



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**“FRECUENCIA DE DÉFICIT DE VITAMINA B12 Y SU RELACIÓN
CON LA EDAD Y EL GÉNERO EN ADULTOS VEGANOS EN
LIMA METROPOLITANA 2019”**

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN NUTRICION Y DIETETICA

Presentado por:
Lucía Iris Carriquiry Daly (0000-0001-7490-0149)

Asesor:
Fernando Miguel Runzer Colmenares (0000-0003-4045-0260)

Lima – Perú
2022



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 11 de enero de 2022.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Mg. Melissa Soto Pascual	<input type="checkbox"/>
Miembro: MSc. Lorena Maria Saavedra Garcia	
Miembro: Lic. Rafael Federico Durán Galdo	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“Frecuencia de déficit de vitamina B12 y su relación con la edad y el género en adultos veganos en Lima Metropolitana 2019”

Presentada por el bachiller:

- Lucía Iris Carriquiry Daly

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética

Asesorado por: Méd. Esp. Fernando Miguel Runzer Colmenares

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, concluyen: de manera unánime (X) por mayoría simple () calificar a:

Tesis: Lucía Iris Carriquiry Daly		Nota (en letras): 14 (catorce)	
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ()	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Mg. Melissa Soto Pascual
Presidente del Jurado



Méd. Esp. Fernando Miguel Runzer Colmenares
Asesor



MSc. Lorena Maria Saavedra Garcia
Miembro 1



Lic. Rafael Federico Durán Galdo
Miembro 2

T // (51) 610 6738
informes@cientifica.edu.pe
cientifica.edu.pe

ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Materiales y métodos	7
2.1. Diseño y población de estudio.....	7
2.1.1. Diseño	7
2.1.2. Población de estudio	7
2.1.3. Muestreo	7
2.1.4. Cálculo del tamaño muestral	7
2.1.5. Criterio de inclusión y exclusión	7
2.2. Variables y mediciones.....	8
2.2.1. Instrumento	10
2.3. Análisis estadístico.....	11
2.4. Consideraciones éticas	11
3. Resultados	12
4. Discusión.....	14
4.1. Limitaciones	16
4.2. Conclusiones.....	16
5. Referencias bibliográficas	18
6. Figuras y tablas.....	24

RESUMEN

Introducción: La dieta vegana es un patrón de alimentación muy criticado por varios motivos. Uno de ellos es que, por falta de conocimiento e información, puede conllevar a un déficit de nutrientes como la vitamina B12, la cual presenta una mayor biodisponibilidad en alimentos de origen animal. Es por ello por lo que la suplementación de B12 juega un papel fundamental en la salud de los veganos. **Objetivo:** Determinar la frecuencia del déficit de vitamina B12 según el género y la edad de los adultos veganos de Lima Metropolitana. **Materiales y métodos:** Se realizó una encuesta a 446 personas de Lima Metropolitana a través de Google Forms, de los cuales 316 (70,9%) se auto declararon veganos. **Resultados:** Luego de evaluar los criterios de exclusión, solo 73 (23,1%) de los veganos que contestaron la encuesta reportaron sus niveles de B12 en sangre. Se encontró que el 65,8% ellos fueron mujeres, el 97,3% del total conoce la importancia de la suplementación de vitamina B12, y solo el 5,5 % presenta un déficit de esta vitamina. Por último, hubo mayor déficit de vitamina B12 en el grupo etario entre 16 y 29 años con un 5,3% y el déficit fue igual en ambos sexos (2,7%). **Conclusión:** No existe relación entre edad, sexo y déficit de vitamina B12 en veganos de Lima Metropolitana. La prevalencia de déficit de vitamina B12 fue igual en ambos sexos y fue mayor en el grupo etario entre los 16 y los 29 años (por un participante). A mayor edad, mayor dosaje de vitamina B12.

Palabras clave: Dieta vegana, vitamina B12, suplementación, déficit, anemia

ABSTRACT

Introduction: The vegan diet is a highly criticized eating pattern for several reasons. One of them is that, due to lack of knowledge and information, it can lead to a deficit of nutrients such as vitamin B12, which has a greater bioavailability in foods of animal origin. That is why B12 supplementation plays a fundamental role in the health of vegans. **Objective:** To determine the frequency of vitamin B12 deficiency according to gender and age of vegan adults in Metropolitan Lima. **Materials and methods:** A survey was conducted with 446 people from Metropolitan Lima through Google Forms, of which 316 (70.9%) declared themselves vegan. **Results:** After evaluating the exclusion criteria, only 73 (23.1%) of the vegans who answered the survey reported their blood B12 levels. It was found that 65.8% of them were women, 97.3% of the total knew the importance of vitamin B12 supplementation, and only 5.5% had a deficiency of this vitamin. Finally, there was a greater deficit of vitamin B12 in the age group between 16 and 29 years with 5.3% and the deficit was the same in both sexes (2.7%).

Conclusion: There is no relation between age, sex and vitamin B12 deficiency in vegans from Metropolitan Lima. The prevalence of vitamin B12 deficiency was the same in both sexes and was higher in the age group between 16 and 29 years (for one participant). Finally, as a person gets older, the higher the dose of vitamin B12.

Keywords: Vegan diet, vitamin B12, supplementation, deficit, anemia