

## **TRANSICIÓN HACIA EL VEGANISMO: UNA MIRADA CULTURAL, SOCIAL Y ALIMENTARIA**

ACUÑA, Natalia Daniela; GALLO, Lucia; GRANADO, María Fernanda; JOFRE, Daiana Giselle; MANCINELLI, Gloria.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina

### **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo el análisis del proceso de transición hacia el veganismo, indagando diferentes aspectos desde cómo se inicia, emociones y sentimientos identificados, hasta modificaciones en la cotidianeidad y en la vinculación con el entorno de aquellos que deciden llevarla a cabo. Se espera dar a conocer cómo se vive este cambio de paradigma que fue autoimpuesto, haciendo hincapié en lo alimentario, entendiendo a la alimentación como un hecho social y cultural que va más allá de lo meramente biológico, dando lugar a múltiples elecciones culinarias. El trabajo consta de dos momentos en el proceso de investigación. El primero refiere a la revisión bibliográfica, fundamental para la construcción del objetivo de la investigación. El segundo momento asume una perspectiva principalmente cualitativa, donde se ha indagado en los puntos de vista de jóvenes veganos que ya han completado o están realizando su transición hacia este estilo de vida, a través de la práctica etnográfica del trabajo de campo, utilizando centralmente la entrevista en profundidad. Este abordaje metodológico nos permitió comprender en qué consiste el veganismo y las vivencias de aquellos que decidieron iniciar la transición. A partir de una revisión realizada sobre el concepto y recuperando

las percepciones de transición al veganismo de los entrevistados, concluimos que existen tantas maneras de transitarla como personas que deciden hacerlo. No obstante, en todas las entrevistas coinciden en entender al veganismo como un estilo de vida que a pesar de ir en contra de la cultura alimentaria hegemónica en la cual estamos inmersos puede llevarse adelante coexistiendo con esta última a pesar de las diferencias entre ellas.

**PALABRAS CLAVES:** Veganismo, transición, alimentación, cultura alimentaria, veganos.

## ABSTRACT

This research work aims to analyze the transition process towards veganism, investigating different aspects from how it starts, emotions and feelings identified, to changes in daily life and in the connection with the environment of those who decide to carry it out. It is expected to make known how this paradigm shift that was self-imposed is lived, emphasizing the food, understanding food as a social and cultural fact that goes beyond the biological, giving rise to multiple culinary choices. The work consists of two moments in the research process. The first refers to the literature review, fundamental for the construction of the research objective.

The second moment assumes a mainly qualitative perspective, where the views of young vegans who have already completed or are transitioning to this lifestyle have been investigated, through the ethnographic practice of field work, using centrally the depth interview. This methodological approach allowed us to understand what veganism consists of and the experiences of those who decided

to start the transition. From a review conducted on the concept and recovering the perceptions of transition to veganism of the interviewees, we conclude that there are as many ways to travel as people who decide to do so. However, all the interviews coincide in understanding veganism as a lifestyle that, despite going against the hegemonic food culture in which we are immersed, can be carried out coexisting with the latter despite the differences between them.

**KEY WORDS:** Veganism, transition, food, food culture, vegans.

## I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años el veganismo se ha ido expresando como un fenómeno cultural creciente influenciado por factores sociales, ambientales, de salud y éticos. Leslie Cross en 1951, como miembro fundador de la Vegan society, definió el veganismo como una doctrina que pone énfasis en la necesidad de vivir sin explotar a los animales(1). De este modo las decisiones de alimentarnos dan lugar no solo a un tipo de consumo sino también a un estilo de vida.

Según la medición realizada en junio/julio de 2019 por la UVA (Unión vegana en Argentina), el 9% de nuestra población es vegana o vegetariana (Población total 44.500.000, población vegana o vegetariana 4.005.000)(2).

El vegano se abstiene puntualmente en su vida diaria, de consumir y utilizar alimentos o productos de origen animal como carne, lácteos, huevos, pescados, mariscos, frutos de mar, miel, lana, cuero y cualquier otro derivado de los animales.

Ser vegano significa llevar un estilo de vida en el que no se dañe ni utilice animales e implica el respeto hacia ellos. Se está en desacuerdo en la explotación de los animales para la obtención de alimentos o de otras materias utilizadas para cualquier otro fin.

El movimiento vegano surge como expresión contra hegemónica dentro de una sociedad que se inclina enfáticamente a la producción y consumo de productos

y alimentos de origen animal. Quien toma la decisión y posteriormente elige seguir un estilo de vida vegano se encuentra en la necesidad de modificar sustancialmente sus prácticas, habilidades, conocimientos y saberes alimentarios-culinarios adquiridos en el proceso de sociabilización. De acuerdo a esta caracterización, en este estudio se busca conocer cómo se vive y se construye este proceso que dentro del movimiento vegano es reconocido y definido como “proceso de transición” desde una forma de alimentación a otra y en la cual es necesario atender múltiples aspectos que implican tanto las dimensiones simbólicas, sociales, políticas, económicas, éticas y biológicas. Particularmente nos interesa indagar cuáles son las motivaciones que incitan a recorrer esta transición, qué obstáculos y dilemas se presentan y van surgiendo en el camino, cómo impactan estos cambios en los diferentes posibles entornos de pertenencia (familiar, social, laboral, académico, etc.).

Si bien podemos encontrar vasta bibliografía que refiere al veganismo entendemos que aún son pocos los estudios que específicamente profundicen en el proceso que definimos como transición hacia el veganismo. Tras buscar y analizar la información encontrada con el propósito de indagar acerca de qué es el veganismo, cómo lo haría cualquier persona con deseo de iniciar su cambio en su estilo de vida, se comprendió que a diferencia de lo acontecido en los inicios del movimiento vegano hoy en día resulta fácil acceder a información proveniente de internet y redes sociales en donde la temática central de los tópicos que se debaten están relacionados a lo alimentario especialmente en lo que se refiere a reemplazos de ingredientes en recetas, ideas de menús, alimentos fuente de nutrientes específicos, consejos para dejar de consumir

ciertos alimentos, etc. Toda esta consejería proviene de diversas fuentes, algunas de personas veganas que generan contenido propio o replican el ya existente a través de redes sociales como Instagram y Facebook con el propósito de difundir información y experiencias de diversa índole, no necesariamente con fundamentos científicos en lo que respecta a la práctica de una nutrición saludable. En otros casos son profesionales de la salud que se han formado académicamente dentro de la comunidad científica en el campo de la nutrición y por lo tanto se trata de perspectivas que se orientan por los principios teóricos y metodológicos de dicha comunidad y que lo hacen para asesorar adecuadamente a quienes deciden realizar este cambio alimentario. No siempre es tarea sencilla encontrar bibliografía proveniente de fuentes que se consideren confiables como aquellas que proveen los profesionales de diversas ramas de ciencias de la salud, sociales, etc., menos aún si nos referimos a las que ahonden en lo que es el proceso de transición al veganismo específicamente, ya que abunda la información basada en experiencias personales, vivencias y creencias en mayor o menor medida subjetivas. Entonces, si bien se dispone de información acerca de temas relacionados como qué son y en que se basan el vegetarianismo y el veganismo no lo es así sobre el proceso intermedio que ocurre en la transición de uno al otro respectivamente.

Esta escasez de información sobre el proceso de transición podría deberse a que es un cambio que ocurre de manera muy individual y personal. Tampoco hay un tiempo determinado para realizarlo, no hay pautas específicas acerca de cómo se van excluyendo por decisión propia los alimentos que van en contra de una alimentación vegana ni de qué productos no alimentarios (pieles, cuero,

lana, productos de higiene y limpieza, productos de diversa índole testeados en animales, etc.) dejar de usar y adquirir, qué hacer con los que ya se tienen, o qué sería lo más acertado a hacer.

El término “transición al veganismo”, se suele asociar con un proceso en el cual una persona vegetariana (aquella persona que no consume carne, pollo, cerdo, pescado, marisco ni otros productos sacrificados) o una persona que acostumbraba a comer alimentos de origen animal y vegetal (modelo hegemónico alimentario) pasa a ser vegana (aquella persona que sigue una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo. No consumen lácteos, huevos, carne, miel ni ningún otro producto derivado de animales).

Lo que se pretendió investigar es si esto efectivamente ocurre así y más allá de corroborarlo, aprender y comprender cómo ocurre para cada individuo entrevistado, qué significado tiene para ellos la transición, cómo fue su experiencia personal, sus inicios, qué los llevó a iniciarla, qué consideran que es iniciarla, cuáles fueron sus sentimientos durante el proceso, si investigaron por su cuenta o no acerca de lo que es el veganismo para poder realizar (según su propio parecer) una “transición correcta”. Asimismo indagamos en la información con que la que han contado para realizarla, cuáles fueron los cambios necesarios y cómo los llevaron a cabo, qué cosas más allá de lo alimentario y material modificaron, incluido su estilo de vida, forma de pensar y de entender al mundo que lo rodea, la relación con su entorno y lo que fueron descubriendo durante su transición que inicialmente no habían tenido en cuenta, así como también cuándo y cómo auto perciben que la transición se finaliza y por qué.

Dichos interrogantes son necesarios para conocer y profundizar en este proceso, obteniendo información desde las propias vivencias y perspectivas de los entrevistados, desde un análisis nutricional pero también sociocultural entendiendo el hecho alimentario como un hecho social complejo y multidimensional.[1] [2]

El proceso de transición se considera indispensable una vez tomada la decisión de llevar este estilo de vida, debido a que los seres humanos somos seres de hábitos y costumbres, un cambio brusco de un momento a otro puede resultar insostenible y hasta traumático en algunos casos sobre todo teniendo en cuenta que la cultura alimentaria en la que estamos inmersos desde el nacimiento es algo que se tiene muy arraigado a pesar de este nuevo rechazo y disgusto hacia alimentos y objetos que se tenían naturalizados sin pensar en su origen o qué procedimientos implican su obtención. En otros casos, podría darse este cambio en forma drástica en un lapso relativamente breve sin que esto genere desarraigo o añoranza por la cultura alimentaria tradicional que se decide abandonar.

Los entrevistados fueron seleccionados teniendo en cuenta que hayan finalizado la etapa de transición y lleven un estilo de vida compatible con aquello que se significa como ser vegano o que estén transicionando con la decisión ya tomada de llegar a un estilo de vida 100% vegano y que tengan entre 20 y 30 años de edad inclusive, ya que en esta etapa de la vida se adquirieron desarrollados niveles de independencia y autonomía para la toma de decisiones de estilo de vida, alimentación, realización de diversas actividades manejando sus propios horarios, capacidad de trabajar por lo cual pueden obtener y administrar su

propio dinero, adquisición de alimentos y productos en general, etc. Consideramos que las personas de este rango etario poseen (según su situación personal ya que muchas de estas pautas se ven condicionadas por el mayor o menor poder adquisitivo según la actividad laboral, situación familiar y personal, lugar en donde vivan y entorno) libertad para decidir qué hacer de sus vidas y cómo hacerlo según sus propias creencias y decisiones. Por lo tanto, el proceso de transición al veganismo va a ocurrir acorde a como ellos decidan que ocurra dentro de sus posibilidades, interpretación de la información que van adquiriendo respecto de la temática y cómo manejar sus tiempos, recursos y nuevas herramientas.

Por todo lo antedicho, el objetivo de este trabajo es indagar, conocer y comprender los motivos por los cuales aquellos que se denominan como veganos decidieron iniciar la transición hacia este estilo de vida, lo cual incluye aprender acerca de sus nuevos hábitos alimentarios, cambios en su cotidianeidad, vinculación y posibles cambios en el entorno, asesoría nutricional, costumbres culinarias, uso de redes sociales, en qué consiste esta ideología que determina esta toma de decisiones y cómo la interpretan desde su propia experiencia y subjetividad para así profundizar y ser conscientes de todo lo que implica este proceso para poder compararlos y establecer similitudes y diferencias con el objetivo de conocer diversas perspectivas.

## II. HIPÓTESIS

Nuestra hipótesis de trabajo se sustenta en el hecho de que la cultura alimentaria hegemónica a nivel mundial no es vegana, sino que principalmente se apoya en la producción y consumo de productos de origen animal. De esta forma, asumimos que aquellas personas que eligen por motivos diversos ser veganas, se socializaron tempranamente a partir de su pertenencia familiar y social dentro de prácticas alimentarias no veganas, donde adquirieron, hábitos, saberes y sabores vinculados a una alimentación en la cual los productos de origen animal tienen una importante centralidad.

Nuestra segunda hipótesis de trabajo, derivada de la primera y asume que el cambio en los hábitos alimentarios requiere de un intenso proceso de acercamiento a nuevas prácticas alimentarias que dependen de conocimientos, saberes y prácticas que deben ser adquiridos en pos de sostener una alimentación en la cual los productos alimentarios derivados de animales quedan absolutamente excluidos.

### III. OBJETIVOS

#### **Objetivo general:**

-Identificar y comprender el proceso de transición hacia el veganismo.

#### **Objetivos específicos:**

-Indagar las motivaciones que promueven el cambio en la alimentación.

-Conocer cómo impacta a nivel social el cambio de hábitos alimentarios y qué estrategias generan los actores veganos para adaptarse a ellas.

-Identificar y analizar distintas perspectivas y representaciones que cada entrevista expresa.

-Conocer y describir los estilos de alimentación.

#### **Población:**

Jóvenes veganos entre 20 y 30 años de edad inclusive.

#### **Criterios de inclusión:**

-Personas veganas o en transición hacia el veganismo de entre 20 y 30 años de edad inclusive.

-Cumplimiento de dieta vegana o en transición hacia el veganismo por al menos los últimos 3 meses.

**Criterios de exclusión:**

-Quienes por algún motivo específico (económico, de salud, etc.), estén realizando una alimentación vegana en forma transitoria.

-Vegetarianos que no estén considerando realizar una transición hacia el estilo de vida vegano.

## IV. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Reseña histórica sobre el veganismo

La primera Asociación Vegetariana se fundó el 30 de septiembre de 1847 en Gran Bretaña, pero existen registros de diferentes culturas y religiones que se inclinaron por este tipo de alimentación desde muchos siglos antes. Pitágoras (siglo VI A.C.) se pronunciaba a favor de una dieta exenta de carne diciendo:

"¡Oh mortales! No sigáis envenenando vuestro cuerpo con un alimento tan repulsivo como la carne. Sólo a los animales les es propio alimentarse de carne y aún no todos la usan... ¿Puede darse mayor delito qué introducir entrañas en las propias entrañas, alimentar con avidez el cuerpo con otros cuerpos y conservar la vida dando muerte a un ser que, como nosotros, vive? ¿Por qué ha de ser la matanza el único medio de satisfacer vuestra insaciable gula?"

El mundo helénico y la antigua Roma contaron con notables vegetarianos como Ovidio y Plutarco que deploraban la matanza de "criaturas inocentes", al igual que otros vegetarianos griegos y romanos como Homero, Empédocles, Platón y Séneca entre tantos otros. En cuanto a la religión católica, no hay una postura concreta ya que si bien podemos encontrar posturas francamente vegetarianas en la Biblia como las siguientes:

“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y que todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” (Génesis 1:29). “Todo lo que se mueve y vive, os será de mantenimiento: así como las legumbres y plantas verdes, os lo he dado todo, pero carne con su vida, que es su sangre, no comeréis,” (Génesis 9:3 y 9:4). Otras menciones “pro-vegetarianas” aparecen en Isaías 11:6, Isaías 11:7, Isaías 11:8. Sin embargo, también se pueden encontrar posturas contrarias: “Al caer la tarde comeréis carne, y por la mañana os saciaréis de pan, y sabréis que yo soy Jehová vuestro Dios” (Éxodo 16:12). “Y la carne del sacrificio de paz en acción de gracias se comerá en el día que fuere ofrecida; no dejarán de ella nada para otro día.” (Levítico 7:15). Otras menciones aparecen en Levítico 7:16, Levítico 7:17, Levítico 7:18, Levítico 7:19 y Levítico 7:20.

Muchas religiones y creencias han apoyado el vegetarianismo como es el caso del brahmanismo, el budismo, el jainismo, el zoroastrismo y los adventistas que abogan por la abstención de comer carne.(3).

De la Edad Media se tienen registro de la existencia de pocos vegetarianos debido a que la Inquisición perseguía brutalmente a toda aquella persona que se alejara de los preceptos marcados por la iglesia o tuvieran un comportamiento extraño o diferente del resto de personas, aún así, nos encontramos a San Francisco de Asís, monje y fundador de la orden Franciscana (1182-1226). Para el renacimiento encontramos a uno de los más representativos de este movimiento como fue Leonardo da Vinci, pintor, escultor, inventor y pensador renacentista (1452-1519) quien sostenía: “Llegará el tiempo en que comer carne

será condenado, como hoy se condena comerse a nuestros semejantes, es decir, el canibalismo”.

En 1841 se publicó el libro "Thalysie", que fue una especie de Biblia para los vegetarianos, contribuyendo con su influencia a la creación de la primera asociación vegetariana del mundo en Gran Bretaña. En este libro, el autor Jean Antoine Gleizès, expone argumentos fisiológicos y éticos a favor del vegetarianismo. En este mismo país, en 1846, se estableció el primer hospital vegetariano y en una reunión celebrada allí se fundó la Asociación Vegetariana el 30 de septiembre de 1847, publicando dos años después su primera revista, con una tirada de 5.000 ejemplares. Poco tiempo después, en 1850, se fundó la Asociación Vegetariana Americana, que adoptó la siguiente resolución: "La anatomía comparativa, la fisiología humana y el análisis químico proclaman juntos la opinión de que no sólo la raza humana puede, sino que debe subsistir con los productos del reino vegetal". El lema "Vive y deja vivir" fue utilizado por primera vez en 1851 en la revista "El Mensajero Vegetariano", donde ya se ofrecían alternativas al calzado de cuero. El primer Congreso Mundial Vegetariano fue celebrado en Chicago, EE.UU., en 1893 al que siguieron otros en Londres, Inglaterra, en 1897, 1901 y 1905. Como resultado de las discusiones entre ciertos individuos y sociedades, la Unión Federal Vegetariana (en 1908 y durante un congreso celebrado en Dresde, Alemania), fue sustituida por la Unión Vegetariana Internacional, la que hoy engloba a asociaciones vegetarianas de todo el mundo. En Argentina, uno de los pocos grupos que lleva adelante acciones de promoción del veganismo/vegetarianismo es la Unión Vegetariana Argentina que según menciona en su portal ([www.uva.org.ar](http://www.uva.org.ar)) es miembro de la

IVU (International Vegetarian Union) y realiza sus actividades desde el año 2000. Mucho antes de que este movimiento se manifestara con fuerza en Argentina tuvieron que ocurrir otras cosas, entre ellas la creación del término Vegano debido al surgimiento indefectible de este estilo de vida, algo así como una evolución natural del vegetarianismo, dejar de limitarse a la no matanza de los animales sino que se los deja de ver como fuentes de materias primas cuyo único propósito es satisfacer supuestas necesidades del ser humano y que no hay otra forma de cubrir si no es mediante el uso de animales(4).

El término vegano fue acuñado por Donald Watson (1910-2005) en el primer número de Vegan News, en el año 1944, en donde justamente se diferencia de forma clara el vegetarianismo del veganismo, siendo el primero, en muchos casos, solo una dieta: un vegetariano es aquel que se abstiene de comer animales, pero generalmente sólo por motivaciones que se limitan a la salud o ecología, sin llevar su decisión a otras instancias de consumo, como para que su dieta pase a convertirse en un estilo de vida basado en la ética. Esta amplitud del concepto como algo que supera meramente una forma de alimentación es remarcada en las definiciones completas del veganismo como leemos en la siguiente cita: “Debido a que el veganismo abarca todos los aspectos de la vida diaria, no sólo la dieta, es inexacto que las personas se definen como veganas simplemente porque han adoptado el modo de comer vegano” (Stepaniak, citado en McDonald, 2000, p. 3)(5).

Entendemos, tras haber investigado acerca de los orígenes del vegetarianismo y veganismo que el cuestionamiento al consumo de alimentos de origen animal no es un fenómeno reciente. No obstante, entendemos que en las últimas

décadas estas perspectivas han tenido una gran difusión y visibilización masiva a través de diversos medios, principalmente redes sociales y páginas de internet. Esto ha generado que en los últimos años se hayan sumado muchos más adeptos que va derivando en un enorme crecimiento del movimiento vegano.

## 2.2. Términos y definiciones

Definiciones de las diferentes dietas relacionadas con el veganismo<sup>(5)</sup>.

**Vegano:** es quien sigue una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, sin excepciones de ningún tipo. No consumen lácteos, huevos, carne ni ningún otro producto derivado de animales.

**Vegetariano:** No consume carne, pollo, cerdo, pescado, marisco ni otros productos sacrificados.

**Lacto-ovo-vegetariano:** Excluye las carnes de todo tipo pero incluyen el consumo de productos lácteos y huevos.

**Lacto-vegetariano:** Excluye las carnes de todo tipo pero incluye el consumo de lácteos y evitan los huevos.

**Semi-vegetariano:** Consume las distintas carnes (pescados incluidos) 1 vez al mes o más, pero no más de 1 vez a la semana. Consume huevos y lácteos habitualmente.

**Crudívoro:** El crudívoro no cocina los alimentos que consume, de manera tal que come sólo alimentos crudos como frutas, verduras, nueces, semillas, legumbres, cereales, brotes, etc.

**Frugívoro o Frutariano:** Se alimenta exclusivamente de frutos, generalmente crudos y de época: fruta, frutos secos, semillas y otros componentes que pueden ser recogidos sin dañar la planta.

**Flexitariano:** También son denominados “vegetarianos flexibles”. Son aquellos que en su vida cotidiana no consumen carnes pero sí lo hacen cuando una situación social les requiere consumir un producto de origen animal.

### **2.3. El acto de comer en la especie humana**

Comer no es y nunca ha sido una mera actividad biológica. La comida es algo más que una colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica. Sus razones o implicaciones de elección no son estrictamente económicas. Comer es un fenómeno social y cultural mientras que la nutrición es un asunto fisiológico y de salud(6).

Como menciona Mintz “los alimentos tienen significados que trascienden su papel nutritivo. Así como nuestra especie parece haber hecho que en la comida recayeran cargas simbólicas mucho más pesadas que las de la simple nutrición, el simbolismo, a su vez parece desbordarse hacia campos de significado cada vez más amplios”(7). Estos mismos significados son los que determinan si un alimento se adecua a las preferencias o no, si nos gusta o nos disgusta. Es por esto que los motivos que llevan a adquirir determinados hábitos en el mundo culinario y en este caso al inicio de la transición al veganismo son múltiples y variados.

Dado el significado simbólico de los alimentos es fácil identificar las personas según lo que comen, del mismo modo que las personas se identifican o se construyen mediante la comida.(6)

A partir de determinados usos y preferencias alimentarias, un individuo se identifica con un determinado grupo social, étnico o de edad. Dentro de un comportamiento alimentario, un individuo puede expresar la voluntad de sentirse parte de ese grupo, lo que a su vez le permite diferenciarse frente a otros grupos y culturas.

Como comensal el hombre se define como omnívoro (6), lo cual implica que tiene la posibilidad adaptativa de comer y digerir una gran variedad de nutrientes de origen animal y vegetal, pero no todos prefieren, eligen o pueden comer lo mismo. Los individuos cuentan tanto con la libertad de la elección como de la variedad, así como también la posibilidad de adaptabilidad a los diferentes regímenes que se le presenten o de los cuales elige como parte de su vida. Cómo menciona Fischler, "la incorporación funda la identidad". Incorporar un alimento no implica solo incorporar sus nutrientes, es incorporar todo o parte de sus propiedades, su significado, su historia, la visión que se tiene de cada sistema culinario y del mundo. Es por esto que dentro de un mismo territorio o cultura se encuentran diversas y variadas preferencias, prácticas y creencias que hacen a la identidad de estos, que lo hacen parte de un grupo que los representa(8).

Estos factores son puestos a prueba en el momento de iniciar la transición debido a los alimentos a los que se elige renunciar ya que la mayoría de las

preparaciones que conforman la tradición culinaria de nuestra cultura, con todo lo que eso conlleva y significa a nivel personal y colectivo, se basan en ingredientes de origen animal. A su vez se incorporan nuevas costumbres, ingredientes, formas de adquisición y de preparación de alimentos. Esto incluye alimentos nuevos y hasta entonces desconocidos, además de emplear aquellos alimentos que ya se conocían, pero eran de consumo poco frecuente, esta vez en formas que resultan novedosas al compararlas con lo que tradicionalmente se hacía.

Según Contreras

“todo lo que es consumible por los hombres no es consumido necesariamente. En ocasiones la selección de alimentos que realiza una determinada sociedad de entre los diferentes recursos accesibles y comestibles se explica por razones técnicas y económicas, entre otras se considera una cuestión de gusto, sabor y muy a menudo se explica por las creencias relativas a la bondad o maldad atribuidas a tal o cual alimento”.

Además de estas razones se pueden mencionar las éticas, ambientales, económicas, cuidado de la salud y religiosas. Esto indica que para que un alimento sea comida se requiere de algo más que la composición química de un producto, la fisiología de la digestión y del sabor, ya que el comer implica y vincula el aspecto nutricional con los procesos socioculturales(6).

## **2.4. Motivos que conducen a la transición al veganismo**

De acuerdo a lo desarrollado en el punto anterior (2.3), la transición al veganismo puede comprenderse como un proceso reflexivo constante, de permanente cuestionamiento y del cual no existe una verdad absoluta. Es atravesado por diversas problemáticas, la principal es la explotación, maltrato, abuso físico y emocional, hacinamiento y asesinato de animales con el fin de obtener recursos alimentarios, materiales y económicos pero también se entremezclan (aunque no necesariamente) otras cuestiones como el cuidado de la salud propia, el medio ambiente (explotación de recursos naturales, contaminación, reciclaje, preservación de especies en peligro de extinción, etc.) y el feminismo (se establece un paralelismo entre la opresión hacia la mujer, los privilegios masculinos, machismo y situaciones de superioridad de poder con situaciones similares hacia los animales por parte de la especie humana) entre otras.

Existen paradigmas o costumbres muy arraigadas que en ciertos casos no se han puesto en cuestionamiento, dejándose llevar por la costumbre. La transición al veganismo se podría considerar parte del inicio de estos cuestionamientos, de la ruptura de estos paradigmas tan arraigados cultural y socialmente, de modificar el valor simbólico y tradicional que se le da a los alimentos de origen animal pero también desde lo emocional y moral ya que es un cambio individual que se vive inevitablemente en forma colectiva debido a que se convive con otros en mayor o menor medida dentro de una sociedad (familia, amistades, entorno laboral, de estudio, trabajo, lugares públicos, de ocio, etc.). Desde el lugar del veganismo se intenta transmitir un mensaje de empatía hacia todos los seres vivos con énfasis en los animales, ser claros y explícitos con lo que ocurre con esta práctica que afecta a los mismos con el fin de obtener alimentos y productos

no alimentarios, cómo y en qué condiciones ocurren estos procesos, las motivaciones e intereses que hay detrás de ellos, los motivos por los cuales cada uno desde su individualidad elige el uso y consumo de ellos. Si bien esto se intenta expresar de la manera más objetiva posible, la interpretación del mensaje transmitido está sujeta a la subjetividad del receptor.

Desde la antropología médica, se entiende que el pensamiento científico se desarrolló en los últimos siglos, y que dentro de este proceso, especialmente en los últimos años se tendió a una medicalización de la alimentación, es decir, mientras que en otros periodos muy largos eran las madres, las abuelas, y los curanderos los transmisores de saberes alimentarios para el cuidado y la atención de la salud, la institucionalización de la medicina “hegemónica”(9) como política de Estado, centralizó el lugar del saber.

Ocurre también, que al transmitirse información acerca del “clásico modelo vegano” se realiza en forma inmutable, sin agregados de ideas propias, sin cuestionamientos ni reflexión alguna y esto no es lo que se desea, la transición invita a combinar procesos afectivos y cognitivos con la propia subjetividad, a reflexionar constantemente con lo que ocurre a nuestro alrededor, a pensar en los hechos que nos rodean, a generar ideas y pensamientos propios ya que como se dijo al principio no existe una verdad absoluta sino diversos puntos de vista y reflexiones que pueden coexistir entre sí con diversos denominadores en común, el eje principal es claro abstenerse del uso de productos de origen animal y oponerse a todos los procesos previos que se requieren para su obtención con el deseo de evitar el maltrato y daño animal.

Modificar practicas alimentarias no es tarea sencilla, sobre todo cuando se sigue estando en un entorno que no lo ha hecho y probablemente no lo va a hacer (personas con las que se convive y socializa). El cambio depende íntegramente de uno mismo, así como buscar y obtener los recursos materiales e informativos para llevar a cabo este cambio. Es importante resaltar que ser vegano no significa dejar de ser omnívoro ya que, en términos fisiológicos, seguimos dependiendo de la diversidad, esta condición omnívora en la especie humana se ha entrelazado con la capacidad de producción del hombre. La cocina ha resuelto esta tensión entre la libertad de elegir y la dependencia fisiológica que tenemos a esa diversidad. En ese sentido la cocina, definida como un conjunto de ingredientes y de técnicas utilizadas en la preparación de la comida y que además se puede entender en un sentido más amplio: representaciones, creencias y prácticas que están asociadas a ella y que comparten los individuos que forman parte de una cultura o de un grupo en el interior de esta cultura. Cada cultura posee una cocina específica que implica clasificaciones, taxonomías particulares y un conjunto complejo de reglas que atienden no sólo a la preparación y combinación de alimentos, sino también a su cosecha y a su consumo(8). A través de diversas preparaciones culinarias y el modo en el que estas son elaboradas es que se plasman y ven reflejados diversos significados y sentimientos que a estos se les atribuyen. La elección de los ingredientes empleados va más allá de lograr una determinada receta de cocina, en el caso del veganismo se desea manifestar el hecho de que es posible adoptar y lograr texturas y presentaciones culinarias similares a las versiones no veganas las cuales no tienen por qué perderse o "sacrificarse" en pos de un nuevo estilo de vida. El deseo de no privarse de estas preparaciones no es sólo por el agrado

de su sabor sino de todo lo que representan para quienes las consumían, las asociaciones a ciertas situaciones (fechas festivas o especiales), eventos sociales relacionados al consumo de productos específicos debido a que en nuestra cultura así se realiza (por ejemplo, comer asados en familia los fines de semana, pizza con amigos los fines de semana, etc.). Estas adaptaciones no son necesariamente hechas por todos los individuos ya que en algunos casos optan por introducir recetas que no tienen una semejanza a algo ya conocido, aunque sí varios de los ingredientes usados, pudiendo estas ser incorporadas o no por el grupo social de pertenencia, esto dependerá de la predisposición individual de cada uno de sus miembros.

Adaptarse a un nuevo y a la vez drásticamente diferente estilo de vida puede llegar ser una tarea difícil para ciertas personas debido a factores atribuibles a sus tipos de personalidad y condiciones materiales. Para algunos puede resultar sencillo pudiendo hacerlo en forma rápida y sin tantas dificultades en comparación a otros a quienes les resulta más complejo o llevarles más tiempo para realizarlo de un modo “automatizado” es decir como algo ya rutinario.

Los resultados de nuestras entrevistas muestran que no hay forma de establecer un lapso determinado de tiempo para que ocurra el cambio. La propia capacidad de adaptación para realizar las modificaciones adecuadas (sobre todo en relación a lo alimentario), obtención de alimentos, adaptación de alimentos disponibles, redescubrimiento de ingredientes poco tenidos en cuenta anteriormente, habilidad culinaria, etc., son puntos claves en este proceso. Secundariamente quien se plantea este cambio radical de estilo de vida debe también, pensar en otros aspectos como deshacerse de posesiones materiales

cuya fabricación implicó insumos de origen animal o utilización de estos para realizar testeos de calidad y seguridad, pero este cambio está más limitado por cuestiones económicas y de disponibilidad de alternativas cruelty free (como se las suele llamar), por lo tanto si bien es un aspecto a tener en cuenta no será el eje central de este trabajo investigativo. El enfoque estará principalmente en el aspecto alimentario.

## **V. MATERIALES, MÉTODOS Y TÉCNICAS**

El trabajo de investigación se realizó mediante un abordaje interdisciplinario, tomando como referencia trabajos realizados desde el campo de la Antropología, la Nutrición y la Medicina, que fueron analizados desde un enfoque cualitativo con el propósito de adquirir conocimientos y herramientas teóricas que permitieran realizar un adecuado trabajo de campo, observaciones no participantes y entrevistas en profundidad a los jóvenes veganos o en transición hacia el veganismo (población en estudio).

Para poder analizar y comprender la perspectiva que implica el estilo de vida vegano y sobre todo la transición hacia el mismo, previo a realizar las entrevistas, se realizó una investigación de relevamiento bibliográfico acerca de qué significa ser vegano y en qué consiste realizar una transición hacia el veganismo. También se investigó sobre diversos autores para comprender en profundidad cómo se realiza un trabajo desde la perspectiva antropológica y de forma cualitativa. Posteriormente, se consultó a fuentes de información informales (las

redes sociales Facebook e Instagram) con el propósito de identificar actores pertenecientes a este movimiento y conocer cómo se alimentan habitualmente, si participan de actividades relacionadas con la temática (activismo, vigiliadas, etc.), cómo interactúan entre sí y con gente no perteneciente a la comunidad vegana. Se analizaron posteos específicos acerca sus respectivas transiciones, cómo lo llevan día a día, alimentos particulares, adaptación de preparaciones culinarias, etc.

Se realizó un estudio cualitativo de diseño descriptivo, transversal y observacional. La muestra para dicho trabajo fue de 8 jóvenes veganos de entre 23 y 29 años que cumplen con los criterios de inclusión determinados para poder entrevistar, explicándoles en qué consiste el trabajo de grado y los propósitos académicos.

Primeramente, se realizó una revisión del tema a partir de fuentes secundarias de información basada en bibliografía de la temática (libros, artículos científicos, páginas de internet de organizaciones, redes sociales como Instagram y Facebook, etc.) y se indagó en eventos sociales relacionados con el veganismo como ferias gastronómicas y de ramos generales, charlas, ferias solidarias de redes de rescate de animales, marchas por la exigencia por los derechos de los animales, etc. También se buscó conocer cómo es llevado a cabo su estilo de vida en la cotidianeidad, cómo compatibilizan con el entorno con el hecho de ser veganos o estar en transición a serlo, entre otras cosas. Mediante la observación no participante se observó en ferias y charlas lo que ocurría, se indagó acerca de cómo realizan las compras quienes son veganos, clase y tipo de productos que compran en esos lugares específicos.

Asimismo, se procuró establecer un concepto de transición al veganismo que permita comprender en qué consiste este más allá de lo meramente alimentario, conocer los aspectos sociales, morales, visión personal del concepto, sentimiento de pertenencia colectiva.

Posterior a la revisión bibliográfica se elaboraron guías con ejes temáticos para la realización de entrevistas en profundidad, siguiendo la metodología sugerida por la antropología social con el objetivo de caracterizar a la población vegana y conocer detalladamente su proceso de transición.

Finalmente, las entrevistas se realizaron a una muestra representativa de la población en estudio que consistió de 8 personas que cumplieran con los criterios de inclusión antes descritos.

La entrevista antropológica es una de las técnicas más adecuadas para acceder al universo de significaciones de los actores. Además, la referencia a acciones, pasadas o presentes, de sí o de terceros, que no hayan sido atestiguadas por el investigador puede alcanzarse a través de la entrevista. Un rasgo relevante de este método es la flexibilidad, donde el investigador no debe definir de antemano qué tipo de actividades es necesario observar y registrar. Por lo tanto, es una herramienta de obtención de información y de producción de datos. Su objetivo es detectar los contextos y situaciones en los cuales se expresan y generan los universos culturales y sociales, en su compleja articulación y variabilidad, tratando de mantener la objetividad a pesar de la participación(10).

## VI. RESULTADOS

### 6.1 Resultados del trabajo de campo en redes sociales e internet

La primera etapa de nuestro trabajo de campo consistió en la búsqueda de información a través de páginas científicas, blogs acerca de veganismo y activismo vegano, también se recurrieron a redes sociales (Facebook e Instagram) para acceder a información generada por quienes lo viven en primera persona. El objetivo fue poder entender desde un punto de vista teórico en qué consiste y conocer las clasificaciones de diversos estilos alimentarios que se desprenden de él.

El propósito de esta búsqueda fue obtener información sobre tipos de alimentación, cotidianeidad de quienes lo viven, requerimientos nutricionales, actividades grupales realizadas (activismo, ferias gastronómicas y de otros productos veganos, agrupaciones de rescate de animales, etc.) para intentar adentrarnos en el mundo vegano y su estilo de vida.

Una de las páginas de Instagram mencionadas por una de las entrevistadas es @beautyfreak.room perteneciente a una médica nutrióloga en la cual menciona

ser la autora de dos libros llamados “nutrición holística” y “medicina ancestral y epigenética”. Analizando el contenido de sus posts se puede observar que no se dedica exclusivamente a la alimentación vegana pero sí tiene conocimientos acerca de ello. Su perfil se caracteriza por abogar por la alimentación real y natural, brinda información acerca de aditivos alimentarios y sus potenciales peligros (no cita fuentes acerca de dónde obtuvo dicha información), destaca productos que no posean a estos entre sus ingredientes, realiza reseñas en los cuales recomienda cuáles consumir, cuáles no y por qué. También suele publicar recetas de cocina en las cuales destaca si son veganas y/o libres de gluten. Esporádicamente comparte contenido acerca de cuestiones nutricionales como, por ejemplo, explicar qué es el almidón resistente o analizar el consumo de lácteos. Por último, ha dedicado varios posts para explicar detalladamente qué es el ayuno intermitente y la keto diet, en qué consiste su realización y beneficios de realizarlos (nuevamente sin citar fuentes). No hay información acerca de veganismo propiamente dicho excepto por algunas de las preparaciones culinarias pero al referirse a ella la entrevistada (Belén) mencionó que tiene conocimientos adecuados para asesorarla en el tema y combinar esto con su deseo de realizar ayuno intermitente, cosa que realiza desde hace tiempo con esta médica.

Otra de las páginas de Instagram mencionadas por los entrevistados es @lulirosso.nutrición, quien es nutricionista recibida de la Universidad de Buenos Aires, con un posgrado de alimentación vegetariana y vegana y otro en deporte habiendo realizado el curso de antropometría ISAK, en su página comparte fotos y videos de las actividades que se realizan en ellos, así como también de algunos

de los congresos a los que asiste. Dentro de sus publicaciones predominan las ideas de recetas y desayunos veganos haciendo hincapié en aspectos nutricionales.

Otros de los profesionales mencionados en las entrevistas es el médico especialista en nutrición basada en plantas Enrique Eugenio Viviani Rossi @totovivianirossi, quien es director y docente del posgrado de alimentación vegetariana y vegana de la Universidad de La plata y también se especializa en nutrición deportiva. Además, brinda cursos, talleres y jornadas teórico-prácticas donde brindan material de lectura y recetarios sobre alimentación basada en vegetales en el CENI (Centro educativo de educación integral) ubicado en La plata. Al mismo tiempo, se dedica a realizar capacitaciones sobre nutrición vegetariana, vegana y alimentación vegana en deportistas por todo el país.

Analizando otra de las cuentas mencionadas por los entrevistados es la de Nicolás Fassi @nico.fassi, él es médico de la UBA. En su cuenta sube posteos sobre las consecuencias de una alimentación a base de carnes, lácteos, huevos basados en evidencia científica, mostrando y subiendo distintos papers y estudios científicos que lo avalen y que demuestran que no son necesarios para una dieta equilibrada y completa, además da indicaciones de como reemplazar este tipo de alimentos por una alimentación vegana y sus beneficios. También sube contenido sobre el cambio climático.

Además, Marcelo Pugliese, otro de los entrevistados, es activista. Entre sus actividades comparte información en Facebook (VOS-VOZ de los Oprimidos Silenciados) e instagram (@Seamossuvoz) sobre la explotación animal y sus

consecuencias para los mismos, para nuestra salud y el medio ambiente y sobre la desigual distribución de los alimentos en el mundo. Se encarga de divulgar información sobre todas las alternativas disponibles que hay a los productos obtenidos de animales. Comparte las actividades que realiza junto a su grupo, como por ejemplo, activismo en los zoológicos, videos sobre charlas que dan en el Tren Línea Sarmiento, con videos y fotos sobre las industrias explotadoras, degustación de preparaciones veganas, reparto de folletos con fuentes que respaldan la información brindada y herramientas y recursos adicionales como contactos de nutricionistas especializados, páginas webs, documentales, estudios que tienen el aval de las principales instituciones de nutrición, estudios que miden impacto ambiental y sustentabilidad, aplicaciones para el celular, páginas de recetas, redes sociales, recetarios gratuitos, restaurantes y ferias veganas.

## **6.2 Resultados de las entrevistas en profundidad a jóvenes veganos**

La segunda etapa de nuestro trabajo de campo consistió en la búsqueda de personas veganas para entrevistar. Inicialmente se contactaron a 6 personas mediante la red social Facebook, pero quienes finalmente respondieron hasta la instancia de poder concretar la entrevista fueron dos personas. La tercera persona entrevistada fue contactada por ser amiga de un miembro de la familia de una de las autoras de la tesina quien a su vez nos facilitó contactos telefónicos de amistades veganas, completando así al total de 8 personas entrevistadas de entre 23 y 29 años de edad inclusive. Cabe destacar la buena predisposición inicial de los entrevistados para participar de dichos encuentros, incluso aquellos

que por diversos motivos no pudieron concretar su participación. Las entrevistas se realizaron de persona a persona con 7 de ellas estableciendo un punto de encuentro en un lugar público, la octava fue realizada vía WhatsApp debido a la imposibilidad de poder coincidir físicamente en un mismo horario, esto no significó ningún impedimento para que se diera una entrevista fluida y enriquecedora. En todos los casos fueron grabadas en audio para poder transcribirlas posteriormente.

Los resultados fueron los siguientes:

-Rangos etarios y género: La persona más joven entrevistada tiene 23 años y la mayor de ellas tiene 29 años. 2 de ellos son hombres, 4 son mujeres, y 2 son de género no binario.

-Tiempo transcurrido desde el inicio de la transición: 6 de los entrevistados iniciaron este proceso hace más de un año y 2 de ellos hace menos de un 1 año, pero más de 5 meses.

-Motivos: Los 8 manifestaron haber realizado su transición al veganismo por razones de respeto hacia la vida de los animales como motivo principal, sumado a esto su rechazo a consumirlos al ser conscientes de que son seres vivos y dejar de verlos como objetos o fuentes de alimento relacionado con un “rechazo interno” experimentado por los entrevistados.

“Sentí un rechazo interno hacia la carne, fue interno en realidad, no tuvo mucho que ver al principio con todo el tema del maltrato animal con la variable ética

digamos, pero después cuando empecé a investigar me di cuenta que venía implícito de ahí” (Melina).

“No considero ético causar sufrimiento innecesario a seres vivos capaces de sentir sufrimiento.

Cuando me enteré que en la industria láctea y del huevo (y otros productos animales no cárnicos) también se causaba mucho sufrimiento innecesario, dejé de consumir esos productos” (Luciano).

Otras de las razones mencionadas incluyen, la preocupación por el cuidado del medio ambiente y el hambre en el mundo.

-Emociones: Se manifestaron dos tipos de emociones, negativas relacionadas al momento previo de la transición, y positivas posterior a este proceso. Dentro de las emociones negativas mencionadas por los entrevistados podemos destacar “angustia”, “tristeza”, “impotencia”, “horror,” “asco”, “conflicto interno”, “incomprensión por parte de los demás” y “culpa”. Por otro lado, las emociones positivas fueron “paz interior”, “empatía”, “compasión”, “felicidad”, y “sentimiento de liberación”.

“Creo que la principal fue la empatía y la compasión. Ver lo que sufren los animales en esas industrias y que yo desconocía y a lo que estaba contribuyendo con mis consumos y hábitos. También el horror y la impotencia al ver las cosas que se les hace. Tristeza, por ver de lo que somos capaces las personas humanas. Indignación siento.” (Marcelo)

-Consumo de B12: Todos consumen esta vitamina en forma de comprimidos, refiriendo algunos de estos consumirlo esporádicamente y otros a diario.

-Consulta con un profesional de la salud: 1 de los entrevistados se asesoró con una Médica especialista en Nutrición, 6 con una Lic. en Nutrición y uno de ellos refirió nunca haber consultado a un profesional de la salud al considerar que ya estaba lo suficientemente informado.

-Apoyo del entorno/Vinculación y socialización: Cómo se viven y perciben estos aspectos es totalmente subjetivo. No existen 2 experiencias iguales por lo tanto no se pueden comparar resultados. Las respuestas en estos aspectos fueron variadas, sin embargo, se encuentran varias características en común entre los entrevistados determinando varios patrones de conducta en el entorno de estos.

3 de los entrevistados expresaron que desde que se hicieron veganos se alejaron de algunos familiares o amigos porque eran incomprensidos y porque había discusiones al respecto de esta decisión.

“No es que me hacían sentir mal, creo que era más yo el que terminaba instalando el tema. Hasta dejé de ir a asados y esas cosas. Después cambié de estrategia, porque aislado o en una isla de personas veganas no cambias nada” (Marcelo).

Por otro lado, 6 de ellos expresaron que ganaron amistades al conocer un nuevo entorno (vegano) por medio de las ferias o grupos de Facebook.

“Al hacerme vegano también descubrí la comunidad de gente vegana, las ferias, los grupos de face...” (Luciano).

Además, tuvieron influencia en sus amigos de siempre porque empezaron a probar nuevas comidas veganas y algunos se hicieron vegetarianos o veganos a partir de que ellos se hicieron veganos.

“Tengo dos amigos que se hicieron vegetarianos. No creo que lo hubieran hecho sin tenerme a mí como ejemplo. Luego, es posible que haya influenciado a otras personas sin saberlo.” (Luciano).

A la hora de salir con amistades o a eventos familiares indicaron que buscan lugares donde tengan opciones veganas o si van a algún lugar que no tengan dichas opciones, comen en sus casas antes de salir y luego se reúnen para no dejar de compartir. También expresaron que muchas veces en las reuniones familiares llevan preparaciones en versión vegana ya sean saladas o dulces para compartir con las demás personas y que puedan probar nuevas opciones.

“Como que al principio y después como que pensé en comer lo mismo que los demás, pero adaptada y tratando siempre de llevar de más para compartir y que prueben también, y que sepan que hay otras posibilidades. Eso que te decía como poder también que la mesa se hable de esto, que la gente vea que hay otras opciones, otras posibilidades” (Camila).

-Búsqueda de información y uso de redes sociales: Todos los entrevistados manifestaron tener una cuenta de Instagram personal, 4 tienen además cuentas donde suben su propio contenido acerca de veganismo como por ejemplo recetas de cocina e información sobre el activismo. 3 de ellos también tienen una página personal de Facebook, 2 personas tienen página de Facebook donde comparten información sobre el veganismo y la explotación animal. 1

entrevistado expresó ver videos en YouTube sobre veganismo. Además, todos los entrevistados consultan Google como medio de información para la lectura de papers, páginas científicas y personas referentes del veganismo.

Se puede observar que la mayoría de los entrevistados cuenta con una página propia para la generación de contenido siendo uno de los principales medios de difusión del mismo, por tener una gran llegada a las personas y a su vez generar intercambio con gente que se encuentre interesada.

“Pero siento que a través de mi página y a través de lo que hago que es tratar de veganizar entre comillas todas las recetas que conozco, todos los platos típicos tradicionales y no tradicionales, trato de agarrar un plato y demostrar que se puede hacer con productos de origen vegetal y a través de eso siento que puedo demostrar que se puede comer sin hacer sufrir a nadie y que se puede comer de todo, siento que la gente se engancha quizás con las recetas y comidas, y tal vez al ver eso lo ve como posible, como algo posible de hacer en el futuro” (Melina).

-Conocimientos previos: 5 de los entrevistados no tenían conocimientos previos acerca del veganismo, los otros 3 refirieron estar informados por tener amigos cercanos y familiares vegetarianos y/o veganos.

-Lugares de realización de compra de alimentos: Con respecto a las compras los entrevistados las realizan en diversos y múltiples lugares. Todos destacan realizar compras de productos como legumbres, cereales y semillas en dietéticas además de complementar sus adquisiciones yendo a comercios barriales, supermercados y verdulerías.

-Elaboración de preparaciones: Todos los entrevistados indicaron que cocinan sus propias preparaciones y viandas, haciendo poco o nulo uso del delivery utilizándolo de forma ocasional. Expresaron que en general por cuestiones de tiempo o económicas sus comidas consisten en preparaciones básicas o rápidas, descongelando milanesas o hamburguesas de legumbres, empanadas de soja o de lentejas o tartas del freezer acompañados de algún cereal como arroz blanco, arroz yamaní, trigo burgol, quinoa, mijo, polenta, trigo sarraceno, fideos o arepas, junto a vegetales salteados, al horno o en ensaladas combinado con semillas, humus y levadura nutricional. Se destaca la variedad de cereales y legumbres empleadas sobre todo al comparar las recetas realizadas con las que conforman a una alimentación no vegana. En las entrevistas hacen hincapié en detallar cuáles de estas suelen utilizar. Lo mismo ocurre con los tipos de semillas que habitualmente consumen.

“En lo que es almuerzos y cenas todos los días me suelo preparar de la cena, o sea lo que como en la cena como al otro día así que se repite esa comida, suelo preparar casi siempre la base del plato es una legumbre, suele ser hummus de alguna legumbre, la que tenga, con ensalada y con papas al horno, ese es un plato típico, es como mi manera más linda de incorporar legumbres, porque las digiero mejor, fácil, rica, es una preparación que la puedo transportar, así que el hummus o el puré o paté de legumbres está bueno ahora en el verano, después en el invierno suelo consumir las legumbres enteras, por ahí en algún guiso, alguna preparación así más calientes, siempre verduras, eso sí” (Melina).

No se mencionan productos de marcas específicas de alimentos como galletas, cereales para desayuno, snacks salados ni golosinas (en el caso de mencionar

alguna no mencionan marcas ni se centran mucho en este tipo de alimentos) sino que el enfoque está puesto en las preparaciones culinarias que ellos mismos realizan siendo estos en algunos casos sencillos de elaborar mientras que otros requieren más tiempo y habilidad para su realización.

-Salidas y reuniones fuera del hogar: 3 de ellas refirieron buscar previamente lugares que ofrezcan opciones aptas para veganos al salir con sus amistades y en el caso de no encontrar uno o salir con sus familiares sin la posibilidad de haber podido planificar previamente realizan la comida en sus casas previamente. 3 de ellos no suelen comer fuera de sus casas debido a la imposibilidad económica de hacerlo. 2 refirieron que algunas veces llevan su propia comida a la hora de realizar reuniones y en las ocasiones en las que no lo hacen es porque les ofrecen algo exclusivamente para ellos, no siendo las diferencias alimentarias un impedimento para los encuentros, a diferencia de otra de las entrevistadas que indico cómo un impedimento a la hora de comer fuera de su casa la falta de opciones veganas y variadas, “A nivel social se complica un poco más porque es complicado conseguir opciones veganas afuera y hay lugares que no dan para llevar un tupper, ponele una reunión familiar voy con el tupper no tengo drama, pero salir a comer afuera con amigos se complica o es un poquito más restrictivo para mí, terminas comiendo o ensalada, que a veces las ensaladas tienen queso así que ni ensalada o terminas comiendo papas, creo en esos dos aspectos son como más el cambio” (Juls).

-Movimientos socioculturales relacionados con el veganismo: 4 personas lo asocian con movimientos relacionados al cambio climático y la sustentabilidad del ambiente, 4 entrevistados manifestaron relacionarlo con el feminismo, y 1 lo

relaciono con el “anticapitalismo”, así como también se asoció a conceptos como activismo y militancia que dan lugar a los diferentes movimientos socioculturales vinculados con el veganismo. “Yo creo que el veganismo está muy vinculado al feminismo y al anti capitalismo y a un recorrido que tiene mucho los pueblos originarios que es reivindicar la tierra y cuidar el medio ambiente, también tiene mucho que ver con los movimientos ambientalistas, también creo que el ser vegano es o la primera puerta a un activismo o una militancia o una puerta más” (Juls).

## VII. DISCUSIÓN

El ser humano se caracteriza por su condición omnívora. La transición evolutiva que permitió que *Australopithecus* fijara una postura erguida y un andar bípedo como rasgo adaptativo. La bipedestación implicó una mejor capacidad física para poder acceder a alimentos en un contexto de cambio ambiental. Este cambio se expresó con el retraimiento de zonas selváticas con disponibilidad inmediata de recursos alimenticios -basados en frutos, hojas, tallos, semilla, raíces, etc., y probablemente de vez en cuando consumía pequeños insectos, arácnidos, pequeños reptiles y huevos de estos (11) (12). Dando lugar a un avance de la desertización donde la disponibilidad y tipos de recursos se modificaron. La postura bípeda resultó eficiente en este nuevo ambiente. La liberación de las manos permitió recolectar y trasladar alimentos, recorriendo mayores distancias

con un menor gasto energético. El salto de Australopithecus a Homo, muestra un aumento del tamaño cerebral, órgano que requiere de gran energía. En la línea evolutiva, en Homo Habilis se evidencia, siguiendo investigaciones arqueológicas un incremento del consumo de proteínas animales mediante la práctica del carroñeo (11,13) utilizando ya elementos diseñados a partir de piedras. Estas mismas investigaciones muestran una correlación entre el incremento en el consumo de proteínas y el aumento de la tasa encefálica pasando de 400/500 cm<sup>3</sup> en australopithecus a 600/700 en Homo Habilis que refuerza la argumentación de la relevancia que tendría el consumo de productos animales en nuestro linaje homo. Desde Homo Erectus a partir de nuevas tecnologías la producción de alimentos se va a ir afirmando fundamentalmente en la caza y la incorporación de técnicas de cocción a partir de la domesticación del fuego. Desde entonces no solo la evolución biológica ha tenido incidencia en la adaptación de nuestra especie, sino también la cultura y la capacidad y desarrollo de organizaciones sociales y políticas. En este proceso la Agricultura en la media luna fértil hace 11.000 aproximadamente, es identificada como una de las transiciones alimentarias más importantes con gran impacto en formas de organización social y cultural. El desarrollo de la agricultura ha estimulado el consumo y producción de nuevos alimentos, principalmente granos, que se combinaron con la domesticación de animales y nuevas técnicas de conservación. Hace apenas unos siglos, la revolución industrial inició un profundo cambio en las formas de producción, distribución y consumo de alimentos, incrementando las superficies de plantaciones, intensificando las producciones y consumos de carnes. Uno de los principales cuestionamientos a

este modelo agroalimentarios es su tendencia a monocultivos en detrimento de esa variabilidad a la que estamos condicionados como seres omnívoros (5).

La cocina ha permitido la transformación y producción de alimentos, y es sin dudas un rasgo destacado de nuestra especie. En conjunto todos estos sucesos permitieron que el hombre, en tanto ser omnívoro, cubriera sus requerimientos nutricionales de modos diversos, disponiendo de una amplia variedad de alimentos de origen animal y vegetal (12). La historia de la cocina y de los pueblos que se han desarrollado a lo largo del tiempo y en diversas espacialidades muestra que, surgen múltiples modos de alimentarnos ya que el omnivorismo junto a nuestra inteligencia y capacidad de producción y organización social da un carácter flexible a la especie, permitiendo su adaptación a nuevos entornos.

La alimentación se encuentra influenciada por aspectos culturales, sociales, económicos, religiosos, de salud, elecciones personales y éticas. El aspecto sociocultural es uno de los principales determinantes de nuestras elecciones alimentarias dentro de este panorama tan amplio en el que nos encontramos inmersos, en conjunto con los recursos disponibles en la región geográfica que se encuentren, estos nos otorgan una identidad alimentaria y culinaria característica, identificable como oriunda de una determinada ciudad o país lo cual provoca un sentido de pertenencia colectiva a esa cultura. Cada sociedad posee su propia cultura alimentaria dentro de la cual surgen distintas elecciones, las cuales reflejan distintas preferencias, gustos y valores simbólicos que estas poseen a la hora de elegir entre diversos tipos de preparaciones culinarias.

A su vez cada sociedad con su respectiva cultura culinaria adquiere conocimientos, costumbres y saberes que le son propios, a su vez que dentro de estas surgen “subculturas” las cuales parten de esa cultura mayor, esto se relaciona con las variables gastronómicas regionales que van surgiendo con el correr de las generaciones debido a la disponibilidad de ingredientes característicos de esas zonas geográficas, mayor predilección de ciertos alimentos y/o formas de utilización de los mismos, etc.

En Argentina, más allá de las diferentes y posibles elecciones individuales, se presentan algunas costumbres que caracterizan a la alimentación de nuestro país, muy relacionadas al sistema de producción ganadera que tiene sus inicios en 1556 cuando llegaron las primeras vacas al actual territorio argentino. Tenían una raza derivada de la Tronco Turdetano y fueron testigos en 1580 de la segunda fundación de la Ciudad de Buenos Aires. Rápidamente empezaron a desperdigarse por las amplias llanuras y se estima que para el siglo XVIII había 40 millones de cabezas de ganado(14). A su vez este sistema da lugar a la producción de commodities, como las carnes, leches y manteca, siendo estos unos de los principales alimentos de origen animal consumidos por la población Argentina. Los niveles de disponibilidad de carnes totales en el mundo y en nuestro país difieren en magnitud; mientras que a nivel mundial se registra 42,6 kg/persona/año, en Argentina representa 114 kg/persona/año, o sea 2,7 veces mayor que la DPC mundial (disponibilidad per cápita a nivel mundial). En Argentina, la DIPC (disponibilidad interna de alimentos per cápita) de carnes se conforma principalmente por carne vacuna, y le sigue la de pollo, la porcina, la ovina, la caprina y otras; mientras que la composición de la DPC mundial de

carne total está encabezada por la carne porcina, seguida por la de pollo, la vacuna, la ovina, la caprina y otras(15). Esto refleja el predominio del consumo de alimentos de origen animal en nuestro país.

No obstante de esto, surgen otras preferencias culinarias sustentadas por diversos motivos éticos y es aquí donde se relacionan estos puntos con el tema central de análisis de esta investigación: qué motivos inducen a la renuncia del consumo de productos de origen animal tan arraigado en nuestro país y principalmente, cómo fue el proceso de transición y adaptación hacia esta elección de vida más allá de lo meramente alimentario y gastronómico, dando lugar a una amplia gama de experiencias personales, que trascienden lo colectivo.

Dentro de los principales motivos que llevan al inicio de este cambio de paradigma es muy marcada la importancia de una nueva visión del animal con respecto al lugar que ocupa y cómo debería ser considerado según esta perspectiva, destacándose un profundo rechazo al consumo de productos de origen animal, por su relación a la matanza y maltrato del animal y su uso como materia prima, considerando a éste un sujeto de derecho y no a un objeto o producto de consumo. Esto da lugar al cuestionamiento de la separación entre humanos y animales, considerando a los primeros desde la antigua y aún vigente perspectiva antropocéntrica, definido el antropocentrismo como la teoría que afirma que el hombre es el centro del universo, es decir, que la existencia de la especie humana como tal es superior a las demás formas de vida, incluyendo dentro de este concepto de inferioridad a los animales.

Tras este cuestionamiento es cómo surge el veganismo, con un posicionamiento ético basado en la convicción del respeto hacia los demás animales, teniendo en cuenta que estos son seres poseedores de un sistema nervioso que les permite sentir dolor a nivel físico y emocional, dando lugar a una toma de conciencia del lugar que estos deberían ocupar y el cambio hacia la mirada que se le da a los productos de origen animal, generando en las personas veganas un profundo rechazo destacándose comentarios de los entrevistados como : “La estaba pasando bastante mal y no sabía por qué. Después empecé a darme cuenta de que era porque estaba tomando consciencia de lo que estaba comiendo era un ser vivo, un animal” (Belén).

En esto se ve reflejado en que nuestras elecciones alimentarias no necesariamente están influenciadas por el valor nutricional, sino que la alimentación tiene un significado mucho más amplio, prevaleciendo el valor simbólico atribuido según la perspectiva de cada grupo o cultura y así surgen diversos usos de los alimentos en una sociedad más allá del mero hecho biológico de necesitar satisfacer el hambre. Los alimentos cumplen un rol fundamental en los vínculos, cómo dice Contreras: “La comida constituye un medio universal para expresar sociabilidad y hospitalidad”.<sup>(6)</sup> También demuestran la pertenencia a un grupo con características distintivas identificatorias, expresan sentimientos morales, simbolizan experiencias emocionales, entre otras cosas. Esta diversidad de significados hace que surjan distintas reacciones ante la elección de los alimentos basadas en los conocimientos y creencias previas del comensal, lo que puede desencadenar un gusto o rechazo al alimento ingerido, dando lugar a una infinidad de emociones

causadas por estos. Las personas que deciden realizar una dieta vegana se identifican, en general, con emociones negativas ante el consumo de productos de origen animal, cambiando así su percepción, pasando de ser un mero alimento a considerarlo como un ser que vivió, dicho por una entrevistada “vos estas comiendo el cuerpo de un animal, de alguien que se murió” (Sofía) y “también por una cuestión de que la empecé a ver como un cadáver” (Juls). A su vez se destaca el rechazo, la tristeza, el asco, “no es que me caía mal al cuerpo sino como que me daba asco comerlo entonces dije quizás se me pasa entonces como un poquito más de ensalada en vez de dos milanesas, como ensalada y una milanesa. Después dije no, esto no va a pasar porque me daba asco y dejé de comer directamente” (Sofía). Estas sensaciones trascienden las preferencias por las características organolépticas, incluyendo la subjetividad de cada individuo, la cual es moldeada a lo largo de la vida por las experiencias personales, el entorno social, la cultura, cuestiones ideológicas, etc. que determinarán el gusto, disgusto o rechazo hacia determinados alimentos que identifican a cada uno, en torno a un grupo o sociedad.

Cómo se mencionó anteriormente los alimentos tienen un rol fundamental en los vínculos, siendo uno de los protagonistas en los ambientes de socialización, o un medio para los encuentros con familiares, amigos y/o colegas. Los entrevistados mostraron respuestas muy heterogéneas con respecto a este punto del análisis, lo cual muestra la amplia gama de opciones acerca de cómo puede verse modificada la vida de una persona que inicia este cambio con respecto a su entorno social. A la hora de salir a comer afuera la mayoría de los entrevistados eligen juntarse a pesar de las pocas opciones en restaurantes y

lugares de comida, llevando su comida “versión vegana” o adaptándose a las opciones disponibles, dónde se observa una clara priorización del momento de encuentro con sus seres queridos.

A su vez, vemos que el cambio alimentario los llevó a ampliar más su entorno social o de lo contrario a desvincularse de personas que no compartían ni respetaban su nuevo estilo de vida. Esto refleja el amplio significado que lleva consigo un alimento, en este caso, una ideología, que puede ser aceptada o rechazada por otro individuo y condicionar sus relaciones sociales, más allá de sus características intrínsecas, teniendo mayor peso la asociación sociocultural que a estos se les atribuye[16].

La variabilidad de las elecciones alimentarias humanas procede sin duda en gran medida de la variabilidad de los sistemas culturales: si no consumimos todo lo que es biológicamente comestible, se debe a que todo lo que es biológicamente comible no es culturalmente comestible (comestible/no comestible y por qué) [8].

Dentro de estas preferencias entran en juego el gusto y el disgusto. Según Fischler “el gusto es parte de lo que nos identifica con determinados alimentos o en caso contrario nos produce un disgusto ocasionado por el rechazo hacia estos. Este sentido del gusto está cargado de subjetividad, el gusto innato del hombre puede ser moldeado y cambiante a lo largo de su vida, transmitido de generación en generación, de individuo a individuo influenciado por la inmersión en una cultura dada y el entorno social. Este se encuentra cargado no solo de sabores en sí mismos sino también de significados, de juicios estéticos donde intervienen factores biológicos, psicológicos, económicos, ideológicos, culturales

y sociales que van a influir en sus elecciones, en la forma en que serán preparados, el origen de las materias primas, en qué contexto se realiza, qué situaciones especiales acompañan a ciertas preparaciones, que propiedades buenas o malas se les atribuye, entre otras cosas”. Estas atribuciones que se les hacen a los alimentos suelen ser homogéneas dentro de una determinada cultura, pero al comparar diferentes culturas entre sí ocurre lo contrario. En el caso del veganismo es habitual que los ingredientes y formas de preparación y presentación visual de los mismos generen cierto rechazo y desagrado debido a la no identificación de los alimentos elegidos, desconocer el tipo de preparaciones y/o ingredientes empleados, uso de especias poco frecuentes, rechazo por preparaciones que intentan imitar en sabor y apariencia a diversos alimentos de origen animal, etc. Sin embargo, en muchas ocasiones suele ocurrir que una vez que los no veganos superan esa barrera mental y se animan a probar alguna preparación ofrecida resultan siendo de su agrado.

“En reuniones así grandes como navidad o año nuevo llevo más cantidad porque sé que van a querer probar todos. Al principio te miran la comida medio raro, pero después quieren probar, les re gusta y lo comen, llevo de más para que me dejen algo sino no como” (Belén).

Estas situaciones de rechazo inicial pueden darse también dentro de quienes inician la transición ya que el rechazo a lo desconocido (neofobia alimentaria, es decir resistencia a comer y/o evitar probar nuevos alimentos<sup>(17)</sup>) es algo innato del ser humano pero a la vez también se demuestra que las preferencias, costumbres y cultura alimentaria son adaptables y moldeables en el tiempo independientemente de los motivos que lleven al cambio, lo importante

es tener la predisposición necesaria para iniciar el cambio. La cocina es el medio principal por el cual podemos llevar a cabo esta adaptación, permitiéndonos crear preparaciones culinarias que se adecuen a nuestros gustos, y así llevar el estilo de alimentación que más sintonice con nuestras preferencias y creencias y garantizar el consumo de esa diversidad de nutrientes que implica a todo ser omnívoro. Como vimos en las entrevistas el consumo de comprimidos de B12 es parte de la estrategia del colectivo vegano para cubrir estos requerimientos nutricionales.

## VIII. CONCLUSIÓN

Tras realizar la búsqueda bibliográfica para aprender acerca de lo que es el veganismo en todos los sentidos del término, ir más allá de lo meramente biológico del acto alimentario y ahondar en este amplio y complejo proceso, para posteriormente entrevistar a personas que llevan este estilo de vida, con el propósito de conocer detalladamente cómo fue su proceso de transición, podemos concluir que no hay un modo único y homogéneo de transitar este cambio radical de estilo de vida, no hay reglas establecidas acerca de cómo hacerlo ni el lapso que debe durar la etapa de transición. Cada proceso es individual y único, no hay dos historias idénticas ni vivencias iguales. Sin embargo, se comparten características similares en ciertos aspectos analizados: las motivaciones para abandonar los productos de origen animal dentro de las cuales predomina el rechazo al uso, consumo y explotación de los animales y del medio ambiente; sus emociones y sentimientos positivos en el proceso de transición o una vez concluido; productos alimenticios y preparaciones culinarias empleadas en lo cotidiano; deseos de influenciar a otros para que estos también

inicien la transición, así como la necesidad de divulgar información acerca del veganismo, desde distintos focos y perspectivas. Algunos optan por dar a conocer preparaciones culinarias, otros sobre el impacto ambiental de la ganadería, otros realizan activismo por los derechos de los animales, entre otros. Y por otro lado surgen modificaciones en sus entornos y vinculaciones humanas, así como el deseo de cuidar el aspecto nutricional y de salud asesorándose adecuadamente.

Como profesionales de la salud consideramos de gran importancia que las personas que deseen iniciar este cambio se mantengan informados y asesorados por un Licenciado en Nutrición y un seguimiento clínico, quienes los guíen en este proceso de manera adecuada y respetando la individualidad de cada uno.

El proceso de adaptación y de cambio en un entorno no vegano es variable pero más allá de las diferencias que surgen con la cultura hegemónica, en la cual predomina el consumo y producción de alimentos de origen animal desde que nacemos, no es un impedimento para la manifestación de sus ideales y deseo de cambiar la forma de alimentarse en la cultura en la que siempre han estado inmersa y que inevitablemente sigue siendo a la que pertenecen, surgiendo así diversas elecciones alimentarias dentro de una misma sociedad, lo cual es posible gracias dos puntos centrales: una innata condición omnívora que da lugar a una gran variedad alimentaria dentro de una amplia diversidad de opciones y por otro lado la cocina, el medio por el cual podemos adaptar nuestra alimentación de acuerdo a preferencias y necesidades propias, siendo imprescindible la adquisición de conocimientos, saberes y prácticas para llevarla a cabo de manera que no afecte la salud del individuo.

## IX. AGRADECIMIENTOS

A nuestra tutora, Gloria Mancinelli, que nos acompañó en el desarrollo de este trabajo aportándonos sus amplios conocimientos, su apoyo y dedicación.

A la escuela de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires y a todos los docentes que nos acompañaron durante nuestra formación a lo largo de la carrera.

A los 8 entrevistados para la realización de este trabajo, quienes dedicaron parte de su tiempo en brindarnos tan valiosa información.

Y, sin dudas, a nuestras familias, parejas y amigos por el apoyo incondicional durante esta hermosa experiencia.

## X. ANEXOS

### **Entrevista N°1**

Nombre: Melina

Edad: 26

Ocupación: Estudiante de Nutrición y empleada.

Lugar de residencia: Capital federal

**Lucía: Bueno contame un poco acerca de los conocimientos previos que vos tenías acerca del veganismo antes de decidir iniciar este cambio.**

Melina: Nulos la verdad, no conocía nada, subestimaba un montón el veganismo por qué no lo conocía, en uno o dos meses empecé a investigar y ahí me informé, pero la verdad es que no conocía mucho.

**Lucía: ¿Y por qué te surgió empezar a investigar?**

Melina: Me surgió porque de un momento para el otro sentí la necesidad de dejar de comer carne, y durante un mes fui vegetariana, y durante ese mes, mes y medio más o menos ahí me puse a investigar bien, como era el estilo de vida sin comer carne, como era alimentarse sin ese tipo de alimentos, y bueno ahí empecé a investigar los derivados de productos animales y ahí fue donde empezó todo.

**Lucía: ¿Y qué es lo que te produjo esa necesidad?**

Melina: Sentí un rechazo interno hacia la carne, fue interno en realidad, no tuvo mucho que ver al principio con todo el tema del maltrato animal con la variable ética digamos pero después cuando empecé a investigar me di cuenta que venía implícito de ahí.

**Lucía: Claro. ¿Y en tu entorno tenés presencia de alguien vegano, o fuiste vos la primera?**

Melina: No no, no conozco a nadie, ahora hace un tiempo empecé a conocer más gente vegana, pero en ese momento no conocía a nadie, ni amigos ni familiares, ni seguía gente en las redes sociales.

**Lucía: ¿Te surgió algún tipo de preocupación cuando arrancaste?**

Melina: Mi preocupación más que nada, habiendo estudiado nutrición, era si iba a poder cubrir todo obviamente y ahí fue cuando empecé a investigar si se podía o no desde la parte nutricional más allá de mi enfoque que era un poco más sobre empatía hacia los animales, pero me daba miedo eso quizás desconocer que necesitaba y no poder cubrirlo, pero empecé a buscar todo y como vi que

era posible, que había muchas organizaciones que lo avalaban, me puse a ver bien realmente qué nutrientes necesitaba, que iba a poder cubrir en esta etapa de mi vida, también los pensaba a futuro estando embarazada o teniendo un hijo si iba a ser posible, esas eran las preocupaciones que me surgieron al principio, pero me di cuenta por lo que estudie que no, que no había ningún problema con eso.

**Lucía: ¿Qué emoción te identificaría con ese momento?**

Melina: Uh estuve triste un montón de tiempo, porque fueron unos meses de ver un montón de vídeos de encontrar un montón de información, que en realidad era lo que yo quería ver, o sea yo lo buscaba y me obligaba a verlo, vídeos de cómo se producen los alimentos, de cómo son maltratados los animales, y fueron unos meses que llore un montón pero fue parte de darme cuenta de que eso que consumía implicaba muchísimo dolor y que ese dolor que yo sentía o sea yo misma me lo provocaba al consumir esos alimentos, entonces fue como que sufrí un tiempo pero después dejé de mirarlos porque ya no los necesitaba, no necesitaba más impulso para dejar de consumirlos, era suficiente, y después todo cambió.

**Lucía: Como decís entonces ese fue tu punto de inflexión.**

Melina: Exacto. La empatía a los animales. Yo no volvería a comer carne porque no fue una decisión ni por salud ni una decisión nutricional si no porque no quiero comer animales y de eso no hay vuelta atrás.

**Lucía:** Y este miedo que te genero la posibilidad de no poder cubrir me decías que te llevó a investigar, ¿También consultaste o te informaste con algún profesional, nutricionista, médico...?

Melina: Si, sí. Al Principio fui unas tres veces a una nutricionista que era especializada en veganismo, pero fue más como para sentirme tranquila de me estoy asesorando, yo ya había investigado un montón y me sentía más tranquila pero igual necesitaba ir a un profesional como para cerrar algunos puntos como por ejemplo la suplementación con vitamina B12, o cómo eran los porcentajes de los platos, que por ahí tenía que cubrir, me oriento bastante pero fue una o dos veces que fui no necesite ir más, pero si me asesore.

**Lucía:** ¿Sentís que te ayudó?

Melina: Me ayudo porque me dio tranquilidad o sea en que no me estaba equivocando, después como que me maneje bastante sola, pero me ayudó en el sentido de que ella tenía la experiencia también de ser vegetariana y eso me transmitió mucha tranquilidad, de ahí en adelante quedamos o sea yo arregle con ella que no iba volver porque ya está al yo estar estudiando nutrición no me tenía que dar los conocimientos básicos, no me tenía que impartir eso, era solo un pantallazo.

**Lucía:** Claro era necesaria esa aprobación. ¿Y después en internet o redes sociales que te volcaste más a usar para adquirir información?

Melina: Busque paginas científicas, busque varios papers, y en Instagram sigo a varios médicos y nutricionistas que son vegetarianos y veganos y transmiten

bastante bien la información a través de una red social que bueno es hoy en día la manera por ahí de comunicar las cosas a gente.

**Lucía: Sentís que es un buen lugar para informarse digamos.**

Melina: Sí, es un lugar para transmitir información, hay veces que por ahí se dicen cosas que están erradas, pero bueno, pero de todas formas es un buen lugar para transmitir información.

**Lucía: ¿Qué páginas soles consultar con más frecuencia?**

Melina: Te paso un par de las que suelo consultar.

(<https://instagram.com/totovivianirossi?igshid=1lzi0kxxnrklh;>

<https://instagram.com/luliroso.nutricion?igshid=vm3n7l3ikgpt;>

[https://instagram.com/nutricionistamanuzza?igshid=177a114drujh0\)](https://instagram.com/nutricionistamanuzza?igshid=177a114drujh0)

**Lucía: ¿Con respecto a tu estilo de vida sentís que cambió con respecto a antes de ser vegana? ¿Qué cambios fuiste sintiendo en esta transición?**

Melina: A ver, cambios. La realidad es que no tanto, o sea, yo me cocine casi siempre, casi toda la vida me cocine, no solía pedir comida hecha o pedir delivery, entonces es como que transicionar de cocinar cosas con contenidos animales a cosas que no tengan es lo mismo, sigo cocinando. Cambio por ahí, quizás, al principio, me daba un poco de temor, no sé, esto de la mirada social, que por ahí que iban a decir, pero como mis convicciones eran fuertes es como que me daba lo mismo. Pero después me di cuenta que no que no es diferente mi vida, me cocino igual, como las mismas cantidades de comida, como la misma

cantidad de nutrientes, cuando salgo a comer siempre hay una opción de vegetariano o vegano, así que no tengo ningún cambio en ese sentido, pero si cambio quizás para bien en algunas cosas basadas en el tipo de alimentación, por ahí mejoró un poco mi rendimiento para entrenar, me cambió un poco la piel... fueron algunas cosas que se fueron dando, pero cambios drásticos no. Sigo siendo la misma persona, que come diferente nada más.

**Lucía: ¿Y cómo llevaste esto del entorno, y que iban a decir?, ¿Cómo te sentiste?, ¿Que te dijeron?**

Melina: Eran más las personas allegadas a mí, que tenían miedo que yo no pueda estar más con ellos por una limitación de que si salía a comer no iba a haber una opción o de que iba a ser más caro, pero después les fui demostrando que no y ya está, eso quedó en el pasado, como te decía ahora cuando salgo a comer hay una opción vegana en todos lados. Siempre se puede comer una ensalada, unas papas...

**Lucía: ¿Sos de llevarte tu tupper?**

Melina: No no, nunca. Como lo que hay. Llevarme el tupper es como cuando estás a dieta y te llevas el tupper, me parece innecesario.

**Lucía: ¿Y si vas a un asado?**

Melina: He ido a varios asados y mis amigos mismos, me han propuesto hacerme verduras a la parrilla, como ya me conocen, no hay problema, o me pongo una hamburguesa de soja a la parrilla.

**Lucía: Bárbaro eso. ¿Comías habitualmente en tus comidas carnes y productos animales?**

Melina: Sisi todo, variado, comía todo.

**Lucía: ¿Cómo es tu alimentación ahora? ¿Cuáles suelen ser tus preparaciones habituales y cómo soles adaptarlas?**

Melina: -Bueno a la mañana generalmente tomo una media taza de leche de almendras, leche de soja, la leche que tenga, suelo tener comprada porque bueno, mi novio toma y generalmente no tengo tiempo de andar haciendo leche, ahora en esta etapa de mi vida, pero cuando podía me las hacía. Pero cómo gustan bastante las compradas y son dentro de todo naturales porque no le agregan azúcar y demás no me parece una mala opción. Es cómo un gusto que me doy, no un gusto pero una de las cosas en las que gasto reemplazando una de las cosas que por ahí no gasto tanto, esa es una de las cosas en las que invierto, además ya viene fortificada, a veces con vitamina D o calcio, entonces me gusta consumir leche comprada, de almendras, de soja, de maní, de lo que sea, leche con alguna fruta cortada y cereales, de cualquier tipo, avena, granola, cereales de maíz o lo que sea, eso suelo desayunar así rápido.

Después en lo que es almuerzos y cenas todos los días me suelo preparar de la cena, o sea lo que como en la cena como al otro día así que se repite esa comida, suelo preparar casi siempre la base del plato es una legumbre, suele ser hummus de alguna legumbre, la que tenga, con ensalada y con papas al horno, ese es un plato típico, es como mi manera más linda de incorporar legumbres, porque las digiero mejor, fácil, rica, es una preparación que la puedo transportar,

así que el hummus o el puré o paté de legumbres está bueno ahora en el verano, después en el invierno suelo consumir las legumbres enteras, por ahí en algún guiso, alguna preparación así más calientes, siempre verduras, eso sí. A ver, que más, trabajo bastante con el gluten para hacer seitán, suelo hacer milanesas y freezo y tengo para toda la semana o dos, es un producto que descubrí hace poco, el año pasado, está bueno, es muy versátil y quedan muy bien las milanesas así que es un punto a favor del gluten. Después las legumbres que suelo consumir: garbanzos y lentejas son las que más compro, por un tema de costo también porque son las más baratas, compro de a 5 kilos en el macro o en alguna dietética pero suelen estar más baratos en los supermercados mayoristas, así que compro, remojo y las hiervo y las freezo así ya cocinadas entonces después cuando las bajo del freezer hago la preparación enseguida por que se descongelan en 10 minutos literal. A veces hago hamburguesas de legumbres, pero tengo que tener tiempo, y ahora no lo tengo, mi alimentación ahora es muy fast food, tengo que hacer las cosas rápido.

Verduras todas, menos el apio que no me gusta, pero bueno no viene al caso, y crudas y cocidas, uso mucha papa, mucho tomate, lechuga, repollo.

Otro tipo de legumbres suelo consumir en pequeñas cantidades por ahí lo que es porotos rojos, pallares, lupines, mung, pero cómo son más caros los suelo comprar cuando voy al barrio chino que es una vez al mes, ahí me stockeo de cosas particulares cómo esas o el tofu, el tofu lo consigo barato ahí, con el tofu suelo hacer preparaciones cómo si fuese tofu revuelto, que se asemeja mucho al huevo revuelto, por eso me gusta, no es que me guste por que se parezca al huevo si no que es una preparación que queda muy similar y es linda a la vista

entonces lo suelo hacer y rápido aparte, o hago bastoncitos de tofu, cómo los bastoncitos de pescadas, empanados, también hago quesofu que es el queso que se hace con el tofu, que queda como un queso cremoso, y eso lo uso bastante. Me gusta esa preparación porque tiene buena calidad nutricional, porque suelo hacer quesos de otras cosas, quesos de polenta, de papa, de mandioca, pero no tienen la calidad nutricional tan similar a la del queso de vaca, cómo lo tiene el tofu, que tiene mucho calcio y proteínas.

Y lo que es merienda suelo estar fuera de casa, por ahí no meriendo, tengo frutas casi siempre encima o frutos secos, maní y banana suelo tener siempre y me salva la verdad, suelo tomar mates, no me siento a merendar porque no es un hábito para mí, pero si hago pequeñas colaciones cada 2 o 3 horas, por un tema de tiempo también.

Lo que si consumo que no te dije son los aceites de semillas, aceite de chía y de lino, son aceites caros pero los consumo en crudo en poquita cantidad, más que nada para cubrir los omegas, después de aceite de oliva generalmente es lo que uso y cada tanto hago un aceite de girasol que suelo tener de back up pero más que nada aceite de oliva, siempre todo comprado al por mayor, 3 o 5 litros. Y lo que consumo mucho es el Tahini, que es la pasta de las semillas de sésamo, que es como mi fuente de calcio en el día a día, se lo pongo a los hummus, a las salsas, a los licuados.

La realidad es que al vivir con una persona que no es vegana pero come vegano porque como yo así, al principio estuvo bueno porque trate de adaptar todas las preparaciones, como de veganizar entre comillas las preparaciones y que

parezcan similares y ver y que vean que se puede comer rico y similar en apariencia a preparaciones hechas con productos animales, entonces al querer imitar descubrí un montón de productos que no conocía, cómo el agar agar, la goma guar, cosas que tienen por ahí ciertas características o que hacen que los alimentos tengan ciertas características que antes la verdad no tenía idea que algo podía montar o que no sé qué el aquafava de los garbanzos, que es el agua de la lata, podía batirla y hacer un merengue, la verdad que empecé a conocer un montón de preparaciones y se me abrió el abanico 360 grados.

**Lucía: Perfecto. ¿Y en cuanto a las recomendaciones siempre intentaste cubrirlas desde el principio?**

Melina: Al principio estaba un poco negada a tomar vitamina B12, tenía la información o la creencia de que teníamos reservas por varios años. A los 3 o 4 meses de hacerme vegetariana me hice un análisis y ya me daba bajo, igual yo no venía comiendo mucha carne tampoco de antes tampoco, entonces me daba baja, alrededor de 180 me daba que es muy bajo. Yo no creo que haya sido una baja de reservas de esos 4 meses si no que ya venía previamente con reservas bajas por que tampoco comía mucha carne antes, ni huevo ni queso. O sea, como que venía intermitente, comiendo carne a veces sí a veces o no, en el momento que dije listo no como más carne fue en el momento que me organice y reemplace esa carne por alimentos como legumbres, frutos secos, antes no comía ni una cosa ni la otra. Ahí fue cuando encontré un reemplazo bueno para eso. Así que cuando me dio bajo al poquito tiempo fui a la nutricionista y me dio las cantidades de B12 que tenía que tomar y desde ese momento me suplemento.

**Lucía: Y además de lo de las reservas ¿Tu rechazo a la B12 tenía algún otro motivo?**

Melina: No yo tenía entendido que las reservas duraban hasta 4 años y cuando fui al médico me dijo que eso era muy personal, puede que tu reserva te dure 4 años como que tu reserva te dure 1 mes. Hubo también un momento en que había visto varios referentes tal vez del movimiento vegano que no se suplementaban, que cuestionaban mucho tomar B12, entonces estaba un poco confundida, pero después investigué y vi varios médicos que avalaban y que explicaban porque es necesario en veganos y en vegetarianos o gente que no come mucha carne también es necesario.

**Lucía: También se habla mucho de que es sintética, esto de si es es bueno o malo.**

Melina: La realidad es que nosotros lo tomamos de manera sintética pero las personas que la obtienen de la carne, esa carne o sea esa vaca también la obtuvo de manera sintética, a la vaca también le inyectan la B12, entonces es lo mismo, es una vitamina sintética de todas maneras, los modelos de producción de ahora no son los de antes, antes las vacas si tenían B12 pero por que comían de la tierra, ahora están encerradas.

**Lucía: Bueno y decime cómo definirías vos al veganismo o la filosofía de vida de un vegano según tu interpretación.**

Melina: La realidad es que fue mutando como lo interpreto al veganismo, primero era una dieta, antes de conocerlo, para mí el ser vegano era no comer tal cosa, ahora lo veo más como una postura ética, más allá de un estilo de vida, porque

es el estilo de vida que llevo pero también es mi postura ética porque todo lo que intento hacer es a favor de no causar daño innecesario, daño en general a ningún animal, ningún ser vivo, así que por eso para mí es más que un estilo de vida, es como una postura ética que defiendo y que trato de transmitir en todo momento.

**Lucía: Perfecto. ¿Y sentís que hay como un cambio desde hace unos años a ahora con resto de esta postura ética de las personas y como ven a los animales?**

Melina: Si, si, totalmente. Yo creo que en los últimos dos años fueron cruciales, tuvo mucha difusión el movimiento, tuvo mucha difusión porque se relacionó con otras áreas, como es el cambio climático, no se verlo desde el lado de la empatía, se abrieron muchos espacios con comida vegano, con emprendimientos veganos o sea se empezó a hacer conocido ya sea con prensa buena o prensa mala pero se empezó a hacer conocido de ambas maneras y hubo mucha repercusión y eso hizo que la gente empezara a investigar. Desde que yo me hice vegana hasta ahora conocí un montón de gente que cambió su modo de alimentación. Muchos también dicen que es una moda.

**Lucía: Si es como un boom en el último tiempo. A su vez que haya más lugares también incita que se conozca más.**

Melina: Sí obviamente, es un modo de incluir y está bueno, así como ahora la mayoría de los bares tiene una opción para celíacos todos tienen una opción veggie, y esta bueno.

**Lucía: ¿Considerás que cuando iniciaste este estilo de vida se dieron otros cambios a parte de lo relacionado a la alimentación que acompañaron este proceso?**

Melina: Otros cambios si, la ropa, deje de usar, deje de comprar en realidad cosas que implican maltrato animal o productos animales, como la lana y el cuero obviamente y la seda. Después en lo que es productos de higiene o de limpieza más que nada higiene personal, empecé a usar shampoo y crema de enjuague sólidos, para reducir un poco también el impacto de la huella que hacemos al usar tanto plástico, los cepillos de dientes que sean biodegradables que vienen de bamboo y ahora estoy buscando también para incorporar dentífricos y las pastas dentales, bueno más que nada eso.

**Lucía: Perfecto ¿Y estos cambios fueron progresivos no? A medida que te fuiste informando.**

Melina: Si, esos cambios fueron todos progresivos, se fueron dando a lo largo de estos 3 años, no es que de un día para el otro logre cambiar todo, ni tampoco al principio sabia como cambiarlo ni que tenía que cambiarlo, o sea no sabía que eso que consumía llevaba productos animales o implicaba que se hagan testeos en animales, cosas que no sabía y hay cosas que todavía no se y me sigo informando, además todos los procesos van cambiando, los procesos industriales y las licencias y todo lo que implica producir a gran escala va cambiando, va cambiando la legislatura de los países, va cambiando si está prohibido o no testear en animales, todo el tiempo si uno quiere evitar eso tiene que estar actualizándose así que si, es todo un proceso.

**Lucía: ¿Y qué me podés decir sobre la relación del veganismo con otros movimientos socioculturales, con que lo asocias vos?**

Melina: Lo relaciono mucho con los movimientos que tienen que ver con el cambio climático, hay muchos movimientos ahora que cuidan el ambiente, no todos son partidarios del veganismo, pero si el veganismo va de la mano de querer preservar y querer ser lo más sustentable posible para que haya un futuro también para la tierra y para la humanidad en ese sentido, más que nada porque entendemos el impacto que tiene el consumo de carne y el impacto que tiene el consumo de productos animales a gran escala en la tierra, en el aire y en el agua y entendemos que es un modelo de producción que no es sustentable y que no se va a poder sostener por mucho tiempo y del cual se benefician unos pocos, la realidad es que no toda la población mundial puede consumir carne, por el costo, la accesibilidad o lo que sea, así que si yo creo que se relaciona muchísimo con movimientos que cuidan o buscan un bienestar o la sustentabilidad de lo que hacemos para beneficio de la tierra y de todos.

**Lucía: Vos me dijiste que consumías milanesas de soja ¿Que pensas acerca del impacto ambiental que tiene la soja y la producción transgénica?**

Melina: Lo que yo entiendo de la producción de soja es que más del 80% de lo que se planta de soja y el impacto ambiental que tiene eso y es muy grande va destinado a alimentar al ganado, no es que la cantidad de soja que se cultiva a nivel mundial va a parar a milanesas de soja y Ades, por ejemplo, o sea no se utiliza para eso, se planta para otra cosa y todo el impacto que tiene los monocultivos y la deforestación para poder plantar soja para poder alimentar el

ganado se relaciona directamente con la alimentación de los animales, animales que comen unos pocos, eso opino de la soja, yo en particular trato de consumir siempre soja orgánica, no siempre se puede o no siempre consigo pero en la mayoría de las dietéticas siempre hay alguna marca que vende soja orgánica y todo lo que consumo derivado de la soja, como soja texturizada o tofu, siempre trato de que sea orgánico, ya meterme en lo que es modelo de producción y semillas modificadas y transgénico, me parece que ya es otro tema que no hace al veganismo, me parece que es un tema de empresas multinacionales que controlan la industria, que controlan la manera en que se siembra y que lamentablemente los modelos de producción hoy en día son así ya no existen pequeños productores porque se fueron quedando afuera del negocio por este gran chanchullo que son las empresas que venden semillas, y al venderlas modificadas hacen que sean para un solo consumo que no se puedan volver a replantar entonces así generan una dependencia de los agricultores con las empresas que venden las semillas, y al ser modificadas más allá de la modificación genética que tienen y lo que eso puede llegar a implicar en nuestra salud, que se está estudiando todas estas alergias al gluten y demás, creo y entiendo por lo que he leído que pueden llegar a venir de estas modificaciones, más allá de eso que están genéticamente modificadas implica que se tengan utilizar agroquímicos, plaguicidas, herbicidas, para que las semillas puedan sobrevivir porque al modificarlas les resaltan alguna característica específica como puede ser el color el tamaño que resistan a una sequía pero también pierden otras muy importantes que es resistir a una plaga por ejemplo y es así donde se tiene que usar glifosato o cualquier otro agroquímico que tiene mucho

impacto a nivel salud poblacional, pero en resumen eso es lo que pienso de la soja.

**Lucía: Genial. Bueno y para ir cerrando ¿Sentís que tu elección de este cambio en tu alimentación hacia el veganismo tuvo alguna influencia en tu entorno, viste cambios en el estilo de vida de otras personas?**

Melina: Sí, en lo que respecta a mi entorno al principio hubo como un cierto rechazo, no malo, pero a la defensiva estaban las personas que me rodeaban, porque quizá no entendían pero después fueron comprendiendo y ahora hoy en día muchos de los que me rodean, mis amigos, mi pareja, siempre que nos juntamos a comer me acompañan o vamos a comer a algún lado que tenga una opción vegana, yo trato de incluirlos en lo que suelo cocinar para que ellos prueben, y vi quizás un poco de interés en lo que yo hacía que me fijaba constantemente en lo que tienen los alimentos, ahora las veo a mis compañeras de trabajo investigando los rótulos, que quizá no tiene tanto que ver con el veganismo pero si tiene que ver con conocer lo que comemos y de dónde viene, ese es un cambio positivo. Incluso un par de personas se interesaron por llevar un estilo de vida vegano por ahí, no desde el tema de la compasión animal sino quizás de la dieta, pero por que vieron por ahí algunas mejoras o los beneficios de consumir productos de origen vegetal, implementaron mucho en su consumo legumbres o leches de origen vegetal, o redujeron mucho el consumo de carne o queso, eso también lo vi en bastantes personas. Y cómo yo tengo una página de Instagram donde subo recetas veganas, he visto personas que se interesan por conocer, pero más específicamente cosas bien concretas sobre veganismo y quizás sobre absorción de nutrientes, que pasa con hierro, que pasa con las

proteínas, que pasa con la vitamina B12 que es un factor fundamental, puntos críticos digamos para quien lleva una dieta vegetal, pero siento que a través de mi página y a través de lo que hago que es tratar de veganizar entre comillas todas las recetas que conozco, todos los platos típicos tradicionales y no tradicionales, trato de agarrar un plato y demostrar que se puede hacer con productos de origen vegetal y a través de eso siento que puedo demostrar que se puede comer sin hacer sufrir a nadie y que se puede comer de todo, siento que la gente se engancha quizás con las recetas y comidas, y tal vez al ver eso lo ve como posible, como algo posible de hacer en el futuro.

**Lucía: ¡Genial! Muchas Gracias Meli por tu tiempo.**

## **Entrevista N°2**

Nombre: Juls

Edad: 25

Ocupación: Estudiante de comunicación social y trabajando en el sector público de salud.

Lugar de residencia: Castelar

**Lucía: -Me dijiste que tenías 25, ¿A qué te dedicas?**

Juls: -No sé si tabulas por género, pero si es por género soy una persona no binaria, si tengo 25, soy estudiante de comunicación social y trabajo en el sector público de la salud, en Conurbano.

**Lucía: -Perfecto. Bueno en principio contame ¿Cuáles fueron tus motivaciones o tus razones por las que decidiste iniciar este cambio de alimentación o esta transición, que fue lo primero que te hizo decir, empiezo este cambio?**

Juls: -Yo devengo de un proceso, fui vegetariana 3 años y medio, empecé a transicionar y hace 1 año que soy vegana. En un principio, mi iniciación al veganismo fue porque con el vegetarianismo vi que había cambiado un montón de cosas, pautas a cuestiones del cuerpo, me sentía mejor, con más energía, una cuestión más personal y al arrancar la transición al veganismo abrí los ojos a un montón de cuestiones de explotación animal, del cambio ambiental, y creo que eso fue como lo que me dio el click para pasarme completamente al veganismo, la transición fueron 7 a 8 meses más o menos, especialmente por una cuestión de que como en el vegetarianismo más que nada ovolacto todo va con queso es como que todo lo solucionas con queso, desde pizza, ensalada con queso, omelette, todo lo mejoras con queso, ni hablar de quesos procesados, Casancrem, de rallar, porque estamos acostumbrados a cocinar así, pero cuando te pones a replantear dos segundos tenés un montón de cosas que podés sustituir y no es tan traumático por así decirlo, entonces me costaba hasta que le perdí el miedo al todo tiene que tener queso y cambie a como las cosas pueden o no tener queso y esta todo bien y ahí ya hace un poquito cumplí un año, un año y un mes ponele de vegana.

**Lucía: -Perfecto, ¿Y cuál fue el motivo que te llevó a querer ser vegetariana en un principio?**

Juls: - Yo empecé siendo vegetariana por una cuestión de curiosidad, deje de comer carne y después de un mes dije me gusta por acá por cómo me sentía yo, fue como parte de un montón de otras cosas a nivel personal, como que fue parte de un proceso y también ver de que no comía tanta carne en mi dieta normal por una cuestión de que siempre comí una dieta variada, pero también por una cuestión de que la empecé a ver como un cadáver, no tanto como ahora que soy vegana pero si no como que empecé a darme cuenta cómo estaba mal.

**Lucía: - ¿Y tenías conocimientos acerca del vegetarianismo y veganismo o empezaste a informarte cuando tomaste la decisión?**

Juls: - De vegetarianismo algo sabia, tenía más conocimiento a nivel como colectivo que tenemos, de hecho yo muchos años me nombre como vegetariana, después me di cuenta que en realidad no era vegetariana estricta si no que era ovolactea, entonces si tenía conocimiento popular, y a veganismo si ya siendo vegetariana, conociendo a gente vegana, tejiendo redes con gente vegana llegue mucho más preparada, yo entré siendo vegana sabiendo ponerle que iba a tener que suplementar B12, qué chequeos me tenía que hacer, porque ya venía siendo vegetariana.

**Lucía: - Y para informarte ¿A qué redes sociales, paginas, revistas, a que accediste para informarte, tenés alguna página de referencia, fuiste a un nutricionista?**

Juls: - Para que se entienda, yo vengo de un recorrido personal que cuando era especista antes de ser vegetariana había ido varias veces a la nutricionista, a distintas, asique todo lo que tenía que ver con eso ya lo tenía como bastante automatizado y aceitado, entonces cuando me hice vegetariana lo primero que hice fue ir a un profesional, no por mi tanto, si no que era más por un miedo de mi madre esto de te vas a quedar sin hierro.. y bue todo este tipo de paranoias que se generan con los vegetarianos de te vas a poner anémica, ya de vegana, tengo mi mejor amiga que es vegana y me paso mucho de esa info, igual también siendo vegana fui a la nutricionista pero fue más como para pedirle cosas que para que me informe, yo ya sabía muy bien que tenía que fijarme, le pedí examen de B12 y todas esas cosas, estaba como bastante armada frente a la nutricionista, tenía más claro que quería, lo que no me había pasado siendo vegetariana por ahí estaba un toque más perdida. Y después paginas también consulto, de Instagram, como Nico Fassi que son entre comillas bastante científicos, y si googlear estudios o páginas de activistas referidas en otras páginas del mundo y aprender de ellos.

**Lucía: - ¿Me decís algún ejemplo de alguno de estos activistas?**

(En este momento me envía una página de Instagram:  
<https://instagram.com/monamifrost?igshid=1gdg3zouuktty>)

**Lucía: - Vos me decías que ya de antes no comías mucha carne, ¿Se te hizo difícil empezar la transición, qué preocupaciones o emociones te identifican con ese momento?**

Juls: - No, durante la primera transición no, fue bastante brusca por así decirlo, de comer carne a ser vegetariana fue como dejo de comer carne, deje de comer carne, en ningún momento me sentí ni mal ni me dieron dudas, pero con la transición al veganismo como venía de 4 años de ser ovolacto vegetariana y como te digo el queso y el huevo eran como una gran ayuda, fue como más lenta y transicioné lenta pero hubo un momento que me estaba informando cada vez más cada vez más y el queso me empezó a dar asco, la leche también fue como como estoy consumiendo esto y lo primero que deje, estaba viviendo en otro país por lo que se me hizo mucho más fácil dejar la leche por que la leche de cajú, de coco, de almendras era mucho más fácil de conseguir, entonces fue lo primero que saque, y sentimientos después ya siendo vegana y viendo para atrás, es como me siento mucho más en paz con mi comida diaria con mi plato, me siento mucho mejor físicamente y aparte es como que estoy comiendo algo que está en paz, por ahí suena como muy espiritual pero nada, no tuvo sufrimiento, no hubo nada que requiriese el sufrimiento de un tercero para que yo tenga un placer culinario.

**Lucía: - Entiendo, se trata como de una paz mental también. ¿El estilo de vida en tu cotidianeidad sentís que fue distinto antes y después de empezar o detectas algún cambio puntual?**

Juls: -Si, yo creo que los cambios se pueden dividir como en dos grupos, que es como vida cotidiana personal que es que siempre cocine y ahora cocino más, soy mucho más responsable con que como, que ingiero, de donde viene, que es, más allá de si es vegano o no, cómo sabemos mucho más, de no consumir enlatados, cocino mi propia comida todo el tiempo, yo trabajo fuera de mi casa y

me llevo vianda, que esto tiene que ver con la otra parte. A nivel social se complica un poco más porque es complicado conseguir opciones veganas afuera y hay lugares que no dan para llevar un tupper, ponele una reunión familiar voy con el tupper no tengo drama, pero salir a comer afuera con amigos se complica o es un poquito más restrictivo para mi, terminas comiendo o ensalada, que a veces las ensaladas tienen queso así que ni ensalada o terminas comiendo papas, creo en esos dos aspectos son como más el cambio. Y también la cotidianidad y quienes me rodean como mi grupo de trabajo, pasa esto de constantemente problematizar, onda ¿Por qué no comes esto? ¿Por qué sos vegana?, como que al principio apenas les contas o se dan cuenta es como dos semanas de te cuestionan, me han llegado a hacer planteos bastante irrisorios como ¿Por 20 mil dólares te comerías un pedazo de carne? y es como que siento que les hace mucho ruido a la gente especista, le hacemos ruido la gente vegana entonces es como que no saben para qué lado correr y te atacan, te hacen chistes y es como raro, yo como que ya lo tengo neutralizado porque como que en los ambientes que me muevo ya me conocen y esto de ya tener práctica de estas respuestas o chistes y demás ya se cómo responder, entonces es algo que si cambio. Igual algún que otro chiste no pasa nada el tema es cuando ponen como gedes, me ha pasado por ejemplo mi jefe con la mejor onda haciéndome planteos como “gracias a que ustedes comen legumbres explotan personas” cosas que decís rarísimas, sabes que si tiene sentido, pero es como la mayoría de los granos se utilizan para alimentar ganado. Pero bueno y después de un tiempo uno empieza a tejer estrategias, yo soy parte de un comité vegano, yo soy de zona oeste entonces como que nos pasamos donde podemos ir a comer te armas como un recursero sabes dónde podés ir a comer, como.

**Lucía: - Claro, ¿Alguna vez estos comentarios te hicieron replantearme cosas o volver para atrás?**

Juls: -No, nunca me hicieron dar ni un paso atrás, pero creo que deviene de que yo soy militante por la diversidad, entonces uno cuando viene militando durante muchos años te acostumbras a las preguntas boludas por así decirlo, entonces no no me hizo dudarlo ni un segundo, al contrario, yo siempre que me piden comida y me dicen “ay que rico” es como que trato de reivindicar la comida vegana todo el tiempo ante estas cosas, siempre es como que llega un momento que es como periodo de meseta que se terminan los chistes pero cada dos por tres como que reviven o esto de pararse, me pasa mucho yo trabajo en una oficina bastante grande y cada uno está en su box con un paquete de galletitas y que me vengán a sacar galletitas a mi... al principio no decía nada ahora es como ya no vienen, porque saben que si comen las mías tienen que reponer, también entender esto de que aun que ellos coman cualquier cosa yo no, si ellos quieren comer lo mío me tienen que reponer vegano porque si no yo no como básicamente.

**Lucía: - ¿Y tu entorno más cercano hay alguien que sea vegano?**

Juls: - En mi entorno no, o sea si mi mejor amiga vegana, algún que otro amigo, pero onda mi núcleo familiar no, no cuando yo arranque. Actualmente mi pareja es vegano también, pero también en mi proceso de ser vegana como que cayó el y es vegano también, pero siempre me bancaron. Siempre respetando, pero también al principio tenían muchas dudas con que me enferme, pero cuando veían que no me enfermaba se calmaron. Igual también existen comentarios de

la familia como “ay como podés comer eso yo no podría dejar el queso” esas cosas pero nada grave.

**Lucía: - Con respecto a esto de las legumbres para alimentar ganado y eso, ¿Que pensas de la soja por ejemplo que por lo general los veganos consumen referido al impacto ambiental que tiene?**

Juls: -Yo trato de no consumir soja en general, la única que consumo ahora es la soja texturizada y trato que sea orgánica, la realidad es que consumía más soja siendo vegetariana que vegana porque como que estaba muy comer milanesa de soja, ahora casi ni como, fue medio una decisión y también como inconsciente, empecé a consumir otras legumbres, le agarre el gusto a cocinar y otras preparaciones y las milanesas de soja pasaron a ser como un plan de emergencia, esos días que no hay lentejas no hay nada, sacas, pero si yo trato de consumir lo menos posible, pasa que el impacto ambiental que tiene la soja es muy grande y también cuando vemos que la soja se exporta un montón y volvemos a lo mismo, alimenta un montón de ganado, se usa en un montón de preparaciones cárnicas como las hamburguesas de carne comillas especistas, cada vez tienen más porcentaje de soja en las mezclas, que también está mal, o sea está mal comer carne pero también está mal porque siguen poniendo la soja que es una soja industrializada en la carne sin que la gente que lo consume sepa, porque también creo que eso es algo que uno lo adquiere siendo vegano, como tenés que leer paquetes para ver si podes comer o no, adquirís un nivel de información de lo que estás consumiendo que es increíble.

**Lucía: - Y después en cuanto a aspecto nutricional y salud que vos me decías que tuviste o tuvieron tus familiares preocupaciones sobre si cubrías, ¿Te has hecho análisis y cubrías todo? ¿Manifestaste algún síntoma cuando empezaste?**

Juls: - No, desde que soy vegetariana y ahora también vegana nunca tuve una baja de nada, siempre tuve bien el hierro y todo lo demás, siempre estuve haciéndome exámenes y estoy suplementada con B12, estoy tomando dosis de mantenimiento porque por suerte nunca llegue a tener una deficiencia, fui justo a la nutricionista y estaba bien en mis parámetros.

**Lucía: - Buenísimo, ¿Y con qué otro movimiento sociocultural lo podrías relacionar al veganismo o con cual te identificas vos?**

Juls: -Yo particularmente, que no es lo que pasa en el veganismo, pero yo creo que el veganismo está muy vinculado al feminismo, al anti capitalismo y a un recorrido que tiene mucho los pueblos originarios que es reivindicar la tierra y cuidar el medio ambiente, también tiene mucho que ver con los movimientos ambientalistas, también creo que el ser vegano es o la primera puerta a un activismo o una militancia o una puerta más de cómo te contaba en mi recorrido personal yo era militante en un montón de cosas y cuando uno adquiere una consciencia, en este caso una consciencia de que somos lo mismo que los animales, cómo te abre a ver un montón de otras cosas y te permite explorar más. Aparte casi siempre en los movimientos que son minoritarios como, bueno ahora el veganismo está en expansión, pero no deja de ser minoritario, te vas conectando con otros movimientos y vas viendo de qué va. Yo creo que esto

está vinculado completamente con la sociedad capitalista, el sistema de producción que tiene, y también deviene de una cuestión eclesial, nos crían a la mayoría de las religiones, con algunas excepciones, nos crían esto de el cordero de Dios, como que los animales en la biblia están en voluntad al hombre, sacrificamos a un cordero, hay religiones que comen carne o no, pero siempre está eso del sacrificio de un cuerpo animal no humano en pos de algo más grande. Y después está muy vinculado al capitalismo, yo siempre digo, el que tengamos que leer los paquetes porque hay grasa bovina en todas las cosas es todo capitalismo, es exprimir cada centavo, vos matas la vaca y tiene que ser redituable, le comes la carne, le usas el cuero, bueno si ya no fue una vaca lechera y la explotaste antes.

**Lucía: - Sobre esto del especismo ¿Por qué crees que estamos acostumbrados de esta manera y porque ahora esto está un poco cambiando en una minoría o está en auge este tema de poner en un mismo plano a los animales que a los humanos?**

Juls: -Cuesta tanto porque especialmente Argentina tenemos una cultura muy ganadera por que deviene de que fuimos muchos años antes graneros del mundo entonces tenemos arraigado que la carne y las vacas y el cultivar, todo lo que es la industria cárnica es parte de nuestra identidad. Y en este momento creo que llega el veganismo porque es un momento donde se están rompiendo paradigmas en otras militancias, en la militancia feminista, en la militancia por el derecho a la comunidad LGBT, creo que somos como la generación que está viendo un montón de cosas que están mal, aparte que estamos viendo el mundo colapsar a nivel ambiental que no están dando cuenta de que esto está mal,

como estaban mal otras cosas, empezamos como una especie de revisionismo, estamos mal a nivel de que se matan mujeres, se explota a la mujer, como que empezamos a revisar todo por ahí inconscientemente pero llegamos a esto a que también ver el veganismo qué franja etaria está pegada y la mayoría son jóvenes, jóvenes más chicos que yo, yo tengo 25, también deviene de eso.

**Lucía: - Bárbaro y lo que decías del capitalismo, ¿Como consideras que en países comunistas también tengan una alimentación omnívora, es una cuestión más de costumbre?**

Juls: - Si, creo que es algo completamente cultural también, igual hay países comunistas que tienen menos consumo de carnes, si también porque hay una hegemonía en lo que es el modelo médico hegemónico valga la redundancia, de lo que se cree sano o no sano, que deviene de lo que te decía antes, años, años y años de cultura que centran su alimentaciones en carne que deviene de una postura sobre el análisis de lo que fue el homo sapiens, que se cree que fue hombre cazador, bueno también hay otros antropólogos, personas que han estudiado lo mismo que tienen otra visión del mismo periodo, volvemos también viene de una visión muy patriarcal del hombre puesto en el lugar de cazador y todo eso, creo que deviene de todo eso y una cuestión cultural.

**Lucía: - ¿Cual decís que es la otra visión de los antropólogos con respecto a ese periodo?**

Juls: -Si no estoy confundida es la visión ginocéntrica, yo lo leí hace relativamente poco de una filósofa feminista, si encuentro el libro si quieres te paso bien de donde viene.

**Lucía: - Dale buenismo. ¿Bueno y sentís que la militancia o tu elección de llevar una vida vegana tuvo una influencia en tu entorno, o que contribuiste al cambio de estilo de vida de otras personas?**

Juls: -Si, si en distintos aspectos, he logrado comillas, porque yo no creo que sea un logro mío sino una toma de consciencia de mi pareja que sea vegano, nosotros empezamos a salir ambos siendo especistas, yo me pase al vegetarianismo, el siguió siendo especista, yo me hice vegana, él empezó a ser vegetariano y ahora somos ambos veganos. También me paso con mi entorno familiar, mi mama, mi papa, que no son veganos pero leen paquetes ahora, entonces saben que están comiendo y en está volteada también de que tengan conciencia ecológica, de reciclar plástico y todo eso que también viene mucho de la mano que te decía antes, uno es vegano y empieza a desbloquear conciencias de todo.

**Lucía: - Perfecto, y bueno como para ir cerrando, ¿Cómo definirías vos al veganismo, al estilo de vida vegana o la filosofía de vida según tu interpretación?**

Juls: -Yo creo que el veganismo es un estilo de vida solidario con los seres que habitamos el planeta, suena como muy idealista, pero yo creo que ser vegano es ser solidario con el otro y entender que no somos dueños de nada, que todos los animales son seres que sienten, lo mismo que nosotros, más allá de que nosotros tengamos la capacidad de razonar ellos también tienen la capacidad de razonar a su forma y sentir, creo que también es un estilo de vida bastante solidario y autogestivo porque uno siempre intenta como de ayudar al otro, de

comprar en el emprendimiento de conocidos, esto de la autosuficiencia, es un movimiento que te da herramientas para que dejes de depender de un montón de cosas, de la comida procesada, de circuitos capitalistas, es como un estilo de vida que arma comunidad, eso es lo que es actualmente, y yo creo que tendría evolucionar a un movimiento más popular y tomar postura política en algunos momentos, creo que se caracteriza actualmente en Argentina por ser apolítico, yo no comparto, yo creo que tendría que mutar a ser un movimiento político social, de tener una voz y postura sobre un montón de cosas porque el veganismo no es solo no consumir animales sino que implica otro montón de aspectos de la vida vegana.

**Lucía: - O sea movimientos sociales ya hay, ¿Vos decís más a nivel de leyes no?**

Juls: -No, porque movimientos sociales hay pero son movimientos que no tienen vinculación política, se piensan por fuera de la estructura política Argentina, lo cual a mi entender y a mi visión, política me parece poco práctico, sin ir más lejos, cuando fueron las paso, hubo un caudal y algunos instagramers o influencers veganos que llamaron a votar una lista inexistente, yo creo que estamos muy jóvenes en esto de creer que con el activismo por el activismo en sí se hacen cosas, si hace cosas, el activismo acompañado de movimientos políticos que le den espalda y lo ayuden a esto, a gestionar leyes, impulsar reformas.

**Lucía: - Es un tema muy debatible. Bueno creo que eso es todo. Te agradezco un montón el tiempo y la información.**

### **Entrevista N°3**

Nombre: Belén

Edad: 23 años

Ocupación: Estudiante de Lic. en Biología

Lugar de residencia: Zona Norte

**Fernanda: - Hola Belén, ante todo gracias por venir y dedicarme tu tiempo para esto. Bueno, empecemos. Contame qué conocimientos previos tenías acerca del veganismo.**

Belén: -A mí siempre me había gustado el tema de nutrición, siempre había leído acerca de eso. No necesariamente sobre nutrición y veganismo, eso fue recién cuando me lo planteé que empecé a buscar un montón de información, recién cuando busqué información y me aseguré de entender bien fue que empecé a buscar sobre veganismo. Después en consulta con la nutri a la que yo iba por otros motivos, ya me venía atendiendo desde antes de todo esto, se lo planteé para que me diga cómo hacerlo. Quería ver si lo que me decía coincidía con lo que yo había leído y entendido y bueno, así empecé.

**Fernanda: - ¿Cuáles fueron las causas que te influyeron para tomar esta decisión?**

Belén: -Básicamente con el tema de la carne por el tema de los animales. Literalmente fue de un día para el otro, yo no hice algo así como una transición, nunca fui vegetariana. Un día domingo en un almuerzo habían hecho carne al horno. Tenía la carne ahí en el plato y fue tipo: no, esto era un animal antes, no lo quiero comer más. No voy a comer más carne. Al día siguiente pensé: bueno, podría dejar también los lácteos, los huevos y todo eso. Fue de un día para el otro.

**Fernanda: - O sea, fue de un día para el otro**

Belén: -Sí, aunque yo ya lo venía pensando desde hacía unas semanas y tenía algo de info previa. Y bueno, lo hice.

**Fernanda: - ¿Y esto cuándo fue?**

Belén: -En Abril del 2019, más o menos por esa fecha.

**Fernanda: - ¿Había alguien de tu entorno que sea vegano? Un amigo, conocido, familiar, etc.**

Belén: -No, ni vegano ni vegetariano. Cuando me hice vegana fui conociendo gente y varios de mis amigos con el tiempo se empezaron a interesar y se hicieron vegetarianos. Pero antes de esto no, ninguno.

**Fernanda: - Durante esta etapa previa a tu mini transición ¿Tuviste alguna preocupación, emociones previas que recuerdes haber tenido?**

Belén: -Preocupaciones no, de hecho, me hizo bastante feliz hacerlo. Me lo había estado planteando por una semana, quizás dos. La estaba pasando

bastante mal y no sabía por qué. Después empecé a darme cuenta que era porque estaba tomando consciencia de lo que estaba comiendo era un ser vivo, un animal. Toda la parte nutricional ya la tenía cubierta con mi nutri, ya lo tenía armado lo de la B12, hierro, proteínas y esas cosas.

**Fernanda: - ¿Considerás que tuviste algún punto de inflexión? Alguna situación en particular que te lo haya hecho plantear.**

Belén: -Ya me lo venía planteando lo de dejar de consumir carnes y pensaba: bueno, en el futuro veré de dejar de consumir lácteos huevos, pero... emocionalmente me estaba haciendo tan mal que me dije: no, puedo un poco más y puedo dejar todo lo demás también. Y así lo hice, de un día para el otro.

**Fernanda: - Me dijiste que te venías atendiendo con una nutri por otros asuntos, le planteaste esto y ella te asesoró. ¿Cómo fue? ¿Respetó tu decisión?**

Belén: -Sí, ella tiene una cuenta de Instagram, es genial. Yo me veía atendiendo con ella desde un año antes más o menos. Se llama Florencia Raele. No es que se especialice en vegetarianos y veganos, pero sabe mucho sobre el tema. Me parecía re piola ella así que se lo fui planteando onda cómo hacer si quiero comer menos carne, etc. y seguí atendiéndome con ella. Fue una muy buena experiencia. Ya me veía haciendo chequeos muy completos desde antes de ser vegana incluso, me controlaba la B12, hierro, tiroides, etc. De hecho, fue gracias

a ella que pude dar en la tecla con mi intolerancia al gluten. En realidad, es una médica especializada en nutrición y por eso me mandaba todo eso. Me dio para que tome B12 y actualmente la sigo tomando. También tomo spirulina, eso desde antes de ser vegana.

**Fernanda: - Con respecto a tu estilo de vida, tu rutina cotidiana, lo de todos los días ¿Hubo cambios antes o después o alguna diferencia?**

Belén: -Sí, o sea hubo bastantes modificaciones. Pasé de carne, queso y huevo a legumbres, cereales, semillas y todas esas cosas. Pero yo ya veía manteniendo una alimentación saludable así que antes me hacía un churrasco con ensalada y ahora me hago no sé, garbanzos con ensalada.

**Fernanda: - ¿Y a la hora de salir a comer afuera?**

Belén: -Lo malo es que a mí se me suma que además soy intolerante al gluten así que hay un montón de lugares veganos a los cuales no puedo ir porque no tienen opciones sin gluten o a lo sumo alguna ensalada o papas fritas. Pero como muchos de mis amigos ahora son vegetarianos hay lugares onda Mc Donalds que desde ya los tenemos descartados.

Pero si salgo digo: bueno, comeré unas papas con ensalada y de última como antes o después en mi casa como para no quedarme con hambre. Nadie se va a morir por eso y ya está. En casas de amigos por ejemplo me llevo mi tupper. Claramente no le voy a decir a la otra persona que me prepare algo sólo para mí. En reuniones así grandes onda navidad o año nuevo llevo más cantidad porque sé que van a querer probar todos. Al principio te miran la comida medio

raro, pero después quieren probar, les re gusta y lo comen, llevo de más para que me dejen algo sino no como.

**Fernanda: - ¿Solés pedir delivery, viandas?**

Belén: -No, nunca pido comida, todo me lo preparo yo. Siempre fui de cocinarme yo, incluso antes de hacerme vegana.

**Fernanda: - ¿Adaptaste recetas, te costó hacerlo?**

Belén: No mucho, como te dije antes pasé de la carne con ensalada a los garbanzos con ensalada, no fue tan diferente. Siempre me hago para tener hamburguesas para freezar, [6] esas cosas. También por el tema de mi intolerancia al gluten aprendí a adaptar recetas como budines, etc. Pero tampoco soy de consumir mucho de eso, me gusta cocinar cosas simples y fáciles. Fue re fácil.

**Fernanda: - ¿Qué tipo de preparaciones soles cocinar?**

Belén: No suelo desayunar, pero si lo hago es muy parecido a lo que suelo elegir para merendar, galletas de arroz con untable de tofu o fruta fresca y frutos secos. Cada 2 días lo alterno con chía pudding, es bebida vegetal con semillas de chía, las pones a hidratar en la bebida vegetal y queda tipo espeso. Para almuerzo y cena meto algún grano como arroz, quinoa, mijo o trigo sarraceno en cada comida, día por medio, en ambas siempre alguna legumbre y en una de ellas además tofu o levadura nutricional. Todo esto siempre con verduras frescas o salteadas. Cuando digo verdura no tengo en cuenta a la papa, batata, choclo o

mandioca. Dependiendo la verdura varío la cantidad según esté cruda o cocida. Para ocasiones especiales como lo mismo de siempre (risas): empanadas con masa de harina de arroz rellenas de verduras o pizza con masa de harina de garbanzos y harina de arroz con verduras y algunas veces con algún queso vegetal.

**Fernanda: - Dijiste que no desayunas ¿Siempre es así?**

Belén: Sí, porque hago ayuno intermitente, mínimo 12 horas desde la cena del día anterior. Suelo hacer de 14 a 16 horas y paso directo al almuerzo. Probé y me siento re bien, mejor que antes.

**Fernanda: - ¿Te asesora tu nutri?**

Belén: Sí, ella re está en el tema y me enseñó cómo hacerlo bien. Como estoy re bien me dijo que puedo seguir haciéndolo. Me hice chequeos y antes tenía insulinoresistencia, cosa que ahora no. Además de mejorar mis hábitos alimentarios hago ejercicio. Antes tenía la glucemia un poco alta y el índice HOMA me solía dar 1, ahora bajó a 0,7. El cuatri pasado por mis horarios volvía desayunar y si bien seguía estando normal no eran los mejores valores, pero ahora volví al ayuno intermitente y me siento mejor, además de que mis estudios dieron mejor que la vez anterior, de cuando había vuelto a desayunar.

**Fernanda: - A la hora de cocinar ¿Te preocupas por cosas como cubrir ciertos nutrientes, origen de los alimentos, onda si es orgánico o no y esas cosas?**

Belén: Me fijo en la soja, no consumo porotos de soja, pero sí cosas como tofu de la marca Soyana, es una marca orgánica y por eso la compro pero del resto de las cosas compro suelto, no me preocupo del origen, todo suelto compro onda legumbres, granos, cereales, cosas que no me preocupo por tener que estar leyendo etiquetas. Con las frutas y verduras también. Eso no cambió, siempre lo hice así.

**Fernanda: - ¿Hubo cambios en tus vínculos y entorno desde que te volviste vegana?**

Belén: No perdí amistades, pero sí las gané al ir conociendo gente. También ellos fueron cambiando porque varios se hicieron vegetarianos. También depende de cómo uno lo tome porque yo veo que muchos son como bastante agresivos y yo no soy así, no quería generar ese tipo de problemas siendo así agresiva. Por ejemplo, si en mi casa están cocinando algo con carne, el olor me re molesta pero no digo nada y espero a que terminen de cocinar y limpiar todo y listo, no voy a estar discutiendo por eso. Con el tiempo mi familia empezó a comer menos carne, o sea menos veces por semana y empezaron a incorporar más legumbres, más verduras, más al estilo de lo que yo como. Se animaron a probar. Mis amigos son todos re morfonos así que se re copan para ir a comer a

lugares nuevos y probar cosas nuevas. Vamos a diversos lugares nuevos. Lo que suelo hacer es buscar de antemano a qué lugar vamos a ir para chusmear la carta del lugar a ver qué opciones veganas y sin gluten tengo como para saber y comer algo antes o después para no quedarme con hambre. Me importa salir y pasarla bien, como algo antes o después y listo. Tampoco es que salga a comer todos los días.

**Fernanda: - Si tuvieras que definir con tus propias palabras qué significan “veganismo” ¿Cómo lo harías?**

Belén: -Para mí son como muchas definiciones... para mí es como un estilo de vida, estar más en armonía con la naturaleza, son seres vivientes que también merecen vivir, no tiene que estar hacinados para ser explotados o que los maten para comer algo por 5 minutos. Es estar en armonía y a la par con otros seres vivos.

**Fernanda: - ¿Y con respecto a lo que es “filosofía de vida” y “estilo de vida”?**

Belén: Yo lo definiría como... las decisiones que uno va tomando en su día a día. Hay gente que no consume nada de origen animal pero después te tiran la botellita de plástico al mar y contaminan todo. Es estar en paz digamos con las decisiones que uno toma. Estar en paz con el resto de los seres vivos. Realizar

acciones y tomar decisiones que tiendan a eso. Estas decisiones se toman todo el tiempo, todo el tiempo se toman, todos los días.

**Fernanda: - ¿Asociarías el veganismo con otros movimientos socioculturales? Pueden ser actuales o de otra época, alguno que se te ocurra.**

Belén: -No se mucho al respecto, muchos lo asocian con el tema del Feminismo, nunca me lo puse yo a pensar realmente. Yo voy todo paz y armonía y no me lo puse a pensar, como que no conozco mucho del tema, pero creo que se podría asociar. Pienso que los humanos no somos más que otros animales. Aunque ellos no hablen nuestro lenguaje ni se puedan comunicar con nosotros no significa que sean seres vivos que merezcan ser sacrificados.

**Fernanda: - Con respecto al uso de redes sociales como Twitter, Facebook, Instagram, YouTube, Tumblr, etc. ¿Las usas, seguís a alguien en particular? ¿Te influyeron o influyen?**

Belén: -Uso Instagram, de hecho, tengo una cuenta en la que subo recetas veganas y sin gluten.

No me influyeron mucho porque no sigo casi a ninguna, es que la mayoría se dedican a subir cosas onda: Mira cómo torturan a la vaca y esas cosas y no quiero ver esas cosas. De hecho, dejé de seguirlas de mi Instagram personal, como que tengo separadas las cuentas que sigo desde mi cuenta personal y la

de recetas, en esta sí sigo ese tipo de cuentas que publican esas imágenes. En mi caso particular no me gustan ese tipo de contenidos, por eso las tengo en la otra cuenta. La verdad es que me deprimen mucho esas imágenes.

Referentes no, o sea, sigo a varias cuentas, pero no estoy muy pendiente de qué contenido e historias suben. Al tener bien separadas mis 2 cuentas me limito a postear el contenido que yo género y responderle a la gente solamente. Desde mi cuenta personal ya no sigo a casi nadie. Sí sigo a una nutri que es vegana y a otra chica re copada que es cantante y que postea contenido interesante, pero hasta ahí, no estoy re pendiente de lo que publican.

**Fernanda: - Más allá de lo alimentario ¿Notaste o realizaste otros cambios en vos?**

Belén: -Mmm...hay mucha gente que se deshace de cosas de cuero por ejemplo que tenía de antes, yo no compro más eso obviamente, pero por ejemplo, tengo unos borcegos de cuero que los voy a usar hasta que no me den más porque los tengo desde hace como 3 años pero no compraría nada de cuero, lana o cualquier otro material así.

Puede ser también la forma en la que me relaciona con personas nuevas a las que no conozco porque cuando les digo que soy vegana saltan con cosas onda: ay pero es rica la carne! Y bueno, medio que molesta...pero más allá de eso creo que nada más.

**Fernanda: - ¿Sentís que influenciaste a la gente de tu entorno de alguna manera desde que te hiciste vegana?**

Belén: -Un poco sí, muy lentamente pero tampoco es que tenga ese objetivo, o sea yo hago la mía, pero sí, de alguna forma un poco sí. Mi familia a veces ve que estoy cocinando alguna legumbre, se copan y ese día en esa comida comen lo mismo que yo. Mis amigos también, de hecho, una amiga que se hizo vegetariana y está pensando en hacerse vegana por eso me consulta cosas. Es como que la gente lo va teniendo en cuenta porque, por ejemplo: la gente se pone mal por cosas como lo que está pasando en Australia, lloran por la muerte de los koalas, pero en el almuerzo se comieron una vaca como si nada. Es como que la gente empieza a ser consciente de todo eso, de que lo que comen alguna vez fue un animal y de a poco lo van viendo.

**Fernanda: -Bueno, esto fue todo, esa era la última pregunta. Muchas gracias por colaborar Belén.**

Belén: No ¡De nada!

#### **Entrevista N°4**

Nombre: María

Edad: 28 años

Ocupación: Empleada, activista y rescatista de animales

Lugar de residencia: CABA

**Fernanda: - Hola María, gracias por participar y ayudarme en la tesina.**

**Bueno, empecemos, ¿Hace cuánto que sos vegana?**

María: -9 años y medio.

**Fernanda: - ¿Cuáles eran tus conocimientos previos acerca del veganismo?**

María: Cero, cero, ¡ja! La verdad que no sabía nada de nada.

**Fernanda: - En tu entorno o familia ¿Había alguien que fuera vegano?**

María: -No, no hay nadie en mi familia que sea vegano, de mis amigos de ese entonces tampoco.

**Fernanda: - Sos la única entonces**

María: -Sí, la única de mi familia.

**Fernanda: - ¿Cuáles fueron las causas, motivaciones o situaciones que te llevaron a ser vegana?**

María: - Fue por leer en internet qué cosas les hacen a los animales en los mataderos, peleteras, centros de vivisección, etc. Ahí me informé, hice el click y cambié, o sea fue por un tema de moral. Fui buscando información.

**Fernanda: - O sea empezaste a buscar información por cuenta propia**

María: -Sí.

**Fernanda: - ¿Cuáles fueron las causas que te impulsaron a buscar esa información?**

María: -En realidad encontré esa info la primera vez por casualidad, no se si era PETA en español, no recuerdo. ¿Viste cuando estás leyendo algo en internet y una cosa te lleva a la otra y así? Bueno, de casualidad encontré esto. Describían todo lo que les hacen a los animales y ahí fue que hice el click. Me impactó mucho. Yo era muy ignorante antes y no sabía todo lo que era encerrar a un animal para ponerlo en un zoológico por ejemplo y de ahí...cambié. Después sí fui buscando más información.

**Fernanda: - Durante el inicio de la transición de no vegetariana a vegetariana o de no vegetariana a vegana, no sé cómo fue en tu caso ¿Cuáles eran tus preocupaciones o emociones? ¿Qué modificaciones hiciste?**

María: - Mmm... Preocupación no, pero era como...como una inquietud de no querer equivocarme, por ejemplo, yo no sabía que la oleomargarina es un producto animal entonces me compraba galletitas pensando que eran aptas y no lo eran y era una frustración, eso me molestaba. Pero después no, creo que otras cosas no.

**Fernanda: - Y modificaciones que hayas hecho en lo cotidiano, en tu día a día ¿Fue muy drástico el cambio?**

María: -En lo cotidiano fue drástico el cambio porque de vegetariana habré estado una semana más o menos y yo tenía una rutina de siempre tomar chocolatada con el pancito con la margarina y el dulce de leche, de vaca y era cambiar todo eso. De un día para el otro cambié todo y pasé al té o al mate cocido porque no sabía que existían las leches vegetales y todas esas cosas. En el momento fue muy drástico, fue cambiar todo. Yo no sabía cocinar y al principio vivía comiendo fideos, por ejemplo, no sabía hacer nada, pero después empecé a investigar sobre recetas y empezar a cocinar otras cosas.

**Fernanda: - ¿Consideras que hubo algún punto de inflexión para este cambio, algún hecho puntual o algo que te haya hecho generar ese gran cambio? ¿Algo que hayas vivido o visto onda videos, conversación con alguien, algo que hayas visto en algún lugar?**

María: -Vuelvo a la misma página, esa que te dije antes, realmente todo arrancó ahí. Yo realmente NO sabía no sabía que estaba mal comer miel, lo que se les hace a las abejas...realmente yo no sabía. Fue eso, simplemente abrir los ojos, enterarme de todo eso que yo no sabía y ahí cambié. Todo fue de casualidad la verdad, como descubrí todo esto.

**Fernanda: - O sea esta página la viste de casualidad**

María: -Sí, totalmente de casualidad la encontré, mirando otras cosas que nada que ver. Ni sé cómo llegué a esa página.

**Fernanda: - Cuando decidiste hacer todo este cambio ¿Tuviste algún tipo de asesoría nutricional como un médico o nutricionista?**

María: -Al principio no, nada. Eso de ir a sacarme sangre hace pocos años, a Nutricionista fui el año pasado recién.

**Fernanda: - ¿Y cómo fue la experiencia?**

María: -Fue una experiencia tranquila porque ella me preguntó si era vegana, le dije que sí y me explicó cosas, no me dijo nada malo.

**Fernanda: - ¿Era especialista en nutrición vegetariana o vegana?**

María: -No es una nutri especializada en veganismo, era una común, pero sabe del tema porque me habló de leches vegetales y esas cosas.

**Fernanda: - Con respecto a tu estilo de vida, todos los aspectos en general, ¿Cambiaron cosas muy drásticamente? O sea, el antes y el después.**

María: -Y...antes iba todos los días al McDonald's y lo dejé de hacer o de ir a restaurantes comunes, también lo dejé de hacer porque era re frustrante ir y encontrar solo papas o pedir pizza de cebolla y que igual le pongan queso. Directamente dejé de ir, eso sería lo más drástico que cambié. Después sería drástico el pensar qué zapatillas no tienen cuero, pequeños detalles de ese estilo. Lo mismo con el shampoo y el jabón, que es lo más difícil de encontrar, antes compraba cualquiera, pero como tiene grasa animal obviamente ya no y en ese aspecto sí afectó mis cosas cotidianas.

**Fernanda: - Con respecto a lo alimentario ¿Te fijás por cubrir nutrientes como proteínas, calcio, hierro, etc.? ¿Te preocupa? ¿Algún problema de salud que hayas tenido?**

María: -No me preocupo la verdad, lo que sí fue que cuando me fui a sacar sangre me saltó que la B12 la tenía un poco baja así que empecé a tomarla y la vitamina del sol (nota: se refiere a la vitamina D) porque no me gusta tomar sol así que también tomé esa durante dos meses como me dijeron así que tengo que volver a la médica clínica para ver cómo estoy. Si me preocupo por estar bien alimentada porque una persona enferma da mal ejemplo. Igual es fácil porque en las semillas encontrás la mayoría, hierro, calcio, proteínas. Ahí está todo.

**Fernanda: - Con respecto a la comida, ¿Usás delivery, te fijás de dónde viene la comida, si es orgánico o no? ¿Cómo te manejas con eso?**

María: -Prefiero lo orgánico pero no siempre se puede porque es más caro. O sea, yo como lo que compran en casa y me cocino yo, además no tengo plata para comprar delivery aunque sería más fácil. Algunas cosas me las compro yo en la dietética. Igual lo de delivery no es muy sano, es todo frito o demasiado aceite y no me gusta.

**Fernanda:- ¿Qué tipo de preparaciones solés hacerte?**

María: Voy variando porque como no estoy tan bien de dinero me las voy arreglando con lo que puedo y con lo que compran en mi casa. Varío entre lentejas, ensaladas, polenta, pan integral, vegetales, semillas en cada comida. Suelo desayunar jugo de naranja o alguna banana, a la tarde hago lo mismo. Antes me compraban alguna leche de almendra, nuez o de avena pero ahora... no se puede y bueno, no lo hago más, me preparaba tipo chocolatada. Hace unos días por ejemplo compraron medialunas y pude merendar eso, ayer

merendé pochoclo, últimamente me manejo así por un tema económico, tengo épocas mejores o peores donde puedo elegir cosas y otras que no tanto.

**Fernanda: - ¿Hubo cambios en tu entorno familiar, de amigos, etc debido a tu veganismo?**

María: -Con el tiempo me fui distanciando de familiares, de varios primos, por ejemplo tengo un primo que trabaja de pescador, les matar un pobre pez, no puedo tolerar eso. Me distancié mucho de él, igual fue como mutuo esto. Con otros primos también, es que no entienden, no entienden, lo que yo hago.

**Fernanda: - ¿Y en lo laboral o lugares de estudio?**

María: -En lo laboral dejé muchos trabajos pero por otros motivos que nada que ver con esto. En lugares de estudio igual, al hacer cursos, hice algunos de varias cosas, me pasaba que si por algún motivo salía el tema y mencionaba que era vegana me hacían mucho bullying, no entienden. Me atacaban gratis y no era justo, no estaba bueno así que después de esas situaciones directamente elijo no mencionarlo.

**Fernanda: - Si tuvieras que definir con tus propias palabras, así como te salga, estos 3 conceptos que te voy a decir: ¿Cómo definirías veganismo?**

María: -Veganismo es el camino o el modo que usamos para poder respetar lo deseos de los animales de querer vivir y ser libres. Es eso, es un camino.

**Fernanda: - ¿Y cómo definirías estilo de vida? Relacionado con el veganismo**

María: Estilo de vida...no lo definiría como un estilo de vida.

**Fernanda: - ¿Y filosofía de vida?**

María: Filosofía de vida. Sería como ser racista, no creo que no ser racista sea una filosofía de vida sino lo que hay que hacer, lo correcto, por eso no lo veo como una filosofía.

**Fernanda: - ¿Relacionarías al Veganismo con otros movimientos socioculturales?**

María: Mmm...se me ocurre la agricultura por ejemplo ya que es la tercer causa de calentamiento global si no me equivoco, en cierta forma van de la mano.

**Fernanda: - Con respecto al uso de redes sociales ¿Solés usarlas, seguís a alguien o alguna página en particular?**

María: Yo tengo mi página de Facebook y un perfil de Instagram en los cuales difundo información sobre veganismo, sobre cosas de cómo se maltrata a los animales, también sigo a gente con perfiles similares, más bien grupos de activistas, rescatistas, grupos de rescatistas que tiene refugios y páginas que tiene algún nombre y brindan información, o sea no sigo a personas específicas sino páginas con información sobre veganismo y a grupos de activistas que generan contenido propio o que difunden info de otros. No me gustan las páginas de perfil individuales, no me gusta seguir gente inda “ídolos” sino agrupaciones. Me gusta el mensaje, no la persona, la persona se puede equivocar.

**Fernanda: - ¿Considerás que desde que te hiciste vegana hubo otros cambios en tu estilo de vida, forma de ser o en cosas quizás no tan relacionadas al veganismo?**

María: Mmm... a ver....te puedo contar que yo antes no era muy de socializar con los demás pero desde que me hice vegana y empecé a hacer activismo, como estoy haciendo ahora por ejemplo, tuve que empezar a ser más sociable para poder hacerlo, aprender a manejarme para ir por diferentes lugares por CABA y provincia para ir a activismo y ferias de veganismo, conocer otras personas veganas. También dejar de lado mi comodidad, de estar en mi casa mirando una película a venir un día a una plaza o lugar público a hacer activismo y difundir veganismo.

**Fernanda: - ¿Sentís que tuviste alguna influencia en tu entorno, familiares o amigos desde que te hiciste vegana?**

María: Yo creo que sí, no tanto como yo quisiera pero sí, lo que pasa es que siguen siguen sin ser veganos y no entienden. Por ejemplo mis tías sí me entienden mejor, entienden por qué soy vegana y por qué crece tanto el movimiento. Saben que tengo razón pero ellos no cambian.

De mis amistades no porque mis amistades surgieron cuando me hice vegana así que somos todos veganos pero por ejemplo, hace un tiempo yo salía con un chico que por conocerme empezó a interesarse por cosas veganas por ver como yo comía, me acompañaba a ferias y activismo, empezó a investigar por su cuenta, y se terminó haciendo vegano y activista, aunque el cambio suyo, o sea

hacerse vegano fue después de dejar de salir conmigo. Además el cambio no fue por mí porque yo no le hablaba del tema, lo hizo solo el cambio.

Con mis viejos, vivo con ellos...la verdad es que tendría que preguntarles porque como que cada uno hace la suya pero por ejemplo mi mamá a veces cocina y en vez de usar carne picada usa soja texturizada, antes ni sabía ella que existía eso y cuando yo la descubrí empezó a usarla también para que yo pueda comer, o sea ella ya no compra más carne picada. También ambos comen más sano y empezaron a comer más semillas y frutos secos. También hacen otras preparaciones sin cosas de origen animal para que yo también pueda comer.

**Fernanda: -Bueno, eso fue todo, esa era la última pregunta, muchas gracias por participar y dejar que te entrevistase.**

María: No de nada, ¡Suerte!.

### **Entrevista N°5**

Nombre: Sofia

Edad: 25 años

Ocupación: Estudiante

Lugar de residencia: Capital federal

**Daiana: - ¿Qué conocimientos tenías antes de ser vegana?**

Sofía: - Casi nada, en realidad sabía que existía la gente vegetariana. No fue algo que yo empecé a buscar información, sino que mi familia come carne de siempre, somos una familia normal que come milanesa, asado, carne al horno, pizza jamón y queso, churrasco, siempre había carne. Más o menos a los 15 empecé a conectar en lo que yo estaba comiendo carne, milanesa lo que sea tenía algo atrás como que era un animal, al fin y al cabo, vos estas comiendo el cuerpo de un animal de alguien que se murió. Esa conexión me empezó a hacer como un ruido. Yo siempre fui amante de los animales me encantaba ir al zoológico, vas por el campo y decís ay las vaquitas, pero como que uno no conecta quizás con el animal con lo que le decimos comida y así es más fácil consumirlo. En un momento hice un clic porque yo dije para yo amo a los animales, me encantan, pero me los estoy comiendo. Yo estoy pagando para que los maten, es así o sea es un negocio yo pago el cuerpo de un animal que lo mataron, que alguien lo crió para tenerlo encerrado y eso me empezó a hacer ruido y empecé a comer menos carne. Fue como una mini transición de una semana o dos semanas que me caía mal psicológicamente, no es que me caía mal al cuerpo sino como que me daba asco comerlo entonces dije quizás se me pasa entonces como un poquito más de ensalada en vez de dos milanesas, como ensalada y una milanesa. Después dije no, esto no va a pasar porque me daba asco y dejé de comer directamente y no tenía conocimiento de nada ni sabía cocinar. A mí siempre me cocinaba mi mamá lo que sabía cocinar porque tampoco es que es una amante de la cocina. Ahí es cuando ella me dijo no se vos que vas a comer como que arreglate yo te cocino churrasco si vos no quieres comer churrasco te arreglas. Entonces claro tenía 15 años y no tenía ni idea de que se cocina y ahí empecé a buscar grupos en Facebook, en realidad recetas.

Yo empecé buscando recetas vegetarianas para salir de los fideos y la ensalada porque la verdad si seguía comiendo así me iba a ir muy mal y estaba como que tenía hambre y solo me hacía ensaladas y fideos. Y como no salía de eso dije ya me canse entonces voy a buscar recetas y así buscando recetas encontré unos grupos de Facebook o blogs y vi que había más cosas que se podía hacer como lo típico de tarta y esas cosas y había un mundo de ingredientes que yo no conocía y estaba buenísimo. Y ahí empecé como buscando, probando, comprando otras cosas empecé a cocinarme como que me mandé.

**Daiana: - ¿Vos primero fuiste vegetariana entonces, cuánto tiempo más o menos?**

Sofía: - A los 15 me hice vegetariana y a los 20 vegana como que yo seguía consumiendo lácteos y así porque nunca conecte que le seguía haciendo daño al animal y decía, pero bueno da la leche y no la matan. Pero me hice vegana porque vi unos videos de la industria láctea de como tratan a las vacas como que tienen una calidad de vida mucho menor digamos ahí que en su vida natural igualmente uno tampoco debería sentirse con derecho de agarrar esa vida y hacer lo que queremos más allá de que no la mates al fin y al cabo la terminan matando cuando termina de dar leche o baja el rendimiento cuando justamente deja de servir es como que también es un poco cruel eso. Y ahí es cuando me di cuenta de eso, de las gallinas que las tenían encerradas poniendo huevos todo el tiempo. Ahí fue como que dije es lo mismo y no lo quiero financiar a esto. Entonces dejo de comerlo, fue de un día para el otro no es que fue una transición de, así como que voy a dejar primero los quesos después la leche. Fue como que vi eso y dije no más. No tuve ni una transición ni la necesite creo yo. No es

como que me fue difícil ni necesité ni dije como menos. Yo soy muy determinante con las cosas que quiero entonces dije no quiero esto, entonces no lo hago y nada la leche y lo que había ahí o sea yo vivía con mi familia así que lo que tenía se lo comieron ellos normal. Y ahí buscar de nuevo reemplazos a ver si había leche porque yo tomaba café con leche todo el tiempo. Era como que desayunas café con leche o chocolatada. Entonces fue como que yo no puedo consumir leche, ¿Qué hago? Y nada, empecé a hacerme té y empecé a consumir otro tipo de té no sé, no él té negro común sino él te de manzanilla o de otra cosa, café negro que nunca me había gustado lo empecé a tomar, jugos, licuados, empecé a comer más saludable y dejé de consumir otras cosas.

**Daiana: - Entonces, ¿Vos crees que viste los videos y ese fue tu punto de inflexión de decidir y cambiar?**

Sofía: - Si porque yo no veía esa realidad. Te venden la vaquita feliz en el campo y vos lo compras es así, somos ignorantes en demasiadas cosas. Cuando vi esos videos como que no tenía ni idea, dije yo no quiero formar parte de esto porque me parece horrible y nada deje de hacerlo y ya. Pero bueno es como uno de tantos porque es difícil quizás después que la gente te entienda o que vea lo que vos viste y esa es la parte más difícil de lo que es la transición, lo social que lo nutricionalmente más allá de que obvio uno se tiene que informar. Ahí cuando me hice vegana yo fui a una nutricionista porque cuando yo me hice vegetariana mi mamá me llevó a una nutricionista y ella me dijo que yo tenía que comer carne sino me iba a morir y eso fue en mi primer contacto con un nutricionista. Y dijo "ay no los chicos de ahora". A mí nunca me preguntó nada, absolutamente nada, solo hablo con mi mamá y estábamos las dos en la consulta y se dirigía a mi

mamá fue como que nunca me pregunto que me gustaba comer, ni qué comía ni nada. Y dijo los chicos de ahora se piensan que pueden hacer cualquier cosa, esto se le va a pasar y me mando a comer como dos huevos por día y una cantidad de queso increíble y que igual tenía que comer carne porque si no comía carne a lo largo del tiempo me iba a enfermar. Y entonces claro mi mamá quería que yo vaya a la consulta para quedarnos tranquilas de que podía comer bien siendo vegetariana y, todo lo contrario, salió como que ves no sé qué, que si vos dejás de comer carne te vas a morir, te van a tener que internar, todo el drama. Y yo dije fue, el papelito, así como me lo dio no sé qué hice, lo tire o lo guarde, yo no lo vi más. Y después cuando me hice vegana averigüé yo con una nutricionista especializada en vegetarianos y veganos, porque no iba a ir a una para que me dijera lo mismo de que Tenes que comer carne porque iba a tirar la plata y no me sirve de nada. Y cuando fui con esta chica que es vegana también, es una nutricionista que se llama Agustina Mori me explicó cómo tenía que comer, lo importante de las proteínas, las semillas, la diferencia de la proteína vegetal con la animal, como combinar alimentos, de la B12 que yo no tenía idea de la B12 o sea yo podía haber muerto ahí y nadie se enteraba, de la vitamina D, del hierro y el calcio y un montón de cosas que yo no tenía ni idea la verdad porque había estado investigando algunas cosas pero ella me dio toda la información junta en una consulta y como que me guió demasiado a cómo resolver esas cosas porque es obvio uno dice yo necesito hierro, yo necesito tal cosa pero no te dicen bien que alimentos te dan eso que necesitas o que hay alimentos que inhiben la absorción de otras cosas ahí es como más complejo y la verdad es que esa información yo no la tenía y así que me ayudo un montón.

**Daiana: - ¿Te sentiste conforme con esa consulta?**

Sofía: - Si super bien, me dio un librito con todo lo que me había dicho y estaba todo escrito ahí y había como casos de b12 como estudios que se habían hecho, información teórica de lo de la b12, había recetas. Me hizo como una especie de plan de comidas que era como una guía porque yo no tenía ni un problema de peso ni nada como para complementar la consulta es simplemente viste lo de que me guie un poco a ver si iba bien o no y yo comía bastante bien en ese momento también. Ya comía cereales integrales no era que comía mal o comía pasta o ensalada como al principio como que con los años empecé a encontrarle la vuelta a comprar otras cosas y a cocinarme y por suerte me gusto la cocina sino hubiese sido más difícil y nada yo me hacía mis hamburguesas y todo. Fue bastante fácil en ese aspecto la consulta, solo que necesitaba como complementar los alimentos de otra manera o no sé por ejemplo lo de combinar las legumbres con un cereal y esas cosas que yo no sabía esos detalles y que quizás al día a día te hace una diferencia.

**Daiana: - ¿Con ella fuiste una vez o varias veces?**

Sofía: - Una vez y me mandó a hacer los estudios de sangre y me dijo mándame los resultados al mail y seguimos la consulta por mail. Cuando le mande los resultados me dijo que estaba todo bien por suerte y me mando la B12 para complementar y eso y me dijo cualquier cosa consultame por acá si tenía alguna duda porque me dice es mucha información en un día, entonces quizás algo se te pierde y si no te acordás como era me mandas un mensajito y lo hablamos. Así que re amorosa, me contesto todos los mails que yo necesité o sea no la vi

más porque no seguí como una consulta anual porque o sea yo había ido solo para eso.

**Daiana: - ¿Y ahora tomas B12 o seguiste tomando por un tiempo?**

Sofía: - Tome cambie varias marcas en el transcurso digamos y como que la verdad es que no lo tomo, así como debería para serte sincera. O sea como que tomo pero ahora se me termino la tengo que comprar pero la compre la última vez en una compra comunitaria que vamos a un lugar y compramos la caja cerrada porque sale más barato porque si no estaba como 600 pesos y así salía 350 una cosa así por eso nos juntamos y la compramos porque estaba tomando otra antes que no me acuerdo la marca que era B2, B6 y B12 me parece como varias b y como que me empezó a salir granitos en la cara que a mí nunca me había salido y consultando con otros veganos me dijeron estás tomando esta B12 porque esta es la que saca acné y no sé qué la vitamina 6 creo que es no sé es lo que me dijeron ahí y bueno como justo iban a hacer esta compra que era solo B12 listo compro y tomo esa sola B12 y no tuve problemas. Y ahora estoy esperando que hagan la compra de nuevo para comprar de esa y no comprar la otra que me hace salir los granitos. Y cuando me hice los estudios el mes pasado y me dio super bien así que tampoco es que estoy como que loca por conseguir porque en realidad nunca me dio baja la B12, yo lo tomo porque se supone que hay que tomarla y no quiero colgarla y como yo no como tanto alimentos procesados que quizás están fortificados con B12 o galletitas o fideos o lo que sea que a veces si tienen como que tampoco me quiero dejar estar con eso así que nada la tomo pero no estoy como que todos los días tomándola

tampoco, es como que la tomo cuando me acuerdo. Yo me hago los estudios todos los años y nunca tuve problemas.

**Daiana: - ¿Vas a un médico también?**

Sofía: - Si eso sí, los estudios de sangre me los hago todos los años y le pido lo de la B12, hierro todo lo que me dio Agustina en su momento la nutricionista, hago los mismos chequeos si necesito otra cosa obviamente lo agrego, pero eso es a control mío no es que me lo pida nadie, como para chequear y para que mi mamá se quede tranquila.

**Daiana: - Entonces, me dijiste que de tus familiares no hay nadie vegano, ¿Y amigos o conocidos?**

Sofía: - No, o sea cuando yo me hice vegetariana nadie de mi entorno era vegetariano ni parecido a serlo, había como una conocida de mi mamá que era como medio vegetariana, pero yo casi ni contacto tenía con ella. Y después cuando yo me hice vegetariana, en el colegio se hicieron vegetarianas dos amigas más de ahí y entonces fue como que a lo largo de los años, digamos con ese grupo me sigo juntando y somos ahora cuatro vegetarianas y una que se hizo vegana hace poco. O sea ponele ya más de la mitad del grupo, ahora son tres las que comen carne nada más ponele o dos así que como ahí se fue transformando el grupo pero al principio no. Y después nada, yo conocí por otro lado gente vegana pero no es que eran de antes.

**Daiana: - ¿Cuál fue la causa principalmente que influyó para vos para ser vegana?**

Sofía: - Los videos, ahí fue como un clic como que yo decía consumir leche está bien pero después fue como que quizás no está tan bueno, como que es ver la realidad digamos que no te muestran y ahí es como que no me gusto.

**Daiana: - ¿Te preocupabas por el hecho de no alimentarte bien o que te faltara alguna vitamina?**

Sofía: - O sea no es que me faltara sino como que lo único que yo sabía es que ponerle las legumbres te daban hierro y nada más. Igual yo leía mucho en ese momento o sea no es que yo andaba así como que no sé pero no podía estar comiendo ensaladas todo el tiempo porque si sabía que a la larga me iba a hacer mal pero no es que tampoco estaba preocupada pero si me quería ocupar entonces empecé a buscar otras recetas y busqué información ahí y ya cuando me hice vegana ahí sí fui a una consulta para hacer las cosas bien.

**Daiana: - ¿Qué tuviste que modificar?**

Sofía: - Agregué la B12 que no la tenía y estuve más atenta para tomar sol por la vitamina D y como que ahí yo estudiaba diseño gráfico y estaba mucho tiempo dentro con la compu y entonces estaba más atenta de no pasar toda la semana encerrada, sino que tener por lo menos 10 minutos al día y salir un poco al sol. Eso y en cuanto a la alimentación no mucho más porque yo ya comía bien o sea yo ya sabía hacer albóndigas, hamburguesas, tartas, rellenos. Como que tampoco es que yo consumía muy elaborado o sea yo como que me puedo hacer un plato de arroz con verduras y lentejas y yo estoy bien no es como que necesito hacer seitán o una cosa, así como más elaborada.

**Daiana: - ¿Cómo era tu estilo de vida antes de ser vegana?**

Sofía: - Ahí cuando era vegetariana si era como que comía medio mal porque yo iba al colegio en ese momento. O sea yo me levantaba super temprano, me iba al colegio y de ahí me iba a gimnasia, así que tenía que almorzar medio en la calle y a veces comía una porción de tarta o si iba a casa comía una ensalada, era así como algo medio rápido y como que a la noche comía un poco más, pero no es que comía tanto, hacia eso nada mas no es como que tenía otra actividad.

**Daiana: - ¿Y después como hiciste?**

Sofía: - Si, hubo un momento que comía super mal que fue cuando empecé la facultad que cursaba en Ciudad universitaria y llegaba super tarde a casa porque cursaba a la noche y comía super tarde y me dormía así como que después de comer o me quedaba a la noche haciendo los trabajos y eso y quizás como para mantenerme despierta necesitaba estar comiendo algo y comía galletitas o me hacía fideos como que necesitaba un poco de carbohidratos para no quedarme dormida y comía muy mal en ese periodo y no hacia ejercicios. Como que iba a la facultad y ya. Después sí fui haciendo actividad, hice tela, fui al gimnasio tipo a hacer aparatos, localizada y esas cosas, pero como que un año hacía esto, al otro año hacia lo otro. Ahora no estoy haciendo nada, pero debería empezar a hacer algo.

**Daiana: - ¿Qué cosas para vos, así puntuales cambiaron entre antes y después?**

Sofía: - Como que mentalmente yo me siento súper bien, o sea como que eso de la doble, eso de decir amo los animales y comerlos como que yo no me sentía bien con eso entonces ahora me siento que estoy como alineada a lo que quiero

y nada como que no me siento pesada después de comer, no es que como yo necesito dormir la siesta como que siento que empecé a probar un montón de cosas que no había probado que quizás no hubiera probado antes si no era así como buscando por mi cuenta porque mi familia era muy clásica a la hora de comer y no es que van probando muchas cosas y es como que varié mucho más la alimentación de lo que comía antes así como vos decís bueno pero saco toda la carne, saco el queso, ¿Que come? Es como que siento que es más variado que antes, verduras o ponerle parece una estupidez, pero brócoli, berenjena, zapallito no se comía nunca en mi casa. Había tomate, lechuga, cebolla y ya está. Entonces no es como que estoy comprando unas cosas que no se consiguen, que las traigo de Alemania. No, es de la verdulería o sea ponele puerro que yo no consumía o un montón de verduras y vegetales que yo no suelo comer. Y a veces yo compraba y decía que mierda hago con esto como la coliflor, ¿Como se come? ¿Se come crudo? ¿Se cocina? ¿Como se hace? Entonces es como empezar a ver diferentes formas de cocinar los vegetales que quizás uno no sabe y por eso no lo compra porque no sabes qué hacer con eso y o sea por eso es como que yo diversifique un montón, agregue un montón de cosas, como muchísimo mejor, eso está clarísimo. Empecé a cocinarme mucho más y no tanto que quizás uno va a al supermercado y compra no sé, hamburguesas o cosas como ya preparadas que uno va y lo mete al horno o al microondas o como el puré que ni lo hacen ahora. Entonces como que volver a cocinarse uno me parece que es re valorable porque es muy diferente como lo siente el cuerpo. Yo deje de consumir cosas del supermercado, ahora compro algunas galletitas.

**Daiana: - ¿Dónde haces las compras?**

Sofía: - Yo suelo ir a la dietética o en realidad compro por mayor todo lo que son frutos secos porque salen más baratos nada más que por eso y porque me queda más cómodo porque me lo traen a casa. Hago como una compra anual o dos veces al año a si en una dietética que pido y después me arreglo con una dietética cerca de casa. Si se me antoja alguna cosa que no tengo voy a la dietética y ahora por suerte hay un montón de productos también veganos, vegetarianos que se consiguen en las dietéticas que antes como hace 10 años no se conseguían. Por eso es como que yo tuve que aprender a cocinarme porque no había tantas opciones ni había tantas dietéticas. Ahora en cada dos cuadras tenés una dietética, pero antes no era así, nada que ver. Ahora como que tenés esa comodidad de que quizás vas a una dietética y encontrás unas hamburguesas que te sacan del apuro o ponerle que ahora allá mayonesa vegana cosa que antes no había. Es como que ahora por suerte hay un montón de otras cosas que antes quizás uno se tenía que hacer todo de cero, pero igualmente no son alimentos tan ultraprocesados como los que uno solía consumir antes así que por ese lado soy re feliz de haber cambiado la alimentación para bien no es que me hice vegana y comí papas fritas toda la vida.

**Daiana: - ¿Y delivery pedís o siempre cocinas vos?**

Sofía: - O sea ahora este último año que estuve trabajando y estudiando como que no estuve cocinando mucho, pedí, pero a veces pido como comida china que tiene opciones veganas como los fideos de arroz con verduras, no es que pido a algún lugar vegano especial salvo a uno que se llama pizza vegana que ese me gusta mucho y pido también. Es como de vez en cuando, suelo cocinar

yo la verdad. Como te digo cocino bastante tranquilo, no es que se me antoja comer una cosa que vos decís cómo la hago o me toma mucho tiempo hacer, pero sino también pido comida mexicana que suele tener opciones veganas o conozco a algunos lugares que tienen opciones de hamburguesas vegetariana que se puede hacer vegana y puedo pedir eso pero no suelo pedir mucho delivery o evito hacerlo porque tengo que estar como muy cansada o lo que sea como para pedirlo.

**Daiana: - ¿Que preparaciones o comidas soles cocinar?**

Sofía: - Por lo general tengo cosas en el freezer como hamburguesas compradas o que hago yo en cantidad, milanesas de berenjena o empanadas de soja o de lentejas. Y si estoy apurada como algo de eso con ensalada, arroz, puré o a veces papas fritas. Si tengo más tiempo hago faina, pastel de papas, lasagna. Me gusta mucho hacer verduras al horno como papas, zanahoria, brócoli, cebollas, berenjena, a veces zapallo o también vegetales salteados con fideos, arroz o arepa.

**Daiana: - ¿Sentiste algún síntoma desde que empezaste con la transición?**

Sofía: - Cuando estaba estudiando en la UBA, en FADU que yo en ese momento estudiaba diseño industrial y era vegetariana hace unos tres o cuatro años nunca me había complementado la B12 ni nada y había dejado de comer carne ya hace rato y dormía super mal, dormía 3 o 4 horas al día como mucho y en horarios super raros y estaba como muy estresada y me temblaron un poco las manos. Eso como que sentí que mi cuerpo me estaba diciendo amiga la vamos a quedar pero yo creo que fue como una mezcla de cosas, porque ya te digo que en ese

momento yo comía super mal y para mantenerme despierta comía mucho azúcar, mucho fideo, muchas galletitas y o sea no comía tanto alimento sino más porquerías y dormía muy muy mal, dormía poco, dormía estresada y nada cuestiones de la vida que no se si fue puntualmente la alimentación sino que para mí fue un poco de todo y ahí me asuste un poquito.

**Daiana: - ¿Conoces el origen de los alimentos que consumís?**

Sofía: - El origen así literal no. Yo voy a la dietética y sé que son de la dietética, calculo que la mayoría son de origen argentino o sea que se producen acá pero el resto no sé. Si compro algo empaquetado si obviamente suele ser de acá de emprendimientos y de eso. O sea yo también compro, me gusta comprar de emprendimientos y eso y después lo de las verduras supongo que es de acá, yo supongo.

**Daiana: - ¿Orgánico consumís?**

Sofía: - Poco la verdad porque no tengo cerca un lugar donde vos puedas ir y comprar orgánico y elegir porque a mí me jode un poco que te den el bolsón con las cosas que traen y a veces me traen cosas que yo no consumo o no me gustan. Quizás me traen más verduras y yo consumo más frutas. Entonces como que no me termina de servir y termino que quiero ir a comprar a la verdulería igual para complementar lo que me trajeron y al final quizás terminó gastando más o se me hecha a perder. Una vez me trajeron un montón de rabanitos y tipo que no consumo rabanitos y menos voy a consumir 20 rabanitos en una semana. Entonces como que le puedo agregar un rabanito a la ensalada, ¿Pero qué hago con el resto? Entonces deje de comprar así porque sentía que tiraba un poco la

comida en algunas cosas. Debes en cuando, cuando veo un bolsón que más o menos la mayoría si me va, lo compro y lo pido, pero sino me arreglo con lo que está cerca de casa. Además, porque ahora estoy comprando como muy poco, como que compro lo que voy a comer en el día o la semana. Entonces compro lechuga, tomate, papa, cebolla para tener y alguna que otra cosa y como que voy y compro poquito no en cantidad y está buenísimo igual.

**Daiana: - ¿Con respecto a tu entorno social hubo cambios en la manera de salir a comer o de compartir?**

Sofía: - Puede ser, o sea yo al principio cambie digamos en la forma de socializar siendo vegana con la gente. Como que quizás yo me ponía de mal humor si íbamos a comer a algún lugar y no había opciones. Ahora como que hay un poquito más de opciones, pero antes había o papas fritas o ensalada si querías comer y yo como comía muy muy bien me jodía comer papas fritas porque yo no comía frito ni nada de eso y entonces es como que arruinó mi alimentación por venir a salir con mis amigas con mi familia en un momento que tenemos que pasarla bien y es como que ahí me molestaba. Después como que aflojé un poco y dije bueno ya fue, tampoco te van a matar unas papas fritas, pero yo era como muy estricta con la alimentación y nada ahora está todo bien. Pero todavía trabajo en la tolerancia con el otro digamos, como que mi entorno me conoce. Si yo hace 10 años deje de comer carne, no es que me siguen haciendo chistes de ay no sé qué... proba un poquito de carne porque no, saben que es una decisión enserio y no que es una boludez y que yo me lo tomo enserio entonces ellos también lo respetan pero como te digo la mitad de mi grupo de amigas es

vegetariana así que tampoco es que haya un pleito para ir a comer, sino que elegimos lugares donde haya opciones para todos.

**Daiana: - ¿Alguna vez te llevas tupper?**

Sofía: - No suelo hacerlo, en realidad cuando hay cumpleaños y esas cosas cuando vamos a comer a algún lugar se elige algún lugar que pueda haber opciones. Si yo ya sé que es un lugar que no hay opciones, yo ya como en casa y listo y quizás ahí no es que voy a cenar papas fritas, sino que como unas papas fritas para acompañar ahí a la gente, pero no es que esa va a ser mi alimentación y estoy tranquila de que ya me alimenté bien y que no es que voy a estar de mal humor. Y si vamos a una casa por lo general, la persona del cumpleaños me pregunta que quiero comer. Son como muy buena onda mi entorno en ese aspecto, no es que me dicen no se mira que va haber churrasco vos fijate si te traes algo. No o sea es como que siempre hacen pizza y me hacen una pizza para mi o hacen empanadas y me hacen empanadas para mi o me compran algo en una dietética o me preguntan si hay algo que yo pueda comer que me guste. Una vez me han comprado hamburguesas tipo en un día que se hizo parrilla o a veces llevo yo. A mí también me gusta cocinar así que quizás llevo algo dulce o alguna otra opción para la torta, como que nunca hubo pleito con eso. Nunca me sentí como dejada de lado por no comer carne viste o no sé cómo ay, bueno no la invitamos porque es vegana. No, como que siempre tuve un entorno bastante cariñoso y la gente que no bueno no está en mi entorno claramente, uno también como que decide con quien vincularse o sea yo por suerte decidí y después nada en mi casa convivo con mi novio que no es vegano y tratamos de cocinar, o sea casi siempre comemos vegano y él tiene cosas que se hace tipo milanesa si

quiere comer carne o cuando pedimos el pide sus cosas y yo pido las mías. Tampoco hay problemas, ni yo le hago problema a él ni él me hace problema a mí, como que trato de respetar. El me respeta a mí que yo no coma y trato de respetar que él tiene derecho a comer por más que yo no esté de acuerdo, que el coma también lo que él quiera. O sea, yo también en un momento comí carne así que no puedo viste hacerme la que como que ay ¿No ves que está mal? No porque yo también sería hipócrita.

**Daiana: - ¿Para vos que es el veganismo y que es el estilo de vida vegano?**

Sofía: - Para mí el veganismo digamos es como hacer una conexión en los hábitos de consumo en general, no solo lo que comes sino lo que consumís todos los días, ya sea en tus relaciones personales, en la comida en lo que compras. Parece una estupidez, pero yo antes compraba muchas chucherías y cosas que después no usas y es como que es dejar de consumir esas boludeces o dejar de comprar ropa, así como que yo compraba ropa que quizás nunca usaba y lo compraba porque me gustaba en su momento y la compraba y después veía que estaba ahí hace dos años y la use tres veces y digo bueno no. Es como hacer una limpieza en general de todo, como tratar de acomodar un poco y ser un poco más consciente de todo lo que consumimos en general. Si yo estoy comiendo un cuerpo me parece bien bueno, pero si te da asco y si te parece que no está bueno como que dejar de hacerlo hace para mí que estés más alineado con vos mismo digamos. Ya después es distinto si ya sabes y estás de acuerdo y quieres comerlo igual bueno, pero creo que es tratar de vivir como volver a lo natural y como que estar un poco más en paz con uno mismo y el entorno también. Por eso te digo que no es solo lo que consumís en el alimento sino que saber que

todo lo que aparece acá no apareció de la nada y tiene todo un proceso atrás del que no somos conscientes porque no lo vemos ni nadie te lo dice, porque no se interesan y estamos todos metidos en nuestras vidas, en el trabajo, en los estudios y no sé qué, y hacemos lo que es más rápido y lo que es más fácil para nosotros y no nos damos cuenta que estas cosas tienen consecuencias y a largo plazo se ven y se están viendo. Es como que ser un poco más conscientes de las decisiones que tomamos cada día para que tratar de hacer mejor el lugar en donde vivimos o tratar de hasta lo que uno pueda hasta donde uno pueda, tratar de hacer de su parte para que no se vaya todo a la mierda porque estamos en un punto medio como también problemático. Entonces como que creo que hacerse los boludos y decir bueno, pero como carne no pasa nada o bueno pero compro esto no pasa nada, bueno pero no se va a reciclar nunca no pasa nada. Es como que ya tenemos dejar de pensar de que no pasa nada y hacernos un poco responsables de que las decisiones que tomamos tienen consecuencias. Y es eso tratar de vivir un poco más consciente de eso y que no te importe tres carajos, donde se hizo tal cosa o lo que pasa con tal cosa si yo total me muero en 20 años y que ya fue, tratar de abrir un poco más los ojos y hacer lo mejor que podamos.

**Daiana: - ¿Crees que hay asociación del veganismo con otros movimientos socioculturales?**

Sofía: - No se la verdad. Yo sé que hay muchas feministas que si son veganas o que lo manejan desde el lado de la opresión o sea que no están de acuerdo en la opresión que ejerce el hombre sobre la mujer no deberían entonces estar de acuerdo en la opresión que el ser humano en general ejerce sobre los animales,

como que pensar que todos somos seres y que cada uno tiene sus derechos. Pero también sé que hay un montón de feministas que no son vegetarianas ni veganas ni les interesa así que me parece que es algo más personal. No es que está ligado así como directamente digamos sé que tienen un punto en común. También en general como que también se sienten oprimidas ya sea por color de piel, orientación sexual o eso tienden también como ser más sensibles en esos puntos de decir no está bueno que alguien ejerza presión sobre mí entonces yo no quiero ejercer presión por sobre otros seres y me parece bien. Pero te digo no sé si es puntualmente que tiene que ver con el movimiento o es más algo personal o circunstancias de la vida que llevaron a tomar esas decisiones.

**Daiana: - ¿Usas las redes? ¿Seguís en grupos de Facebook?**

Sofía: - Ya no uso Facebook en verdad. En Facebook tenía como grupos de recetas que chequeaba de vez en cuando o leía así como mira esto está bueno. Y en Instagram sigo cuentas sobre veganismo y sobre ecología, que suben recetas, que suben soluciones más naturales a la cosmética quizás o esas cosas.

**Daiana: - ¿Seguís a una figura o alguien?**

Sofía: - Sigo a influencers digamos como Connie Isla es una o Mango Gutiérrez es otra, Nicolas Fassi. Así como hay un grupo que se llama comité vegano que es un grupo de personas veganas que son como influencers y después hay uno que se llama Kiki Petrone. Es gente que yo ya seguía por otras cosas y que también se hicieron veganos o ponele Magali Tajés que es vegetariana. Algunas personas yo sí las seguía porque eran veganas y tenían recetas y otros que me

gustaba el contenido en general. Ponele Connie Isla es cantante y yo la empecé a seguir por eso y después me enteré que era vegana y yo no sabía. Pero uno después cuando conoce a uno como que después aparecen los otros y eso.

**Daiana: - ¿Vos lo tomas como referencia?**

Sofía: - No, o sea me parece increíble que lo comuniquen en la redes porque las redes tienen mucho poder ahora con los adolescentes, chicos o lo que sea y hay mucha gente que se hace vegano por admirar a esas personas o porque entiendo son buenos comunicadores pero no los tomo como un modelo de vida o sea yo ya era vegana porque antes de tener Instagram ya era vegana, como que por eso quizás no lo tomo como un modelo de vida si me gusta que cuenten su historia y eso me parece super bien.

**Daiana: - ¿Tuviste influencia con tu elección de ser vegana en tu entorno?**

Sofía: - Creo que sí, ponele mi familia empezó a comer más sano desde que yo me hice vegetariana porque yo al principio que mi mama me dijo vos no sé qué vas a comer y pensó que con eso yo iba a desistir de mi decisión e iba a decir bueno ma, dame la milanesa y después vio que yo empezaba a cocinar, que mi papá empezaba a probar y como que mi papá siempre hacía dietas y eso, onda que le gustaba comer más saludable y no tanto fideos, pizza todos los fines de semana. No es vegetariano ni nada, pero quizás prefiere pollo, salmón en vez de comer carnes rojas. Entonces quizás cuando yo cocinaba él probaba entonces yo empecé a cocinar más para todos y no tanto para mí porque ellos probaban también. Entonces quieras o no, no sé yo hago una tarta y mi mama hace una milanesa, quizás te comes una porción de tarta y una porción de

milanesa y están comiendo igual menos carne porque en vez de comerte tres milanesas comiste otra cosa. Entonces es como que también diversificó un poco la alimentación de ellos. Ya después cuando vieron que era un poco más en serio empezaron a hacer otras comidas, había días donde solo comíamos vegetariano o vegano, que cocinaba mi mamá y quizás hacia ponele tarta para todos de verduras y quizás alguna vez de jamón y queso, entonces no solo había de jamón y queso. Como que vos podías elegir si comes de jamón y queso o de verduras, entonces es como que sumó un poco una alimentación que no había. Y yo cuando empecé a comprar todo lo que son granola, frutos secos que en mi casa nunca había, mi papá empezó a consumir eso. Entonces ya el desayuno no es con facturas o con galletitas, sino que quizás consumís frutas, granola que esta bueno o sea no te digo consumir así todos los días, pero comer medialunas todos los días tampoco está bueno. Como que sí creo que diversifico un poco la alimentación ahí de ese modo. Ahora yo no vivo con ellos, pero igualmente cuando hago el pedido mi mama me dice pedime tal arroz o pedime y traerme lentejas, mi papa me dice tráeme granola. Entonces hay como hábitos que ellos adoptaron a partir de eso y está bueno o sea no es que comen peor, sino que sumarle cosas como frutos secos que quizás nosotros no vemos que sean importantes y no lo consumimos día a día y está bueno tenerlos y comerlos, en vez de decir bueno cuando tengo hambre como galletitas comer otra cosa.

Y en mi entorno de amigas si algunas se hicieron como media vegetariana viéndome a mí, preguntándome siempre de buena manera o sea no atacando sino porque me había hecho vegetariana, porque dejaba de comer carne, porque no consumía leche, tratando de curiosear por ahí. Y algunas se hicieron

vegetarianas y hace poco esta amiga que se hizo vegana o sea yo comparto cosas en Instagram que tienen que ver obviamente con el movimiento de veganismo y de ecología y me dijo como que ojalá hubiese aprendido más de mí antes y yo le dije bueno tampoco así o sea como que cada uno también tiene sus procesos y sus tiempos. Lo importante es que a ella algo ya le venía haciendo idea y no había dejado de comer carne pero si como que optaba por un tipo de alimentación más saludable que la tradicional que estamos acostumbrados acá. Como que también consumía más integral viste o tenía en el freezer hamburguesas vegetarianas y quizás no tenía normales como de carne y eso y como que ya tenía una alimentación más variada, no es que comía carne todos los días, pero bueno como que decidió hacerse vegana hace unos meses y no voy a decir que fue por mí porque no lo creo, pero si o sea como que quizás es bueno tener un referente y ver que no pasa nada si sos vegano. Porque mi mamá pensaba que yo me iba a morir no sé y como que viendo el ejemplo se enseña mucho más que tratando de imponer el ay no hay que ser vegano porque sos una mierda si comes carne. No funciona así tampoco y así también vas a arruinar todas tus relaciones y tampoco es la idea. Entonces creo como que si tuvo puntos positivos en ese aspecto en mi entorno en menor o mayor medida según la persona porque hoy en día tengo amigas que siguen comiendo carne y que te dicen te respeto, pero yo no dejo el churrasco. A mí me parece que son distintos niveles de conciencia que tiene cada uno y que toma o deja la información que ve sino serían todos veganos.

**Daiana: - ¿A partir de tu transición al veganismo surgieron otros cambios que no sean alimentarios?**

Sofia: - Si, en cuanto al consumo en general como te decía porque en ese momento yo también leí el libro de Marie Kondo, no sé si lo conoces. Como que leí eso también y como que me cerraba mucho con lo que yo ya estaba viviendo y entonces como que me complemento un poco más y dije claro tiene sentido que si uno no está de acuerdo con el consumo en las grandes industrias, en lo que contamina, en crear objetos que no se pueden reciclar ni nada y terminan en la basura como que ser un poco más consciente de que bueno si puedo comprar una esponja de plástico y puedo comprar una vegetal que es biodegradable porque no voy a comprar la biodegradable que hasta está más barata entonces como que estamos con un chip de bueno necesito lavar los platos y voy y compro este detergente y está esponja. Y como que no ves que hay otras opciones en otros lados porque vos vas al supermercado y compras todo lo que te venden ahí. Así que si creo que hubo como que ahí diferentes, o sea en cuanto a cosmética, en cuanto a limpieza en general de la casa a consumo en general y esas cosas que opto o por comprar a emprendimientos y no a grandes empresas. Como que quizás también en cuanto en ropa, ahora estoy comprando ropa usada ponele no es que no me compro nada nuevo, no es que me compro muchas cosas. Si tengo que comprar algo trato de ver cuál es la opción como que menos agresiva, así como que creo que sí, eso en cuanto a tomar las decisiones de eso de antes de consumir pensar un poco mejor qué es lo que voy a consumir y porque lo voy a consumir, si me sirve o no me sirve o si le sirve al mundo o no y esas cosas. Algunas cosas son más baratas y otras son más caras creo que también depende en la medida de que si económicamente uno puede hacerlo esta genial y bueno si económicamente le cuesta demasiado como que también es entendible pero bueno

**Daiana: - ¿Al inicio de tu transición al veganismo con qué emoción te identificaste?**

Sofía: - ¡Que difícil! Así como de paz interior como que no quiero eso y no lo voy hacer y con eso yo estaba tranquila. O sea, no es que yo no comía carne porque no quería, sino que mi cuerpo la rechazaba, como que me daba asco, como que no quería, me daban ganas de vomitar el olor y todo. Entonces porque voy hacer esto si claramente no me está haciendo bien. Y lo dejé de lado y seguí con mi vida mucho más tranquila mentalmente sabiendo que las decisiones que estaba tomando no solo estaban bien para mí, sino que estaba aportando desde un punto también a los animales y a eso por más que la gente te dice, ¿Ay, pero te pensas que la gente va a comer animales porque vos no comes? Y no, no es que la gente o el mundo se va hacer vegano porque yo me haga vegana, pero si yo no estoy de acuerdo ¿Porque voy a seguir consumiéndolo? O sea, no puedo esperar que el mundo haga lo que yo quiera, pero como por lo menos tomar las decisiones que a mí me parecen y eso. Igual como que estaba como muy enojada con mi entorno en general también porque esto de que como seguían consumiendo si sabían que estaba mal o si sabían que no estaba bueno y eso. Ahí tuve pleitos familiares porque yo quería que vieran porque yo me había hecho vegana y eso. Pero después entendí como que cada uno hace su camino como puede y a veces tengo mejores días y a veces tengo peores días, pero bueno trato también de ser tolerante.

**Daiana: - ¿Soja consumís o productos que tengan soja?**

Sofía: - Si, no tanto pero si como hamburguesas que son de soja o a veces tengo soja seca esa que se hidrata, la texturizada y porque es práctico para hacer rellenos o empanadas y eso como que a veces si me salva tenerla porque es más rápido hacer eso que poner a remojar porotos por 8 horas. Entonces si lo tengo pero trato de no consumirlo de como que ¡Ay consumo todos los días! Pero sí consumo.

### **Entrevista N°6**

Nombre: Camila

Edad: 25 años

Ocupación: Empleada administrativa

Lugar de residencia: Capital federal

**Daiana: - ¿Hace cuánto tiempo sos vegana?**

Camila: - Hace 5 meses más o menos.

**Daiana: - Me contas que conocimientos tenías previos a ser vegana**

Camila: - La verdad es que tengo una amiga vegana hace varios años y creo que eso me ayudó un poco entender sé que contaba de una alimentación sin sufrimiento animal y todo el estilo de vida que viene detrás quizás tampoco ropa que sea hecha con animales coma quizás no consumir alimentos que hayan sido testeados en animales. Bueno, el tema de este gran consumismo tanto en la alimentación como otro tipo de productos. Como que ese era el conocimiento

que tenía, que era más que un estilo de alimentación también era un estilo de vida como una ideología, una filosofía.

**Daiana: - ¿Y en tus familiares había alguien o en tus amigos que sean veganos además de tu amiga?**

Camila: - Solo una amiga vegana y nada más después nadie vegano y vegetariano en mi familia sólo amigas vegetarianas y una amiga vegana.

**Daiana: - ¿Y cuál fue tu causa motivación principal para ser vegana**

Camila: - Arranqué el 2019 tratando de ser un poco más consciente de ciertas cosas que impactaban en el medio ambiente entonces empecé separando residuos cosa que yo no hacía. Empecé separando residuos, dejando de consumir plásticos de un solo uso, comprando a granel, cosas así. Y de repente me empecé a dar cuenta de que casi todas las cosas que venían de origen animal todas implicaban mucho paquete o plástico y cosas así. Y al principio empecé a dejar de consumirlas por eso hasta que empecé mucho por Instagram seguir un montón de cuentas que promovían el veganismo o la alimentación a base de plantas y me empezó como a picar el bichito. Como que medio que estuvo siempre yo hace años sabía que en algún momento de mi vida esto iba a pasar, pero nunca me animé a dar el paso y un poco como pensando en la ecología en el medio ambiente empecé a querer hacer algo. No sé, productos de higiene, shampoo sólido, pasta dental sólida, los cepillos de dientes de bambú un montón de esas cosas. Y empecé a decir che, ¿Pero mi alimentación qué onda? Empecé a dejar de consumir productos de origen animal en mi casa y en mi vida social, digamos afuera de mi casa lo mantuve. Pero cada vez que comí

algo como carne o huevo o queso o cosas así me sentía como con mucha culpa. Hasta que un día dije no para, no siento ganas de comer esto, por qué es el impacto ambiental que tiene, porque se el sufrimiento animal que implica. Pero particularmente lo que más me pegó este año fue el tema del impacto ambiental y el sufrimiento animal. Es algo que siempre supe que estaba y siempre opté mirar para otro lado y este año entre la conciencia ambiental y hacerme cargo del sufrimiento animal. Dije no che, ya tengo que hacer algo.

**Daiana: - ¿O sea, pero vos dejaste primero de comer carne o sea fuiste vegetariana o vegana?**

Camila: - O sea fue como de golpe, pero como que al principio a nivel social lo seguí manteniendo, pero nunca o sea el día que corte, corte todo pero a nivel social mantenía todavía desde carne hasta huevo, queso todo. Y en mi casa sí no consumía nada de eso. Pero un día dije para no estoy igual no me gusta y dejé de consumir todo tipo de derivados.

**Daiana: - ¿Con qué emoción te identificaste cuando empezaste la transición?**

Camila: - No sé, me sentí como más liberada de una opresión que sentía de saber o sea siempre supe que desde adolescente ponele que yo sabía que en algún momento de mi vida esto lo iba a hacer y nunca me hice cargo de eso mismo que yo sabía que en algún momento iba a hacer. Entonces cuándo puede tomar esa decisión decir ok, dejó de consumir de productos de origen animal me sentí como liberada desde ese lugar de poder cumplir con algo que yo también

sentía que me debía misma y al medio ambiente absolutamente. Creo que liberada es una palabra que con la que me identifiqué.

**Daiana: - ¿Cuál fue el hecho que puntualmente vos consideras como un punto de inflexión para el inicio de la transición?**

Camila: - Y cuando me empecé del impacto ambiental porque no era consciente de la cantidad de litros de agua que implica un kilo de carne, la cantidad de tierras que se deforestan por un kilo de carne. No era consciente de todo eso fueran como datos que quizás en algún momento de mi vida siguieron de largo y no le preste atención cómo que este año en todos estos cambios que trate, pequeños cambios en mí en mi vida cotidiana qué traté de hacer para no tener tantos residuos. Me di cuenta que esto era un gran punto que decís no sé, separó basura pero sigo consumiendo carne y es como que le hace mierda al medio ambiente igual o más. No sé, pero obtuve información respecto al impacto ambiental que tiene la ganadería no quiero ser parte de esto. Aparte no tenía sentido o sea separar residuos seguir consumiendo carne. O sea, está bien que algo es algo.

**Daiana: - ¿Sentís que era como una contradicción?**

Camila: - Sí o sea que no era suficiente porque yo quería tener un cambio en mis hábitos y que no era tan positivo.

**Daiana: - ¿Alguna vez fuiste a una consulta o con un médico nutricionista?**

Camila: - Si a partir de qué decidí dejar de consumir productos de origen animal en mi casa y a nivel social haber estado dos o tres semanas y ya ahí al mes

ponele, ya tenía un turno con una nutricionista especializada en vegetarianos y veganos gente con alimentación basada en plantas. Ella se autodenomina como una persona con Alimentación en base a plantas y empecé a tener consultas con ella. Y me sirvió un montón porque como que se había un par de cositas pero muy por el aire. Me sirvió poder saber qué alimentos tenía que consumir y en qué cantidades y en qué combinaciones le hacían bien también quizás a mí organismo. Me ayudó a organizarme porque a mí me gusta mucho cocinar. Me gusta mucho la etapa de planificar qué voy a cocinar, hacer las compras, organizar mi cocina eso lo disfruto un montón. Pero de montón de cosas que yo no me he dado cuenta que no estaba incluyendo en mi alimentación. Y ella me ayudó a darme cuenta de eso, cómo un par de cosas tenía en mente pero ella me ayudó como a formalizar lo que día a día necesito ingerir para tener una alimentación balanceada y que no me falte nada. También me mandó hacer estudios médicos y esas cosas.

**Daiana: - ¿Sentís que te ayudó la consulta?**

Camila: - Sí absolutamente porque hay un montón de cosas que no hubiese podido.

**Daiana: - ¿Fuiste varias veces?**

Camila: - Sí, ya tengo o sea estoy teniendo una consulta por mes así que cuatro o cinco consultas debo tener ya con ella.

**Daiana: - ¿Tuviste alguna preocupación al principio?**

Camila: - Temas como el hierro y esas cosas siendo omnívora estuve cerca de la anemia a pesar de que comía carne no miraba las porciones y entonces tampoco era consciente de que tampoco quizás consumía la suficiente carne como para tener una alimentación balanceada porque yo creo que no la tenía. Entonces es un par de años que estuve cerca caer en la anemia eso fue algo que siempre me preocupó un montón cuando arranque a cuando deje de comer productos de origen animal era una de las cosas que más me preocupaba que el ánimo o quizás no tenía las proteínas suficientes y cosas así. Así que desde ese lugar consulta con la nutricionista ver que tenía que ingerir y cómo y todas esas cosas me resultaron.

**Daiana: - ¿Qué cosas tuviste que modificar en la transición al veganismo?**

Camila: - Y consumir quizás variedades cereales que yo no le daba bola entonces como bueno ser más consciente de eso, darme cuenta de la cantidad de legumbres que tenía que comer por día porque comí un poquito, pero no era suficiente o sea darle chance a los alimentos que como que los consumía muy de vez en cuando. Como bueno no, en mi rutina. Yo creo que esa fue una de las mayores cosas.

**Daiana: - ¿Y cómo era el estilo de vida previo antes de ser vegana?**

Camila: - Y no sé, haber comido omnívoro no era mi consciente quizás de ese tema de tener una alimentación equilibrada con el tema proteínas hierro nunca fui hacer actividad física algo que todavía me debo a mí. No sé, no se me ocurre cómo te lo diría o sea porque mi rutina diaria sigue siendo la misma.

**Daiana: - ¿Comías de todo en general?**

Camila: - Sí, sí, pero tenía todos los nutrientes cubiertos porque siendo omnívora estuve cerca de la anemia entonces no me preocupaba por que tenía que comer todos los días y hoy sí. Hoy cuido comer todos los días la porción de legumbres que tengo que comer, de cereales que tengo que comer, la porción cantidad de frutas, la cantidad de verduras cómo y de qué forma cómo lo tengo que cocinar y eso antes yo no lo veía. Comida como por inercia y ahora estoy como mucho más consciente de lo que como muchísimo más.

**Daiana: - ¿Qué hechos para vos cambiaron puntualmente desde la transición?**

Camila: - Siento que más allá de mi amiga vegana yo no conozco otra gente vegana y siento que es un tema que en el día a día traje a mi círculo, otros amigos, la gente del trabajo. Siento que la alimentación se volvió un tema de conversación mucho más consciente y me parece que la gente se involucre un poco más. Así sea por curiosidad de cómo vivo aunque no como carne pero así sea porque sea se habla de eso más. Y otra cosa que siento que cambió es que sí siento que deje de comer productos origen animal me siento como no tan hinchada. Yo antes sentía que comía y me hinchaba mucho y como que me mantenía hinchada bastante tiempo y hoy por hoy me siento como más no sé si la palabra es liviana pero cómo que la comida no me pesa tanto. Y antes quizás me pasaba esto de que comía por inercia y ahora trato de no hacerlo. A veces me pasa, a veces ataques de ansiedad y cosas así me pasa que como aunque no tenga hambre pero trato de ser cada vez más consciente de eso de controlarlo más, ayudó desde ese lugar.

**Daiana: - ¿Usas delivery o siempre te cocinas vos?**

Camila: - En líneas generales no, como muy ocasionalmente más que nada para probar algo que sé que yo no lo haría. Pero en líneas generales trato de cocinarme yo, me gusta mucho cocinar. A veces compró comida hecha cerca del trabajo, pero en líneas generales me llevó comida yo desde casa. Quizás una vez no sé compro comida afuera, cada una semana es un montón pero trato de, pero mismo unas galletitas, un budín para comer a la tarde trato de llevarlo yo de mi casa ni siquiera de comprarlo porque disfruto un montón también del proceso de cocinar.

**Daiana: - ¿Que preparaciones o comidas soles cocinar?**

Camila: - Ensaladas variadas y completas, hummus de diversas legumbres, tartas, empanadas, salsas, budines y galletas.

**Daiana: - ¿Y dónde haces tus compras?**

Camila: - Mucho en la dietética, tengo una dietética al lado de mi casa. Cuando me mudé hace departamento le dejé a mi pareja tipo de este departamento ya sin verlo dije ya me gusta porque tiene una dietética al lado y eso que nos mudamos hace 4 años, fue como que tipo fui visionaria. Yo la verdad es que voy mucho más porque por esto de que también comprar a granel, el poder comprar suelto me sirve un montón. Así que mayoritariamente en la dietética o la verdulería. Creo que lo que compró fuera en un supermercado son como cosas más de la casa o de la vida, de la cocina en conjunto con mi pareja.

**Daiana: - ¿Tuviste algún síntoma desde que empezaste la transición?**

Camila: - No, creo que no. No registró nada.

**Daiana: - ¿O sea te sentís bien?**

Camila: - Bien, bárbaro menos cansada todo. Yo antes sentía que quizás después de un día de muchas horas en el trabajo llegar a mi casa y no quería ni comer y quería dormir y hoy por hoy siento que tengo como más energía de llegar a casa y ponerme a cocinar y no sentirlo como.

**Daiana: - ¿Sabes el origen de los alimentos que consumís más allá de saber que son aptos veganos?**

Camila: - No, o sea no.

**Daiana: - ¿Y en cuanto a tú entorno y socializar cómo hiciste?**

Camila: - Al principio me costó un montón. Un par de situaciones en las que me lleve tipo mi tupper con una ensalada o cosas así y no me sentí cómoda porque no es que el resto no me haya hecho sentir mal, pero como que el resto de la gente estaba comiendo yo comí algo que nada que ver. Y después de una o dos veces así empecé a tratar de pensar que iban a comer los demás para yo llevar lo mismo en versión vegana. No sé, hay un asado y yo me llevo hamburguesas veganas, chorizos veganos. Para las fiestas, mi mamá hizo una torre de panqueques y bueno yo hice una torre de panqueques también en versión vegana. Como al principio y después como que pensé en comer lo mismo que los demás, pero adaptada y tratando siempre de llevar de más para compartir a los demás que prueben también y que sepan que hay otras posibilidades. Eso

que te decía como poder también que la mesa se hable de esto, que la gente vea que hay otras opciones, otras posibilidades.

**Daiana: - ¿Para vos qué es el organismo estilo de vida vegano?**

Camila: - Siento que es una filosofía como re importante porque implica un montón de cosas más allá de la alimentación. Yo creo que yo ya estoy en la etapa de alimentación en el más allá no consumir quizás productos ultraprocesados que trató de no consumirlos igual, pero me cuesta pensar qué aplicó a la filosofía de día del veganismo en un 100%. Me fue que primero en la alimentación. Presiento que implica todo un tema en la vestimenta, rutinas que uno tiene, las costumbres que uno tiene en el día a día. Y que ahí a mí todavía me cuesta, como que tengo trabajo por hacer. Todavía estoy ocupándome en terminar de cerrar y acostumbrarme a esta rutina alimentaria. Pero siento que implica un montón de cosas más, del respeto en un montón de aspectos no sólo medio ambiente y lo que refiere a la alimentación porque siento que quizás una persona que no consume productos de origen animal creo que no es consciente sobre sus residuos está fallando en algunas cosas no debemos estar haciendo. Siento que todavía me estoy ocupando mucho de la alimentación e iré tratando avanzar en lo que pueda pero siento que implica un montón de cosas. De los residuos el respeto a una mismo también parece que es válido. Siento que el veganismo tarda mucho el respeto el medio ambiente, hacia el otro, hacia los animales, uno mismo y ahí me falta un montón de trabajo por hacer.

**Daiana: - ¿Para vos hay relación o asociación del veganismo con otros movimientos socioculturales?**

Camila: - Basándonos el respeto diría que sí. Hace un año si me decías que ser feminista y no pensar en el sufrimiento animal te hubiese dicho que era una boludez y no pienso desde otro lugar que creo que ambas se basan en el respeto y en la equidad del trato y una persona que no piensa en el resto de los seres humanos y en el resto de los animales no está haciendo equitativo el trato Entonces sí seguramente creo que desde el respeto hacia el otro creo que hay algo similar.

**Daiana: - ¿Usas las redes sociales Instagram grupos de Facebook, buscas recetas?**

Camila: - Si re un montón re.

**Daiana: - ¿Seguís alguna figura o tenés algún referente en las redes?**

Camila: - Sigo cuentas que suben como tips o recetas de cocina cómo que eso también me ayudó un montón cómo informarme y no sentirme tan sola encontrar alternativas para no caer en la lechuga y el tomate. O sea, la nutricionista con la que voy la saqué de Instagram bien. Cómo qué me sirvió un montón desde ese lugar también. Me sentí como que con gente que no conozco apoyada en un montón de cosas.

**Daiana: - ¿Consideras que porque eran otros cambios que en tu estilo de vida además de la alimentación?**

Camila: - No sé porque siento que todo este tema de mi rutina ser más consciente de los residuos y todo eso había comenzado antes de cambiar mi alimentación. Cómo que arranque desde ese otro lugar y me cambio en la alimentación vino

después. Otros cambios de mi rutina la verdad es que no sé. Siento que fue todo como muy pronto también y que ya había empezado a cambiar ciertas cosas en mi rutina desde antes. Entonces la verdad qué no sé si es desde que deje consumir productos de origen animal veo más cambios pero ese sí definitivamente fue uno de los más grandes.

**Daiana: - En tu elección de vida, ¿Crees que incluiste en tu entorno?**

Camila: - Sí o sea yo también fui amiga de alguien vegano y también admiré a esa persona y siento que me sirvió y o sea siento que yo aprendí montón de mi amiga hace años yo aprendí un montón saber qué tiempo después yo. Y creo que en algún punto se trata de eso, de contagiar un poco que quizás hay gente que me dice si estoy tratando de disminuir un poco mi consumo de carne y cosas así y sé que son pequeños pasos en algún punto la entiendo porque yo también fui consciente de un montón de cosas y elegía mirar para otro lado bueno creo que cada vez haya más gente que puedo hablar de esto sé que quizás en la transición para los demás o los cambios, abrir los ojos para los demás. Creo que hoy por hoy es difícil estar mucho tiempo con los ojos cerrados porque la información están dos lados y si no gente alrededor yo busco ser esa gente alrededor fluir desde ese lugar, desde las rutinas quieres de pequeños cambios hasta temas de la alimentación. Pero si siento que se habla un montón y que le brinda información de la misma forma que me la han brindado a mí viendo que quizás no pero quizás en el mediano y largo plazo le haga clic en la cabeza. Como me pasó a mí que un día abrir los ojos el cargo de conciencia fue como ya no seguir alimentándome así, seguir contribuyendo a esta industria que no avalo. Siento que en un momento a casi todos nos va a pasar y al que no le pase

siento que me cuesta montón pensar en un futuro en él que la gente no abra los ojos porque lo vamos a tener que hacer.

**Daiana: -¿Tomaste algún suplemento o alguna vitamina?**

Camila: -Vitamina B12 porque estaba con muchísima deficiencia.

**Daiana: -¿O sea vos hiciste los estudios?**

Camila: -Si me hice los estudios y lo tenía muy bajo, mimo la nutricionista dijo que claramente que su creencia era que claramente la tenía baja desde antes de dejar de comer productos de origen animal me hice los estudios al mes y medio, menos de dos meses creo y la tenía muy mal. Entonces arranque a tomar vitamina B12 la sigo tomando obviamente vitamina D también la tenía baja. La de ya no estoy más implementada pero justo hoy me fui a hacer los análisis de sangre para ver si mejoro.

**Daiana: -¿Y lo de la anemia que me contaste?**

Camila: -Está perfecto, océanos por lo menos de los estudios que me estoy haciendo están dando los valores normales.

**Daiana: -¿Comes productos que contengan Soja?**

Camila: -Si, bueno la nutricionista me ayudó a entender esto de que está bueno la soja por la proteína que tiene siempre y cuando la tarde que las hojas se orgánica, como que le doy bolilla eso.

**Daiana: -¿Consumís productos orgánicos además de eso?**

Camila: - Fundamentalmente la soja, si no es orgánico no lo consumo. El resto sí puedo sí hay cosas que se me han complicado. Pero bueno, soja si es orgánico y el resto si lo consigue lo puedo pagar lo hago pero no todo.

### **Entrevista N°7**

Nombre: Luciano

Edad: 28 años

Ocupación: Emprendedor de alimentos veganos

Lugar de residencia: Capital federal

-

**Natalia: -Hola, ¿Qué tal?, soy Natalia, primero que nada, gracias por colaborar con mi tesis. Con mis compañeras estamos haciendo un trabajo de investigación sobre la transición al veganismo y bueno, como vos sos vegano, por eso es que te convoque para ver si podías ayudarnos a hacer las entrevistas que tenemos que hacer para el trabajo.**

**Bueno, primero quería que me cuentes un poco sobre vos, a qué te dedicas, si estudias, trabajas, tu edad, de donde sos y después que me cuentes un poco acerca de conocimientos previos que tenías acerca del veganismo antes de ser vegano.**

Luciano: - Bueno, hola, soy Luciano Herrero Mayor, tengo 28 años, soy de CABA, arranqué primer año de diseño industrial pero la tuve que dejar. Ahora soy emprendedor de alimentos veganos.

Antes de ser vegano era vegetariano, en mi familia nos criaron vegetarianos a mí y a mis hermanos. A los 20 años yo ya decidí ser vegano.

**Natalia: -Bueno, o sea que desde chico entonces ya tenías conocimientos acerca del vegetarianismo y veganismo por tu familia , no sé si de ambos padres o de tu papá o mamá vino esto de criarlos así vegetarianos, no sé si me podes contar un poquito más sobre eso. Y antes de convertirte en vegano vos eras vegetariano, y ¿Sabías algo sobre el veganismo o de dónde te surgió la motivación de ser vegano?**

Luciano: -Si, ambos padres en ese momento. Ahora mi viejo come pescado. Mi vieja se hizo vegana más o menos en la misma época que yo, mi hermano mayor, y una de mis hermanas mayores.

Cuando tenía 19-20, mi hermano mayor fue el que encontró la información respecto a cómo es la industria láctea, y la del huevo, y nos fue pasando textos, videos y documentales.

Ahí se hizo vegano él, y lo seguimos el resto. Excepto mi otra hermana que sigue vegetariana.

O sea, el razonamiento que nos llevaba a mantenernos vegetarianos una vez que fuimos grandes, llevaba a la conclusión de que lo coherente es empezar a ser veganos.

**Natalia: -Ok, entonces empezó con tu hermano pasándoles información un poco sobre la industria láctea, del huevo, y bueno empezó el y luego siguió el resto. Bien, y de tu entorno entonces tu familia es decir tu mamá, papá y hermanos son veganos y ¿Hay alguien más? Es decir, ¿Tenes grupos de amigos que sean veganos?**

Luciano: -Tengo dos amigos que se hicieron vegetarianos, uno en un año que compartimos casa, y otro que se hizo vegetariano cuando estuvo un año viviendo en Japón, que a su vez fue su primera vez viviendo solo.

Tengo pocos amigos amigos. Los únicos vegetarianos son esos dos. Después conocidos si, por el mundo de ser emprendedor y hacer comida, fui conociendo gente. Aunque no me hice muy cercano de nadie realmente. Tampoco soy de tratar de evangelizar a nadie. Sólo hablo del tema cuando me hablan a mí.

**Natalia: -Ok, eso quiere decir entonces que respetas el pensamiento de los demás, lo que decidan comer y bueno obviamente esperas lo mismo. Bueno, y respecto a las causas o motivaciones, situaciones que tuviste que influyeron en el inicio de la transición al veganismo ¿Cual podes decir que fue la tuya para pasar a ser vegano? ¿Por qué me decís que lo que te hizo**

**ser vegetariano es lo que te también te llevo a ser vegano, entonces? ¿Cuál es ese rozamiento, que es lo que te motivo?**

Luciano: -Por motivos éticos. No considero ético causar sufrimiento innecesario a seres vivos capaces de sentir sufrimiento.

Cuando me enteré que en la industria láctea y del huevo (y otros productos animales no cárnicos) también se causaba mucho sufrimiento innecesario, dejé de consumir esos productos. Sumado a eso, está el enorme impacto ambiental que provocan las industrias de exportación animal.

**Natalia: -Y de eso, ¿Cuando te empezaste a dar cuenta? Digamos, porque si bien vos decís que desde chico te criaron vegetariano en algún momento es como que vos lo empezaste a razonar o no se si desde chico te hablaron acerca del sufrimiento a otros seres vivos o vos sólo después razonaste sobre esto ¿Cómo fue eso?**

Luciano: - Me lo explicaron desde chico. Luego lo pude comprobar por mi cuenta.

**Natalia: -Bueno, y con respecto a las emociones, sentimientos o las cosas que tuviste que modificar durante tu transición ¿Que me podes contar? ¿Te surgieron preocupaciones?, ¿Te sentiste acompañado, rechazado?**

Luciano: -Al ya ser vegetariano de siempre, el rechazo (o juicio) social ya lo tenía asumido. O sea, desde siempre fui diferente o raro, en la escuela mis

compañeros me hacían preguntas molestas, comentarios, chistes... antes no era común. No conocía a nadie más que a mi familia que no comiera carne.

Para cuando pasé a ser vegano, ya me cocinaba yo, y en sí nunca usé muchos ingredientes animales. El tema es que me recortó mucho las opciones para comer afuera. Es muy molesto que hasta el día de hoy haya tan pocas opciones sin ingredientes animales. Lo que me costó es aprender qué cosas sí podía comer, e incluso por un buen tiempo estuve engañado pensando que oleomargarina era de origen vegetal, porque óleo significa aceite. Pero no, oleomargarina es un eufemismo para decir grasa animal.

Así que por ejemplo galletitas dulces de supermercado, pensé que tenía cierta variedad, pero en realidad hay 3 o 4 nada más.

En si no es que me costó mucho, sino que se vuelve una re paja lidiar con el estado actual del mercado.

También me tuve que acostumbrar a planear con antelación el tema de la comida, siempre que vaya a comer afuera de casa. Si es en un cumpleaños, preguntar que van a comer, y si no me sirve, llevar algo, comprar en el camino para cocinar allá, o comer antes.

Lo mismo si se van a juntar en una pizzería o algo así, averiguar si hay algo que me sirva, o ir ya comido.

**Natalia: -Ok y con respecto a un hecho o hechos puntuales que vos puedas identificar como punto de inflexión al inicio de la transición, en este caso**

**¿Sería lo que me comentaste de la información que te paso tu hermano acerca de la industria láctea y de huevos y del sufrimiento innecesario a los animales y los daños al medio ambiente? o ¿Recibiste otra información, viste algún video o película sobre el tema?**

Luciano: -No, no fue un punto o momento único, porque a medida que fui viendo videos o artículos, se me fue armando la idea de cómo son las cosas.

O sea, me imagino que a cualquiera le pasa que desde que recibe una información y se interesa en averiguar más, hasta que siente que sabe lo suficiente como para formar una opinión, pasa un tiempo.

Si querés un ejemplo, está el documental Earthlings, también la película Samsara. Pero para cuando vi eso, ya me había enterado, a grandes rasgos.

En si, lo que se dio en un par de meses es el proceso de desnaturalización y des-construcción de los hábitos.

Por un tiempo seguí tomando yogur, que me gusta mucho, y huevo, que es muy práctico, pero ya a conciencia.

Capaz me surgía pensar en las partes "asquerosas" como para ayudarme a esa desnaturalización.

Cómo comer huevo y pensar "esto es menstruación de gallina". O tomar yogur y pensar "esto tiene banda de pus de la vaca".

No a propósito, pero una vez que te enterás, es inevitable pensar en eso. Hasta que en un punto lo terminé de asumir y deje de consumirlo.

**Natalia: -Si, earthlings, que sería terrícolas en español, hay otro chico vegano que también me mencionó ese documental, voy a buscarlo después.**

Luciano: -Si, terrícolas.

**Natalia: -Bien, ¿Y te asesoraste con algún médico o nutricionista antes, durante o después de la transición al veganismo? No se si podrás contarme si tuviste malas o buenas experiencias.**

Luciano: - No, la verdad que no. Pero porque ya mi vieja nos explicó bastante acerca del alimento desde el aspecto nutricional. Ya de antes sabía lo que son proteínas, carbohidratos, azúcares, grasas, vitaminas, minerales...Y siempre fuimos todos de tener muy pocos problemas de salud. Bah, de los que tienen que ver con la alimentación.

Lo único que tuve que aprender, es el tema de la B12, pero porque hay mucho debate al respecto e información contradictoria, por lo que hay que informarse bien, y no quedarse con lo primero. Hay mucha opinología al respecto.

Ahora quiero ir a una nutricionista, pero porque venía comiendo mal por temas económicos.

Ya sabiendo que estuve comiendo muchos carbohidratos, que es lo que le pasa a la gente de bajos recursos. La llamada malnutrición.

**Natalia: -Bien , y ¿Que es lo que esperas de la consulta?**

Luciano: -Lo normal, ver si estoy bajo de algo, si me falta algún nutriente en mi dieta... ahora ya estoy comiendo mejor, pero por las dudas.

También quiero subir un poco de peso, tener más masa muscular, pero eso es un tema aparte. Sería que me de un régimen para entrenamiento. Pero no necesito que me diga como esto o lo otro, yo ya sé qué cosas tienen hierro, qué cosas tienen proteína... Más bien que me diga cuál es la forma efectiva de incorporar esos nutrientes con ese objetivo.

Porque lo que no se, por ejemplo, es en qué cantidades, en qué horarios, después o antes de entrenar conviene comer tal o cual cosa. Pero si fuera sólo para estar sano, y mantenerme como estoy, eso ya lo sé.

Lo de ganar masa tema estético, o sea, ser flaco es genético en mi caso. mi viejo hasta los 20 más o menos comió carne, y es igual de flaco que yo.

**Natalia: - Bueno, y con respecto a tu estado de salud, ¿Te hiciste algún análisis bioquímico para saber si tus valores están bien? , o ¿Tenes algún síntoma que consideres que puede estar relacionado con la falta de algún nutriente en tu alimentación?**

Luciano: - De síntomas nada. Es más bien por prevención, para adelantarme a cualquier cosa que me haría. No creo que me den mal los chequeos.

**Natalia: - ¿Y tomas suplemento de vitamina B12?**

Luciano: Mira, como me regalaron un frasco, ya que está lo uso.

**Natalia: - Bueno y en relación a tu alimentación, ¿Cocinas tu propia comida? ¿Haces uso de deliveries? ¿Donde realizas la compra de tus alimentos?**

Luciano: - Cocino yo casi siempre. Cada tanto como afuera, pizza de cancha, o voy a un restaurante vegano (por suerte tengo un loving hut a media cuadra) Prácticamente no uso delivery, porque hay muy pocos veganos, pero más que nada por el precio. O sea, es caro pedir comida o comer afuera, sea vegano o no. Algunas cosas las compro al por mayor en una proveedora de dietéticas. El resto en la verdulería y en el día o el chino.

**Natalia:- ¿Cuáles son los alimentos que están más presentes en tu alimentación? Y ¿Hay alguna preparación que elabores, que te guste mucho o sea tu favorita?**

Luciano: -Los que más como son: vegetales (cebolla, papa, calabaza, zanahoria, zapallito, tomate, repollo, espinaca, puerro). También frutas (naranja, manzana, banana y a veces durazno). Cereales (arroz blanco, arroz yamaní, trigo burgol), Legumbres (Porotos adzuki, lentejas). Y elaborado, suelo

comer las palmeritas del día, pizza de cancha de kentucky, pan de panadería (mignones). Eso es lo que como con frecuencia. Otras cosas las compro más cada tanto. Y lo que más cocino son salteados de verduras, ensaladas, arroz y legumbres hervidos, vegetales al horno, en invierno sopa...Cada tanto hago chapatis (que es un pan chato sin levadura que se hace a la plancha/sartén).

Luego, con un poquito más de elaboración hago aderezo de zanahorias, lentejas o adzuki, o bien hamburguesas/croquetas de arroz, trigo, lentejas o adzuki y muy cada tanto hago bizcochuelo de naranja, galletitas, pizza, empanadas, tempura (vegetales con masa tipo escalope fritos), ñoquis, capelettis...

También mucho licuado de frutas, en especial en verano.

Alimentos favoritos no tengo muchos, sí te podría decir que me encantan los hongos de todo tipo (Champignones, portobellos, gírgolas, shitakes, de pino...). Pero no como seguido por el precio.

**Natalia: -Comprendo. Bien, y con respecto a cambios que hayas tenido en la vinculación y socialización con tu entorno, con familia, amigos conocidos desde que empezaste a ser vegano, no se, ¿Que me podes contar?**

Luciano: -No, la verdad mucho cambio no hubo, por eso que te decía de que ya estaba acostumbrado a todo lo que pasa al ser vegetariano. Capaz la diferencia es que al hacerme vegano también descubrí la comunidad de gente vegana, las

ferias, los grupos de face... Aunque no se si es porque me hice vegano, o porque empezaron a aparecer por esa época.

**Natalia: - Y si te consulto, para vos, ¿Que significa el veganismo? ¿Cómo lo definirías con tus palabras?, ¿Cuál es la filosofía de vida del veganismo, el estilo de vida?**

Luciano: - El veganismo es una postura ética, en la que se rechaza el especismo (discriminar según la especie) y se evita causar sufrimiento innecesario. Luego, se adapta la conducta en la medida de lo posible, para ser lo más coherente que se pueda respecto a esa postura.

**Natalia: - Bien, ¿Y asocias al veganismo con algún movimiento sociocultural?**

Luciano: -Creo que si por mero razonamiento lógico, lo que lleva a la conclusión del veganismo, también llega a otras. Si entendés el especismo, entendés el racismo, el sexismo, el clasismo, etc. Y por ende las luchas para eliminarlos. Aún así no significa que estén todos los veganos de acuerdo, como pasa con todo.

La mente humana tiene una capacidad sorprendente de sostener ideas contradictorias e incoherencias sin que eso impida su funcionamiento. Como existen personas que se dicen feministas y son trans-exclusivas, pro-aborto clandestino...Existen veganos que son especialistas sin darse cuenta, y en lugar de no discriminar, sólo dan vuelta el criterio. Se interesan por los animales no-

humanos, pero no les importa el sufrimiento de los animales humanos. También, lamentablemente como otras ideas humanistas, o "de izquierda", está muy teñido de des-información, misticismo, pensamiento mágico, rechazo a la ciencia... lo cual es en detrimento del objetivo del veganismo.

No entender el mundo de manera objetiva, lleva a acciones inefectivas, y la disipación de la energía o la inercia del movimiento.

**Natalia: - Bien, y con respecto a redes sociales, Facebook, Twitter, Instagram, foros, ¿Tenes algún sitio que visites, que sigas o algún referente?**

Luciano: - No, como referente no. A lo sumo para buscar recetas, hay una página a la que voy más seguido que otras. Pero tampoco soy muy de cocinar con recetas. En el caso de grupos de Facebook y eso, es más bien para encontrarse con gente de igual a igual. que yo sepa no hay realmente referentes veganos, porque en sí es algo que se puede alcanzar por cuenta propia sin demasiado esfuerzo. Por ende no se da lugar a que haya líderes, referentes, o gente a la que aspirar. Aparte de eso, creo personalmente que si hay gente intentando ser esa figura referente, lo hace desde otro lado, no del veganismo propiamente dicho. Por lo general es gente que promueve estilos de vida "naturistas" y a eso le agrega el veganismo. Lo mismo pasa con la gente que hace videos o blogs de cocina. Es primero que nada contenido de cocina, y luego vegano. Pero porque tampoco es tan difícil ser vegano, desde lo conceptual. Las "reglas" son pocas, y claras. Luego eso se lleva a lo que sea que hagas vos en tu vida. A eso me

refiero con "poco esfuerzo". No es como la gente que es adepta a hacer ejercicio, y hay mil maneras y opiniones de cuáles son las mejores técnicas, cómo elongar, qué comer...no hay mil maneras de "no comer carne". No lo haces y punto!

**Natalia: - Claro entiendo, y con respecto a otros cambios en tu estilo de vida que no estén relacionados con la alimentación, ¿Que tuviste que hacer en la transición al veganismo?, ¿Qué podrías contarme?**

Luciano: -Bueno, antes pedía mucho más delivery, comía más pizza pero también antes estaba más barato y tenía más plata. Empecé a cocinar cosas más complejas por mi cuenta. No soy de hacerlo seguido, siempre prefiero hacer cosas simples, que sea cortar->fuego-> comer. Pero empecé a hacer cada tanto bizcochuelo, croquetas...pero aún así es muy cada tanto. Me gustaría hacerlo más seguido, pero me da bastante paja sinceramente.

**Natalia: - Bueno, y te consulto lo último, con respecto a tu cambio al veganismo, ¿Lograste contribuir en cambios en el estilo de vida de otras personas? ¿Es decir, influenciaste a través del brindar información sobre lo que conoces del veganismo a otros?**

Luciano: -Sí, como conté antes, tengo dos amigos que se hicieron vegetarianos. No creo que lo hubieran hecho sin tenerme a mí como ejemplo. Luego, es posible que haya influenciado a otras personas sin saberlo. Simplemente que te vean siendo una persona normal y accesible, y puedas hablar del tema sin que se

sientan atacados, suele servir para des-mitificar y sacar prejuicios. Es muy común que ante la explicación de la lógica tras el veganismo, quede en evidencia para ellos mismos su propia incoherencia y eso los haga sentir incómodos, y en lugar de entender eso que les pasa y enfrentarlo, se sientan atacados personalmente. Hay que saber hablar de manera que se evite eso.

**Natalia: - Entiendo, bueno, la verdad es que es muy interesante todo lo que contas, te agradezco mucho por el tiempo que te tomaste en responder, gracias por la colaboración en nuestro trabajo.**

Luciano: - No, de nada.

### **Entrevista N°8**

Nombre: Marcelo

Edad: 29 años

Ocupación: Técnico en recreación, actualmente desocupado

Lugar de residencia: Martín Coronado, Provincia de Buenos Aires.

**Natalia: - Hola, mi nombre es Natalia, antes que nada, queria agradecerte por participar de la entrevista para la tesis que estamos elaborando con mi grupo de compañeras para la facultad que como te comenté antes se trata sobre la transición al veganismo. Antes de arrancar con el tema, quisiera**

**saber un poco de vos, tu edad, a qué te dedicas, si estudias, trabajas, de donde sos, hace cuánto que sos vegano...Y como primer ítem para entrar en el tema ¿Que conocimientos previos tenías acerca del veganismo?, es decir antes de hacerte vegano.**

Marcelo: - Hola Natalia. Mi nombre es Marcelo Pogliese, tengo 29 años, vivo en provincia de Bs. As., soy técnico en recreación y actualmente estoy desocupado. Soy vegano hace 6 años, fui vegetariano 20 días previos nada más, y no tenía ninguna información al respecto antes de ver el documental que me motivó a cambiar.

**Natalia: - ¿Y cuál fue el documental que viste?**

Marcelo: - Vi "Earthlings" ("Terrícolas").

**Natalia: - Ah bueno, después lo voy a buscar para verlo, entonces este documental es lo que se podría decir, causó un punto de inflexión en tu vida.**

Marcelo: - Si. Es un documental que muestra la explotación animal en 5 áreas: criaderos de mascotas, alimentación, vestimenta, experimentación y entretenimiento. Tras verlo me hice vegetariano (no sabía ni la existencia del veganismo), pero luego fui tomando conocimiento de la explotación tras la industria láctea, del huevo, etc.

Previamente a que yo lo fuera, no conocía a nadie. Luego sí, me fui rodeando y conociendo muchas personas (soy activista también). Mi madre y mi primo se hicieron veganos después que yo y tras ver la información que yo les facilité.

**Natalia: - Si te consulto que es lo que te motiva a ser vegano, ¿Que me dirías?**

Marcelo: - Uff, varias cosas. Creo que la principal fue la empatía y la compasión. Ver lo que sufren los animales en esas industrias y que yo desconocía y a lo que estaba contribuyendo con mis consumos y hábitos. También el horror y la impotencia al ver las cosas que se les hace. Tristeza, por ver de lo que somos capaces las personas humanas. Indignación siento.

**Natalia: - Comprendo y ¿Qué cosas tuviste que modificar de tu estilo de vida al pasar a ser vegano? ¿Te costó, te fue difícil?**

Marcelo: - Mirá, básicamente fue empezar a ver qué cosas dejar de consumir ya que ahora sabía lo que había detrás de esas cosas. Obviamente al principio tuve algunas recaídas, por ejemplo lo que más me costó dejar fue el queso, hasta que también empecé a ir a ferias veganas y comprobé que prácticamente casi todo tiene su versión vegetal. Lo más difícil quizá es lo social, porque las personas conocidas y amigas siguen consumiendo esas cosas. Eso a veces generó debates y hasta discusiones que después, al hacerme activista, aprendí a sobrellevar mejor. Quizá esa es una emoción que puedo identificar: la dificultad para entender que las otras personas, frente a la misma información, sigan optando por consumir esos productos. El sentirse incomprendido. Pero bueno,

la mayoría de mis allegados sí lo entendió y lo respeta, y luego también se fue dando que mi entorno se enriqueció también con otras personas con las que compartimos criterios éticos. Paralelamente también fui aprendiendo más sobre nutrición y salud y eso me ayudó a reafirmar mi postura, mis argumentos y mis elecciones.

**Natalia: - ¿Me contarías un poco las actividades que realizas como activista?**

Marcelo: - Básicamente comparto información sobre la explotación animal y sus consecuencias para nuestra salud, el deterioro del ambiente, la desigual distribución del alimento. Lo que implica para los animales: su sufrimiento, muerte, uso, cosificación. Todas las alternativas disponibles que hay a esos productos. Generalmente usamos carteles con imágenes y frases, a veces computadoras con videos de las industrias explotadoras. Incluimos degustaciones de comida libre de explotación animal similar a la tradicional. Repartimos folletos con fuentes que respaldan la información brindada y herramientas y recursos adicionales: información nutricional, contactos de nutricionistas especializados, páginas webs, documentales, avales de las principales instituciones de nutrición, estudios que miden los impactos ambientales y la sustentabilidad, aplicaciones para el celular, páginas de recetas, redes sociales, recetarios gratuitos, etc.

Te muestro un vídeo con lo que suelo hacer (reproduce video). Tenemos página de Facebook: VOS-VOZ de los Oprimidos Silenciados e Instagram: @Seamossuvoz.

Allí la gente puede chequear las fuentes de lo que decimos, pedirnos recetas gratuitas o plantearnos cualquier inquietud.

**Natalia: - ¡Que bueno todo lo que hacen! Yo no soy vegana, pero respeto las elecciones de los demás y me causa admiración ver cómo defienden sus ideales.**

**Y te consulto, ¿Fuiste alguna vez con un médico nutricionista o licenciado en nutrición? Y si es que fuiste, ¿Me contarías tu experiencia? y si no fuiste, ¿Irías? ¿Qué esperarías llevarte de la consulta?**

Marcelo: - ¡Gracias! Nosotros también respetamos a las demás personas. Pero las invitamos a revisar y cuestionar si esas elecciones traen sufrimiento innecesario a otros, y por lo tanto, injustos, habiendo tantas alternativas disponibles y con la información y evidencia científica de que podemos estar sanos sin comerles ni usarles, lo que genera en el ambiente, la distribución de alimentos, etc.

Con respeto a las consultas, sí, consulté con nutricionistas y tuve de todo, desde nutricionistas convencionales que no quisieron hacerme órdenes para análisis que yo le pedía para chequear valores, hasta nutricionistas especializados y

actualizados que me orientaron y ayudaron a tener en cuenta varios aspectos para no incurrir en deficiencias y tener una nutrición y alimentación adecuadas.

**Natalia: - Si, eso es así como decís, hay evidencia científica de que las dietas veganas y vegetarianas bien planificadas son completas nutricionalmente. Eso no lo saben muchas personas.**

Marcelo: - Claro, por eso nos parece importante informar y compartir recursos. La mayoría come animales y derivados porque lo considera necesario, no por maldad. Y también por gusto, tradición, costumbre, comodidad, ignorancia. Pero esas cosas no pueden justificar la injusticia. Menos habiendo tantas alternativas disponibles hoy día.

**Natalia: - Me imagino, hay de todo. Y ¿Qué fue lo más ridículo que te dijo un nutricionista? O ¿Algo que consideres una falta de respeto o desubicado? Y, por otro lado, ¿Qué rescatas de positivo que te haya dicho algún nutricionista?**

Marcelo: - Que no podía vivir sin comer productos animales, que me iba a enfermar. Una falta de respeto fue que no me quisieran hacer las órdenes para los análisis, cuando yo dediqué tiempo y gasté dinero en ir a la consulta. Lo positivo es que hayan tenido en cuenta mis intereses y mis decisiones y me hayan ayudado a llevarlas a cabo.

**Natalia: - Bueno, y con respecto a tu alimentación, contame, ¿Cocinas tu propia comida? ¿Haces uso de deliveries? ¿Dónde haces la compra de tus alimentos?**

Marcelo: - Ahora estoy un poco desordenado. Pero pasé por un poco de todo. Compro mayormente en verdulerías y también a veces en dietéticas o incluso en el supermercado. De vez en cuando voy a alguna feria vegana. Trato de comer mayormente crudo, pero no lo hago al 100%. Me doy mis permitidos también.

**Natalia: - ¿Y cocinas vos? ¿Crudo por algo en particular? ¿Cuáles serían los permitidos?**

Marcelo: - A veces sí cocino yo y a veces compro cosas ya preparadas.

Crudo más que nada por mi concientización en salud y en lo que es mejor para el cuerpo, como nuestra dieta fisiológica ideal.

Los permitidos serían Seitán, pizzas veganas, empanadas, sándwiches. Toda la comida convencional y también la chatarra. Lo que no es tan necesario, pero es rico y tentador (risas).

**Natalia: - Bien, y con respecto a lo nutricional, ¿Te hiciste recientemente estudios para ver si estás cubriendo la recomendación de nutrientes? ¿Tenes algún síntoma o signo que consideres que puede estar relacionado con un déficit o exceso de algún nutriente?**

Marcelo: - A mitad de año me hice análisis y dieron bien. No tengo síntomas, me dio un poco alto el colesterol, pero bueno, reconozco que le di bastante duro a las papas fritas de paquete(risas). El tema es que son altas en grasas, sal, y demás. Más allá de que claro que no es lo mismo consumir grasas saturadas animales.

**Natalia: - ¿Y tomas suplemento de vitamina B12?**

Marcelo: - Sí, tomo 2 pastillas de 1000 microgramos por semana.

**Natalia: - Bueno, y con respecto a la transición al veganismo, ¿Qué cambios podés reconocer que hubo en la vinculación y socialización con tu entorno?**

Marcelo: - Y, costó más que nada al principio por lo que te comenté más temprano. En su momento hasta me distancié de algunas personas. Hoy me lo tomo más relajada y puedo compartir esos espacios y hasta los tomo como una oportunidad para predicar con el ejemplo.

**Natalia: - ¿Porque se distanciaron? ¿Te hacían sentir mal al principio los de tu entorno?**

Marcelo: - Por discusiones por el veganismo. Es difícil compartir la mesa donde hay en los platos aquello que vos condenas y que sabes que fue alguien que

sufrió y murió injusta e innecesariamente y que las personas que querés no lo tomen en serio. Después vas aprendiendo a sobrellevar eso y entender que hay procesos personales y que es todo un trabajo deconstruir muchas cosas que nos influyen. No es que me hacían sentir mal, creo que era más yo el que terminaba instalando el tema. Hasta dejé de ir a asados y esas cosas. Después cambié de estrategia, porque aislado o en una isla de personas veganas no cambias nada.

**Natalia: - Comprendo. Y si te pidiera que me definieras que es para vos el veganismo, como es el estilo de vida que llevan, y la filosofía de vida vegana ¿Que dirías?**

Marcelo: - Yo prefiero definirlo como una postura ética y política. Quiero decir, por ejemplo: el feminismo no es un estilo de vida. El antirracismo tampoco. Se trata de una postura contra una injusticia. Y que busca reducir, o financiar, fomentar y legitimar el menor sufrimiento posible (porque el sufrimiento cero es imposible, todos dejamos huella ecológica de nuestro paso por acá). Y, más que el sufrimiento (porque se puede matar sin hacer sufrir, pero eso les perjudica igual), el uso y la explotación de seres sintientes.

**Natalia: - Y ¿Encontrás relación o asociación del veganismo con otros movimientos socioculturales?**

Marcelo: - Sí, claro, con otras causas sociales como las que te mencioné, por ejemplo. Yo antes de ver ese documental, leí el "Diario de Ana Frank" y el "Nunca

más", y en ambos casos me posicioné en contra de esas injusticias (el régimen nazi, la dictadura militar). Creo que se trata de ampliar el círculo de consideración moral y abarcar a los animales de especies distintas a la nuestra, pero que está demostrado que también sienten y tienen intereses y conciencia de lo que les pasa.

**Natalia: - Bien, y con respecto a las redes sociales, ¿Vos tomas como referencia algún personaje de YouTube, Instagram, Facebook o demás redes?**

Marcelo: -Uh, sigo a varias páginas. En YouTube, por ejemplo, los videos de Gary Youroufsky, o de James Wildman en "101 Razones para ser vegano". También en Instagram: Nutriloca, Marcela Manuzza, etc. En Facebook: Recursos Veganos, Holocausto Animal, Unidad Animal, Filosofía Vegana, etc.

**Natalia: - ¿Y porque motivo tomas como referencia a estas personas o páginas?**

Marcelo: - Les sigo porque comparten información y tienen formas de transmitir lo que sucede de una forma efectiva, en su mayoría no violenta y que puede ayudar a que más gente tome conciencia, especialmente las de nutrición y salud. También hay muchas páginas de recetas y que están buenas porque muestran alternativas fáciles de hacer y ricas.

**Natalia: - Y, además, ¿Consideras que, desde tu transición al veganismo, hubo otros cambios no relacionados directamente con la alimentación? Por ejemplo, empezar a hacer más ejercicio.**

Marcelo: -Sí, empecé a hacer más ejercicio (aunque soy un poco vago), a prestarle atención a la ropa que compro, que no tenga nada animal, los productos de higiene personal, que no sean testeados en animales, no voy a espectáculos con animales. Soy mucho más consciente, incluso también me preocupo de que no haya explotación humana en los productos y servicios que consumo. Y en la medida de mis posibilidades.

**Natalia: - Con respecto a tu elección de vida vegana, ¿Tuviste influencia en cuanto a cambios de otras personas a raíz de la información que les brindaste?**

Marcelo: - Bueno, sí, como ya te dije, mi madre se hizo vegana, también quién era mi novia en el momento de hacerme vegano, mi primo. Y después hay mucha gente que se hizo vegana tras escucharme hablar en el tren, y que luego me ha escrito por redes contándome.

**Natalia: - ¡Qué increíble! Y qué bien se debe sentir que otras personas empiecen a tomar conciencia gracias al esfuerzo que hacen vos y tu grupo. Bueno, te agradezco mucho en nombre mío y de mi grupo por el tiempo que te tomaste en participar de esta entrevista.**

Marcelo: - Sí, es muy gratificante. Por nada, gracias a vos.

## XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arango MC. El mundo vegano: Un nuevo estilo de vida, una nueva etica [MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN - ]. UNIVERSIDAD EAFIT ; 2016.
2. Poblacion vegana y vegetariana de Argentina [Internet]. Union vegana Argentina. 2019 [cited 2020 Feb 23]. Available from: <https://www.google.com/url?q=http://www.unionvegana.org/poblacion-vegana-y-vegetariana-de-argentina/&sa=D&ust=1582376795535000&usg=AFQjCNHt-sjnKen5S-PgkHYJovg30aa1Wg>
3. Gallo D, Manuzza M, Echegaray N, Montero J, Munner M, Rovirosa A, et al. Alimentación Vegetariana [Internet]. Sociedad argentina de nutricion. 2014 [cited 2020 Jan 31]. Available from: [http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion\\_Vegetariana\\_Revisi on\\_final.pdf](http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revisi on_final.pdf)
4. [De Vega M. Vegetarianos en la historia: Época Clásica a la Edad Media \[Internet\]. alimentacionysaludnatural.com. 2016 \[cited 2020 Jan 31\]. Available from: https://alimentacionysaludnatural.com/2016/06/08/vegetarianos-en-la-historia-i/](https://alimentacionysaludnatural.com/2016/06/08/vegetarianos-en-la-historia-i/)
5. Arango Medina C. El mundo vegano: un nuevo estilo de vida, una nueva ética [Internet]. Universidad EAFIT; 2016 [cited 2020 Jan 30]. Available from: <http://hdl.handle.net/10784/8727>
6. Contreras J. Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres. Edicions Universitat Barcelona; 1995. 380 p.

7. Mintz SW. Sabor a comida, sabor a libertad. Ediciones de la reina roja, S. A de C.V; 1996.
8. Fischler C. El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. 1995. 421 p.
9. Menéndez EL. El modelo medico hegemónico: estructura, función y crisis Cap. 3. 1990. 35 p.
10. Guber R. El salvaje metropolitano: reconstrucción del conocimiento social en el trabajo de campo. 2004. 325 p.
11. B AV. EVOLUCIÓN BIOQUÍMICA DE LA NUTRICIÓN: DEL MONO DESNUDO AL MONO OBESO [Internet]. Vol. 34, Revista chilena de nutrición. 2007. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182007000400001>
12. Leonard WR. Incidencia en la dieta en la hominización. Investigación y ciencia. 2003 Feb;49–57.
13. Seldes V. Dieta y evolución. El Zócalo; 2015.
14. de la Ciudad de Buenos Aires E de T del G. Breve historia de la carne argentina [Internet]. Sitio oficial de turismo de la Ciudad de Buenos Aires. 2018 [cited 2020 Feb 21]. Available from: <https://turismo.buenosaires.gob.ar/es/article/breve-historia-de-la-carne-argentina>
15. Diaz D, Goldberg A, Fernández R, editors. Dimensiones de la Seguridad Alimentaria en el nuevo escenario global: ¿el mito del plato vacío? [Internet]. Vol. 13. INTA Ediciones; 2017 [cited 2020 Feb 25]. Available from: [https://inta.gob.ar/sites/default/files/13-2017\\_-\\_dimensiones\\_de\\_la\\_seguridad\\_alimentaria\\_en\\_el\\_nuevo\\_escenario\\_global\\_2do\\_informe\\_-\\_ies.pdf](https://inta.gob.ar/sites/default/files/13-2017_-_dimensiones_de_la_seguridad_alimentaria_en_el_nuevo_escenario_global_2do_informe_-_ies.pdf)
16. Contreras J. Antropología de la Alimentación. Eudema; 1993.
17. Rodríguez Tadeo A, Patiño Villena B, Urquidez Romero R, Vidaña Gaytán ME, Periago Caston MJ, Ros BG, et al. Neofobia alimentaria: impacto sobre los hábitos alimentarios y aceptación de alimentos saludables en usuarios de comedores escolares. Nutr Hosp. 2015;260–8.