Gac Sanit. 2026;40(S4):683

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

534 - FACTORES ASOCIADOS Y PRINCIPALES FUENTES DE ALIMENTOS ULTRA-PROCESADOS EN PERSONAS VEGANAS: ANÁLISIS DEL ESTUDIO EUROPEO VEGANSCREENER

A. Martínez Tabar, v. Bullón Vela, M. Bes Rastrollo, Investigadores del estudio VEGANScreener

Universidad de Navarra, Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública; IdiSNA (Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra); CIBER Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn); Departamento de Epidemiología, Centro de Salud Pública, Universidad Médica de Viena; Departamento de Ciencias de la Nutrición, Facultad de Ciencias de la Vida, Universidad de Viena.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Aunque los factores asociados y las fuentes del consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) han sido estudiados en poblaciones omnívoras, la evidencia en poblaciones veganas es limitada. Evaluamos la asociación entre factores sociodemográficos y del estilo de vida con el consumo de AUP, así como sus principales fuentes, en personas veganas del estudio VEGANScreener.

Métodos: El VEGANScreener es un estudio transversal y multicéntrico realizado en Europa. Se incluyeron adultos de 18 a 65 años, excluyendo a personas con enfermedades metabólicas, IMC ≥ 30 kg/m^2, trastornos digestivos, así como embarazadas o en período de lactancia. La información dietética se recogió mediante registros dietéticos de cuatro días y el consumo de AUP se definió según la clasificación NOVA. Se utilizó la mediana como punto de corte para establecer un alto consumo de AUP. Se utilizaron modelos de regresión logística ajustados por factores de confusión.

Resultados: En el análisis final se incluyeron 344 personas veganas de Alemania, España, Bélgica, la República Checa y Suiza. Ser mujer (OR = 0,58; IC95%: 0,34-0,99), tener más de 34 años (OR = 0,44; IC95%: 0,24-0,79), contar con estudios universitarios (OR = 0,55; IC95%: 0,31-0,98), residir en España (OR = 0,12; IC95%:

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

0,05-0,37) y dormir más de 8 horas diarias (OR = 0,30; IC95%: 0,09-0,99) se asoció de forma significativa con un menor consumo de AUP. Las personas veganas cuyo principal motivo para seguir una dieta vegana era la salud presentaron un consumo menor de AUP en comparación con aquellas cuyo motivo principal era la protección de los derechos de los animales (OR = 0,26; IC95%: 0,09-0,68). Por el contrario, residir en Bélgica se asoció con un mayor consumo de AUP (OR = 6,94; IC95%: 3,53-13,65). Las principales fuentes de AUP en la dieta vegana fueron las bebidas vegetales (22,6%), los yogures, quesos y otros productos lácteos vegetales (13,8%), los cereales (9,3%), los dulces (8,6%), las carnes vegetales procesadas (7,9%) y las bebidas azucaradas o edulcoradas artificialmente (7,4%).

Conclusiones/Recomendaciones: El sexo, la edad, el nivel educativo, el lugar de residencia, las horas de sueño y el principal motivo para seguir una dieta vegana se asociaron con el consumo de AUP en población vegana. Las principales fuentes de AUP fueron los lácteos vegetales, los cereales, los dulces y las carnes vegetales procesadas.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados