

UNIVERSIDAD FEMENINA DEL SAGRADO CORAZÓN

Escuela de Postgrado

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, COMPOSICIÓN  
CORPORAL Y DISTRIBUCIÓN DE GRASA EN UNA  
POBLACIÓN VEGANA**

Tesis presentada por:

**MILAGROS JESÚS SARAVIA DENEGRI**

Para optar el Grado Académico de:

**MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

Con mención en **CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN  
HUMANA**

Lima – Perú

2014

## RESUMEN

El objetivo principal del estudio fue determinar el estado nutricional, la composición corporal y la distribución de grasa de la población vegana del Centro de Meditación Quan Yin, mediante un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal, así como describir las características de la alimentación vegana. Esto permitirá profundizar más en el tema y servir de base para otras investigaciones. La población estuvo constituida por la totalidad de los miembros del Centro de Meditación Quan Yin (44 adultos), de quienes se obtuvo el IMC, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de masa magra y perímetro de cintura. Se utilizó la prueba no paramétrica de la U de Mann-Whitney. El nivel de significancia fue de  $p=0.05$  con los respectivos grados de libertad. El análisis estadístico fue hecho con el programa SPSS.

Los resultados muestran una prevalencia de un IMC normal en 77.3%. En cuanto a porcentaje de grasa, predomina el sobrepeso leve (38.6%); se encontró un porcentaje de grasa óptimo en 23.3%. Por otro lado se observó que el grupo de porcentaje de grasa corporal no óptimo (leve sobrepeso, sobrepeso y obeso) superó al de porcentaje de grasa óptimo con un 72.73%; el porcentaje de masa magra se encontró aceptable en un 52.3%. Se encontró que un 72.8% (32) no presenta riesgo cardiovascular según perímetro de cintura.

Se concluyó que las personas que ingieren una dieta vegana tienden a presentar un índice de masa corporal más bajo. El porcentaje de grasa de los veganos dependerá de la calidad de su alimentación (comida natural vs frita o procesada). Se confirmó que la dieta vegana está asociada con una menor tendencia a presentar riesgo cardiovascular. Se ha

comprobado que las dietas veganas planificadas correctamente son saludables, nutricionalmente adecuadas y ayudan a mantener un peso saludable.