



*Análisis del impacto de las tendencias alimentarias: veganismo y dietas cetogénicas*

*Analyzing the impact of food trends: veganism and ketogenic diets*

*Analisando o impacto das tendências alimentares: veganismo e dietas cetogénicas*

Herminia Johanna Morales Murillo <sup>I</sup>

[lmorales1@unemi.edu.ec](mailto:lmorales1@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-2389-648X>

Manuel Ignacio Cando Díaz <sup>II</sup>

[mcandod2@unemi.edu.ec](mailto:mcandod2@unemi.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0000-3734-4825>

**Correspondencia:** [lmorales1@unemi.edu.ec](mailto:lmorales1@unemi.edu.ec)

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 16 de febrero de 2025 \* **Aceptado:** 27 de marzo de 2025 \* **Publicado:** 16 de abril de 2025

- I. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- II. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

## Resumen

La presente investigación sobre el impacto de las tendencias alimentarias de veganismo y dietas cetogénicas, examina los beneficios y riesgos asociados con estas dietas. El veganismo se asocia con una reducción en el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, gracias a un mayor consumo de frutas, verduras y fibra. Sin embargo, puede presentar desafíos en la obtención de ciertos nutrientes, como vitamina B12, hierro y omega-3. Por otro lado, las dietas cetogénicas pueden ayudar en la pérdida de peso y el control de la glucosa, pero su alta ingesta de grasas saturadas y baja en carbohidratos puede tener efectos negativos en la salud cardiovascular a largo plazo.

Ambas tendencias alimentarias tienen implicaciones significativas en el medio ambiente. El veganismo se considera más sostenible, ya que la producción de alimentos de origen vegetal generalmente requiere menos recursos y genera menos emisiones de gases de efecto invernadero en comparación con la producción de carne. Las dietas cetogénicas, dependiendo de las fuentes de alimentos elegidas, pueden tener un impacto ambiental variable, especialmente si se incluyen grandes cantidades de productos animales.

Se analiza cómo estas tendencias alimentarias están influenciadas por factores culturales, sociales y económicos. El veganismo ha ganado popularidad en muchas sociedades como un movimiento ético y de bienestar animal, mientras que la dieta cetogénica ha sido promovida por su efectividad en la pérdida de peso y su adopción por celebridades y figuras públicas.

La creciente demanda de productos veganos y cetogénicos ha impulsado la innovación en la industria alimentaria, con un aumento en la oferta de productos específicos y la creación de nuevos mercados. Esto ha llevado a un cambio en las dinámicas de consumo y producción de alimentos.

El análisis del impacto de las tendencias alimentarias como el veganismo y las dietas cetogénicas revela un panorama complejo que abarca la salud pública, la sostenibilidad ambiental, los cambios socioculturales y las dinámicas económicas, lo que subraya la necesidad de un enfoque equilibrado y bien informado hacia la alimentación.

**Palabras clave:** Tendencias alimentarias; productos Veganos; Dietas Cetogénicas.

## Abstract

This study, on the impact of vegan and ketogenic diet trends, examines the benefits and risks associated with these diets. Veganism is associated with a reduced risk of chronic diseases, such

as type 2 diabetes and cardiovascular disease, thanks to increased consumption of fruits, vegetables, and fiber. However, it can present challenges in obtaining certain nutrients, such as vitamin B12, iron, and omega-3s. On the other hand, ketogenic diets can aid in weight loss and glucose control, but their high saturated fat and low carbohydrate intake can have negative effects on long-term cardiovascular health.

Both dietary trends have significant implications for the environment. Veganism is considered more sustainable, as plant-based food production generally requires fewer resources and generates fewer greenhouse gas emissions compared to meat production. Ketogenic diets, depending on the food sources chosen, can have varying environmental impacts, especially if large amounts of animal products are included. This paper analyzes how these food trends are influenced by cultural, social, and economic factors. Veganism has gained popularity in many societies as an ethical and animal welfare movement, while the ketogenic diet has been promoted for its effectiveness in weight loss and its adoption by celebrities and public figures.

The growing demand for vegan and ketogenic products has driven innovation in the food industry, with an increase in the supply of specific products and the creation of new markets. This has led to a shift in the dynamics of food consumption and production.

The analysis of the impact of food trends such as veganism and ketogenic diets reveals a complex landscape encompassing public health, environmental sustainability, sociocultural changes, and economic dynamics, underscoring the need for a balanced and well-informed approach to food.

**Keywords:** Food trends; Vegan products; Ketogenic diets.

## Resumo

Este estudo, sobre o impacto das tendências das dietas vegan e cetogénica, examina os benefícios e os riscos associados a estas dietas. O veganismo está associado a um risco reduzido de doenças crónicas, como a diabetes tipo 2 e as doenças cardiovasculares, graças ao aumento do consumo de frutas, legumes e fibras. No entanto, pode apresentar desafios na obtenção de certos nutrientes, como a vitamina B12, o ferro e o ómega-3. Por outro lado, as dietas cetogénicas podem ajudar na perda de peso e no controlo da glicose, mas o seu elevado teor de gordura saturada e o baixo consumo de hidratos de carbono podem ter efeitos negativos na saúde cardiovascular a longo prazo. Ambas as tendências alimentares têm implicações significativas para o ambiente. O veganismo é considerado mais sustentável, uma vez que a produção de alimentos à base de plantas requer,

geralmente, menos recursos e gera menos emissões de gases com efeito de estufa em comparação com a produção de carne. As dietas cetogénicas, dependendo das fontes alimentares escolhidas, podem ter impactos ambientais variados, especialmente se forem incluídas grandes quantidades de produtos de origem animal.

Analisa como estas tendências alimentares são influenciadas por fatores culturais, sociais e económicos. O veganismo ganhou popularidade em muitas sociedades como um movimento ético e de bem-estar animal, enquanto a dieta cetogénica tem sido promovida pela sua eficácia na perda de peso e pela sua adoção por celebridades e figuras públicas.

A crescente procura por produtos vegan e cetogénicos tem impulsionado a inovação na indústria alimentar, com o aumento da oferta de produtos específicos e a criação de novos mercados. Isto levou a uma alteração na dinâmica do consumo e da produção de alimentos.

Analisar o impacto de tendências alimentares como o veganismo e as dietas cetogénicas revela um cenário complexo que abrange a saúde pública, a sustentabilidade ambiental, as mudanças socioculturais e as dinâmicas económicas, sublinhando a necessidade de uma abordagem equilibrada e bem informada da nutrição.

**Palavras-chave:** Tendências alimentares; Produtos vegan; Dietas cetogénicas.

## Introducción

La alimentación es un aspecto fundamental de la vida humana que no solo satisface necesidades fisiológicas. (Fuentes, et al., 2020), en las últimas décadas, las tendencias alimentarias han evolucionado significativamente, influenciadas por factores culturales, sociales, económicos y medioambientales (Lescano & Tayupanda, 2024). Dos de las corrientes más destacadas en la actualidad son el veganismo y las dietas cetogénicas, que han cobrado popularidad no solo por sus beneficios percibidos para la salud, sino también por sus implicaciones éticas y sostenibles (Roja, Figueras, & Durán, 2017).

El veganismo es un estilo de vida que busca eliminar la explotación y el sufrimiento de los animales (Arango, 2016). Los veganos evitan no solo la carne, sino también todos los productos de origen animal, incluyendo lácteos, huevos y miel. Además, muchos veganos adoptan esta filosofía en otras áreas de su vida, como la vestimenta y los productos de belleza (Geographic, 2021). El veganismo, ha ganado adeptos en un contexto donde la conciencia sobre el bienestar animal y la sostenibilidad medioambiental se han vuelto predominantes (González, 2023).

Desde un punto de vista nutricional, una dieta vegana bien planificada puede ofrecer múltiples beneficios para la salud, incluyendo la disminución del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 cáncer (Singer, 1975), enfermedades cardíacas y ciertos tipos de (Le & Sabaté, 2014). Sin embargo, es crucial que los veganos presten atención a ciertos nutrientes que pueden ser deficientes en una dieta basada en plantas, como la vitamina B12, hierro, calcio y ácidos grasos omega-3. (González J. , 2021), el veganismo ha emergido como una de las tendencias alimentarias más influyentes en la última década. Más allá de ser una simple elección dietética, este estilo de vida también se fomenta como una opción sostenible, dado que la producción de alimentos de origen animal tiene un impacto significativo en la deforestación, el cambio climático y el uso del agua (Steinfeld et al., 2006).

Por otro lado, las dietas cetogénicas, caracterizadas por un alto consumo de grasas y una drástica reducción de carbohidratos, han sido promovidas por sus efectos en la pérdida de peso y la mejora de ciertos marcadores de salud metabólica (Pérez, 2008). La dieta cetogénica es un enfoque dietético que se centra en un alto consumo de grasas, un moderado en proteínas y un bajo en carbohidratos. La idea es inducir un estado de cetosis, en el que el cuerpo quema grasa como fuente principal de energía en lugar de carbohidratos. Esta dieta ha ganado popularidad en los últimos años, especialmente en el contexto de la pérdida de peso y la mejora del rendimiento físico. (Pérez J. , 2008).

La dieta cetogénica ha mostrado beneficios en ciertos contextos médicos, como en el tratamiento de la epilepsia refractaria en niños (Vásquez, Jaramillo , Montoya, & Apraez, 2019). Sin embargo, su impacto a largo plazo en la salud general de la población no está completamente claro. Algunos estudios sugieren que puede mejorar ciertos marcadores metabólicos, pero también se han planteado preocupaciones sobre posibles efectos adversos, como enfermedades cardiovasculares, problemas renales y deficiencias nutricionales (Moreno & Capponi, 2020). La popularidad de la dieta cetogénica ha llevado a un creciente mercado de productos alimenticios y suplementos diseñados específicamente para este tipo de alimentación. Esto ha generado un impacto en la industria alimentaria, donde los consumidores buscan opciones que se alineen con sus objetivos de salud y bienestar. (Savino, 2021).

En este sentido, tanto el veganismo como las dietas cetogénicas representan respuestas a preocupaciones contemporáneas sobre la salud, el bienestar y el medio ambiente, y su impacto en la sociedad y la industria alimentaria es significativo y multifacético. Este artículo tiene como

objetivo analizar el impacto de estas dos tendencias alimentarias en la salud pública, el medio ambiente y la economía. A través de una revisión exhaustiva de la literatura científica y de estudios de caso, se explorarán los beneficios y desventajas asociados con cada enfoque dietético, así como su aceptación y adaptación en distintas culturas y grupos demográficos. Además, se discutirá cómo estas dietas pueden influir en la producción alimentaria y en las políticas de salud pública, y se reflexionará sobre el futuro de la alimentación en un mundo cada vez más preocupado por la salud y la sostenibilidad.

Al abordar estas cuestiones, se espera ofrecer una visión integral que no solo informe sobre las características de estas tendencias alimentarias, sino que también fomente un diálogo crítico sobre su rol en la sociedad contemporánea y su potencial para contribuir a un futuro más saludable y sostenible.

### **Metodología**

La metodología utilizada en el análisis del impacto de las tendencias alimentarias, como el veganismo y las dietas cetogénicas, es de carácter estructurada que incluya diversas etapas y enfoques.

Se realizó una revisión exhaustiva de estudios previos, artículos académicos, informes de organizaciones de salud y medio ambiente, y otras fuentes relevantes que aborden el veganismo y las dietas cetogénicas.

Su enfoque fue de carácter cuantitativo y cualitativo debido a que se aplicó una encuesta diseñada por un cuestionario para recolectar datos de 30 consumidores sobre sus hábitos alimentarios, percepciones y efectos en la salud. De la misma manera, se llevó a cabo entrevistas en profundidad a 5 expertos en nutrición y dietistas.

### **Resultados**

Los resultados obtenidos durante el levantamiento de información en la investigación sobre el análisis del impacto de las tendencias alimentarias: veganismo y dietas cetogénicas, fueron los siguientes:

**Tabla 1: Perfil Demográfico de los Participantes**

Participantes	Edad	Porcentaje
8	18-25 años:	30%
10	26-35 años:	25%
6	36-45 años:	20%
4	46-55 años:	15%
2	56 años y más:	10%

*Fuente: Elaboración propia.*

**Tabla 2: Género de Participantes**

Género	Porcentaje
8	Masculino: 40%
10	Femenino: 60%

*Fuente: Elaboración propia.*

**Tabla 3: Hábitos Alimentarios**

Ítems hábitos alimentarios	Categoría	Porcentaje
Tipo de dieta predominante:	Omnívora:	50% 20%
	Vegana:	10% 20%
	Vegetariana:	
	Cetogénica:	
Frecuencia de consumo de productos de origen animal:	Diariamente:	40% 30%
	Semanalmente:	20% 10%
	Mensualmente:	
	Nunca:	
Preferencias de alimentos:	Frutas y verduras:	80%
	Productos procesados:	30%
	Alimentos integrales:	50%
Conciencia sobre el veganismo:	Muy informado:	Algo 40%
	informado:	Poco 40%
	informado:	20%
Conciencia sobre la dieta cetogénica:	Muy informado:	30%
	Algo informado:	50%
	Poco informado:	20%

Percepción de beneficios del veganismo:	Mejora la salud:	70%
	Impacto positivo en el medio ambiente:	60%
	Dificultad en la obtención de proteínas:	40%

*Fuente: Elaboración propia.*

## Resultados de la entrevista:

### 1. Percepción General de las Tendencias Alimentarias:

Los expertos coincidieron en que tanto el veganismo como las dietas cetogénicas han ganado popularidad en los últimos años, impulsadas por un mayor acceso a la información y la preocupación por la salud y el medio ambiente.

### 2. Salud y Beneficios Nutricionales:

Sobre el veganismo los dietistas destacaron que una dieta vegana bien planificada puede ser muy saludable, rica en fibra, vitaminas y antioxidantes. Sin embargo, advirtieron sobre la necesidad de prestar atención a ciertos nutrientes críticos, como la vitamina B12, el hierro y los ácidos grasos omega-3.

### 3. Dieta Cetogénica:

Los expertos señalaron que la dieta cetogénica puede ser efectiva para la pérdida de peso y el control de ciertos trastornos metabólicos, como la diabetes tipo 2. No obstante, expresaron preocupaciones sobre su sostenibilidad a largo plazo y los posibles efectos negativos en la salud cardiovascular.

### 4. Impacto en la Salud Mental y el Comportamiento Alimentario:

Algunos participantes mencionaron que las dietas restrictivas, como la cetogénica, pueden llevar a una relación poco saludable con la comida y a la ansiedad alimentaria. Por otro lado, el veganismo a menudo se asocia con un sentido de comunidad y propósito, lo que puede mejorar el bienestar mental.

### 5. Consideraciones Culturales y Éticas:

Los expertos enfatizaron que el veganismo no solo es una elección dietética, sino también un movimiento ético y ambiental. Muchos consumidores eligen esta dieta por razones de bienestar animal y sostenibilidad.

En contraste, la dieta cetogénica es vista más como una estrategia de salud y pérdida de peso, a menudo desvinculada de consideraciones éticas.

### **6. Futuro de las Tendencias Alimentarias:**

Los expertos expresaron que el veganismo probablemente seguirá creciendo, impulsado por una mayor conciencia sobre la salud y el medio ambiente. La dieta cetogénica puede mantenerse popular en ciertos grupos, pero es probable que se modifique con el tiempo hacia versiones más equilibradas y sostenibles.

### **Conclusión**

Luego de haber realizado las respectivas interpretaciones sobre el impacto de las tendencias alimentarias, específicamente el veganismo y las dietas cetogénicas, revela una serie de conclusiones significativas que reflejan tanto los beneficios como los desafíos asociados con cada enfoque dietético.

Con respecto a los beneficios nutricionales, ambas tendencias ofrecen ventajas nutricionales. El veganismo, al centrarse en alimentos de origen vegetal, puede contribuir a una mayor ingesta de fibra, vitaminas y antioxidantes, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, la dieta cetogénica puede ser efectiva para la pérdida de peso y el control de la glucosa en sangre, gracias a su enfoque en la reducción de carbohidratos y el aumento de grasas saludables.

Se pueda además evidenciar que el impacto en el ambiental, El veganismo se asocia generalmente con una menor huella de carbono y un menor impacto ambiental en comparación con las dietas basadas en productos animales. La producción de alimentos vegetales tiende a requerir menos recursos y generar menos emisiones de gases de efecto invernadero. En contraste, la dieta cetogénica, dependiendo de las fuentes de proteína y grasa elegidas, puede tener un impacto ambiental más variable, especialmente si incluye una alta proporción de productos animales.

En los aspectos sociales y culturales, El veganismo a menudo se vincula con movimientos éticos y de bienestar animal, impulsando un cambio en la percepción social sobre el consumo de productos animales. Sin embargo, puede generar desafíos en contextos donde las tradiciones culinarias están profundamente arraigadas en ingredientes de origen animal. La dieta cetogénica, aunque popular entre ciertos grupos, puede ser percibida como restrictiva y difícil de mantener a largo plazo.

Con respecto a estas dietas en el tema de la salud mental y bienestar, cualquiera de estas dietas puede influir en la salud mental y el bienestar emocional. Mientras que algunas personas encuentran un sentido de propósito y comunidad en el veganismo, otros pueden experimentar ansiedad o frustración al intentar seguir las pautas estrictas de la dieta cetogénica.

Para culminar, podemos entender que tanto el veganismo como la dieta cetogénica ofrecen alternativas viables y beneficiosas para la salud y el medio ambiente, cada una con sus propias características y consideraciones. La elección entre estas dietas debe ser informada y adaptada a las circunstancias personales, promoviendo un enfoque equilibrado y sostenible hacia la alimentación.

## Referencias

1. Arango, C. (2016). El mundo vegano: un nuevo estilo de vida, una nueva ética. Bogotá: Universidad EAFIT, Escuela de administración. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/47252364.pdf>
2. Fuentes, A., Vailati, P., & Lazzatti, G. (2020). Vegetarianismo y veganismo: percepciones en el consumo de bebidas de origen vegetal en el Área Metropolitana de Buenos Aires. *Rivar*, 7(21). doi:<https://doi.org/10.35588/rivar.v7i21.4641>
3. Geographic, N. (1 de 12 de 2021). National Geographic. Obtenido de <https://www.nationalgeographicla.com/historia/2022/10/que-es-el-veganismo>
4. González, J. (2021). Vegetarianismo y veganismo en el mercado español. Valladolid: Facultad de Comercio, Facultad de Valladolid. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51559/TFG-J-276.pdf;jsessionid=CC50536A9E738DEBFD8FCFB13F59335A?sequence=1>
5. González, J. (2023). Las dos caras del veganismo: beneficios y riesgos en la salud de una dieta vegana. *Ciencias ergo- sum*, 30(1). doi:<https://doi.org/10.30878/ces.v30n1a6>
6. Lescano, G., & Tayupanda, N. (2024). Impacto de la alimentación vegana materna en el desarrollo y crecimiento infantil. *Polo del Conocimiento*, 9(9). Obtenido de <file:///C:/Users/Israel%20Viej%C3%B3/Downloads/8094-42581-2-PB.pdf>
7. Moreno, J., & Capponi, M. (2020). Las dietas cetogénicas: beneficios adicionales a la pérdida de peso y efectos secundarios infundados. *Revista médica de Chile*, 148(11).

- Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872020001101630](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020001101630)
8. Le, L. T. & Sabaté, J. (2014). Beyond Meat: The Health Benefits of Plant-Based Diets. *Nutrients*.
  9. Pérez, J. (2008). Las dietas cetogénicas: fundamentos y eficacia para la pérdida de peso. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(2). Obtenido de [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222008000200002](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222008000200002)
  10. Roja, D., Figueras, F., & Durán, S. (2017). Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Revista chilena de nutrición*, 44(3). doi:<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300218>
  11. Savino, P. (2021). Dietas cetogénicas y su papel en la nutrición clínica. *Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(2). doi:<https://doi.org/10.56050/01205498.1607>
  12. Singer, P. (1975). *Animal Liberation*. New York: HarperCollins.
  13. Vásquez, S., Jaramillo, P., Montoya, L., & Apraez, L. (2019). Dieta cetogénica como tratamiento de la epilepsia refractaria durante la infancia: revisión práctica de la literatura. *Revista mexicana de neurociencia*, 20(1). doi:<https://doi.org/10.24875/rmn.m19000022>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).