



Facultad de Filosofía  
y Letras  
Universidad de Oviedo



---

# **Vegetarianismo y veganismo en España**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

**Alumna: SILVIA CASERO ÁLVAREZ**

**Tutora: CECILIA DÍAZ MÉNDEZ**

**MÁSTER HISTORIA Y ANÁLISIS SOCIOCULTURAL  
CURSO 2018-2019**





# Índice

<b>1. Introducción .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Breve repaso histórico sobre el vegetarianismo .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1. Resurgimiento del vegetarianismo gracias al movimiento contracultural .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2. Su historia en España .....</b>	<b>13</b>
<b>3. La visión actual del vegetarianismo y el perfil del vegano en España .....</b>	<b>17</b>
<b>3.1. Perspectivas de análisis del vegetarianismo hoy .....</b>	<b>17</b>
<b>3.2. Perfil del vegano en España .....</b>	<b>32</b>
<b>4. Estudio de caso .....</b>	<b>37</b>
<b>4.1. Metodología .....</b>	<b>37</b>
<b>4.2. Análisis de entrevistas .....</b>	<b>42</b>
<b>4.3. Resultados .....</b>	<b>47</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>52</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>57</b>

**Junio 2019**

# 1. Introducción

Para que nos hagamos una idea de qué es el vegetarianismo y, su vertiente más estricta, el veganismo, es conveniente saber qué significan exactamente estos términos los cuales viven estrechamente ligados. Así pues, la Real Academia Española (RAE) nos ofrece dos acepciones para el término “vegetarianismo”: por un lado, “*dícese del régimen alimenticio basado principalmente en el consumo de productos vegetales, pero que admite el uso de productos del animal vivo, como los huevos, la leche, etc.*”; y por otro, se refiere a “*la doctrina o práctica de los vegetarianos*”. Y en lo referente al término “veganismo”, la RAE contempla una única acepción, que es la que habla de la “*actitud consistente en rechazar alimentos o artículos de consumo de origen animal*”.

Una vez sabido esto, nosotros lo que vamos a abordar en este trabajo es el estudio de determinados aspectos que engloba el mundo del vegetarianismo y veganismo en España. Algunos de estos elementos son: la forma de alimentación novedosa que ello significa, el estilo de vida saludable, ecológico, antiespecista que ello conlleva, etc. La importancia que tiene este tema para nosotros reside en la obtención de un mayor conocimiento sobre esta forma de alimentación que, actualmente, es tan innovadora y está tan en alza por varios motivos:

En primer lugar, el vegetarianismo, al constituir un modelo de alimentación no dominante, alberga una problemática a nivel nutricional, social y ético al discriminar, y oponerse por completo, al consumo de carne. Es decir, el sistema alimentario tradicional, desde la composición de los alimentos elaborados hasta las indicaciones médicas o la ingesta recomendada de nutrientes, está basado en una alimentación con clara predominancia de productos de origen animal que el vegetarianismo no tolera consumir.

En segundo lugar, en un país como España donde la mayor parte de los problemas de salud vienen de la mano de enfermedades graves como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, entre otras, las cuales suelen estar relacionadas con la alimentación, el vegetarianismo resulta ser de gran importancia al beneficiar en muchos sentidos la vida de las personas. Además de mejorarla en lo que se refiere a problemas de salud reduciéndolos, o incluso eliminándolos, ayuda a vivir de forma más sana gracias a la ingesta de, principalmente, vegetales, frutas y legumbres, y sensibiliza del daño que se puede causar al medioambiente y a los animales.

En tercer lugar, el vegetarianismo no goza de buena imagen en la sociedad porque la gente entiende que llevar una dieta vegetariana es llevar una dieta de carencias nutricionales, con lo cual nos sentimos en la responsabilidad de trasladar a la población el verdadero mensaje de este tipo de alimentación, que no vive en absoluto ausente de nutrientes. Un ejemplo de esto podría ser que si

enfermamos por motivos relacionados con la alimentación, la sociedad lo achacará al vegetarianismo y no a que nosotros no hayamos sabido tomar los nutrientes necesarios haciéndola equilibrada.

El objetivo general que queremos alcanzar con este trabajo es el de analizar el consumo vegano en la actualidad intentando así acercarnos a este fenómeno social, cultural y alimentario que ha crecido significativamente en los últimos años en España. Y respecto a la metodología empleada para elaborar este trabajo, lo que haremos será dividir el estudio en dos pasos o fases:

El primero consiste en, por un lado, contextualizar el tema mediante un breve repaso histórico del vegetarianismo para poder situarlo a nivel alimentario y social en el contexto actual y, por otro, analizar diferentes perspectivas científicas que nos permitan estudiar el consumo vegano hoy.

El segundo es el estudio de caso, el estudio empírico, de una serie de entrevistas a personas veganas, por un lado, sobre cuáles son las prácticas de alimentación (veganos y ecológicas) que desarrollan los sujetos entrevistados y, por otro, sobre cuáles son las dificultades existentes a nivel práctico (compra, cocina, conservación) que pueden tener a la hora de organizarse y seguir esta forma de alimentación.

## 2. Breve repaso histórico sobre el vegetarianismo

Abordando ahora el proceso histórico que ha seguido este tipo de dieta, y la dietética en general, es importante conocer sus orígenes los cuales podemos situar en la Antigüedad, en torno al año 600 a. C., en los albores de los grandes movimientos o sistemas ético-religiosos y médicos en los cuales aparece como ritual de salud y de purificación. El criterio médico-naturista, a lo largo de su trayectoria, ha considerado a la dieta como fundamento clave del régimen de vida y, principalmente, de la dieta vegetariana. El origen de la palabra *dieta* es griego y fue utilizado por éstos, especialmente por Pitágoras y los alumnos de su escuela. La *dieta* de Pitágoras se convirtió, con Hipócrates, en el siglo V a. C., en una parte de la técnica médica que ayudaba a mantener el equilibrio del hombre sano y a mejorar al enfermo. En tiempos más actuales, para los médicos naturistas españoles, esta dieta significa regular nuestro régimen de vida según corresponde a la naturaleza humana. Dicho con otras palabras, a lo largo de todo su proceso evolutivo, la dieta aparece claramente marcada como pauta de conducta sana, corporal y espiritual, en el marco de una medicina moralista. Esta dieta tiende a ser clasificada como una técnica eficaz, dentro de la medicina científica, para mejorar el estado de salud del cuerpo, pero no podemos dejar de lado sus matices éticos y espirituales (Saz Peiró, 1996) como, por ejemplo, el respeto por los animales, la preocupación por el medioambiente o el injusto reparto de la riqueza, no sólo económica sino también alimenticia. Así es que muchas religiones como los sacerdotes egipcios que seguían una alimentación vegetariana para poder mantener el voto de castidad, como el budismo, el hinduismo o el jainismo que la apoyaron siguiendo un hábito alimenticio basado en comidas vegetales, y como incluso filósofos de la antigua Grecia como Platón, Séneca o Plutarco que la promovieron (Díaz Carmona, 2017), jugaron un papel importante en la promoción y difusión por todo el mundo de este tipo de alimentación. Por ejemplo, la religión budista promueve el vegetarianismo ya que una de sus creencias más importantes se basa en no hacer daño a ningún animal y la compasión y, por lo que respecta al hinduismo, los hindúes que siguen la dieta vegetariana lo hacen debido a la convicción de que la no violencia se extiende entre los animales ya que uno de los principios centrales de la filosofía hindú es el concepto de la no violencia porque para ellos todas las criaturas son merecedoras de respeto, compasión y preocupación ética sin importar si son o no humanos. Y también siguen esta dieta por la creencia de que los alimentos no vegetarianos impiden el desarrollo espiritual (Vegetarianos y Religión, 2014).

Pasando a la Edad Media y Moderna, se experimentaron una serie de cambios interesantes como que la sobriedad, la dieta y la moral fueran de la mano; los ejecutores principales de esta



medicina, los médicos árabes y judíos, propondrían un código dietético muy parecido al actual, con tendencia a la dieta vegetariana; o que las órdenes monásticas cristianas, en cuya base y reformas estaba presente la dieta vegetariana, seguirían manteniéndola, así como el ayuno, como parte de su orden de vida. Esta doble vertiente corporal y anímica siguió en los siglos XVI-XVIII con obras como el *Tratado de la vida sobria* de Luig Cornaro (1558), el *Hygiesticon* de Leonard Leys (1641) y el libro de mayor influencia en la medicina naturista y en la dieta vegetariana escrito por Cristoph Wilhelm Huffeland (1762-1836), *Macrobiótica*. Al mismo tiempo, en el siglo XVIII, Edouard Baltzer (1814-1887) fundaría la primera asociación vegetariana alemana uniendo a la dieta vegetariana el aspecto moral y económico y proponiéndola como una forma de curación social (Saz Peiró, 1996).

Por último, en el desarrollo histórico del vegetarianismo, llegamos a la etapa contemporánea. Las primeras sociedades vegetarianas europeas surgieron a finales del siglo XVIII y principios del XIX con la emergencia de defensores del vegetarianismo con cierta idea religiosa o filosófica, derivada del hinduismo, de proteger a los animales, unido a la mejora de la salud. Autores como John Oswald (1730-1793) que publicó *El grito de la naturaleza*, una llamada a la misericordia y a la justicia en representación de los animales; William Lambe que publicó informes adicionales en los que cuenta cómo se curaba una persona mediante la dieta vegetariana; y William Hosell que fundó en 1846 el Hospital Hidropático Ramsgate en la villa de Nothwood, siendo el primer hospital higienista vegetariano de Inglaterra, constituyeron un importante avance en la materia como nunca antes se había dado. En 1847 una serie de vegetarianos reunidos en este hospital de Nothwood fundó la *Vegetarian Society*, la primera sociedad vegetariana europea de la que se tienen noticias (Saz Peiró, 1996), en cuya sesión inaugural acuñaron oficialmente el término vegetarianismo con la intención de referirse a una multiplicidad de alternativas en las que se evitaban algunas o todas las comidas de origen animal por razones éticas, y también, en 1850, se dio el surgimiento en América de la primera asociación vegetariana (*The American Vegetarian Society*) (Díaz Carmona, 2017).

## **2.1. Resurgimiento del vegetarianismo gracias al movimiento contracultural**

Como consecuencia del esfuerzo de los reformistas de la dieta, la dieta vegetariana alcanzó la cumbre entre la segunda mitad del siglo XIX y la primera mitad del siglo XX y, luego, como comentaremos más adelante, resurgió de nuevo en los años sesenta y setenta del siglo XX en los Estados Unidos, dentro del movimiento contracultural, concebido como movimiento libertario y

pacifista, en el que sus integrantes se denominaron *hippies* ya que su concepción de la vida era aquella en la que se tuviese una salud consciente. Esta concepción se observa en la fundación en 1908 de la Unión Vegetariana Internacional, sucesora de la Unión Vegetariana Federal fundada en 1889 con el fin de unir a las sociedades vegetarianas de todas las partes del mundo. Los pioneros de la dieta vegetariana en el siglo XX basaban su opción dietética en la mejora de la salud, la regeneración de su fuerza y la de sus hijos y también en cuestiones de orden espiritual. Es fácil de imaginar que en esta época el vegetarianismo fuera popular entre la gente joven y gozara de un cierto atractivo (Saz Peiró, 1996) que, en un primer momento, sería un movimiento minoritario que sólo se difundiría entre los *hippies* pero que, con el tiempo, se difundiría llegando a todos los grupos sociales de la población.

Respecto al veganismo, lo primero que hay que saber es que el término se crea a partir de los extremos de la palabra vegetarianismo y que su historia es más reciente que la de éste. Antes de esta denominación se utilizaban otras expresiones como por ejemplo *non-dairy vegetarian*, de la que no existe traducción en español. El inicio de la andadura histórica del veganismo se produjo en Inglaterra en el año 1944 con la fundación de *The Vegan Society*, momento en el que gracias a la iniciativa de Donald Watson el término *vegan* fue acuñado englobando a los vegetarianos que no consumen productos lácteos ni huevos (Saz Peiró, 1996). Sorprendentemente, dos influencias que tienen poco que ver con los temas de la salud han servido para popularizar la dieta vegetariana entre diversos grupos y han dirigido el camino para fomentar la dieta exenta de carne. En primer lugar, la publicación *Dieta para un pequeño planeta* (1971) de Frances Moore Lappe unía la preocupación por la dieta y los efectos adversos de la producción de carne en el planeta. Y, en segundo lugar, el nacimiento del moderno movimiento de defensa de los derechos de los animales liderado por la publicación *Animal Liberation* (1975) de Peter Singer y la formación de grupos defensores de los animales como *People for the Ethical Treatment of Animals* enfocó una nueva forma de tratar a los animales por parte de la industria ganadera (Díaz Carmona, 2017). Hoy, aunque muchos eligen la dieta exenta en carne por motivos de salud, hay que tener en cuenta también los aspectos éticos y de impacto medioambiental como factores responsables de la tendencia hacia la alimentación vegetariana. Tanto el movimiento vegetariano como el vegano hunden sus raíces en la protección y defensa animal lo que explica que estén muy vinculadas al movimiento animalista, o al movimiento antiespecista o de derechos de los animales. La primera asociación en defensa de los animales, *The Society for the Prevention of Cruelty to Animals* (SPCA), se fundó en 1824 en Inglaterra y, posteriormente, en 1866 la *American Society for the Prevention of Cruelty to Animals* (ASPCA) en Estados Unidos. También apareció en esta época *Animal Rights: Considered in Relation to Social Progress* (1892), la primera obra íntegra dedicada a la defensa de los animales escrita por el

influyente escritor inglés socialdemócrata, activista por la reforma en el trato con los animales y vegetariano ético, Henry Stephens Salt. En ella se criticaba pormenorizadamente la explotación animal y defendía la libertad y la vida de los animales más allá de posturas bienestaristas que condenan el maltrato que reciben los animales pero no rechazan la utilización de los animales por parte del ser humano.

El vegetarianismo y la defensa animal pasaron a un segundo plano durante el periodo de entreguerras en el siglo XX y resurgieron en la década de los años sesenta como respuesta contracultural a la sociedad de consumo (Díaz Carmona, 2017). En esta época resultó decisiva la publicación del libro *Animal Machines* (1964) de la activista británica de bienestar animal, Ruth Harrison. En su obra, la autora no sólo denunciaba las terribles condiciones de las granjas industriales sino, lo que sería más importante para el movimiento animalista, la objetivación de los animales y la reducción de su existencia a la simple condición de unidades productivas. Las críticas sobre el maltrato y la explotación animal se vieron impulsadas en la década de los años setenta gracias a la antes citada *Animal Liberation* (1975) del filósofo australiano, Peter Albert David Singer, que, durante su docencia en la Universidad de Oxford, tuvo lugar su “conversión” al vegetarianismo por influencia de algunos estudiantes que le hicieron despertar el interés por el trato ético a los animales, y gracias a su análisis sobre el especismo (*specieicism*), término acuñado por primera vez en 1970 por el psicólogo, filósofo y activista británico por los derechos de los animales, Richard D. Ryder, convertido en uno de los pioneros del moderno frente de liberación animal. Según la RAE, el término acoge dos posibles acepciones: por un lado se trata de la “*discriminación de los animales por considerarlos especies inferiores*” y, por otro, es la “*creencia según la cual el ser humano es superior al resto de los animales, y por ello puede utilizarlos en beneficio propio*”. Asimismo, tuvieron un gran impacto el éxito de varias campañas contra el maltrato animal en distintos centros de investigación en Estados Unidos y la campaña contra la experimentación con gatos en el Museo Americano de Historia Nacional (Díaz Carmona, 2017). Estos eventos atrajeron la atención de los medios de comunicación y el interés de los ciudadanos británicos y norteamericanos por la protección animal y por el vegetarianismo al tiempo que forjaron las bases de los movimientos vegetariano, vegano y animalista tal y como los entendemos en la actualidad. Como consecuencia de esta unión con el movimiento de defensa animal, el movimiento vegetariano ha evolucionado con el tiempo.

De tal forma, dentro del mundo de la alimentación vegetariana, se puede distinguir entre un “viejo” y un “nuevo” vegetarianismo: el primero está más enraizado en ideologías religiosas y espirituales mientras que el segundo es más próximo a la contracultura y al rechazo del maltrato y explotación animal nacida en los años setenta y ochenta del siglo XX, décadas en que el

movimiento de defensa animal a nivel internacional estaba en auge (Díaz Carmona, 2017). Hasta mediados de los años noventa, fiel a sus orígenes de la época victoriana, el movimiento animalista siguió centrando su energía y acción en la lucha contra la experimentación animal. Sin embargo, a partir de esta década, gracias a Henry Spira, que fue uno de los activistas más efectivos por los derechos de los animales del siglo XX, los objetivos del movimiento dieron un giro importante con la industria de la alimentación, considerada como fuente del 95% del sufrimiento animal (Díaz Carmona, 2017). A partir de ahí, el movimiento animalista y el vegetariano estrecharon aún más sus lazos. Y no es desdeñable resaltar que, aunque en la actualidad el movimiento de protección animal sigue siendo eminentemente anglosajón, las ideas y las acciones animalistas se encuentran difundidas a nivel mundial, que tanto pensadores defensores de los derechos y de la consideración moral de los animales como organizaciones animalistas pasaron a incluir el argumento en defensa y promoción del vegetarianismo en sus reflexiones, debates y acciones.

## **2.2. Su historia en España**

Durante la Edad Media, el vegetarianismo fue censurado y perseguido por parte de la Iglesia Católica y la Inquisición como acto hereje y sus practicantes pasaron a ser tachados de pervertidos, sospechosos o sádicos hasta mediados del siglo XX. No obstante, en 1890 surgió la primera asociación protectora de los animales y a principios del siglo XX, concretamente en 1903, se formó la primera sociedad vegetariana española promovida por José Calderón, Juan Padrós y Antonia Pineyro. Esta sociedad y sus revistas iban a ser las encargadas de promocionar a los médicos naturistas españoles y a sus consejos o recomendaciones en cómo llevar una dieta vegetariana a modo de alimentación y de vida. En 1908, Enrique Jaramillo publicó la obra *Renovación científica española*, que sería el primer libro del movimiento naturista español y, en el mismo año, se fundó la Lliga vegetariana de Cataluña. En este momento, el vegetarianismo estaba unido a las actividades naturalistas, prácticas que estuvieron en apogeo hasta la Guerra Civil, prohibidas durante el Franquismo y resurgidas en la década de los sesenta y setenta. Por su parte, la protección animal se vio impulsada a finales de la década de los años setenta con José Ferrater Mora quien fue un defensor de los derechos de los animales hasta el punto de introducir la cuestión moral y ética de los animales en el debate filosófico de lengua hispana, también trató por primera vez en España los derechos de los animales, y tradujo el término *specieicism* a “especieísmo”, posteriormente modificado a “especismo” (Díaz Carmona, 2017). En general, como el vegetarianismo y las sociedades vegetarianas irían unidas a la medicina naturista y a la naturopatía española, Saz Peiró sostiene que todos los médicos naturistas españoles, hasta 1975, se

considerarían vegetarianos. Y es que, como él mismo dice: “*científicamente, la dieta vegetariana era, y es, la dieta más saludable de todas las dietas naturistas aunque necesita ser introducida socialmente en programas de Educación para la Salud, puesto que culturalmente no está asumida en nuestro país*” (Saz Peiró, 1996, 7).

A raíz del VII Festival Internacional Vegano organizado en 1993, nació la Asociación Vegana Española y en 1997 se celebró el Primer Encuentro Internacional sobre Vegetarianismo y Derechos del Animal en España con el objetivo de impulsar un estilo de vida más sano y adoptar una mayor colaboración en la lucha contra la crueldad y la explotación de los animales. Sin embargo, la etapa de definición y madurez del movimiento animalista y vegetariano en España tuvo lugar a partir del año 2002 y, a partir del 2006, fue cuando experimentó su crecimiento en una etapa en la que se constituyeron diversas organizaciones animalistas y se llevaron a cabo numerosas acciones colectivas destinadas a denunciar el uso de los animales y a cuestionar el pensamiento especista (Díaz Carmona, 2017).

Al mismo tiempo, se ha profundizado cada vez más en el tema de la consideración legal y moral de los animales y del vegetarianismo en España; incluso en el mundo académico surgen voces en defensa de los animales. Entre las entidades españolas centradas actualmente en la defensa de los animales y la promoción del vegetarianismo, destacan las acciones de Igualdad Animal (*Animal Equality*) y el Partido Animalista Contra el Maltrato Animal (PACMA). Igualdad Animal es una organización internacional fundada en España y con presencia en Reino Unido, Alemania, Estados Unidos, entre otros países; y PACMA es el primer partido político del mundo centrado en la protección animal.

La conexión entre el movimiento vegano y el movimiento de defensa animal también se hace patente en la definición que ofrece *The Vegan Society* en su página web sobre el veganismo: “*el veganismo es una forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad de los animales para la alimentación, la ropa o cualquier otro propósito*”. Pero también, al igual que *The Vegan Society*, la Asociación Vegana Española (AVE) aporta en su página web una definición del veganismo, aunque en este caso más descriptiva que la anterior y enfocada en los productos que se excluyen del consumo y en los beneficios que proporciona su práctica: “*los objetivos de la Asociación Vegana Española (AVE) se encuadran dentro de un estilo de vida centrado en la exclusión razonable, en la medida que sea posible y practicable, de toda forma de explotación y crueldad hacia la utilización de los animales como alimento, ropa u otros productos. En términos dietéticos, se refiere a la práctica de excluir todo producto de origen animal, incluyendo carne, pescado, caza, huevos, leches animales, miel u otros derivados. La persona vegana aborreciendo de las prácticas crueles utilizadas en la*

*producción animal y dentro de una concepción ética natural, asume este modo de vida respetando el entorno del mundo en que vivimos, y bien por motivos de salud, ecológicos, éticos u otras razones, trata de vivir sin explotar a los animales en beneficio del planeta, excluyendo de su alimentación todos los productos de origen animal: carne, pescado, mariscos, lácteos, huevos o miel, entre otros, y evitando también los productos de origen animal para vestirse, como pieles, cuero, lana, seda, plumas, etc, o cualquier otro uso, como en cosmética y actividades de ocio o recreo”.*

Como hemos visto en este recorrido histórico sobre la evolución del vegetarianismo y veganismo, este tipo de dieta estaba ya presente en la Antigüedad hasta el punto de que figuras clave de la Historia como Pitágoras o Plutarco eran vegetarianos los cuales claramente marcaban como pauta vital a seguir una conducta sana tanto corporal como espiritual. También religiones importantes, como el budismo y el hinduismo, se unieron a este estilo de vida. Una vez llegada la Edad Media y Moderna, los cambios se empezaron a suceder: la sobriedad, la dieta y la moral irían de la mano, los médicos árabes y judíos, ejecutores principales de esta medicina, propondrían un código dietético con tendencia a la dieta vegetariana, etc. Y entrada la etapa contemporánea se empezaron a producir los cambios verdaderamente importantes que nos han llegado hasta nuestros días. Por poner un ejemplo, en 1847 una serie de vegetarianos fundó la *Vegetarian Society*, la primera sociedad vegetariana europea que acuñó oficialmente el término vegetarianismo con la intención de referirse a una multiplicidad de alternativas en las que se evitaban algunas o todas las comidas de origen animal por razones éticas. Más adelante, entre la segunda mitad del siglo XIX y la primera mitad del siglo XX, la dieta vegetariana alcanzó la cumbre como consecuencia del esfuerzo de los reformistas de la dieta, y en los años sesenta y setenta del siglo XX en los Estados Unidos, resurgió de nuevo dentro del movimiento contracultural que basaba su opción dietética en la mejora de la salud y en cuestiones de orden espiritual. Por oposición completa al consumo cárnico y al maltrato de los animales, y por total creencia de que los animales son seres sensibles que sienten y padecen como nosotros, es de imaginar que tanto el movimiento vegetariano como el vegano hundan sus raíces en la protección y defensa animal lo que explica que estén muy vinculadas al movimiento animalista, o al movimiento antiespecista o de derechos de los animales. En este sentido, entre las entidades españolas centradas actualmente en la defensa de los animales y la promoción del vegetarianismo, destacan las acciones de Igualdad Animal (*Animal Equality*) y el Partido Animalista Contra el Maltrato Animal (PACMA).

Por último, no podemos cerrar este capítulo sin mencionar a la investigadora Estela Díaz Carmona que en el año 2017 publicó su tesis doctoral *El veganismo como consumo ético y transformador. Un análisis predictivo de la intención de adoptar el veganismo ético* en la

Universidad Pontificia de Comillas (Cantabria, España) convirtiéndose en una de las primeras personas en realizar una investigación sobre la historia del vegetarianismo. Esto quiere decir que Díaz Carmona constituye para nosotros, en la elaboración de nuestro trabajo, una referencia clave y no una simple referencia más.

### **3. La visión actual del vegetarianismo y el perfil del vegano en España**

#### **3.1. Perspectivas de análisis del vegetarianismo hoy**

En la actualidad, en los países desarrollados, la alimentación ya no significa una simple necesidad sino que se relaciona con la salud, con el bienestar general y con el placer. Así, existen individuos o grupos de población que se alimentan de forma distinta de la que es habitual en su lugar de residencia. Muchas veces esta forma alternativa de alimentación se fundamenta en una concepción de la vida de tipo naturista, una filosofía de vida en la que tiene gran importancia la forma de alimentarse (Gimeno, 2002). Ésta se caracteriza, por un lado, por rechazar una serie de alimentos o alguna de sus presentaciones para el consumo y, por otro, por permitirse ingerir alimentos extraños al medio o de consumo poco frecuente. Un ejemplo es que a principios del siglo XX se tiende a refinar los alimentos y ahora cada vez más se observa un cierto retorno a los alimentos originales, a ser posible poco transformados y poco elaborados. Para conocer mejor lo que actualmente puede llegar a abarcar esta forma de alimentación, hemos decidido presentar cuatro perspectivas de análisis desde las que se ha estudiado el vegetarianismo y el veganismo:

Desde el ámbito de la Medicina/de la Salud porque cuenta con detractores desde áreas sanitarias los cuales sostienen que la dieta vegetariana es perjudicial para la salud, principalmente, por la carencia de nutrientes; desde el ámbito de la Psicología porque las personas que llevan como forma de alimentación, y de vida, la dieta vegetariana muestran una personalidad y una mentalidad/moralidad características, completamente opuestas a la que puede tener una persona omnívora; desde el ámbito de las Ciencias Sociales ya que, tanto la Antropología como la Sociología, están de acuerdo en afirmar dos cosas: que el vegetarianismo es una de las partes de la alimentación actual que está impregnado por un pensamiento de identidad y que los activistas animales presentan una muy visible propensión al disgusto o al asco hacia la carne y hacia el maltrato animal; y desde el ámbito de la Política porque, en los últimos años, se ha avanzado mucho en lo referente a la implicación política del vegetarianismo y veganismo. Tanto es así que, en España, partidos políticos de izquierdas como el Partido Animalista Contra el Maltrato Animal (PACMA) han escalado posiciones en la política encaminándose a asentarse como una de las principales fuerzas políticas extraparlamentarias.

La finalidad que aspiramos alcanzar con el estudio de dichos ámbitos es, a través del repaso temático-argumental de una serie de artículos que hemos leído, poder tener una mayor visión de las distintas formas de tratamiento que recibe actualmente este tipo de alimentación.



## Ámbito de la Medicina y de la Salud

Desde la Medicina y la Salud, el primer y mayor interés que tienen los autores de dejarnos patente es que el vegetarianismo está a la orden del día presentándose como “la forma de alimentación que curará todos nuestros males” (Kahleova, Levin & Barnard 2018, 55) y que, aunque en España existan muy pocos trabajos que sistematicen la evidencia científica sobre la adecuación nutricional de las dietas vegetarianas, está fuera de duda que sus beneficios son importantes y están cada vez mejor documentados. Tal es así que existe una larga lista de autores que han trabajado en este ámbito de investigación y que arrojan luz sobre este asunto. Ruíz Domínguez nos deja claro que las investigaciones científicas sobre dieta vegetariana han experimentado en los últimos treinta años un espectacular desarrollo y un cambio progresivo, y que han ido disminuyendo significativamente la frecuencia de los estudios centrados en los déficits o posibles riesgos para la salud de las dietas vegetarianas, dando paso a una etapa de investigaciones que estudian extensamente los factores protectores y generadores de salud de la nutrición vegetariana. Recordemos que una dieta vegetariana es aquella que no incluye carne, ya sea roja, de ave o de pescado.

El autor también explica que, según el grado de inclusión de otros productos de origen animal, es posible distinguir tres grandes tipos de dietas vegetarianas: las dietas veganas, veganistas o estrictamente vegetarianas (dietas basadas exclusivamente en alimentos de origen vegetal); las dietas lactovegetarianas (dietas basadas en alimentos vegetales y productos lácteos); y las dietas ovolactovegetarianas (dietas basadas en alimentos vegetales, productos lácteos y huevos). Estos tipos de dietas son capaces de disminuir, en gran medida, el impacto de las enfermedades crónicas (Ruíz Domínguez, 2011). Como bien sabemos, estas enfermedades comprenden las enfermedades cardiovasculares las cuales son la primera causa de mortalidad en la mayoría de los países occidentales y se están convirtiendo también en la primera causa en los países en desarrollo; la hipertensión y el aumento de la presión arterial diastólica las cuales las personas vegetarianas tienen niveles de hipertensión inferiores a las omnívoras y las veganas parece que aún menores que las vegetarianas; la obesidad la cual tiene muchos efectos perniciosos sobre el metabolismo y cuya prevalencia en la población vegetariana es menor que en la omnívora ya que los Índices de Masa Corporal (IMC) de las personas vegetarianas son en general más bajos debido al menor consumo de grasas animales y al mayor consumo de fibra; la diabetes que a través de los datos científicos disponibles se sugiere que las dietas vegetarianas pueden conferir beneficios preventivos a las personas que presentan riesgos de desarrollar diabetes tipo 2 y cuya prevalencia es significativamente inferior en la población vegetariana que en la omnívora; y el cáncer que según el informe del WCRF (*World Cancer Research Fund*) del año 2007, las frutas y verduras son

protectoras frente al cáncer de pulmón, boca, esófago y estómago y, en menor medida, frente a otros tipos de cáncer. De todas maneras, las tasas de cáncer en la población vegetariana son moderadamente más bajas que en la no vegetariana.

Kahleova et al. explican que la dieta vegetariana es mejor que la omnívora con el argumento de que el 46% de las muertes de la población mundial están causadas por enfermedades no transmisibles, es decir, las enfermedades cardiovasculares (ECV), más presentes en la dieta omnívora que en la vegetariana. Para prevenir y tratar estas enfermedades como la obesidad, la insuficiencia renal o la hipertensión, así como mejorar los comportamientos del estilo de vida es esencial, por ejemplo, evitar el tabaco, ser físicamente activo, y comer una dieta sana y equilibrada. Los programas de prevención y tratamiento deben incorporar hábitos alimenticios saludables y prestar a esta información una atención sustancial en el plan de estudios. La acumulación de evidencia científica apoya las ventajas para la salud de los patrones dietéticos vegetarianos caracterizados por el consumo reducido o eliminado de productos animales y por el énfasis en el consumo de verduras, frutas, granos, legumbres y nueces. Se ha demostrado que los ensayos clínicos que incorporan patrones dietéticos vegetarianos o veganos son eficaces para prevenir e incluso revertir las enfermedades cardiovasculares. Los estudios publicados hasta ahora constantemente muestran los beneficios de los patrones dietéticos vegetarianos sobre, fundamentalmente, la mortalidad cardiovascular, la insuficiencia cardíaca y la enfermedad cerebrovascular. Un dato relevante es que, a nivel mundial, se estima que la enfermedad cerebrovascular es la segunda causa principal de muerte después de la cardiovascular. Entre los factores de riesgo que pueden desencadenar enfermedades cardiovasculares se encuentran (Kahleova et al., 2018):

a) La presión arterial. Casi 900 millones de personas a nivel mundial la tienen alta pero aquellas personas que siguen dietas vegetarianas y veganas tienen un riesgo menor de sobrepeso u obesidad, lo que afecta directamente su riesgo de desarrollar hipertensión.

b) Los lípidos sanguíneos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un tercio de todos los casos de ECV alrededor del mundo son atribuibles a los altos niveles de lipoproteína. La evidencia en los ensayos clínicos de la efectividad de los patrones alimentarios vegetarianos, particularmente veganos, en los lípidos sanguíneos es consistente, y es apoyada por estudios observacionales.

c) La agregación plaquetaria. Ésta juega un papel importante en el desarrollo de ECV y las complicaciones consiguientes. La agregación plaquetaria patógena puede conducir a eventos de daños cerebrovasculares, incluyendo el accidente cerebrovascular isquémico. Se ha demostrado que los alimentos ricos en polifenoles y flavonoides (por ejemplo, el cacao) reducen la agregación

plaquetaria y así el riesgo de ECV; presentan efectos beneficiosos sobre la función plaquetaria; y desempeñan un papel protector en el desarrollo de enfermedades cerebrovasculares. Además, alimentos vegetales enteros como granos integrales, vegetales, nueces, legumbres, ajo, jengibre, cebolla, tomates y bayas, son particularmente eficientes en la reducción de agregación plaquetaria.

d) El sobrepeso y las tasas de obesidad. Éstas están aumentando en todo el mundo, tanto es así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 1.900 millones de adultos en todo el mundo tienen exceso de peso corporal. Varios estudios epidemiológicos han comparado los patrones dietéticos vegetarianos con dietas omnívoras, dando como resultado que los vegetarianos, especialmente los veganos, tienen valores de Índice de Masa Corporal (IMC) más bajos que los no vegetarianos.

e) El síndrome metabólico (METS). METS es un grupo de trastornos metabólicos que incluye obesidad abdominal, hipertensión, dislipemia, inflamación subclínica, resistencia a la insulina e hiperglucemia, que acelera la aterosclerosis y contribuye a la ECV, especialmente cerebrovasculares y de insuficiencia cardíaca. Con la difusión del estilo de vida occidental en todo el mundo, los METS se han convertido en un problema mundial. Se han sugerido pautas dietéticas vegetarianas como una posible manera de prevenirlos, reduciendo el riesgo de desarrollarlos en cerca de la mitad, y el riesgo de desarrollar componentes individuales de los METS. La evidencia actual de los ensayos clínicos es que los patrones dietéticos vegetarianos presentan efectos beneficiosos en la prevención de desarrollar METS.

Palencia Mendoza dice que una dieta vegetariana es buena porque, al ser una dieta naturista la cual se caracteriza por basarse en una ingesta rica en cereales integrales, que incluya verduras frescas y legumbres, zumos de frutas y de vegetales crudos, caldo de vegetales y legumbres, leche vegetal, papillas de frutas, y que excluya los azúcares refinados, los alimentos animales (incluyendo los productos lácteos) y los alimentos ricos en grasa, reduce mucho el uso de antibióticos. Además, la dieta vegetariana es capaz de eliminar las infecciones como, por ejemplo, del tracto urinario por medio de un mecanismo rápido y efectivo el cual opta por tomar jugo natural de arándanos (*cranberries* en inglés) ya que en estudios realizados se demostró la efectividad de este zumo para reducir la ocurrencia de bacteriuria y piuria en mujeres de edad avanzada, y se atribuye el efecto a la inhibición por parte del jugo de la adherencia bacteriana a las mucosas urinarias (Palencia Mendoza, 2000). Se ha demostrado también que, por ejemplo, la cistitis (inflamación de la vejiga urinaria) acontece por la incompleta digestión de féculas y carnes, que llevan como consecuencia un exceso de acidez en la vejiga. Se proponen como remedio el zumo de zanahoria, remolacha y pepino, la sandía como un diurético eficaz que limpia la vejiga, o los espárragos, el zumo de remolacha cruda y/o agua de cebada.

Saz Peiró y Saz Tejero recomiendan igualmente la dieta vegetariana, en este caso, para la prevención y el tratamiento del cáncer. Éstos sostienen que existen estudios, sobre todo probados en animales, que han demostrado que llevar una dieta equilibrada en calorías con tendencia a hipocalórica ayuda a combatir ciertos tipos de tumores. A partir de esto, han comenzado de forma esperanzadora a realizarse cada vez más estudios que señalan que la utilización de dietas restrictivas puede ser una esperanza para los enfermos con cáncer. La dieta anticáncer se compone principalmente de verduras (y legumbres) acompañadas de aceite de oliva (o de semillas de linaza), además de ajo, hierbas y especias. Teniendo esto en cuenta, algunas de las recomendaciones específicas que los especialistas sugieren seguir son: evitar la sobrealimentación y llevar a cabo una terapia nutricional de ayuno cuando se practique terapia antitumoral con citostáticos, pues el ayuno protege las células y hace más efectivos los citostáticos; disminuir el consumo de grasas y elegir grasas vegetales y sin calentar ya que el aumento del aporte total de grasas animales eleva la incidencia de cáncer de mama, endometrio, colon y próstata, con lo cual su disminución reduce el riesgo; suprimir el consumo de carne ya que éste equivale a un aumento en la incidencia de cáncer de colon y linfomas, con lo cual se sugieren dietas ajustadas de proteínas y que éstas sean de origen vegetal disminuyen así la incidencia de tumores; y consumir legumbres ya que son ricas en sustancias protectoras frente al cáncer (Saz Peiró, Saz Tejero, 2015). También los médicos proponen una serie de recomendaciones a nivel general como llevar un ritmo alimentario y masticar muy bien la comida; disminuir el consumo de sal, pues el aumento en la ingesta de sal conlleva un aumento de bacterias en estómago; no tomar alimentos con colorantes artificiales; y en pacientes que no aceptan bien la comida cruda se hará una cocción a baja temperatura y durante poco tiempo, lo cual mejora la digestibilidad sin perder las propiedades. En definitiva, en las frutas y en los vegetales encontramos diferentes sustancias bioquímicas que han demostrado su eficacia contra distintos tipos de tumores. El consumo diario de estos diferentes alimentos es un método simple y efectivo para contrarrestar el desarrollo y progresión del cáncer.

Algo parecido dicen Saz Peiró, Morán del Ruste y Saz Tejero. Éstos explican la aplicación terapéutica de la dieta vegetariana y exponen que es importante que el médico, aunque no siga una dieta vegetariana, conozca su la acción beneficiosa y esté capacitado para orientar a aquellas personas que deseen optar por esta medida terapéutica. Una dieta vegetariana apropiadamente planeada es saludable, nutricionalmente adecuada y proporciona beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de enfermedades. En la planificación de una dieta para el paciente, el médico deberá orientar al paciente sobre una ingesta adecuada de hierro, zinc, calcio, vitamina D, vitamina B12, ácidos grasos omega 3 y yodo que siguiéndola desde edades tempranas ayudará al paciente a establecer patrones de alimentación saludables a lo largo de la vida y le ofrecerá algunas

ventajas nutricionales importantes. En estos momentos existen bastantes aplicaciones dietéticas de la dieta vegetariana en procesos patológicos. Dicha dieta está bien considerada y recomendada sobre todo en las especialidades de oncología, cardiología, endocrinología y medicina preventiva. (Saz Peiró, Morán del Ruste y Saz Tejero, 2013).

Saz Peiró y Tejero Lainez exponen una serie de recomendaciones y aspectos prácticos para seguir una correcta dieta vegetariana. Consideran que la dieta es una clave fundamental para nuestra salud siendo preciso que sea completa y sencilla, además de lo más natural posible. Por ello se opta por una dieta vegetariana o, en su extremo, vegana en la que, en principio, suprimiremos de ella todo lo que, además de ser superfluo, es perjudicial, como carnes, pescados, todo tipo de fiambres, los huevos, así como azúcares y harinas refinadas o productos que los contengan. También, suprimiremos todas las bebidas que contengan alcohol quedándonos así con una alimentación más sencilla, completa y sana, con gran variedad de alimentos para elegir (Saz Peiró y Tejero Lainez, 2018). Una vez concienciados de que vamos a seguir esta dieta, tenemos que realizar una serie de pautas prácticas si queremos ser unos buenos vegetarianos: procurar disminuir la cantidad de alimentos cocinados, llegando a tomar 3/4 de cada comida en estado crudo; en los platos cocinados se pueden añadir crudos en forma de pequeños trozos, ralladuras, jugos, etc; conviene comer cuando se tiene verdadera hambre y no por rutina; masticar, insalivar y saborear bien la comida, de tal forma que sea líquida cuando la tragamos; no beber agua ni ninguna otra clase de bebida durante las comidas, siendo mejor tomarla media hora antes o dos horas después; procurar no freír alimentos sino mejor asarlos o al horno sin utilizar aceite mientras se calientan; los hervidos de verduras, patatas, etc., se harán al vapor o con muy poca agua para que no se evapore rápidamente; todos los alimentos se pueden cocinar sin sal, la cual se empleará como condimento en el momento de comer, que en caso de utilizarla, que sea integral, marina; hacer dos comidas diarias, desayuno y comida, y una pequeña merienda, entre otras recomendaciones.

Por último, Gimeno poco más puede añadir a lo que venimos viendo. Ésta concede mucha importancia a las dietas vegetarianas y a las enfermedades crónicas de tal forma que diversos estudios epidemiológicos han evidenciado que los grupos de individuos que siguen dietas vegetarianas presentan una menor incidencia de ciertas enfermedades como la enfermedad cardiovascular, la diabetes tipo 2 o ciertos cánceres. Es curioso que una deficiencia de la vitamina B12 pueda dar lugar a anemia megaloblástica, neuropatía e infertilidad. Por esto, entre las ventajas de las dietas vegetarianas está el alto consumo de antioxidantes (vitamina C, E y B12) y fibra y también el menor consumo, en general, de grasa saturada y colesterol. Pero la falta de alimentos cárnicos y/o lácteos da lugar a una baja ingestión de algunos nutrientes que se encuentran principalmente en alimentos de origen animal como son las proteínas, el calcio, el hierro y la

vitamina B12, además de que las proteínas de origen vegetal suelen ser de baja calidad. Dicha calidad está determinada por dos factores: su digestibilidad y su contenido en aminoácidos esenciales (Gimeno, 2002).

Adentrándonos en el campo de la Medicina, encontramos una disciplina, que es la Pediatría, que aporta más cantidad de información a este tema. Así, dentro de la Medicina Pediátrica, disponemos de unos magníficos investigadores que nos iluminan aún más sobre la presencia que tiene el vegetarianismo y el veganismo en esta rama de la Medicina. Autores como Farran, Illan y Padró nos explican que la alimentación saludable es aquella que permite mantener un óptimo estado de salud, cubriendo las necesidades nutricionales para el crecimiento y desarrollo durante la infancia, el mantenimiento y actividad del organismo en la edad adulta, y la supervivencia y el confort en la vejez, que responde a los conceptos de suficiencia, equilibrio, variedad y adaptación a cada situación y circunstancia. Actualmente, por diversos motivos, las personas pueden adoptar un tipo de alimentación distinta a la omnívora (Farran, Illan y Padró, 2015). En este contexto se describe, hoy en día, la alimentación saludable que responde al amplio criterio de ser suficiente, equilibrada, variada y adaptada: suficiente en energía y nutrientes según la edad, el sexo, la actividad, la situación fisiológica, etc.; equilibrada atendiendo a las proporciones recomendadas por el VET (Valor Energético Total del día) en consumir 55% en forma de hidratos de carbono, 30% de lípidos y 15% de proteínas; variada para facilitar el aporte de los macro y micronutrientes; y adaptada a las condiciones geográficas, culturales, religiosas e individuales.

Redecillas, Moráis, Marques y Moreno-Villares exponen que existe un creciente número de sujetos que siguen una dieta vegetariana, incluyendo niños y adolescentes. La mayoría de las familias siguen esto, principalmente, por razones ecológicas o éticas. Estas dietas, si están bien planificadas, pueden ser adecuadas en cada etapa de la vida, incluyendo las edades más jóvenes. No obstante, debe garantizarse una ingesta adecuada de todos los nutrientes, especialmente en las dietas más restringidas (veganos). El Comité de Nutrición ha decidido publicar algunas directrices para los pediatras que cuidan de niños que siguen una dieta vegetariana. Los alimentos más comunes utilizados por los vegetarianos, así como aquellos nutrientes que necesitan una atención especial, son aquellos que contienen altas cantidades de hierro, zinc, calcio, yodo, vitamina D, vitamina B12 y ácidos grasos (Redecillas, Moráis, Marques y Moreno-Villares, 2018). Es esencial proporcionar suplemento B12 en todas las materias vegetarianas, incluidos los bebés. Los niños con una dieta vegetariana equilibrada, que están creciendo normalmente, no requieren ningún control de salud específico. Sin embargo, los pediatras deben seguir de cerca que cada necesidad nutricional se cubre a través de todas las edades.

Ruiz Pons expone la controversia que se ha generado en torno a las dietas vegetarianas en el siglo XXI. Hace treinta años, las dietas vegetarianas eran consideradas nutricionalmente inadecuadas y peligrosas para la salud, sobre todo en la población pediátrica. Por ello han existido diversos prejuicios que catalogan y critican a las familias/personas que deciden adoptar una dieta vegetariana más aún si arrastran con ello a su descendencia. En los últimos años, ha habido un creciente interés y popularidad por las dietas vegetarianas que ha derivado en un aumento del número de pacientes pediátricos que están adoptando este tipo de dietas en nuestro país, ya sea como miembros de una familia que ya es vegetariana o como una acción por iniciativa propia. Esta situación obliga a los profesionales sanitarios, y a los pediatras en particular, a adquirir los conocimientos adecuados para una planificación adecuada de este tipo de dietas, ya que un mal asesoramiento comporta riesgos nutricionales que pueden llegar a ser graves para la salud de los lactantes, niños y adolescentes. La AEP (Asociación Española de Pediatría) ha elaborado recientemente un documento sobre los beneficios y riesgos de las dietas vegetarianas, así como unas recomendaciones de planificación de una alimentación equilibrada a partir de ellas.

Gracias a los avances en la investigación y la evidencia científica disponible actualmente sabemos que las dietas vegetarianas bien planeadas, incluyendo las veganas, son apropiadas para todos los sujetos a lo largo de los diferentes estadios del ciclo vital, incluyendo embarazo, lactancia, lactante, niño, adolescente, así como los atletas. Comparadas con las dietas ovolactovegetarianas (dietas que se diferencian del vegetarianismo estricto por incluir, aparte de lo propio de una vegetariana, huevos y productos lácteos como la leche y sus derivados), las veganas tienen una protección añadida contra la obesidad, diabetes 2, hipertensión y mortalidad cardiovascular. En general, los efectos protectores son más fuertes en los hombres que en las mujeres. Además de la dieta vegana, existen algunas formas más restrictivas de dietas vegetarianas como la dieta crudivegana (sólo toman alimentos vegetales crudos), la frugívora (sólo incluyen frutas) y la macrobiótica, que no se recomiendan en la infancia ya que no se consiguen alcanzar los requerimientos nutricionales de algunos nutrientes (Ruiz Pons, 2017). Una alimentación vegetariana en la infancia y adolescencia puede ser equilibrada y beneficiosa para la salud a medio y largo plazo pero, al igual que cualquier otro tipo de dieta, debe estar bien planificada para conseguir un adecuado crecimiento y desarrollo del niño, y evitar carencias de nutrientes esenciales.

Y Gayá argumenta que, puesto que el ser humano es omnívoro, la dieta vegana ha de llevarse a cabo siempre con un buen control médico, ya que en la mayoría de los casos requiere de un aporte vitamínico extra. Por lo general, la gente piensa que la dieta vegana es carente de todo y lo cierto es que no es del todo cierto; solamente las carencias más recurrentes son la vitamina B12, proveniente de la carne roja, y el hierro, ambas causantes de anemia. También, aunque en menor

medida, constituyen carencias la falta de calcio y de Omega 3. Para suplir este déficit, algunos veganos recurren a algas y a otros alimentos nada comunes en el resto de dietas y otros suplen estas carencias a base de pastillas porque, no nos engañemos, aunque la dieta vegana sea complicada es posible de llevar pero tenemos que ser conscientes de que requiere de mayor planificación personal y de mayor control médico. La realidad es que muchos especialistas consideran que esta dieta, si es bien llevada, no tiene por qué acarrear ningún problema a la salud y, aún más, puede ser más saludable que una dieta omnívora. La dieta vegana no sólo acarrea deficiencias, sino también aporta beneficios: un menor aporte en grasas saturadas, altos niveles de antioxidantes y fibra y ocasiona menores índices de obesidad, diabetes, hipertensión arterial y cáncer (Gayá, 2013).

Dentro del campo de la Salud también tenemos estudios muy interesantes de autores que han trabajado sobre nutrición y dietética vegetariana y vegana. Aquí expondremos tres de ellos: Baroni, Goggi & Battino argumentan a favor de la creación del *Veg Plate Junior* (VPJ), una Guía de Alimentos Vegetariana específica para la planificación dietética en la infancia, la infancia y la adolescencia, y concebida para satisfacer y tomar como referencia determinadas ingestiones dietéticas. Varias Guías Vegetarianas de Alimentos habían sido propuestas para vegetarianos adultos desde 1997, pero hasta ahora ninguna específicamente para vegetarianos de 6 meses a 17 años. Por este motivo. Las dietas obtenidas con el método VPJ cumplen todos los criterios que definen una dieta vegetariana como “bien planificada” y, por lo tanto, son adecuadas para promover el crecimiento próspero y regular. El objetivo de la VPJ es ayudar a los profesionales de la salud a asesorar a los padres vegetarianos porque la educación de los padres desempeña un papel central en el logro de patrones dietéticos óptimos en los niños vegetarianos. Para lactantes, la propuesta que lanza la VPJ está destinada a ayudar a la planificación alimenticia vegetariana desde el principio de la alimentación complementaria (Baroni, Goggi & Battino, 2018). Es decir, durante este período de vida, los niños experimentan un crecimiento extremadamente rápido, para lo cual es esencial un buen estado nutricional en el que la leche maternizada juega un papel importante al proporcionarles una gran cantidad de las necesidades diarias de energía, calcio y ácidos grasos. Para niños y adolescentes, la VPJ contempla que, para las diferentes necesidades calóricas en los diferentes grupos de edad, se consuma un determinado número de porciones diarias para cada grupo en el que los niveles de energía correspondientes difieren con respecto a los adultos ya que las necesidades nutricionales de los niños y adolescentes son particulares.

Respecto a las recomendaciones específicas en base a los nutrientes, son de especial importancia el calcio al ser un mineral esencial durante el crecimiento del niño, y la vitamina B12 la cual si todos los vegetarianos no la toman, incluyendo aquellos que consumen productos lácteos y huevos, están en riesgo de desarrollar una deficiencia de esta vitamina. Además de estos dos



nutrientes principales, la VPJ contempla otros como la fibra la cual los niños vegetarianos presentan una mayor ingesta de fibra en comparación con los niños no vegetarianos, el hierro cuya deficiencia es muy prevalente entre todos los niños, independientemente del tipo de dieta y el zinc cuya biodisponibilidad general en la dieta puede ser menor en comparación con las dietas no vegetarianas debido al alto contenido de fibra y fitato en las dietas vegetarianas (Baroni, Goggi & Battino, 2018). En resumen, las dietas vegetarianas bien equilibradas con el VPJ, que incluyen una amplia variedad de alimentos vegetales y fuentes confiables de vitamina B12 y vitamina D, son una opción adecuada para bebés, niños y adolescentes. Las dietas vegetarianas, debido a su contenido favorable de fibra y nutrientes esenciales, han demostrado ser protectoras contra la obesidad infantil y de la adolescencia, así como enfermedades relacionadas con la obesidad que pueden ocurrir más adelante en la vida. Exponiendo a los niños a una gran variedad de alimentos vegetales se pueden promover futuros hábitos alimenticios saludables.

Clarys et al. comparan la calidad nutricional de la dieta vegana, vegetariana, semivegetariana, pescovegetariana y omnívora, exponiendo que las dietas más prudentes son las vegetarianas, semivegetarianas y pescovegetarianas demostrando que el peso corporal, la ingesta nutricional, la calidad nutricional y la cantidad están en consonancia con la literatura sobre dietas restringidas y prudentes *versus* dietas omnívoras no restrictivas. La dieta vegana es, sin ninguna duda, la más saludable de todas a pesar de que exista la percepción de que los vegetarianos, y especialmente los veganos, son deficientes respecto a los nutrientes importantes (proteínas, calcio, hierro y vitamina B12). Estas dietas, sobre todo las vegetarianas, semivegetarianas y veganas más restrictivas, son cada vez más populares, especialmente entre los más jóvenes (Clarys et al., 2014).

Y García Morant explica los hábitos nutricionales y de vida en la población vegana española, no sin antes dejarnos claro, una vez más, a qué nos referimos si hablamos de veganismo o vegetarianismo estricto: “es la actitud consistente en rechazar el consumo de alimentos o la utilización de artículos de consumo de origen animal” (García Morant, 2017, 6). El autor expone que, en España, no existen datos oficiales relativos a la población vegana, por lo tanto son las cifras que maneja la Unión Vegetariana Española (UVE) las que aportan algo de información. Éstas nos dicen que, a partir del año 2000, se ponen de moda dos nuevas formas de alimentación: la comida vegana, al ser adoptada por algunos atletas de deportes de resistencia, y el crudiveganismo (consumo de vegetales sin cocción). Más datos que ofrece la UVE son que el 0,08% de la población, siendo jóvenes con formación media o superior, son los que muestran mayor interés por el vegetarianismo. Respecto a los hábitos de vida de los veganos, García Morant nos dice que los veganos, además de seguir una dieta que no provenga del origen animal, tienen una filosofía de vida no especista que abarca todos los aspectos de su vida, como puede ser la vestimenta, el respeto por

los humanos y los animales, la aversión a la investigación con animales, etc. Y respecto sus hábitos nutricionales, el autor nos expone lo que venimos comentando, que los veganos son personas que, derivado de sus carencias nutricionales, deben consumir alimentos fortificados con vitamina B12 o tomarlas en forma de suplemento, aunque esta dieta tienda a ser más alta en fibra, magnesio, ácido fólico, vitamina C, vitamina E, hierro y fitoquímicos (García Morant, 2017).

### Ámbito de la Psicología

Lo que más se ha estudiado dentro de la Psicología ha sido la personalidad, la mentalidad de los individuos que llevan como forma de alimentación, y de vida, la dieta vegana. Existen muchas investigaciones al respecto pero hemos decidido escoger tres de ellas las cuales creemos que muestran suficientemente el pensamiento y la moralidad de las personas veganas. La primera investigación es la que realizan Bastian et al. los cuales exponen una crítica en forma de paradoja: la carne es central para las dietas de la mayoría de la gente y un foco de disfrute culinario. Sin embargo, a la mayoría de la gente también le gustan los animales y son perturbados por el daño hecho a ellos. Esta inconsistencia entre el amor por los animales y el disfrute de la carne descansa en la preocupación de la gente por el bienestar animal que entra en conflicto con su comportamiento culinario. Por esta razón, la gente rara vez disfruta pensando de dónde proviene la carne, o de los procesos que pasa la carne para llegar a sus mesas. Los autores ponen de relieve dos factores: el hecho de que, aunque a la mayoría de la gente no le importa comer carne, no le gusta pensar en los animales que comen como si tuvieran mentes pensantes; y la verdadera existencia del papel de la disonancia en la motivación de la negación del estatus moral y la capacidad de sufrir de los animales de alimentación destacando factores como el sufrimiento animal y las expectativas conductuales que aumentan la disonancia (Bastian, Loughnan, Haslam & Radke, 2012). La gente niega la mente a los animales que come y esta negación disminuye los estados afectivos desagradables asociados con su consumo. Para muchos, la carne es agradable al paladar, y aunque el estilo de vida vegetariano es cada vez más popular, la mayoría de la gente sigue haciendo de la carne un componente central de su dieta y logrando mantener sus prácticas culinarias al negar que los animales que comen tienen mente.

Rothgerber argumenta en base a la justificación del consumo de carne que desarrolla el ser humano. A medida que los argumentos se hacen más pronunciados de que el consumo de carne daña el medioambiente, la salud pública y los animales, los consumidores de carne deben experimentar una mayor presión para justificar su comportamiento. En el caso de los hombres son abundantes los argumentos fundamentados en la utilización de estrategias directas para justificar el consumo de carne. Dichos argumentos, relacionados con la masculinidad, incluyen la aprobación de

actitudes procarne, la negación del sufrimiento de los animales, la creencia de que los animales son más bajos en una jerarquía que los humanos, el destino humano es comer animales, etc. Sin embargo, en el caso de las mujeres, las estrategias de justificación son más indirectas, centradas en la disociación entre los animales y los alimentos, y evitando pensar en el tratamiento de los animales (Rothgerber, 2013). Podemos comprobar cómo las estrategias de justificación masculina se correlacionan con un mayor consumo de carne, mientras que las estrategias de justificación femenina se correlacionan con un menor consumo de carne y más consumo de vegetales, verificándose así empíricamente la teoría sobre la política sexual de la carne que vincula el feminismo y el vegetarianismo.

Y Moreno Camargo explica lo que son los flexitarianos que inspiran una nueva corriente de la innovación alimentaria. En este sentido, argumenta que, en los últimos años, ha surgido un nuevo tipo de consumidor que reduciendo la ingesta de proteína animal se aproxima cada vez más a la dieta vegetariana. Este consumidor *ex novo* es el flexitariano cuya terminología surge de la mezcla de los términos “flexibilidad” y “vegetarianismo” y constituye un nuevo tipo de consumidor en alza que reduce el consumo de productos de origen animal y prioriza el consumo de verduras, legumbres y frutas, sin ser radical en la dieta, ya que incorpora también proteína animal pero en porciones muy reducidas y mucho más esporádicas de lo habitual (Moreno Camargo, 2017). Muchas son las razones de los consumidores para este cambio de dieta, desde una cuestión de salud hasta razones medioambientales. Además, tan acelerada ha sido la aparición y crecimiento de este tipo de consumidor que la industria alimentaria está investigando mucho con el tema del flexitarianismo de cara a lanzar productos que estén basados en proteína vegetal, que tengan legumbres, que tengan cereales pero que estén condimentados y elaborados de manera que simulen la textura y el sabor de la carne. Un dato interesante es que los flexitarianos son consumidores que pueden sentir un gusto por el sabor y la textura de la carne a diferencia de los vegetarianos o veganos (Moreno Camargo, 2017). Igual de interesante es conocer algunos ejemplos de industrias alimentarias que han incorporado a su producción esta novedad. Por ejemplo, la empresa austriaca *Vegini* ha lanzado toda una gama de productos con base en la proteína de los guisantes aptos para vegetarianos, veganos y flexitarianos, y la empresa inglesa *Good Life* cuenta entre sus productos con unas salchichas a base de coliflor y queso cheddar, también con otras a base de remolacha y queso feta, y otra variedad de champiñones con tomate y mozzarella.

Por último, cabe destacar que actualmente existe un proyecto en desarrollo, patentado por la empresa emergente *Israel SuperMeat*, que busca proponer una alternativa a la carne animal pero sin que de ésta dependa el sufrimiento de los mismos. Propone el uso de células de pollos jóvenes que son reproducidas en laboratorio y los productos elaborados con las mismas son de origen

animal pero sin que tengan que criarse o sacrificarse. Además de esto, presume de ser una carne que no tiene antibióticos y puede controlarse su inocuidad; una perfecta opción para flexitarianos que quieren moderar el consumo de carne por razones éticas. Dicho con otras palabras, esta iniciativa es la que prevee desarrollar un proyecto en el cual la carne sea hecha *in vitro*.

### Ámbito de las Ciencias Sociales

Desde las Ciencias Sociales (Sociología y Antropología) se plantea que los cambios alimentarios que conllevan el vegetarianismo y el veganismo ofrecen una solución para abordar, entre otros problemas, la explotación humana ética de los animales; problema al que todas las sociedades del mundo tienen que enfrentarse. En este sentido, por la afinidad de sus discursos, es importante tener en cuenta dos autores: Fiestas-Flores & Pyhälä y Martínez Morant. Los primeros consideran que los defensores de los derechos de los animales en España presentan varias características que incluyen: la concienciación general sobre el medioambiente y la salud; el compromiso con el movimiento por los derechos de los animales; y las percepciones de las emociones animales (Fiestas-Flores & Pyhälä, 2018). Y el segundo argumenta que, en los últimos años, estamos asistiendo a un crecimiento cada vez mayor del interés por cuestiones vinculadas con la alimentación, con la salud y con la nutrición resultando interesante dar respuesta a preguntas como por qué se come lo que se come, cómo se come, por qué se come, cuándo se come, con quién se come, dónde se come y el por qué de todo el conjunto. De esta manera, el veganismo es una de las partes de la alimentación actual que está impregnado por un pensamiento de identidad. Desde la Antropología de la Alimentación se estudian los perfiles de los individuos en vinculación con la alimentación y se observa que las mujeres iniciaron su proceso de cambio, su hacerse veganas, a través de la alimentación ya que son las que más inciden en la alimentación del hogar. Así es que vemos cómo el género es el que decide la elección de los alimentos y señala una identidad bien definida. La identidad individual y grupal de las veganas presenta un momento inicial, de conciencia acerca del animal, que conduce a dejar el consumo de carne y de productos derivados de la explotación animal, y a no querer “comer cadáveres”. La complejidad de las vinculaciones entre cultura y alimentación y la relevancia de los condicionamientos culturales (conciencia ética, conciencia de la salud y conciencia medioambiental), son aspectos imprescindibles para comprender las pautas alimentarias contemporáneas derivadas de cambios en la cultura de la alimentación (Martínez Morant, 2017).

Otros autores como Gaarder o como Herzog & Golden argumentan que las diferencias de sexo en la práctica vegana son claras, siendo las mujeres activistas, en comparación con los hombres, las que mejor examinan los riesgos y recompensas que acompañan a un compromiso con

el activismo por los derechos de los animales. Las mujeres son las que más están preocupadas por el bienestar animal y las más sensibles al disgusto, además de que experimentan tanto el dolor como la alegría de su transformación hacia el activismo animal, aunque el activismo tiene un coste enorme en sus relaciones personales, carreras y bienestar emocional, hasta tal punto de que sus relaciones de amistad terminan y sus relaciones familiares sufren por los enfrentamientos que surgen a causa de este activismo (Gaarder, 2008). Sin embargo, a pesar de vivir esta situación en la que incluso llegan a experimentar acoso y abuso como resultado de sus esfuerzos, ellas siguen luchando dentro de este proceso exaltando las recompensas que les reporta el veganismo (mayor conciencia de los problemas políticos, mayor autoconfianza, sensación de que están haciendo una diferencia en el mundo, alegría de vivir una “vida más significativa” y placer ganado de su participación en la causa de la liberación animal). Estos autores llegan a la conclusión de que la gran diferencia entre los activistas animales y los miembros de organizaciones de uso animal es la propensión al disgusto que presentan los activistas animales; que la sensibilidad al disgusto está correlacionada positivamente con actitudes pro bienestar animal, tanto es así que los activistas de animales, que como grupo tienden a ser liberales, también son sensibles al asco (Herzog & Golden, 2009).

### Ámbito de la Política

En el terreno de la Política se ha avanzado mucho, sobre todo en el siglo XX y XXI, con la implicación política del vegetarianismo y veganismo nacida a raíz del *boom* de este fenómeno alimentario y social; tanto es así que se ha avivado el debate público en torno al comportamiento humano (o inhumano) con los animales. Las motivaciones por las que una persona decide hacerse vegana son muchas y muy personales; desde motivaciones éticas o de salud hasta motivaciones de “porque sí”. En los últimos años ha surgido una ola de modismo en el que las personas se hacen veganas por seguir la moda del momento y no porque realmente estén concienciadas con la causa animal. Es decir, el veganismo se tiende a simplificar pero sin dejar de lado una dimensión que muchas veces se obvia: la carga política que subyace en ella (Ramírez, 2018). Brandon argumenta que el veganismo es una extensión de la ideología básica de la izquierda que pugna por la igualdad y su búsqueda como el faro que guía la acción política. Las luchas clásicas de la izquierda son contra el sistema de explotación capitalista, principalmente, por dos motivos: por un lado, parte del actual programa socialdemócrata muestra posiciones cercanas al medioambientalismo ya que la producción de carne y otros productos de origen animal necesitan de una serie de recursos naturales que, dedicados a esta industria, no pueden ser usados para el consumo humano más natural. Por otro lado, el mismo esquema de explotación de los animales es parte de la lógica capitalista que cosifica y personaliza a los animales para su incorporación en el esquema de consumo humano en masa.

En España, el Partido Animalista Contra el Maltrato Animal (PACMA) ha escalado posiciones en la política de nuestro siglo, encaminándose a asentarse como una de las principales fuerzas políticas extraparlamentarias. Las quejas más sonadas que muestra tener la población vegana las cuales son trasladadas a la política son, por ejemplo, las polémicas en torno a festejos como el Toro de la Vega o ciertas decisiones políticas sobre subvencionar o limitar la tauromaquia. También, aunque de manera más silenciosa, se quejan de otras cuestiones como el uso de animales para la investigación científica, los sistemas de producción de carne para el consumo humano (granjas de pollos o paté de hígado de pato) o la discusión sobre los animales en el circo. En definitiva, estas cuestiones nos invitan a la reflexión tranquila y sosegada que permita un posterior debate.

Por último, gracias al crecimiento que ha experimentado en los últimos años esta forma de alimentación, el vegetarianismo y el veganismo pueden ofrecer una mayor amplitud en el abanico de opciones llegando a abarcar sectores como, por ejemplo, el turístico. Autores como Molina Gómez et. al. han trabajado sobre turismo vegetariano (destinos, restaurantes, etc.) dirigiendo la atención a las características que influyen en la prioridad que asignan los turistas vegetarianos a su nutrición cuando se trata de elegir un destino turístico; factores como el género, la edad, la nacionalidad y el nivel de ingresos podrían ser determinantes. Todos sabemos que España es un país que mueve millones de turistas al año y entre ellos hay vegetarianos o personas que pueden optar por una alimentación vegetariana en sus viajes ya sea por salud, religión u otros motivos. Día a día crece el interés por parte de las empresas turísticas, y concretamente el sector de la restauración, por una cocina más saludable e innovadora (Molina Gómez et al., 2018). Dicho sector, aunque actualmente se esté desarrollando, aún le queda mucho camino por recorrer. El turista vegetariano podría ser considerado un turista gastronómico ya que se guía por su tipo de nutrición. De tal forma, un destino será más atractivo para el turista gastronómico según la relación existente entre la cocina y la cultura profundamente arraigada del lugar. Por otra parte, estos autores dicen que en los últimos años ha habido un aumento notable de restaurantes vegetarianos, expansiones de menús e incluso algunas ciudades destacan debido a su abundancia de restaurantes en este sector. Dado que se trata de un mercado muy nuevo que no ha experimentado mucha investigación, es de suponer que no hay tanta competencia como en cualquier otro sector turístico.

### 3.2. Perfil del vegano en España

Por lo que respecta al veganismo, podemos decir casi lo mismo que hemos expuesto con el vegetarianismo, que, en estos años, hemos asistido a una proliferación de investigaciones en torno a él que nos han permitido estudiar aspectos como su filosofía, su estilo de vida, sus hábitos de consumo, sus restricciones, etc. Los veganos, además de no comer nada procedente del reino animal, añaden a su ideología el elemento empatizante con los animales ya que nadie como ellos lo hace tan bien; por respeto y solidaridad quieren ahorrarles las técnicas a las que se ven sometidos para que el ser humano coma. Es decir, el veganismo es mucho más que una opción a la hora de comer, es una forma de vida de gran compromiso ético. Las razones para adoptar un estilo de vida vegano son variadas y muy diversas; desde motivos éticos o morales (centrados en la protección, maltrato o explotación animal), pasando por los de salud, los ecologistas, los de justicia o desigualdad social, los de asco o repugnancia hacia el consumo de productos animales, los de rechazo a la violencia, y llegando hasta los religiosos o espirituales, e incluso los anticapitalistas.

En este sentido, nos parece sugerente abrir este apartado específico en el que exponer el perfil del vegano en España explicando dos cuestiones que son interesantes y que se enmarcan dentro de él: el perfil del consumidor vegano (quiénes son, cómo son) y las causas para hacerse vegano (qué les lleva al cambio). Muchos autores han escrito sobre el perfil de estas personas por eso escogeremos varios de ellos, los que mejor expongan lo que queremos conocer. La primera de las autoras que consideramos de especial mención es Díaz Carmona ya que ha sido, si no la primera, una de las primeras en estudiar este tema. La podemos tomar como referente y autor clave para aclarar la primera de las cuestiones que antes mencionamos porque sus trabajos han estado dirigidos a estudiar el perfil del vegano activista en España. Dentro del movimiento animalista, el grupo más comprometido, que persigue una mayor consistencia moral y exige un mayor compromiso personal y transformación de su día a día en España es el del vegano activista abolicionista. El rechazo al sufrimiento de los animales forma parte del discurso de la sociedad occidental actual, pero el movimiento de protección animal o *animal rights* va más allá: su reto es conseguir un nuevo estatus moral y legal para los animales, lo que exige un profundo cambio de paradigma con consecuencias éticas, sociales y económicas de gran magnitud (Díaz Carmona, 2012). En la actualidad, sus ideas y acciones se encuentran difundidas a nivel mundial habiendo logrado en los últimos años atraer la atención pública hacia el maltrato animal, hacer reflexionar a la sociedad sobre el tipo de relación/es que mantenemos con los animales e impulsar cambios legislativos y alternativas de consumo responsable. Ha sido calificado como movimiento sofisticado y heterogéneo compuesto por una pluralidad de personas con distintos puntos de vista, ideologías,

causas y objetivos. Aunque el vegetarianismo se considera la piedra angular del movimiento, el hecho de que no todos los activistas animalistas adopten una dieta vegana ni de que todos los veganos sean activistas dota al fenómeno de mayor complejidad.

En España, las primeras asociaciones animalistas datan de los años setenta del siglo XX, prueba es que en 1985 se constituye *Alternativa para la Liberación Animal*, la primera asociación abolicionista de ámbito nacional y origen de alguno de los grupos actuales. Ahora bien, a pesar de que llevan más de treinta años trabajando y de que cuentan con el apoyo de la sociedad, apenas se sabe nada de sus actores principales: individuos que voluntariamente eligen y promueven el estilo de vida vegano y antiespecista. La condición de activista convierte al vegano en futuro reproductor de valores y prácticas abolicionistas, en personal voluntario de las organizaciones animalistas y en líder para los demás animalistas. El estudio de este campo plantea diversos problemas terminológicos derivados de la complejidad del fenómeno (Díaz Carmona, 2012). El más importante de ellos es la dificultad existente a la hora de delimitar cuándo una persona es o no activista animalista y cuál es su postura filosófica (bienestaristas si responden a una visión antropocéntrica del mundo, defendiendo la utilización y el trato “humano” de los animales, o abolicionistas si abogan por el fin de la explotación animal y promueven el antiespecismo y el veganismo ético que es un estilo de vida que rechaza la discriminación basada en la diferencia de especie y la utilización de productos de origen animal por razones éticas).

Otros autores han enfocado más sus estudios hacia la ética y la moralidad que sostienen los veganos. Hoffman et al. plantean las diferencias existentes entre vegetarianos que se han convertido por motivos de salud y vegetarianos que se han convertido por motivos éticos. Su soporte ideológico es la fuerza de convicción, la restricción dietética y la duración de la adhesión que tiene un grupo y otro. Un hallazgo típico de los estudios cualitativos sobre el vegetarianismo es que hay dos motivaciones principales para la dieta: preocupaciones éticas y consideraciones de salud. Las motivaciones éticas parece que son más eficaces que las motivaciones de la salud para implementar el cambio dietético. Además, la literatura sugiere que los vegetarianos éticos muestran mayor restricción dietética que los vegetarianos de la salud. La convicción resulta ser el instrumento que muestra una alta fiabilidad a la hora de concluir si un vegetariano se ha convertido en ético o en de la salud; la restricción dietética no es significativamente mayor en los vegetarianos que originalmente se hacen vegetarianos por razones éticas (Hoffman et al., 2013), sin embargo, sí es significativamente mayor en vegetarianos éticos cuando se categoriza por la motivación actual; y la duración (años que han sido o que llevan siendo vegetarianos) da como resultado que los vegetarianos por razones éticas habían sido vegetarianos durante mucho más tiempo que los sujetos que se hicieron vegetarianos por razones relacionadas con la salud.



Horta expone su argumentación sobre la discriminación que sufren los veganos. El por qué de esta discriminación es de imaginar; los veganos son aquellas personas cuya forma de alimentación considera moralmente incorrecto participar en prácticas que implican que los animales sean dañados, junto con el consiguiente comportamiento consistente en esa visión (no comer carne, no vestir ropas que hayan sido testadas en animales, no ser partidarios de la existencia de los zoológicos y los circos, etc.). A la luz de estas circunstancias, hay muchas situaciones en las que, por el mero hecho de ser veganos, los veganos son tratados o considerados peor que los no veganos, aunque esta forma de discriminación sea principalmente invisible. Contribuir a esta invisibilidad es el hecho de que los propios veganos rara vez elijan denunciar su propia discriminación y simplemente centren sus esfuerzos en ayudar a los animales. Por un lado, se asume que la discriminación ocurre cuando alguien es tratado, destinado a ser tratado, o considerado peor que los demás, y, por otro, esto se debe a una diferencia entre ellos que no debe justificar tal consideración o tratamiento desigual (Horta, 2018). En algunos casos, su peor tratamiento está previsto debido a un sesgo denominado “vegafobia” que actúa en su contra. Ejemplos de vegafobia los podemos encontrar en chistes o comentarios desagradables sobre el veganismo, en comer carne frente a los veganos sólo para ofenderlos o ridiculizarlos, o en otras formas de acosarlos. En otros casos, conocidos como discriminación epistémica, se debe al desprecio brutal contra los veganos. El hecho de que los veganos a menudo se consideran peor que los no veganos epistémicamente, moralmente, y en general debido a la vegafobia, explica algunos casos donde intencionalmente son tratados peor, y también por qué los veganos en muchos casos son presionados por otros para dejar el veganismo.

Pero esta discriminación no termina aquí, sino que existen más casos en los que los veganos son víctimas de discriminación estructural. Esta forma de discriminación se produce cuando las instituciones o situaciones sociales prevalecientes implican poco o nada opciones de alimentos vegetarianos disponibles. Esto sucede tanto en la esfera privada (eventos sociales o familiares en lugares donde los veganos tienen muy pocas opciones de comida) como en la esfera pública (escuelas, restaurantes u hospitales en los que hay pocas o ninguna opción alimenticia adecuada para los veganos). Por último, hay muy poco activismo que se oponga a la discriminación contra los veganos, y de lo que hay, son organizaciones que también se ocupan de la discriminación de los animales. Algunas de esas organizaciones son la *British Vegan Society* (2016) y la *International Vegan Rights Alliance* (2016) que, en sus respectivas páginas web, dan consejos sobre cómo luchar contra la discriminación laboral contra los veganos e invita a los visitantes a denunciar los casos sospechosos de discriminación contra los veganos (Horta, 2018).

Loughnan et al. sostienen el papel que juega el consumo de carne en la negación de la moral y la mente a los animales cárnicos. La argumentación de estos autores es bastante parecida a la que expone Bastian et al., el cual comentamos antes dentro del ámbito de la Psicología. Loughnan et al. afirman que muchas personas disfrutan comiendo carne, pero pocos disfrutan dañando o matando a otras criaturas sensibles. Como ya hemos visto, estas creencias crean una “paradoja de la carne” en la que una de las soluciones a este conflicto es dejar de comer carne, y otra de las soluciones es no reconocer que los animales son sacrificados para producir carne. Aunque pocas personas viven en verdadera ignorancia, algunos comedores de carne pueden vivir en un estado de negación tácita, no equiparar la carne con la vaca, el cerdo con el cerdo, o incluso el pollo con el pollo. Cuando la gente come carne suprime su preocupación moral por los animales. Por eso, para reducir la incomodidad asociada a comer carne y no querer dañar animales, la gente retira el estatus moral de los animales y niega su capacidad de sufrir (Loughnan et al., 2010), volviéndose evidente que muchos comedores de carne pueden resolver esta tensión. Ellos piensan que si los animales carecen de estatus moral, entonces matarlos no es una cuestión moral, y comer carne no es moralmente problemático.

Phillips et al. explican las actitudes que tienen los estudiantes europeos hacia el bienestar y los derechos de los animales. Analizando la aceptabilidad de multitud de preocupaciones sobre los animales (centradas en el tipo de uso, la integridad animal, el sacrificio de animales, el bienestar animal, la experimentación con animales, los cambios en los genotipos animales, el medioambiente para los animales, las actitudes sociales hacia los animales, etc.) pueden extraer como resultado que los países europeos, entre los que obviamente figura España, tienen mucho interés por el bienestar animal, se preocupan por los derechos de los animales y las prácticas antinaturales. Esto puede explicarse por la, en general, buena situación social, política y económica de Europa que hace que las personas tengan una mayor preocupación por el bienestar y los derechos de los animales (Phillips et al., 2012).

Y Díaz fundamenta su discurso en la moral o ética vegana centrándose específicamente en las diferencias de género las cuales revelan importantes diferencias. De esta manera, observamos que, entre las mujeres, los atributos animales como seres humanos viven más estrechamente interrelacionados y mejor correlacionados con un mayor número de usos animales que entre los hombres. Además, el afecto hacia los animales y la percepción de las mentes animales son buenos predictores para la consideración moral de los animales (Díaz, 2016). Sin embargo, la autora deja claro que se pueden percibir atributos humanos en los animales que tienen consecuencias éticas, pero su influencia en la adopción de actitudes y comportamientos proanimales aún no están claros, necesitando más investigaciones para explorar, descubrir y explicar esto.

En conclusión, y respondiendo a las claves que exponíamos al principio del apartado, para conocer mejor a los veganos podemos atribuir el perfil del consumidor vegano a aquellos individuos que voluntariamente eligen y promueven el estilo de vida vegano y antiespecista. En España, por lo general, la mayor parte de los veganos son parte activa dentro del movimiento animalista siendo los veganos activistas abolicionistas el grupo más comprometido que exigen la transformación de su día a día. El rechazo al sufrimiento de los animales forma parte de su discurso, pero el movimiento de protección animal o *animal rights* va más allá: su reto es conseguir un nuevo estatus moral y legal para los animales, lo que exige un profundo cambio de paradigma con consecuencias éticas, sociales y económicas de gran magnitud. La condición de activista convierte al vegano en futuro reproductor de valores y prácticas abolicionistas, en personal voluntario de las organizaciones animalistas y en líder para los demás animalistas.

Y las principales causas que les han motivado a hacerse vegano son cuatro: por salud, por ecología, por generosidad humanitaria y por animalismo. Si desglosamos lo que los veganos aducen en cada uno de estos motivos, veremos que, por motivos de salud, llevan la dieta vegana porque la ingesta de carne en exceso es malo para la salud pudiendo derivar en el padecimiento de enfermedades graves como obesidad, hipertensión, cáncer, insuficiencia renal, entre otras. En este sentido, médicos y expertos aconsejan una alimentación basada, principalmente, en frutas, verduras y cereales. Por motivos ecológicos, la industria alimentaria para poder producir carne genera el consumo de productos contaminantes, como insecticidas o hidrocarburos. También, el consumo excesivo de carne se vuelve insostenible al ser tantos seres humanos aumentando cada vez más su demanda porque, a más bocas que alimentar, más hectáreas de cultivo se necesitarán para procurar alimento a los animales. Por motivos humanitarios, ya que aproximadamente el 20% de la población mundial accede diariamente a un 40% más de los alimentos que necesita, mientras que otro 40% ingiere un 10% diario menos de lo imprescindible. Dicho con otras palabras, casi 500 millones de personas en el mundo pasan hambre crónica y eso que el mundo produce alimentos suficientes para alimentar a toda la humanidad. El problema recae en la mala gestión y reparto de los alimentos, los alimentos fluyen en la dirección de la demanda económica, no de la nutricional. Y por motivos animalistas porque para que la carne, el pescado, la leche o los huevos se puedan consumir, antes ya se ha maltratado a los animales, como mínimo, por medio del hacinamiento, se les medica en exceso, se les administra alimento poco natural y se les engorda artificialmente. Y esto no queda aquí, a los animales también se les somete a castración, separación de la madre y sus crías, palizas, etc. Todo esto son prácticas comunes en los países industrializados porque lo que prima es producir mucho sin importar la calidad de lo producido.

## 4. Estudio de caso

### 4.1. Metodología

En el año 2013, el Grupo de Investigación en Sociología de la Alimentación, gracias a la ayuda económica del Ministerio de Ciencia e Innovación de España y Fondos FEDER, puso en marcha el proyecto “*La comida invisible. Representaciones sociales de los sistemas alimentarios: causas, consecuencias y transformaciones*” cuya dirección estuvo en manos de C. Gómez Benito, miembro del G. I. Lo que se quería estudiar era el tipo de consumidor que podríamos encontrar en la población vegana española. Para ello se realizaron entrevistas a diferentes sujetos las cuales fueron grabadas y, posteriormente, transcritas, y que cuyos parámetros de análisis comenzaban con una breve introducción a nivel personal en la que tenían que responder a su situación laboral, familiar, y educativa; el lugar dónde vivían; y desde cuándo eran veganos. A continuación, los entrevistadores, mostrándoles tres anuncios emitidos por la televisión sobre alimentación, querían saber qué pensamientos (de gusto o de disgusto por lo que veían) les generaba dicha publicidad. Más adelante, los investigadores quisieron estudiar, a través de la muestra a los sujetos de unas etiquetas de huevos y otras de aceite, qué información les aportaba cada una de ellas; el objetivo o intención que tenía el productor al haber diseñado así la etiqueta; la credibilidad que ellos le concedían a la información contenida en las etiquetas; etc. Por último, los investigadores quisieron conocer cuáles eran las prácticas de alimentación (veganos y ecológicas) que desarrollaban los sujetos entrevistados. Para ello les formularon una serie de preguntas como “¿Qué razones darías para convencer a alguien para que se alimentara como tú lo haces?”, “¿Conoces a alguien que haya intentado seguir este tipo de alimentación y que haya abandonado?”, “¿Por qué crees que lo ha abandonado?”, “Si te intentaran convencer para que te alimentaras de esta manera, ¿qué dificultades crees que te encontrarías?” y “¿Cómo crees que resuelven los problemas los que se alimentan así?”. También quisieron tener información sobre las dificultades existentes a nivel práctico (compra, cocina, conservación) que han podido tener a la hora de organizarse y seguir esta forma de alimentación. Incluso quisieron conocer en profundidad un perfil de vegano muy concreto: las amas de casa. Con la información que extraigamos de estas entrevistas podremos exponer una serie de conclusiones que esperamos ayuden a, si no visibilizar aún más a este grupo de consumidores, comprender por qué han decidido alimentarse de manera diametralmente opuesta al grueso de la población.

De los apartados que componen las diferentes entrevistas, de las cuales nosotros seleccionamos solamente siete, hemos decidido escoger uno para su estudio: el apartado sobre las prácticas de alimentación veganas. El criterio de análisis que seguiremos será el de observar entrevista a entrevista la información que nos ofrecen para luego dividir dicha información en los siguientes ejes temáticos: la argumentación para convencer a alguien de que se alimente como un vegano, la dificultad/es de orden práctico que encuentra una persona a la hora de introducirse en el veganismo y las razones o los motivos de por qué la gente abandona la dieta vegana. Estos ejes temáticos los hemos sacado de las propias preguntas que se hacen a los entrevistados y que se repiten en cada una de las entrevistas.

Por otro lado, el perfil personal de los entrevistados, al constituir la parte descriptiva de la investigación, es la primera de las cuestiones a tratar ya que datos como la situación laboral, familiar, y educativa; el lugar dónde viven; desde cuándo son veganos; y dónde hacen la compra nos resultan clave para luego comprender las prácticas alimentarias que lleva cada uno en su vida. Comenzaremos por observar el género de los entrevistados. En ellos vemos que en la primera, tercera, quinta y sexta entrevista el sujeto es un hombre, en cambio, en la segunda, cuarta y séptima entrevista lo es una mujer. Este mayor número de hombres veganos en comparación con las mujeres nos llama la atención porque lo que hemos expuesto hasta el momento era que las mujeres, al ser muy sensibles y conscientes del maltrato y sufrimiento animal, llevaban una vida mucho más volcada en el veganismo que los hombres.

Si analizamos, punto por punto, la situación familiar, educativa y laboral podremos ahondar mucho más en estos tres aspectos:

- Situación familiar. Nos encontramos distintos tipos de familia, desde personas que viven solas en un piso de alquiler (tercera entrevista) o que viven en un piso compartido (quinta entrevista), hasta personas que están casadas y tienen tres hijos (sexta entrevista) o que viven en pareja (segunda y cuarta entrevista), incluso con su pareja de hecho y su mascota (séptima entrevista). En cambio, el primero de los entrevistados no nos aporta información sobre ello.

- Situación educativa. La mayoría de los entrevistados alcanzan altos niveles académicos (el primer entrevistado tiene el Bachillerato Superior, la segunda entrevistada tiene un FP en Auxiliar de Enfermería, la cuarta entrevistada tiene la Diplomatura en Magisterio de Educación Especial, la Licenciatura en Psicopedagogía y ahora está haciendo un Máster en Administración de las ONG, el sexto entrevistado hizo Medicina y la séptima entrevistada estudió, primero, Delineación y Dibujo Técnico y, luego, Peluquería Canina) y son pocos los que no terminaron una carrera o están cursándola aún (el tercer entrevistado actualmente es estudiante de Periodismo y el quinto entrevistado no terminó el Bachillerato y su formación es autodidacta).

- Situación laboral. Contrario a lo que venimos asistiendo hasta el momento, en este aspecto van a primar las situaciones laborales parecidas en las que destaca el contrato laboral que firman algunos de los entrevistados con la organización Igualdad Animal (el primer entrevistado, actualmente, está contratado por la organización Igualdad Animal, la segunda entrevista comenzó trabajando de Auxiliar de Enfermería (lo que estudió) alrededor de siete años pero que, desde el año 2010, momento en el que empieza a conocer Igualdad Animal traslada su trabajo ahí; primero entrando como voluntaria y, con el tiempo, quedándose como una trabajadora más ejerciendo el cargo de Auxiliar Administrativa, y la cuarta entrevistada trabaja en Igualdad Animal). Además de los entrevistados que forman parte de Igualdad Animal, tenemos otros sujetos, como el sexto entrevistado, que trabaja de médico actualmente en excedencia en el hospital público La Paz ejerciendo como médico de medicina privada, o como la séptima entrevistada, que estuvo trabajando diez años como delineante pero, al tener problemas en la empresa, decidió dejarlo y meterse en algo que le gustaba: la peluquería canina. Actualmente trabaja de peluquera canina, tiene dos clínicas y tiene intención de hacer Auxiliar Técnico Veterinario para ver si puede ampliar un poco más sus conocimientos y, por consiguiente, sus posibilidades de alcanzar un trabajo mejor remunerado. Por otra parte, está el tercer y quinto entrevistado que, el primero, al estar cursando la carrera de Periodismo no posee ninguna experiencia laboral salvo la que le puede dar la actividad de colaboración que desarrolla en Igualdad Animal, y el segundo que antes de quedarse en paro trabajaba en los Departamentos de Comunicación Especializados de las organizaciones de comunicación online, aunque no exclusivamente online, pero que ahora, básicamente, ocupa su tiempo en ser activista dentro del movimiento de derechos animales.

Si ahora observamos el lugar de residencia, podremos ver que las entrevistas están realizadas en diferentes áreas sociodemográficas de la Comunidad de Madrid (Chueca, Vallecas, Villaverde Alto, Las Tablas, etc.) porque responden, principalmente, a diferentes niveles de ingresos económicos.

Y atendiendo al tiempo lleva cada uno siendo vegano, presenciamos, en la mayoría de los casos, que el cambio al veganismo responde a un discurso común a todos los entrevistados y es el resultado de un proceso, más o menos, gradual. Por poner algunos ejemplos, el primer entrevistado nos dice: *“llevo unos ocho años. Ya siendo pequeñito tenía un poco la idea y, bueno, empecé siendo vegetariano porque la mayoría de gente antes de ser vegano se hace vegetariano”*. Añade: *“también por el tema familiar, la presión familiar, tardas un poco más en hacerte vegano”*. La segunda entrevistada responde que es vegana desde hace cuatro años y anteriormente fue vegetariana durante diez, *“o sea, digamos que desde hace 14 años que me di cuenta de lo que pasa con los animales”*. El tercer entrevistado nos contesta que es vegano desde hace más de ocho años,

desde los dieciséis, y que empezó por mera curiosidad. Argumenta que tenía ganas de hacerse vegetariano pero no sabía muy bien en qué consistía, es decir, los argumentos o los motivos por los que la gente se hacía vegetariano o vegano. Dice que *“los argumentos a favor de la dieta vegetariana y después vegana me convencieron, haciendo primero vegetariano y después vegano. Estuve unos seis meses siendo vegetariano y luego ya pasé a ser vegano porque me di cuenta que tenía que ser vegano, por coherencia”*. Y la cuarta entrevistada, respondiendo a la pregunta *“¿desde cuándo eres vegana?”*, nos dice que lo es desde hace casi cuatro años y vegetariana desde hace un par de años atrás. Es decir, empezó siendo vegetariana y luego pasó a ser vegana. El principal motivo que desencadenó que empezara este tipo de alimentación fue, que con dieciocho años, viera un vídeo sobre cómo tratan a los animales, un vídeo titulado *“Meet your Meat”*. Al cabo de los días, y a raíz de haber visionado este vídeo, nos dice que se hizo vegetariana: *“buscando información anti-aurina [...] me apareció enlazado vídeos sobre otro tipo de prácticas. Entré a verlos, empecé a leer información y en cuestión de semanas empecé a reducir mi consumo de carne, pescado, etc. Ya me hice vegetariana [...] y al cabo de dos años vegana, y hasta día de hoy. En todo momento, fundamentalmente, por respeto a los animales”*. También nos dice que el primer año le costó un poco porque *“no tenía mucho apoyo de mi entorno, no tenía mucha información. Entonces estaba un poco perdida pero luego, al informarme mejor, fue todo más sólido y, obviamente, ya sin retorno”*. Las excepciones que se salen del discurso que estamos viendo, las tenemos en el quinto entrevistado que no nos dice nada sobre el tiempo que lleva siendo vegano y en la séptima entrevistada que tampoco nos dice desde cuándo se hizo vegana pero sí que en el barrio en el que vive (San Martín de la Vega) no le es fácil conseguir determinado tipo de comida pero se va apañando. Los establecimientos en donde realiza la compra dependen de los precios porque de un sitio a otro varían mucho. Dice: *“como tienes que ir a lo más barato, compro en Hiper Usera, AhorraMás, DIA y Mercadona. Entre unos y otros voy confeccionando la compra”*.

En líneas generales, y en función de los perfiles personales de los siete sujetos escogidos y analizados, podemos afirmar que lo que unifica a estos sujetos está basado, principalmente, en tres aspectos: todos han pasado por el lento y gradual proceso que conlleva el veganismo en el que, no de un día para otro son veganos, sino que empiezan siendo vegetarianos y, poco a poco, por diversos motivos, entre ellos éticos y/o de salud, terminan siendo veganos; todos llevan bastante tiempo dentro del veganismo (entre cuatro y ocho años de media); y todos han experimentado problemas sociales (con la familia, con los amigos, con la sociedad porque quieren comer o cenar en un restaurante y no tienen ningún alimento que les pueda satisfacer, etc.) en el mantenimiento de la dieta vegana. Dicho con otras palabras, los discursos que los entrevistados mantienen son parecidos los unos de los otros, lo que nos dice que existen similitudes entre unos sujetos y otros

con lo cual podríamos hablar de discursos veganos. Las claves de estas similitudes entre ellos residen en la creencia de que su salud, al estar mejor cuidada por haber decidido seguir la dieta vegana, hará que tengan una vida mucho más feliz, más duradera y, claramente, más sana; la filosofía ética de vida basada en la aversión al consumo de carne, al maltrato y sufrimiento de los animales; y el igual rechazo al deterioro que pueden ocasionar al medioambiente si llevan una dieta omnívora. Y, en lo que se refiere a las diferencias existentes entre ellos, nos encontramos con diferentes formas de hacerse vegetariano o vegano asociadas al diferente perfil de los entrevistados al igual que existen aspectos compartidos a pesar de esas diferencias, sobre todo, familiares y educativas. Es decir, apreciamos que sus divergencias no están tan causadas por las variables sociodemográficas como lo están por las diversas situaciones familiares y educativas que tiene cada uno de ellos que, aunque no difieren demasiado entre unos y otros, sí se pueden contemplar como elementos a tener en cuenta.

Como ya dijimos antes, todos los entrevistados llevan muchos años con esta forma de alimentación; empezaron siendo vegetarianos hasta que, por coherencia, pasaron a ser veganos; y el progresivo cambio alimenticio del vegetarianismo al veganismo que han vivido constituye un camino sin retorno ya que estas personas lo van a mantener durante toda su vida por motivos, tales como la preocupación por la salud o la concienciación con los animales.

Por último, no queremos cerrar este apartado sin mostrar el siguiente cuadro-resumen que creemos que ilustra muy bien los datos, la información, que hemos expuesto hasta el momento sobre el perfil personal de los siete entrevistados.

**Tabla 1: Perfil de los entrevistados**

Entrevistas	Género	Lugar de residencia	S. Familiar	N. Educativo	S. Laboral	Años siendo vegano/a	Activismo
1	H	Villaverde Alto (Madrid)	-	Bachillerato superior	Empleado tiempo completo	8	Igualdad Animal
2	M	Vallecas (Madrid)	En pareja	FP en Auxiliar de Enfermería	Empleada tiempo completo	4 vegana, 10 vegetariana	Auxiliar Administrativa en Igualdad Animal
3	H	Chueca (Madrid)	Solo	Estudiante de Periodismo	-	Más de 8	Colaborador en Igualdad Animal



4	M	Pacífico (Madrid)	En pareja	Diplomatura en Magisterio de Educación Especial, Licenciatura en Psicopedagogía, Máster en Administración de ONGs	Empleada a tiempo completo	4 años atrás	vegana, vegetariana	Igualdad Animal
5	H	Carabanchel bajo (Madrid)	Piso compartido	No terminó el Bachillerato y es autodidacta	Parado	-	-	Igualdad Animal
6	H	Las Tablas (Madrid)	Casado y tres hijos	Medicina	Empleado a tiempo completo	1 y medio	-	-
7	M	San Martín de la Vega (Madrid)	En pareja	Estudios de Delineación y Dibujo Técnico, Peluquería Canina	Empleada a tiempo completo	-	-	-

#### 4.2. Análisis de entrevistas

Los ejes temáticos que se estudiarán a continuación se enmarcan dentro del apartado sobre las prácticas de alimentación veganas. Para ello vamos a ir analizando por medio de ejemplos cada una de las áreas temáticas presentes en las entrevistas con el objetivo, por un lado, de comprobar si existen similitudes o diferencias en los discursos de los entrevistados que nos lleven a constatar si se dan, o no, diferentes posiciones hacia la alimentación vegana y, por otro lado, de plantear una posible hipótesis de por qué creemos que el discurso alimenticio es igual o, por el contrario, diferente entre unos y otros sujetos.

– Primer eje temático: la argumentación para convencer a alguien de que se alimente como un vegano. Una vez analizadas las razones o motivos que los distintos entrevistados explican para intentar convencer a la gente de que tome el camino hacia una alimentación vegana, podemos afirmar que, entre estos motivos, están la cuestión ética del sufrimiento y maltrato que ocasionamos a los animales si los consumimos ejemplificada en los siguientes discursos que mantienen algunos de los entrevistados: *“durante toda la historia se ha estado discriminando a los animales por el mero hecho de ser animales, y si hay algo que consideramos que nos haga igual a todos, tanto las personas que somos animales humanos o no humanos es nuestra capacidad de sufrir, nuestra*

*capacidad de sentir, nuestra capacidad de disfrutar. Sobre todo lo enfocaría para que te dieras cuenta que esos animales merecen derechos y que por suerte, nosotros tenemos la alternativa a todo ello, y si tenemos posibilidad de evitar sufrimiento y evitar muerte, ¿por qué no hacerlo?”* (primera entrevista); la de la salud que nos va a mejorar de forma sustancial si consumimos alimentos vegetales en vez de animales plasmada en los siguientes fragmentos: *“también está demostrado que es más saludable aunque, obviamente, siempre hay que tener un cierto control, un cierto equilibrio [...]. Si preguntas a un experto en nutrición te dice que la alimentación vegetariana es más saludable que el consumo de carnes o de lácteos”* (primera entrevista), *“seguir una alimentación solo a base de vegetales si es verdad que puede ser más saludable que una que sea básicamente de productos animales”* (segunda entrevista); y la de la información que nos ayudará a conocer la realidad de lo que hay detrás de un plato de carne reflejada en las siguientes entrevistas: *“¿quieres comerte un filete de cerdo? Mira lo que hay detrás. Intentaría que la gente fuera consciente y que antes de que compre algo, o cuando vaya a consumir algo, pues que sea consciente un poco de lo que está comprando y que sepa de dónde viene lo que compra”* (segunda entrevista), *“intervendrían diferentes recursos a disposición de las personas para no sólo crear esa empatía que le llevase a cambiar un hábito, sino decirle cómo puede hacer para cambiarla [...]. Dichos recursos se le harían llegar a través de la información en la web, o a través del canal que fuese, con tal de facilitarle el proceso que conlleva un cambio gradual en el tipo de alimentación. Básicamente, esta información sería enseñarle a cocinar de formas nuevas, acompañarle a comprar cosas que no conoce y a restaurantes que a lo mejor antes no había ido, etc.”* (quinta entrevista), *“el darte cuenta de que los animales quieren vivir, no quieren morir, enseñarles a respetar vidas, a que los animales no son cosas, aunque nos lo hayan enseñado de pequeños que es una cosa y que nosotros somos dioses y estamos aquí para aprovecharnos del mundo, para aprovecharnos de los animales, para aprovecharnos de todo... Y no, no somos dioses, somos parte de ese mundo, igual que los animales son parte de ese mundo. Tenemos que aprender a convivir, a respetarnos entre todos”*. Añade que *“hay mucha gente muy desinformada [...] por eso yo creo que lo importante es informar a la gente de lo que está pasando cuando ellos consumen todo ese tipo de productos, de todo lo que hay detrás: de toda la muerte, de toda la explotación, de toda la mentira, de todo el engaño... Todo lo que hay detrás. Lo importante es la información; primero informas de lo que hay detrás, luego informas sobre cómo hacer para estar bien alimentado sin hacer daño a nadie... Todo va en relación a la información”* (séptima entrevista).

Además de estas tres principales razones, la sexta de las entrevistas propone otra que, de primeras, a un vegano no se le ocurriría argumentar, y es la de la cuestión epidemiológica: *“el libro que leí (“El estudio de China”) está escrito por una persona que se dedicaba la investigación y yo*

*como soy médico y también he hecho cosas de investigación, pues ese lenguaje me llega mucho más y me han convencido los argumentos principalmente epidemiológicos. Es un libro muy epidemiológico que habla con ciencia dura de lo que pasa cuando las poblaciones comen determinados alimentos. El libro lo que relaciona es las enfermedades occidentales con la dieta. Y que al final todos somos la dieta [...] que comemos. Y al final eso es muy importante y se ve en el día a día”.*

– Segundo eje temático: la dificultad/es de orden práctico que encuentra una persona a la hora de introducirse en el veganismo. En esta línea, los entrevistados responden a esta cuestión práctica y también exponen el método que ellos consideran adecuado para intentar ayudar a superar las dificultades que, en un primer momento, cualquier persona que se quiera iniciar en el veganismo va a encontrarse. En este sentido, las dificultades que los entrevistados barajan son la presión social (familia, amistades). Ejemplos los encontramos en las siguientes entrevistas: *“sí que siempre te van a estar preguntando”* (segunda entrevista); a la hora de la compra visible en dos de las entrevistas: *“lo más fácil es ir a comprar en estas tiendas (Planeta Vegano o tiendas especializadas) donde compres lo que compres sabes que no tienen nada que tú no quieras comer”* (tercera entrevista), *“la gente de mi alrededor está más preocupada de lo que como que yo mismo, porque a veces están como pendientes”* (sexta entrevista); el sabor de los alimentos muy claro en esta entrevista: *“mucha gente cuando deja de comer carne y demás productos de origen animal, luego echa de menos el sabor o tomarse por la mañana un vaso de leche con café y galletas, por ejemplo, y por suerte, hoy en día, hay alternativas para todo eso, pues puedes conseguir en cualquier supermercado leche de soja o de cualquier otro tipo. Digamos que, hoy en día, es más fácil todo, porque hace años era impensable decir, ni mucho menos encontrar en cualquier supermercado leche de soja, yogures de soja y cada vez te van poniendo más productos diferentes”* (primera entrevista); y la poca oferta de supermercados, cafeterías y restaurantes que tengan la opción vegana entre sus productos. Los ejemplos pueden ser: *“si comes fuera de casa, sí que es verdad que a lo mejor vas a un restaurante y no tienen casi nada. Pues a lo mejor tienes solo para comer ensalada o patatas fritas y no vas a estar todos los días comiendo así. Si tuviera que comer fuera y no pudiera porque los restaurantes que hay no tienen nada alternativo que fuera vegetal, pues me llevaría un táper y [...] comería”* (primera entrevista), *“en cualquier restaurante siempre vas a tener problemas a la hora de comer porque a la gente a veces no le entra en la cabeza lo que es vegetal y lo que es animal y le vas a decir al camarero que no comes carne y te van a poner [...] algo que tenga pescado o algo. Pero bueno, es saberlo y, por ejemplo, si en un momento dado me voy a comer a un restaurante en concreto, siempre te pueden hacer una parrillada de verduras, macarrones con tomate, unas setas a la plancha o lo que sea, porque siempre hay opciones”* (segunda entrevista), *“en los restaurantes*

*sí es verdad que directamente en la carta no tienen nada que no sea carnívoro, omnívoro, pero hay otros restaurantes que sí, que te permiten tener un poco más de juego” (sexta entrevista), “no encuentro los productos, por lo que te decía antes que España somos retrógrados total [...] porque en España sólo hay una tienda que venda todo vegano: Planeta Vegano de Lavapiés. Es la única, todas las demás aunque tengan productos veganos tienen otros que no lo son. Entonces que un vegano entre a una tienda y pueda coger un producto sin que tenga que tirarse dos horas leyendo ingredientes es una maravilla, y eso aquí en España no lo hay” (séptima entrevista).*

Respecto al método que creen mejor para solventar estos problemas podemos afirmar que, entre sus opciones, están las recomendaciones de acudir a un especialista (“*pues que pregunte a alguien que sepa, que pregunte cualquier duda que tenga, cualquier cosa que no sepa cómo sustituirla o cómo hacerla porque hay solución para todo. Ahora mismo hay solución para todo, se puede comer cualquier cosa que quieras*”, segunda entrevista); facilitar información a distintos niveles (“*le daría información concreta [...] sobre cómo hago el cambio, dónde compro la comida, cómo las voy a cocinar,...* Creo que ese cómo sería lo fundamental, por eso a una persona que estuviera empezando intentaría darle, sobre todo, eso, a través de las redes sociales informando con recetas detalladas y asumibles; intentando que sea consciente de que las cosas que ya ha comido durante su vida eran ya vegetarianas, porque todos comemos cosas que son completamente vegetarianas; comentando que siga apoyándose en esa base de lo que ya conoce y que sobre eso vaya introduciendo cambios porque si de repente siente que deja todo lo conocido y explora un mundo nuevo va a traerle siempre miedo”, cuarta entrevista); facilitar a la persona que quiere empezar a ser vegana un listado de productos que puede encontrar en cualquier supermercado (“*puede comer de todo lo que le gusta, cambiando sólo unos ingredientes por otros. Le daría un listado de productos que puede encontrar en cualquier supermercado [...]. O sea, es fácil el abastecimiento para alguien vegano*”, tercera entrevista); y, a la hora de salir a comer o a cenar, indicarle sitios que tengan en su oferta algún menú con opciones vegetales (“*y a la hora de salir a comer o cenar por ahí, que elija sitios, si va con amigos que elijan sitios en los que pueda consumir, o sea no sitios que sean 100% vegetarianos, sino sitios en los que haya opciones vegetales, veganas, que los hay. Y le daría un listado de cafeterías donde tengan leche de soja, o hamburgueserías donde tienen hamburguesa vegana*”, tercera entrevista).

– Tercer eje temático: las razones o los motivos de por qué la gente abandona la dieta vegana. Todas las entrevistas que hemos estudiado nos aportan información a este respecto; solamente una de ellas, la quinta, en la que cuyo entrevistado dice no conocer a nadie que haya decidido abandonar el veganismo constituye la excepción. Observando las respuestas de los distintos entrevistados podemos afirmar que los motivos fundamentales del completo, aunque

también descubrimos que lo hay parcial o laxo en fechas señaladas como Navidades o cumpleaños, abandono vegano están provocados por la presión social (“*ya no sólo porque echaran de menos a lo mejor la carne, sino porque, a lo mejor, sus amistades, con la gente que se han juntado pues por no sentirse desplazado, por no ser el diferente del grupo, volvía a consumir productos de este tipo*”, primera entrevista); por el mal asesoramiento médico (“*a lo mejor de repente un médico les ha metido miedo. Porque hay, realmente, muchos médicos que no tienen tampoco mucha idea, la verdad [...]. De hecho hay muchos médicos que es que hasta desconocen, ya sí que hay algunos que ya saben que eres vegano y ya lo conocen, pero hay otros que ni siquiera tienen asumido que es completamente saludable*”, primera entrevista), (“*ves casos de todo tipo. Conozco crudiveganos, crudívoros, frutívoros, veganos que han vuelto a comer carne porque dicen que no están bien alimentados, gente que por algún tipo de enfermedad sus médicos les han recomendado comer carne... Que también esa es otra, los médicos no están preparados para aconsejar una dieta vegana, entonces siempre que tienes un problema te van a decir que es por culpa del veganismo. Los médicos lo único que te recomiendan ingerir es carne para suplir carencias como la del hierro. Todavía los médicos te ponen muchas trabas*”, séptima entrevista); y por la falta de información (“*sí que alguna vez en concreto de escuchar: “es que yo hace tiempo intenté y no pude porque...tal. Bueno, a lo mejor es que no te informaste bien o te faltaba un poquito de cómo hacer las cosas, a lo mejor fue un cambio que hizo y a lo mejor no estaba preparado mentalmente, o fue algo que se le ocurrió un día y no lo siguió bien*”, segunda entrevista).

Por lo general, en los análisis cualitativos no se suele contemplar la información que el entrevistado aporta sobre otra persona, sino que para estudiar cualquier elemento se toma como referente únicamente la propia actuación que desarrolla el entrevistado. Sin embargo, nos parece interesante la información que aportan las entrevistas tercera, cuarta y sexta. En la tercera entrevista, el entrevistado nos dice que conoce de uno o dos casos de abandono que escuchó por oídas y considera que dicho abandono, además de por motivos relacionados con el sabor y la influencia que ejerce el entorno, también depende de otros como la salud u otros motivos “*que no son por principios o por respeto hacia los animales. Creo que si alguien se hace vegano por los animales es más difícil que lo abandone o yo diría que imposible. Pero si es por razones de salud sí que es más fácil que lo abandonen en un momento dado porque es como saltarse una dieta*”. En la cuarta y sexta entrevista son los propios entrevistados los que se ponen como ejemplo. En la primera, la entrevistada nos dice que los principales motivos por los que abandonó la dieta vegana entre comillas (porque la dejó de forma parcial) fueron el contexto social en el que vivía y el desconocimiento del dónde y cómo: dónde comprar los alimentos, cómo cocinarlos: “*no estaba sabiendo manejar la situación. O sea, realmente ni lo llegué a dejar pero tampoco...pues dependía*

*de dónde estuviera si no podía...estaba justo empezando los primeros años de universidad, no sabía cocinarme, no sabía dónde conseguir comida, además la gente de mi entorno no tenía esa preocupación". Pero años más adelante, "a medida que también fui madurando y teniendo más autonomía, pues ya me resultó más fácil hacerme vegetariana con solidez, y fui haciéndome mis tupper y haciéndome mi comida". En la segunda, el entrevistado nos explica que no encuentra ninguna dificultad que haga que abandone la dieta vegana " porque la verdad es que no le veo más que ventajas. O sea, ventajas ecológicas, ventajas económicas para mí porque es más barato y ventajas de salud. Lo veo claro".*

### **4.3. Resultados**

Una vez hemos analizado todos los ejes temáticos, y las similitudes y diferencias que encontramos en los discursos que los entrevistados exponen, podemos concluir que existen más similitudes que diferencias, llevándonos a probar que no hay demasiadas posiciones diferentes hacia la alimentación vegana. Principalmente, las similitudes halladas para pensar esto son:

a) Los argumentos éticos y de salud que explican los entrevistados a la hora de tomar la decisión de hacerse vegano. Por un lado, como justificación ética del no consumo de carne, ellos destacan la cuestión del sufrimiento y maltrato que ocasionan a los animales si los consumen. Ellos creen que lo que hace igual al ser humano con el ser animal es su capacidad de sufrir, de sentir y de disfrutar. Los veganos consideran que los animales merecen tener derechos y es el ser humano el que se los puede dar, es el que tiene la posibilidad de evitarles el sufrimiento y la muerte. Por otro lado, como justificación de salud, los veganos creen profundamente que si consumen alimentos vegetales en vez de animales les va a mejorar la salud sustancialmente.

b) Las dificultades relacionadas con echar de menos el sabor de los alimentos como, obviamente, la carne pero también la leche y sus derivados como el queso. Muchos veganos cuando dejan de comer carne y demás productos de origen animal, empiezan a echar de menos el sabor de la carne, del café con leche, etc. Sin embargo, este problema no es demasiado alarmante ya que existen alternativas como la leche de soja o los yogures de soja que los pueden conseguir en cualquier supermercado.

c) Los problemas a nivel social que tienen, ya sea con la familia, con los amigos o, incluso, con los lugares de ocio en los que les cuesta encontrar establecimientos donde puedan comer a su gusto. En este sentido, los primeros obstáculos sociales con los que se encuentran, y con los que se ven muy presionados, son los relacionados con su círculo más cercano. Los veganos se ven siempre muy cuestionados y observados por las personas no veganas que les rodean porque éstas no

terminan de entender que el vegano haya decidido llevar este tipo de dieta y estilo de vida. Luego está también la problemática que encuentran si quieren salir a comer o a cenar fuera de casa ya que en los lugares de ocio como cafeterías o restaurantes no hay demasiada oferta vegana entre sus productos. Los veganos se quejan de que hay restaurantes en los que, por ejemplo, sólo tienen para comer ensalada o patatas fritas. En cambio, hay otros que sí incluyen en su menú alimentos de origen vegetal. De esta manera, los veganos pueden comer una parrillada de verduras, unos macarrones con tomate, o unas setas a la plancha. Es decir, aunque hay restaurantes que no ofertan productos vegetales, sí hay otros que tienen opciones veganas entre las que elegir; la cuestión es saber cuál es cuál.

d) El abandono de la dieta vegana que, en algún momento, si no llegó a ser por completo, sí pensaron hacerlo por no estar suficientemente informados, por no disponer de un asesoramiento médico adecuado o por no verse apoyados por la sociedad. En este sentido, hay veganos que han dejado la dieta vegana por motivos de presión social porque, a lo mejor, sus amistades o él o ella mismo/a la han abandonado por no sentirse desplazados o diferentes dentro del grupo. También la han podido abandonar por el mal asesoramiento que su médico les ha proporcionado ya que éste quizás les ha metido miedo con que el veganismo es malo para la salud porque no cumple los requisitos nutricionales mínimos que el cuerpo necesita para vivir. Por último, entre los motivos que llevan a los veganos a abandonar esta dieta, está la falta de información respecto a dónde se compran los productos, cómo se cocinan éstos, qué se necesita para conservarlos, etc. Sin embargo, aparte de los veganos que han dejado completamente el veganismo, hay otros que lo han dejado de forma parcial o laxa en momentos señalados como es la Navidad o el cumpleaños de alguien.

Por lo general, en los análisis cualitativos no se suele contemplar la información que el entrevistado aporta sobre otra persona, sino que para estudiar cualquier elemento se toma como referente únicamente la propia actuación que desarrolla el entrevistado. Sin embargo, nos parece interesante la información que aportan las entrevistas tercera, cuarta y sexta. En la tercera entrevista, el entrevistado nos dice que conoce de uno o dos casos de abandono que escuchó por oídas y considera que dicho abandono, además de por motivos relacionados con el sabor y la influencia que ejerce el entorno, también depende de otros como la salud u otros motivos *“que no son por principios o por respeto hacia los animales. Creo que si alguien se hace vegano por los animales es más difícil que lo abandone o yo diría que imposible. Pero si es por razones de salud sí que es más fácil que lo abandonen en un momento dado porque es como saltarse una dieta”*. En la cuarta y sexta entrevista son los propios entrevistados los que se ponen como ejemplo. En la primera, la entrevistada nos dice que los principales motivos por los que abandonó la dieta vegana entre comillas (porque la dejó de forma parcial) fueron el contexto social en el que vivía y el

desconocimiento del dónde y cómo: dónde comprar los alimentos, cómo cocinarlos: “*no estaba sabiendo manejar la situación. O sea, realmente ni lo llegué a dejar pero tampoco...pues dependía de dónde estuviera si no podía...estaba justo empezando los primeros años de universidad, no sabía cocinarme, no sabía dónde conseguir comida, además la gente de mi entorno no tenía esa preocupación*”. Pero años más adelante, “*a medida que también fui madurando y teniendo más autonomía, pues ya me resultó más fácil hacerme vegetariana con solidez, y fui haciéndome mis tupper y haciéndome mi comida*”. En la segunda, el entrevistado nos explica que no encuentra ninguna dificultad que haga que abandone la dieta vegana “*porque la verdad es que no le veo más que ventajas. O sea, ventajas ecológicas, ventajas económicas para mí porque es más barato y ventajas de salud. Lo veo claro*”. ; y la de la información que nos ayudará a conocer la realidad de lo que hay detrás de un plato de carne reflejada en las siguientes entrevistas: “*¿quieres comerte un filete de cerdo? Mira lo que hay detrás. Intentaría que la gente fuera consciente y que antes de que compre algo, o cuando vaya a consumir algo, pues que sea consciente un poco de lo que está comprando y que sepa de dónde viene lo que compra*” (segunda entrevista), “*intervendrían diferentes recursos a disposición de las personas para no sólo crear esa empatía que le llevase a cambiar un hábito, sino decirle cómo puede hacer para cambiarla [...]. Dichos recursos se le harían llegar a través de la información en la web, o a través del canal que fuese, con tal de facilitarle el proceso que conlleva un cambio gradual en el tipo de alimentación. Básicamente, esta información sería enseñarle a cocinar de formas nuevas, acompañarle a comprar cosas que no conoce y a restaurantes que a lo mejor antes no había ido, etc.*” (quinta entrevista), “*el darte cuenta de que los animales quieren vivir, no quieren morir, enseñarles a respetar vidas, a que los animales no son cosas, aunque nos lo hayan enseñado de pequeños que es una cosa y que nosotros somos dioses y estamos aquí para aprovecharnos del mundo, para aprovecharnos de los animales, para aprovecharnos de todo... Y no, no somos dioses, somos parte de ese mundo, igual que los animales son parte de ese mundo. Tenemos que aprender a convivir, a respetarnos entre todos*”. Añade que “*hay mucha gente muy desinformada [...] por eso yo creo que lo importante es informar a la gente de lo que está pasando cuando ellos consumen todo ese tipo de productos, de todo lo que hay detrás: de toda la muerte, de toda la explotación, de toda la mentira, de todo el engaño... Todo lo que hay detrás. Lo importante es la información; primero informas de lo que hay detrás, luego informas sobre cómo hacer para estar bien alimentado sin hacer daño a nadie... Todo va en relación a la información*” (séptima entrevista).

Por lo tanto, con esta información podríamos decir que hemos trabajado con discursos veganos y, con ello, formular la hipótesis de que el discurso vegano es igual entre los distintos sujetos por su, sobre todo, férrea convicción ética de no maltrato a los animales pero también, y no



menos importante, por encontrarse con demasiados problemas, especialmente, a nivel personal y/o social en el mantenimiento de esta dieta tan estricta y que, obligatoriamente, requiere de una gran fuerza de voluntad. Sin esa fuerza de no querer ingerir ni un gramo de carne ni de leche ni de ningún derivado proveniente del animal, los sujetos empiezan a plantearse seriamente el abandono del veganismo porque, si además no tienen un respaldo médico que les aconseje qué alimentos ingerir para sentirse bien y no malnutrido, ni tampoco encuentran productos veganos o, al menos, lo más naturales posibles en los supermercados más cercanos de su lugar de residencia, ni tampoco su círculo más cercano como puede ser la familia o los amigos les apoyan sino, al revés, están constantemente cuestionando lo que comen o dejan de comer, los individuos optarán por dejar el veganismo y volver, o bien al vegetarianismo que no es tan estricto y, por tanto, no tan mal visto o no tan poco aceptado en la sociedad como lo está el veganismo, o bien volver a consumir carne y ser omnívoro quitándose de todo tipo de complicaciones. Si llegan a este extremo en el que no ven más solución que desandar el camino del veganismo que, en su día, les costó mucho llevar a la práctica por motivos diversos como estar sumamente concienciados con la causa animal, querer tener una vida con una salud mejor la cual incluso les pueda evitar contraer cualquier enfermedad grave, querer aportar su granito de arena al impacto medioambiental, etc., es de imaginar que para ellos suponga una “derrota”. En primer lugar, esta “derrota” sería con ellos mismos al no haberse visto capaces de mantener esta dieta que, debemos remarcar, no es sencilla de llevar y, en segundo lugar, sería frente a la industria agroganadera y el sistema capitalista que invierte millones de euros en construir grandes instalaciones para albergar a si no cientos, a miles de animales de todos los tamaños para, llegado el momento, sacrificar y consumir por el ser humano.

En resumen, sí podemos pensar que los veganos aquí entrevistados tienen una forma de pensar bastante parecida entre ellos la cual, de una manera u otra, es expresada por unos argumentos que, principalmente, están focalizados en cuatro elementos clave:

- La ética que tienen los veganos que les impide dañar o maltratar al animal para consumir su carne.
- La salud que les mejorará y les prevendrá de multitud de enfermedades si adoptan como forma de alimentación la dieta vegana.
- La sociedad en la que viven que les acarrea muchos conflictos con su círculo más cercano, en el que entra en juego la familia y las amistades, y también muchas dificultades dentro de su ambiente de ocio. Por poner un ejemplo claro, para salir a comer o a cenar en los restaurantes, los veganos no encuentran menús veganos o, en su defecto, vegetarianos.

- La información a la que tienen acceso los veganos la cual, en muchos casos deficiente o escasa, hace que estas personas no tengan el conocimiento suficiente que les permita desarrollar esta dieta con plenitud. Dicha escasez en la información puede estar debida, casi con total seguridad, a un mal asesoramiento médico porque, como ya hemos visto en algunos de los testimonios, actualmente hay médicos que desaconsejan este tipo de dieta por no aportar la cantidad de nutrientes o la cantidad de calorías necesarias que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

## Conclusiones

Tras haber estudiado, aunque de forma breve, la historia del vegetarianismo, podemos afirmar que este tipo de alimentación, desde sus orígenes hasta la actualidad, ha tenido un gran peso ético-religioso que ha hecho que muchas personas de todo el mundo lo adopten como forma de vida. Este tipo de dieta estaba ya presente en la Antigüedad hasta el punto de que figuras clave de la Historia como Pitágoras o Plutarco eran vegetarianos los cuales claramente marcaban como pauta vital a seguir una conducta sana tanto corporal como espiritual. También religiones importantes, como el budismo y el hinduismo, se unieron a este estilo de vida. Una vez llegada la Edad Media y Moderna, los cambios se empezaron a suceder: la sobriedad, la dieta y la moral irían de la mano, los médicos árabes y judíos, ejecutores principales de esta medicina, propondrían un código dietético con tendencia a la dieta vegetariana, etc. Y entrada la etapa contemporánea se empezaron a producir los cambios verdaderamente importantes que nos han llegado hasta nuestros días. Por poner un ejemplo, en 1847 una serie de vegetarianos fundó la *Vegetarian Society*, la primera sociedad vegetariana europea que acuñó oficialmente el término vegetarianismo con la intención de referirse a una multiplicidad de alternativas en las que se evitaban algunas o todas las comidas de origen animal por razones éticas. Más adelante, entre la segunda mitad del siglo XIX y la primera mitad del siglo XX, la dieta vegetariana alcanzó la cumbre como consecuencia del esfuerzo de los reformistas de la dieta, y en los años sesenta y setenta del siglo XX en los Estados Unidos, resurgió de nuevo dentro del movimiento contracultural que basaba su opción dietética en la mejora de la salud y en cuestiones de orden espiritual. Por oposición completa al consumo cárnico y al maltrato de los animales, y por total creencia de que los animales son seres sensibles que sienten y padecen como nosotros, es de imaginar que tanto el movimiento vegetariano como el vegano hundan sus raíces en la protección y defensa animal lo que explica que estén muy vinculadas al movimiento animalista, o al movimiento antiespecista o de derechos de los animales. En este sentido, entre las entidades españolas centradas actualmente en la defensa de los animales y la promoción del vegetarianismo, destacan las acciones de Igualdad Animal (*Animal Equality*) y el Partido Animalista Contra el Maltrato Animal (PACMA).

Gracias a la abundante y precisa documentación de la que disponemos actualmente, hemos podido analizar las distintas formas de tratamiento que recibe y la visión actual que se tiene de este tipo de alimentación por medio del estudio de cuatro perspectivas de análisis. La primera de las perspectivas es el ámbito de la Medicina/de la Salud la cual nos ha permitido ver la cantidad de detractores que tiene el vegetarianismo desde áreas sanitarias los cuales sostienen que la dieta

vegetariana es perjudicial para la salud, principalmente, por la carencia de nutrientes. Desde la Medicina hemos podido informarnos no sólo de la adecuación nutricional de esta dieta sino también de los importantes y cuantificables beneficios que conlleva para nuestra salud. Mientras que el consumo de carne está relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, algún tipo de cáncer, etc., el consumo abundante de los alimentos fundamentales en las dietas vegetarianas (frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales), constituye un factor protector de muchas enfermedades y asociado, en algunos casos, a un aumento de la esperanza de vida. La segunda es el ámbito de la Psicología porque las personas que llevan como forma de alimentación, y de vida, la dieta vegana muestran una personalidad y una mentalidad/moralidad características, completamente opuestas a la que puede tener una persona omnívora. La tercera es el ámbito de las Ciencias Sociales ya que están de acuerdo en afirmar dos cosas: que el veganismo es una de las partes de la alimentación actual que está impregnado por un pensamiento de identidad y que los activistas animales presentan una muy visible propensión al disgusto o al asco hacia la carne y hacia el maltrato animal. Y la cuarta es el ámbito de la Política porque, en los últimos años, se ha avanzado mucho en lo referente a la implicación política del vegetarianismo y veganismo. Tanto es así que, en España, partidos políticos de izquierdas como el Partido Animalista Contra el Maltrato Animal (PACMA) han escalado posiciones en la política encaminándose a asentarse como una de las principales fuerzas políticas extraparlamentarias.

También, para conocer mejor al consumidor vegetariano estricto, el vegano, hemos analizado su perfil y las principales causas que le han llevado a hacerse vegano concluyendo que la mejor atribución de este perfil debería ser para los individuos que voluntariamente eligen y promueven el estilo de vida vegano y antiespecista. En España, por lo general, la mayor parte de los veganos son parte activa dentro del movimiento animalista siendo los veganos activistas abolicionistas el grupo más comprometido que exigen la transformación de su día a día. El rechazo al sufrimiento de los animales forma parte de su discurso, pero el movimiento de protección animal o *animal rights* va más allá: su reto es conseguir un nuevo estatus moral y legal para los animales, lo que exige un profundo cambio de paradigma con consecuencias éticas, sociales y económicas de gran magnitud. La condición de activista convierte al vegano en futuro reproductor de valores y prácticas abolicionistas, en personal voluntario de las organizaciones animalistas y en líder para los demás animalistas. Y las principales causas que les han motivado a hacerse vegano son cuatro: por salud, por ecología, por generosidad humanitaria y por animalismo. Si desglosamos esto veremos que, por motivos de salud, llevan la dieta vegana porque la ingesta de carne en exceso es malo para la salud pudiendo derivar en el padecimiento de enfermedades graves como obesidad, hipertensión, cáncer, insuficiencia renal, entre otras. En este sentido, médicos y expertos aconsejan una

alimentación basada, principalmente, en frutas, verduras y cereales. Por motivos ecológicos, la industria alimentaria para poder producir carne genera el consumo de productos contaminantes, como insecticidas o hidrocarburos. También, el consumo excesivo de carne se vuelve insostenible al ser tantos seres humanos aumentando cada vez más su demanda porque, a más bocas que alimentar, más hectáreas de cultivo se necesitarán para procurar alimento a los animales. Por motivos humanitarios, ya que aproximadamente el 20% de la población mundial accede diariamente a un 40% más de los alimentos que necesita, mientras que otro 40% ingiere un 10% diario menos de los imprescindibles. Dicho con otras palabras, casi 500 millones de personas en el mundo pasan hambre crónica y eso que el mundo produce alimentos suficientes para alimentar a toda la humanidad. El problema recae en la mala gestión y reparto de los alimentos, los alimentos fluyen en la dirección de la demanda económica, no de la nutricional. Y por motivos animalistas porque para que la carne, el pescado, la leche o los huevos se puedan consumir, antes ya se ha maltratado a los animales, como mínimo, por medio del hacinamiento, se les medica en exceso, se les administra alimento poco natural y se les engorda artificialmente. Y esto no queda aquí, a los animales también se les somete a castración, separación de la madre y sus crías, palizas, etc. Todo esto son prácticas comunes en los países industrializados porque lo que prima es producir mucho sin importar la calidad de lo producido.

Respecto al estudio de caso que hemos realizado a una serie de personas veganas españolas, hemos llegado a la conclusión de que la población vegana presenta más similitudes que diferencias, llevándonos a probar que no hay demasiadas posiciones diferentes hacia la alimentación vegana. Principalmente, las similitudes halladas para pensar esto son cuatro: los argumentos éticos y de salud que explican los entrevistados a la hora de tomar la decisión de hacerse vegano; las dificultades relacionadas con echar de menos el sabor de los alimentos como, obviamente, la carne pero también la leche y sus derivados como el queso; los problemas a nivel social que tienen, ya sea con la familia, con los amigos o, incluso, con los lugares de ocio en los que les cuesta encontrar establecimientos donde puedan comer a su gusto; y el abandono de la dieta vegana que, en algún momento, si no llegó a ser por completo, sí pensaron hacerlo por no estar suficientemente informados, por no disponer de un asesoramiento médico adecuado o por no verse apoyados por la sociedad. Por lo tanto, con esta información podríamos decir que nos encontramos ante el igual discurso vegano entre los distintos sujetos que componen la población vegana española por su, sobre todo, férrea convicción ética de no maltrato a los animales pero también, y no menos importante, por encontrarse con demasiados problemas, especialmente, a nivel personal y/o social en el mantenimiento de esta dieta tan estricta y que, obligatoriamente, requiere de una gran fuerza de voluntad.

Dentro del movimiento ético-social del veganismo a nivel mundial, es el movimiento animalista por los derechos de los animales el más importante en el que los actores sociales más comprometidos con él son los veganos activistas abolicionistas. Estos veganos son personas que comparten factores sociodemográficos, sentimientos, procesos de conversión y estrategias de actuación con las distintas partes de España. Atendiendo al porcentaje de veganos, así como a la edad y al tiempo de involucración, podríamos conjeturar que el movimiento está experimentando un crecimiento exponencial del número de socios pero, como estamos en España, la presión política, la mediática y la empresarial intentarán frenar su avance. No es menos importante la relevancia que tienen el vegetarianismo y el veganismo para la Administración Pública respecto a sus compromisos adquiridos en la promoción del desarrollo sostenible a través del consumo responsable en el que el veganismo juega un papel clave en la estrategia de consumo inteligente asentado en el rechazo del antropocentrismo moral. La industria alimentaria sigue investigando caminos alternativos al consumo de productos de origen animal, ya sean fuentes alternativas que ofrezca la proteína vegetal o ya sea lo que los laboratorios puedan crear, que no impliquen sufrimiento de los mismos o un daño ambiental creciente. Hasta que se pueda conseguir algo de esto, la investigación seguirá siendo constante y la innovación el camino permanente.

Gracias a la información a la que tenemos acceso hoy, la cual contribuye a que este tipo de alimentación sea cada vez más reconocida públicamente, el vegetarianismo resulta ser una opción adecuada, saludable e idónea para las condiciones de vida actuales. Como hemos comprobado, el gusto por la nutrición vegetariana ha aumentado en los últimos años llegando a despertar el interés de los ámbitos profesional y científico pero también de sectores socioeconómicos en los que se refleja una mayor presencia de la dieta vegetariana plasmado en el creciente número de establecimientos de restauración y hotelería que ofrecen esta opción alimentaria, la proliferación de páginas web, libros y revistas de temática vegetariana, el incremento de la oferta de productos procesados que se presentan sustitutos de productos cárnicos y el aumento de la presencia de éstos en los mercados convencionales, etc. Todo ello está alcanzando en la actualidad niveles sin precedentes. Sin embargo, aunque parezca que lo que hemos estudiado en este trabajo es todo lo que engloba el vegetarianismo y el veganismo, debemos decir que no es cierto; lo que hemos investigado constituye sólo la punta del iceberg de todo lo que compone este mundo que es el vegetarianismo y el veganismo. Tendríamos que adentrarnos en el trasfondo para quizás poder verlo de una forma más clara. Podríamos trasladarnos a una granja de cría intensiva y veríamos, con un poco de sensibilidad, el sufrimiento y la contaminación producida. También deberíamos ir a otros lugares los cuales están siendo arrasados por los ganaderos y a tantos otros países en los que cientos de niños no pueden comer ni cereales. Si la demanda de carne se redujera, no sólo se reduciría la

contaminación que produce, sino que caería su precio y el de los cereales que ahora se utilizan para alimentar a tanto ganado. También podríamos acercarnos a los mares los cuales son sabotados para extraer grandes cantidades de pescado que acaba alimentando ganado.

Para terminar, no queremos cerrar este trabajo sin dejar claro que, a medida que íbamos descubriendo más características de esta forma de alimentación, más grande y constante era la reflexión que se nos estaba suscitando. Con esto nos hemos hecho una pregunta la cual lanzamos también a quién nos lea: ¿somos capaces de sentirnos responsables de la influencia global de nuestros actos y de actuar en consecuencia con actos tan simples como reducir nuestro consumo de carne, pescado, lácteos y huevos? La cuestión no es hacernos vegetarianos estrictos sino cambiar algunas actuaciones que tenemos en nuestra vida, potenciar el vegetarianismo y el veganismo por nosotros, por la Naturaleza, por los demás y por los animales para así poder vivir todos en un mundo mejor.

## Bibliografía

- Aguilar, M. (1990). *La dieta vegetariana*. Madrid, España: Temas de Hoy.
- Asociación Vegana Española (2019). *Página de Inicio*. Recuperado de <https://www.asociacionvegana.es/>
- Baroni, L., Goggi, S. & Battino, M. (2018). Planning Well-Balanced Vegetarian Diets in Infants, Children and Adolescents: The VegPlate Junior. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.
- Bastian, B., Loughnan, S., Haslam, N. & Radke, H. R. M. (2012). Don't mind meat? The denial of mind to animals used for human consumption. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38 (2), 247-256.
- Brandt, C. (1932). *El vegetarianismo*. Valencia, España: Helios.
- Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyzer, W., Hebbelinck, M. & Mullie, P. (2014). Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pescovegetarian and omnivorous diet. *Nutrients*, 6 (3), 1318-1332.
- Deckers, J. (2013). In Defence of the Vegan Project. *Journal of bioethical inquiry*, 10 (2), 187-195.
- Díaz, E. M. (2016). Animal Humanness, Animal Use and Intention to Become Ethical Vegetarian or Ethical Vegan. *Antrozoos*, 29 (2), 263-282.
- Díaz Carmona, E. (2012). Perfil del vegano/a activista de liberación animal en España. *REIS*, 139, 175-187.
- Díaz Carmona, E. (2017). *El veganismo como consumo ético y transformador. Un análisis predictivo de la intención de adoptar el veganismo ético* (tesis doctoral). Universidad Pontificia de Comillas, Cantabria, España.
- Diccionario de la Real Academia Española (2019). *Definición de especismo*. Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=GX58T29>
- Diccionario de la Real Academia Española (2019). *Definición de veganismo*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=bQzN7OC>
- Diccionario de la Real Academia Española (2019). *Definición de vegetarianismo*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=bRBue2h>
- Dietz, T., Stirling Frisch, A., Kalof, L., Stern, P. C. & Guagnano, G. A. (1995). Values and Vegetarianism: An Exploratory Analysis. *Rural Sociology*, 60 (3), 533-542.
- Farran, A., Illan, M. y Padró, L. (2015) Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. *Pediatría Integral*, XIX (5), 313-323.



- Fiestas-Flores, J. & Pyhälä, A. (2018). Dietary motivations and challenges among animal rights advocates in Spain. *Society and Animals*, 26 (4), 402-425.
- Gaarder, E. (2008). Risk & reward: The impact of animal rights activism on women. *Society and Animals*, 16 (1), 1-22.
- García Morant, A. (2017). *Hábitos nutricionales y de vida en la población de veganos españoles* (tesis doctoral). Universidad Miguel Hernández, Elche, Alicante, España.
- Gayá, V. (2013). De eso no como: Una forma de alimentarse sin explotación animal. *El siglo de Europa*, (1044), 42-43.
- Gimeno, E. (2002). Formas alternativas de alimentación. *Offarm*, 21(9), 88-94.
- Herzog, H. & Golden, L. (2009). Moral emotions and social activism: The case of animal rights. *Journal of Social Issues*, 65 (3), 485-498.
- Hoffman, S. R., Stallings, S. F., Bessinger, R.C. & Brooks, G. T. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction and duration of adherence. *Appetite*, 65 (1), 139-144.
- Horta, O. (2018). Discrimination Against Vegans. *Res Publica*, 24 (3), 359-373.
- Kahleova, H., Levin, S. & Barnard, N. (2018). Vegetarian Dietary Patterns and Cardiovascular Disease. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61 (1), 54-61.
- Lloveras, G. y Serra, J. (2000). *Comer: Salud y placer: Para corregir hábitos, errores, mitos y consejos inadecuados en nuestra alimentación*. Barcelona, España: ACV Ediciones.
- López Ulloa, C.E. y Álvarez Palacios, E.C. (2017). *Análisis del perfil de los consumidores de comida vegetariana en la ciudad de Piura 2015* (tesis doctoral). Universidad San Pedro, Chimbote, Perú.
- Loughnan, S, Haslam, N. & Bastian, B. (2010). The role of meat consumption in the denial of moral status and mind to meat animals. *Appetite*, 55 (1), 156-159.
- Lund, T.B., McKeegan, D.E.F., Cribbin, C. & Sandoe, P. (2016). Animal Ethics Profiling of Vegetarians, Vegans and Meat-Eaters. *Anthrozoös*, 29 (1), 89-106.
- Martinelli, D. (2018). The Politics and the Demographics of Veganism: Notes for a Critical Analysis. *International Journal for the semiotics of law-Revue internationale de Sémiotique juridique*, 31 (3), 501-530.

- Martínez Morant, M. (septiembre de 2017). Veganismo ¿Una identidad social emergente? La alimentación en la identidad de las veganas: una aproximación. En T. Vicente Rabanaque, M. J. García Hernandorena y T. Vizcaíno Estevan (Editores), *Antropologías en transformación: Sentidos, compromisos y utopías*. Simposio llevado a cabo en el XIV Congreso de Antropología, Valencia, España.
- Molina Gómez, J., Ruiz Ruiz, M. y Mercadé-Melé, P. (2018). Vegetarian Restaurants as a Determining Factor of the Vegetarian Tourist's Destination Choice. *European Journal of Family Business*, 8 (1), 69-79.
- Moreno Camargo, L. (2017). Flexitarianos: vegetarianos flexibles inspiran la innovación alimentaria. *Alimentaria: Revista de tecnología e higiene de los alimentos*, (480), 34-39.
- Palencia Mendoza, Y. (2000). Infecciones del tracto urinario y alimentación vegetariana. *Medicina naturista*, (2), 89-90.
- Phillips, C. J. C., Izmirlı, S., Aldavood, S. J., Alonso, M., Choe, B. I., Hanlon, A., Handziska, A., Illmann, G., Keeling, L., Kennedy, M., Lee, G.H., Lund, V., Mejdell, C., Pelagic, V. R. & Rehn, T. (2012). Students' attitudes to animal welfare and rights in Europe and Asia. *Animal Welfare*, 21 (1), 87-100.
- Ramírez, B. (2018). *Política y Veganismo*. Recuperado de <https://blogjovenesconstruyendo.wordpress.com/2018/05/06/politica-y-veganismo/>
- Redecillas, S., Moráis, A. Marques, I. y Moreno-Villares, J. M. (2018). Recommendations on vegetarian diet in infants and children [Guía de recomendaciones sobre las dietas vegetarianas en niños]. *Anales de Pediatría*.
- Rothgerber, H. (2013). Real men don't eat (vegetable) quiche: Masculinity and the justification of meat consumption. *Psychology of Men and Masculinity*, 14 (4), 363-375.
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58 (1), 141- 150.
- Ruiz Domínguez, F. M. (2011). Impacto en salud de las dietas vegetarianas. Recuperado de Unionvegetariana.org.
- Ruiz Pons, M. (2017). Dietas vegetarianas. Controversia en el siglo XXI. *Revista de las Sociedades Canarias de Pediatría*, 41 (3), 268-271.
- Sabaté, J. (2005). *Nutrición vegetariana*. Colmenar Viejo, Madrid, España: Safeliz.
- Saz Peiró, P. (1996). Medicina naturista. *Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas*, (43), 5-10.

- Saz Peiró, P., Morán del Ruste, M. y Saz Tejero, S. (2013). La dieta vegetariana y su aplicación terapéutica. *Medicina naturista*, 7 (1), 13-27.
- Saz Peiró, P. y Ortiz Lucas, M. (2006). La utilidad de la dieta vegetariana en la medicina naturista. *Jano: Medicina y humanidades*, (1617), 34-38.
- Saz Peiró, P. y Saz Tejero, S. (2015). La dieta vegetariana en la prevención y el tratamiento del cáncer. *Medicina naturista*, 9 (2), 71-81.
- Saz Peiró, P. y Tejero Lainez, M. C. (2018). Recomendaciones y aspectos prácticos de una dieta vegetariana. *Medicina naturista*, 12 (2), 23-34.
- Saz Tejero, S., Saz Peiró, P. y Morán, M. (2013). La dieta vegetariana y su aplicación terapéutica. *Medicina naturista*, 7 (1), 15-29.
- Sneijder, P. & Te Molder, H. F. M. (2005). Moral logic and logical morality: Attributions of responsibility and blame in online discourse on veganism. *Discourse & Society*, 16 (5), 675-696.
- The Vegan Society (2019). *Definition of veganism*. Recuperado de <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- Vegetarian Journal (1998). *Reader Survey Results*. Recuperado de [https://www.vrg.org/journal/vj98jan/1998\\_jan\\_coord.php](https://www.vrg.org/journal/vj98jan/1998_jan_coord.php)
- Vegetarianos y Religión (2014). *Ética vegetariana y religiones que las promueven*. Recuperado de <https://danteawakening.wordpress.com/2014/04/13/etica-vegetariana-y-religiones-que-las-promueven/>
- World Cancer Research Fund (2007). *Alimentos, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial*. Recuperado de <https://www.wcrf.org/sites/default/files/spanish.pdf>
- Yetiv, J. (1988). *Sense and Nonsense in Nutrition*. Londres, Reino Unido: Penguin Books.