

# La dieta vegana como tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad

Espínola-García, R.M. Aragón-Fernández, P. Calero-Torres, L. Cuéllar-Romero, D.  
"La dieta vegana como tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad"  
SANUM 2022, 6(1) 22-30

## Resumen

La dieta vegana es aquella que rechaza el consumo de alimentos de origen animal. Entre los motivos que impulsan a las personas a seguirla encontramos salud personal, argumentos éticos, ambientales y económicos. Existe evidencia que relaciona el tipo de dieta con ciertas patologías como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El principal objetivo fue revisar la bibliografía existente sobre la dieta vegana y su influencia en diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares. Para ello se realizó una revisión bibliográfica de la literatura. Las bases de datos científicas donde se llevó a cabo la búsqueda fueron Pubmed, Cuiden y Cinahl. Se revisaron quince artículos de los cuales fueron seleccionados siete. Los criterios de inclusión fueron fecha de publicación, texto completo y distintos tipos de estudios como ensayos clínicos, metanálisis y ensayos controlados aleatorizados sobre los efectos de la dieta vegana en diabetes, obesidad y enfermedad cardiovascular. La evidencia científica revisada coincide mayoritariamente en las ventajas y la mejora de las enfermedades no transmisibles (diabetes, obesidad y enfermedad cardiovascular), siendo la dieta vegana un cambio en el estilo de vida favorable para controlar los perfiles glucémicos, la pérdida de peso y un factor protector para reducir el riesgo cardiometabólico. Se puede afirmar que la dieta vegana aporta beneficios para la salud en determinadas circunstancias, aunque se necesita aumentar la literatura científica sobre el tema para arrojar claridad a cuestiones como la prevención que ofrece la dieta vegana frente a ciertas patologías, y la comparación de esta con otras dietas que se han demostrado eficaces para mantener una buena salud.

### AUTORES

#### Rosa María Espínola García

Enfermera. Servicio de Hematología y Hemoterapia. Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Granada, España.

#### Paula Aragón Fernández

Enfermera. Servicio de Medicina Interna. Hospital La Princesa, Madrid, España.

#### Laura Calero Torres


Enfermera. Servicio de Urgencias. Hospital Universitario Vall d'Hebron, Barcelona, España.

#### Daniel Cuéllar Romero

Enfermero. Servicio de Urgencias. Hospital Universitario Vall d'Hebron, Barcelona, España.

### Autor de Correspondencia:

#### Rosa María Espínola García

 rosamaria9926@gmail.com

### Tipo de artículo:

Artículo de revisión

### Sección:

Metabolismo y nutrición

**F. recepción:** 23-09-2021

**F. aceptación:** 02-12-2021

### Palabras clave:

Dieta Vegana;

Diabetes Mellitus;

Obesidad;

Enfermedades Cardiovasculares.

# The vegan diet as a treatment and prevention of cardiovascular diseases, diabetes and obesity

## Abstract

The vegan diet rejects the consumption of animal sourced foods. The main reasons that encourage people to follow that diet are personal health, ethical, environmental and economic arguments. There is evidence that links the type of diet with certain pathologies such as obesity, diabetes and cardiovascular diseases. The main objective was to review the existing literature on the vegan diet and its influence on diabetes, obesity and cardiovascular diseases. To achieve this, a literature review was conducted. The scientific databases where the search was carried out were Pubmed, Cuiden and Cinahl. Fifteen articles were reviewed, of which seven were selected. The inclusion criteria were publication date, full text, and different types of studies such as clinical trials, meta-analyses, and randomized controlled trials on the effects of the vegan diet on diabetes, obesity, and cardiovascular disease. The revised scientific evidence largely agrees on the advantages and improvement of non-transmissible diseases (diabetes, obesity and cardiovascular disease), with the vegan diet being a favorable lifestyle change to control glycemic profiles, weight loss and a protective factor to reduce cardiometabolic risk. It can be affirmed that the vegan diet provides health benefits in certain circumstances, although it is necessary to increase the scientific literature on the subject to shed clarity on issues such as the prevention offered by the vegan diet against certain pathologies, and comparing this with other diets that have been shown to be effective in maintaining good health.

### Keywords:

*Diet, Vegan;  
Diabetes Mellitus;  
Obesity;  
Cardiovascular Diseases.*

*¡Pon a prueba  
tu preparación!*



Suscríbete Rodio Training y dispondrás mensualmente de acceso a nuestra plataforma virtual, donde encontrarás baterías de preguntas tipo test online para tu preparación.

*¡Consulta tu especialidad!*

**Rodio  
TRAINING**

## Introducción

La dieta vegana es aquella en la que no se consumen productos de origen animal. Consiste en un plan de comidas en el que se incluyen legumbres, hortalizas, semillas, verduras y frutas. Excluyendo carne, pescado, lácteos, huevos, miel y gelatina, ya que esta última se fabrica a partir de huesos y cartílagos animales<sup>1</sup>.

En cuanto a las principales razones que llevan a las personas a seguir una dieta vegana encontramos:

- 1. Salud personal:** En este estilo de vida muchos encuentran una forma de llevar a cabo una vida saludable alejada del consumo de productos procesados y con elevados contenidos de azúcares y grasas. Otro motivo para evitar el consumo de productos de origen animal sería la calidad de la carne y de los productos de origen animal, pues según la Agencia Europea del Medicamento (EMA) "España es el país de la Unión Europea que encabeza la lista de países que más antibióticos usan en animales y ganado para el consumo humano." Todo esto contribuye de manera tangencial al aumento de las resistencias a antibióticos<sup>2</sup>.
- 2. Medioambiente y sostenibilidad:** Este estilo de vida supone un acercamiento y una forma de concienciarse con el medio ambiente tratando de

reducir la huella personal de carbono y vivir de un modo más sostenible y ecológico<sup>4</sup>.

- 3. El coste económico:** Una dieta que no incluye carne, pescado y lácteos puede ser más barata. Es cierto que parece más caro alimentarse de productos vegetales frescos como lo son las frutas y las verduras. Sin embargo, 1 kg de cualquier tipo de legumbres es más barato que 1 kg de carne, marisco o pescado<sup>3</sup>.
- 4. Oponerse a la crueldad animal:** Para la mayoría la principal razón es seguir un estilo de vida que se respeta los derechos de los animales rechazando el uso y abuso de los animales para el beneficio humano, entonces estaríamos hablando de veganismo, no exclusivamente de dieta vegana<sup>5</sup>.

Definiendo como ya hemos mencionado anteriormente el veganismo como un estilo de vida más ético que dietético, cabe preguntarnos cuál es la diferencia con otros estilos nutricionales como el vegetarianismo. Podría decirse que el punto que comparten es que ambas incluyen en la dieta legumbres, vegetales, cereales, hortalizas, frutas y semillas, y en la mayoría de los casos la aversión por comer carne. Sin embargo, los vegetarianos sí que consumen otros productos de origen animal como huevos, miel o lácteos. Este tipo de alimentación engloba una amplia serie de variantes dependiendo de qué alimentos de origen animal deciden incluir en su régimen alimenticio.

Nombre	Carne	Pescado	Lácteos	Miel	Huevos
Ovolácteo vegetariano	No	No	Sí	Sí	Sí
Lacto vegetariano	No	No	Sí	Sí	No
Ovo vegetariano	No	No	No	Sí	Sí

**TABLA 1.** Tipos de dietas vegetarianas. Según los alimentos que incluye.  
Modificado a partir de *Gastrorade Sports Science Institute | Laboratorio de Nutrición y Ejercicio | Universidad de Wyoming | Laramie, WY | EUA 2018*

Nombre	Semillas	Cereales	Legumbres	Vegetales	Fruta
Crudívoros	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Vegetalianos	No	No	No	Sí	No
Frugivismo	No	No	No	No	Sí
Vegana	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí

**TABLA 2.** Tipos de dietas veganas  
Modificado a partir de *Petti A., Palmieri, B., Vadalà, M., Laurino, C. (2017) "Vegetarianism and veganism: not only benefits but also gaps. A review"*.

Siendo la dieta uno de los pilares fundamentales de una buena salud, cabe preguntarnos qué tipo de dieta es la más favorable para evitar padecer las enfermedades no transmisibles más prevalentes en la actualidad.

La mayoría de estudios realizados hasta la fecha en los que se compara una dieta con otra no llevan a cabo una metodología en la que se detalla el tipo de intervención que se realizó, con esta afirmación, se hace referencia a que en muchos de los estudios no se especifica la cantidad y el tipo de alimentos que componían la dieta vegana y la dieta omnívora, no se menciona si existió suplementación en la dieta, si la hubo no se especifica en qué medida, no se delimita una muestra poblacional lo suficientemente representativa de la población etc. No obstante, existe cierta evidencia científica sobre cómo las dietas que contienen alimentos en su forma más natural, es decir, alimentos mínimamente procesados, nos acercan a ese ideal de alimentación y dieta saludable, alejándonos de patologías íntimamente relacionadas con ya no tanto el cuanto comemos si no el qué comemos<sup>4</sup>.

La obesidad y el sobrepeso se definen según la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el acúmulo excesivo o anormal de grasa de manera que puede resultar perjudicial para la salud. Cada año mueren aproximadamente 2,8 millones de personas en el mundo consecuencia de la obesidad y el sobrepeso. Siendo ambas prevenibles, la prevalencia se extiende tanto a países de altos ingresos como a países de ingresos bajos y medianos.

En España, la cifra actual de obesidad para ambos sexos ronda el 17,4% de la población adulta mayor de 18 años, teniendo en cuenta que se considera obesidad un Índice de Masa Corporal (IMC) mayor o igual a 30kg/m<sup>2</sup>.<sup>7</sup>

Las Enfermedades Cardiovasculares (ECV), tal y como lo define la OMS son un conjunto de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que engloban hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, enfermedad cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y enfermedad vascular periférica entre otras. Encabezan la lista de defunciones a nivel mundial, cobrándose la vida de 17,5 millones de personas en 2012. Los pilares fundamentales para la prevención de este tipo de patologías son la dieta y la actividad física. Una dieta malsana y la inactividad física aumentan el riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular<sup>8</sup>.

Atendiendo a la definición aceptada por la OMS, la diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insu-

lina que produce. Se clasifica en diabetes mellitus tipo 1 (DMT1), cuando existe ausencia de síntesis de insulina y diabetes mellitus tipo 2 (DMT2), cuando el cuerpo es incapaz de utilizar con eficacia la insulina<sup>9</sup>.

La obesidad, el síndrome metabólico y la DMT2 están íntimamente relacionadas. Esta triada comparte mecanismos de aparición, evolución clínica y factores desencadenantes. A su vez, ocasionan complicaciones cardiovasculares y la mejoría de la clínica está estrechamente ligada a los cambios en el estilo de vida, pues junto con el tratamiento es el abordaje más eficaz.

Los profesionales de la salud jugamos un papel clave en este tipo de patologías debido a que el consejo dietético-nutricional, la prevención de hábitos de vida no saludables como el consumo de tóxicos o el sedentarismo, y el establecimiento de un plan de cuidados individualizado basado en el pacto con el paciente puede llegar a marcar la diferencia a la hora de establecer un cambio en la conducta del paciente. Es importante destacar que dicho plan sea fácil de llevar a cabo y para que los cambios se puedan prolongar en el tiempo<sup>10</sup>.

## Objetivo

El objetivo general de este trabajo fue revisar la bibliografía ya existente sobre la dieta vegana como tratamiento y prevención de enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad.

## Metodología

Para el desarrollo de este trabajo, se realizó una revisión bibliográfica de artículos publicados en inglés y español en los últimos diez años sobre la dieta vegana y sus efectos en la salud de la población adulta. Las bases de datos utilizadas fueron: Pubmed, Cuiden y Cinahl.

La búsqueda de artículos tuvo lugar entre el 13 de octubre y el 20 de diciembre de 2020. Los artículos seleccionados se localizaron utilizando los descriptores DsSC: dieta, vegana. Los MeSH usados fueron: "diet" and "vegan". La ecuación de búsqueda utilizada fue: "Diet" AND "Vegan".

Criterios de inclusión: se incluyeron ensayos clínicos, metanálisis y ensayos controlados aleatorizados sobre los efectos de la dieta vegana en determinadas

## La dieta vegana como tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad

enfermedades como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Se acotó la búsqueda teniendo en cuenta la fecha de publicación, aquellos artículos publicados en los últimos diez años.

Criterios de exclusión: Se excluyeron artículos que se limitaban a estudiar exclusivamente los beneficios de la dieta vegana sin tener en cuenta ningún tipo de patología.

En la búsqueda inicial se encontraron 1.624 artículos en las diferentes bases de datos consultadas, 1.166 en Pubmed, 457 en Cinahl y un solo artículo en Cuiden que al marcar la opción de texto completo desapareció. Siguiendo los criterios de inclusión detallados se obtuvieron 15 artículos de la base de datos Pubmed, de los cuales se seleccionaron 7 tras la lectura de los 15. En Cinahl, tras la lectura de los artículos no se seleccionó ninguno.

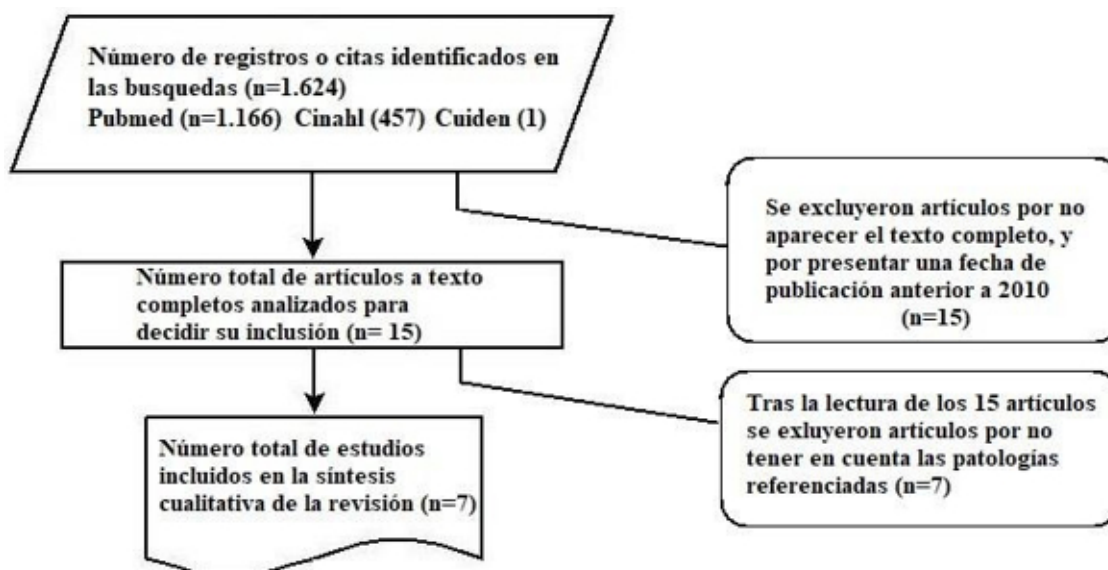


FIGURA1. Diagrama de flujo para la selección de artículos

## Resultados

La mayoría de los artículos revisados coinciden en que la dieta vegana aporta múltiples beneficios para determinadas situaciones patológicas como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares<sup>11,12,13</sup>.

Según un ensayo clínico aleatorizado realizado con una muestra de 75 personas con sobrepeso y ausencia de diabetes y hábitos tóxicos como consumo de alcohol, tabaco y drogas durante aproximadamente 16 semanas, la dieta vegana supone un aumento en el consumo de carbohidratos y una disminución significativa en la ingesta de grasas y proteínas. Esto supone beneficios como la disminución del peso corporal y la resistencia a la insulina. La intervención que se realizó en este estudio consistió en proporcionar una dieta vegana baja en grasas a la mitad de los participantes mientras que el resto continuó con la dieta que seguían de forma habitual.

La actividad física que realizaron ambos grupos no varió desde el principio al fin del estudio<sup>11</sup>.

Se ha demostrado que una dieta a base de plantas reduce la cantidad de grasas saturadas y monoinsaturadas, aumentando las grasas poliinsaturadas. La disminución de la ingesta de grasas saturadas, trans o totales se asoció con una disminución de la masa grasa. A su vez, sin tener en cuenta la pérdida de masa grasa, dicho cambio en la composición de ácidos grasos en la dieta se relacionó con una menor resistencia a la insulina. En este estudio se demostró una relación inversa entre la ingesta relativa de ácidos linoleico (C18: n2) y  $\alpha$ -linolénico (C18: 3 n3) y la resistencia a la insulina, el consumo de estos dos ácidos grasos se encuentra en una mayor proporción de las grasas totales en la dieta vegana. Además, explica que la dieta vegana reduce los niveles de leptina. La leptina es una de las hormonas involucradas en la regulación del apetito y el peso. Dado que esta hormona es responsable de gene-

rar la sensación de saciedad, en patologías como la obesidad puede explicar el aumento de apetito ya que esta hormona se encuentra reducida. También se relaciona con la estimulación de la lipólisis en el adipocito modificando el reparto de lípidos en el tejido muscular y el metabolismo de la glucosa<sup>11</sup>.

En otro estudio se realizó un ensayo clínico aleatorizado con una muestra de 244 voluntarios cuyos requisitos indispensables consistían en presentar sobrepeso u obesidad y ausencia de patología diabética, embarazo, lactancia, o consumo de sustancias perjudiciales para la salud (tabaco, alcohol y drogas). La muestra se dividió en 122 personas que siguieron una dieta vegana mientras que el grupo control no realizó modificaciones a la dieta que seguían. El seguimiento tuvo una duración de 16 semanas, tiempo suficiente para observar en los resultados la disminución del peso corporal en el grupo de intervención, ya que perdieron aproximadamente unos 8 kg, dicha cantidad bastó para normalizar el contenido de lípidos hepáticos que actúan directamente sobre funciones centrales en la resistencia a la insulina<sup>12</sup>.

Marta Klementova *et al*, en su estudio cruzado y aleatorizado compararon la dieta vegana frente a una dieta que integraba carnes y quesos procesados en tres grupos de pacientes: hombres con DMT2, hombres con obesidad y hombres sanos. Entre los hallazgos más relevantes se evidenció que la saciedad fue mayor en aquellos que siguieron la dieta vegana. Esto puede estar motivado por el alto contenido de fibra que presentan los alimentos de origen vegetal. El aumento de la saciedad supone uno de los mayores desafíos en dietas para tratar y prevenir la obesidad y el sobrepeso. El aumento de la saciedad se logró gracias a la amilina, o polipéptido amiloide sintetizado por las células beta pancreáticas al mismo tiempo que la insulina, otra de sus funciones es ayudar al control glucémico. Este polipéptido se encontraba aumentado en los pacientes que siguieron la dieta vegana<sup>13</sup>.

Son varios los estudios que afirman que la dieta vegana tiende a reducir la ingesta calórica y energética.<sup>11-13</sup> Esto hace que los resultados entre ambos estudios compartan ciertas similitudes. Por ejemplo, los participantes de la intervención que siguen una dieta basada en plantas disminuyen el peso en comparación con la dieta omnívora. También disminuyen los niveles de lípidos hepatocelulares, esto supuso una mejora en el control glucémico debido a que la reducción de lípidos en células hepáticas y musculares reduce la resistencia a la insulina en estos órganos<sup>12</sup>.

Tal y como se comentó en la introducción, existen dietas que se asemejan a la dieta vegana sin llegar a ser tan restrictivas, y minimizando los efectos negativos consecuencia de la supresión de alimentos de origen animal. Podríamos preguntarnos si existe una diferencia sustancial entre estas dietas que se acercan al veganismo y en cuál de ellas se obtienen beneficios más notables.

Peter Clarys *et al*, en el estudio transversal que llevaron a cabo, pusieron en comparación la dieta vegana, la dieta vegetariana, la dieta pesco-vegetariana, la dieta semi-vegetariana y omnívora. Este estudio puso de manifiesto que en aquellos sujetos que seguían una dieta más restrictiva, es decir, vegana, el IMC era más bajo, la tasa de obesidad y sobrepeso era mucho más baja frente al resto de participantes siendo estos parámetros más elevados en el grupo de personas que seguían una dieta omnívora. Además, se encontraron reducidas en la dieta vegana fuentes de azúcares intrínsecos como galletas, bollería industrial y chocolates, debido a que la gran mayoría de estos productos contienen alimentos de origen animal entre sus ingredientes. Esta limitación, hace posible que la principal fuente de azúcares en la dieta vegana se encuentre en las frutas.<sup>16</sup> Este estudio comparte con otros ya mencionados la asociación de la dieta vegana y la reducción de la ingesta energética<sup>11-13</sup>.

¿Tienes experiencia profesional,  
pero no sabes como  
demostrar tu formación?

**FPE** FORMACIÓN PROFESIONAL  
para el EMPLEO

CERTIFICADOS CUALIFICACIONES CARNÉS Rodio



Existe cada vez mayor evidencia científica que relaciona la dieta vegana con la protección frente al riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. Se realizó un estudio que compara la dieta vegana con la dieta basal, es decir, omnívora sobre los factores de riesgo cardiometabólico. Para ello se realizó un metaanálisis de estudios observacionales que incluyó 40 estudios con una muestra de 12.619 veganos y 179.630 omnívoros. La población del estudio se compuso por adultos sanos que siguieron una dieta vegana durante seis meses frente a aquellos que siguieron una dieta omnívora. El único requisito propuesto para la selección de los participantes fue tener más de 18 años y no presentar enfermedad renal, diabetes, alguna enfermedad cardíaca y no tomar antidiabéticos, ni antihipertensivos. Es necesario hacer un inciso, ya que se tuvo en cuenta que, para muchos de los participantes, ser vegano consistía en el consumo de alimentos no basados en animales 3 veces al día durante 30 días al mes. Esto hace que exista cierto sesgo ya que no estaríamos hablando de una dieta estrictamente vegana. La mayoría de los estudios coincidieron en que la dieta vegana tiene una asociación positiva con un mejor perfil cardiometabólico que la dieta omnívora. Además, el IMC, un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares estaba notablemente disminuido en los que seguían la dieta vegana<sup>14</sup>.

Dejando a un lado las múltiples ventajas que se han observado en el seguimiento de la dieta vegana, es necesario revisar qué consecuencias perjudiciales para la salud conlleva este tipo de alimentación. La deficiencia de vitamina B12 es muy común en personas que siguen una dieta vegana ya que esta se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal. Entre los efectos negativos presentes cuando existe carencia o déficit de esta vitamina encontramos anemia, pues esta es fundamental en la síntesis de glóbulos rojos y daños neurológicos ya que contribuye al mantenimiento del sistema nervioso central. Los estudios revisados señalan una disminución significativa de vitamina B12 en aquellos sujetos que llevan a cabo una alimentación vegana con productos naturales, algo que no se observa en aquellos que consumen productos fortificados, por ejemplo. Un efecto grave de presentar un nivel bajo de vitamina B12 se traduce en un impacto adverso de la función endotelial arterial y grosor de la íntima-media carotídea. Efecto que no se observa en personas que recurren a la suplementación vitamínica<sup>15</sup>.

En un estudio transversal cuyo objetivo fue evaluar el estado de vitaminas y minerales en personas estrictamente veganas, se comparó un grupo de veganos de 36 integrantes frente a un grupo de 36 personas con dieta omnívora. La muestra fue seleccionada

equitativamente por sexo, es decir 18 mujeres y 18 hombres en cada grupo con edades comprendidas entre los 30 y los 60 años. La intervención consistió en evaluar los parámetros de ambos grupos, se midieron niveles de lípidos, HbA1c (hemoglobina glicosilada), glucosa, enzimas hepáticas, creatinina, homocisteína, proteína C reactiva y calcio en orina. En cuanto a los resultados más destacables, sobresale la carencia de calcio en los participantes veganos. Esto, en años anteriores se intentó desvincular de las consecuencias de la dieta vegana ya que en otros estudios se encontraba aumentado en las personas con dieta vegana achacándolo a la fortificación y a la suplementación. Sin embargo, en este estudio se observa hasta en tres individuos el aumento de calcio y la disminución de este en orina lo cual se relaciona con una respuesta fisiológica a la carencia de este mineral. La carencia de calcio se relaciona con el aumento del riesgo de osteoporosis, fracturas espontáneas y debilidad ósea<sup>16</sup>.

La suplementación y el consumo de alimentos fortificados aminora notablemente las carencias vitamínicas y reduce los efectos consecuencia de estas<sup>15,16</sup>.

Tratando de responder a la preocupación por las carencias vitamínicas que puede acompañar a la dieta vegana estricta, se ha observado minuciosamente en cada estudio la presencia o no de suplementación vitamínica. Es cierto que en bastantes estudios de los seleccionados se utilizó dicha suplementación en ambos grupos o se tuvo en cuenta el uso de bebidas veganas fortificadas o suplementadas con vitamina B12<sup>15,16,17</sup>.

Enfermería juega un papel fundamental en la enseñanza nutricional ya que, desde el centro de salud, las charlas formativas a colegios e institutos, los grupos de intervención y el seguimiento de las dietas de los pacientes en hospital, tiene en sus manos la llave para intervenir de manera directa en la calidad de vida las personas, pues todos somos susceptibles de sufrir las consecuencias de una mala alimentación<sup>18</sup>.

## Discusión

Los estudios revisados coinciden en ser de los últimos de años, sin restricción a la fecha de publicación y destinados al análisis de una población adulta, todos los participantes eran mayores de edad. Una de las condiciones de estos estudios que pudo interferir fue que se comparó la dieta vegana frente a una dieta no elaborada por nutricionistas ni específica para tratar las enfermedades objeto de estudio en esta revisión en la mayoría de estudios. Dentro de

las limitaciones de este trabajo, podemos observar la escasez de publicaciones sobre esta temática y que se hayan basado en estudios más recientes y con una muestra más representativa de la población. Como propuesta de investigación para el futuro, sería de gran interés estudiar la dieta vegana en comparación con dietas que han demostrado ser saludables como la dieta mediterránea.

## Discussion

*The reviewed studies coincide in being of the last years, without restriction to the date of publication and destined to the analysis of an adult population, all the participants were of adult age. One of the conditions of these studies that could interfere was that the vegan diet was compared to a diet not made by nutritionists or specific to treat the diseases studied in this review. Within the limitations of this work, we can observe the scarcity of publications on this topic that have been based on more recent studies and with a more representative sample of the population. As a research proposal for the future, it would be of great interest to study the vegan diet compared to diets that have been shown to be healthy as the Mediterranean diet.*

## Conclusión

Para concluir, se puede afirmar que la dieta vegana aporta múltiples beneficios para la salud sobre todo en determinadas circunstancias patológicas como la obesidad, la diabetes y la enfermedad cardiovascular. No obstante, la evidencia científica que existe actualmente sobre este tipo de dieta como prevención de dichas enfermedades es bastante limitada. Sería de gran utilidad ampliar la literatura acerca del tema en virtud de ofrecer intervenciones de enfermería destinadas a la mejora de la nutrición de la población.

## Conclusion

*To conclude, it can be stated that the vegan diet provides multiple health benefits, especially in certain pathological circumstances such as obesity, diabetes and cardiovascular disease. However, the scientific evidence that currently exists on this type of diet as a prevention of these diseases is quite limited. It would be very useful to expand the literature on the subject by virtue of offering nursing interventions aimed at improving the nutrition of the population.*

## Declaración de transparencia

La autora principal (defensora del manuscrito) declara que el manuscrito es un artículo honesto, adecuado y transparente; que ha sido enviado a la revista científica SANUM, que no ha excluido aspectos importantes del estudio y que las discrepancias del análisis se han argumentado, siendo registradas cuando éstas han sido relevantes. Todos los autores han contribuido en el diseño, análisis, interpretación, revisión crítica del contenido y aprobación definitiva del presente artículo.

## Fuentes de financiación

Ninguna.

## Conflicto de Intereses

No existen.

## Publicación

El presente no ha sido presentado como comunicación oral-escrita en ningún congreso o evento científico.



**OPOSICIONES**  
*Servicio Andaluz de Salud*

*¡Trabajar en la Administración pública es ahora más fácil!*

[www.edicionesrodio.com](http://www.edicionesrodio.com)    



## BIBLIOGRAFÍA

1. Principal P, médica E, vegetariana D. NIH Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU [Internet]. MedlinePlus. 2021 [citado el 11 de enero de 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002465.htm>
2. European Medicines Agency. *Sales of veterinary antimicrobial agents in 30 European countries in 2015*. [Internet]. 2017 [citado el 14 de enero de 2021]. Disponible en: [https://www.ema.europa.eu/en/documents/report/seventh-esvac-report-sales-veterinary-antimicrobial-agents-30-european-countries-2015\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/report/seventh-esvac-report-sales-veterinary-antimicrobial-agents-30-european-countries-2015_en.pdf)
3. *Ser vegano es barato si sabes cómo I* | Gastronomía Vegana [Internet]. Gastronomía Vegana. 2010 [citado el 14 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.gastronomiavegana.org/trucos/ser-vegano-es-barato-si-sabes-como-i/#:~:text=Ser%20vegano%20es%20barato%2C%20al,de%201%E2%82%AC%20el%20kilo>
4. Janssen M, Busch C, Rödiger M, Hamm U. *Motivos de los consumidores que siguen una dieta vegana y sus actitudes hacia la agricultura animal*. Pubmed. 2016; 105: 64351.
5. *Cuatro razones (realmente importantes) para ser vegano* | CNN [Internet]. CNN. 2019 [consultado el 13 de enero 2021]. Disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/2019/11/01/cuatro-razones-realmente-importantes-para-ser-vegano/>
6. *Obesidad y sobrepeso* [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado el 14 de enero de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
7. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. *Porcentaje de personas con obesidad, por sexo según comunidad autónoma*. Gobierno de España: Ministerio de Sanidad; 2017 p. <https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/sanidadDatos/tablas/tabla10.htm>.
8. Enfermedades cardiovasculares [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado el 15 de enero de 2021]. Disponible en: [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/es/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/es/)
9. *Diabetes* [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [citado el 15 de enero de 2021]. Disponible en: [https://www.who.int/topics/diabetes\\_mellitus/es/](https://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/)
10. Velasco Estrada A, Orozco González C, Zúñiga Torres G. *Asociación de calidad de dieta y obesidad*. Scielo. 2018;16(1):1-17.
11. Kahleova H, Hlozkova A, Fleeman R, Fletcher K, Holubkov R, D. Barnard N. *La cantidad y la calidad de las grasas, como parte de una dieta vegana baja en grasas, están asociadas con cambios en la composición corporal, la resistencia a la insulina y la secreción de insulina*. Un ensayo controlado aleatorio de 16 semanas. Pubmed. 2019; 11 (3):615.
12. Falk Petersen K, I. Shulman G, Alwarith J, Rembert E, Tura A. *Efecto de una dieta vegana baja en grasas sobre el peso corporal, la sensibilidad a la insulina, el metabolismo posprandial y los niveles de lípidos intramiocelulares y hepatocelulares en adultos con sobrepeso*. NCBI. 2020; 3 (11):1-40.
13. Klementova M, Thieme L, Haluzik M, Pavlovicova R, Hill M, Pelikanova T. *Una comida a base de plantas aumenta las hormonas gastrointestinales y la saciedad más que una comida de carne procesada con energía y macronutrientes en hombres con diabetes tipo 2, obesos y sanos: un estudio cruzado aleatorizado de tres grupos*. NCBI. 2019; 11 (1): 157.
14. R. Benatar J, Chen O, AH Stewart R. *Factores de riesgo cardiometabólico en veganos; Un metanálisis de estudios observacionales*. NCBI. Plos one. 2018; 13 (12):1-50.
15. S.Woo K, S. Celermajer D. *Dieta vegana, estado subnormal de vitamina B-12 y salud cardiovascular*. PMC Biblioteca Nacional de EE.UU. 2014; 6 (8): 3259–3273
16. Weikert C, Trefflich I, Menzel J, Obeid R, Longree A, Mai k, Meyer K. *Estado de vitaminas y minerales en una dieta vegana*. Deutsches Arzteblatt International. 2020; 117 (35-36): 575–582.
17. Clarys P, Deliens T, Huybrechts I, Deriemaeker P, Vanaelst B, De Keyzer D. *Comparación de la calidad nutricional de la dieta vegana, vegetariana, semi-vegetariana, pesco-vegetariana y omnívora*. NCBI. Nutrientes v. 6 (3). 2014; 6 (3): 1318-1332.
18. Moreno Hidalgo C, Lora López P. *Intervenciones enfermeras aplicadas a la nutrición*. 37th ed. Enfermería – ADENYD; 2017; 37(4):189-193.