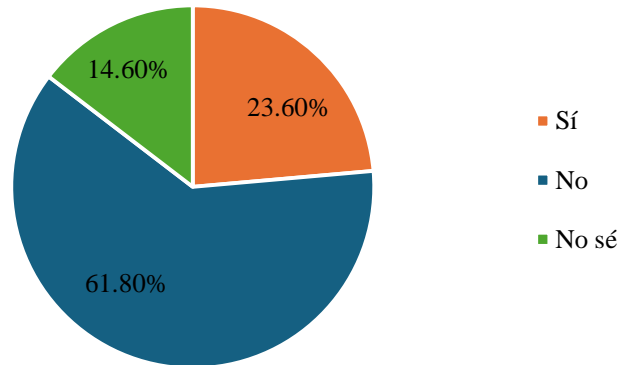
Esto nos permite señalar a modo de resumen que, si bien se suele criticar que la falta de nutrientes en dietas a base de plantas se puede traducir con fatiga, en el caso de esta muestra particular no fue así, predominando niveles altos de energía que pueden ser gracias a una correcta suplementación, a la vez que la alimentación sí influye en el rendimiento durante los entrenamientos, mostrando una mejora en el caso del veganismo.

Sección Percepciones y Barreras

La última sección de la encuesta se compone de tres preguntas que son sobre la cantidad de información disponible que hable sobre combinar el veganismo con el rendimiento deportivo, los mayores desafíos sobre ser vegan y deportista al mismo tiempo, y finalmente si recomendarían este estilo de vida para otras personas.

Sobre la pregunta acerca de si hay información suficiente sobre combinar el veganismo con el deporte, la mayoría señala que “No” con un 61,8% de la muestra, el 14,6% señaló que “No sabe” y solo el 23,6% indicó que “Sí” hay información.

Gráfico 9. ¿Crees que existe suficiente información sobre cómo combinar el veganismo con el deporte?



Fuente: Elaboración propia

Al consultar sobre las principales dificultades que enfrentan las personas veganas que realizan ejercicio, los resultados demuestran que la “Presión social o falta de comprensión en el entorno deportivo” es el desafío más frecuente, mencionado por el 58,2% de la muestra, como se observa en la Tabla 10. Me quiero detener en este dato porque evidencia que, a pesar de los aspectos nutricionales, existen barreras sociales que influyen en la experiencia personal de las personas veganas y que muchas veces impiden una transición hacia el veganismo de parte de las personas que se interesan, ya que suelen haber una visión estigmatizada sobre las personas veganas.

Siguiendo con las dificultades mencionadas, el 40% mencionó que “Alcanzar los requerimientos nutricionales” también eran un desafío, al igual que “Mantener un equilibrio nutricional”. Estos resultados señalan que pese a preocuparse por mantener una

organización respecto a la alimentación, muchas veces puede ser una tarea demandante que puede suponer un esfuerzo extra.

En la siguiente tabla se pueden observar todas las razones indicadas por los participantes y cómo se distribuyen.

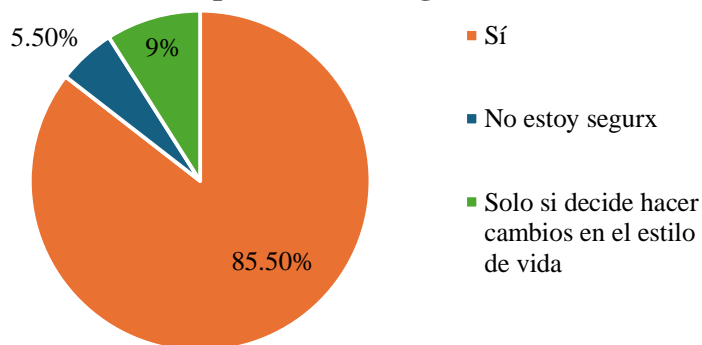
Tabla 10. ¿Cuáles consideras que son los mayores desafíos de ser vegan y deportista

DESAFÍOS	Nº DE PERSONAS	PORCENTAJE
Conseguir suficiente proteína	19	34,5
Alcanzar requerimientos nutricionales	22	40
Falta de información	21	38,2
Mantener un equilibrio nutricional	22	40
Presión social o falta de comprensión en el entorno deportivo	32	58,2
Variedad de alimentos	13	23,6

Fuente: Elaboración propia

Finalmente, se les consultó sobre si recomendarían a otros deportistas o personas que hacen ejercicio, si deciden ser vegan, donde alrededor del 85,5% señaló que “Sí lo recomiendan”, un 9% “No está segurx” y un 5,5% lo recomienda “Solo si esta decisión va de la mano con cambios en el estilo de vida”

Gráfico 10. ¿Recomendarías a otros deportistas ser vegan?



Fuente: Elaboración propia

En conclusión y a modo de resumir los resultados presentados de la encuesta, el perfil general de personas veganas que realizan ejercicio físico está caracterizado por fuertes motivaciones éticas, llevan una alimentación bien estructurada en relación a las fuentes de proteína de origen vegetal y un fuerte compromiso con llevar una suplementación que se adecue a las propias necesidades nutricionales. La mayoría de los encuestados ha percibido cambios físicos positivos desde que adoptaron el veganismo, y más de la mitad señala que la alimentación ha contribuido a mejorar su relación con el cuerpo.

En lo que respecta al deporte o ejercicio físico, predominan el entrenamiento de fuerza y de resistencia, tipos de entrenamiento que necesitan poner especial atención a la ingesta de macronutrientes como la proteína, lo que se ve reflejado en el alto consumo de fuentes variadas y de suplementos.

4.3 Triangulación

Con el objetivo de hacer una integración de los datos obtenidos de los métodos cualitativo y cuantitativo, en este apartado se realizó una triangulación de datos, donde se organizaron las principales categorías que se rescatan de este estudio. Esto permite identificar puntos que se repiten en ambos enfoques, señalando puntos de convergencia, divergencia y de complementariedad, de manera que permita tener una mirada más amplia que permita comprender el fenómeno de estudio.

Motivaciones para adoptar el veganismo

De lo mencionado en las entrevistas, las motivaciones se podían agrupar en tres ejes principales: salud física y mental, mejoras en el rendimiento deportivo y un

posicionamiento político asociado al antiespecismo. Por su parte, en la encuesta había una predominancia de motivos éticos, principalmente de los derechos de los animales, cuidado del medioambiente y razones de salud. El rendimiento deportivo fue mencionado con menor frecuencia por los participantes, dando a entender que este motivo es más relevante en deportistas de alto rendimiento a diferencia de la población general que realiza ejercicio regularmente.

Ambos grupos coinciden en que el veganismo es algo que va más allá de la alimentación, siendo una forma o estilo de vida que tiene gran influencia en las decisiones diarias, reforzando la dimensión ética y política que tiene. En este caso, los datos presentan convergencia respecto al veganismo como una elección moral, pero también hay divergencias en torno a la importancia del rendimiento deportivo como motivación principal a la hora de decidir adoptar el veganismo.

Hábitos de Alimentación y Suplementación

Tanto las entrevistas como la encuesta muestran una gran preocupación por mantener una alimentación balanceada y también de una respectiva suplementación en caso de ser necesaria. Los deportistas entrevistados enfatizaron en cumplir con sus requerimientos nutricionales, en especial a la ingesta de proteínas, además de señalar la importancia en la planificación y conocimiento sobre los alimentos. Las nutricionistas, por otra parte, focalizan la importancia de la suplementación de algunos nutrientes clave como vitaminas B12 y D, omega 3, hierro y creatina en especial en contextos deportivos. Por su parte, los datos obtenidos de la encuesta refuerzan lo mencionado en las entrevistas acerca del consumo de suplementos, siendo los más utilizados vitamina B12, vitamina D, omega 3, creatina y proteína.

Es decir que, de acuerdo a lo expuesto por los resultados de entrevistas y encuesta, hay convergencia en la importancia de una suplementación adecuada a las necesidades individuales, al igual que exponen una necesidad de mantener una alimentación variada. Esto puede implicar que se necesitan conocimientos, planificación y en muchos casos, asesoría profesional, esto con el fin de mantener una alimentación vegana consciente y responsable.

Rendimiento Deportivo

Sobre lo expuesto en las entrevistas, tanto deportistas como nutricionistas coinciden en que tener una dieta vegana que esté bien planificada puede potenciar el rendimiento deportivo, siendo muy beneficioso para quienes buscan esto. Se mencionan casos como de menor fatiga, recuperación más rápida, reducción de lesiones, en que al tener menos índices de hinchazón pueden rendir mejor. Los deportistas mencionan casos específicos en donde vieron resultados positivos en su rendimiento.

Estos relatos son respaldados y complementados por lo expresado en la encuesta, donde la mayoría (80%) afirma que ha presentado mejoras desde que adoptaron una dieta vegana, y no se reporta ningún caso de empeoramiento. Sumado a esto, la mayoría indicó que los niveles de energía son bastante altos y tampoco declaran haber sufrido alguna deficiencia que afectara negativamente el rendimiento deportivo.

Por todo lo mencionado, podemos observar que hay convergencia entre lo expresado en ambos métodos: es decir en la percepción subjetiva como en los datos generales se reportan efectos positivos, siempre y cuando haya una correcta planificación en la alimentación adecuada y suplementación en caso de ser necesaria.

Beneficios alcanzables con el veganismo

Siguiendo un poco con lo mencionado en el punto anterior, dentro de los beneficios, a partir de los resultados de la encuesta, la mayoría de los participantes expresó haber experimentados cambios positivos en su cuerpo desde que comenzaron a ser veganos. Además, más de la mitad manifestó que gracias al veganismo se sienten más satisfechos respecto a su imagen corporal.

Si bien en las entrevistas esto no fue abordado explícitamente, los deportistas expresaron algunas sensaciones corporales positivas como sentirse más energéticos o más ligeros. En el caso de lo expresado por nutricionistas, los beneficios serían el gran aporte de vitaminas, antioxidantes, minerales, mejor salud cardiovascular, menos hinchazón, mejoras en el estado de ánimo y una disminución en los niveles de fatiga.

Esto permite hablar de que existe una complementariedad entre ambos enfoques, donde la encuesta entrega un panorama general de satisfacción corporal que, nuevamente menciono, no fue abordado directamente en las entrevistas, pero que se relacionan con los efectos fisiológicos descritos por los entrevistados.

Dificultades y Barreras asociadas al veganismo

Desde los resultado del enfoque cualitativo se identificaron 4 principales barreras: 1) dificultad para encontrar alimentos adecuados al momento de viajar (por temas de competencia) a ciudades más pequeñas y no tan centralizadas, 2) escasos especialistas que sepan complementar el veganismo con la nutrición deportiva, además que las empresas a cargo de alimentación (ya sean casinos o compañías productoras de alimentos) ponen más atención en el sabor en desmedro de la calidad nutricional. 3) otro punto que

se mencionó es acerca de la presión social en entornos deportivos y 4) finalmente la dificultad para alcanzar los requerimientos nutricionales.

Por otra parte, con los datos obtenidos de la encuesta también se mencionó la dificultad por alcanzar los requerimientos nutricionales, falta de información y principalmente la presión social o incompreensión en el entorno deportivo. Además, que más de la mitad (61,8%) considera que no hay suficiente información sobre compatibilizar el veganismo con la práctica deportiva.

En esto se observa una clara convergencia en los relatos de las entrevistas con los datos de la encuesta, evidenciando barreras no solamente nutricionales, sino también sociales.

Recomendaciones Generales

Tanto deportistas como nutricionistas enfatizan en la importancia de contar con asesoría profesional, mantener una disposición abierta al aprendizaje y permanecer pacientes en el proceso de transición hacia el veganismo. Otro punto que le daban importancia era acerca de la suplementación de micronutrientes y de creatina en el contexto deportivo.

Si bien la encuesta no incluyó un apartado acerca de recomendaciones (sólo la última pregunta sobre si recomendaban a otras personas volverse vegan), la mayoría sí implementaba lo expuesto en las entrevistas. Los participantes mencionaron que utilizaban suplementos, diversificaban las fuentes de proteína vegetal y la compra en tiendas especializadas reflejan una planificación activa por parte de las personas veganas. Sin embargo, pese a la planificación, hay un gran porcentaje (46,3%) que lo hace sin

acompañamiento profesional, lo que puede interpretarse como una falta de acceso a especialistas.

Por lo tanto, en este caso podemos hablar de que hay complementariedad entre lo expresado en entrevista y la encuesta, siendo las recomendaciones acerca de suplementación (entrevista) reflejadas en la puesta en práctica de los encuestados.

Finalmente, y a modo de síntesis, analizando los resultados en conjunto se observa que hay una fuerte coherencia entre los enfoques cualitativo y cuantitativo en la mayoría de las categorías abordadas. Existen varios puntos de convergencia acerca de los hábitos alimenticios y de suplementación, los beneficios en el rendimiento, las distintas barreras sociales que se presentan y las motivaciones éticas. Sin embargo, también hay divergencia en la importancia que se le da al rendimiento deportivo como motivación para adoptar este estilo de vida. La complementariedad entre ambas fuentes ha permitido una comprensión más amplia y profunda del fenómeno investigado, enriqueciendo los hallazgos y fortaleciendo la validez del estudio.

4.4 Confirmación de Hipótesis

A partir de los resultados obtenidos de la recolección de datos, se puede señalar que la hipótesis planteada “Se espera que las personas que siguen una dieta vegana y practican actividad física regularmente perciban efectos positivos en su salud, rendimiento físico y recuperación post ejercicio” se confirma. La mayoría de las personas veganas que realizan ejercicio físico regularmente reportan efectos positivos en su salud y en su rendimiento deportivo, destacando una menor sensación de fatiga, una recuperación más rápida y mejoras en fuerza y resistencia. Estos hallazgos se vieron respaldados por la experiencia subjetiva de deportistas y también por las observaciones profesionales de nutricionistas, quienes coincidían en que la dieta vegana si está bien planificada, no representa un problema para el rendimiento físico, incluso puede

favorecer algunos aspectos como tener una mejor digestión y en la reducción de procesos inflamatorios.

En resumen, la evidencia obtenida permite confirmar la validez de la hipótesis, destacando que la dieta vegana cuando está bien planificada es compatible con la práctica deportiva y presenta resultados positivos en la salud y recuperación post ejercicio.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

Para comenzar con la discusión, es pertinente retomar el objetivo principal de esta investigación, que consiste en describir cómo la dieta vegana tiene efectos en la salud, rendimiento físico y recuperación en las personas que regularmente realizan ejercicio físico, además de conocer las motivaciones al momento de decidir empezar con esta forma de vivir. A partir de los resultados se puede observar que los efectos en el cuerpo se perciben como positivos, ya que es una dieta que posee un gran aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes, ayudando a reducir la inflamación y mejorar la salud cardiovascular. Sin embargo, estos beneficios pueden ser alcanzables siempre que se mantenga una alimentación variada, incluyendo alimentos que sean fortificados, al igual que es importante llevar una correcta planificación que idealmente sea guiada por un profesional experto en nutrición vegana, ya que una mala planificación puede traducirse en problemas de deficiencias de micronutrientes que pueden llegar a afectar de manera negativa el rendimiento deportivo, lo que se encuentra en línea con lo expuesto por otros autores con relación a los beneficios que tiene una dieta vegana y los riesgos al sufrir deficiencias de nutrientes (Lynch et al. 2018; González-Ortiz, 2023)

Cabe mencionar que, dadas las limitaciones en cuanto al número de la muestra, no se puede decir que es generalizable completamente a la totalidad de la población vegana; no obstante, no es inexacto mencionar que varias personas están conscientes de que existe una preocupación acerca de los principales problemas nutricionales que pueden haber por seguir una dieta vegana, especialmente en cuanto a nutrientes como vitamina B12, vitamina D, omega 3, entre otros. Por esto mismo es que se preocupan de mantener

una suplementación de estos nutrientes, de manera que no haya riesgo alguno por no consumir alimentos de origen animal, como comúnmente se suele creer.

Uno de los hallazgos más consistentes tanto en las entrevistas como en la encuesta, es que las personas veganas que son activas físicamente reportan percepciones positivas respecto a su rendimiento deportivo. Estas experiencias incluyen mejoras en la resistencia física, menor fatiga, tiempos de recuperación más breves y una sensación general de menor hinchazón y mayor liviandad corporal. Tales percepciones coinciden con los estudios previos como los de Lynch et al. (2016; 2018), quienes señalan que las dietas a base de plantas, cuando están bien planificadas, no solo no perjudican el rendimiento deportivo, sino que pueden incluso optimizar ciertos aspectos como la capacidad cardiorrespiratoria.

Desde la antropología física, estos datos pueden ser leídos como manifestaciones de adaptabilidad biológica en contextos nutricionales alternativos. Tal como señala Monter (2013), el estudio del estado nutricional permite observar cómo el cuerpo responde ante distintas presiones ambientales, alimentarias y sociales. En este caso, se evidencia una capacidad de ajuste eficiente del cuerpo humano ante una dieta que excluye productos de origen animal, solo siempre que exista una planificación adecuada.

Cabe destacar que, si bien los testimonios hacen referencia a un mejor rendimiento, esta percepción está estrechamente ligada a la autogestión alimentaria y un alto nivel de conciencia nutricional y corporal. En este sentido, no es solo la alimentación vegana por sí misma la que produce beneficios, sino la forma en que sea implementada y sostenida en el tiempo por parte de personas comprometidas con su cuidado personal y/o corporal. Esto invita a una reflexión sobre la agencia individual y los saberes prácticos

como elementos centrales en la construcción del rendimiento físico en contextos de alimentación alternativa.

La investigación revela que las personas veganas que realizan ejercicio físico desarrollan estrategias nutricionales específicas que les permiten cumplir con sus requerimientos nutricionales diarios. Es ampliamente conocido que la suplementación de vitamina B12 en dietas a base de plantas es necesaria, al igual que otros nutrientes como hierro, calcio, omega 3 y proteína, que también son importantes de considerar suplementar. Es posible reflexionar que esta planificación no solo responde a una necesidad fisiológica, sino también es una práctica informada de autocuidado.

Desde la antropología nutricional, estos resultados se pueden entender como parte de un proceso de adaptación cultural y biológica. Housni et al. (2016) proponían el Modelo Ecológico de Alimentación y Nutrición, que permitía visualizar cómo las prácticas alimentarias son modeladas por una interacción compleja entre factores biológicos, sociales, ecológicos y simbólicos. En este caso, el uso consciente de suplementos y alimentos funcionales reflejan una estrategia adaptativa en contextos donde la alimentación convencional (basada en productos de origen animal) ya no es la norma para estas personas.

Además, se evidencia un alto grado de conocimiento técnico por parte de los participantes, lo cual contrasta con ciertos estigmas sociales que los posicionan como “nutricionalmente deficiente”. Este contraste refuerza la idea de que la competencia alimentaria no es exclusiva de los discursos institucionales (como la medicina o la nutrición clínica), sino que también puede emerger desde las experiencias personales y comunitarias.

Un aspecto central en los hallazgos es la presencia de barreras estructurales y simbólicas que dificultan la práctica del veganismo, en especial en el contexto deportivo. Estas dificultades incluyen: escasa oferta de productos adecuados en ciudades no tan centralizadas, falta de conocimientos de parte de entrenadores, y estigmatización social particularmente hacia hombres veganos. Estos resultados dialogan con estudios como los de Modlinska et al. (2020) y Ruby (2012), que muestran cómo el veganismo puede ser leído como una amenaza a las nociones tradicionales de masculinidad, en especial en contextos donde la carne sigue siendo un marcador simbólico de fuerza y virilidad.

Desde una perspectiva biocultural, estas dificultades no solo remiten a barreras materiales, sino también a tensiones entre cuerpos normativos y cuerpos alternativos. El cuerpo vegano activo físicamente, desafía los modelos hegemónicos tanto de nutrición como de rendimiento, cuestionando la idea de que sólo una dieta omnívora puede sustentar el esfuerzo físico. En este sentido, practicar veganismo en contextos deportivos puede ser entendido como una forma de resistencia encarnada, donde el cuerpo se transforma en un espacio de disputa ética, política y cultural.

En el presente estudio, como parte de los objetivos específicos, se pretendía abordar las diferentes motivaciones que impulsan a las personas veganas a tomar la decisión de implementar una dieta vegana, donde se encontró que, según los resultados obtenidos, estos motivos se vinculan mayoritariamente con razones éticas relacionadas al respeto hacia los animales, seguidas por consideraciones medioambientales, de salud y política. Estos datos coinciden con las observaciones de Mann (2014) y Ruby (2012), quienes destacan el papel central de las convicciones éticas al momento de elegir este estilo de vida.

Desde la antropología, estas motivaciones pueden ser comprendidas como parte de un proceso de construcción identitaria, donde la alimentación no solo responde a necesidades biológicas, sino también a posicionamientos ideológicos. El veganismo, en este marco se inscribe en una lógica de coherencia moral, donde el cuerpo se convierte en un vehículo de expresión de una ética del cuidado hacia otros seres vivos y hacia el planeta. Este componente simbólico refuerza la idea de que el veganismo no solo es una práctica alimentaria, sino también una práctica cultural y política, que interpela al orden dominante y propone nuevas formas de habitar el mundo. Tal como han señalado autores desde la antropología de la alimentación, comer es también un acto cargado de significados, capaz de construir mundos y relaciones.

Finalmente, uno de los aportes más relevantes de esta investigación es la visibilización del cuerpo vegano deportista como un sujeto legítimo de estudio dentro de la antropología física. Hasta ahora, gran parte de la literatura sobre veganismo y deporte ha estado centrada en el ámbito médico-nutricional, dejando de lado una comprensión holística y situada de los cuerpos en su dimensión biocultural. Los hallazgos permiten observar cómo el cuerpo vegano no solo se adapta fisiológicamente a una dieta alternativa, sino que además construye saberes, desafía normas, es capaz de generar comunidad y resignifica prácticas cotidianas como el entrenamiento físico, la alimentación y el descanso. En este sentido, el cuerpo deja de ser un mero receptor pasivo de nutrientes para convertirse en un agente activo, que negocia constantemente entre lo biológico, lo cultural y lo simbólico.

Esta mirada integrada, propia de la antropología, permite enriquecer los debates en torno a la flexibilidad biológica del ser humano, aportando evidencia empírica a la

discusión sobre la adaptabilidad del cuerpo frente a regímenes nutricionales distintos a los hegemónicos. Además, plantea nuevos desafíos éticos y epistemológicos para las ciencias del deporte y la salud, al reconocer la diversidad de formas en que el cuerpo puede ser entendido, habitado y potenciado.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES

A modo de conclusión, se puede constatar que el presente estudio logró dar cuenta de su propósito principal, vale decir, describir los efectos de una dieta vegana sobre la salud, rendimiento físico y recuperación de las personas que realizan actividad física, además de conocer las motivaciones para llevar un estilo de vida vegano. El uso de métodos cualitativos permitió conocer las perspectivas, tanto de deportistas como de nutricionistas que se habían especializado en dieta vegana, ya que las entrevistas fueron focalizadas a este grupo, logrando abordar temas sobre beneficios, dificultades y recomendaciones.

Una debilidad del trabajo presentado tiene relación con uno de los objetivos específicos que se proponía realizar una comparación de los distintos efectos de la dieta vegana en la salud; esto fue parcialmente logrado en este estudio, ya que en los instrumentos utilizados no se consideró suficientemente ni se logró profundizar en los efectos negativos percibidos respecto de la dieta vegana, sino que más bien se priorizaron las preguntas acerca de los efectos positivos de esta, las motivaciones y tipos de ejercicio que los participantes realizaban.

Para finalizar, es relevante destacar que el campo de la antropología tiene mucho que aportar respecto al veganismo, ya sea dentro o fuera del ámbito deportivo. Por lo tanto, espero que este trabajo pueda ser pionero en permitir a futuras investigaciones continuar trabajando en base a estas temáticas, puesto que es un tema que ha logrado ganar importancia durante el último tiempo, ya que hoy en día y gracias a la información que está disponible, un creciente número de personas opta por seguir un estilo de vida vegano. Sin embargo, esto es un campo en el que aún hace falta profundizar en cómo

combinar estos dos estilos de vida, lo que puede ser abordado por la antropología (física o sociocultural) o bien de manera multidisciplinar con otras disciplinas.

BIBLIOGRAFÍA

- Allen J. S. (2012). "Theory of food" as a neurocognitive adaptation. *American journal of human biology : the official journal of the Human Biology Council*, 24(2), 123–129. <https://doi.org/10.1002/ajhb.22209>
- Alt, K. W., Al-Ahmad, A., & Woelber, J. P. (2022). Nutrition and Health in Human Evolution-Past to Present. *Nutrients*, 14(17), 3594. <https://doi.org/10.3390/nu14173594>
- Andreu, M. J. (2016). *Nutrición y salud en la dieta vegana*. (Trabajo final de Master.) Universitat Oberta de Catalunya. Recuperado de <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/58407/3/fandreuTFM211216.pdf>
- Arango, C. 2016. "El mundo vegano: un nuevo estilo de vida, una nueva ética" (Trabajo de grado). Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/47252364.pdf>
- Aravena, J., Zubarew, T., Bedregal, P., Zuzulich, S., & Urrejola, P. (2020). Dietas vegetarianas en alumnos universitarios. *Revista chilena de pediatría*, 91(5), 705-710. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i5.2143>
- Bali, A., & Naik, R. (2023). The Impact of a Vegan Diet on Many Aspects of Health: The Overlooked Side of Veganism. *Cureus*, 15(2), e35148. <https://doi.org/10.7759/cureus.35148>
- Bernabé, A. (2019). Vegetarianismo en la Grecia Antigua. *Mare Nostrum*, 10(1), 31-53. <https://doi.org/10.11606/issn.2177-4218.v10i1p31-53>
- Blanchard, K. (1995). *The Anthropology of Sport: An Introduction*. Bloomsbury Publishing USA.
- Campillo Álvarez, J. E. (2004). *El mono obeso: La evolución humana y las enfermedades de la opulencia*. Editorial Crítica.
- Canales, C. M. (2006). Metodologías de la investigación social. LOM Ediciones. Disponible en: <https://imaginariosyrepresentaciones.files.wordpress.com/2015/08/canales-aron-manuel-metodologias-de-la-investigacion-social.pdf>
- Carroll JA, Capel EM, Gallegos D. (2019). Meat, Masculinity, and Health for the "Typical Aussie Bloke": A Social Constructivist Analysis of Class, Gender, and Consumption. *American Journal of Men's Health*. 13(6) 1-12. <https://doi.org/10.1177/1557988319885561>
- Craig, W. (2009). Health effects of vegan diets. *American Journal of Clinical Nutrition* 2009;89(suppl):1627S–33S

- Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2010). Postura de la Asociación Americana de Dietética: dietas vegetarianas. *Actividad Dietética*, 14(1), 10–26. [https://doi:10.1016/s1138-0322\(10\)70003-1](https://doi:10.1016/s1138-0322(10)70003-1)
- Cross, L. (1955). The Vegan Story. *The Vegan*, 9(7), 16-20. http://issuu.com/vegan_society/docs/the-vegan-winter-1955
- Damasceno, Y. O., Leitão, C. V. F. S., De Oliveira, G. M., Andrade, F. A. B., Pereira, A. B., Viza, R. S., Correia, R. C., Campos, H. O., Drummond, L. R., Leite, L. H. R., & Coimbra, C. C. (2023). Plant-based diets benefit aerobic performance and do not compromise strength/power performance: a systematic review and meta-analysis. *British Journal Of Nutrition*, 131(5), 829-840. <https://doi.org/10.1017/s0007114523002258>
- cDe Garine, I. (1999). Antropología de la Alimentación: entre naturaleza y cultura. En: *Alimentación y cultura. Actas del Congreso Internacional, 1998. Museo Nacional de Antropología. España.* (pp. 13-33). <https://mapi.uy/docs/alimentacion/archivo-18.pdf>
- Díaz, M. (2011). ¿Antropología de la alimentación o antropología de la Nutrición? *Catauro. Revista cubana de antropología. Año 12(23)*. 13-28.
- Díaz, M. C. & Glaves, A. (2020). Relación entre consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y riesgo de cáncer: una revisión sistemática. *Revista chilena de nutrición*, 47(5), 808-821. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182020000500808>
- Díaz, C., López, C., Fernández, C., Tirado, A., Díaz, M., Díaz, C., & Pedreros, A. (2023). Caracterización sociodemográfica y alimentaria de personas vegetarianas chilenas en el año 2022. *Revista chilena de nutrición*, 50(6), 661-672. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000600661>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.
- Forni, P., & De Grande, P. (2020). Triangulación y métodos mixtos en las ciencias sociales contemporáneas. *Revista Mexicana de Sociología*, 82(1). <https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2020.1.58064>
- García-Maldonado, E., Gallego-Narbón, A., & Vaquero, M. P. (2019). ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. *Nutrición Hospitalaria*, 36(4), 950-961. Epub 17 de febrero de 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02550>
- Garriga Zucal, J.; Levoratti, A. (2015). Antropología y deporte: una unión consolidada y sus futuros desafíos. *Esporte e Sociedade*, 10 (24). En Memoria Académica. Disponible en: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.15454/pr.15454.pdf

- González-Ortiz, J. A. (2023). Las dos caras del veganismo: beneficios y riesgos en la salud de una dieta vegana. *Ciencia ergo sum*, 30(1), e188. Epub 06 de septiembre de 2024. <https://doi.org/10.30878/ces.v30n1a6>
- González-Rodríguez, L. G., Lozano-Estevan, M., Salas-González, M., Cuadrado-Soto, E., & Loria-Kohen, V. (2022). Beneficios y riesgos de las dietas vegetarianas. *Nutrición Hospitalaria*, 39(SPE3), 26-29. Epub 21 de noviembre de 2022. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04306>
- Gómez Saiz, D. A., & Gracia Díaz, A. J. (2019). Revisión Teórica sobre Aporte Nutricional y Salud de la Dieta Vegana en Deportistas. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 6(1), 129–164. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n1.2020.1435>
- Guidonet, A. (2007). *La antropología de la alimentación*. Barcelona, Editorial UOC.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación Social*. 5° Edición. México DDF., McGraw Hill.
- Hernández, C. E., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *ALERTA Revista Científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Hernández Garre, J. M. y De Maya Sánchez, B. (2022). *Antropología de la alimentación. Gastronomía, sociedad y cultura*. Editum. Ediciones de la Universidad de Murcia. <https://doi.org/10.6018/editum.2953>
- Hernando, O., & Rubio, M. C. (2015). Nutrición y cáncer. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 67-72.
- Hevia-Larraín, V., Gualano, B., Longobardi, I., Gil, S., Fernandes, A. L., Costa, L. A. R., Pereira, R. M. R., Artioli, G. G., Phillips, S. M., & Roschel, H. (2021). High-Protein Plant-Based Diet Versus a Protein-Matched Omnivorous Diet to Support Resistance Training Adaptations: A Comparison Between Habitual Vegans and Omnivores. *Sports Medicine*, 51(6), 1317-1330. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01434-9>
- Housni, Fatima & Magaña González, Claudia & Macías, Alejandro & Aguilera Cervantes, Virginia Gabriela & Bracamontes del Toro, Humberto. (2016). La Antropología Nutricional y el Estudio de la Dieta. *Actualización en Nutrición*. 17(3). 87-93.
- Kaplan, H., K. Hill, J. Lancaster, and A. M. Hurtado. 2000. A theory of human life history evolution: diet, intelligence and longevity. *Evolutionary Anthropology* 9:156- 185.
- Kaufman, M.; Nguyen, C.; Shetty, M.; Oppezzo, M.; Barrack, M.; Fredericson, M. (2023) Popular Dietary Trends' Impact on Athletic Performance: A Critical Analysis Review. *Nutrients* 15, 3511. <https://doi.org/10.3390/nu15163511>

- Kaviani, M., Shaw, K., & Chilibeck, P. D. (2020). Benefits of Creatine Supplementation for Vegetarians Compared to Omnivorous Athletes: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3041. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093041>
- Keller, K., Friedrich, O., Treiber, J., Quermann, A., & Friedmann-Bette, B. (2024). Iron deficiency in athletes: Prevalence and impact on VO2 peak. *Nutrition*, 126, 112516. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112516>
- Kottak, C (2011) *Antropología Cultural*. 14° Ed. McGraw Hill.
- Jurmain, R., Kilgore, L., & Trevathan, W. (2013) *Essentials of Physical Anthropology*. Cengage Learning
- Lietzmann, C. (2014). Vegetarian Nutrition: Past, Present, Future. *American Journal of Clinical Nutrition*. 496S-502S
- López-Plaza B, Loria-Kohen V, González-Rodríguez LG, Fernández-Cruz E. (2022). Alimentación y estilo de vida en la prevención del cáncer. *Nutrición Hospitalaria*, 39(N.º Extra 3):74-77
- López Vázquez, S. (2021). *Alimentación vegana y rendimiento deportivo*. (Trabajo final de Máster.) Recuperado de <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/128747/6/saletalvTFM0221memoria.pdf>
- Lynch, H., Johnston, C., & Wharton, C. (2018). Plant-Based Diets: Considerations for Environmental Impact, Protein Quality, and Exercise Performance. *Nutrients*, 10(12), 1841. <https://doi.org/10.3390/nu10121841>
- Lynch, H., Wharton, C., & Johnston, C. (2016). Cardiorespiratory Fitness and Peak Torque Differences between Vegetarian and Omnivore Endurance Athletes: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 8(11), 726. <https://doi:10.3390/nu8110726>
- Mann, S. E. (2014) *More Than Just A Diet: An Inquiry Into Veganism*.
- Martin-Crespo, M. & Salamanca, A. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *NURE Investigación*, 4(27), 10. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7779030.pdf>
- Mateos Cachorro, A. (2012). Los orígenes de la alimentación humana: una perspectiva evolutiva. <https://cir.cenieh.es/handle/20.500.12136/2393>
- Mateos, A. & Rodríguez, J. (2010). La dieta que nos hizo humanos. Los orígenes de la alimentación humana: una perspectiva evolutiva. Centro Nacional de Investigación sobre la Evolución Humana (CENIEH). Obtenido de <https://cir.cenieh.es/bitstream/20.500.12136/2394/1/La%20dieta%20que%20nos%20hizo%20humanos.pdf>

Mendoza Muñoz, R. A. (2022). Deporte, salud y veganismo. *Boletín CEHUMA Ciencia, Ética y Humanismo*, 11(2), 8-12.

Modlinska, K., Adamczyk, D., Maison, D., & Pisula, W. (2020). Gender differences in attitudes to vegans/vegetarians and their food preferences, and their implications for promoting sustainable dietary patterns—a systematic review. *Sustainability*, 12(16), 6292.

Montero López, M. P. (2013). El estudio de la alimentación humana desde una perspectiva evolutiva y ecológica. *Indice: Revista de Estadística y Sociedad*, (54), 19-23.

Monteyne, A. J., Coelho, M. O., Murton, A. J., Abdelrahman, D. R., Blackwell, J. R., Koscienc, C. P., Knapp, K. M., Fulford, J., Finnigan, T. J., Dirks, M. L., Stephens, F. B., & Wall, B. T. (2023). Vegan and Omnivorous High Protein Diets Support Comparable Daily Myofibrillar Protein Synthesis Rates and Skeletal Muscle Hypertrophy in Young Adults. *Journal Of Nutrition*, 153(6), 1680-1695. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2023.02.023>

Organ, C.; Nunn, C.L.; Machanda, Z.; Wrangham, R.W. (2011) Phylogenetic Rate Shifts in Feeding Time during the Evolution of Homo. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. USA 108, 14555–14559

Parejo Guzmán, M. J. (2018), Diversidad alimenticia según las prescripciones religiosas: cuestiones jurídicas. *Ilu. Revista de Ciencias de las Religiones* 23, 191-216

Parrish, S., Begueria, A., Bevan, I., Choi, T., Kelly, T. M., López, J. M., Pozzi, S., Reid, M., Thornton, J. L., & Fontefrancesco, M. F. (2025). Anthropology of Food: History, Topics, and Trajectories to Understand a Discipline. *Encyclopedia*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia5010022>

Peña Reyes, M. E. (2017). El estudio del deporte en antropología física: Del somatotipo al fenómeno social. *Cuicuilco. Revista de Ciencias Antropológicas*, 24(68), 59–76. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-84882017000100059

Pérez, B. M. (2006). Deporte y actividad física desde la perspectiva de la antropología física. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 19(2), 59-82. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522006000200005

Ramírez, R., Vargas, P. L., & Cárdenas, O. (2020). La seguridad alimentaria: una revisión sistemática con análisis no convencional. *Espacios*, 41(45), 319-328.

- Rogerson, D. (2017). Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0192-9>
- Rojas Allende, D., Figueras Díaz, F., & Durán Agüero, S. (2017). Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Revista chilena de nutrición*, 44(3), 218-225. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300218>
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141–150. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019>
- Sarmiento, T. C., Ferreira, R. D. S., & Franco, O. L. (2024). Plant-Based Diet and Sports Performance. *ACS omega*, 9(49), 47939–47950. <https://doi.org/10.1021/acsomega.4c07560>
- Saucedo, G. (2011). La antropología alimentaria y nutricional. En A. Barragán & L. González (Comps.), *La complejidad de la antropología física: Tomo II* (pp. 393–425). Instituto Nacional de Antropología e Historia
- Strauss, A. & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. [Traducido al español de Eva Zimmerman]. Universidad de Antioquía.
- Ulijaszek S. (2024). Nutritional anthropology in the world. *Journal of physiological anthropology*, 43(1), 10. <https://doi.org/10.1186/s40101-023-00345-0>
- Viteri-Robayo, C. P., Mallitasig-Endara, F. V., & Tapia-Barahona, S. A. (2023). *Alimentación de los primeros homínidos*. Editorial Grupo AEA eBooks (pp. 10-29). <https://doi.org/10.55813/egaea.cl.2022.25>
- West, S., Monteyne, A. J., van der Heijden, I., Stephens, F. B., & Wall, B. T. (2023). Nutritional Considerations for the Vegan Athlete. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 14(4), 774–795. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.04.012>

ANEXOS

Anexo 1. Preguntas Entrevista (nutricionistas)

- Desde su perspectiva profesional, ¿qué impacto tiene una dieta vegana en el rendimiento deportivo?
- ¿Cuáles son los beneficios y desafíos nutricionales que enfrentan los deportistas veganos?
- ¿Cuáles son los nutrientes más críticos para los deportistas veganos y cómo recomienda obtenerlos?
- ¿Recomienda la suplementación en deportistas veganos? ¿Cuáles considera indispensables?
- ¿Ha atendido casos de atletas que hayan experimentado mejoras o dificultades tras adoptar una dieta vegana?
- ¿Qué consejos le daría a un deportista que está considerando adoptar una vida vegana?

Anexo 2. Preguntas Entrevista Deportistas

- ¿Hace cuánto tiempo te dedicas al deporte? ¿Hace cuánto eres vegan?
- ¿Qué te motivó a ser vegan?
- ¿Cómo ha impactado en tu rendimiento deportivo?
- ¿Has notado cambios en tu energía, fuerza o resistencia?
- ¿Cuáles fueron los mayores desafíos que enfrentaste al hacerte vegan?
- ¿Utilizas algún suplemento para complementar tu dieta?
- ¿Qué opinas sobre la disponibilidad de alimentos veganos adecuados para deportistas en el mercado?
- ¿Crees que el veganismo te ha dado alguna ventaja competitiva?
- ¿Qué recomendaciones o consejos le darías a un deportista que está considerando volverse vegan?

Anexo 3. Preguntas Encuesta (población vegana)

1. Sección Filtros

- Edad
- Género (masculino/femenino/no binarie/otro/prefiero no decirlo)
- ¿De qué ciudad eres?
- Qué tipo de dieta llevas (vegano/omnívoro/vegetariano/pescetariano/otro)
- En caso de responder vegan ¿hace cuánto tiempo lo eres?

2. Sección Motivaciones e Información

- ¿Cuáles fueron los principales factores que te motivaron para adoptar el veganismo? (Por los derechos de los animales/Salud y bienestar/Cuidado del medio ambiente y sostenibilidad/Política, conciencia social y justicia/Mejora en el rendimiento deportivo/Influencia de otras personas veganas/Otra)
- ¿Cuáles son tus principales fuentes de información sobre veganismo? (Redes sociales/Páginas web especializadas/Documentales/Profesionales de la salud/Otra)
- ¿De qué manera el veganismo influye en tus decisiones diarias? (Influye en todas mis decisiones: consumo, vestimenta, productos, etc./Influye en varias áreas, pero no en todas/Solo influye en algunas decisiones específicas/No suele influir)

3. Sección: Corporalidad

- Desde que adoptaste el veganismo, ¿cómo percibes los cambios en tu cuerpo (peso, musculatura, piel, etc.) [Muy positivos/Moderadamente positivos/No he notado cambios/Moderadamente negativos/Muy negativos]
- ¿Estás satisfechx con tu imagen corporal desde que eres vegan? (Sí, me siento muy satisfechx/En general sí/Más o menos/No mucho/No, para nada)
- ¿Crees que la alimentación vegana ha contribuido a mejorar tu relación con tu cuerpo o imagen corporal? (Sí, de forma clara/Un poco/No ha influido/La ha afectado negativamente/No es un tema que me preocupe)

4. Sección: Alimentación

- ¿Sigues alguna planificación nutricional? (Sí, con un profesional/Por mi cuenta/No)
- ¿De dónde obtienes tu proteína? (Escribir respuesta)
- ¿Consumes algún tipo de suplemento? (Sí/No/A veces)
- En caso de responder sí ¿cuáles? (Escribir respuesta)
- ¿Sientes que tu dieta vegana cumple con tus necesidades nutricionales? (Sí, completamente/Sí, con algunas dificultades/No estoy segurx/No)
- ¿Cuánto inviertes al mes en suplementación/alimentación aproximadamente? (Escribir respuesta)
- ¿Te ha costado encontrar productos que sean aptos? (Sí/No/Un poco pero igual tengo acceso)
- ¿Usualmente dónde consigues alimentos o productos veganos? (Tiendas veganas especializadas/Tiendas online/Supermercados/Proveedores locales/Otra)

5. Sección: Rendimiento Deportivo

- ¿Haces ejercicio o practicas algún deporte? (Sí/No/Ocasionalmente)
- ¿Cuántas veces a la semana? (1-3 días/4-6 días/Todos los días/Ninguno)
- ¿Qué tipo de actividad física realizas? [Entrenamiento de resistencia (correr, nadar, ciclismo) /Entrenamiento de fuerza (pesas, calistenia) /Deportes de equipo (futbol, basquetbol) / Deportes de contacto (boxeo, kickboxing, artes marciales) /Otro (especificar)]
- Desde que te hiciste vegan ¿cómo ha cambiado tu rendimiento deportivo? (Ha mejorado significativamente/Ha mejorado ligeramente/No ha cambiado/Ha empeorado ligeramente/Ha empeorado significativamente)
- Del 1 al 10, ¿cómo calificarías tu nivel de energía de que sigues una dieta vegana? (Escala de 1-10)
- ¿Has experimentado alguna deficiencia nutricional que haya afectado tu rendimiento deportivo? (Sí/No)

6. Sección: Percepciones y Barreras

- ¿Crees que existe suficiente información sobre cómo combinar el veganismo con el deporte? (Sí/No/No sé)

- ¿Cuáles consideras que son los mayores desafíos de ser vegan y deportista? (Conseguir suficiente proteína/Alcanzar mis requerimientos nutricionales/Variedad de alimentos/Falta de información/Mantener un equilibrio nutricional/Presión social o falta de comprensión en el entorno deportivo/Otro (especificar))
- ¿Recomendarías a otros deportistas ser veganos? (Sí/No/Solo si cambia totalmente el estilo de vida/No estoy segurx)

Anexo 4. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN DE TESIS

“Veganismo y Deporte, una mirada desde la Antropología Física”.

1. Información sobre la investigación de tesis.

Usted ha sido invitado/a a participar de una investigación que busca conocer la relación entre el veganismo y el rendimiento deportivo. El propósito de esta investigación es conocer y describir los efectos de un estilo de vida vegano sobre la salud y rendimiento físico en las personas que realiza actividad física.

Le estoy invitando a participar de esta investigación de forma voluntaria, teniendo derecho a retirarse del estudio en cualquier momento que lo desee, sin que ello le afecte de ninguna forma. Lo único que le puedo ofrecer es conocer los avances y resultados de la misma y una copia del documento final. También, si usted lo desea y solicita, podrá contar con una copia de la entrevista escrita y/o en formato audio. Usted no tiene la obligación de aceptar participar de esta investigación y tiene el pleno derecho a preguntar ahora o durante el transcurso de su participación cualquier duda que le surja, en caso de que lo considere necesario.

La información producida en esta investigación será mantenida en estricta confidencialidad por el investigador responsable, ya que la información entregada por usted será usada exclusivamente con fines académicos y será mantenida de forma anónima. Su nombre o cualquier dato que permita identificarle no será incluido en la tesis ni en futuras publicaciones. Sólo si el propio entrevistado/a lo solicita, se mantendrá los datos sin modificar. Al analizar la información se producirá un informe final, donde se mantendrá igualmente el anonimato de los/as entrevistados/as.

Este documento es una garantía de que Usted no corre ningún riesgo, y que su participación en esta investigación no le significará ningún gasto de dinero. Por lo tanto, no se anticipan riesgos ni beneficios directamente relacionados con esta investigación.

¡Muchas gracias por su aporte!

Contacto Investigador Tesista

Nombre: Enzo Lermenda Muñoz

Carrera/Institución: Antropología, Universidad de Concepción

Dirección: Concepción, Chile.

Teléfono: +569 49353126

Correo electrónico: colermenda2017@udec.cl

2. Documento del Consentimiento

Participante:

Declaro haber leído la información descrita, y que mis preguntas acerca de la investigación de tesis han sido respondidas satisfactoriamente. Al firmar este documento, indico que he sido informado/a de la investigación titulada: **“Veganismo y Deporte, una mirada desde la Antropología Física”** y que consiento voluntariamente participar entregando mis opiniones en una entrevista. Autorizo también el uso de citas textuales de mi entrevista, siempre y cuando se resguarde mi nombre. Entiendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento sin que ello me afecten de ninguna forma. Entiendo también que debo autorizar la utilización de fotos, ya sean de mi persona o de elementos de mi propiedad.

Nombre del participante: _____

Firma: _____

Concepción, ____ de _____, 2025.-

Anexo 5. Lista de Códigos

CÓDIGO	OCUPACIÓN	GÉNERO
Nutricionista 01	Nutricionista especialista en nutrición deportiva y alimentación <i>plant-base</i>	Femenino
Nutricionista 02	Nutricionista especialista en nutrición deportiva y alimentación <i>plant-base</i>	Femenino
Nutricionista 03	Nutricionista especialista en nutrición deportiva y alimentación <i>plant-base</i>	Femenino
Nutricionista 04	Nutricionista especialista en nutrición deportiva y alimentación <i>plant-base</i>	Femenino
Nutricionista 05	Nutricionista	Femenino
Deportista 01	Atleta Profesional de Kickboxing	No binarie
Deportista 02	Atleta Profesional de Esgrima	Masculino
Deportistas 03	Atleta Profesional de Gimnasia Artística	Femenino

Fuente: Elaboración propia