Facultad Cs. Médicas
Biblioteca
GMD
TF 2133

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE FONOAUDIOLOGÍA
ROSARIO, ARGENTINA
2020

Estudio descriptivo acerca de la Dieta Alimentaria, la Percepción de salud oral y la Habilidad masticatoria en Personas Vegetarianas.

ALUMNAS:
Sivera, Iara Lucía.
Sosa, Martina.

CON LA SUPERVISIÓN DE:
Ingaramo, María Lorena

Tesina presentada por:

Sivera, Iara Lucía.

Sosa, Martina.

Con la supervisión de:

Ingaramo, María Lorena.

Aprobada por:

En Rosario, a los____días del mes de_____ del año_____.

Legajos: S-1786/8
S-1787/6

Gracias

A Dios.

A nuestras familias y amigos, quienes estuvieron presentes durante estos años de estudio brindándonos su apoyo y confianza desde el primer momento.

A nuestra tutora María Lorena Ingaramo y a todos los docentes, quienes con su conocimiento y sabiduría nos guiaron en el proceso de enseñanza – aprendizaje contribuyendo a nuestra formación académica, crecimiento personal y futuro desempeño profesional.

A la Facultad de Ciencias Médicas de la UNR, pública y gratuita, por abrirnos las puertas y permitirnos gozar del derecho a la educación y a la Escuela de Fonoaudiología, día a día reafirmamos nuestra pasión por esta hermosa profesión.

ÍNDICE

1. **RESUMEN** 5

2. **CONTEXTO DE DESCUBRIMIENTO** 6

2.1.- Introducción… 7

2.2.- Marco Teórico… 9

2.3.- Problema e hipótesis…. 23

2.4.- Variables…. 24

2.5.- Población…. 31

2.6.- Procedimientos, técnicas e instrumentos…. 32

2.7.- Plan de análisis de datos… 35

3. **CONTEXTO DE REALIDAD** 36

3.1.- Tablas y gráficos 37

4. **CONTEXTO DE JUSTIFICACIÓN** 45

4.1.- Interpretación y discusión 46

4.2.- Conclusiones…. 52

4.3.- Limitaciones y sugerencias… 54

5. **BIBLIOGRAFÍA** 55

6. **ANEXOS** 60

6.1.- Anexo N°1: Posters de invitación para participar de la investigación…. 61

6.2.- Anexo N°2: Modelo de cuestionario… 53

6.3.- Anexo N°3: Planilla de volcado de datos… 71

RESUMEN

Los principales objetivos de este estudio descriptivo radicaron en indagar acerca de la Dieta Alimentaria y conocer cómo es la Percepción de salud oral y la Habilidad masticatoria de las personas vegetarianas del grupo privado de Facebook "Veg(etari)anos en Rosario" durante el mes de septiembre del año 2020.

A fin de recabar los datos correspondientes a las variables de estudio, el instrumento utilizado fue un Cuestionario Digital el cual posibilitó su acceso online a aquellas personas que desearon colaborar con su participación.

La muestra de la presente investigación estuvo constituida por 209 personas vegetarianas.

De la totalidad de los encuestados, la Dieta Alimentaria de la mayoría de ellos resultó ser Monótona (n=139 encuestados, 67%) y en menor proporción presentaron una dieta Alimentaria Variada (n=70 encuestados, 33%).

En cuanto a la Percepción de salud oral de los mismos, los resultados obtenidos advirtieron el predominio de una Muy buena Percepción de salud oral (n=119 encuestados, 57%), frente a una Percepción Buena (n=58 encuestados, 28%), Excelente (n=19 encuestados, 9%), Regular (n=13 encuestados, 6%), mientras que ninguno de ellos refirió una Percepción de su salud oral Mala.

En lo que concierne a la Habilidad masticatoria de las personas vegetarianas encuestadas, la mayoría de las mismas presentan una Habilidad masticatoria Inadecuada para una masticación eficaz (n=183 encuestados, 88%) en contraposición a aquellos que presentan una Habilidad masticatoria Adecuada para una masticación eficaz (n=26 encuestados, 12%).

La hipótesis formulada sostenía que con mayor frecuencia se dé una Dieta Alimentaria Monótona, una Buena percepción de salud oral y una Habilidad masticatoria inadecuada para una masticación eficaz. A partir de la información obtenida, puede concluirse que la hipótesis planteada no fue comprobada.

CONTEXTO DE DESCUBRIMIENTO

INTRODUCCIÓN

En la clínica fonoaudiológica de la Motricidad Orofacial, es de gran importancia considerar los factores que pueden ocasionar disfunciones en el Sistema Estomatognático, afectando tanto las estructuras que lo conforman como a las funciones que desempeña.

Cada vez son más las personas que optan por excluir de su dieta alimentaria productos de origen animal, como las personas vegetarianas, ya sea por motivos religiosos, éticos, ambientalistas o culturales. Existen numerosos estudios realizados que dan cuenta de las ventajas y desventajas que la adopción de este tipo de dieta puede causar en la salud de una persona, pero escasean aquellos referidos a cómo la dieta vegetariana impacta en la salud bucal y en las funciones estomatognáticas.

Lo ideal y esperable, en relación a una dieta alimentaria, es que la misma sea variada. Desde su composición nutricional, se debe considerar si los alimentos que forman parte de la misma proporcionan los nutrientes necesarios para el mantenimiento de una buena salud, ya sea corporal y/o bucal. Sin embargo, también es de gran relevancia, tener en cuenta la consistencia de los alimentos consumidos, ya que influye en el crecimiento y desarrollo de las estructuras del Sistema Estomatognático y en el mantenimiento del equilibrio de la neuromusculatura interviniente. Las características de dichos alimentos, estimularán en menor o mayor medida, el trabajo de los músculos masticatorios, los movimientos linguales y mandibulares necesarios para una masticación eficaz.

La masticación es una función compleja que requiere de la actividad coordinada de diversos grupos musculares y de la participación de diversas estructuras estáticas, fundamentalmente de las piezas dentarias. Por ende, el estado de la salud oral adopta un rol preponderante en dicha función.

El interés de este estudio descriptivo, radica en indagar las particularidades que presenta la Dieta Alimentaria, conocer la Percepción de salud oral y la Habilidad masticatoria que presentan las personas vegetarianas. Considerando a la dieta alimentaria y a la salud oral como factores que condicionan el desempeño de las funciones estomatognáticas, en particular a la masticación.

Se pretende que la presente investigación proporcione información de base para futuras investigaciones que permitan enriquecer el conocimiento y ampliar los saberes dentro de la

clínica fonoaudiológica de la Motricidad Orofacial, así como de las disciplinas que se encuentran vinculadas a la misma, destacando de esta manera, la importancia del trabajo en interdisciplina para su abordaje clínico-terapéutico.

Objetivos

- Conocer cómo es la dieta alimentaria de las personas vegetarianas.
- Indagar acerca de la percepción que poseen las personas vegetarianas de su salud oral.
- Conocer cómo es la masticación, en términos de habilidad masticatoria, de dichas personas.
- Caracterizar a la población de estudio según: sexo, edad, tipo de alimentación vegetariana y período transcurrido desde que cambiaron de tipo alimentación.
- Identificar la consistencia de los alimentos consumidos por las personas vegetarianas.

MARCO TEÓRICO

El Sistema Estomatognático (estoma: boca, gnato: mandíbula) comprende según Manns, A. y Diaz, G. las estructuras que van desde el reborde supra orbitario hasta el hueso hioides y para Rocabado, M. hasta la cintura escapular. Norma Chiavaro denomina a este sistema como un subsistema orgánico, y plantea que las estructuras y órganos que lo conforman desempeñan más de una función. Debido a la complejidad de dicho sistema, propone abordarlo desde un enfoque sistémico funcional orgánico.

Además, el Sistema Estomatognático está constituido por cuatro componentes fisiológicos básicos que, según Manns, A. y Diaz, G. son el componente neuromuscular, las articulaciones temporomandibulares, la oclusión y el periodonto.

Este Sistema desempeña diferentes funciones tales como la respiración, la deglución, la succión y la masticación, las cuales aseguran la supervivencia, y el habla, función social por excelencia.

Para que las funciones puedan ser ejecutadas, Chiavaro, N. menciona que se requiere de la existencia de cavidades neumáticas que permitan el juego de presiones necesarias para el pasaje de aire, saliva o alimentos, a las cuales denomina Espacios Funcionales.

Este sistema se rige de acuerdo a Principios o Leyes, los cuales son: Eficiencia funcional con mínimo gasto energético y la preservación de las estructuras. Estas resultan de un proceso de autorregulación neuro-muscular-funcional, de aquí la importancia que se le brinda al rol de la neuromusculatura, que además dependerá de factores que interactúan con ella, como la morfología cráneo facial, la fisiología, los espacios orgánicos funcionales, las experiencias psico-emocionales y el medio ambiente.

Norma Chiavaro plantea que *"Las Funciones Estomatognáticas son el resultado del funcionamiento de un sistema biológico que sufre cambios evolutivos y adaptativos, condicionados por la supervivencia e influenciado por el medio ambiente. La neuromusculatura es quien, con su actividad, a partir del diseño pre-determinado de sus estructuras, registro de experiencias sensorio-motrices, espacios neumáticos, registros psico-emocionales en interacción con el medio ambiente, produce las necesarias*

coordinaciones de movimientos condicionados y evolutivos, organizados en el espacio y en el tiempo para cumplir con un fin, la vida vegetativa y la vida de relación con el hombre".[1]

Otro concepto importante que aporta la autora, es el de Disfunciones Estomatognáticas. Es decir, funciones que no se realizan de manera adecuada, armónica o que no se realizan a favor de dicho sistema pero que sin embargo se ejecutan para que la función se cumpla. Por lo tanto, en palabras de Chiavaro, N. se establece un funcionamiento sistémico disfuncional. Dichas disfunciones pueden clasificarse según sus causas en Intrínsecas y Extrínsecas.

Dentro las causas Intrínsecas encontramos a aquellas que guardan relación con malformaciones o dismorfias heredadas, congénitas o adquiridas de las estructuras que conforman el Sistema Estomatognático; alteraciones del Sistema Nervioso Central o Periférico, ocupación de los Espacios Funcionales, traumatismos e intervenciones quirúrgicas. Dentro de las causas Extrínsecas, que son adquiridas y de tipo evolutivo, se encuentran las causas medio ambientales referidas al consumo de alimentos, usos y costumbres, etc., las psicoemocionales y las asociadas a parafunciones.

Las disfunciones pueden afectar tanto a la respiración, a la deglución, a la masticación, a la succión, a la sorbición, a la fonación y el habla. Así como la persistencia de estas en el tiempo, inciden en el aspecto estético y en el aspecto social de los sujetos.

En relación a la temática de estudio, Marchesan, I. refiere que *"Masticar es una función esencial en la prevención de los trastornos miofuncionales; esta función dará continuidad a la estimulación de la musculatura Orofacial, iniciada con la succión. Será responsable también por el desarrollo de los huesos maxilares, la conservación de los arcos, la estabilidad de la oclusión y el equilibrio muscular y funcional, lo que propicia así, movimientos precisos y coordinados, que serán necesarios para la deglución fisiológica normal y la producción del habla".*[2]

La masticación es el proceso de ruptura mecánica del alimento en la boca. Cumple funciones importantes tales como fragmentar los alimentos en partículas cada vez menores

[1] Chiavaro, Norma / Funciones y Disfunciones estomatognáticas .-- Editorial Akadia : Buenos Aires; 2011.Pág 9.
[2] Queiroz Marchesan, Irene / Fundamentos de fonoaudiología .-- Editorial Medica Panamericana : Buenos Aires; 2002. Pág. 5.

para prepararlas para la deglución y la digestión, así como también favorecer una acción bacteriana sobre los alimentos colocados en la boca cuando son fragmentados para formar el bolo. Además, proporciona la fuerza y la acción indispensable para el desarrollo normal de los huesos maxilares y para la conservación de los arcos dentarios con la estabilidad de la oclusión y con el estímulo funcional, es decir, sobre el periodonto, los músculos y las articulaciones.

El principal propósito de la función masticatoria, según Chiavaro, N. es el mecánico, a través del cual el alimento necesita ser adaptado en tamaño, consistencia y forma para la posterior deglución. En esta actividad intervienen múltiples sentidos, no sólo el sentido del gusto sino también el tacto, vinculado a las consistencias, y el olfato en relación a los aromas.

Grandi, D. hace referencia a las grandes ventajas que ofrece una función tan importante como lo es la masticación en todas las etapas de la vida de las personas, desde niños y adolescentes hasta la población adulta. En los niños y adolescentes, promueve el crecimiento y desarrollo craneofacial equilibrado, fortalece la musculatura orofacial y facilita la respiración nasal, así como la deglución y la comunicación oral. Mientras que, en los adultos, previene además posibles disfunciones articulares y de la musculatura orofacial y promueve el tono muscular adecuado para la respiración nasal diurna y nocturna. Tal como lo plantea Oyen: *"La maduración del sistema masticatorio es un proceso cuyos cambios y las formas en las que se producen, se desarrollan en un largo periodo. Además, nunca cesa, ya que nuestra apariencia personal nunca se estabiliza".*[3]

Por ende, la masticación es una función compleja que requiere de una actividad coordinada de diferentes grupos musculares tales como los músculos faciales, linguales y los músculos mandibulares. Así como de los dientes, órganos principales de la masticación, y de las estructuras de soporte periodontales, las articulaciones temporomandibulares, los labios, el paladar duro y blando, y las glándulas salivales.

Cuando se habla de una masticación funcional, se hace referencia a que la misma logre los efectos propuestos o esperados en cada una de sus fases, es decir, que sea eficaz. Por lo cual, la masticación se considera adecuada, en aquellos casos en los que no se presentan dificultades a la hora de masticar cualquier tipo de alimento, tanto aquellos de consistencia blanda, semisólida como sólida. Por lo tanto, se considera adecuada, cuando la prenso

[3] Queiroz Marchesan, Irene / Ibidem. Pág. 41.

incisión se realiza de manera frontal y con la mandíbula en posición céntrica, cuando se evidencia la presencia de movimientos de lateralización lingual y el alimento es desplazado hacia los pre molares, cuando en el momento de la trituración y molienda, se observen movimientos circulares del maxilar inferior y un lado de trabajo alternado. El ritmo masticatorio debe ser regular y sostenido, la formación del bolo debe ser consistente y no deben quedar restos de alimento en la cavidad bucal, por lo tanto, tampoco debe ser necesaria la excesiva ingesta de líquido entre cada bocado durante la alimentación. También, es fundamental la presencia de una correcta coordinación entre la masticación y la respiración, para evitar así el desencadenamiento de aspiraciones del alimento a vía aérea y ahogos.

En el libro "Funciones y disfunciones estomatognáticas" de Chiavaro, N. se plantea que *"Cuando hay armonía morfo-funcional entre los diferentes componentes del Sistema Estomatognático y existe salud biológica del sistema, la masticación natural es bilateral alternada*"[4], esto favorece a la estimulación de todas las estructuras de sostén dentario, a la estabilidad de la oclusión, y a la autohigiene dental. En contraposición, la masticación unilateral estimulará las estructuras sólo del lado de preferencia masticatoria, generando interferencias oclusales y favoreciendo la instalación de placa bacteriana.

La Revista Latinoamericana de Odontología y Odontopediatría, en el artículo "Algunos aspectos clínicos sobre masticación unilateral" explicita que la mayoría de las personas asumen un lado de trabajo más que el otro durante la función masticatoria. *"...se ha reportado que la pérdida asimétrica de dientes, prótesis parcial, dentición decidua y mixta, áreas de contacto oclusal funcional, la postura de la cabeza, la presencia de caries, dolor y textura de los alimentos están relacionados con el lado de preferencia masticatoria"*.[5] Por lo tanto, las alteraciones dentarias, oclusales, posturales, así como también la consistencia de los alimentos, inciden sobre la función masticatoria.

Norma Chiavaro refiere que *"Debilidad, restricción de la amplitud y lateralidad mandibular, incoordinación, unilateralidad. Desajustes neuromusculares que responden a las posibilidades dadas por la actividad neuromuscular de la musculatura mandibular,*

[4] Chiavaro, Norma / Op.cit. Pág. 93.
[5] Hovsepian, Massis / Algunos aspectos clínicos sobre la masticación unilateral .-- en https://www.ortodoncia.ws/publicaciones/2017/art-44/ (22/09/20).

articulaciones temporomandibulares, piezas dentarias y oclusión. Denominamos a esta situación Disfunción Masticatoria o Masticación disfuncional".[6]

Schott Borger y cols. en el artículo "Métodos de Evaluación del Rendimiento Masticatorio. Una revisión" (A Review of different masticatory performance Tests) mencionan que el término función masticatoria comúnmente es usado para hacer referencia a la habilidad masticatoria, eficiencia y /o rendimiento masticatorio. Sin embargo, dichos términos no son sinónimos, sino conceptos que tienen distintos significados.

La *eficiencia masticatoria*, está relacionada al número de golpes masticatorios, el *rendimiento masticatorio* corresponde al grado de trituración al que puede ser sometido un alimento con un número dado de golpes masticatorios, aspectos que pueden ser evaluados mediante test o protocolos; mientras que, la *habilidad masticatoria* es definida como *"la propia valoración que tiene el individuo de su masticación"*[7], es una manera subjetiva de poder evaluarla ,y se puede realizar a través de cuestionarios o entrevistas personales. De esta manera, se podrá dar cuenta si la habilidad masticatoria es adecuada para una masticación eficaz o de lo contrario, inadecuada para una masticación eficaz.

En cuanto a la posibilidad de poder evaluar la función masticatoria mediante cuestionarios o entrevistas personales, existen diferentes posturas. Muchos autores han encontrado relaciones significativas entre los test masticatorios objetivos y subjetivos, sin embargo, otros, hallaron relaciones muy débiles.

Masticar bien tiene un gran impacto en nuestra salud, la correcta masticación de los alimentos ingeridos permite que las enzimas y lubricantes segregados en la boca faciliten la digestión y que los nutrientes se asimilen con mayor eficacia acelerando así el metabolismo.

En los últimos 20 años se le ha dado gran relevancia a la función masticatoria, ya que se la considera como un indicador de salud, tanto general como bucal. Los odontólogos y médicos gerontólogos utilizan diversos índices para poder valorarla. En estos, relacionan a la masticación con la salud en general y en cómo impacta en su calidad de vida. Otros estudios,

[6] Chiavaro, Norma / Op.cit. Pág 12.
[7] Schott Borger, Sebastian y cols. / Métodos de Evaluación del Rendimiento Masticatorio .-- en Rev. Clin. Periodiodoncia Implantol. Rehabilitación Oral: Chile; 2010. Tomo 3; Nº 1.Pág. 51.

concluyen que la habilidad masticatoria de las personas se relaciona con una mayor actividad intelectual y mejor rol social.

En relación a las disciplinas que intervienen en el abordaje de la Motricidad Orofacial, Christiane Camargo Tanigute, en el libro "Fundamentos de Fonoaudiología" de Irene Marchesan, hace referencia al desarrollo de las funciones estomatognáticas y a la importancia de abordarlo conjuntamente entre la Odontología y la Fonoaudiología debido a las estructuras bucales que lo componen, las estáticas o pasivas y las dinámicas o activas. Dentro del primer grupo, se encuentran los arcos osteodentarios (maxilar y mandíbula) y las articulaciones temporomandibulares y en el segundo grupo, la unidad neuromuscular que moviliza las partes estáticas.

Esther Mandelbaum Gonçalves Bianchini, sugiere que cuando se procede a examinar o evaluar la función masticatoria se debe tener en cuenta la situación dental y oclusal, propone la observación de la salud bucodental del paciente, de su tipo de oclusión y mordida y la posición de la línea media dental y esquelética. *"La presencia de caries, pérdidas de dientes y mordida cruzada unilateral son factores importantes de direccionamiento unilateral de la masticación. La modificación muscular que será observada puede ser consecuencia de la situación dental. En estos casos, la actuación del odontólogo debe preceder a nuestro trabajo"*[8].

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud bucodental como *"Un estado exento de dolor bucodental o facial crónico, cáncer de la cavidad bucal o la garganta, infección oral y anginas, periodontopatías, caries dental, pérdida de dientes y otras enfermedades y trastornos que limitan la capacidad de una persona para morder, masticar, sonreír y hablar, así como su bienestar psicosocial".*[9] La misma, destaca que la salud bucodental es un indicador de salud y de bienestar.

Entre las afecciones descriptas por la OMS, las que se presentan con más frecuencia son las caries dentales, las periodontopatías, los cánceres bucales, las pérdidas de piezas

[8] Queiroz Marchesan, Irene / Op.cit. Pág. 51
[9] Organización Mundial de la Salud / Salud bucodental .-- en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health. (10/06/19).

dentarias, las manifestaciones bucales de VIH, traumatismos bucodentales, fisura labioalveolopalatina, entre otras.

Frente a la noción de salud bucodental, en la Tesis Doctoral de la Odontóloga Berta Leguido Arce "Percepción de salud oral y hábitos de higiene bucodental de una muestra de la población española trabajadora y su relación con el estado de salud periodontal" de la Facultad de Odontología de Madrid (Universidad Complutense de Madrid), se introduce y utiliza el término Percepción de salud oral, haciendo referencia a la apreciación que tiene el propio sujeto acerca de su salud oral.

Dicha Tesis destaca a la percepción de salud oral como un medio diagnóstico útil para la investigación de distintos estados de salud y enfermedad. Propone, además, estudiar los hábitos de higiene bucal, los indicadores sociales y las variables demográficas incidentes en dicha percepción, como ser: sexo, edad, ocupación, nacionalidad, nivel educativo y nivel de ingresos, mediante un cuestionario autoreferido destacando la validez del mismo para detectar individuos con buena o mala salud periodontal.

Algunos antecedentes demuestran que se han realizado estudios siguiendo esta metodología. España, ha sido uno de los primeros países en implementar Encuestas de Salud Oral y Encuestas Poblacionales de Salud Bucodental, utilizando cuestionarios que incluían cuestiones referentes a la percepción de la salud oral de la población, hábitos de higiene oral y el uso de servicios odontológicos. Plantean que la detección de las enfermedades periodontales a través de cuestionarios es más rápido, fácil y económico que con las exploraciones clínicas tradicionales. Se trata de cuestionarios que pueden formar parte de planes de prevención generales de salud en los casos en los que las evaluaciones formales u objetivas no puedan ser aplicadas en grandes poblaciones.

En los resultados y conclusiones arribados en dicha Tesis, se demuestra que el uso de cuestionarios autoreferidos para detectar enfermedades periodontales han tenido un alto grado de especificidad. "*La percepción que tienen los trabajadores de su salud bucodental, así como la presencia de dolor o problemas para comer se correlacionan, en la mayoría de los casos, de forma directa con la situación periodontal real. Los sujetos con mejor salud periodontal tienen mejor percepción y menores problemas y al contrario, con los sujetos con*

mala salud periodontal"[10]. Por lo tanto, la percepción de la salud oral de las personas que participaron en dicha investigación fue congruente y acorde a la realidad.

Otros datos relevantes que se desprenden de la Tesis elaborada por la Doctora Leguido Arce, demuestran que:

- La gran mayoría de los sujetos de estudio consideran que su estado bucodental es bueno (45,7%) o regular (35,1%), seguido por aquellos que lo describen como malo (10,3%) o muy bueno (7,8%). Un grupo minoritario de los sujetos opina que presenta un estado bucodental excelente (1,1%).

- Se observa una tendencia inversamente proporcional en relación a una peor percepción de salud bucodental y la edad de los trabajadores. De este modo, un 55,5% de los trabajadores mayores de 55 años consideran que su salud oral es regular o mala, frente a un 51,8% en el grupo de 45 a 54 años y un 46,3 % del grupo de 35 a 44 años. Esta tendencia se rompe en los dos grupos de edad más jóvenes, ya que los menores de 25 años tienen una peor percepción de su salud bucal (41,2% la consideran regular o mala) que los trabajadores con edades comprendidas entre los 25 y 34 años (37,9%).

- En relación al sexo de los trabajadores, en todos los rangos de edad, las mujeres tienen una mejor percepción de su salud oral (grupos excelente y muy bueno) que los hombres, excepto los menores de 25 años, en los que la valoración de salud oral "excelente" es más frecuente.

- Los hábitos de higiene oral declarados, la utilización de los servicios odontológicos y su modo de uso se correlacionan, en la mayoría de los casos, de forma directa a la situación periodontal.

En dichos trabajadores, se ha investigado también la presencia o ausencia de dificultades para comer a causa de sus dientes, encías o dentaduras postizas, como así también su frecuencia de aparición, encontrándose los siguientes resultados:

[10] Leguido Arce, Berta / Percepción de la salud oral y hábitos de higiene bucodental de una muestra de la población española trabajadora y su relación con el estado de salud periodontal .-- Departamento de Estomatología III - Facultad de Odontología - Universidad Complutense de Madrid: Madrid, 2016. Pág 16. (Tesis Doctoral).

- La mitad de los encuestados refirió no tener nunca problemas para comer, mientras que alrededor de un 30% refiere la presencia de problemas de manera muy ocasional.

- A medida que aumenta la edad de los sujetos, se observa una tendencia a la presencia de mayores dificultades, siendo el grupo de edades superiores a 55 años los que refieren mayor presencia de problemas para comer, de manera frecuente o muy frecuente.

- En cuanto al sexo, se observaron diferencias significativas únicamente en el grupo de sujetos menores de 25 años, en este caso las mujeres refieren que presentan dificultades para comer de manera frecuente.

Gonçalves Bianchini, E. en el libro "Fundamentos de Fonoaudiología", plantea que dentro de la clínica fonoaudiológica se deben considerar las afecciones bucales de los pacientes, ya que son factores que pueden interferir en la masticación y en las preferencias alimentarias, por lo tanto, también pueden presentar disminución del apetito y alteraciones gastrointestinales. Por ende, es fundamental la participación de Fonoaudiólogos y de una gran variedad de profesionales como Odontólogos, Nutricionistas, Médicos, entre otros, para el abordaje de dichas dificultades.

Asimismo, la salud oral puede verse afectada de acuerdo al tipo de dieta alimentaria que adopten los individuos ya que *"Los hábitos alimentarios inadecuados y las deficiencias nutricionales afectan el desarrollo de la cavidad oral y propician los procesos patológicos de los dientes, las encías y los maxilares".*[11]

En el artículo referente a la Alimentación, nutrición y salud oral de la revista "Perspectivas en Nutrición Humana" se hace mención al calcio, el fósforo y la vitamina D como nutrientes fundamentales para la formación de los huesos y los dientes. La vitamina C, mantiene la integridad de las encías y actúa previniendo las alteraciones de la pulpa y anormalidades en la dentina. El zinc y las vitaminas A, C, E, el ácido fólico y el beta-caroteno cumplen un papel importante en la prevención de la aparición de la periodontitis ya que mantienen la integridad de los tejidos de soporte dentario. Así, las caries dentales y la enfermedad

[11] Restrepo Calle, María Teresa y Restrepo Roldan, Samuel / Alimentación, nutrición y salud oral .-- en Perspectivas en Nutrición Humana .-- Universidad de Antioquia: Medellín, Colombia; 2005. ISSN 0124-4108. Pág. 75.

periodontal resultan ser las enfermedades infecciosas que están influenciadas directamente por la dieta alimentaria.

Más allá de los nutrientes proporcionados por la dieta alimentaria, también es de gran relevancia tener en cuenta la naturaleza de los alimentos en cuanto a su consistencia y textura. La consistencia hace referencia a una gama de sensaciones que van desde la resistencia de un elemento sólido y duro hasta la fluidez que puede mostrar un líquido, es decir, remite al grado de dureza o blandura que ofrecen los alimentos al tomar contacto con la cavidad oral.

Moyers, R. sostiene que *"La evidencia parece indicar que nuestras dietas modernas, altamente refinadas, blandas, como papilla, juegan un papel en la etiología de las maloclusiones*"[12]. Asimismo, se le adjudica a la variedad de alimentos en relación a su dureza, un factor importante y primario en la masticación.

Los alimentos blandos crean ciclos masticatorios cortos, movimientos reducidos, poco tenues y menor fuerza durante la masticación. Mientras que los bolos o alimentos duros generan ciclos largos, movimientos más amplios y pronunciados y mayor fuerza muscular. Por lo tanto, la inclusión de alimentos de consistencia dura en la dieta alimentaria contribuye a un adecuado desarrollo maxilo-dentario y favorece la funcionalidad respiratoria, auditiva y articulatoria. *"La dieta no cariogénica y fibrosa mejora la digestión y la salud en general y previene la presencia de anomalías en los dientes, los maxilares y los músculos masticatorios. Los hábitos alimenticios deletéreos que incluyen alimentos licuados, exceso de alimentos blandos y fáciles de tragar, constituyen un factor de riesgo para la aparición de cambios estructurales de los arcos dentales, de la musculatura perioral y de los tejidos blandos".*[13]

Desde el área nutricional se define a la dieta alimentaria como la composición, frecuencia y cantidad de comida que constituye la alimentación de los seres humanos conformando hábitos o comportamientos nutricionales.

Se considera que una dieta alimentaria debe ser, completa, equilibrada, suficiente y variada. Completa, porque debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo, dichos nutrientes deben guardar las proporciones adecuadas entre sí, es lo que le da el carácter de equilibrada; suficiente, para poder mantener el peso del individuo dentro de los rangos de

[12] Moyers, Robert / Manual de ortodoncia 4ta edición .-- Editorial Mundi : Buenos Aires; 1992. Pág. 156.
[13] Restrepo Calle, Maria Teresa y Restrepo Roldan, Samuel / Op.cit. Pág. 81.

normalidad y variada, se refiere a que debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos de alimentos existentes, lo que garantiza el consumo de los nutrientes que necesita el cuerpo.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), presentan una gráfica en la cual se incluyen los siguientes grupos de alimentos:

1- Leche, yogur y queso

2- La carnes y huevos.

3- Legumbres, cereales, papa, pan y pastas.

4- Verduras y frutas.

5- Aceites, frutas secas y semillas.

6- Opcionales, grasas y dulces.

La Licenciada en Nutrición Gottau Gabriela, explicita que consumir entre cuarenta y cincuenta alimentos distintos en la semana es lo recomendable para que una dieta sea variada. *"La variación es lo idóneo desde el punto de vista del bienestar, permitiéndonos esto disfrutar, además, de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas".*[14]

A lo largo de los años, se ha observado un incremento de las personas que optan por excluir de sus dietas alimentos de origen animal, como es el caso de las personas vegetarianas, ya sea por motivos religiosos, éticos, ambientalistas o culturales. En varios estudios, se ha concluido que una dieta vegetariana no representa ningún riesgo para la salud de los individuos siempre y cuando sean bien planificadas y no sean restrictivas o monótonas.

En el año 2019, a pedido de la Unión Vegana Argentina (UVA) y dirigido por la consultora Kantar, se realizó un estudio basado en una medición, durante los meses de junio y julio, de las personas que adoptan este tipo de dieta. Los resultados que arrojaron demuestran que el 9% de la población argentina, es decir 4.005.000 personas, son vegetarianas. De ese universo, el 17% tiene entre 17 y 24 años; el 22% entre 25 y 34; mientras que el 26% va desde los 35

[14] De Torres Aured, Ma.Lourdes y Frances Pinilla, Marina / La dieta equilibrada .-- en https://nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf (05/06/19).

a los 49 años. Por lo que el 39% de los encuestados tiene menos de 35 años; sin mostrar grandes diferencias en relación al sexo (Femenino:52%. Masculino:48%).

El Grupo de Trabajo Alimentos de la Sociedad Argentina de Nutrición plantea la dificultad en poder definir al vegetarianismo en términos generales. Si bien el vegetarianismo se trata de la ausencia de la ingesta de carne, existen distintas variantes incluidas dentro de este concepto:

- Los Veganos, que son aquellos que siguen una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo.

- Los Ovo-Vegetarianos, quienes incluyen huevos en su dieta alimentaria, los Lacto-Vegetarianos, que incluyen lácteos y sus derivados y los Lacto-Ovo-Vegetarianos que incluyen en su dieta alimentaria huevos, lácteos y sus derivados.

- Los Semivegetarianos, quienes suelen evitar el consumo de carne o al menos reducirlo. A este grupo pertenecen, por ejemplo, aquellos que incluyen el consumo de pescados y/o aves, excluyendo el resto de las carnes.

- Los Flexitarianos, son aquellos que diariamente no consumen productos de origen animal, pero lo hacen en situaciones sociales que así lo requieran.

- Los Crudívoros, quienes basan su dieta Cruda-Raw, en el consumo de alimentos en su estado natural crudo para preservar las enzimas de los mismos.

- Los Frugívoros o Frutarianos, quienes consumen únicamente frutos, generalmente crudos y de época como frutos secos, semillas y aquellos componentes que puedan ser obtenidos sin dañar a las plantas.

Craig, W. en su artículo “Nutrition concerns and Health Effects of Vegetarian Diets” hace referencia a los nutrientes que suelen carecer en las dietas vegetarianas como lo son la vitamina B12, ácidos grasos omega 3, hierro, calcio, vitamina D, zinc y en menos medida las proteínas y el iodo. Y también plantea que en algunos casos es necesario el uso de suplementos para contrarrestar tal deficiencia.

Morales N. y Toro-Ibacache, V. tras el análisis de numerosos estudios llegaron a la conclusión de que la alimentación, ya sea por su composición química, en cuanto a los

nutrientes proporcionados por éstos o por sus propiedades mecánicas, referidas a su dureza y tenacidad, pueden causar efectos sobre el organismo y el esqueleto. Se refieren a las dietas vegetarianas y a las dietas modernas que suelen incluir en su mayoría, productos procesados. Plantean que, de igual manera, se debe tener en cuenta en qué momento del crecimiento y desarrollo esta fue adoptada, ya sea durante la niñez o en la adultez.

Considerando a la práctica de la masticación como un ejercicio funcional necesario para el crecimiento físico y psíquico del hombre, Chiavaro, N. expresa que: *"...la alimentación moderna ha modificado la consistencia de los alimentos, sus sabores y olores, esto produce disfunciones del sistema que se observan en distintas anomalías morfofuncionales y en distintos síntomas como el apriete dentario o bruxismo y otros hábitos parafuncionales..."*.[15]

Por otro lado, también se ha estudiado la influencia de la dieta vegetariana sobre la salud oral. La Academia de Odontología General, plantea que este tipo de dieta puede ser un factor de riesgo para la aparición de enfermedades periodontales. Las personas vegetarianas, al eliminar de su dieta determinados grupos de alimentos evitan consigo ciertos nutrientes esenciales para la salud oral. Estas dietas suelen carecer de calcio y de ciertas vitaminas como es el caso de la riboflavina, vitamina B12 y, fundamentalmente de vitamina D. La escasez de dichas vitaminas y de calcio puede causar, con el transcurso del tiempo, que las piezas dentarias se debiliten y sean susceptibles a la presencia de caries y enfermedades periodontales, fundamentalmente a nivel de las encías.

Los profesionales que forman parte del equipo de Seguro Dental Centauro manifiestan que *"...el calcio ayuda a mantener la densidad mineral ósea del diente mientras que la vitamina D apoya la fijación del mismo, por esa razón cuando tenemos niveles muy bajos de estos 2 elementos en el organismo los dientes son más frágiles, haciéndolos susceptibles a la caries dental y enfermedad periodontal"*.[16]

Al respecto, el Licenciado en Odontología Darío Vieira Pereira expresa *"...recomendamos a cualquier paciente que quiera pasarse al estilo de vida vegetariano, informarse acerca de los sustitutos nutricionales para asegurar el mantenimiento de una dieta equilibrada y obrar*

[15] Chiavaro, Norma / Disfunciones Estomatognáticas. Fundamentos para una interpretación sistémica de las disfunciones estomatognáticas. Funciones neurovegetativas y de la comunicación .-- Apunte incluído en la bibliografía de la cátedra de Patologías y Terapéutica Fonoaudiológica del Habla : Rosario; 2017. Pág 3.
[16] Centauro / ¿Eres vegetariano? Conoce cómo cuidar tu salud oral .-- en http://www.centauro.com.mx/eres-vegetariano-conoce-como-cuidar-tu-salud-oral/ (24/06/20).

a favor de la salud oral. Una buena alimentación y el buen régimen de higiene oral son la mejor defensa contra la caries dental y otras enfermedades bucales."[17]

Se tiene conocimiento de la importancia que se le da a los alimentos que forman parte de la dieta alimentaria de cada persona por varios motivos, se recomienda llevar una dieta variada la cual brinde todos los aportes nutricionales necesarios para el crecimiento y desarrollo del individuo. Sin embargo, se pudo constatar también, que la ingesta de alimentos con diferentes características en relación a su consistencia, genera influencias a nivel de todas las estructuras que forman parte del Sistema Estomatognático y de las funciones que desempeña, fundamentalmente en la masticación. En esta función primordial intervienen múltiples grupos musculares y estructuras fundamentales, como las piezas dentarias, desde incisivos y caninos hasta premolares y molares, por lo que la salud e integridad de los mismos, es fundamental para que la función masticatoria se desarrolle de manera óptima.

Por lo tanto, puede decirse que la salud oral y la dieta alimentaria van de la mano y actúan como factores exógenos que intervienen en el crecimiento, el desarrollo de las estructuras estomatognáticas, el mantenimiento del equilibrio muscular y el adecuado desempeño de las funciones estomatognáticas.

Norma Chiavaro plantea que las disfunciones estomatognáticas se manifiestan en dos planos fundamentales, en el plano de la nutrición (Ingesta y oxigenación) y en el plano de la vida social de individuo (estética y comunicación). Por lo cual, dichas disfunciones muchas veces deben ser abordadas teniendo una visión holística e integral del ser humano, en la cual el trabajo interdisciplinario con otros profesionales de la salud se hace imprescindible.

[17] Vieira Perira, Dario / Consejos odontológicos para los vegetarianos .-- en https://www.propdental.es/blog/odontologia/consejos-odontologicos-para-los-vegetarianos/ (24/06/20).

PROBLEMA E HIPÓTESIS.

Problema:

¿Cómo es la Dieta Alimentaria, la Percepción de salud oral y la Habilidad masticatoria en las personas vegetarianas que forman parte del grupo privado de Facebook “Veg(etari)anos en Rosario” en la ciudad de Rosario durante el mes de septiembre del 2020?

Hipótesis:

Hipótesis Descriptiva

Es probable que con mayor frecuencia se dé una Dieta Alimentaria Monótona, una Buena Percepción de salud oral y una Habilidad masticatoria Inadecuada para una masticación eficaz en las personas vegetarianas que integran el grupo privado de Facebook “Veg(etari)anos en Rosario” en la ciudad de Rosario durante el mes de septiembre del2020.

VARIABLES.

Dieta Alimentaria

Modalidades:

- Variada
- Monótona.

Clasificación según rol: Independiente.

Clasificación según naturaleza: Cualitativa.

Escala de medición: Nominal.

Definición conceptual: Se define a la dieta alimentaria como la composición, frecuencia y cantidad de comida que constituye la alimentación de los seres humanos conformando hábitos o comportamientos nutricionales. Entre otras características, la dieta alimentaria debe ser variada, es decir, contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos de alimentos existentes. Lo esperable, sería que se consuman entre 40 y 50 alimentos distintos en la semana, lo que garantizará el consumo de los nutrientes necesarios que el cuerpo necesita, caso contrario dicha dieta alimentaria se denomina Monótona.

Definición operacional: La variable Dieta Alimentaria tomará la modalidad de "Variada" cuando el encuestado consuma entre 40 y 50 alimentos distintos en la semana. Mientras que adoptará la modalidad de "Monótona" cuando consuma menos de 40 alimentos distintos en la semana.

Indicadores: Será la cantidad de alimentos que los encuestados seleccionen en el ítem N°3 del cuestionario implementado.

Percepción de salud oral

Modalidades:

- Excelente

- Muy buena.
- Buena.
- Regular.
- Mala.

Clasificación según rol: Independiente.

Clasificación según naturaleza: Cualitativa.

Escala de medición: Ordinal.

Definición conceptual: Se la define como la apreciación que tiene el propio individuo acerca de su salud oral. Dicha percepción, está estrechamente vinculada a los hábitos de higiene oral (frecuencia de cepillado de dientes, uso de hilo dental, frecuencia de visitas al odontólogo, etc.) y al estado de la salud bucodental (presencia o ausencia de afecciones bucodentales, sangrado de encías, caries, sensibilidad dental, etc.) de la persona.

Se la ha considerado como un medio diagnóstico útil y eficiente a la hora de investigar distintos estados de salud o enfermedad, tanto en la población en general o en determinadas poblaciones de riesgo.

Definición Operacional: La variable Percepción de salud oral tomará la modalidad de "Muy buena", "Buena", "Regular" o "Mala", según las respuestas brindadas por los encuestados.

Indicadores: Será la respuesta que los encuestados seleccionen acerca de cómo es la percepción que ellos poseen de su salud oral en la pregunta N° 5 del cuestionario.

Habilidad masticatoria

Modalidades:

- Adecuada para una masticación eficaz.
- Inadecuada para una masticación eficaz.

Clasificación según rol: Independiente.

Clasificación según naturaleza: Cualitativa.

Escala de medición: Nominal.

Definición conceptual: Es una forma subjetiva de valorar la masticación que consiste en la percepción general que tiene cada persona respecto de esta.

Definición operacional: La variable Habilidad Masticatoria adoptará la modalidad "Adecuada para una masticación eficaz" cuando no se presenten ninguno de los indicadores mencionados o "Inadecuada para una masticación eficaz", cuando se presenten uno o más de dichos indicadores.

Indicadores:

- Presenta dificultades para masticar o comer a causa de sus dientes, encías o dentaduras postizas.
- Presenta dificultades para masticar alimentos duros.
- Tiene dificultades para tragar.
- Quedan restos de comida en su boca luego de tragar.
- Bebe mucho líquido durante las comidas.
- Siente que mastica más de un lado que de otro.
- Mastica lento o rápido.
- Suele ahogarse o toser mientras mastica.

VARIABLES SECUNDARIAS.

Sexo

Modalidades:

- Masculino.
- Femenino.

Clasificación según naturaleza: Cualitativa.

Escala de medición: Nominal.

Definición conceptual: Son las características biológicas que definen a los seres humanos como hombres y mujeres.

Definición operacional: La variable Sexo adoptara la modalidad de "Femenino" o "Masculino" según la opción seleccionada en el cuestionario.

Indicador: Sexo indicado por el encuestado.

Edad

Modalidades:

- < 25 años.
- 25-34 años.
- 35-44 años.
- 45-54 años.
- 55 años o más.

Clasificación según naturaleza: Cuantitativa.

Escala de medición: Ordinal.

Definición conceptual: Es el tiempo que ha vivido una persona, en años, desde el nacimiento hasta el momento que se realice la encuesta.

Definición operacional: Es el tiempo que ha vivido una persona, el cual ha sido manifestado por la misma en el cuestionario aplicado.

Indicador: Edad en años que refiera el encuestado.

Tipos de dieta vegetariana.

Modalidades:

- Vegetariana estricta o Vegana.
- Lacto-Ovo-Vegetariana.
- Lacto-vegetariana.
- Ovo-vegetariana.
- Semi-vegetariana.
- Cruda-Raw.

Clasificación según naturaleza: Cualitativa.

Escala de medición: Nominal.

Definición conceptual: Se refiere a las diferentes variantes que existen en la alimentación vegetariana. El tipo de dieta Vegetariana estricta o Vegana, es aquella que está exclusivamente basada en el consumo de alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo. La dieta Ovo-Vegetariana, incluye también huevos mientras que la dieta Lacto-Vegetariana, incluye lácteos y sus derivados, y la Lacto-Ovo-Vegetariana incluye en su dieta huevos, lácteos y sus derivados. Se considera una dieta Semi-vegetariana, a aquella que evita el consumo de carne, sin embargo, la misma incluye el consumo de pescados y/o de aves. La dieta Cruda- Raw se basa en el consumo de alimentos en su estado natural crudo para preservar las enzimas de los mismos.

Definición operacional: La variable Tipos de dieta vegetariana tomará la modalidad de "Vegetariana estricta o Vegana", "Lacto-Ovo-Vegetariana", "Lacto-Vegetariana", "Ovo-Vegetariana", "Semi-vegetariana" o "Cruda-Raw" de acuerdo a la opción seleccionada por el encuestado.

Indicador: Será la respuesta que el encuestado seleccione en la pregunta N°1 del cuestionario acerca de qué tipo de dieta vegetariana realiza actualmente.

Período transcurrido desde que cambiaron de tipo de alimentación.

Modalidades:

- Menos de 1 año.
- 1-5 años.
- 5-10 años.
- Más de 10 años.

Clasificación según naturaleza: Cuantitativa.

Escala de medición: Ordinal.

Definición conceptual: Se refiere a la cantidad de tiempo transcurrido desde que las personas optaron por comenzar una alimentación vegetariana.

Definición operacional: Cantidad de años que lleva la persona con una alimentación vegetariana, la cual ha sido manifestada y seleccionada en las opciones establecidas del cuestionario implementado.

Indicador: cantidad de años que el encuestado seleccione, de acuerdo a las opciones de la pregunta N°2 del cuestionario.

Consistencia de los alimentos.

Modalidades:

- Sólidos y algunos semisólidos.
- Semisólidos y algunos sólidos.

- Sólo semisólidos.

Clasificación según naturaleza: Cualitativa.

Escala de medición: Nominal.

Definición conceptual: La consistencia hace referencia a una gama de sensaciones que van desde la resistencia de un elemento sólido y duro hasta la fluidez que puede mostrar un líquido. Por lo que la consistencia de los alimentos, remite al grado de dureza o blandura que ofrecen los alimentos al tomar contacto con la cavidad oral.

Definición operacional: La variable Consistencia de los alimentos tomará la modalidad de "Sólidos y algunos semisólidos", "Semisólidos y algunos sólidos" o "Sólo semisólidos" de acuerdo a la opción elegida en el cuestionario.

Indicadores: Se considerarán las respuestas proporcionadas por el encuestado en relación a la consistencia de los alimentos que consumen en la pregunta N°4 del cuestionario.

POBLACIÓN.

La población está compuesta por personas vegetarianas de ambos sexos, miembros del grupo privado de Facebook "Veg(etari)anos en Rosario" de la ciudad de Rosario durante el mes de septiembre del 2020.

El mismo fue creado en Facebook hace 8 años, está dirigido al consumo consciente, saludable y autosustentable de los alimentos y lo integran 8000 personas vegetarianas aproximadamente.

La muestra de este estudio quedó conformada por 209 personas, quienes respondieron de manera voluntaria el cuestionario digital publicado en dicho grupo.

Criterios de Inclusión:

- Formar parte del grupo privado de Facebook "Veg(etari)anos en Rosario".
- Consumir una dieta vegetariana (en cualquiera de sus variantes).
- Ser mayor de 18 años.

PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

Diseño:

La presente investigación es clasificada como un estudio descriptivo y transversal.

Descriptivo, ya que pretende explorar el estado de un grupo de variables conjuntamente sin buscar una relación de causa-efecto.

Transversal, porque se estudian las variables simultáneamente en un determinado momento haciendo un corte en el tiempo.

Procedimientos:

Una vez decidida el área temática a estudiar, en relación al área Fonoaudiológica de la Motricidad Orofacial, se procedió a realizar la búsqueda y lectura de la bibliografía, tanto en soporte papel como digital. A partir de allí, se elaboró el marco teórico, se definió el tema, se plantearon los objetivos, se definieron las variables y la población a investigar.

En un principio, la población elegida para realizar este estudio fueron las personas vegetarianas que concurren al Comedor Universitario del Área Salud de la Universidad Nacional de Rosario. Debido a la situación en la que se encontraba el país, atravesado por la pandemia del Covid-19 y considerando las precauciones y los cuidados a tener en cuenta para prevenir el contagio de la enfermedad del Coronavirus, se decidió optar por el cambio de la población de estudio. Por lo tanto, se recurrió a la modalidad virtual, a través de un grupo privado en la red social Facebook llamado: *"Veg(etari)anos en Rosario"* del cual participan aproximadamente 8000 personas de la ciudad de Rosario, Santa Fe. Para ingresar en dicho grupo, se debió enviar una "Solicitud de participación", la cual fue aceptada por los/as administradores/as del mismo.

Se confeccionó un Cuestionario Digital a través de Google Forms, el cual brinda la posibilidad de ingresar de manera online a través un enlace de acceso al mismo.

Con el objetivo de comprobar la validez del instrumento, se procedió, a modo de prueba piloto, a aplicar el cuestionario en personas vegetarianas ajenas a dicho grupo privado.

Luego, se realizó un análisis y corrección de aquellas preguntas o consignas en las que los encuestados manifestaron dificultades para su comprensión.

Días previos a la publicación del cuestionario, se compartió un aviso a modo de fomentar la participación y colaboración de los miembros del grupo privado de Facebook para llevar a cabo nuestra investigación (Ver Anexo N°1).

Posteriormente, se publicó el enlace de acceso al Cuestionario Digital correspondiente, para que las personas que decidieron participar puedan acceder al mismo durante el periodo de dos semanas.

Una vez que se recolectaron los datos, se procedió a confeccionar la planilla de volcado de datos (Ver Anexo N°3), las tablas y los gráficos, con el fin de analizar los resultados. Con toda la información recabada y el análisis de la misma, se finalizó con la elaboración de la discusión y las conclusiones.

Técnicas e Instrumentos:

Los datos acerca de las variables Dieta Alimentaria, Percepción de salud oral y Habilidad masticatoria, se obtuvieron a partir de Fuentes de Información Primaria, ya que se aplicó un Cuestionario para recabar dichos datos, a partir de la información proporcionada por los sujetos que integraron la población de estudio.

El instrumento utilizado fue un Cuestionario Digital hecho a través de Google Forms (Ver Anexo N°2).

Las preguntas se elaboraron en relación a los objetivos que se vinculan directamente con la temática a estudiar, como así también, en base a aquellos objetivos que se formularon con el propósito de caracterizar a la población y enriquecer la investigación.

Se trata de un Cuestionario anónimo que incluye preguntas en las cuales se dan opciones de respuestas para que el encuestado seleccione alguna de ellas.

En un principio, se registra el sexo, edad de la persona encuestada y dos preguntas a modo de obtener información que caracterice a la población vegetariana. Luego, contiene un listado de alimentos, en el cual la persona encuestada debe seleccionar aquellos que consume en una semana. La pregunta número cuatro, tiene como objetivo indagar acerca de la consistencia de los alimentos incluidos en la dieta vegetariana. El quinto interrogante, se incluyó con el objetivo de conocer la percepción de salud oral de los encuestados. Las ocho preguntas

siguientes, permitieron obtener información acerca de la habilidad masticatoria que poseen las personas vegetarianas.

PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

Una vez recolectada la información, se realizó un análisis cuantitativo, a través del registro de frecuencias absolutas y porcentajes acerca de los datos recabados. Estos, se representaron a través de tablas y gráficos para poder interpretarlos de manera clara y sencilla.

El procesamiento de la información se realizó con ayuda de Google Forms.

CONTEXTO DE REALIDAD

Tabla N°1: Dieta Alimentaria de las personas vegetarianas

Dieta Alimentaria	N° de respuestas	Porcentaje %
Variada	70	33 %
Monótona	139	67 %
Total	209	100 %

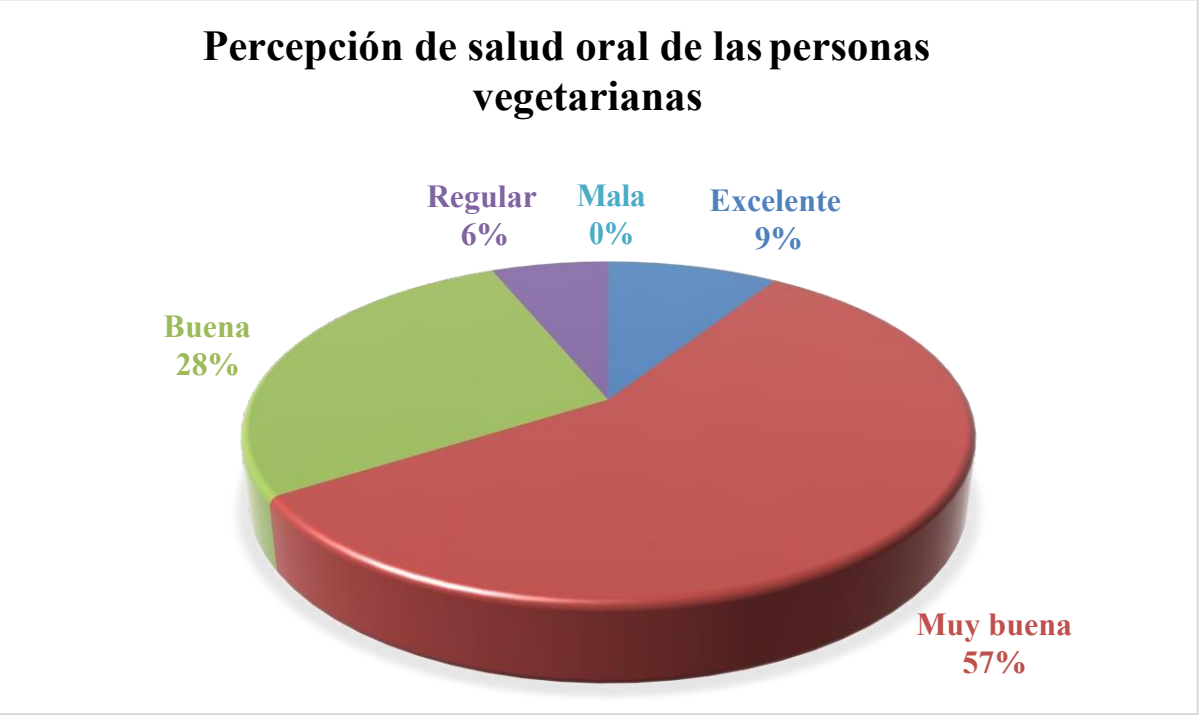
Gráfico N° 1:

De un total de 209 encuestados, la Dieta Alimentaria de 70 (33%) de ellos es Variada, mientras que la Dieta Alimentaria de los 139 (67%) restantes es Monótona.

Tabla N°2: Percepción de salud oral de las personas vegetarianas

Percepción de salud oral	N° de respuestas	Porcentaje %
Excelente	19	9 %
Muy buena	119	57 %
Buena	58	28 %
Regular	13	6 %
Mala	0	0 %
Total	209	100 %

Gráfico N° 2:

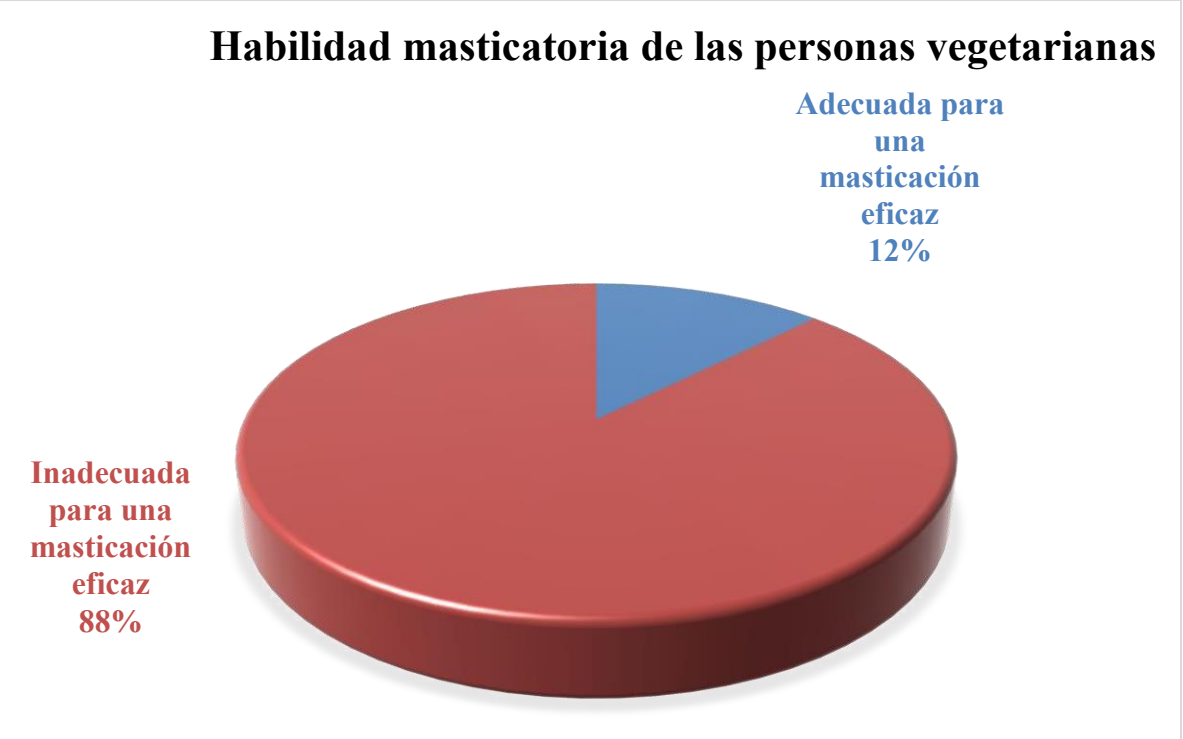


De un total de 209 encuestados, ninguno de ellos refiere una Percepción de su salud oral Mala, 13 (6%) de ellos la consideran como Regular, 19 (9%) encuestados la perciben como excelente, 58 (28%) de ellos refieren que la misma es Buena y los 119 (57%) encuestados restantes consideran que la Percepción de su salud oral es Muy Buena.

Tabla N°3: Habilidad masticatoria de las personas vegetarianas

Habilidad Masticatoria	N° de respuestas	Porcentaje %
Adecuada para una masticación eficaz	26	12 %
Inadecuada para una masticación eficaz	183	88 %
Total	209	100 %

Gráfico N° 3:



De un total de 209 encuestados, 26 (12%) de ellos presentan una Habilidad masticatoria Adecuada para una masticación eficaz mientras que los 183 (88%) encuestados restantes presentan una Habilidad masticatoria Inadecuada para una masticación eficaz.

Tabla N° 4: Sexo de las personas vegetarianas

Sexo	N° de respuestas	Porcentaje %
Femenino	183	88 %
Masculino	26	12 %
Total	209	100 %

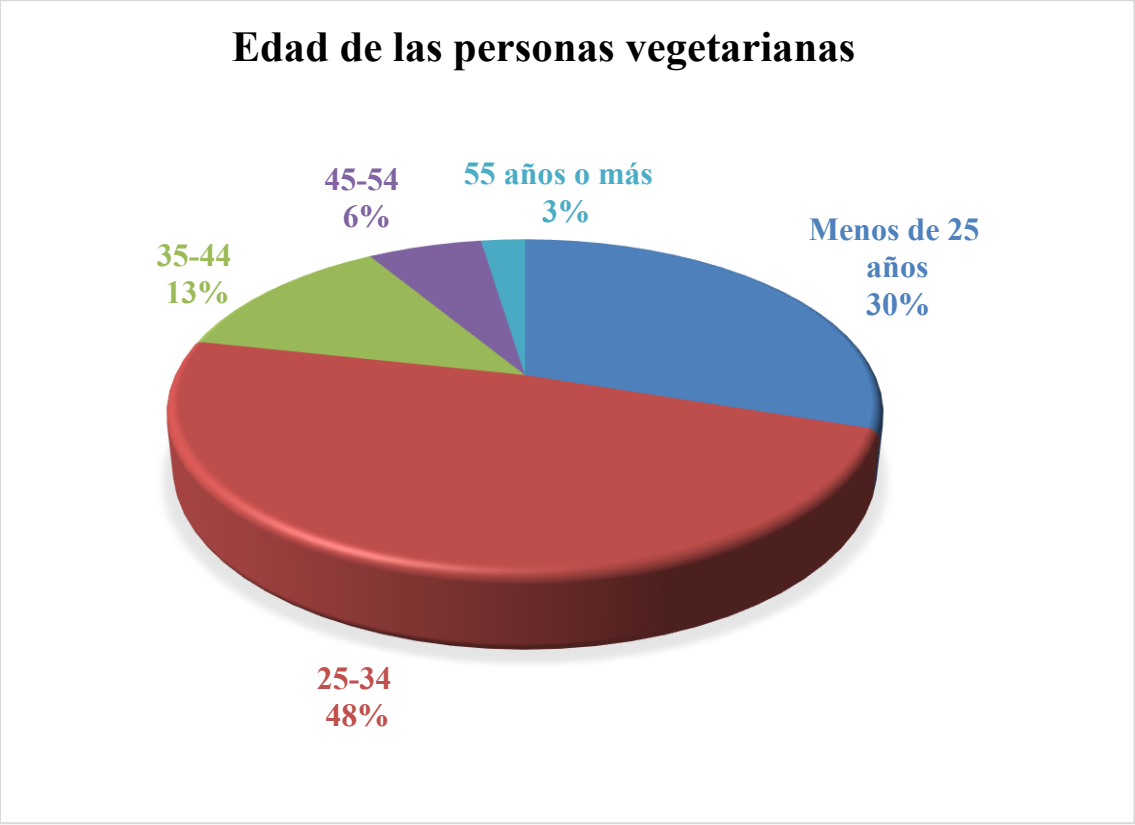
Gráfico N° 4:

De un total de 209 encuestados, 183 de ellos son de sexo Femenino (88%) mientras que los 26 restantes son de sexo Masculino (12%).

Tabla N° 5: Edad de las personas vegetarianas

Edad	N° de respuestas	Porcentaje %
Menos de 25 años	63	30 %
25 a 34 años	101	48 %
35 a 44 años	27	13 %
45 a 54 años	13	6 %
55 años o más	5	3 %
Total	209	100 %

Gráfico N° 5:

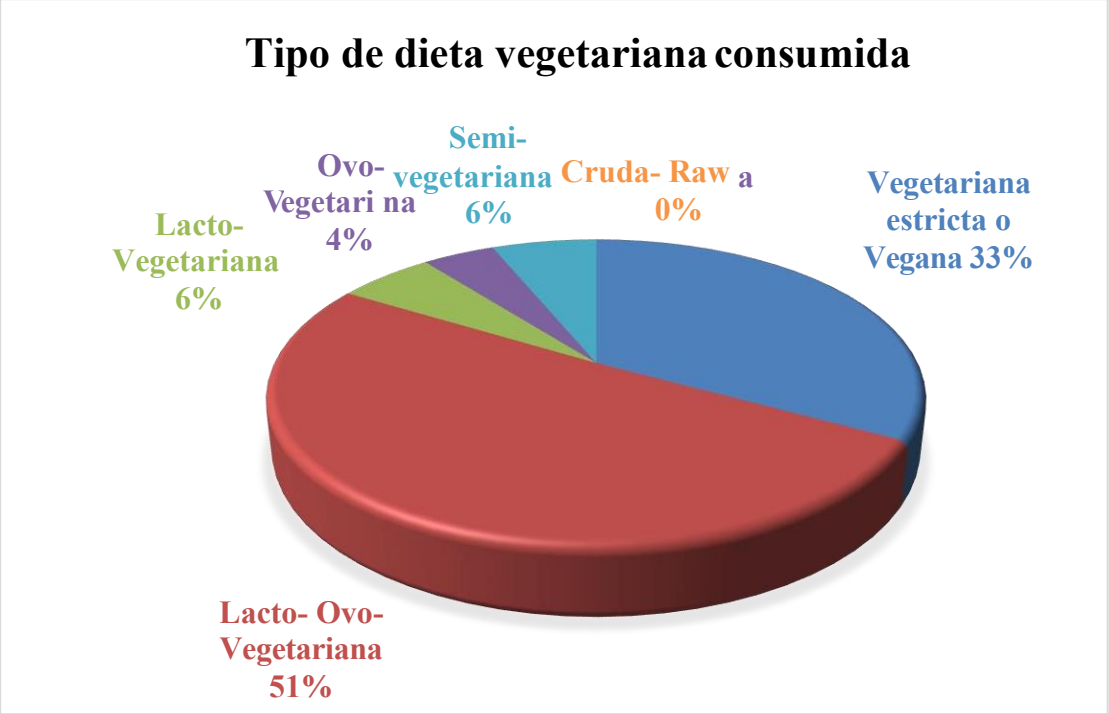


De una total de 209 encuestados, 63 (30%) de ellos son menores de 25 años, 101 (48%) tienen de 25 a 34 años, 27 (13 %) encuestados poseen de 35 a 44 años, 13 (6%) de ellos tienen entre 45 a 54 años y 5 (3%), 55 años o más.

Tabla N° 6: Tipo de dieta vegetariana consumida

Tipo de dieta vegetariana	N° de respuestas	Porcentaje %
Vegetariana estricta o Vegana	69	33 %
Lacto- Ovo- Vegetariana	106	51 %
Lacto- Vegetariana	12	6 %
Ovo- Vegetariana	9	4 %
Semi- vegetariana	13	6 %
Cruda-Raw	0	0 %
Total	209	100 %

Gráfico N° 6:

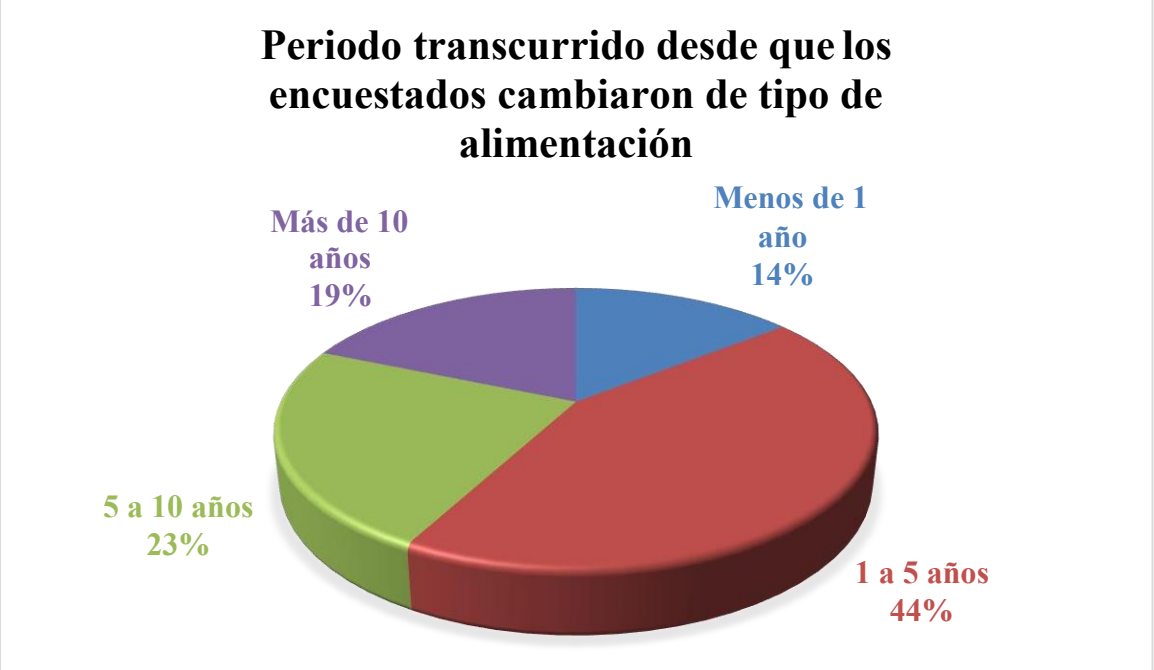


De un total de 209 encuestados, ninguno de ellos manifestó consumir una dieta Cruda-Raw, 9 (4%) consumen una dieta Ovo- Vegetariana, 13 (6%) de ellos una dieta Semi-vegetariana, 12 (6%) Lacto-Vegetariana, 69 (33 %) encuestados manifestaron consumir una dieta Vegetariana estricta o Vegana y 106 (51%) una dieta Lacto- Ovo- Vegetariana.

Tabla N° 7: Periodo transcurrido desde que los encuestados cambiaron de tipo de alimentación

Periodo transcurrido	N° de respuestas	Porcentaje %
Menos de 1 año	30	14 %
1 a 5 años	91	44 %
5 a 10 años	49	23 %
Más de 10 años	39	19 %
Total	209	100 %

Gráfico N° 7:



De un total de 209 encuestados, 30 (14%) de ellos manifestaron que cambiaron de tipo de alimentación hace Menos de 1 año, 91 (44%) de los mismos de 1 a 5 años, 49 (23%) encuestados de 5 a 10 años, y 39 (19%) de ellos refirieron que cambiaron de tipo de alimentación hace más de 10 años.

Tabla N° 8: Consistencia de los alimentos consumidos por las personas vegetarianas

Consistencia de los alimentos	N° de respuestas	Porcentaje %
Sólidos y algunos semisólidos	75	36 %
Semisólidos y algunos sólidos	133	64 %
Sólo semisólidos	1	0 %
Total	209	100 %

Gráfico N° 8:

De un total de 209 encuestados, 133 (64 %) de ellos refirieron que la consistencia de los alimentos que predominan en su dieta son Semisólidos y algunos sólidos, 75 (36%) manifestaron que los alimentos que consumen son Sólidos y algunos semisólidos, mientras que 1 (0 %) de ellos refirió que la consistencia de los alimentos que predominan en su dieta son Sólo semisólidos.

CONTEXTO DE JUSTIFICACIÓN

INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN

La presente investigación ha tenido como objetivos principales indagar acerca de las particularidades que presenta la Dieta Alimentaria, conocer cómo es la Percepción de salud oral y la Habilidad masticatoria de las personas vegetarianas.

La comunidad vegetariana está integrada por personas que evitan, disminuyen o excluyen el consumo de alimentos de origen animal.

Según los datos aportados por la Unión Vegana Argentina (UVA) en el año 2019, un 9% de la población Argentina es vegetariana, no existiendo diferencias significativas en relación al sexo de las personas que adoptan este tipo de dieta (52% femenino, 48% Masculino). En relación al rango etario, se determinó que esta población, estaba compuesta por personas de 17 a 49 años de edad, sin embargo, la mayoría de los encuestados eran de edades inferiores a los 35 años.

En el presente estudio descriptivo han participado 209 personas vegetarianas de ambos sexos. No obstante, se observó un predominio del sexo femenino (88%) por sobre el sexo masculino (12%) (Gráfico N°4). En relación a la edad de los participantes (mayores de 18 años), se agruparon en rangos etarios de: menores de 25 años (30%), de 25 a 34 años (48%), de 35 a 44 años (13%) de 45 a 54 años (6%) y de 55 años o más (3%) (Gráfico N°5). Por lo tanto, se observa que gran parte de la población vegetariana está compuesta por personas menores a 35 años de edad, datos que coinciden con lo recabado por la UVA en el año 2019.

Asimismo, se indagó acerca del tiempo transcurrido desde que las personas cambiaron de tipo de alimentación. Los resultados arrojaron que: un 14% de la población adoptó dicha dieta hace menos de un año, un 44 % de 1 a 5 años, un 23% de 5 a 10 años, y un 19% son vegetarianos hace más de 10 años (Gráfico N°7). Por lo tanto, la mayoría de la población vegetariana encuestada adoptó este tipo de alimentación dentro de los últimos 5 años.

En relación a la exclusión o al mayor o menor consumo de alimentos de origen animal, el vegetarianismo incluye diferentes variantes. En esta investigación, el 51% de los encuestados manifestó consumir una dieta Lacto-Ovo-Vegetariana, siendo esta la más consumida, un 33% Vegetariana estricta o Vegana, un 6% Semi-vegetariana, 6% Lacto-

Vegetariana y un 4% Ovo-Vegetariana. Ninguno de los encuestados manifestó llevar a cabo una dieta Cruda-Raw (Gráfico N°6).

La dieta alimentaria se define como la composición, frecuencia y cantidad de comida que constituye la alimentación de los seres humanos conformando hábitos o comportamientos nutricionales. Se espera que la misma sea completa, con el objetivo de que aporte todos los nutrientes necesarios para el organismo, equilibrada, ya que debe mantener las proporciones nutricionales adecuadas entre sí, suficiente, para que los seres humanos puedan mantener un peso adecuado, y variada ya que debe incluir alimentos de los diferentes grupos alimenticios existentes.

Desde el área nutricional se plantea que las dietas alimentarias planificadas adecuadamente no deberían presentar inconvenientes en la salud de las personas. Destacan la importancia de que las mismas sean variadas, es decir, que incluyan el consumo de entre cuarenta y cincuenta alimentos distintos en la semana, de lo contrario se consideran como restrictivas o monótonas.

En este sentido, se indagó acerca de los alimentos que las personas encuestadas consumen en el periodo de una semana a partir de la cuantificación de los alimentos que los mismos seleccionaron que incluyen en su dieta alimentaria.

La Dieta Alimentaria de un 67% de la población vegetariana encuestada se caracterizó como Monótona, ya que consumen menos de 40 alimentos en la semana, mientras que un 33% de la misma consume entre 40 o más alimentos semanalmente, es decir, realizan una Dieta Alimentaria Variada (Grafico N°1).

Desde la Odontología, numerosos estudios plantean que aquellas dietas alimentarias que no son planificadas apropiadamente pueden desembocar en hábitos alimenticios inadecuados provocando déficits nutricionales que influyen en el estado de la salud oral de las personas.

En la clínica de la Motricidad Orofacial, la salud oral posee un rol importante cuando se desean examinar y evaluar las funciones estomatognáticas, principalmente, la masticación, debido a que la misma requiere de la participación de diversas estructuras tales como la neuromusculatura oral y estructuras estáticas como los maxilares, las articulaciones temporomandibulares, y fundamentalmente, las piezas dentarias. Por lo tanto, a la hora de evaluar la función masticatoria se debe atender a la salud oral del paciente. *"La presencia de*

caries, pérdidas de dientes y mordida cruzada unilateral son factores importantes de direccionamiento unilateral de la masticación. La modificación muscular que será observada puede ser consecuencia de la situación dental. En estos casos, la actuación del odontólogo debe preceder a nuestro trabajo"[18].

La Doctora Berta Leguido Arce, en su Tesis Doctoral de la Facultad de Odontología de Madrid, presenta el término Percepción de salud oral para referirse a la apreciación que tiene el propio sujeto acerca de su salud oral. La misma depende y se encuentra estrechamente vinculada con los hábitos de higiene oral (frecuencia de cepillado de dientes, uso de hilo dental, frecuencia de visitas al odontólogo, etc.) y con el estado de la salud bucodental (presencia o ausencia de afecciones bucodentales, sangrado de encías, caries, sensibilidad dental, etc.) de la persona. Además, dicha noción, se introduce como un medio diagnóstico útil para investigar distintos estados de salud y enfermedad.

La conclusión a la que arriba dicha Tesis es que la Percepción de salud oral de las personas que participaron en dicha investigación es congruente y acorde a la situación periodontal real, un 45, 7% de los encuestados manifestaron que presentan una Buena percepción de su salud oral, siendo esta la respuesta más obtenida.

Frente a estos resultados y a modo de comparación con los datos recabados en el presente estudio de investigación, puede observarse un predominio de una Muy buena Percepción de salud oral (57%), mientras que un 28% de los encuestados manifiesta que la misma es Buena, un 9% Excelente, y un 6% de los encuestados, Regular. En contraposición a la Tesis Doctoral, ninguno de los encuestados manifestó presentar una Mala percepción de su salud oral (Gráfico N°2).

Además, tanto en la Tesis realizada por la Dra. Leguido Arce, como en el actual estudio de investigación, se indagó acerca de la presencia o ausencia de dificultades para comer a causa de los dientes, encías o dentaduras postizas. Los datos obtenidos de ambas fueron notablemente disímiles, ya que un 30% de los encuestados Madrileños manifestó presentar dichos problemas ocasionalmente, mientras que estas dificultades las manifiesta sólo un 4% de la población vegetariana investigada.

[18] Queiroz Marchesan, Irene / Op.cit. Pág. 51

La salud oral, es planteada por la Organización Mundial de la Salud, como un indicador de salud y bienestar. La masticación, actualmente, también es considerada como un indicador de salud general como bucal. La misma es definida como una función compleja, que implica el proceso de ruptura mecánica del alimento en la boca.

Dicha función cumple diferentes e importantes roles en las distintas etapas de la vida, ya que en niños y adolescentes promueve el crecimiento y desarrollo craneofacial equilibrado, fortalece la musculatura orofacial y facilita la respiración nasal, así como la deglución y la comunicación oral. Y en los adultos, previene la aparición de disfunciones articulares y de la musculatura orofacial, así como también promueve el tono muscular adecuado para la respiración nasal diurna y nocturna.

La función masticatoria se considera adecuada en aquellos casos en los que no se presenten dificultades a la hora de masticar cualquier tipo de alimento, tanto aquellos de consistencia blanda, semisólida como sólida, cuanto exista un lado de trabajo alternado en el momento de la trituración y molienda del alimento (Masticación bilateral) y cuando el ritmo masticatorio sea regular y sostenido. Además, la formación del bolo debe ser consistente y posterior a su deglución no deben quedar restos de alimento en la cavidad oral, por lo tanto, tampoco debe ser necesaria la excesiva ingesta de líquido entre cada bocado durante la alimentación. Por último, a modo de evitar aspiraciones del alimento a vía aérea, debe existir una coordinación entre la masticación y la deglución.

En este sentido, se indago acerca de la Habilidad masticatoria que poseen las personas vegetarianas. *"La habilidad masticatoria se define como la propia valoración de un individuo respecto a su masticación. De esta forma la habilidad masticatoria de un individuo puede ser evaluada por medio de cuestionarios o entrevistas personales…".*[19] De este modo se puede dar cuenta acerca de si la habilidad masticatoria es acorde y adecuada a una masticación eficaz, o de lo contrario, inadecuada para una masticación eficaz.

En el presente estudio, se realizaron ocho preguntas dirigidas a conocer cómo es la percepción que las personas tienen acerca de su masticación y las respuestas obtenidas se agruparon dentro de las modalidades "Habilidad masticatoria Adecuada para una masticación eficaz" o "Habilidad masticatoria Inadecuada para una masticación eficaz". Dentro del primer grupo se obtuvo un porcentaje del 12% y dentro del segundo grupo un 88%, es decir,

[19] Schott Borger, Sebastian y cols. / Op.Cit. Pág. 51.

que gran parte de la población encuestada posee una Habilidad masticatoria que no se considera adecuada para que la función masticatoria sea eficaz (Gráfico N°3).

A partir del análisis de las respuestas brindadas por las personas vegetarianas encuestadas, se pudieron observar cuáles fueron las dificultades que llevaron a determinar dichas conclusiones acerca de la percepción que las mismas tienen de su masticación.

- En primer lugar, con un 55% de respuestas recabadas (114 encuestados), masticación unIlateral sobre el 45% (95 encuestados) que percibe su masticación como bilateral.

- En cuanto al ritmo masticatorio, un 38% (80 encuestados) considera que mastica rápido y un 13% (28 encuestados) que mastica de manera lenta. Ambas modalidades (52%) se consideran inadecuadas frente a un 48% de personas (101 encuestados) que manifiestan un ritmo masticatorio sostenido (normal).

- En lo que respecta a la ingesta de líquido entre cada bocado durante las comidas, un 73% (152 encuestados) refirió no hacerlo, mientras que las respuestas afirmativas corresponden a un 27% (57 encuestados) de los mismos.

- Otra de las razones, se debe a los restos de alimentos que permanecen en la cavidad oral posteriormente a la deglución. Un 79% (166 encuestados) refieren que no perciben dicha dificultad, frente a un 21% (43 encuestados) que sí.

- En relación a las dificultades para masticar alimentos duros, un 95% (199 encuestados) manifestaron no tener dicha dificultad, sin embargo, un 5% (10 encuestados) refieren presentarla.

- Las dificultades para comer o masticar a causa de los dientes, encías o dentaduras postizas fue referida por un 4% (8 encuestados) de la población, no obstante, el 96% (201 encuestados) no cursa con dicho inconveniente.

- La presencia de tos y ahogos durante la masticación fue referida por un 3% (6 encuestados), el 97% (203 encuestados) restante no manifestó dichos episodios al momento de alimentarse.

- En último lugar, sólo el 1% (3 encuestados) refirieron no ser capaces de tragar sin dificultades, a diferencia del resto y mayoría, 99% (206 encuestados), que lo hace sin dificultad.

Diversos autores tales como Chiavaro, N., Moyers R., Morales N. y Toro-Ibacache, V. plantean que las dietas modernas, suelen excluir alimentos sólidos tales como la carne, e incluir, en su mayoría, productos procesados, alimentos blandos o refinados y fáciles de deglutir. Por ende, considerando que la consistencia de los alimentos tiene una gran influencia sobre la función masticatoria, así como también sobre el desarrollo y mantenimiento de las estructuras maxilo-faciales y neuromusculares, uno de los objetivos de estudio estuvo enfocado en conocer los alimentos consumidos por las personas vegetarianas de acuerdo a la consistencia de los mismos.

De la totalidad de las personas vegetarianas encuestadas, un 36% refiere que en los alimentos que consumen predominan aquellos de consistencia Sólida y algunos semisólidos mientras que el 64%, es decir, la mayoría de la población, manifiesta que los alimentos que predominan en su dieta son Semisólidos y algunos sólidos. Solamente un encuestado, 0%, refirió consumir sólo alimentos de consistencia Semisólida (Gráfico N° 8).

Por lo antes expuesto, y en respuesta al problema que originó el desarrollo de este estudio descriptivo se concluye que las personas que integran el grupo privado de Facebook "Veg(etari)anos en Rosario", realizan una Dieta Alimentaria Monótona, presentan una Muy buena Percepción de su salud oral y una Habilidad Masticatoria Inadecuada para una masticación eficaz.

Dichos resultados invitan a reflexionar acerca de la importancia del trabajo de los Fonoaudiólogos/as dentro de la clínica de la Motricidad Orofacial en la cual se abordan diferentes dificultades que incluyen a las funciones estomatognáticas, requiriendo de la participación de otros profesionales tales como Odontólogos, Ortodoncistas, Nutricionistas, Médicos, Gastroenterólogos, entre otros. En este sentido, el trabajo en interdisciplina donde cada profesional realiza los aportes necesarios, adecuados y suficientes para resolver desde una mirada holística e integral determinadas problemáticas o dificultades, adquiere un valor primordial en la praxis fonoaudiológica.

CONCLUSIONES

Considerando los objetivos planteados y atendiendo a la interpretación de los datos obtenidos en la población estudiada en el presente trabajo de investigación, es posible exponer las conclusiones arribadas en relación a las variables: Dieta Alimentaria, Percepción de salud oral y Habilidad Masticatoria. Además, se consideraron variables secundarias para poder caracterizar a dicha población, las mismas fueron: Sexo, Edad, Tipos de dieta vegetariana, Periodo transcurrido desde que cambiaron de tipo de alimentación y Consistencia de los alimentos.

- La variable Dieta Alimentaria resultó ser Monótona para un 67% de la población encuestada, y Variada para un 33% de la misma.

- En relación a la Percepción de salud oral de las personas vegetarianas, se registró un predominio del 57% de encuestados que refieren una Muy buena percepción de la salud oral frente a un 28% de los mismos que manifiestan una Buena percepción, 9% de ellos, Excelente, y 6% del total de encuestados como Regular. Cabe destacar que ninguno de los encuestados refirió una Mala Percepción de su salud oral.

- En lo que respecta a la Habilidad Masticatoria de las personas vegetarianas se obtuvo un porcentaje del 88% de personas que poseen una Habilidad masticatoria Inadecuada para una masticación eficaz, mientras que el 12% de la población restante presenta una Habilidad masticatoria Adecuada para una masticación eficaz.

- Un 88% de la población de estudio resulto ser del sexo Femenino mientras que, en menor proporción, un 12% resultó ser del sexo Masculino.

- Se registro un amplio rango etario dentro de la población vegetariana encuestada. Un 30% de encuestados fueron menores de 25 años, un 48% lo conformaron el grupo de 25 a 34 años, resultando ser el rango etario de mayor predominio. Un 13% resultaron tener entre 35 y 44 años, un 6% de 45 a 54 años, y por último, 3% personas mayores de 55 años de edad.

- En relación al Tipo de dieta vegetariana adoptada por las personas encuestadas, se registró que en un 51%, la dieta Lacto-Ovo-Vegetariana fue la más seleccionada. En menor frecuencia, 33%, una dieta Vegana o Vegetariana estricta, un 6% de Semi-vegetariana y 6% de Lacto-Vegetariana. En último lugar, un 4% de los encuestados consume una dieta Ovo-Vegetariana, mientras que ninguno de los encuestados manifestó realizar una dieta Cruda-Raw.

- La mayoría de los encuestados, 44%, refirió que adoptó este tipo de dieta de 1 a 5 años. Un 23% de vegetarianos encuestados, consume este tipo de alimentación desde hace 5 a 10 años inclusive y un 19% desde hace más de 10 años. En su minoría, un 14% de la población, realiza este tipo de dieta hace menos de 1 año.

- En cuanto a la Consistencia de los alimentos consumidos por las personas vegetarianas, con un predominio del 64%, manifestaron que los alimentos que predominan en su dieta son Semisólidos y algunos sólidos. Un 36% de los encuestados refiere que los alimentos que consumen son Sólidos y algunos semisólidos, mientras que 0% de la población (1 encuestado), sólo alimentos de consistencia Semisólida.

A partir de la información obtenida, se concluye que la hipótesis planteada no fue comprobada, ya que los resultados demostraron que la Dieta Alimentaria es Monótona, la Percepción de salud oral es Muy buena, y la Habilidad masticatoria de las personas vegetarianas es Inadecuada para una masticación eficaz.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Una vez finalizada la presente investigación, es menester mencionar ciertas limitaciones que se han presentado en el desarrollo de la misma:

- Existieron dificultades al momento de determinar el ámbito en el cual se realizaría la recolección de datos. Debido a la situación de pandemia que se encontraba atravesando el país por el Covid- 19, no pudo ser posible la recolección de datos de manera presencial en el Comedor universitario de la UNR-Área salud como había sido pensado en una primera instancia. Por ende, se debieron adaptar las técnicas e instrumentos a la modalidad virtual.

En pos de enriquecer este estudio descriptivo, se mencionan las siguientes sugerencias:

- Continuar con futuras investigaciones acerca de la temática abordada teniendo en cuenta otros aspectos tales como las características socioeconómicas de la población.

- Ampliar los resultados obtenidos considerando la participación de un mayor número de encuestados.

- Realizar futuras investigaciones mediante pruebas objetivas tales como observaciones clínicas, implementación de protocolos de evaluación, entre otros.

- Con el fin de enriquecer la temática investigada, se considera importante continuar con un estudio de relación que posibilite establecer posibles vinculaciones de causa-efecto entre las variables abordadas.

BIBLIOGRAFÍA

Castro Maldonado, Diana Marcela y Sampallo Pedroza, Rosa Mercedes / Consistencias y texturas alimenticias en disfagia. Perspectiva fonoaudiológica .-- Revista Gastrohnup Colombia; 2014. Vol.16; N°2.

Centauro / ¿Eres vegetariano? Conoce cómo cuidar tu salud oral .-- en http://www.centauro.com.mx/eres-vegetariano-conoce-como-cuidar-tu-salud-oral/ (24/06/20).

Chiavaro, Norma / Disfunciones Estomatognáticas. Fundamentos para una interpretación sistémica de las disfunciones estomatognáticas. Funciones neurovegetativas y de la comunicación .-- Apunte incluido en la bibliografía de la cátedra de Patologías y Terapéutica Fonoaudiológica del Habla: Rosario; 2017.

Chiavaro, Norma / Funciones y Disfunciones estomatognáticas .-- Editorial Akadia: Buenos Aires; 2011.

Craig, Winston Jonh / Nutrition concerns and Health Effects of Vegetarian Diets .-- en https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21139125/ (15/06/19).

De Torres Aured, Ma. Lourdes y Frances Pinilla, Marina / La dieta equilibrada .-- en https://nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf (05/06/19).

Delta Dental / ¿Los vegetarianos deben preocuparse por la salud bucal? .-- en https://es.deltadentalins.com/oral_health/vegetarian.html (25/06/20).

Dental Up Consultorios Odontológicos / Dietas + Dientes = Vegetarianos y Veganos .-- en https://www.dentalup.com.ar/dietas-dientes-veganos-y-vegetarianos/ (25/06/20).

Elorza, Marta Patricia / Evaluación e incidencia de las alteraciones masticatorio-deglutorias en los trastornos instrumentales del habla .-- en

http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacionlogo/evaluacion_de_las_alteraciones_masticatorio.pdf (19/06/20).

Gonzalez Miranda, Dyana / Estudio exploratorio del vegetarianismo en adultos de 20 a 50 años de edad en la ciudad de Guatemala .-- Licenciatura en Nutrición- Facultad de Ciencias de la Salud - Universidad Rafael Landivar : Guatemala de la Asunción; 2014 (Tesis de grado).

Gottau, Gabriela / Un simple test para saber si tu dieta es variada .-- en https://www.vitonica.com/dietas/un-simple-test-para-saber-si-tu-dieta-es-variada (20/11/19).

Grandi, Diana / Masticación y Salud .-- en https://www.glunis.com/CL/Temuco/845468852287574/Motricidad-Orofacial-con-orientaci%C3%B3n-interdisciplinaria (06/08/20).

Grupo de Trabajo Alimentos de la Sociedad Argentina de Nutrición / Alimentación Vegetariana .-- en http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf (20/11/19).

Hovsepian, Massis / Algunos aspectos clínicos sobre la masticación unilateral .-- en https://www.ortodoncia.ws/publicaciones/2017/art-44/ (22/09/20).

Jimenez, Juana ; Esquivel, Rosa Isabel; Gonzales Ana Luisa / La percepción de la salud bucal como medida de la calidad de vida en ancianos .-- Revista de la Asociación Dental Mexicana: México; 2003. Vol. 60; N°1.

Leguido Arce, Berta / Percepción de la salud oral y hábitos de higiene bucodental de una muestra de la población española trabajadora y su relación con el estado de salud periodontal .-- Departamento de Estomatología III - Facultad de Odontología - Universidad Complutense de Madrid : Madrid; 2016 (Tesis Doctoral).

Ministerio de Salud de la Nación / Guías Alimentarias para la Población Argentina : Buenos Aires; 2016.

Morales, Natalia y Toro-Ibacache, Viviana / La Transición a la Agricultura y la Industrialización Cambiaron la Cara del Ser Humano ¿Puede el Vegetarianismo ser un Nuevo Factor de Cambio? Revisión de la Literatura .-- en https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v36n1/0717-9502-ijmorphol-36-01-00035.pdf (15/05/19).

Moyers, Robert / Manual de ortodoncia 4ta edición .-- Editorial Mundi : Buenos Aires; 1992.

Nisizaki, Susumu / Funciones de la masticación en el adulto mayor. Su rol protagónico dentro de las funciones bucales .-- Actas Odontológicas : Uruguay; 2013. Vol. X; N° 2.

Organización Mundial de la Salud / Salud bucodental .-- en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health (10/06/19).

Queiroz Marchesan, Irene / Fundamentos de Fonoaudiología .-- Editorial Médica Panamericana : Buenos Aires; 2002.

Restrepo Calle, Maria Teresa y Restrepo Roldan, Samuel / Alimentación, nutrición y salud oral .-- en Perspectivas en Nutrición Humana .-- Universidad de Antioquia: Medellín, Colombia; 2005. ISSN 0124-4108.

Schott Borger Sebastian. y cols. / Métodos de Evaluación del Rendimiento Masticatorio .-- en Rev. Clin. Periodiodoncia Implantol. Rehabilitación Oral: Chile; 2010. Tomo 3; Nº 1.

Sclafani, Georgina / Estudio descriptivo sobre las características de la masticación y el tipo de dieta alimentaria .-- Escuela de Fonoaudiología - Facultad de Ciencias Médicas - Universidad Nacional de Rosario: Rosario; 2003 (Tesina).

Valdivia y Armijo Clínica Dental / ¿Cómo afecta la dieta vegetariana a tus dientes? .-- en https://www.valdiviayarmijo.es/dieta-vegana-dientes/ (24/06/20).

Vieira Pereira, Dario / Consejos odontológicos para los vegetarianos .-- en https://www.propdental.es/blog/odontologia/consejos-odontologicos-para-los-vegetarianos/ (24/06/20).

ANEXOS

ANEXO N° 1: POSTERS DE INVITACIÓN PARA PARTICIPAR DE LA INVESTIGACIÓN

¡ATENCIÓN!
Hola Veg(etari)anos en Rosario!
Somos Iara y Martina, estudiantes de Lic. en Fonoaudiología. Nos encontramos realizando nuestro trabajo de Tesina con la población de Vegetarianos y necesitamos de su colaboración! Debido a la situación que estamos atravesando como país, por la Pandemia del Covid-19, recurrimos a este medio para obtener los datos de nuestra investigación de manera online.
Queremos recibirnos! Nos ayudarías?
En los próximos días publicaremos el Link de acceso a un Cuestionario ANÓNIMO, su participación nos sería de gran ayuda!

¡ATENCIÓN!
Hola de nuevo Veg(etari)anos en Rosario!
¿Nos recuerdan? Somos Iara y Martina, estudiantes de Lic. en Fonoaudiología y estamos realizando nuestro trabajo de Tesina con la población de Vegetarianos (mayores de 18 años). ¿Nos ayudan respondiendo este CUESTIONARIO ONLINE ANÓNIMO?
Queremos recibirnos!!!
¡GRACIAS!

ANEXO N°2:
MODELO DE CUESTIONARIO

CUESTIONARIO

Gracias por tu colaboración ! Nos interesaría que completes este cuestionario para conocer un poco más acerca de la dieta alimentaria, la percepción de la salud oral y la habilidad masticatoria de las personas vegetarianas. Gracias por tu tiempo!

*Obligatorio

Sexo *

- ◯ Femenino
- ◯ Masculino

Edad *

Tu respuesta

1. ¿Qué tipo de dieta vegetariana consume actualmente? *

- ◯ Vegetariana estricta o Vegana
- ◯ Lacto-vegetariana
- ◯ Ovo-vegetariana
- ◯ Lacto-ovo-vegetariana
- ◯ Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)
- ◯ Cruda-raw
- ◯ Otro:

2. ¿Cuánto tiempo hace que comenzó a implementar este tipo de dieta alimentaria? *

- ◯ Menos de 1 año.
- ◯ 1 a 5 años
- ◯ 5 a 10 años
- ◯ Más de 10 años.

3. A continuación, se presentará un listado de alimentos. Deberá marcar aquellos que consume en la semana. *

- ☐ Leche entera
- ☐ Leche descremada
- ☐ Leche de soja
- ☐ Leche de almendras
- ☐ Yogur
- ☐ Yogur descremado
- ☐ Crema de leche
- ☐ Quesos duros
- ☐ Manteca
- ☐ Carne vacuna
- ☐ Carne de cerdo
- ☐ Pollo
- ☐ Atún
- ☐ Merluza
- ☐ Otro tipo de pescado
- ☐ Huevos
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor

- [ ] Repollo
- [ ] Lechuga
- [ ] Tomate
- [ ] Zanahoria
- [ ] Choclo
- [ ] Berenjena
- [ ] Pepino
- [ ] Hongos
- [ ] Pimientos
- [ ] Cebolla
- [ ] Remolacha
- [ ] Rúcula
- [ ] Acelga
- [ ] Zapallito
- [ ] Naranja
- [ ] Mandarina
- [ ] Pomelo
- [ ] Banana
- [ ] Manzana
- [ ] Pera
- [ ] Kiwi
- [ ] Melón
- [ ] Sandía
- [ ] Frutilla
- [ ] Uvas
- [ ] Arándanos
- [ ] Ciruela
- [ ] Durazno
- [ ] Lentejas

- [ ] Arvejas
- [ ] Brotes de soja
- [ ] Copos de maíz/arroz
- [ ] Avena
- [ ] Pan blanco
- [ ] Pan integral
- [ ] Arroz blanco
- [ ] Arroz integral
- [ ] Polenta
- [ ] Papa
- [ ] Calabaza
- [ ] Batata
- [ ] Aceitunas
- [ ] Almendras
- [ ] Nueces
- [ ] Maníes
- [ ] Castañas
- [ ] Avellanas
- [ ] Semillas
- [ ] Soja texturizada
- [ ] Tofu
- [ ] Mermelada
- [ ] Miel
- [ ] Dulce de leche
- [ ] Aceite de girasol
- [ ] Aceite de oliva
- [ ] Otro: _____

4. Teniendo en cuenta las diferentes consistencias de los alimentos, considerando que los Sólidos son, por ejemplo, galletita, maní, barrita de cereal , y que los Semisólidos son, por ejemplo, frutas blandas (como la banana), verduras hervidas, puré, entre otros, ¿Qué tipo de consistencia predomina en los alimentos que consume? *

- ◯ Sólidos y algunos semisólidos.
- ◯ Semisólidos y algunos sólidos
- ◯ Sólo semisólidos

5. ¿Cómo describiría su salud oral? Considerando sus hábitos de higiene oral (frecuencia de cepillado de dientes, uso de hilo dental, frecuencia de visitas al odontólogo, etc.) y el estado de su salud bucodental (presencia o ausencia de afecciones bucodentales, sangrado de encías, caries, sensibilidad dental, etc). *

- ◯ Excelente
- ◯ Muy buena
- ◯ Buena
- ◯ Regular
- ◯ Mala

6. ¿Presenta dificultades para comer o masticar a causa de sus dientes, encías o dentaduras postizas? *

- ◯ Sí
- ◯ No

7. ¿Tiene dificultades para masticar alimentos duros? *

- ◯ Sí
- ◯ No

8. ¿Es capáz de tragar sin dificultades? *

- ◯ Sí
- ◯ No

9. Luego de tragar, ¿Siente que le quedan restos de comida en su boca? *

- ◯ Sí
- ◯ No

10. Entre cada bocado durante las comidas, ¿bebe mucho líquido? *

- ◯ Sí
- ◯ No

11. ¿Siente que mastica más de un lado que del otro? *

- ◯ Sí
- ◯ No

12. ¿Cómo cree que es su manera de masticar? *

- ◯ Lenta
- ◯ Rápida
- ◯ Sostenida (Normal)

13. ¿Suele ahogarse o toser mientras está masticando? *

- ◯ Sí
- ◯ No

Enviar

ANEXO N°3:
PLANILLA DE VOLCADO DE DATOS

N°	Sexo	Edad	Preg. N°1	Preg. N° 2	N°3: Alimentos consumidos	Preg. N° 4	Preg. N°5	Preg. N°6	Preg. N°7	Preg. N° 8	Preg. N° 9	Preg. N° 10	Preg. N°11	Preg. N°12	Preg. N°13
1	Femenino	30	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Repollo, Lechuga, Zanahoria, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Arroz integral, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Maníes, Semillas, Aceite de oliva. (22)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
2	Femenino	30	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Semillas, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (38)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sostenida (Normal)	No
3	Femenino	37	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche de almendras, Quesos duros, Huevos, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Arándanos, Lentejas, Pan integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Castañas, Avellanas, Semillas, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Garbanzos, arroz yamani, quinoa, leche de coco, queso por salut (36)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Sostenida (Normal)	No

4	Femenino	33	Vegetariana estricta o Vegana	Más de 10 años.	Brócoli, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Cebolla, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Lentejas, Copos de maíz/arroz, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Aceitunas, Nueces, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (23)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
5	Femenino	25	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche entera, Crema de leche, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Pomelo, Banana, Frutilla, Lentejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Nueces, Semillas, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (37)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No
6	Femenino	27	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Brócoli, Coliflor, Repollo, Zanahoria, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Lentejas, Arvejas, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Maníes, Soja texturizada, Aceite de girasol (21)	Semisólidos y algunos sólidos	Excelente	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
7	Femenino	38	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Quesos duros, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Hongos, Pimientos, Cebolla, Naranja, Mandarina, Manzana, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Pan integral, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (27)	Sólidos y algunos semisólidos.	Excelente	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

8	Femenino	30	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Crema de leche, Huevos, Brócoli, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Kiwi, Lentejas, Arvejas, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Aceitunas, Maníes, Semillas, Aceite de girasol (26)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Sostenida (Normal)	No
9	Femenino	27	Vegetariana estricta o Vegana	Más de 10 años.	Leche de almendras, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pepino, Hongos, Cebolla, Acelga, Arándanos, Lentejas, Arroz blanco, Papa, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Miel, Aceite de oliva (23)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Rápida	No
10	Femenino	27	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Leche descremada, Quesos duros, Huevos, Lechuga, Tomate, Rúcula, Mandarina, Banana, Manzana, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (15)	Sólidos y algunos semisólidos.	Excelente	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
11	Femenino	21	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Leche de soja, Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Banana, Manzana, Uvas, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (36)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

12	Femenino	25	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	Más de 10 años.	Leche entera, Leche descremada, Leche de soja, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Pan blanco, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (45)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Rápida	No
13	Femenino	27	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (52)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
14	Femenino	34	Lacto-vegetariana	1 a 5 años	Quesos duros, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa,	Sólidos y algunos semisólidos.	Excelente	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Rápida	No

					Calabaza, Maníes, Semillas, Aceite de girasol (24)										
15	Femenino	37	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche de almendras, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Sandía, Frutilla, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Mermelada, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (41)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
16	Femenino	37	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de soja, Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (55)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No

17	Femenino	26	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Crema de leche, Quesos duros, Brócoli, Coliflor, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Mandarina, Banana, Lentejas, Pan blanco, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Aceitunas, Miel (22)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Lenta	No
18	Femenino	26	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Manzana, Pera, Kiwi, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva, (52)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
19	Femenino	27	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche de soja, Yogur, Quesos duros, Huevos, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Hongos, Mandarina, Banana, Manzana, Lentejas, Mermelada, Aceite de girasol (15)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Rápida	No
20	Masculino	31	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Leche de soja, Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Cebolla, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces,	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No

					Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (37)										
21	Masculino	31	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Leche de soja, Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Cebolla, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (37)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
22	Femenino	23	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada (28)	Semisólidos y algunos sólidos	Regular	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
23	Femenino	27	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Zapallito, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Calabaza, Maníes, Tofu, Aceite de girasol (19)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

24	Femenino	24	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Quesos duros, Manteca, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Pan blanco, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Aceitunas, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (31)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
25	Femenino	21	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Leche de soja, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (31)	Sólidos y algunos semisólidos.	Regular	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Rápida	No
26	Femenino	31	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche de soja, Leche de almendras, Yogur descremado, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Maníes, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (43)	Semisólidos y algunos sólidos	Excelente	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

27	Femenino	26	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche descremada, Leche de soja, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Kiwi, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Castañas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de oliva (42)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
28	Femenino	53	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche de soja, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Frutilla, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Maníes, Semillas, Aceite de girasol, papas (35)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Rápida	No
29	Femenino	51	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Remolacha, Rúcula, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Avena, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Castañas, Semillas, Tofu, Miel, Aceite de oliva, Aceite de maíz salsa de soja milanesas de soja mijo quinoa (41)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No

30	Femenino	19	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Crema de leche, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Arándanos, Lentejas, Pan blanco, Arroz blanco, Arroz integral, Calabaza, Aceitunas, Maníes, Semillas, Mermelada, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (31)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Rápida	No
31	Femenino	30	Vegetariana estricta o Vegana	Más de 10 años.	Tomate, Zanahoria, Choclo, Cebolla, Remolacha, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Aceitunas, Maníes, Semillas, Mermelada, Aceite de girasol (26)	Sólidos y algunos semisólidos.	Excelente	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
32	Femenino	41	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Manzana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Maníes, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (36)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No

33	Femenino	28	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (43)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
34	Femenino	25	Ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche de almendras, Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Lechuga, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Almendras, Maníes, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (30)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
35	Femenino	30	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche de almendras, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arroz blanco, Papa, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Soja texturizada, Aceite de oliva (27)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

36	Femenino	36	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Mandarina, Banana, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Soja texturizada, Dulce de leche, Aceite de girasol (33)	Semisólidos y algunos sólidos	Excelente	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No
37	Femenino	31	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Quesos duros, Huevos, Tomate, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Mandarina, Banana, Frutilla, Lentejas, Pan integral, Papa, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (18)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Sostenida (Normal)	No
38	Femenino	27	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Leche de almendras, Brócoli, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Avena, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Aceite de girasol, Aceite de oliva (33)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Lenta	No
39	Femenino	25	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Copos de maíz/arroz, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Almendras, Nueces, Maníes, Soja texturizada,	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

					Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (30)										
40	Femenino	20	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Yogur descremado, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Cebolla, Rúcula, Acelga, Naranja, Banana, Manzana, Pan integral, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol (22)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Rápida	Sí
41	Femenino	23	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche descremada, Leche de almendras, Yogur descremado, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (58)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No

42	Femenino	23	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de soja, Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Sandía, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (38)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	Sí	Sí	No	Rápida	No
43	Femenino	33	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (36)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Rápida	No
44	Femenino	27	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Pan blanco, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Batata, Maníes, Semillas, Mermelada, Aceite de girasol, Margarina. Palta. (32)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No

45	Femenino	20	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Nueces, Maníes, Semillas, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (36)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
46	Femenino	26	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Leche descremada, Huevos, Brócoli, Coliflor, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Pomelo, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Miel, Aceite de girasol (31)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
47	Femenino	37	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Lechuga, Tomate, Zanahoria, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Pan integral, Arroz integral, Papa, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Tofu, Aceite de oliva (24)	Sólo semisólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Lenta	No

48	Femenino	23	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Yogur descremado, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Repollo, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de oliva, Granola-Arroz yamaní-Garbanzos (41)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
49	Femenino	24	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Garbanzos, quinoa, amaranto, mijo (42)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	No	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
50	Femenino	34	Lacto-vegetariana	5 a 10 años	Quesos duros, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Naranja, Manzana, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Papa, Aceitunas, Almendras, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (25)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

51	Femenino	24	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Frutilla, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (41)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sostenida (Normal)	No
52	Femenino	24	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Banana, Manzana, Lentejas, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Papa, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Mermelada, Aceite de girasol (26)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
53	Femenino	55	Vegetariana estricta o Vegana	Más de 10 años.	Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Aceitunas, Maníes, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol, Dulce de "leche"de almendras, germen de trigo, coco, azúcar mascabo (38)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Rápida	No

54	Masculino	22	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Leche descremada, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Naranja, Mandarina, Banana, Pera, Kiwi, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (44)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
55	Femenino	20	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	Menos de 1 año.	Leche descremada, Crema de leche, Manteca, Atún, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Frutilla, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol (41)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Sostenida (Normal)	No
56	Femenino	40	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche descremada, Huevos, Brócoli, Repollo, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Nueces, Maníes, Semillas, Aceite de girasol, Aceite de oliva (32)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

57	Femenino	30	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche entera, Leche de soja, Leche de almendras, Yogur descremado, Atún, Huevos, Lechuga, Tomate, Berenjena, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Melón, Frutilla, Lentejas, Pan blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Mermelada, Dulce de leche (26)	Semisólidos y algunos sólidos	Regular	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
58	Femenino	23	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Leche de almendras, Yogur, Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (56)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
59	Femenino	32	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche descremada, Yogur descremado, Huevos, Cebolla, Rúcula, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Calabaza, Mermelada (14)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Rápida	Sí

60	Femenino	22	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Arándanos, Lentejas, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Maníes, Semillas, Aceite de girasol, Aceite de oliva, (25)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
61	Femenino	28	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (43)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Lenta	No
62	Femenino	31	Ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche de almendras, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Dulce de leche, Aceite de oliva (37)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

63	Femenino	38	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Banana, Frutilla, Lentejas, Pan blanco, Pan integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Mermelada, Aceite de oliva (19)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
64	Femenino	35	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Mandarina, Banana, Manzana, Frutilla, Durazno, Lentejas, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol (38)	Semisólidos y algunos sólidos	Excelente	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
65	Femenino	21	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche entera, Leche de almendras, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Mandarina, Banana, Manzana, Ciruela, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol (42)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Rápida	No

66	Femenino	45	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Brócoli, Coliflor, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Remolacha, Rúcula, Naranja, Banana, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Copos de maíz/arroz, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Miel, Aceite de oliva (22)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
67	Femenino	31	Lacto-vegetariana	Más de 10 años.	Leche descremada, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (37)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
68	Femenino	25	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (46)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No

69	Femenino	28	Ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche de almendras, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de oliva (49)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Lenta	No
70	Femenino	28	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de soja, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Naranja, Banana, Manzana, Pan blanco, Papa, Calabaza, Maníes, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (19)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
71	Femenino	31	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche descremada, Yogur descremado, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Banana, Manzana, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Miel, Aceite de girasol (39)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No

72	Femenino	39	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche entera, Leche descremada, Yogur, Yogur descremado, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (61)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No
73	Femenino	21	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de soja, Crema de leche, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Banana, Manzana, Frutilla, Lentejas, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Soja texturizada, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (24)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
74	Femenino	36	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Leche de soja, Leche de almendras, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Banana, Manzana, Kiwi, Lentejas, Arvejas, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces,	Semisólidos y algunos sólidos	Excelente	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Lenta	No

					Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (37)										
75	Femenino	29	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Pera, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Porotos mung , garbanzos, porotos negros, levadura nutricional, quinoa,etc (34)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
76	Masculino	30	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Lechuga, Tomate, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Acelga, Naranja, Mandarina, Lentejas, Arvejas, Pan blanco, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Dulce de leche (24)	Semisólidos y algunos sólidos	Regular	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Rápida	No
77	Femenino	21	Lacto-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa,	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Sostenida (Normal)	No

					Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (43)										
78	Femenino	26	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Leche descremada, Yogur descremado, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Zapallito, Naranja, Mandarina, Manzana, Melón, Sandía, Lentejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Aceite de girasol (30)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
79	Femenino	19	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche descremada, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Naranja, Mandarina, Banana, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Dulce de leche, Aceite de girasol, Fideos secos (32)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Sostenida (Normal)	No

80	Femenino	29	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Queso untable y fresco tipo Port salut. Huevo, si tiene algun alimento que.yo no preparo (40)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Rápida	No
81	Femenino	51	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	Más de 10 años.	Leche descremada, Crema de leche, Otro tipo de pescado, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de oliva (51)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
82	Femenino	33	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Quesos duros, Huevos, Brócoli, Repollo, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Zapallito, Mandarina, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Arroz integral, Calabaza, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas,	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No

					Aceite de girasol, Aceite de oliva (25)										
83	Femenino	28	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	Más de 10 años.	Leche descremada, Leche de soja, Crema de leche, Quesos duros, Pollo, Atún, Merluza, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol (57)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Lenta	No
84	Femenino	46	Lacto-vegetariana	1 a 5 años	Leche de soja, Leche de almendras, Quesos duros, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Ciruela, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes,	Semisólidos y algunos sólidos	Regular	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No

					Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (46)										
85	Femenino	31	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Tofu, Aceite de oliva (38)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Lenta	No
86	Femenino	41	Vegetariana estricta o Vegana	Más de 10 años.	Leche de almendras, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Naranja, Mandarina, Banana, Frutilla, Lentejas, Brotes de soja, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Calabaza, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (33)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No

87	Femenino	30	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Quesos duros, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Seitan (38)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
88	Femenino	40	Lacto-vegetariana	1 a 5 años	Leche de soja, Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Pomelo, Banana, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (40)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
89	Masculino	29	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	1 a 5 años	Leche de almendras, Pollo, Otro tipo de pescado, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas,	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No

					Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Mermelada, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (53)										
90	Femenino	26	Vegetariana estricta o Vegana	Más de 10 años.	Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Tofu, Aceite de girasol, Palta, aduki, mung, garbanzos, cuscus (44)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
91	Femenino	28	Ovo-vegetariana	1 a 5 años	Merluza, Otro tipo de pescado, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Cebolla, Naranja, Banana, Pan blanco, Arroz blanco, Papa (16)	Sólidos y algunos semisólidos.	Regular	Sí	No	Sí	Sí	No	No	Lenta	No

92	Femenino	27	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche de soja, Leche de almendras, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (44)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	Sí
93	Femenino	25	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (50)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Lenta	No

94	Masculino	23	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	1 a 5 años	Merluza, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Maníes, Semillas, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Limón, pasas de uva (39)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
95	Masculino	23	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	1 a 5 años	Merluza, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Maníes, Semillas, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Limón, pasas de uva (39)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
96	Femenino	45	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Quesos duros, Huevos, Brócoli, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Pan integral, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (33)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

97	Femenino	30	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche de soja, Crema de leche, Quesos duros, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (44)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
98	Femenino	32	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Huevos, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Aceite de girasol, Aceite de oliva (32)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
99	Femenino	31	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Repollo, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Lentejas, Pan blanco, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Aceite de girasol, Aceite de oliva (32)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	Sí

100	Femenino	31	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Pan blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Aceite de oliva (29)	Semisólidos y algunos sólidos	Excelente	No	No	Sí	No	Sí	No	Rápida	No
101	Femenino	36	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Aceitunas, Nueces, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Leche de coco, polen, maca (43)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
102	Femenino	31	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Pan blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Aceite de oliva (29)	Semisólidos y algunos sólidos	Excelente	No	No	Sí	No	Sí	No	Rápida	No

103	Femenino	23	Lacto-vegetariana	5 a 10 años	Brócoli, Coliflor, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (37)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
104	Femenino	38	Ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche de almendras, Repollo, Lechuga, Zanahoria, Choclo, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Frutilla, Lentejas, Avena, Arroz integral, Papa, Calabaza, Almendras, Nueces, Semillas, Aceite de girasol, Aceite de oliva (25)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Rápida	No
105	Femenino	29	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Pan integral, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Mermelada, Aceite de oliva (27)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sostenida (Normal)	No

106	Femenino	33	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Vinagre (39)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Rápida	No
107	Femenino	40	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Brócoli, Coliflor, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (41)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
108	Femenino	47	Lacto-vegetariana	1 a 5 años	Yogur descremado, Quesos duros, Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Avena, Arroz integral, Polenta, Calabaza, Aceitunas, Maníes, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (28)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No

109	Femenino	28	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	5 a 10 años	Leche descremada, Leche de soja, Quesos duros, Manteca, Merluza, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Cebolla, Zapallito, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Sandía, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Maníes, Soja texturizada, Mermelada, Dulce de leche (35)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
110	Masculino	29	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Kiwi, Lentejas, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Nueces, Maníes, Soja texturizada, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol (26)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	Sí	Sí	No	Rápida	No
111	Femenino	30	Lacto-vegetariana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Uvas, Lentejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (35)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No

112	Femenino	33	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Yogur descremado, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Sandía, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol (41)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Rápida	No
113	Femenino	31	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de almendras, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (43)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
114	Masculino	34	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Arvejas, Brotes de soja, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Soja texturizada, Tofu, Dulce de leche,	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

					Aceite de girasol, Aceite de oliva (33)										
115	Masculino	28	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche de soja, Yogur, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Pomelo, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Semillas, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (42)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Rápida	No
116	Femenino	35	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Quesos duros, Manteca, Huevos, Zanahoria, Choclo, Pimientos, Cebolla, Acelga, Naranja, Lentejas, Arvejas, Arroz integral, Papa, Almendras, Nueces, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Garbanzos, palta (19)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
117	Femenino	46	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Yogur, Quesos duros, Huevos, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Almendras, Nueces,	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No

					Semillas, Soja texturizada, Aceite de girasol (32)										
118	Masculino	20	Lacto-vegetariana	1 a 5 años	Leche de soja, Leche de almendras, Yogur, Manteca, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Avellanas, Tofu, Mermelada, Miel, Aceite de oliva (50)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No
119	Femenino	26	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Frutilla, Uvas, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol (45)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Rápida	No

120	Femenino	22	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	Menos de 1 año.	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Frutilla, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Aceite de girasol (39)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No
121	Femenino	19	Lacto-vegetariana	Menos de 1 año.	Leche de almendras, Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Calabaza, Tofu (20)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Sostenida (Normal)	No
122	Femenino	30	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (47)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No

123	Femenino	29	Ovo-vegetariana	5 a 10 años	Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Choclo, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Pera, Kiwi, Sandía, Frutilla, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol (45)	Semisólidos y algunos sólidos	Regular	Sí	No	Sí	No	Sí	Sí	Sostenida (Normal)	Sí
124	Masculino	27	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Leche descremada, Leche de almendras, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de oliva (53)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

125	Femenino	56	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	1 a 5 años	Pollo, Atún, Huevos, Brócoli, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Lentejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Aceite de girasol, Aceite de oliva (28)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
126	Femenino	55	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche de almendras, Yogur, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Sandía, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Semillas, Tofu, Mermelada, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Pastas, queso crema, galletitas dulces y saladas,. (42)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
127	Femenino	72	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	Más de 10 años.	Quesos duros, Pollo, Huevos, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Uvas, Ciruela, Durazno, Lentejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Nueces, Maníes, Semillas, Aceite de girasol, Aceite de oliva (34)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Lenta	No

128	Femenino	22	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Pera, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Maníes, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (37)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
129	Femenino	23	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Aceitunas, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol (37)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Lenta	No
130	Masculino	51	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada,	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No

					Aceite de girasol, Aceite de oliva (48)										
131	Masculino	27	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Melón, Sandía, Frutilla, Ciruela, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Miel de caña , sal marina , jengibre , cúrcuma , ajo , especias variadas (44)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
132	Masculino	25	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche entera, Quesos duros, Huevos, Tomate, Zanahoria, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Lentejas, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Maníes, Miel, Aceite de girasol, Garbanzo (21)	Sólidos y algunos semisólidos .	Buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Rápida	No

133	Femenino	29	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Leche de soja, Brócoli, Coliflor, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Frutilla, Lentejas, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Aceite de girasol (26)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
134	Femenino	29	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche descremada, Yogur descremado, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Pera, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Maníes, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (33)	Semisólidos y algunos sólidos	Regular	No	Sí	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
135	Femenino	29	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Leche de almendras, Crema de leche, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Zanahoria, Cebolla, Acelga, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Miel, Dulce de leche (31)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	Sí	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No

136	Masculino	51	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche de almendras, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pepino, Pimientos, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Lentejas, Arvejas, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Tofu, Mermelada, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (48)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
137	Femenino	35	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Leche de soja, Leche de almendras, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Ciruela, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (41)	Semisólidos y algunos sólidos	Regular	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Rápida	No
138	Femenino	23	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Leche de soja, Crema de leche, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Frutilla, Ciruela, Durazno, Lentejas, Pan blanco, Pan integral, Papa, Calabaza, Aceitunas,	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No

					Maníes, Semillas, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (34)										
139	Masculino	29	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Tofu, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (38)	Sólidos y algunos semisólidos.	Excelente	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
140	Femenino	28	Vegetariana estricta o Vegana	Más de 10 años.	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Tofu, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Levadura nutricional (47)	Semisólidos y algunos sólidos	Excelente	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No

141	Femenino	28	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche descremada, Huevos, Brócoli, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Cebolla, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Calabaza, Semillas, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Ananá, frutos rojos, queso de desayuno, porotos negros (30)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Rápida	No
142	Femenino	21	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada (43)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
143	Femenino	22	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (37)	Sólidos y algunos semisólidos.	Excelente	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

144	Femenino	41	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Seitan (40)	Sólidos y algunos semisólidos.	Excelente	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
145	Femenino	44	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Yogur descremado, Crema de leche, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Uvas, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Aceite de girasol (32)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	No	Sí	No	Sí	Rápida	No
146	Femenino	47	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	Más de 10 años.	Yogur, Otro tipo de pescado, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu,	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	Sí	No	Sí	No	No	Sí	Lenta	No

					Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva. (55)										
147	Femenino	36	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche entera, Yogur, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Sandía, Frutilla, Ciruela, Lentejas, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (47)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Lenta	No
148	Femenino	25	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche de almendras, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Miel (36)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Sostenida (Normal)	No

149	Femenino	32	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Leche de soja, Brócoli, Repollo, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol (48)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	No	No	No	Sí	Rápida	No
150	Femenino	27	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Nueces, Maníes, Semillas, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Margarina (40)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
151	Femenino	35	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Manzana, Lentejas, Arvejas, Arroz integral, Polenta, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Semillas (26)	Semisólidos y algunos sólidos	Regular	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Rápida	No

152	Femenino	24	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Leche entera, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Banana, Kiwi, Brotes de soja, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Nueces, Semillas, Mermelada, Dulce de leche (27)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
153	Femenino	23	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Zapallito, Naranja, Manzana, Pera, Lentejas, Brotes de soja, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Semillas, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol (28)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
154	Femenino	40	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche descremada, Yogur, Yogur descremado, Crema de leche, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Zanahoria, Choclo, Acelga, Naranja, Mandarina, Manzana, Pera, Kiwi, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Durazno, Lentejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (41)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
155	Femenino	21	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Leche descremada, Manteca, Lechuga, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Acelga, Naranja, Brotes de soja, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa,	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No

					Batata, Mermelada, Dulce de leche (18)										
156	Femenino	33	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Banana, Manzana, Lentejas, Avena, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Miel, Aceite de girasol, Aceite de oliva (34)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
157	Femenino	22	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Naranja, Mandarina, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Almendras, Nueces, Soja texturizada, Aceite de girasol (26)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
158	Femenino	23	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Brócoli, Coliflor, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Frutilla, Ciruela, Lentejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (34)	Semisólidos y algunos sólidos	Excelente	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Rápida	No

159	Femenino	36	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Quesos duros, Huevos, Brócoli, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Sandía, Lentejas, Arvejas, Pan blanco, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Semillas, Aceite de girasol, Aceite de oliva (27)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
160	Femenino	33	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pimientos, Cebolla, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Pera, Frutilla, Lentejas, Pan blanco, Polenta, Almendras, Maníes, Soja texturizada, Garbanzos (20)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
161	Femenino	29	Ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche de almendras, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de oliva (50)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
162	Femenino	33	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Pera, Frutilla, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Papa,	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

					Batata, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (26)										
163	Femenino	33	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de almendras, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Kiwi, Frutilla, Arándanos, Lentejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (37)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Lenta	No
164	Femenino	58	Vegetariana estricta o Vegana	5 a 10 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (38)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Lenta	No
165	Femenino	27	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Lentejas, Brotes de soja, Papa, Aceitunas,	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No

					Maníes, Mermelada, Aceite de oliva, Agua. (24)										
166	Masculino	47	Lacto-ovo-vegetariana	Más de 10 años.	Leche descremada, Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Manzana, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Aceitunas, Maníes, Soja texturizada, Aceite de oliva (31)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Rápida	Sí
167	Femenino	23	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (38)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
168	Masculino	25	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas,	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No

					Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (34)										
169	Femenino	23	Lacto-ovo-vegetariana	5 a 10 años	Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Arándanos, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de oliva (34)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Lenta	No
170	Masculino	29	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Yogur, Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pimientos, Cebolla, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Sandía, Frutilla, Uvas, Lentejas, Brotes de soja, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Mermelada (35)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Rápida	No
171	Femenino	18	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan	Sólidos y algunos semisólidos.	Excelente	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No

					blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol (38)										
172	Femenino	21	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Uvas, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (42)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
173	Femenino	22	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (40)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Sostenida (Normal)	No

174	Femenino	23	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de almendras, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Banana, Manzana, Pera, Frutilla, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (37)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Rápida	No
175	Femenino	34	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche de almendras, Yogur descremado, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Arándanos, Ciruela, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Aceite de oliva (42)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No
176	Femenino	26	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Quesos duros, Huevos, Choclo, Cebolla, Zapallito, Arvejas, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceite de girasol (14)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Rápida	No

177	Femenino	24	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Uvas, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva (43)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
178	Masculino	24	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Pera, Lentejas, Arvejas, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Soja texturizada, Mermelada, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (34)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Rápida	No
179	Femenino	22	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Quesos duros, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (40)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No

180	Femenino	21	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (57)	Semisólidos y algunos sólidos	Excelente	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
181	Masculino	20	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Leche entera, Yogur, Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Naranja, Banana, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Semillas, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (36)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
182	Femenino	32	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas,	Semisólidos y algunos sólidos	Regular	No	No	Sí	No	No	Sí	Lenta	No

					Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Aceite de oliva (33)										
183	Femenino	21	Vegetariana estricta o Vegana	Más de 10 años.	Leche de almendras, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (58)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Rápida	No
184	Femenino	19	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Frutilla, Uvas, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol (41)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No

185	Femenino	18	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Pimientos, Cebolla, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Frutilla, Durazno, Lentejas, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Semillas, Soja texturizada, Dulce de leche, Aceite de girasol (29)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Lenta	No
186	Masculino	32	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Zanahoria, Choclo, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Uvas, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol (42)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Rápida	No
187	Femenino	31	Vegetariana estricta o Vegana	Más de 10 años.	Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Kiwi, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de oliva (37)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No

188	Femenino	28	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Durazno, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (44)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Lenta	No
189	Femenino	19	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Leche de soja, Yogur, Yogur descremado, Quesos duros, Manteca, Huevos, Brócoli, Repollo, Tomate, Zanahoria, Choclo, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Manzana, Frutilla, Ciruela, Lentejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Papa (25)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	Sí	No	Sí	Rápida	No
190	Femenino	29	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Almendras, Maníes, Castañas, Soja texturizada, Miel, Aceite de girasol, Queso crema (33)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Lenta	No

191	Femenino	29	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Almendras, Maníes, Castañas, Soja texturizada, Miel, Aceite de girasol, Queso crema (33)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Lenta	No
192	Femenino	29	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche descremada, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Coliflor, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Almendras, Maníes, Castañas, Soja texturizada, Miel, Aceite de girasol, Queso crema (33)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Lenta	No
193	Femenino	25	Vegetariana estricta o Vegana	Más de 10 años.	Leche descremada, Yogur descremado, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Calabaza, Maníes, Aceite de girasol, Aceite de oliva (30)	Sólidos y algunos semisólidos.	Regular	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No

194	Femenino	29	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Quesos duros, Huevos, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Zapallito, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Avena, Arroz integral, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Aceite de girasol, Aceite de oliva (28)	Semisólidos y algunos sólidos	Excelente	No	No	Sí	No	No	Sí	Rápida	No
195	Femenino	22	Ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche de soja, Leche de almendras, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Pera, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol (40)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No
196	Masculino	21	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de soja, Leche de almendras, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Soja texturizada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (33)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	Sí	No	No	Lenta	No

197	Femenino	53	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de soja, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Nueces, Maníes, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Pasas de uva, garbanzos (36)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
198	Masculino	24	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Pomelo, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol, Aceite de oliva (37)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Rápida	No
199	Femenino	20	Ovo-vegetariana	1 a 5 años	Huevos, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Banana, Kiwi, Frutilla, Ciruela, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan integral, Arroz integral, Polenta, Calabaza, Nueces, Avellanas, Mermelada, Aceite de oliva (31)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Lenta	No

200	Femenino	30	Lacto-ovo-vegetariana	Menos de 1 año.	Leche descremada, Huevos, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Banana, Manzana, Brotes de soja, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Semillas, Soja texturizada, Aceite de girasol (29)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
201	Femenino	22	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche entera, Crema de leche, Quesos duros, Huevos, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Zapallito, Banana, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Almendras, Nueces, Maníes (24)	Sólidos y algunos semisólidos.	Regular	No	No	Sí	No	No	Sí	Lenta	No
202	Femenino	20	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Yogur, Quesos duros, Huevos, Brócoli, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Pomelo, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Miel, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (44)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	No	Lenta	No

203	Femenino	22	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Leche entera, Crema de leche, Quesos duros, Manteca, Huevos, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Banana, Lentejas, Arvejas, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Semillas, Dulce de leche, Aceite de girasol (31)	Semisólidos y algunos sólidos	Buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Sostenida (Normal)	No
204	Masculino	25	Vegetariana estricta o Vegana	Menos de 1 año.	Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Hongos, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Ciruela, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Arroz integral, Papa, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Avellanas, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Aceite de girasol, Aceite de oliva, Seitán, pastas, quinoa (37)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No
205	Femenino	26	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Hongos, Pimientos, Cebolla, Remolacha, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Melón, Frutilla, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Pan integral, Arroz integral, Papa, Calabaza, Batata, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Semillas, Mermelada, Aceite de oliva, Garbanzos, porotos negros y rojos (39)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Rápida	No

206	Femenino	18	Semi-vegetariana (consumo de aves y pescados)	Menos de 1 año.	Leche descremada, Yogur, Crema de leche, Quesos duros, Pollo, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Cebolla, Acelga, Zapallito, Naranja, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Kiwi, Lentejas, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Batata, Almendras, Nueces, Maníes, Castañas, Mermelada, Dulce de leche (36)	Sólidos y algunos semisólidos.	Muy buena	No	No	Sí	No	Sí	No	Sostenida (Normal)	No
207	Femenino	18	Lacto-ovo-vegetariana	1 a 5 años	Crema de leche, Huevos, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Berenjena, Cebolla, Naranja, Banana, Manzana, Lentejas, Arvejas, Avena, Pan blanco, Pan integral, Arroz blanco, Arroz integral, Polenta, Papa, Batata, Aceitunas, Almendras, Semillas, Soja texturizada, Tofu, Mermelada, Aceite de girasol, leche de avena (30)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	Sí	Lenta	No
208	Femenino	21	Vegetariana estricta o Vegana	1 a 5 años	Leche de almendras, Brócoli, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Pimientos, Cebolla, Acelga, Zapallito, Mandarina, Banana, Manzana, Pera, Lentejas, Arvejas, Copos de maíz/arroz, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Polenta, Papa, Calabaza, Batata, Nueces, Maníes, Semillas, Soja texturizada, Mermelada, Aceite de girasol (33)	Semisólidos y algunos sólidos	Muy buena	No	No	Sí	No	No	No	Sostenida (Normal)	No

209	Femenino	18	Lacto-vegetariana	Menos de 1 año.	Leche entera, Leche de almendras, Crema de leche, Quesos duros, Brócoli, Coliflor, Repollo, Lechuga, Tomate, Zanahoria, Choclo, Berenjena, Pepino, Hongos, Pimientos, Cebolla, Rúcula, Acelga, Zapallito, Naranja, Banana, Manzana, Kiwi, Melón, Sandía, Frutilla, Uvas, Arándanos, Ciruela, Lentejas, Arvejas, Brotes de soja, Avena, Pan blanco, Arroz blanco, Papa, Calabaza, Aceitunas, Almendras, Nueces, Maníes, Dulce de leche, Aceite de girasol, Aceite de oliva (44)	Sólidos y algunos semisólidos.	Buena	No	No	Sí	No	Sí	Sí	Sostenida (Normal)	No