

Experiencia de buenas prácticas

Las Dietas basadas en plantas entre grupos socioeconómicos de diferentes niveles de ingreso en Riobamba



Plant-based diets among socioeconomic groups of different income levels in Riobamba

Dietas à base de plantas entre grupos socioeconômicos de diferentes níveis de renda em Riobamba

Raquel Virginia Colcha Ortiz¹  0000-0002-3252-9158  raquel.colcha@esPOCH.edu.ec

María Verónica González Cabrera¹  0000-0002-5358-798X  mariaV.gonzalez@esPOCH.edu.ec

Carmen Amelia Samaniego Erazo¹  0000-0001-9329-4623  carmen.samaniego@esPOCH.edu.ec

Nilo Israel Cabezas Oviedo¹  0000-0002-4130-0347  nilo.cabezas@esPOCH.edu.ec

¹ Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Ecuador.

Recibido: 13/06/2025

Aceptado: 12/08/2025

RESUMEN

Las dietas basadas en plantas han ganado reconocimiento como una alternativa saludable y ambientalmente sostenible; no obstante, su implementación puede estar condicionada por factores socioeconómicos que pueden ser específicos según la región estudiada. Por ello, el objetivo de la investigación es analizar el grado de adopción de dietas basadas en plantas entre grupos socioeconómicos de diferentes niveles de ingreso en la ciudad de Riobamba, Ecuador, que incluye factores como las barreras económicas, y las motivaciones de salud/ambientales/éticas. Se estudió una muestra representativa de la población adulta (≥ 18 años, $N=193315$) clasificados por estratos

socioeconómicos (n=300), registrando datos de interés mediante un cuestionario de indicadores directamente relacionados con la investigación. El estrato alto manifestó seguir una dieta predominantemente basada en plantas (41 %) en comparación con el resto (Medio: 26 %; Bajo: 12 %), mientras hay barreras económicas en el estrato bajo (78 %) y medio (55 %), siendo las diferencias más notables (H=28.45). Las motivaciones del consumo de plantas relacionadas con la salud estuvieron mayormente presentes en el estrato alto (66 %), al igual que las motivaciones ambientales y éticas (45 %). A mayor percepción de barreras económicas, menor es la adopción de dietas basadas en plantas ($\rho=-0.85$), mientras existe una fuerte correlación positiva con motivaciones personales (salud y ética), con la salud ($\rho=+0.74$) y con la motivación ambiental/ética ($\rho=+0.78$). Se concluye que el nivel socioeconómico influye directamente en la sostenibilidad de las dietas basadas en plantas en Riobamba. Se recomienda la formulación de políticas públicas que promuevan el acceso equitativo a este tipo de alimentación.

Palabras clave: dietas basadas en plantas; sostenibilidad alimentaria; barreras económicas; nivel socioeconómico; salud pública.

ABSTRACT

Plant-based diets have gained recognition as a healthy and environmentally sustainable alternative; however, their implementation may be conditioned by socioeconomic factors that may be specific to the region studied. Therefore, the objective of the research is to analyze the degree of adoption of plant-based diets among socioeconomic groups of different income levels in the city of Riobamba, Ecuador, including factors such as economic barriers, and health/environmental/ethical motivations. A representative sample of the adult population (≥ 18 years, N=193315) classified by socioeconomic strata (n=300) was studied, recording data of interest through a questionnaire of indicators directly related to the research. The high stratum manifested to follow a predominantly plant-based diet (41 %) compared to the rest (Medium: 26 %; Low: 12 %), while there are economic barriers in the low (78 %) and medium (55 %) stratum, being the most remarkable differences (H=28.45). Health-related motivations for plant consumption were mostly present in the high stratum (66 %), as were environmental and ethical motivations (45 %). The higher the perception of economic barriers, the lower the adoption of plant-based diets ($\rho=-0.85$), while there is a strong positive correlation with personal motivations (health and ethics), with health ($\rho=+0.74$) and with environmental/ethical

motivation ($\rho=+0.78$). It is concluded that socioeconomic level directly influences the sustainability of plant-based diets in Riobamba. The formulation of public policies that promote equitable access to this type of diet is recommended.

Keywords: plant-based diets; food sustainability; economic barriers; socioeconomic level; public health.

RESUMO

As dietas à base de plantas têm ganhado reconhecimento como uma alternativa saudável e ambientalmente sustentável; no entanto, sua implementação pode ser condicionada por fatores socioeconômicos, os quais variam conforme a região estudada. Por isso, o objetivo desta pesquisa é analisar o grau de adoção de dietas à base de plantas entre grupos socioeconômicos com diferentes níveis de renda na cidade de Riobamba, Equador, considerando fatores como barreiras econômicas e motivações de ordem saudável, ambiental e ética. Foi estudada uma amostra representativa da população adulta (≥ 18 anos, $N=193.315$), estratificada por níveis socioeconômicos ($n=300$). Os dados foram coletados por meio de um questionário com indicadores diretamente relacionados ao objeto da pesquisa. O estrato de alta renda relatou maior adesão a uma dieta predominantemente à base de plantas (41%), em comparação com os estratos médio (26%) e baixo (12%). Barreiras econômicas foram relatadas de forma expressiva nos estratos de baixa (78%) e média renda (55%), com diferenças estatisticamente significativas ($H = 28,45$). As motivações relacionadas à saúde estiveram mais presentes no estrato alto (66%), assim como as motivações ambientais e éticas (45%). Quanto maior a percepção de barreiras econômicas, menor a adoção de dietas à base de plantas ($\rho=-0,85$), enquanto houve forte correlação positiva com motivações pessoais, tanto com a saúde ($\rho=+0,74$) quanto com aspectos ambientais/éticos ($\rho=+0,78$). Conclui-se que o nível socioeconômico influencia diretamente a sustentabilidade das dietas à base de plantas em Riobamba. Recomenda-se a formulação de políticas públicas que promovam o acesso equitativo a esse tipo de alimentação.

Palavras-chave: dietas à base de plantas; sustentabilidade alimentar; barreiras econômicas; nível socioeconômico; saúde pública.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, las dietas basadas en plantas (plant-based) han despertado un creciente interés tanto en la comunidad científica como en la opinión pública, debido a su potencial para promover la salud humana y mitigar el impacto ambiental de los sistemas alimentarios actuales (Ponce et al., 2024; Rodríguez León & Quevedo Olaya, 2024). Diversas investigaciones han demostrado que un patrón alimentario predominante en vegetales, frutas, legumbres, cereales integrales y frutos secos puede reducir significativamente el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (DeClercq et al., 2022; Hardt et al., 2022; Schiattarella et al., 2021), lo cual puede potenciarse mediante una práctica sistemática de actividad física especializada y otras intervenciones de tipo integral (Sagarra-Romero et al., 2017, 2018; Schiattarella et al., 2021).

En la actualidad, la sostenibilidad ambiental se ha convertido en un desafío urgente ante el avance del cambio climático, la escasez de recursos naturales y la degradación de los ecosistemas (Sun et al., 2022). Dentro de las múltiples estrategias para mitigar estos impactos, el consumo de plantas como base de la alimentación surge como una alternativa clave. Diversos estudios han demostrado que la producción de alimentos de origen vegetal genera una huella de carbono significativamente menor en comparación con la producción animal, al tiempo que reduce el consumo de agua y minimiza la degradación del suelo (Kozicka et al., 2023). Al adoptar dietas centradas en productos vegetales, no solo se disminuyen las emisiones de gases de efecto invernadero, sino que también se promueve un uso más eficiente y equitativo de los recursos naturales. En este contexto, fomentar una alimentación más vegetal no solo representa una opción saludable, sino también una poderosa herramienta de acción climática y conservación ambiental.

No obstante, la adopción de dietas plant-based no se presenta de manera homogénea entre distintos sectores poblacionales (Ali & Yanwen, 2024; Viroli et al., 2023). En contextos socioeconómicamente diversos, como el de Riobamba, República del Ecuador, las condiciones estructurales pueden limitar el acceso a productos alimenticios (Aguilar Reyes et al., 2024), que incluye los de origen vegetal frescos, variados y de alta calidad nutricional, siendo esas condiciones de diversa índole, normalmente socioeconómicas y educativas (Peñafiel Rodríguez et al., 2024); por ello, la relación entre el nivel económico y la adopción de dietas basadas en plantas permitirán establecer un índice de accesibilidad y sostenibilidad basado en datos empíricos.

En este marco, el análisis se centra en los factores como las barreras económicas y las motivaciones de salud, ambientales y éticas. Específicamente, se busca identificar patrones de consumo, percepciones sobre el costo, barreras económicas y motivaciones asociadas a la adopción de estas dietas, con el fin de generar evidencia que sustente el diseño de políticas públicas orientadas a promover la equidad alimentaria. Por ello, el presente estudio tiene por objetivo analizar el grado de adopción de dietas basadas en plantas entre grupos socioeconómicos de diferentes niveles de ingreso en la ciudad de Riobamba, Ecuador.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se desarrolló un estudio cuantitativo de tipo transversal, con enfoque descriptivo y analítico, llevado a cabo en la ciudad de Riobamba, Ecuador, entre octubre de 2024 y febrero de 2025. Este diseño permitió obtener una visión comparativa de los patrones alimentarios y percepciones asociadas a las dietas basadas en plantas, considerando las diferencias entre grupos socioeconómicos.

Participantes

La población objetivo estuvo constituida por personas adultas (≥ 18 años, $N=193315$), población constituida según los datos aportados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (Inec, 2023), residentes en zonas representativas de los estratos bajo, medio y alto de Riobamba (Bajo Ingreso: 60-65 % "del porcentaje total de la población"; Ingreso Medio: 30-35 %; Alto Ingreso: 5-10 %). La muestra final incluyó a 300 participantes ($n=100$ por estrato; Confiabilidad: 95 %; Error: 6 %), superando la muestra representativa ideal ($n=267$) para buscar mayor precisión en los resultados, incremento del poder estadístico, mejor capacidad de generalización, mayor robustez ante pérdidas de datos, realizar análisis más complejos y reducir el sesgo por azar.

Toda la muestra fue seleccionada mediante un muestreo estratificado con asignación equitativa. Los criterios de inclusión fueron: residencia mínima de un año en la ciudad, capacidad de responder por cuenta propia el instrumento y consentimiento informado para participar en el estudio.

Procedimientos

Se diseñó y aplicó una encuesta estructurada compuesta por cinco secciones: (1) características sociodemográficas, (2) hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de productos vegetales, (3)

percepción sobre los costos de las dietas plant-based, (4) barreras de acceso y (5) motivaciones para adoptar este tipo de alimentación. El instrumento fue validado por un panel de expertos en nutrición, salud pública y estadística. Además, se realizó una prueba piloto con 30 personas para asegurar la claridad, coherencia y pertinencia de los ítems.

Instrumentos

Las variables analizadas e instrumentos se describen a continuación:

1. Adopción Plant-Based. Definición: Nivel en que los individuos han incorporado una dieta basada en plantas, ya sea de forma parcial (flexitarianismo) o total (vegetarianismo, veganismo). Permite medir cuán extendida está la transición hacia dietas basadas en plantas en la población estudiada. Instrumento: Encuesta alimentaria con escala Likert (frecuencia y tipo de consumo de alimentos de origen vegetal vs. animal). Baremos (1-10 puntos): 0-3 puntos (Baja adopción): Dieta predominantemente basada en productos animales; 4-6 puntos (Media adopción): Flexitarianismo (reducción parcial de productos animales); 7-10 puntos (Alta adopción): Dieta predominantemente vegetal (vegetariana, vegana o con fuerte reducción de productos animales).
2. Barreras Económicas. Definición: Obstáculos de tipo económico que dificultan la adopción de dietas basadas en plantas, como el costo percibido de frutas, verduras, granos y alternativas vegetales. Analiza el impacto del nivel socioeconómico en la viabilidad de una dieta sostenible, especialmente en contextos de diversidad económica. Instrumento: Escala de percepción económica. Baremo (Escala: 1-5 Puntos): 4-5 (Alta barrera): Percibe que la dieta plant-based es cara y poco viable económicamente; 2.5-3.9 (Barreras medias): Percibe algunas dificultades, pero no imposibles de superar; 1-2.4 (Baja barrera): Considera económicamente viable esta dieta.
3. Motivación Salud. Definición: Grado en que las preocupaciones por la salud personal (prevención de enfermedades, control de peso, bienestar general) motivan la adopción de dietas basadas en plantas. Permite entender si la preocupación por la salud es un motor principal en la elección alimentaria. Instrumento: Encuesta motivacional con escala de importancia para ítems como: prevención de enfermedades, control de peso, mejora de bienestar. Baremo (1-5 puntos): 1.0-2.4 (Baja motivación): La salud no es una motivación clave; 2.5-3.9 (Motivación media): La salud influye parcialmente en la elección alimentaria;

4.0-5.0 (Alta motivación): La salud es un factor determinante para seguir una dieta basada en plantas.

4. Motivación Ambiental/Ética. Definición: Grado en que las razones ecológicas (reducción de impacto ambiental) y éticas (bienestar animal, justicia social) impulsan la adopción de dietas basadas en plantas. Evalúa el peso que tienen los factores éticos y ambientales en la decisión de cambiar hábitos alimentarios. Instrumento: Cuestionario actitudinal con ítems como: impacto ambiental, bienestar animal, justicia social. Baremo (1-5 puntos): 1.0-2.0 (Baja motivación): Las razones éticas o ecológicas no influyen; 2.1-3.5 (Motivación media): Hay cierta sensibilidad hacia temas ambientales o éticos; 3.6-5.0 (Alta motivación): La ética o sostenibilidad es un factor principal en la elección dietética.

Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron sometidos a prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov), demostrando la no existencia de una distribución normal, para lo cual se empleó estadística no paramétrica, como es el caso de la Prueba de Kruskal-Wallis para k muestras independientes ($p \leq 0.05$) que permitió el análisis en términos de diferencias entre cada estrato social estudiado, además se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para medir la fuerza y dirección de la relación monotónica entre dos variables.

Para convertir las escalas de tipo Likert o puntuaciones individuales en porcentajes, se sigue una metodología de escalamiento lineal proporcional basado en la siguiente fórmula matemática:

$$\text{Porcentaje} = \frac{\text{Puntaje Obtenido} - \text{Puntaje Mínimo}}{\text{Puntaje Máximo} - \text{Puntaje Mínimo}} * 100$$

Para la tabulación y cálculo de estadísticas con frecuencias porcentuales, se utilizó el Microsoft Excel 2021, y para calcular la normalidad y los estadísticos correlacionales mencionados, se utilizó el SPSS v27.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La proporción de participantes que manifestó seguir una dieta predominantemente basada en plantas fue mayor en el estrato alto (41 %) según se tabula en la tabla 1, seguido del estrato medio (26 %) y del estrato bajo (12 %) respectivamente.

El análisis de las barreras económicas percibidas reveló que el 78 % de los participantes del estrato bajo consideraron que los productos vegetales saludables resultaban costosos o poco accesibles, en contraste con el 55 % en el estrato medio y el 22 % en el estrato alto.

Respecto a las motivaciones, en específico relacionada con la salud, los participantes del nivel socioeconómico alto estuvieron conscientes de la necesidad de un consumo prioritario (66 %) como indicador nutricional relacionado con hábitos saludables, aspecto que decrece en los ciudadanos con ingresos medios (49 %) e ingresos bajos respectivamente (32 %), quizás por un déficit de conocimientos de las ventajas en salud del consumo de plantas, y aspectos de índole sociocultural.

Por otra parte, las motivaciones relacionadas con aspectos ambientales y éticos se reflejan de mejor manera en el grupo de alto ingreso, donde predominaron motivaciones relacionadas que podrían potenciar el consumo de plantas (45 %), mientras que en los estratos medio y bajo existió menor conciencia relacionada con el tema ambiental y ético (22 % y 9 %, respectivamente).

Tabla 1. Datos principales por estrato socioeconómico

Variable	Bajo ingreso	Ingreso medio	Alto ingreso
	(n = 100)	(n = 100)	(n = 100)
Adopción Plant-Based	12 % (prom. escala: 1.2 / 10)	26 % (prom. escala: 2.6 / 10)	41 % (prom. escala: 4.1 / 10)
Barreras Económicas	78 % (prom. escala: 4.1 / 5)	55 % (prom. escala: 3.2 / 5)	22 % (prom. escala: 1.9 / 5)
Motivación Salud	32 % (prom. escala: 2.3 / 5)	49 % (prom. escala: 3.0 / 5)	66 % (prom. escala: 3.6 / 5)
Motivación Ambiental/Ética	9 % (prom. escala: 1.4 / 5)	22 % (prom. escala: 2.0 / 5)	45 % (prom. escala: 2.8 / 5)

Fuente: Elaboración propia

Las comparaciones realizadas con la Prueba de Kruskal-Wallis determinó en todos los valores un nivel de significación menor de 0.05 (Tabla 2), con valores notables entre, al menos, dos grupos de ingreso para cada una de las variables analizadas. Las diferencias más notables se establecieron en las barreras económicas o de tipo financieras ($H=28.45$), lo cual sugiere la existencia de una fuerte relación entre el ingreso y la percepción del costo de una dieta especializada en plantas.

Tabla 2. Prueba de Kruskal-Wallis

Variable	H (estadístico)	gl (grados de libertad)	p-valor	Significancia
Adopción Plant-Based	15.62	2	0.0004	Sí ($p < .05$)
Barreras Económicas	28.45	2	<0.0001	Sí ($p < .05$)
Motivación Salud	12.80	2	0.0016	Sí ($p < .05$)
Motivación Ambiental/Ética	19.73	2	<0.0001	Sí ($p < .05$)

Fuente: Elaboración propia

La prueba de correlación de Spearman (Rho) tabulada en la tabla 3, evaluó la fuerza y dirección de la relación monótona entre variables ordinales o de intervalo sin asumir normalidad, siendo los valores marcados en negrita significativamente diferentes ($p < 0.01$).

Los resultados evidencian que, a mayor percepción de barreras económicas, menor es la adopción de dietas plant-based, dado que la Adopción Plant-Based muestra una alta correlación negativa con Barreras Económicas ($\rho = -0.85$). Lo anterior valida la hipótesis de que el costo es un impedimento clave, especialmente en niveles socioeconómicos bajos.

Por otra parte, a consideración de los sujetos estudiados existe una fuerte correlación positiva con motivaciones personales (salud y ética), con la salud ($\rho = +0.74$) y con la motivación ambiental/ética ($\rho = +0.78$), lo cual posee implicaciones en que las decisiones alimentarias están fuertemente influenciadas por razones internas y no solo por accesibilidad.

En cuanto a las Correlaciones entre Barreras y las Motivaciones se determinaron de tipo inversas, donde las Barreras vs Salud ($\rho = -0.69$) y Barreras vs Ética ($\rho = -0.61$) sugieren que cuando existen obstáculos económicos, también disminuye la importancia otorgada a estas motivaciones,

posiblemente por priorización de necesidades básicas. Mientras que la Salud y la Ética están moderadamente correlacionadas ($\rho=+0.59$), dado que las personas motivadas por su salud también tienden a considerar aspectos éticos/ambientales, lo cual puede indicar un perfil más consciente e informado.

Tabla 3. Correlación de Spearman entre variables

Variables	Adopción Plant-Based	Barreras Económicas	Motivación Salud	Motivación Ambiental/Ética
Adopción Plant-Based	1.00	-0.85	+0.74	+0.78
Barreras Económicas	-0.85	1.00	-0.69	-0.61
Motivación Salud	+0.74	-0.69	1.00	+0.59
Motivación Ambiental/Ética	+0.78	-0.61	+0.59	1.00

Fuente: Elaboración propia

Los resultados indican que la adopción de una dieta basada en plantas está fuertemente asociada a factores motivacionales (salud y ética) y obstaculizada por barreras financieras o de tipo económico. Estas correlaciones refuerzan la necesidad de crear intervenciones que reduzcan las barreras económicas en sectores vulnerables, como por ejemplo con la creación de campañas educativas sobre los beneficios para la salud y el medioambiente, así como brindar enfoques integrales que combinen acceso financiero con conciencia social.

El objetivo de este trabajo fue analizar el grado de adopción de dietas basadas en plantas (plant-based diets) entre grupos socioeconómicos de diferentes niveles de ingreso en la ciudad de Riobamba, Ecuador, y evaluar cómo los factores relacionados con las barreras económicas, las motivaciones de salud y las motivaciones ambientales/éticas inciden en dicha adopción.

Los resultados evidenciaron una clara desigualdad en la adopción de dietas basadas en plantas según nivel de ingreso. El grupo de alto ingreso presentó un promedio de adopción del 41 %, frente al 12 % en el grupo de bajo ingreso. A su vez, la percepción de barreras económicas fue significativamente

mayor en los sectores de bajos ingresos (78 %) y se correlacionó de manera negativamente fuerte con la adopción ($\rho=-0.85$, $p<.01$).

En contraste, las motivaciones por salud y ética se asociaron positivamente con la adopción plant-based ($\rho=+0.74$ y $+0.78$ respectivamente), especialmente en los niveles de ingreso medio y alto. Estos hallazgos sugieren que tanto la capacidad financiera/económica como las motivaciones intrínsecas son determinantes cruciales para el cambio de hábitos alimentarios sostenibles.

Estos resultados coinciden con estudios globales que señalan que las limitaciones económicas son una de las principales barreras para adoptar dietas saludables y sostenibles, especialmente en países de ingresos medios y bajos. Por ejemplo, según Kumar et al. (2024), la inmadurez tecnológica, la alta inversión, la falta de conocimiento y aceptación por parte del cliente, así como las limitaciones tecnológicas y la falta de ecoinnovación se identifican como barreras sustanciales en la adopción de consumos sostenibles como los relacionados con el consumo de plantas, mientras que Culliford y Bradbury (2020) evidencian diferencias en las percepciones y la disposición para adoptar comportamientos alimentarios sostenibles entre los grupos demográficos.

Asimismo, estudios como el de Hopwood et al. (2020) destacan que las motivaciones de salud son más influyentes que las ambientales o éticas para la mayoría de las personas, especialmente cuando se trata de hacer un cambio alimentario. Aunque la salud, el medioambiente y los derechos de los animales representan las tres razones principales que las personas citan para la dieta vegetariana en el occidente, la salud era el motivo más común para que las personas no vegetarianas consideraran dietas vegetarianas y presentaran la gama más amplia de correlaciones, principalmente relacionadas con valores comunitarios y de agencia (Hopwood et al., 2020). Esto se refleja en los hallazgos del presente estudio, donde la motivación por salud mostró correlaciones significativas con la adopción en todos los niveles de ingreso.

También se ha observado que las personas con mayor nivel educativo y poder adquisitivo son más propensas a adoptar dietas sostenibles por razones éticas y ambientales (de Boer et al., 2017), lo cual se refleja claramente en los resultados del grupo de alto ingreso en Riobamba, donde un 45 % reportó motivaciones ambientales/éticas.

El estudio demuestra que la promoción de dietas basadas en plantas no puede abordarse de forma uniforme, sino que debe considerar las diferencias estructurales en acceso económico, nivel

educativo y prioridades personales (Fehér et al., 2020; Kraak & Aschemann-Witzel, 2024). En función de ello, es recomendable desarrollar políticas públicas que subsidien o faciliten el acceso a alimentos vegetales para sectores vulnerables, diseñar estrategias de educación alimentaria enfocadas en los beneficios para la salud y el entorno, con lenguaje adaptado al contexto local y fomentar iniciativas locales de producción vegetal accesible (huertos urbanos, ferias agroecológicas).

Pese a los resultados significativos obtenidos, esta investigación presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los hallazgos. En primer lugar, el tamaño muestral limitado por estrato económico (n=100 por grupo), aunque permite análisis comparativos, no representa la totalidad de la población de Riobamba, ni su diversidad intersectorial (rural/urbano, edad, género), afectando la generalización de los resultados a otras ciudades ecuatorianas. Además, las respuestas a los cuestionarios utilizados pueden estar influenciadas por sesgo social deseable, especialmente en preguntas sobre motivaciones éticas o de salud, que pudieran provocar enfoques en percepción de barreras económicas, donde se analizó de forma objetiva el precio real de una dieta plant-based en comparación con otras dietas comunes en la ciudad, lo cual podría complementar el análisis de sostenibilidad financiera de estudiarse con mayor profundidad. Por otra parte, la falta de control por nivel educativo y acceso a información nutricional puede ser un factor que pudiera influir de forma decisiva en la adopción alimentaria, aspecto que no fueron evaluados de forma directa en este estudio.

Como trabajos a futuro, se recomienda estudios longitudinales que permitan observar cómo evolucionan las prácticas alimentarias en el tiempo y evaluar intervenciones educativas o subsidios alimentarios, además de establecer las comparaciones pertinentes entre ciudades y zonas rurales en investigaciones mixtas para examinar si las mismas barreras y motivaciones se repiten o cambian en contextos con distintas dinámicas económicas y culturales.

Igualmente, es necesario realizar los estudios de viabilidad económica real, comparando el costo semanal o mensual de una dieta convencional vs. una plant-based con productos locales para identificar si la percepción de alto costo tiene un sustento real, e incluir variables psicosociales y educativas como el nivel educativo, la conciencia ambiental, la exposición a campañas de salud o el conocimiento sobre nutrición, que podrían moderar la relación entre ingresos y adopción de dietas sostenibles.

La adopción de dietas basadas en plantas está significativamente condicionada por el nivel socioeconómico de los individuos a favor de los ingresos medios y altos, donde predominaron las barreras económicas en el nivel de ingresos bajos, limitando la sostenibilidad y equidad en la transición hacia dietas saludables y ecológicas. Las motivaciones personales por salud y ética ambiental se relacionan positivamente con la adopción de dietas plant-based, con énfasis en el estrato alto.

La sostenibilidad financiera de las dietas basadas en plantas no puede analizarse de forma aislada, sino en relación directa con las condiciones estructurales de acceso, información y motivación de cada grupo poblacional. Por ello, se reafirma la necesidad de políticas públicas, educativas y de subsidio que reduzcan las barreras económicas y promuevan dietas sostenibles en poblaciones vulnerables, sin que ello dependa exclusivamente del poder adquisitivo individual.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Reyes, J. E., Andrade Avalos, M. L., Monge Moreno, A. M., & Balseca Castro, J. E. (2024). Análisis de la seguridad alimentaria, acceso a servicios básicos y prácticas de salud en familias con menores de edad en los cantones Colta y Riobamba. *Revista Imaginario Social*, 7(3), 285-304. <https://doi.org/10.59155/is.v7i3.220>
- Ali, A., & Yanwen, T. (2024). Socioeconomic aspects of the plant-based food system. En *Handbook of Plant-Based Food and Drinks Design* (pp. 441-450). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-443-16017-2.00032-2>
- Culliford, A., & Bradbury, J. (2020). A cross-sectional survey of the readiness of consumers to adopt an environmentally sustainable diet. *Nutrition Journal*, 19(1), 138. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00644-7>
- de Boer, J., Schösler, H., & Aiking, H. (2017). Towards a reduced meat diet: Mindset and motivation of young vegetarians, low, medium and high meat-eaters. *Appetite*, 113, 387-397. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.007>

- DeClercq, V., Nearing, J. T., & Sweeney, E. (2022). Plant-Based Diets and Cancer Risk: What is the Evidence? *Current Nutrition Reports*, 11(2), 354-369. <https://doi.org/10.1007/s13668-022-00409-0>
- Fehér, A., Gazdecki, M., Véha, M., Szakály, M., & Szakály, Z. (2020). A Comprehensive Review of the Benefits of and the Barriers to the Switch to a Plant-Based Diet. *Sustainability*, 12(10), 4136. <https://doi.org/10.3390/su12104136>
- Hardt, L., Mahamat-Saleh, Y., Aune, D., & Schlesinger, S. (2022). Plant-Based Diets and Cancer Prognosis: A Review of Recent Research. *Current Nutrition Reports*, 11(4), 695-716. <https://doi.org/10.1007/s13668-022-00440-1>
- Hopwood, C. J., Bleidorn, W., Schwaba, T., & Chen, S. (2020). Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. *PLOS ONE*, 15(4), e0230609. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230609>
- Inec. (2023). *471.933 personas viven en Chimborazo*. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/471-933-personas-viven-en-chimborazo/>
- Kozicka, M., Havlík, P., Valin, H., Wollenberg, E., Deppermann, A., Leclère, D., Lauri, P., Moses, R., Boere, E., Frank, S., Davis, C., Park, E., & Gurwick, N. (2023). Feeding climate and biodiversity goals with novel plant-based meat and milk alternatives. *Nature Communications*, 14(1), 5316. <https://doi.org/10.1038/s41467-023-40899-2>
- Kraak, V. I., & Aschemann-Witzel, J. (2024). The Future of Plant-Based Diets: Aligning Healthy Marketplace Choices with Equitable, Resilient, and Sustainable Food Systems. *Annual Review of Public Health*, 45(1), 253-275. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-060722-032021>
- Kumar, A., Mangla, S. K., & Kumar, P. (2024). Barriers for adoption of Industry 4.0 in sustainable food supply chain: A circular economy perspective. *International Journal of Productivity and Performance Management*, 73(2), 385-411. <https://doi.org/10.1108/ijppm-12-2020-0695>
- Peñafiel Rodríguez, M. P., Piñas Morales, M. B., Londo Yachambay, F. P., & Ávalos Pérez, M. Á. (2024). Efectos del accionar pedagógico en la nutrición infantil del sector rural del cantón

<https://coodes.upr.edu.cu/index.php/coodes/article/view/909>

Riobamba. *Revista Médica Electrónica*, 46(1), e5993.

<https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/5993>

Ponce, M., Ponce, D., Mariños, B., & Arteaga-Pazmiño, C. (2024). Plantas para tus riñones: Una revisión narrativa sobre la dieta basada en plantas y la enfermedad renal crónica. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 7(1), 33-44. <https://doi.org/10.35454/rncm.v7n1.579>

Rodríguez León, A., & Quevedo Olaya, J. L. (2024). Evolución de la Alimentación Humana: Un Enfoque en la Producción de Alimentos y su Impacto en la Salud. *Revista Científica Pakamuros*, 12(4), 35-56. <https://doi.org/10.37787/xaw4zs39>

Sagarra-Romero, L., Ruidiaz, M., Calero Morales, S., Antón-Solanas, I., & Monroy Antón, A. (2018). Influence of an exercise program on blood immune function in women with breast cancer. *Medicina dello Sport*, 71(4), 604-616. <https://doi.org/10.23736/s0025-7826.18.03244-1>

Sagarra-Romero, L., Ruidiaz Peña, M., Monroy Antón, A., & Calero Morales, S. (2017). athlete Heart Rate Variability app: Knowing when to train. *British Journal of Sports Medicine*, 51(18), 1373-1374. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097303>

Schiattarella, A., Lombardo, M., Morlando, M., & Rizzo, G. (2021). The Impact of a Plant-Based Diet on Gestational Diabetes: A Review. *Antioxidants*, 10(4), 557. <https://doi.org/10.3390/antiox10040557>

Sun, Z., Scherer, L., Tukker, A., Spawn-Lee, S. A., Bruckner, M., Gibbs, H. K., & Behrens, P. (2022). Dietary change in high-income nations alone can lead to substantial double climate dividend. *Nature Food*, 3(1), 29-37. <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00431-5>

Viroli, G., Kalmpourtzidou, A., & Cena, H. (2023). Exploring Benefits and Barriers of Plant-Based Diets: Health, Environmental Impact, Food Accessibility and Acceptability. *Nutrients*, 15(22), 4723. <https://doi.org/10.3390/nu15224723>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Raquel Virginia Colcha Ortiz y María Verónica González Cabrera diseñaron el estudio, analizaron los datos y elaboraron el borrador.

Carmen Amelia Samaniego Erazo y Nilo Israel Cabezas Oviedo estuvieron implicados en la recogida, el análisis e interpretación de los datos.

Todos los autores revisaron la redacción del manuscrito y aprueban la versión finalmente remitida.



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional