



**FUNDACION H.A.BARCELO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**

**Título:** La Alimentación Vegetariana en mujeres de 20-45 años de edad que viven en la ciudad de Buenos Aires.

**Autor:** Gibessi María Cecilia

**Año de cursada:** 2013

**Directora de Tesis:** Lic. Andrea Solans

**Asesor Metodológico:** Lic. Cristina Venini

## INDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	2
I. I. Cultura y alimentación .....	2-5
I. II. Alimentación e identidad sociocultural.....	6
I. III. Vegetarianismo.....	7
II. OBJETIVOS E HIPOTESIS.....	8
II.I. Problema de investigación.....	8
II.II. Objetivo General.....	9
II.III. Objetivos Específicos.....	9
II.IV. Hipótesis iniciales.....	9
III. DISEÑO, MATERIALES Y MÉTODOS.....	9-11
IV. RESULTADOS.....	12
IV. Breve descripción de las entrevistadas.....	12
IV. I. RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN.....	13
IV. I. a) Importancia de la alimentación.....	14-15
IV. I. b) Relación con los alimentos.....	15
IV. I. b) i) Taxonomía de los alimentos.....	15-17
IV. I. b) ii) Beneficios percibidos.....	17-18
IV. I. b) iii) Estructura culinaria.....	18-19
IV. I. c) Dificultades para concretar la alimentación vegetariana.....	19-21

---

IV. I. d) Preocupaciones.....	21-22
IV. I. e) Asociaciones libres.....	22-24
IV. II. INFORMACIÓN.....	25
V. II. a) Forma de descubrimiento del vegetarianismo.....	26
V. II. b) Fuentes de información.....	26-27
IV. II. c) Conocimiento nutricional.....	27-29
IV. II. d) Características del discurso.....	29-31
IV. III. VEGETARIANISMO COMO PROCESO.....	32
IV. III. a) Inicio de la alimentación vegetariana. Motivo del cambio.....	33-34
IV. III. b) Derecho de los animales y relación con el medio ambiente.....	34-35
IV. III. c) Viejos y nuevos lugares.....	36
IV. III. d) Proceso de “evolución”.....	36
IV. III. d) i) Proceso de “evolución” de la alimentación.....	36-38
IV. III. d) ii) Proceso como “evolución” del espíritu.....	38-39
V. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN.....	40-42
VI. BIBLIOGRAFIA .....	42-46
VII. ANEXOS.....	47-69

## RESUMEN

Introducción: En la actualidad se puede observar que cada vez hay más personas que optan por la alimentación vegetariana, lo que me lleva a preguntarme el porqué de este cambio.

Objetivo: Identificar los motivos que llevan a las personas a realizar una alimentación vegetariana, para facilitar su posterior intervención por parte del profesional de salud.

Metodología: Investigación cualitativa. Teoría fundamentada. Entrevistas semiestructuradas. Comprensión, interpretación y explicación de teoría subjetiva.

Resultados: La práctica alimentaria de las vegetarianas se ve influenciada por sus creencias, saberes, reglas morales y el valor simbólico con el cual clasifican sus alimentos, de este modo la alimentación ocupa un lugar preponderante en sus vidas asignándole valores positivos.

Si bien el derecho de los animales fue referido como motivo del cambio, se pudo interpretar que detrás de esta elección existían factores emocionales como crisis.

A la vez, se observó un proceso de “evolución” de la alimentación y del espíritu en busca de equilibrio, el cual se logra a través de progresivas restricciones.

Conclusión: El motivo del cambio de alimentación, ocurre por una crisis, a veces vivida de manera inconsciente, encontrando el equilibrio cuerpo y espíritu en este tipo de alimentación.

Las entrevistadas no obtienen sus conocimientos de fuentes de información científica y no recurren al Licenciado en Nutrición, por sentir que no respeta su identidad cultural. Se descubrió una analogía entre el vegetarianismo y las religiones.

Palabras clave: cultura alimentaria, vegetariano, vegano, religión, alimentación vegetariana.

**ABSTRACT**

Introduction: Recent studies on food trends show that vegetarianism ratios have increased in the past decades. Our goal is to recognize what are the beliefs, knowledge, practices and social representations behind this food trend.

Objective: Understand the reasons that lead people to become vegetarian, in order to facilitate subsequent intervention by health professionals.

Methodology: we have used a qualitative exploratory methodology, based on semi-structured interviews that were recorded and then analyzed following an axial coding. Results of this approach allowed us to explain and organized the theory of social representations.

Results: Vegetarianism is influenced by beliefs, knowledge, moral rules and symbolic values used by people to classify food; this set of factors involves the assignment of positive values to a vegetarian lifestyle. While the consideration of animal rights was referred as one of the reasons for dietary changes, we considered that there is a behavior change behind this choice. At the same time, we observed a process characterized by the "evolution" locking a state of balance, which is achieved through progressive restrictions of the food habits.

Conclusion: We discovered that the changes in food trends were caused by a crisis or a profound questioning, which occurs sometimes unconsciously, trying to find the balance between body and spirit. Interviewees do not obtain their knowledge of any kind of scientific sources; most of them stated that these professionals do not respect their cultural identity. We found an analogy between vegetarianism and religions.

Keywords: culture, food, vegetarian, vegan, religion, vegetarian diet.

## RESUMO

Introducao: Va atualidade se pode observar que cada vez existem mais pessoas que optam pela alimentacao vegetariana, o que me leva a perguntar o porque desta mudanca.

Objetivo: Identificar os motivos que levam as pessoas a realizar uma alimentacao vegetariana, para facilitar sua futura intervencao por parte do profissional de saude.

Metodologia: Investigacao qualitativa. Teoria fundamentada. Entrevistas semi-estruturadas. Compreensao, interpretacao e explicacao de teoria subjetiva.

Resultados: A pratica alimentar das vegetarianos se ve influenciada por suas crenças, saberes, regras morais e valor simbolico com o qual classificam seus alimentos, deste modo, a alimentacao ocupa um lugar preponderante em suas vidas, agregando valores positivos.

O directo dos animais foi citado como motivo de mudanca, se pode interpretar que por tras desta licao existiam fatores emocionais como crise.

Se observou um processo de evolucao da alimentacao e do espirito em busca do equilibrio, no qual se consegue atraves de progressivas restricoes.

Conclusao: O motive da mudanca da alimentacao, ocorre por uma crise as vezes vivida de maneira inconsciente, encontrando o equilibrio corpo e espirito neste tipo de alimentacao. Os entrevistados no tem seu conhecimentos de fonte de informacao científica e nao recorrem a um profissional de nutricao por sentir que nao respeitam sua identidade cultural. Se descobrin uma analogía entre o vegetarianismo e as religioes.

Palavras chaves: Cultura vegetariana, vegetariano, veganos, religiao e alimentacao vegetariana.

## I. INTRODUCCIÓN

### A) MARCO TEÓRICO

#### I. Cultura y alimentación:

La alimentación de las personas no es solo un fenómeno biológico y social cuyo único fin es la saciedad, en ella intervienen factores económicos, psicológicos, religiosos y nutricionales entre otros, tal como lo expresa Bertran Vilá, *“alimentación y cultura están íntimamente relacionados<sup>1</sup>”*.

Los alimentos, no son simples portadores de energía y de nutrientes, sino que están llenos de significados, que según Mintz *“son atributos que les confiere una población para clasificarlos de tal forma que guían su elección según edad, sexo, la condición socioeconómica, el momento, la ocasión, la imagen, entre muchos otros factores<sup>2</sup>”*. La comida es al final de cuentas un rasgo integrador o diferenciador ya que siguiendo al mismo autor, la alimentación es al mismo tiempo una forma de comunicación y de identificación con el grupo que pertenece.

Todos estos factores hacen que se establezcan en las personas lo que se denomina “hábito alimentario”, que en palabras de Margaret Mead se entiende como: *“la manera en que los individuos o grupos de individuos respondiendo a presiones sociales y culturales, seleccionan, consumen y utilizan los alimentos disponibles<sup>3</sup>”*.

Puede decirse que los “criterios de selección de alimentos” dependerán de la accesibilidad, comodidad, gusto y valor nutritivo, entre otros. Cabe mencionar a diferentes autores que hacen referencia a dichos criterios de selección: De Garine<sup>4</sup> refiere que éstos van a depender de la realidad cultural en la que una sociedad se encuentra. A la vez, Contreras explica que la selección de alimentos se da por *“razones tecnológicas y económicas; también puede ser una cuestión de “gusto”; pero, a menudo, es una simple cuestión de “creencias” relativas a la bondad o maldad atribuidas a tal o cual alimento<sup>5</sup>”*.

Respecto al “valor nutricional subjetivo”, Claude Fischler menciona que éste *“se ve influenciado por otras categorías, como por ejemplo la del sistema médico tradicional. En numerosas culturas los alimentos se clasifican según sus propiedades medicinales y según el efecto que supuestamente tienen en el cuerpo y la persona («caliente» y «frío», «seco» y «húmedo», «yin» y «yang», etc.)<sup>6</sup>”*.

En cuanto a los “usos de los alimentos” en diferentes sociedades se describen al menos veinte prácticas usuales:

- 1- Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo.
- 2- Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.
- 3- Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales.
- 4- Proporcionar un foco para las actividades comunitarias.
- 5- Expresar amor y cariño.
- 6- Expresar individualidad.
- 7- Proclamar la distinción de un grupo.
- 8- Demostrar la pertenencia a un grupo.
- 9- Hacer frente al estrés psicológico o emocional.
- 10- Significar estatus social.
- 11- Recompensas o castigos.
- 12- Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.
- 13- Manifestar y ejercer poder político y económico.
- 14- Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas.
- 15- Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades mentales.
- 16- Simbolizar experiencias emocionales.
- 17- Expresar piedad o devoción.
- 18- Proporcionar seguridad.
- 19- Expresar sentimientos morales.
- 20- Manifestar riqueza<sup>7</sup>.

Se puede observar que de todos los usos solo uno es de carácter estrictamente nutricional, los restantes tienen que ver con las relaciones sociales. Contreras menciona lo siguiente *“los condicionamientos socioculturales en la alimentación son poderosos y complejos. Los usos dados a cada alimento, sus combinaciones, el orden, la composición, el número y las horas de las diferentes comidas, todo ello está codificado de un modo preciso y*

*dicha codificación es el resultado de un proceso social y cultural cuyo significado y razones cabe buscarlos en la historia de cada sociedad y cultura<sup>8</sup>*”.

La “gramática culinaria” es la forma en la que se preparan las comidas dentro de una cultura, las horas del día en que se llevan a cabo, los ámbitos en los que se desarrollan esas prácticas y las características de las personas que las comparten, siendo afectadas por las representaciones que tenemos de los alimentos y de sus propiedades.

Fischler refiere que *“La transgresión a la gramática culinaria puede acarrear consecuencias considerables y muy concretas. A la vez existen exigencias formales, de la norma social y de la moral. Dicha transgresión entraña consecuencias en estos tres planos. Si no se respetan las leyes de la forma, nace la indisposición. La comida puede volverse intragable, repugnante. Más aún: la no conformidad puede adquirir un sentido social. Los particularismos alimentarios pueden aparecer como manifestaciones de autonomía, si no de rebeldía, en todo caso de una voluntad de diferenciarse, de situarse al margen<sup>9</sup>”*.

El mismo autor afirma que la diferencia entre lo comestible y lo incomedible se va a dar tanto por una cuestión innata como adquirida, ya que el gusto se “aprende”. Cuántas veces hemos comido algo que nos desagradó en un primer momento y luego de probarlo reiteradas veces, en un clima agradable, nos termina gustando a tal punto de sentir placer al consumirlo.

Contreras refiere que *“los psicólogos del gusto sugieren que la gente aprende a aceptar e incluso a gustar sabores que antes no, porque pasan por un cambio “afectivo” y experimentan la sensación como placentera y asociada con el acto social positivo de la comida. Además se puede aprender a asociar productos inicialmente aborrecibles con sus efectos nutritivos u otros efectos fisiológicos, y de esta manera valorar positivamente su sabor<sup>10</sup>”*.

Siguiendo a Fischler se puede mencionar que *“la carne es aparentemente el alimento más codiciado por el hombre, pero también es, podría decirse, el alimento más aborrecido, concentra en ella a la vez el deseo y la repulsión, el apetito y la inapetencia. A pesar (o a causa) de este estatus de alimento atrayente, la carne y los productos de origen animal suelen estar sometidos a reglas restrictivas o hasta lisas y llanamente prohibitivas, por lo común de naturaleza religiosa. En la sociedad moderna hay una paradoja en la relación con el animal: se ha convertido a la vez en más objeto y más sujeto que nunca (...) El animal ya sólo puede*

*ser sujeto casi humano o materia desanimalizada. ¿El animal es una “cosa” comestible inanimada como los vegetales o un sujeto como los humanos? Se entiende que el comensal moderno esté a veces un poco desorientado y se interrogue cada vez más sobre la significación y la legitimidad del consumo de la carne<sup>11</sup>”.*

A diferencia de Fischler, Harris sostiene que *“las cocinas más carnívoras están relacionadas con densidades de población bajas y una falta de necesidad de tierras para cultivo o de adecuación de éstas para la agricultura. En cambio, las cocinas más herbívoras se asocian con poblaciones densas cuyo hábitat y cuya tecnología de producción alimentaria no pueden sostener la cría de animales para carne sin reducir las cantidades de proteínas y calorías disponibles para los seres humanos. Los alimentos preferidos (buenos para comer) son aquellos que presentan una relación de costes y beneficios prácticos más favorables que los alimentos que se evitan (malos para comer)<sup>12</sup>”.* Y que el consumo o no de carne, va a depender solamente de ello.

Otro concepto que tendremos en cuenta es el de “Alimentación y religión” siendo inevitable citar a dos autores con posturas opuestas, Marvin Harris y Mary Douglas.

El primero de ellos desde una postura materialista, *“refiere que durante miles de años, se han establecido prohibiciones o restricciones sobre determinados alimentos plantea que la alimentación estaría pautada por el sistema de creencias y valores existentes en una cultura y en un momento determinado, que lleva a establecer qué alimentos son objeto de aceptación o rechazo en cada situación y para cada tipo de persona. Sostiene que la carne y los productos de origen animal han estado sometidos a reglas de todo tipo, siempre restrictivas o, incluso prohibitivas. Es así como los tabúes y creencias religiosas se constituirían como una respuesta cultural adaptativa a condiciones ecológicas dadas, determinándose la dieta en relación a los costos-beneficios desde el punto de vista energético<sup>13</sup>”.*

En cambio, desde la perspectiva simbólica de Mary Douglas, la religión explica la dieta, y ésta condicionaría la ecología. Por esta vía la utilidad de las cosas reside en su capacidad de ser portadoras de significados socialmente compartidos, de señales a través de las cuales los hombres hacen inteligible el mundo que los circunda. Esta concepción presupone, en última instancia, que lo que está rigiendo sobre el individuo en la elección de su

consumo es la necesidad de comunicarse con otros hombres para dar sentido a lo que sucede a su alrededor.

Cabe citar a Mintz (2003), quien refiere que *“las personas transforman la nutrición simbólicamente asignándole un significado de “algo”, y ese “algo” en cada sociedad hace que se modifique la necesidad de comer de tal forma que los sentimientos y emociones en relación con la comida nunca son los mismos, no son universales. La alimentación es una actividad básica con una enorme carga de significado y control social<sup>14</sup>”*.

## **II. Alimentación e identidad sociocultural**

Refiriéndose al comportamiento alimentario Gracia Arnaiz señala, que éste *“marca tanto las semejanzas como las diferencias étnicas y sociales, clasifica y jerarquiza a las personas y a los grupos, expresa formas de concebir el mundo e incorporar un gran poder de evocación simbólica hasta el punto de evidenciar en efecto, somos lo que comemos. Y no solo somos lo que comemos porque los alimentos que ingerimos proporcionan a nuestro cuerpo sus propiedades físicas, sino porque la incorporación de los alimentos supone también incorporación de sus propiedades morales y comportamentales, contribuyendo así a conformar nuestra identidad individual y cultural<sup>15</sup>”*.

Desde esta perspectiva *“la identidad cultural aparece como una modalidad de categorización de la distinción nosotros/ellos, basada en la diferencia cultural<sup>16</sup>”*.

Otro de los conceptos con el que se trabajará es el de representaciones alimentarias, Patricia Aguirre las define como *“visiones acerca de la vida, las edades, los géneros, la salud y el cuerpo que funcionan como principios de incorporación de la comida<sup>17</sup>”*.

Tanto las representaciones sociales como alimentarias se dan dentro de un grupo, definido éste como *“una estructura que emerge de la interacción de los individuos, es decir, que un grupo no existe por el hecho de que algunas personas se encuentren unidas, sino que pasa por un proceso mediante el cual se conforma y adquiere identidad. El grupo debe poseer las siguientes características:*

1. *Un sentido de participación en los mismos propósitos.*
2. *Tener una conciencia de grupo, identificarse y percibirse como una unidad.*

3. *Dependencia recíproca.*
4. *Acción recíproca.*
5. *Que cada miembro del grupo tenga una función propia e intercambiable, para el logro de los objetivos de aprendizaje.*
6. *Que se reconozca al grupo como fuente de experiencias y de aprendizaje.*
7. *Que posea la habilidad para actuar de forma unitaria acorde a las necesidades de la tarea.*
8. *Que se de importancia a la persona, con sus conflictos, motivaciones, intereses y contradicciones como metas de aprendizaje<sup>18</sup>”.*

### **III. Vegetarianismo**

Se define como vegetariano a aquellos individuos que no comen ningún tipo de carnes. La clasificación utilizada para definir las diferentes dietas vegetarianas depende de los productos de origen animal que se incluyan en las mismas. Por lo tanto el *vegano o vegetariano estricto*, no incluye ningún producto de origen animal. El *lacto-vegetariano* incluye productos lácteos en su dieta y los *ovo-lacto-vegetarianos* incluyen los huevos y productos lácteos<sup>19</sup>.

Diversas razones pueden llevar a un individuo a la adopción de una dieta vegetariana, entre las principales están las relacionadas con la salud, el medio ambiente, el hambre, la economía, la religión, la ética y el derecho de los animales.<sup>20, 21</sup>

En sus variedades lacto u ovo-lacto vegetariana, el riesgo nutricional puede ser más fácilmente minimizado mediante una buena combinación de alimentos, por ello la Asociación Dietética Americana sostiene que las dietas vegetarianas -incluso aquellas estrictas-planificadas de modo apropiado, son saludables, nutricionalmente adecuadas<sup>22</sup> y pueden ser beneficiosas para la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades crónicas, debido a que consumen más cereales, legumbres, verduras, frutas y semillas. Por otro lado tienen menor ingesta de energía, menor consumo de grasas saturadas y colesterol<sup>23</sup>.

Por ellos muy importante que estén bien planificadas para así poder cubrir adecuadamente todos los nutrientes y energía, teniendo especial cuidado con los considerados nutrientes críticos, que incluyen: proteínas, hierro, calcio y Vitamina B-12, entre otros<sup>24</sup>.

## **B) JUSTIFICACION**

Si bien existe una amplia variedad de alimentos posibles de consumir, las elecciones que se realizan son bastante acotadas, rigiéndose en gran medida por la diversidad de sistemas culturales, ya que no nos alimentamos solo de nutrientes sino también de sentidos.

En la actualidad se puede observar que cada vez hay más personas que optan por la alimentación vegetariana (ovo-lacto-vegetarianos, lacto-vegetarianos y veganos), fenómeno que me lleva a preguntarme el por qué de este cambio de alimentación.

Ante esto, creo necesario indagar acerca de cuáles son las creencias, saberes, prácticas y representaciones sociales en torno a la alimentación. Para conocer con mayor profundidad lo que sucede, no solo en el momento de la ingesta (qué y cuánto se come), sino también lo que caracteriza a su entorno, es decir, por qué se come lo que se come, con quién y dónde, entre otros interrogantes.

Considerando lo anterior, el presente trabajo tiene como objetivo principal conocer, para luego comprender, la complejidad del hecho alimentario en su multidimensionalidad. Procurando de esta manera aportar una visión diferente sobre estas personas, considerándolos “sujetos sociales” portadores de una identidad propia, con creencias y prácticas culturales de las cuales no pueden ser despojados, debiendo reconocerlas como legítimas (más allá del acuerdo o desacuerdo del profesional con las mismas), y de ese modo facilitar su posterior intervención, por parte del profesional de salud.

## II. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

### II.I. Problema de investigación:

Se desconoce cuáles son los motivos que movilizan a ciertas personas a llevar a cabo una alimentación vegetariana.

Se carece de información acerca de las creencias, saberes, prácticas alimentarias y representaciones sociales y culturales de los diferentes tipos de vegetarianos.

### II.II. Objetivo general:

Identificar los motivos que llevan a las personas a realizar una alimentación vegetariana.

### II. III. Objetivos específicos:

- Conocer la importancia que tiene la alimentación en la vida de las vegetarianas.
- Conocer acerca de las dificultades, preocupaciones y beneficios que conlleva el hecho de optar por una alimentación vegetariana.
- Identificar los conocimientos que cada subgrupo posee sobre nutrición y las fuentes a las cuales recurren.
- Conocer el modo de vida de las personas vegetarianas

### II.IV Hipótesis iniciales:

• Los vegetarianos al “sentirse” incomprendidos por el profesional de la salud, hacen que éstos no recurran al mismo o no tengan continuidad luego de la primera consulta.

• El cambio hacia una alimentación vegetariana estaría relacionado con la salud o las creencias religiosas.

• Los diferentes tipos de vegetarianos tienen pocos conocimientos sobre cómo reemplazar los alimentos que excluyen de su dieta.

### III. DISEÑO, MATERIALES Y MÉTODOS

Para realizar esta investigación se determinó con la Directora de Tesis llevar a cabo una metodología exploratoria descriptiva<sup>25</sup>. Luego de la revisión bibliográfica, se confeccionó una guía de entrevista semiestructurada<sup>26</sup> de cuarenta y seis preguntas, divididas en once temáticas, siguiendo el modelo de Sampieri<sup>27</sup>. La utilización de técnicas cualitativas resulta de gran utilidad para conocer y comprender una parte del comportamiento humano en término de los conocimientos, creencias, percepciones, opiniones acerca de los alimentos, sus propiedades, sus representaciones y algunos de sus significados. Para la interpretación se tuvo en cuenta los principios de la Teoría Fundamentada de Anselm Strauss<sup>28</sup>.

El estudio se llevó a cabo durante los meses de abril-octubre de 2013. Se realizaron veinte entrevistas semiestructuradas en mujeres de entre 20 y 45 años que vienen en la ciudad de Buenos Aires.

De las entrevistadas nueve eran veganas (23, 25, 25, 28, 35, 38, 41, 42, 45 años), ocho eran ovo-lacto-vegetarianas (21, 21, 23, 25, 27, 32, 32, 35 años) y tres lacto-vegetarianas (30, 32 y 42 años).

La guía de entrevista constó de las siguientes temáticas (Ver Anexo N°1):

**Preguntas de presentación:** Refiere a datos personales.

**Ideales:** Se refiere a la concepción que tienen las entrevistadas sobre salud, alimentación buena y mala.

**Inicio de la alimentación vegetariana:** Indaga sobre motivos y edad del cambio de alimentación, dificultades y beneficios percibidos por la persona, como también las metas que le quedan por cumplir.

**Fuentes de información:** Se refiere a las fuentes a las que recurren las entrevistadas para adquirir conocimientos y /o evacuar dudas.

**Práctica alimentaria cotidiana:** indaga sobre los criterios de selección y las diferentes características de sus platos cotidianos (color, aroma, sabor). También sobre la importancia que la persona le adjudica a su alimentación.

**Conocimientos de nutrición:** se refiere a los saberes que poseen las entrevistadas sobre conceptos de nutrición.

**Familia:** bajo esta temática se busca saber cómo fue tomado el cambio de alimentación por su entorno familiar. También incluye temas referidos a la compra, preparación de alimentos y comensalidad.

**Vida social:** pretende obtener información acerca de los cambios que realizan las entrevistadas en relación a su entorno social, religión a la que pertenecen y viejos y nuevos lugares que frecuentan.

**Imagen de los otros:** percepción que tienen las entrevistadas respecto de los que no forman parte de su grupo de pertenencia.

**Imagen del cuerpo propio:** indaga sobre la imagen corporal que tiene la persona sobre sí misma.

**Asociaciones libres:** palabras que la persona relaciona con los siguientes términos: naturista, vegetariano, casa de comidas rápidas y estilo de vida.

Todas las entrevistas fueron grabadas con previa aprobación de las informantes, no siendo motivo de preocupación o impedimento a la hora de realizar la entrevista. Las mismas tuvieron una duración promedio de cincuenta minutos.

Para la selección de las informantes se consideraron como únicos criterios: realizar una dieta vegetariana, vivir actualmente en la C.A.B.A y desear participar. Para la localización de estas veinte mujeres se utilizaron varias estrategias. El contacto con la primer informante vegana se realizó por medio de una amiga, la cual tenía una relación laboral con la misma. Fue a través de dicha informante que se logró el contacto con el resto de las veganas, ovo-lacto-vegetarianas y lacto-vegetarianas.

Las entrevistas a las veganas se llevaron a cabo en un fastfood vegano llamado Picnic, situado en el microcentro porteño, el cual fue elegido por las mismas. El resto de las entrevistas a ovo-lacto-vegetarianas y lacto-vegetarianas se efectuaron en sus respectivos hogares, en Capital Federal.

La transcripción de cada una de las entrevistas se realizó de forma manual.

Con las transcripciones hechas, se procedió a la lectura comprensiva de los textos, quedando determinadas tres familias de categorías o grupos temáticos: relación con la alimentación, información y vegetarianismo como proceso.

#### IV. RESULTADOS

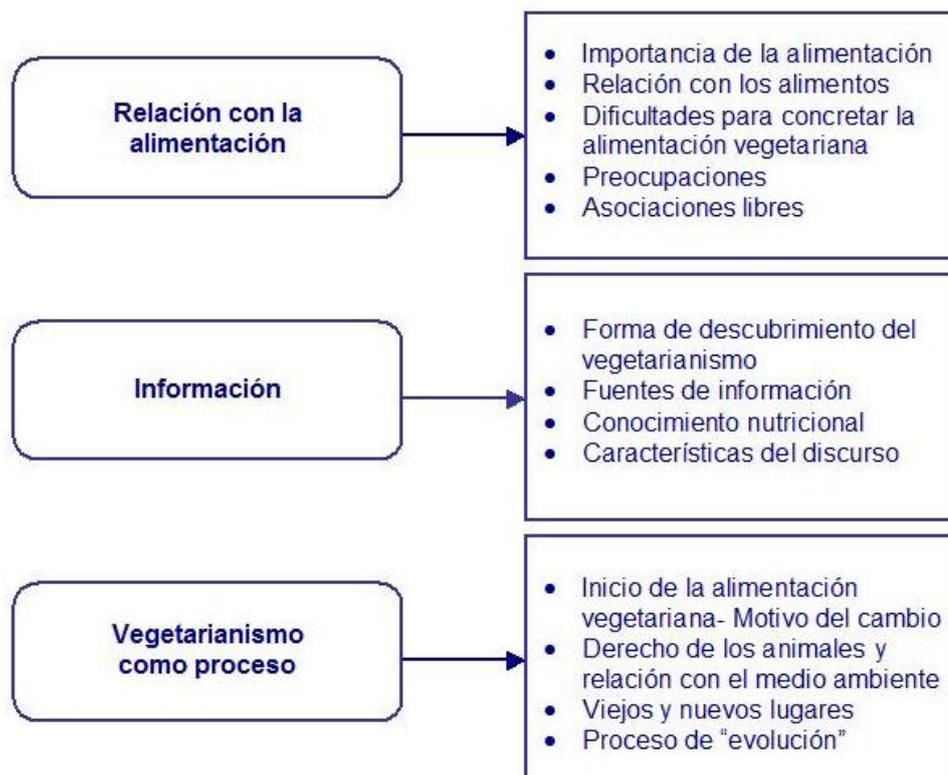
##### IV. Breve descripción de las entrevistadas.

La población estudiada se compone de veinte mujeres entrevistadas con edades comprendidas entre 20 y 45 años, que residen en Capital Federal y pertenecen a la clase media. Poseen un buen nivel socioeconómico y un nivel cultural mediano a alto, todas han finalizado la escuela secundaria y han seguido o siguen una carrera terciaria/universitaria o desempeñan profesión.

De las veinte entrevistadas: nueve son veganas, ocho son ovo-lacto-vegetarianas y las tres restantes son lacto-vegetarianas.

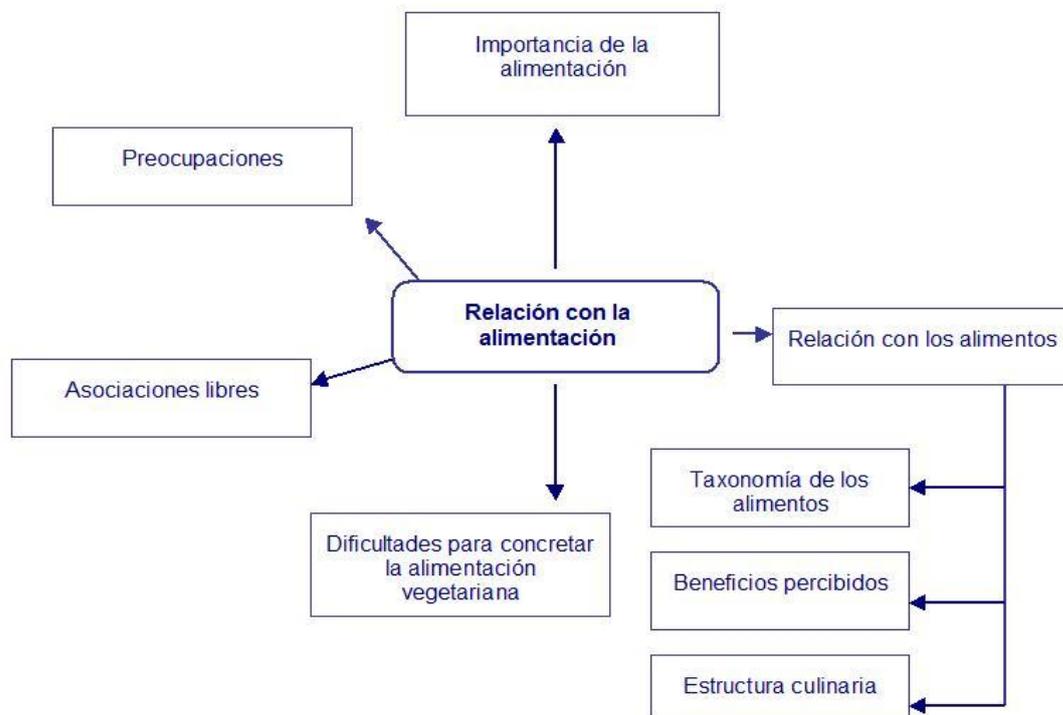
Cuatro realizan actividades relacionadas con el derecho de los animales o el medio ambiente (Ver Anexo N° 3).

A continuación describiremos y analizaremos los siguientes grupos temáticos (familias de categorías) como resultado de la interpretación.



#### IV. I. RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN

Bajo este grupo temático se analizarán las siguientes categorías: “Importancia de la alimentación”, “Relación con los alimentos”, “Dificultades para concretar la alimentación vegetariana”, “Preocupaciones” y “Asociaciones libres” como se puede observar en el siguiente esquema:



Estas categorías explican el vínculo entre cada entrevistada y su alimentación, el lugar que ocupa la misma en sus vidas, las inquietudes y los obstáculos para realizarla; como así también las clasificaciones que hacen de los alimentos, el valor positivo que les atribuyen y la estructura culinaria.

#### IV. I. a) Importancia de la alimentación

En esta categoría se hará referencia al nivel de protagonismo que tiene la alimentación en la vida de las entrevistadas, en base a lo que esperan lograr con ella.

La alimentación tiene un papel preponderante en la vida de todas las entrevistadas, las mismas refirieron que es “fundamental en su vida” ya que la identifican como una actividad placentera asociada al plano afectivo y les permite cumplir con sus “principios éticos”.

A la vez se la consideró como el vehículo que les permite mantener la salud, considerada como el “estado natural” del cuerpo.

Todas en algún momento de la entrevista mostraron sentirse identificadas de manera positiva con aquellas personas que comparten su misma alimentación, dejando ver que la misma no es una simple mezcla de alimentos o nutrientes, sino que está inmersa en códigos socioculturales, que las lleva a sentirse más “relajadas” y “comprendidas”, por aquellas personas que forman parte de su grupo de pertenencia.

Ejemplo:

*María Emilia: “todos mis amigos el 90% son vegetarianos o veganos, me siento cómoda con ellos, podemos ir a un mismo restaurante sin que bufen de que no hay carne, es otra la energía, otra la mentalidad, me siento mucho más cómoda”*

Solo dos de las entrevistadas refirieron otorgarle gran importancia a la comensalidad, no siendo un dato menor ya que son las únicas que están en pareja. Ambas lo describieron como un “ritual”, en el que intervienen factores afectivos, culturales e ideológicos.

Ejemplo:

*Alejandra: “el hecho de comer no es algo que uno lo hace porque lo tiene que hacer, rápido y sin ganas, uno lo hace con amor y el amor con el cual uno prepara sus alimentos, después los consumís”*

Todas manifestaron que con la alimentación que llevan, no sólo logran un beneficio personal, sino también respetar los derechos de los animales y contribuir a cuidar el medio ambiente, temas relevantes en la vida de varias de las entrevistadas. Algunas refirieron ser “militantes” o “activistas” en entorno a estas cuestiones.

#### **IV. I. b) Relación con los alimentos**

Esta categoría se refiere a las clasificaciones, reglas y normas particulares que guían la elección de alimentos, que se verá influenciada por las representaciones y creencias alrededor de los mismos. En base a esto determinan qué alimentos son “buenos” y “malos” para su alimentación.

##### ***i) Taxonomía de los alimentos***

Las “Taxonomías” utilizadas por las entrevistadas no solo están regidas por el gusto, sino que principalmente son determinadas por el valor positivo o negativo que le asocian a los alimentos.

Si bien las vegetarianas son un grupo donde existe una gran variabilidad en cuanto a las prácticas alimentarias, a pesar de sus diferencias, todas coinciden en que una “alimentación buena” es aquella que incluye: cereales integrales, legumbres, frutas y verduras orgánicas, frutas secas, semillas y aceites, principalmente el de oliva; no incluyendo dentro de esta categoría: las carnes, debido a que la asocian a significados y sentimientos negativos (Ver Cuadro N°2 en temática *IV. II. e. Asociaciones libres*)

Les adjudicaron mayor valor a los alimentos que califican como “naturales”, “nutritivos”, “sanos” o “éticos”, los cuales se caracterizan por tener un menor o nulo proceso industrial y no contener excesos de grasa o azúcares simples.

La mayoría de las entrevistadas manifestaron tener una adecuada ingesta de nutrientes. Sin embargo no saben cuánto de cada alimento deben consumir para asegurar su aporte. También suelen experimentar con nuevos alimentos, hierbas y/o algas, por ejemplo: “árnica”, “carqueja”, “espirulina”, “melisa”, “manzanilla” otorgándoles “propiedades medicinales”, construyendo de esta manera nuevas simbologías.

Ejemplos:

*María: “si no puedo dormir melisa, eso te tumba, te manda a la cama, si me duele el estomago manzanilla, para los cólicos anís estrellado, si estás inflamado tomá jugo de ananá”.*

También algunos alimentos son relacionados con la “vitalidad”, el “buen humor”, el “equilibrio” de la mente y el cuerpo.

Las que están influenciadas por la religión Hindú y Hare Krishna, clasificaban a los alimentos de modo particular: alimentos “calientes”, “frescos”, “Ying”, “Yang”.

Ejemplos:

*Alejandra: “hay sabores que son más frescos, muy frescos, otros son más calientes te dan una sensación de energizante por otro lado los que son como las frutas, este tipo de cosas sentís que te refrescan”*

*Romina: “el arroz integral es como la comida básica (...) ¿viste los alimentos ying y yang? creo que la mayoría de los alimentos son ying entonces es como que el arroz es yang y como que te contrarresta todo eso”*

Por otro lado la monotonía, la alimentación cárnica, la comida chatarra, la desorganización (en cuanto a no cumplir con las cuatro comidas principales), comer mucho o muy poco, el consumo de alimentos “no naturales” y las cantidades excesivas en sí, fueron asociadas a una “alimentación mala” y ésta la relacionaron con el desarrollo de enfermedades.

Ejemplos:

*María Emilia: “considero que la carne no es sana, ya que trae un montón de contraindicaciones como obesidad, diabetes e hipertensión”.*

*Mercedes: “comer mal es comer cosas que lo dejen mal a uno, cosas no naturales, que no sean sanas, con muchos químicos, cosas compradas que te hagan mal al cuerpo”*

Si bien no se indago sobre el tema de rotulado de alimentos<sup>29</sup> se desprendió de las entrevistas la importancia que le dan al mismo, principalmente las veganas, quienes a la hora de realizar la compra de alimentos, refieren que es imprescindible leer los rótulos, para asegurarse que el alimento que se va a adquirir no contenga ningún componente de origen animal.

A diferencia de éstas, solo una de las ovo-lacto-vegetariana es partidaria de leer los rótulos, descartando solo aquellos alimentos que contengan “grasa animal”. El resto de las ovo-lacto-vegetarianas no tienen este hábito, ellas simplemente no comen carne de ningún tipo, no se fijan en los ingredientes de los productos industrializados.

### *ii) Beneficios percibidos*

Se refiere a las propiedades positivas que le adjudican a la alimentación vegetariana, pudiendo ser de índole fisiológicos, estéticos o simplemente una percepción interior (sensaciones que las entrevistadas refieren a nivel emocional y espiritual).

Los beneficios mencionados por las entrevistadas están relacionados con una “mejor digestión” generando una sensación de liviandad, “vitalidad”, “armonía”, “buen humor”, lograr un “equilibrio entre el cuerpo y la mente”.

También expresaron haber mejorado el aspecto del pelo, uñas, piel y no enfermarse como lo hacían antes.

#### Ejemplos:

*Alejandra: “físicamente me sentí con más fuerza (...) me sentí más tranquila, más armonizada”.*

*María Emilia: “me cambio la piel, el pelo, yo tenía el pelo muy seco, (...) empecé a tener un pelo más suave, más brillos es como que se te desintoxica el cuerpo”.*

Podemos observar que todas las entrevistadas percibieron muchos cambios positivos en diferentes aspectos de su “ser” desde que optaron por la alimentación vegetariana, siendo probablemente uno de los motivos que las lleva a mantenerse firmes en esta alimentación

### iii) Estructura culinaria

Cabe destacar que las entrevistadas (sobre todo las veganas), a pesar de la restricción que aplican sobre su alimentación, sienten la necesidad de mantener la “estructura culinaria” de ciertas comidas, cambiando solamente algunos ingredientes de la misma. Es así que afirman comer: asados vegetarianos, milanesas y salchichas de soja, hamburguesas de lentejas, albóndigas, chorizos y matambre de seitán, queso vegetal y leche de soja, almendras o castañas.

#### Ejemplos:

*Daniela: “como me parecía muy difícil, empecé a reemplazar la milanesa no la comía mas y la reemplace por la de soja, la hamburguesa lo mismo”*

*María Emilia: “me hago un café y le pongo coffee-mate que es un reemplazo de la leche, no lácteo (...) como que mantuve mucho mis costumbres de carnívora, reemplazando, como panchos, hamburguesas de soja, choripán vegano”*

Esto confirma la hipótesis de Fischler quien refería que ante un cambio en la alimentación, lo primero que se modifica son los ingredientes, priorizando mantener la “estructura culinaria”, siendo las modalidades de cambio más frecuentes el reemplazo y la sustitución. Esto les permite mantener de cierto modo sus costumbres.

La “transgresión alimentaria” que se vio en las entrevistadas se relacionó con un sentimiento de culpa, por no poder cumplir con sus “reglas morales”.

#### Ejemplos

*María Emilia: “generalmente lo que vas a comprar, ya envasado algo tiene, entonces como que se me hacía difícil, y a veces me quebraba (...) quizás alguna vez comía un sandwich de queso y tomate”*

Este ejemplo muestra claramente como el consumir alimentos que no son calificados como comestibles, por la persona y su grupo de pertenencia, es vivido con culpa, por más que la transgresión se haya realizado en soledad.

#### IV. I. c) Dificultades para concretar la alimentación vegetariana

Bajo esta categoría se analizarán los diferentes obstáculos que refirieron las entrevistadas a la hora de optar por una alimentación vegetariana.

En primer lugar podemos mencionar que todas tuvieron “dificultades a nivelfamiliar”, vivían con sus padres por lo que éstos no estuvieron de acuerdo en un primer momento. Incluso algunos las llevaron a un nutricionista o presionaban con el consumo de carne. Con el pasar del tiempo empezaron a respetar la decisión tomada por ellas. Según las entrevistadas a sus familiares se les complicaba el hecho de tener que cocinarles algo diferente que al resto de la familia. Actualmente sólo a algunas vegetarianas les incomoda o perturba el hecho de las reuniones familiares, principalmente si éstos preparan comidas a base de carne como asados.

Ejemplo:

*Mercedes: “y al principio mucho no les gustó y trataban de hacerme comer aunque sea un poquito de carne por semana o algo pero bueno con el tiempo se fueron dando cuenta que era algo serio y bueno lo fueron entendiendo y lo aceptaron.”*

En segundo lugar la dificultad que refieren que más les molesta es la “discriminación social”, ya que continúan recibiendo actualmente cargadas y frases despectivas respecto a su elección alimentaria. Y no sólo eso, muchas se “alejaron de sus grupos de amigos” por sentirse incomprendidas o por perder el sentimiento de pertenencia e identificación con el mismo.

Ejemplo:

*María Emilia: “mis amigos comenzaron a alejarse, decían que era muy complicado tener que pensar hacer algo que sea para mí. Algo que yo veo completamente estúpido (...) Creo que a veces la gente se rebusca más, de lo que realmente quiere.”*

Otra dificultad que señalaron, es el hecho que existen “pocos restaurantes, rotiserías o fastfood vegetarianos”, en contraste a la variedad de opciones que tiene una persona

omnívora ya que puede comer cualquier cosa en cualquier lugar. Es por esto que les cuesta “planificar las comidas fuera de sus hogares”.

Por otra parte, en el proceso de cambio de alimentación, desde un inicio surgieron dificultades como ser: “problemas con el gusto” (especialmente en la incorporación de frutas y verduras), “problemas con el reemplazo de alimentos” (principalmente con la carne y el queso), “problemas con las formas de preparación y/o cocción” (no saber cómo utilizar los nuevos alimentos), “problemas con la disponibilidad de tiempo” (se requiere mayor dedicación a la preparación de los platos), “problemas con la disponibilidad y/o acceso a los alimentos alternativos”<sup>30</sup> (falta de stock o no encontrar locales para su obtención).

Ejemplos:

*Mercedes: “hay que dedicarle muchas horas de cocina al ser vegetariana”*

*Alejandra : “primeramente me cocinaba mi mamá porque yo era chica, no sabía ni cocinar (...) pero después yo misma empecé a tener la iniciativa de aprender, conseguí unos libritos de cocina y empecé a cocinar e incorporar cosas, claro a mi no me gustaba casi nada porque yo toda mi vida comí carne con algo”*

*María Emilia: “no encontraba mucha variedad, un sándwich o era de queso, o era de jamón, un sándwich de lechuga y tomate solo era como un bodrio”*

Y por último otras dificultades que surgieron, aunque no a todas, son: los “costos elevados” y el “acceso a frutas y verduras orgánicas”. Las que no lo ven como una dificultad son aquellas que poseen huerta propia.

Se observa entonces que no es casual que las dificultades de mayor relevancia se den en el seno familiar y social. Las elecciones alimentarias son una manera de expresar la pertenencia a una cultura o grupo social, estableciendo de esta manera un límite entre “ellos” y “nosotros”. Las preferencias alimentarias son manifestaciones de principios y valores culturales destacados del grupo al cual se cree pertenecer. Obviamente el cambio de alimentación, no sólo es dejar de consumir ciertos alimentos, es un indicativo de dejar de pertenecer a un grupo para pasar a formar parte de “otro”, con las consecuencias que esto acarrea.

Ejemplo:

*Daniela: “voy a trabajar y (...) te miran raro o comentarios o cosas de que sí, de que sos siempre la persona rara”*

#### **IV. I. d) Preocupaciones**

Bajo esta categoría se analizarán las diferentes inquietudes que refirieron las entrevistadas a la hora de optar por una alimentación vegetariana.

Básicamente todas quieren tener una “alimentación buena” y se preocupan cuando ingieren alimentos “malos” (por más que sean “aptos” para su tipo de alimentación) como ser: una “ingesta excesiva de hidratos de carbono”, la preocupación aumenta si éstos son refinados y/o simples, como por ejemplo: harinas blancas, azúcar de mesa y golosinas. Otro ejemplo son las “frituras”, los “productos industrializados”: por la presencia de químicos (aditivos y conservantes) y el “alcohol”.

Otra preocupación, que no la expresaron abiertamente algunas vegetarianas, era si tenían una “ingesta adecuada de nutrientes”. Se evidenció, al corroborar la toma de suplementos por parte de una de las ovo-lacto-vegetarianas y en la incertidumbre de dónde obtener la vitamina B<sub>12</sub> por parte la mayoría de las entrevistadas.

Señalamos que a las vegetarianas les preocupan tanto los excesos como los déficit, están muy pendientes de los extremos en su alimentación, intentan buscar constantemente el equilibrio entre ambas situaciones. Este es un rasgo característico general de la vida que llevan estas personas: lograr una armonía cuerpo-espíritu.

#### **IV. I. e) Asociaciones libres.**

En este apartado se describen las “asociaciones libres” de las entrevistadas, agrupadas según el tipo de alimentación que realizan, ante los siguientes términos: carne, vegetariano, naturista, casa de comidas rápidas, y estilo de vida. El cuadro N° 2 explica las siguientes asociaciones:

**Cuadro N° 2:**

○ <u>Palabra</u>	<b>Veganas</b>	<b>Lacto-vegetariana</b>	<b>Ovo-lacto-vegetarianas</b>
<b>Carne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sucio</li> <li>- Contaminación</li> <li>- Químico</li> <li>- Maldad</li> <li>- Dolor</li> <li>- Violencia</li> <li>- Sufrimiento animal</li> <li>- Instintos negativos (asesinos, sádicos, ira, locura)</li> <li>- Muerte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Violencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No del todo necesaria</li> <li>- Que no quiero</li> <li>- Algo relacionado a la muerte</li> <li>- Violencia</li> </ul>
<b>Vegetariano</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compasión</li> <li>- Salud</li> <li>- Natural</li> <li>- Agradable</li> <li>- Persona que se cuida por salud o que lo hace por los animales</li> <li>- Vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De moda</li> <li>- Yo</li> <li>- Conciencia</li> </ul>

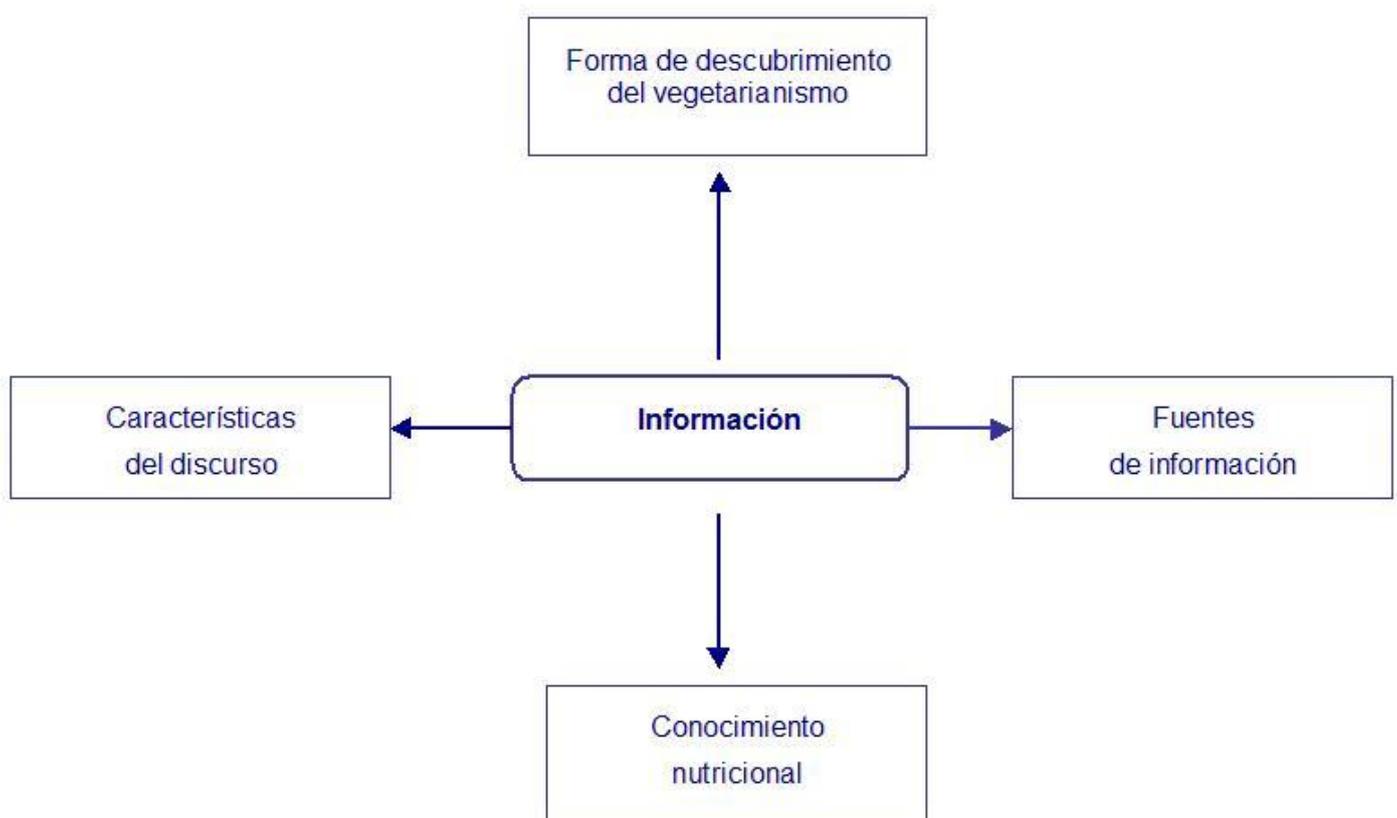
<b>Naturista</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Higienismo</li> <li>- Veganismo más limpio</li> <li>- Persona que se cuida la salud</li> <li>- Alimentación sana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persona que trata de mantener el equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciente</li> <li>- El doctor de mi mamá</li> <li>- Sano</li> </ul>
<b>Casa de comidas rápidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engaño</li> <li>- Veneno</li> <li>- Mentira</li> <li>- Parte de la vida acelerada. Para salir del paso<sup>31</sup></li> <li>- Basura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poco amor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capitalismo</li> <li>- Nunca, no es una opción</li> <li>- Comercio</li> </ul>
<b>Estilo de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paz</li> <li>- Libertad</li> <li>- Ética</li> <li>- Compasión</li> <li>- Respeto a la vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Armonía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una búsqueda del equilibrio</li> <li>- Armonioso</li> <li>- El que yo elegí</li> <li>- Ideología</li> </ul>

Fuente: de elaboración propia.

## IV. II. INFORMACIÓN

Bajo el grupo temático “Información” veremos cuáles son las fuentes de información a las que recurren y el primer contacto con ellas. También analizaremos el contenido del discurso y el grado de seguridad con que lo expresan.

Con respecto a este grupo, el análisis da cuenta de las siguientes cuatro categorías que lo componen: “Forma de descubrimiento del vegetarianismo”, “Fuentes de información”, “Conocimiento nutricional” y “Características del discurso”.



#### IV. II. a) Forma de descubrimiento del vegetarianismo.

En lo que refiere a la "forma de descubrimiento del vegetarianismo", ésta describe el momento o circunstancia en la cual las entrevistadas han tenido acceso al "mundo vegetariano". La descripción del momento parece ser reconocida como "casual" y por acordar con las vivencias de alguna persona cercana afectivamente. Se constataron las siguientes formas de descubrimiento: compra casual de un libro de recetas vegetarianas, lectura de un libro de la religión hindú (Sai Baba), afinidad al contenido de un grupo musical, por cercanía a los derechos de los animales, los medios masivos de comunicación o por tener cercanía con una persona vegetariana (madre, novio, amiga).

##### Ejemplos:

*Daniela: "una mujer que vendía libros por la calle, a voluntad (...) yo estaba con mi abuela y nos vendió un libro y decía recetas vegetarianas y yo dije: qué hago con esto? nada, lo uso para posar un vaso, no me parecía nada útil, no me interesaba, y un día ojeándolo adelante de las recetas hablaba todo de los derechos de los animales y bueno eso me abrió la cabeza, y ahí dije lo tengo que decidir".*

*Alejandra: "leí un libro, era un libro de Sai Baba, lo compre porque...bueno a mi me gustaban los Babasónicos y había leído que no sé, como que se pusieron ese nombre por Sai Baba y yo era chica, era fan, pase por una librería y compré el libro y me encontré con todo un conocimiento que para mí era totalmente inexistente y del cual era totalmente ignorante"*

#### V. II. b) Fuentes de información

La categoría "fuente de información" se refiere a las fuentes de consulta a las que recurrieron las entrevistadas para adquirir conocimiento y evacuar dudas, desde el momento en que comenzaron a practicar la alimentación vegetariana hasta la actualidad.

Las fuentes principales son Organizaciones No Gubernamentales como PETA<sup>32</sup> y AnimaNaturalis<sup>33</sup>, libros y revistas dedicadas al tema como "El vegetariano<sup>34</sup>", libros de la religión Hare Krishna, entre otros; también se informan mediante el diálogo con otras personas vegetarianas y buscando información en internet.

Ejemplos:

*Celeste: “en Bélgica conocí un montón de gente, es como que Europa está lleno de vegetarianos y fui hablando con ellos y ellos me dieron información”.*

*María: “me informo por Internet, busco mucha información, leo libros de veganismo, nutrición, (...) pero sí, siempre estoy investigando por las dudas de si sale algo nuevo y yo no lo sé”.*

El dato más llamativo que se puede destacar sobre este apartado es que solamente una entrevistada incluyó a los Licenciados en Nutrición como una fuente de información. En el caso de las veganas, se manifiesta una necesidad imperativa de mantenerse actualizadas en cuanto a la información que manejan.

#### **IV. II. c) Conocimiento nutricional**

En lo que se refiere a los “conocimientos nutricionales” es la información (errónea o no) que posee la persona acerca de las proteínas, hierro, calcio y vitamina B<sub>12</sub>, cuatro nutrientes “críticos” en esta alimentación, en cuanto a que su consumo y/o absorción pueden estar por debajo de los requerimientos del organismo.

En rasgos generales, la mayoría de las entrevistadas conocen cuáles son los “alimentos fuente” de cada nutriente, siendo más notorio este conocimiento en las mujeres veganas, las cuales contestaron en base a sus creencias y saberes en torno a lo nutricional.

Analizando nutriente por nutriente, la información obtenida es la siguiente:

En el caso de las *proteínas* se evidencia que, si bien las entrevistadas están al tanto que para obtener una proteína de alto valor biológico (la que contiene todos los aminoácidos, como la de origen animal) requieren de una buena complementación proteica (combinación de cereales y legumbres). Por otra parte, tienen un concepto erróneo sobre cuál es la función que éstas cumplen en el cuerpo ya que las relacionan con la fuente de energía del organismo:

Ejemplos:

*Alejandra: “la falta de proteínas te causa debilidad, cuando una persona no tiene proteínas no tiene energía para nada”.*

*María Emilia: “hoy en día la gente come exceso de proteínas. O sea, come tanta carne, tanta comida rápida, que termina comiendo un exceso de proteínas de las que realmente necesita. Por eso están así de gordos, en vez de preocuparse de dónde sacan las proteínas los vegetarianos, deberían preocuparse de que ellos están consumiendo un exceso de proteínas”.*

Lo citado en el último fragmento confirma que las entrevistadas le dan, por lo general, un valor negativo a las proteínas ya que las ven relacionadas con la gordura y el consumo en exceso.

En cuanto al *hierro*, algunas entrevistadas lo relacionan, de manera correcta, con el transporte de oxígeno a través de la sangre: *“es clave para la células, para la oxigenación de la sangre” (Mercedes)* y saben que una manera de favorecer su absorción es combinar su ingesta con alimentos ricos en ácidos orgánicos como ascórbico, cítrico, málico y tartárico: *“hierro con vitamina C lo combino siempre, por ejemplo me hago un plato de lentejas y lo mezclo con ají cortadito o tomate o le pongo limón” (Daniela).*

También se presentaron casos en que las entrevistadas saben que deben incorporar hierro en sus dietas pero no supieron dar una justificación.

Ejemplos:

*Alejandra: “realmente en este momento no me puedo acordar bien, se que uno tiene que consumirlo”*

Al preguntar sobre *calcio*, se evidenció que conocen que, los alimentos fuente son principalmente los lácteos y que, si bien no pueden dar una definición de este mineral, saben que está muy relacionado con la estructura ósea y dental: *“definírtelo no puedo pero sé que*

*es muy importante para los huesos, para los dientes” (Celeste).* Tampoco se evidenció conocimientos (al igual que con el hierro) sobre cuáles son los factores alimentarios que actúan como inhibidores de la absorción siendo, en el caso del calcio, los fitatos y oxalatos.

Por último, se preguntó acerca de la *vitamina B<sub>12</sub>*, siendo este nutriente donde más se evidenció la falta de información, debido a que se les hizo imposible dar una definición de la misma, no saben cuál es su función en el organismo y no tienen claro cuáles son sus alimentos fuente. Cabe destacar también, que a diferencia de lo respondido sobre calcio y hierro, no les causa temor un posible riesgo de deficiencia de esta vitamina, ya que consideran que su alimentación les brinda todo lo que necesitan. La explicación a esto lo puede dar el siguiente fragmento:

Ejemplo:

*María: “viste que a nosotros siempre nos dicen mucho “no que la B12”, “necesitan la B12”((tono burlón)) y no! porque nosotros la conseguimos, tal cual la conseguimos en nuestro sistema por lo que nos alimentamos, por lo que consumimos porque sino imagínate tú yo tengo 41 años, desde los 14 años que soy vegetariana, te imaginas cómo estaría yo si me faltara ese tipo de vitaminas”*

#### IV. II. d) Características del discurso

Bajo esta categoría “características del discurso”, haremos especial hincapié en la seguridad que manifiestan las vegetarianas sobre la información que poseen.

Es notoria la diferencia que existe entre las mujeres ovo-lacto-vegetarianas, lacto-vegetarianas y veganas en cuanto a la receptividad que tienen para aceptar nuevos conocimientos sobre nutrición. En general, las primeras manifestaron la necesidad de conocer nuevas recetas o menús armados, para poder incorporar todos los nutrientes necesarios y agregar variedad a la alimentación, evitando de esta manera, el aburrimiento que genera comer “siempre lo mismo”. Por otra parte, están interesadas en adquirir información sobre las propiedades curativas de los alimentos: *“todo lo que sea conocimiento, para mi es bienvenido” (Romina).* En cambio, la lacto-vegetariana y las veganas, aseguraron no

necesitar ningún conocimiento sobre nutrición debido a que creen que lo incorporaron en su totalidad: *“me siento re segura con todo lo que leí acerca de todos los nutrientes” (Daniela).*

También es necesario destacar la diferencia que se percibe en ambos grupos en cuanto a la seguridad que sienten sobre sus dichos. Es así que las veganas en su discurso, lo que más enfatizan es la convicción que tienen en que su manera de vivir es, no solo “la correcta” sino “la mejor”. También basan la convicción en sus conocimientos sobre nutrición en base a investigaciones previas y a una constante actualización, siempre utilizando como fuentes de información lo enumerado al principio de este apartado.

En base a esta seguridad que sienten, expresan que el motivo por el cual hay personas que consumen carne es que no tienen la información que ellas poseen, utilizan la palabra “ignorantes” para referirse a los mismos, alegando que aún no han podido tener *“un despertar de conciencia” (Daniela)*, sentimiento que se ve claramente reflejado en los siguientes dichos:

Ejemplos:

*María Emilia: “no saben que son ignorantes (...) ignorante es alguien que no sabe que está haciendo (...) aprendí muchas más cosas de la vida que una persona que no come carne no aprende”*

*Daniela: “no quiero convencerlos, pero sí que lean o escuchen lo que digo o investiguen, además de lo que ven en la tele, que se dice sobre la carne, que se sabe sobre los lácteos”*

Es tal el convencimiento de la información que poseen que ponen en un mismo nivel escuchar su “credo” o realizar una investigación. Esto es quizás producto de la tranquilidad que les da el sentir que su elección alimentaria es la mejor, esto hace que tengan la necesidad de enseñar y dar el ejemplo a las personas que comen carne, grupo al cual definen como el que “hay que llegar”. Esta postura, en algunas de las entrevistadas, tiene connotaciones claramente soberbias.

Hacen campañas portando o colgando carteles de protesta con frases como: “Los Vegetarianos Son Mejores Amantes”; “Piel es muerte”; “¿Sigues pensando que es natural?”

La leche es para los terneros, no la bebas”; “Los animales tienen derecho...sin excepciones” (ver anexo N° 3). Denotando una fuerte convicción de sus creencias.

La seguridad en los dichos de las otras entrevistadas (ovo-lacto-vegetarianas) es distinto, ya que es notorio cómo las palabras “convencida”, “segura”, “sensata” tan repetido en el discurso de las veganas, se sustituye por términos como “me parece”, “puede ser” o “quizás”. Por otra parte, no sienten que la diferencia entre ellas y las personas que consumen carne sea una cuestión de información sino que tiene que ver con motivos referidos a una elección personal y/o cultural.

Por otra parte, la mayoría de las mujeres mostraron una visión negativa con respecto al profesional de salud convencional. Por malas experiencias en la primer consulta nutricional o porque están convencidas que los médicos y nutricionistas no se actualizan y se guían con “*el viejo libro*” (*Daniela*), ó porque alegan que estos profesionales saben que los productos de origen animal hacen mal e igual los recomiendan hasta el momento que aparece la enfermedad.

Ejemplos:

*Alejandra: “(la nutricionista dijo) “que tenía que comer carne y que mi mamá me la metiese como sea, si se la tiene que licuar y metérselo entre las comidas hágalo, así! (...) adelante mío, así que imagínense con el concepto que yo me fui”*

*María: “eso es lo más loco de todo, los médicos saben que nosotros no necesitamos eso y que nos hace daño, porque sino ellos en determinadas enfermedades no te eliminarían el huevo, la carne, lo eliminan porque saben que es dañino”*

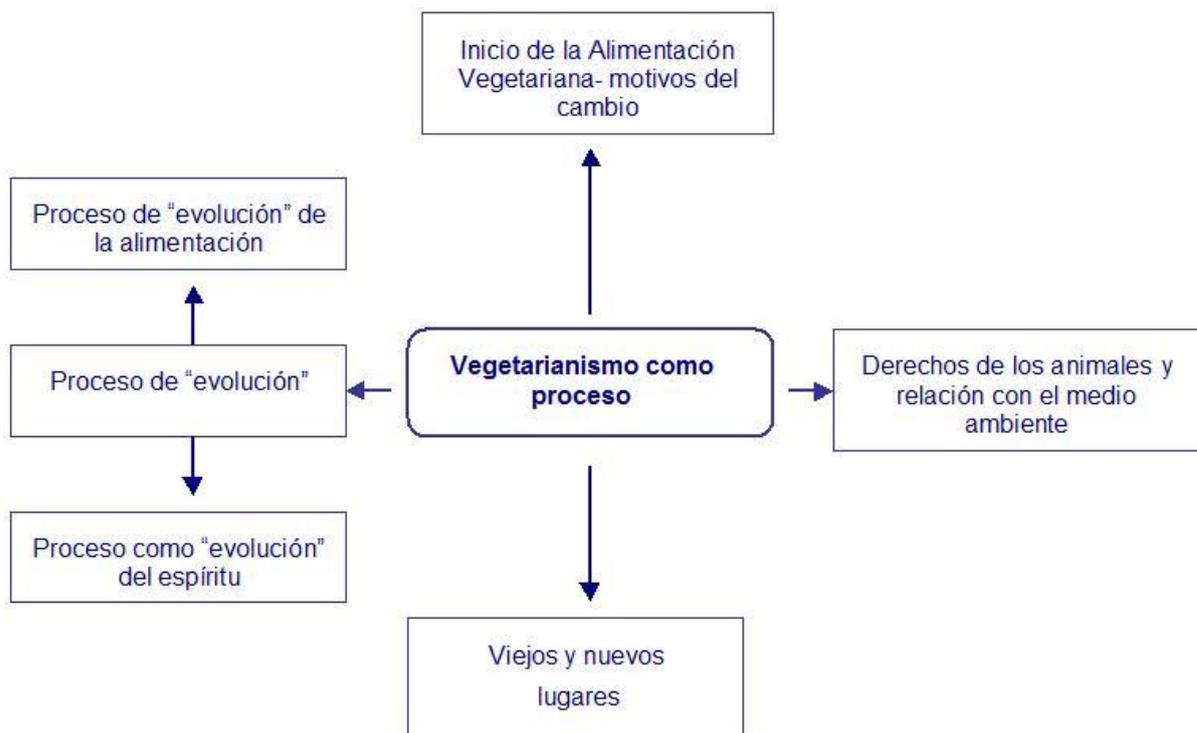
Por lo tanto no confían en el conocimiento científico que éstos poseen y recurren a “profesionales alternativos” como médicos ayurvédicos, homeópatas y naturópatas.

Ejemplo:

*Daniela: “no sé de cuánta vigencia son los libros que a vos te dan el día de hoy para estudiar (...) lo que veo en los nutricionistas, en los médicos no se actualizan”.*

#### IV. III. VEGETARIANISMO COMO PROCESO

Dentro de este grupo se analizarán cuatro categorías entre las cuales se encuentran: “Inicio de la alimentación vegetariana y Motivo del cambio”, “Derecho de los animales y relación con el medio ambiente”, “Viejos y nuevos lugares” y “Proceso de evolución”.



Estas categorías explican en qué circunstancias y por qué sucedió el cambio de alimentación, cómo fueron logrando sus objetivos planteados y hasta qué grado de “evolución” llegaron según sus puntos de vista.

#### IV. III . a) Inicio de la alimentación vegetariana. Motivo del cambio

La adolescencia<sup>35</sup> es una etapa del ser humano donde se producen grandes crisis, éste es el momento en el que casi todas las entrevistadas tomaron la decisión de cambiar su tipo de alimentación y “convertirse” en vegetarianas. Sólo una tomó la decisión en el momento de transición de la adolescencia a la edad adulta. Las edades de las entrevistadas oscilaron entre los 14 y 22 años.

La mayoría, expresó que el motivo del cambio de alimentación fue para no comer animales, para no matarlos ya que por respeto, cariño y compasión a los mismos, eran incompatibles estos sentimientos con la alimentación que estaban realizando. Alegando que no está bien comer a lo que se respeta y se quiere.

Se confirma de esta manera la hipótesis de Fischler: “*La carne animal lleva consigo una contradicción insoluble: comer es a la vez matar y amar. Aparentemente, los animales que consumimos no deben ser portadores de esta contradicción*”<sup>36</sup>.” Tal como lo expresa este autor, estas mujeres se plantean esta situación de no poder comer lo que aman/quieren, es así que deciden dejar de comer carne. Esto ocurre porque le están dando una individualidad, identidad y hasta personalidad al animal, casi convirtiéndolo en un sujeto más de su grupo de pertenencia.

Ejemplos:

*Alejandra: “El motivo fue el sufrimiento de los animales, darme cuenta o enterarme porque obviamente me mantenía en un nivel de ignorancia en el cual no podía (.) de alguna manera me gustaba relacionarme con los animales y los apreciaba, me parecían lindos (...) pero a la vez era muy contradictorio mi actitud frente a la vida cotidiana de después comérmelos”*

Sin embargo éste no es el motivo de fondo, como dijimos anteriormente, esta decisión fue tomada en la adolescencia o en la entrada a la edad adulta, etapas en las que se producen profundas crisis. Éstas pueden ser definidas como “*una desorganización emocional, acompañada de perturbación y trastorno en las estrategias de enfrentamiento y resolución de problemas; como una situación limitada en el tiempo, y que implica siempre un potencial de resolución. La capacidad de la persona para adaptarse y ajustarse a la experiencia es*

*excedida por la intensidad del evento que irrumpe en su vida, lo cual inicialmente eleva su tensión, posteriormente siente falta de éxito en las estrategias para la solución del problema y finalmente el impacto constante del suceso fomentan sentimientos de trastorno e ineficiencia<sup>37</sup>”.*

Ejemplo:

*María: “Yo tenía 14 años, era raro eso, ay! porque no comes carne, estás loca? te vas a enfermar! estas pálida, estas anémica cualquier cosa me decían y te dicen de todo, me toco un poquito fuerte la cosa pero no flaquee, seguí, seguí, aparte de eso puede ser que tenga que ver con la adolescencia, me gustaba porque me sentía diferente.”*

Podemos observar que el cambio fue realizado en una situación particular de crisis, con la existencia de múltiples factores como ser la necesidad de: sentirse diferente o adquirir identidad, pensarse como compasivo, encontrarse en un equilibrio corpóreo-espiritual, pensarse como ecologista y/o como médico naturista.

#### **IV. III . b) Derecho de los animales y relación con el medio ambiente**

Bajo esta categoría explicaremos la estrecha relación entre la ideología de las vegetarianas y el compromiso con el medio ambiente y el derecho de los animales.

Cuatro de las veinte entrevistadas forman parte de una organización o movimiento a favor del derecho de los animales.

Las mujeres veganas forman parte de ONGs, no solamente eso, son activistas y participan de diferentes movimientos de protesta. (Ver anexo N° 3).

La lacto-vegetariana forma parte del Movimiento de la Cuchara<sup>38</sup>. Y una ovo-lacto-vegetariana forma parte de una Asociación Civil a favor del medio ambiente.

Se puede observar que no solamente dejan de consumir productos de origen animal sino que esta ideología trae enlazado una relación simbiótica, muy estrecha entre alimentación-derecho de los animales y medio ambiente.

El comportamiento con los alimentos se va trasladando a otros comportamientos. Mientras más restrictiva es la dieta, más restricciones hacen en otros aspectos de su vida, como ser: la no utilización de cuero, lana, miel, seda, pieles, huesos y grasa animal.

Ejemplo:

*María: “me encantaban unos tapados de cuero por acá que no sabes! y me gastaba toda la plata en eso, compraba tapados y botas de cuero, las lanas y todas esas cosas. (...) Y luego me dije ¿qué contradictorio verdad? porque yo digo que estoy a favor de los derechos de los animales pero yo uso el cuero de ellos, entonces era totalmente contradictorio y entonces fue así como empecé a hacer los cambios.”*

Por otra parte, antes de comprar productos para su aseo diario (shampoo, acondicionador, jabón, pastas dentales, entre otros) y estética corporal (maquillajes, bronceadores, protectores solares, cremas, entre otros) se fijan que no hayan sido testeados en animales, utilizando para ello listados de las empresas que testean y las que no. (Ver anexo N° 4).

Ellas consideran que este tipo de alimentación protege tanto a los animales como al medio ambiente, ya que al dejar de consumir productos de origen animal, no contribuyen a la expansión de la industria cárnica (mataderos, curtiembres, frigoríficos, entre otras) argumentando que se elimina menos gas metano a la capa de ozono, hay menos deforestación y utilización de los suelos para la siembra de soja (utilizada para la cría masiva de ganado).

Otras acciones se ven evidenciada en los siguientes ejemplos:

*María: “ya mi alimentación contribuye al medio ambiente, yo en particular aparte de eso también hago lo de apagar la lucecita, cierro el agua o la uso poco”.*

*Alejandra : “separamos desechos orgánicos de inorgánicos o sea que la basura la sacamos cada 2 días, al producir todo uno, lo controlas al no comprar galletitas ni*

*porquerías es muy poco lo que generas, la mayoría son restos orgánicos que vuelven a la tierra”*

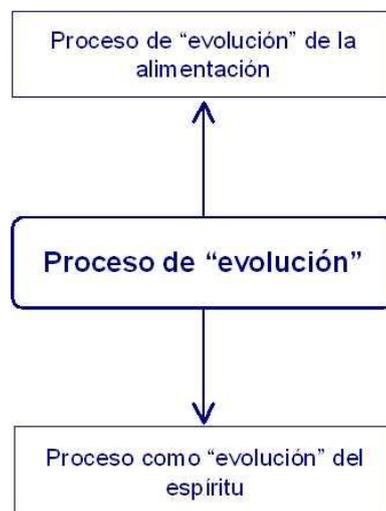
#### **IV. III . c) Viejos y nuevos lugares**

Otro de los cambios que la mayoría de las entrevistadas implementaron en su vida fue dejar de asistir a determinados lugares como: casa de comidas rápidas<sup>39</sup>, asados familiares, boliches nocturnos y/o restaurantes convencionales (donde se pueden mezclar la cocción de alimentos de origen animal con los de origen vegetal).

Los lugares nuevos a los que la mayoría empezó a asistir fueron: restaurantes vegetarianos, fastfoods veganos, restaurantes de comida china y/o lugares donde se hace meditación (Taichí, Yoga o templo Hare Krishna).

#### **IV. III . d) Proceso de “evolución”**

En esta categoría explicaremos que los cambios realizados no son al azar y que al contrario poseen un lineamiento con un fin determinado. A su vez lo dividiremos en dos categorías más: “Proceso de evolución de la alimentación” y en “Proceso como evolución del espíritu”.



##### **i) Proceso de “evolución” de la alimentación**

Todas las entrevistadas comenzaron siendo ovo-lacto-vegetarianas y algunas terminaron siendo veganas. Todas tienen un inicio común, fueron personas omnívoras que decidieron en primer instancia dejar de consumir carnes de todo tipo. Sin embargo el

proceso por el cual lo lograron, no fue fácil. Los reemplazos fueron de a poco y sin cambiar la estructura culinaria, sino los elementos, como se analizó anteriormente.<sup>40</sup>

Una característica que comparten las personas vegetarianas es el uso de medicinas naturales en vez de la utilización de fármacos para la cura de distintas enfermedades.

La mayoría no tenía el hábito alimentario de consumir alimentos de origen vegetal, por ello les resultó una dificultad importante:

Ejemplos:

*Alejandra: “el momento de comer vegetales era como que no me gustaba pero lo hacía como que había que hacerlo”*

*Daniela: “me costó mucho porque yo no comía ninguna fruta y ninguna verdura (...) fue un cambio radicalsi, no las había probado siquiera, siempre de chica tuve muchos problemas para comer”.*

Las ovo-lacto-vegetarianas se quedan en este nivel de cambios con respecto a la alimentación, no restringieron ningún otro alimento de origen animal.

Sin embargo algunas de las entrevistadas siguieron incursionando en el camino de ir quitando otros alimentos de su dieta, éste fue: el huevo. Convirtiéndose de esta manera en lacto-vegetarianas. Refirieron que este paso les resultó fácil, ya que no les gustaba mucho el olor ni el sabor, o tenían miedo de consumirlo inseminado, o simplemente porque aportaba mucho colesterol.

Todas en esta instancia manifestaron orgullo de poseer una información que el resto de las personas omnívoras no poseen, existiendo un sentimiento de superioridad, producto de una alimentación cada vez más restrictiva, como fue analizado en el discurso de las vegetarianas<sup>41</sup>.

La lacto-vegetariana consideró que con su alimentación cumplía el objetivo de no dañar a los animales ya que los pocos lácteos que consume provienen de una “*granja feliz*” (*Alejandra*).

El resto de las entrevistadas continuaron en este proceso de cambio a la hora de seleccionar los alimentos que consideraban buenos para su dieta. Es así como finalmente

tres de las mujeres entrevistadas terminaron convirtiéndose en veganas. En este paso refirieron dificultad o recaídas, principalmente evidenciado en el consumo de queso.

Según la clasificación de vegetarianos, los veganos forman parte del subgrupo más estricto, sin embargo éstos continúan haciendo cambios significativos en su alimentación para llegar a lo que consideran la “cima de la evolución”.

Una sola entrevistada se planteó seguir haciendo cambios en su alimentación y refirió que empezó a sentir que su cuerpo le pedía comer más sano, dejando de consumir así productos químicos.

***Daniela: “la alimentación debería ser natural y no artificial” (...) hace un tiempo que empecé, que dejé el edulcorante, dejé los jugos solubles, las gaseosas, porque es como que empecé a sentir rechazo, como que ahora siento como si fuera evolucionando o como que el cuerpo me pidiera eso”***

Esto quiere decir que el próximo paso es: optar por una alimentación más natural, sin productos industrializados, por ejemplo cocinando sus propios alimentos, tomando agua en vez de bebidas industrializadas, evitando el alcohol, no comprando alimentos con conservantes ni aditivos químicos, comprando verdura y fruta orgánica o proveyéndose de su propia huerta, reemplazando la sal de mesa por sal marina, entre otros.

Por otra parte, en este proceso “escalonado” hacia lo que ellos consideran la “alimentación perfecta” se encuentra en última instancia: el naturista<sup>42</sup>.

## **ii) Proceso como “evolución” del espíritu**

En este proceso, también se evidencia, por más que algunas no lo manifiesten directamente, la “evolución del espíritu”. No solamente evoluciona el cuerpo portador del mismo, purificándose a través de la restricción de la ingesta de carne o en su sentido más puro a la ingesta de alimentos 100% vegetal, en su discurso se puede apreciar que toda esta evolución la hacen a la par: cuerpo y alma/espíritu.

Ejemplos:

***Alejandra: “Siempre fui muy delgadita, media debilucha y comía un montón de carne y siempre estaba como media nerviosa también; Cuando hice este cambio me di cuenta que pude equilibrarme y sentir, experimentar lo que era tener fuerza,***

*resistencia física (...) y psicológicamente sentí un cambio tan grande, una paz, una tranquilidad que antes por más que hiciera lo que hiciera no la podía obtener por la misma ignorancia que no me permitía ver que tenía que ver con lo que yo estaba ingiriendo”*

*Romina: “(La alimentación) es la que te hace sentir bien, en todo sentido, desde físico hasta anímico inclusive pienso que las cuestiones que tienen que ver con el nivel de energía que uno siente influye también en ámbito un poco más espiritual que hace al ser completo (...) insisto, como que tiene mucho que ver con las cuestiones anímicas, como el buen humor, me parece que la comida influye en eso.”*

Este proceso del que hablan, al que no le ponen un “nombre específico”, claramente engloba el concepto de *religión*.

La palabra latina *religión*<sup>43</sup> refiere a algo que se hace con gran atención y detalle. Pero esta palabra, también puede vincularse al verbo *religare*, cuyo significado "atar" tiene un significado religioso. En efecto, las prácticas religiosas reúnen a las personas a través de creencias y rituales generando una vida en común. Las diferentes religiones, por ejemplo, establecen reglas, como: qué se debe comer y qué no (tabúes alimentarios, en este caso el paralelismo con los vegetarianos serían los alimentos de origen animal), establecen un lugar sagrado o de reunión de los fieles (acá podríamos decir que son las ONGs), entre todos los creyentes, siempre hay quienes desarrollan un vínculo especial con la divinidad en la que creen, es decir, quienes están más cerca de la cima de “Dios” (en este caso la analogía sería: el naturista), poseen libros sagrados, son la bibliografía de base sobre la cual se sustenta la religión (en este caso sería su revista oficial: “El Vegetariano”), tienen una doctrina religiosa, la enseñanza oficial u ortodoxa de un determinado credo (podríamos decir que su “predicación” sería la alimentación 100% vegetal, la mejor para el cuerpo y el alma). Es más, no creemos que sea “casualidad” que las religiones sean llamadas: Bud-ismo, Cristian-ismo, Juda-ísmo, Islam-ismo y los vegetarianos designen a su alimentación términos como Vegetarian-ismo o Vegan-ismo. Como se puede observar, podemos establecer un paralelismo entre el concepto de religión y vegetarianismo.

## V. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

A partir del trabajo realizado se intentó conocer el comportamiento alimentario de las vegetarianas en relación a sus creencias, percepciones, opiniones y significados alrededor de la alimentación, para así comprender los motivos que llevaron a estas personas a optar por ella. Finalmente descubrí que los mismos no sólo fueron por cuestiones de salud o religión como fue planteado en un primer momento. Si bien la mayoría de las entrevistadas manifestaron que el motivo que las llevó al vegetarianismo fueron hechos relacionados con los animales, pude reconocer que el mismo fueron decisiones tomadas más o menos conscientemente en un momento de crisis emocional.

¿Hasta qué punto influye la conducta en la alimentación vegetariana? El vegetarianismo emocional se basa en dos principios fundamentales: 1) La vida emocional equilibrada previene los ritmos de alimentación disfuncional. 2) Las alteraciones del temperamento o tensiones emocionales sin resolver son puertas de entrada para una alimentación inadecuada. Por lo que se deduce que EL EQUILIBRIO NUTRICIONAL depende del EQUILIBRIO EMOCIONAL; vale decir que la alimentación vegetariana adecuada alimenta el cerebro y el sistema nervioso y “contribuye en determinadas situaciones”, al equilibrio emocional. De esta manera observamos que el vegetarianismo va más allá de defender no solo el medio ambiente, sino a todo el ecosistema y, por ende, al ser humano. Es necesario informarse a conciencia y contar con la asesoría de especialistas en nutrición.

Cabe mencionar que la mayoría refirió tener información suficiente en cuanto a conocimientos de nutrición, sin embargo, éstos no siempre fueron correctos, debido a que las fuentes de información (libros y revistas, internet, dialogo con otras personas vegetarianas) no eran del todo fiables, careciendo de validez científica.

En las entrevistadas la alimentación ocupa un lugar “fundamental”, les brinda no sólo buena salud, sino también les confiere un sentido existencial, un principio de identidad y sentido de pertenencia a un grupo.

A diferencia de las demás vegetarianas, la vida de las veganas se ve regida en torno a su elección alimentaria, que las lleva no sólo a realizar restricciones sino también sacrificios

en pos de respetar sus “reglas morales”. Podríamos así establecer una analogía con las religiones, donde la persona devota rige su vida en torno a sus creencias.

Por todo esto se puede comprender la dificultad de intervenir nutricionalmente en esta población, dada la fuerte convicción en sus “creencias”. Es posible que la persona vegetariana que asiste a una consulta nutricional, se sienta ofendida y nunca más regrese, si el Licenciado en Nutrición intenta persuadirlo sobre el consumo de alimentos de origen animal, mediante la utilización de argumentos científicos.

Desde esta perspectiva, se entiende lógicamente que un vegetariano no hace elecciones alimentarias al azar, sino que hay un conjunto de creencias, necesidades y puntos de vista que orientan su conducta alimentaria; esto no lo podemos subestimar.

Hipócrates, el padre de la MEDICINA era vegetariano y recomendaba a sus discípulos: “QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO”.

Testimonios escritos por griegos y romanos aseguran que los fundadores de las grandes religiones y doctores de la cristiandad en su mayoría fueron vegetarianos.

Hoy siglo XXI en el marco de un proceso de globalización encontramos que hay movimientos sociales que buscan y valorizan nuevas relaciones con la naturaleza, con las raíces de la especie, con la propia tierra, con la vida: una nueva guía para comer mejor, seleccionando los alimentos que estén más conectados a las fuentes de vida natural.

La idoneidad de la dieta vegetariana bien diseñadas son saludables y adecuadas desde el punto de vista nutricional. Es una corriente que busca armonizarnos con el entorno y poder vivir con una mayor sensibilidad, no dañando a los animales, ser responsables de ellos, integrándonos más en la existencia de nuestro planeta.

## VI. BIBLIOGRAFÍA

- 1 Bertran Vilá M. Reflexiones Sobre el Análisis Antropológico de la Alimentación. en: Salud, Nutrición Y Alimentación: Investigación Cualitativa; 200.
- 2 Mintz S. Tasting food, tasting freedom. Boston: Beacon Press; 1996.
- 3 Mead M, Guthe. Manual for the Study of Food Habits. En: bull. Nat Res. Counc. Nat Ac Sc. Washington; 194.

- 4 De Garine I. Antropología de la Alimentación: entre Naturaleza y Cultura. En: actas del congreso Internacional. España 1998; (1): 13, 34.
- 5 Contreras J. Alimentación y cultura: Reflexiones desde la Antropología. Revista chilena de Antropología 1992; 11):95-111.
- 6 6-Fischler C. El (h) omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama; 1995.
- 7 Bass M, Wakefield L, Kolasa K. Community Nutrition and Individual Food Behaviour. Minnesota: BurgessTress; 1979.
- 8 Contreras J. Alimentación y Religión. Humanitas Humanidades Médicas.2007;(16):1-
- 9 Fischler C. El (h) omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama; 1995.
- 10 Contreras J. Alimentación y cultura: Reflexiones desde la Antropología 1992;(11): 95-111.
- 11 Fischler C. El (h) omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama; 1995.
- 12 Harris M. Bueno para comer. México: Alianza; 1991.
- 13 Contreras J. Alimentación y Religión. Humanitas Humanidades Médicas.2007;(16):1-22.
- 14 Castro Sánchez., Salud, Nutrición Y Alimentación: Investigación Cualitativa. México: Universidad de Nuevo León; 2009.
- 15 Gracia Arnaiz M. La alimentación en el umbral del siglo XXI. En: Somos lo que comemos. España: Ariel Antropología; 2002.
- 16 Solans A y Piaggio L. Alimentación, Cultura e Identidad. Apunte de la cátedra de Socioantropología; 2007.

- 17 Aguirre P. Seguridad Alimentaria. Una visión desde la antropología alimentaria Publicado en Desarrollo Integral en la Infancia: El futuro Comprometido. Fundación CLACYD-Córdoba; 2004.
- 18 Valadez Figueroa I, Fausto Guerra J, Alfaro Alfaro N, Lopez Zermeño M. Evaluación de un Programa Educativo en Nutrición Centrado en el Proceso de Grupo. EN: Salud, Nutrición y Alimentación: Investigación Cualitativa; 2009.
- 19 Couceiro P, Slywitch E, Lenz F. Eatingpattern of vegetariandiet. 2008; 6(3):365-73.
- 20 Kizlansky AE, Durotovich ME. Design of a Food Guide and Chart for the Ovo-Lacto-Vegetarian Population. *Diaeta* 2011; 29(135):7-16.
- 21 Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *J Am Diet Assoc.* 2009; 109(7):1266-82.
- 22 Ídem cita 21.
- 23 Le Roy O C, Díaz San Martín. Dieta vegetariana en la edad pediátrica. *Gastroenterología Latinoamericana* 2010; 21(1):9-14.
- 24 (Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *J Am Diet Assoc.* 2009; 109(7):1266-82.)
- 25 Sampieri R, Collaro C. Metodología de la investigación. 4ta Edición. México: Mc Grow Hill/Interamericana editores S.A; 2006.
- 26 Entrevista Semiestructurada: se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos, obtener mayor información sobre los temas deseados.
- 27 Ídem cita 25.

- 28 Strauss A, Corbin J. Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia; 1998.
- 29 Rotulación: Es toda inscripción, leyenda, imagen o toda materia descriptiva o gráfica que se se haya escrito, impreso, estarcido, marcado, marcado en relieve o huecograbado o adherido al envase del alimento. La rotulación de alimentos envasados deberá presentar obligatoriamente la siguiente información: -Denominación de venta del alimento. -Lista de ingredientes. -Contenidos netos. -Identificación del origen. (Cap. V del CAA).
- 30 Alimentos alternativos como: tofu, leche de soja/almendras, seitán, soja texturizada, entre otros.
- 31 Aquí la entrevistada interpretó casa de comidas rápidas como el fastfood vegano en el que se realizó la entrevista, no el definido en esta investigación, por lo tanto se descarta para el posterior análisis.
- 32 Disponible en :[www.peta.org](http://www.peta.org).
- 33 Disponible en :[www.animanaturalis.org](http://www.animanaturalis.org).
- 34 Disponible en :[www.uva.org.ar](http://www.uva.org.ar).
- 35 La adolescencia se puede dividir en tres etapas: temprana (11-13 años), media (14-17 años) y tardía (17-21 años), durante las cuales el ser humano alcanza la maduración física, el pensamiento abstracto y establece su propia identidad. Casas Rivero J, Ceñal Gonzales Fierro M. Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr. Integral*.2005;IX (1):20-24.
- 36 Fischler C. El (h) omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama; 1995.
- 37 Salas M, Torre P. Alimentación infantil: Voces maternas. En: Salud, Nutrición y Alimentación: Investigación Cualitativa; 2009.

38 Citado 23 Junio de 2012] Disponible en: <http://larevolucionenlima.blogspot.com.ar>.

39 Definidos como: locales donde venden hamburguesas de carne/pollo, papas fritas y gaseosas en pocos minutos.

40 Léase: IV. II. b) Relación con los alimentos. iii) Estructura culinaria.

41 Léase: IV. III. d) Características del discurso.

42 El naturista tiene una filosofía de vida basada en la armonía del individuo consigo mismo y con su entorno. Abarca los niveles físico, mental, intelectual, moral y espiritual. Vive de acuerdo con las Leyes de la Naturaleza y se sirve de sus elementos para preservar la salud. Cuentan para ello con los siguientes medios: baños de agua (internos y/o externos), baños de sol (nudismo), vapor, aire puro, ejercicio, dieta naturista, masajes, ayuno, jugos de fruta y vegetales, hierbas medicinales, preparados naturales, fitoterapia; así como una visión optimista de la vida y de los demás.

43 Citado 23 Junio de 2012] Disponible en:

[http://www.br.inter.edu/dirlist/Educacion\\_CienciasSociales\\_EstudiosHuman/madeline\\_ortiz/Material%20Curso/Conceptos%20Basicos%20y%20Esquema.pdf](http://www.br.inter.edu/dirlist/Educacion_CienciasSociales_EstudiosHuman/madeline_ortiz/Material%20Curso/Conceptos%20Basicos%20y%20Esquema.pdf).

## VII. ANEXOS

### ANEXO N° 1: GUÍA DE ENTREVISTA

#### Preguntas de presentación

1. ¿Cómo te llamás?
2. ¿Cuántos años tenés?
3. ¿Trabajás? (Si responde que SI) ¿De qué trabajás?
4. ¿Qué nivel de estudio alcanzaste? (Preguntar si estudia actualmente y que carrera/curso)
5. ¿Con quién vivís?

#### Familia

6. Contanos ¿Cómo fue tomado el cambio en tu alimentación por parte de tu familia?
7. ¿Qué problemas trajo en el entorno familiar el hacerte vegetariano?
8. Si vive con alguien (pregunta 5):
  - A. ¿Cuántos son vegetarianos?
  - B. ¿Quién realiza la compra de alimentos?
  - C. ¿Dónde la realiza?
  - D. ¿Quién cocina?
  - E. ¿Comen todos lo mismo?
  - F. ¿Comparten todos juntos el momento de la comida? (si contesta no) G. ¿Por qué?
9. (si tiene hijos) ¿Qué tipo de alimentación llevaron en sus primeros años de vida? ¿Por qué?

#### Ideales

10. ¿Qué creés que es una alimentación buena, sana o saludable?
11. ¿Qué sería comer mal?
12. ¿Qué es para vos estar sano?
13. ¿Cuál es la importancia que tiene para vos la alimentación?

**Iniciación en la alimentación vegetariana**

14. ¿A qué edad te iniciaste en la alimentación vegetariana?
15. ¿Cuál fue el motivo del cambio de alimentación?
16. ¿Qué beneficios notaste a partir de esta modificación?
17. ¿Qué dificultades encontraste? (aspectos negativos)
18. ¿Qué pensás que aun no lograste con respecto a tu alimentación?

**Fuentes de información**

19. ¿Por medio de qué o quiénes conociste éste estilo de vida?
20. Al momento de comenzar con éste tipo de alimentación. ¿Qué información recibiste?

**Práctica alimentaria cotidiana (normas de comportamiento)**

21. ¿A qué hora te levantás normalmente?
22. Apelando a tú memoria, contanos ¿Qué comés durante el día? (Desde la hora indicada en pregunta 15)
23. ¿Qué aspectos de la alimentación que realizás te preocupan más?
24. A la hora de elegir los alimentos. ¿Con qué criterios los seleccionás?
25. De los platos/comidas, que consumís normalmente: describinos los colores, aromas y sabores más importantes para vos.
26. ¿Qué es lo que más valorás de los platos/comidas que realizás?
27. ¿Cómo es tu alimentación en días festivos?

**Conocimientos de nutrición**

28. ¿Qué tipo de información querrías tener sobre nutrición?
29. ¿Qué sabés sobre...? ¿En qué alimentos se encuentran?

A. Proteínas:

B. Hierro:

C.Calcio:

D.Vitamina B12:

30.¿Creés necesario recurrir a suplementos o medicinas naturales?

31.¿Qué pensás sobre ellos?

### **Vida social**

32.¿Qué cambios realizaste en tu estilo de vida, además de la alimentación?

33. ¿Qué lugares nuevos frecuentás desde que sos vegetariano?

34.¿Dejaste de frecuentar algún/os lugares desde que sos vegetariano? (Si responde que SI)  
¿Por qué?

35.Contanos ¿Cómo fue tomado el cambio en tu alimentación por parte de tu entorno social?

36.¿Perteneceés a alguna religión? ¿Cuál?

37.(Si contestó SI) ¿Has hecho algún cambio en la alimentación por tu religión? ¿Cuál?

### **Imagen de los otros (percepción y categorización del mundo)**

38.¿Qué pensás de las personas que comen carne?

39.¿En qué creés que te diferenciás de éstas?

### **Imagen del cuerpo propio**

40.¿Cómo te sentís con tu peso?

41.¿Te cuidás?

42.¿Hubo variaciones en tu peso desde que implementaste la alimentación vegetariana?

43.¿Qué importancia le das a lo que piensan los demás sobre tu imagen corporal?

### **Asociaciones libres**

44.¿Qué palabras o frases se te vienen a la mente cuando escuchás los siguientes términos?

A.Naturista

B.Carne

C. Vegetariano

D. Casa de comidas rápidas

45. Decime la primer palabra que te venga a la mente con respecto a tu estilo de vida

46. ¿Querés agregar algo más?.

## **ANEXO N° 2: VARIABLES, MATRIZ TRIPARTITA DE DATOS Y GRAFICOS**

### **Variable N°1: Importancia de la Alimentación**

- Actividad placentera asociada al plano afectivo y les permite cumplir con sus “principios éticos”. (00) 10%
- Vehículo que les permite mantener la salud, considerada como el “estado natural” del cuerpo. (01) 40%
- Una forma de identificarse con su grupo de pertenencia, que los lleva a sentirse más relajados y comprendidos. (02) 10%
- “Ritual, en la que intervienen factores afectivos, culturales e ideológicos. (03) 10%
- Permite respetar los derechos de los animales y contribuir a cuidar el medio ambiente. (04) 30%

### **Variable N°2: Alimentación Buena**

- Es aquella que incluye: cereales integrales, legumbres, frutas y verduras orgánicas, frutas secas, semillas y aceites, principalmente el de oliva. (00) 45%
- La que incluye alimentos con menor o nulo proceso industrial. (01) 25%
- La que no contiene excesos de grasas o azúcares simples. (02) 15%
- La que incluye alimentos nuevos, hierbas y/o algas (árnica, espirulina, manzanilla) otorgándole “propiedades medicinales”. (03) 15%

### **Variable N°3: Alimentación Mala**

- La monotonía. (00) 10%
- La alimentación cárnica y la comida chatarra. (01) 30%
- La desorganización (no cumplir con las cuatro comidas principales). (02) 15%
- Comer mucho o muy poco. (03) 15%

- El consumo de alimentos “no naturales”. (04) 15%
- Las cantidades excesivas. (05) 15%

#### **Variable N°4: Beneficios Percibidos**

- Mejor digestión, generando una sensación de liviandad, vitalidad, armonía, buen humor. (00) 50%
- Lograr un equilibrio entre el cuerpo y la mente. (01) 20%
- Mejoramiento en el aspecto del pelo, uñas y piel. (02) 15%
- Menor incidencia de enfermedades. (03) 15%

#### **Variable N°5: Dificultades para concretar la alimentación vegetariana.**

- Dificultades a nivel familiar. (00) 20%
- Discriminación social. (01) 30%
- Existencia de pocos restaurant, rotiserías o fast food vegetarianos. (02) 15%
- Problemas con el gusto y el reemplazo de alimentos. (03) 5%
- Problemas con las formas de preparación y/o cocción. (04) 10%
- Problemas con la disponibilidad de tiempo y el acceso a alimentos alternativos. (05) 10%
- Costos elevados. (06) 5%
- Acceso a frutas y verduras orgánicas. (07) 5%

#### **Variable N°6: Preocupaciones**

- Cuando ingieren alimentos “malos” como ser: una ingesta excesiva de hidratos de carbono refinados y/o simples (harinas blancas, azúcar de mesa y golosinas), frituras, productos industrializados y el alcohol. (00) 35%
- Si tienen una “ingesta adecuada de nutrientes”. (01) 25%
- Los déficit y excesos en la alimentación. (02) 15%
- El origen de los alimentos y su forma de cocción para no perder las vitaminas y minerales. (03) 25%

#### **Variable N°7: Forma de descubrimiento del vegetarianismo**

- Compra casual de un libro de recetas vegetarianas. (00) 15%

- Lectura de un libro de la religión hindu o afinidad al contenido de un grupo musical. (01) 5%
- Cercanía a los derechos de los animales. (02) 30%
- Medios masivos de comunicación. (03) 10%
- Por cercanía con una persona vegetariana (madre, amigo, novio). (04) 40%

#### **Variable N°8: Fuentes de información**

- Organizaciones no gubernamentales como: PETA y ANIMALNATURALIS. (00) 15%
- Libros y revistas dedicados al tema. (01) 10%
- Libros de la religión Hare Krishma. (02) 5%
- Dialogo con otras personas vegetarianas. (03) 45%
- Internet. (04) 15%
- Licenciados en Nutrición. (05) 10%

#### **Variable N°9: Conocimiento Nutricional acerca de las PROTEINAS**

- Para obtener una proteína de alto valor biológico se requiere de una buena complementación proteica. (00) 35%
- Son la fuente de energía del organismo. Su consumo en exceso conduce a la gordura. (01) 25%
- Se encuentran en: leche, quesos, yogurt, huevos, carnes, soja, seitan, frutas secas. (02) 40%

#### **Variable N°10: Conocimiento nutricional acerca del HIERRO.**

- Es importante para el transporte de oxígeno a través de la sangre, formación de glóbulos rojos y evitar la anemia. (00) 45%
- Para favorecer su absorción combinar su ingesta con alimentos ricos en ácidos Orgánicos como ascórbico, cítrico. (01) 15%
- Hay que incorporarlo en la dieta, pero no se para que. (02) 5%
- Se encuentra en: carnes, legumbres, frutas secas y vegetales de hoja de color verde oscuro. (03) 35%

#### **Variable N°11: Conocimiento nutricional acerca del CALCIO**

- Se encuentra en los lácteos. En menor proporción en espinaca, lentejas, brócoli, nueces. (00) 50%
- Es importante para la estructura ósea y dental. Fundamental para evitar la osteoporosis. (01) 50%

#### **Variable N°12: Conocimiento nutricional acerca de la VITAMINA B12**

- No se cual es su función en el organismo. (00) 35%
- No se donde se encuentra. (01) 30%
- No existe riesgo de deficiencia, ya que nuestra alimentación brinda todo lo que necesitamos. (02) 10%
- Se encuentra en levadura de cerveza, germen de trigo, hongos. (03) 25%

#### **Variable N°13: Inicio de la alimentación vegetariana**

- Niñez. (00) 15%
- Adolescencia. (01) 75%
- Transición de la adolescencia a la edad adulta. (02) 10%

#### **Variable N°14: Motivo del cambio de alimentación**

- Para no comer animales, para no matarlos. (00) 55%
- Necesidad de sentirse diferente o adquirir identidad. (01) 15%
- Encontrarse en un equilibrio corpóreo-espiritual. (02) 20%
- Pensarse como ecologista y/o como medico naturista. (03) 10%

#### **Variable N°15: Lugares a los que “dejaron” de asistir**

- Casa de comidas rápidas y boliches nocturnos. (00) 60%
- Asados familiares. (01) 15%
- Restaurant vegetarianos. (02) 25%

#### **Variable N°16: Lugares a los que “empezaron” a asistir**

- Restaurant vegetarianos. (00) 50%
- Fast food veganos. (01) 25%
- Restaurantes de comida china y/o lugares donde se hace meditación. (02) 25%

**Variable N°17: Proceso de evolución de la alimentación**

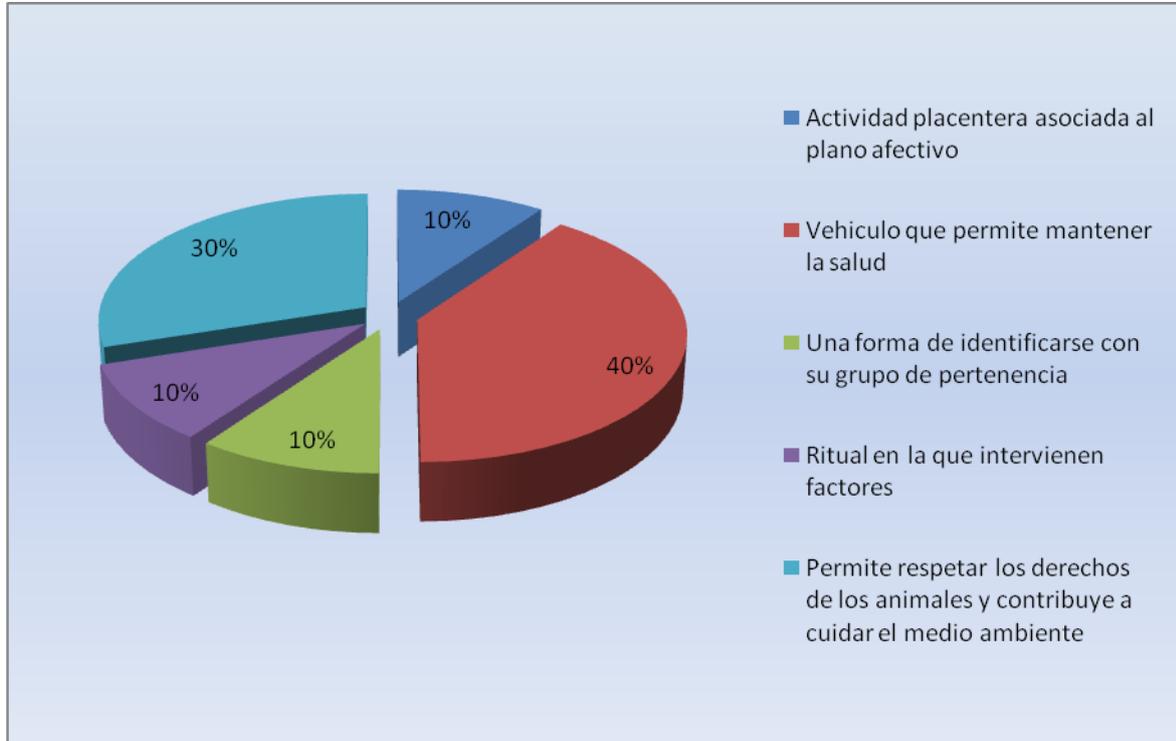
- Ovolacto-vegetarianos. (00) 35%
- Ovolacto-vegetarianos/ lacto-vegetarianos. (01) 15%
- Ovolacto-vegetarianos/lacto-vegetarianos/veganos. (02) 40%
- Ovolacto-vegetarianos/ lacto-vegetarianos/ veganos/naturista. (03) 10%

**MATRIZ TRIPARTITA DE DATOS**

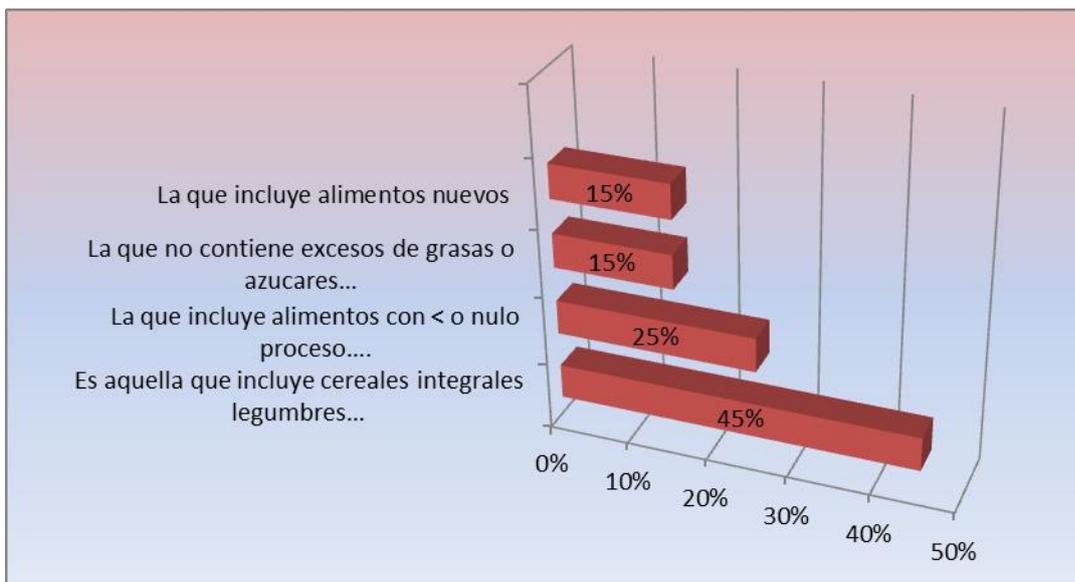
	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15	V16	V17
Ua1	4	0	3	3	6	2	2	5	2	3	0	3	0	0	0	0	0
Ua2	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	2	0	0	2
Ua3	1	1	4	0	2	0	2	3	0	0	0	1	1	1	0	2	2
Ua4	1	2	2	0	3	3	3	5	0	0	1	0	1	2	2	0	2
Ua5	0	0	1	0	5	1	1	2	1	0	1	1	1	0	2	2	1
Ua6	4	3	1	2	1	3	4	3	2	3	0	3	2	0	0	1	1
Ua7	0	0	3	3	0	0	4	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0
Ua8	1	0	1	1	5	0	4	3	1	0	1	0	1	0	1	0	0
Ua9	2	3	5	0	0	1	4	0	0	3	1	0	1	0	0	1	0
Ua10	1	0	1	0	7	3	2	4	2	1	1	1	2	3	1	0	2
Ua11	3	1	4	2	2	0	0	3	0	0	0	2	1	1	0	2	2
Ua12	1	0	5	1	1	2	0	4	1	0	1	1	1	2	0	0	2
Ua13	1	1	2	0	2	1	4	3	2	3	0	0	1	0	0	1	0
Ua14	4	0	4	2	4	0	4	3	2	0	0	3	1	0	0	2	2
Ua15	4	2	2	0	1	2	4	4	2	3	0	3	1	0	0	1	0
Ua16	1	1	0	0	4	1	2	0	0	2	1	3	0	0	2	0	3
Ua17	2	1	1	3	0	0	2	3	2	1	0	0	1	1	2	1	1
Ua18	4	0	0	1	1	3	3	1	2	3	0	1	0	3	1	0	2
Ua19	4	3	5	0	0	0	2	3	1	3	0	0	1	0	0	2	3
Ua20	3	2	3	0	1	3	4	3	0	1	1	2	1	2	0	0	0

**GRAFICOS**

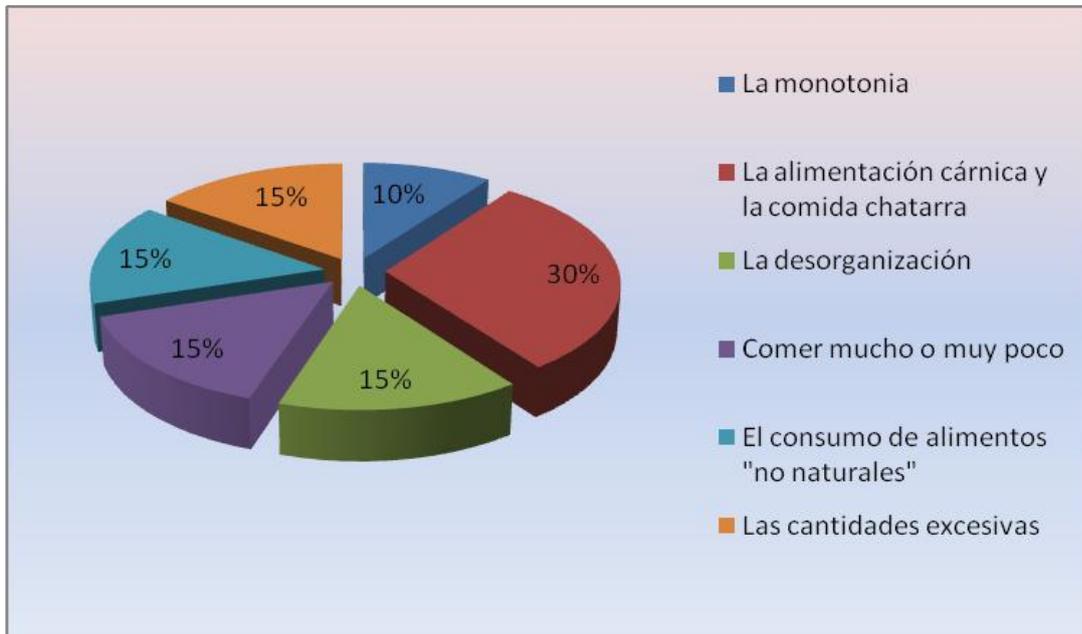
**Gráfico N°1: Importancia de la Alimentación**



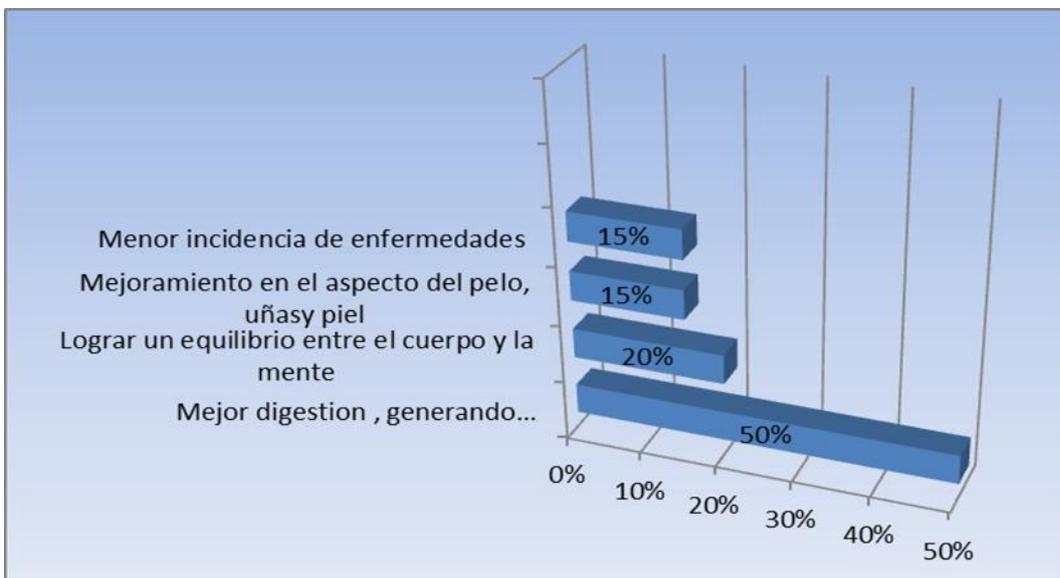
**Gráfico N°2: Alimentación Buena**

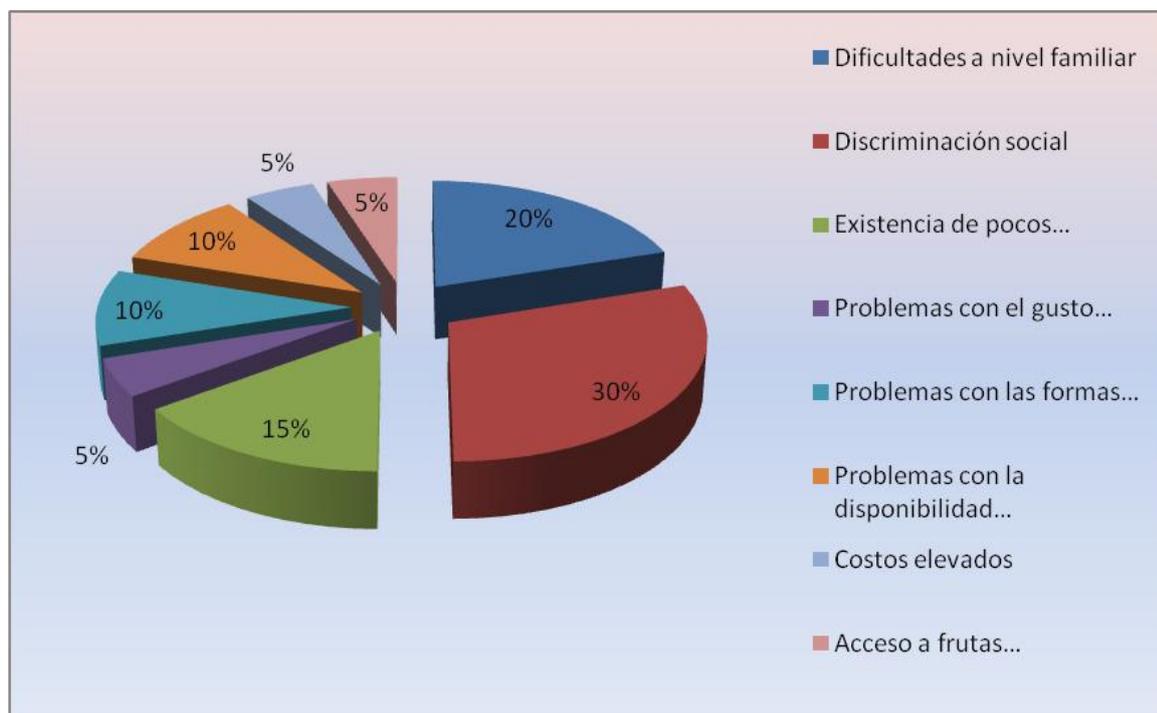
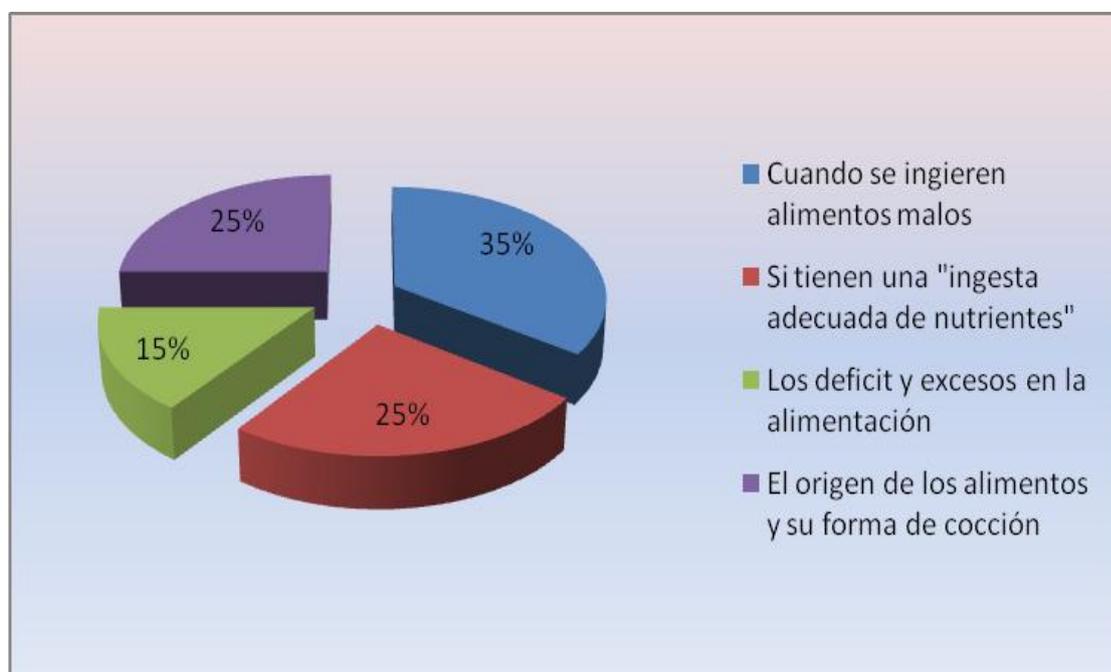


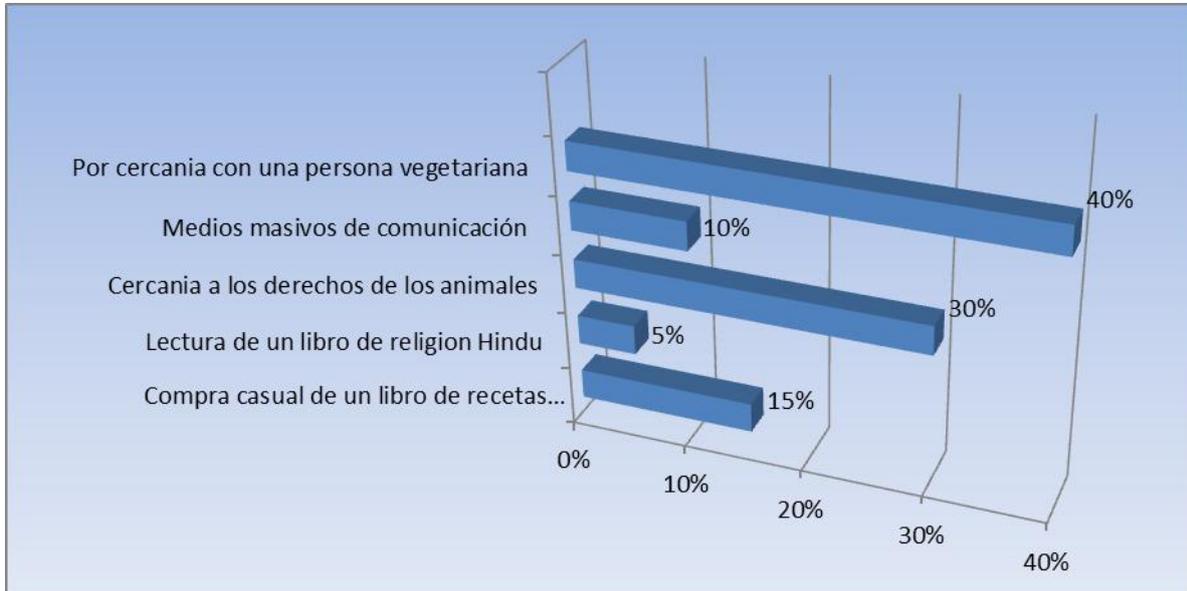
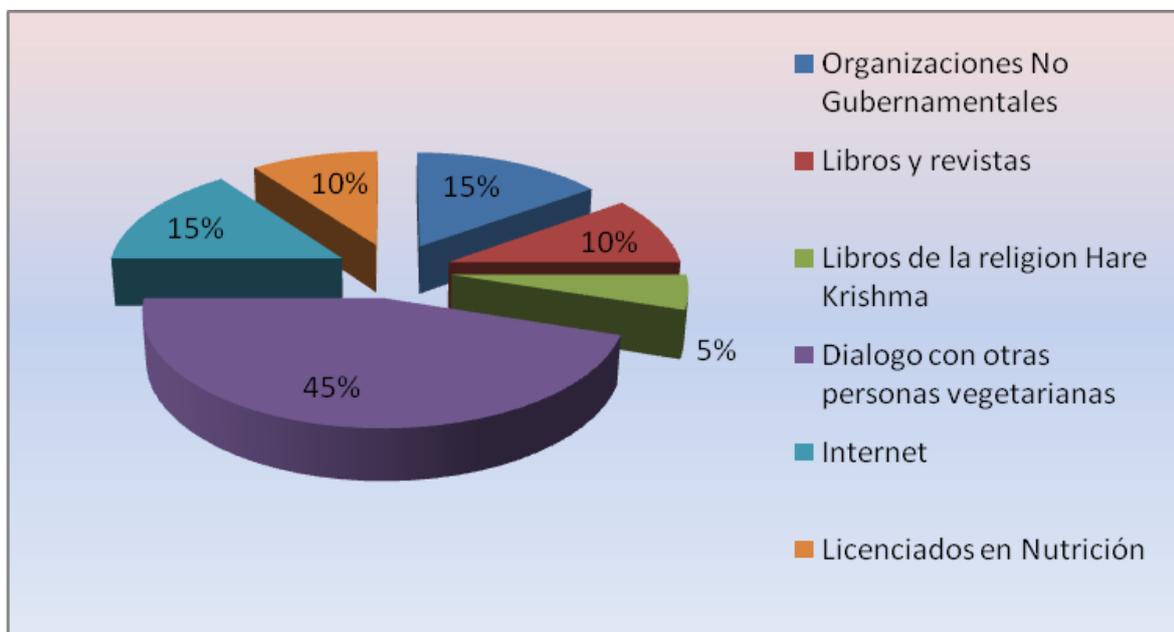
**Gráfico N°3: Alimentación Mala**

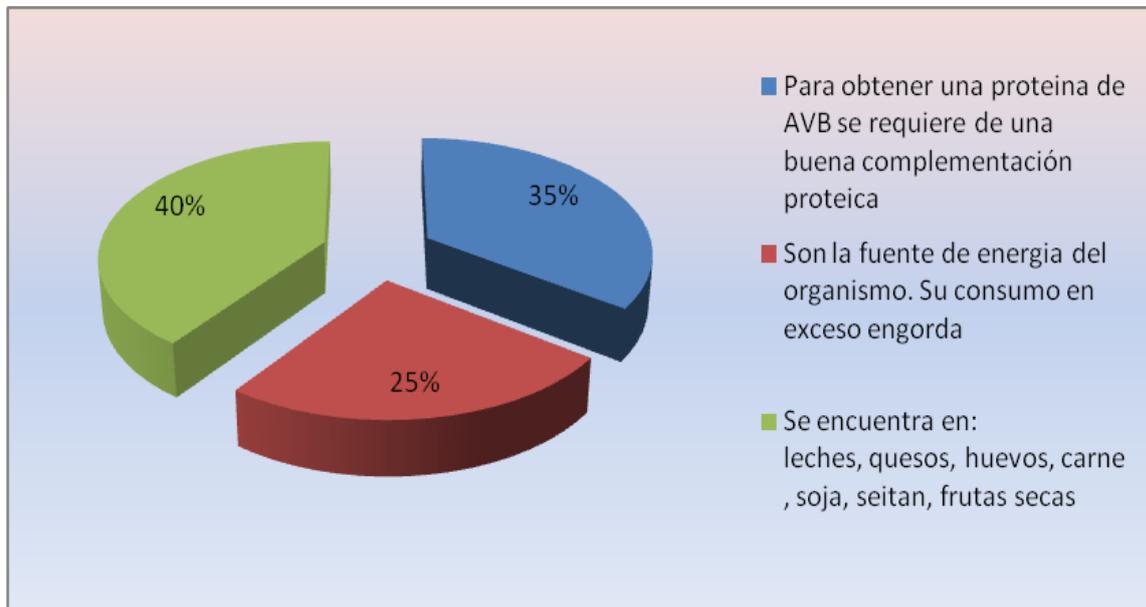
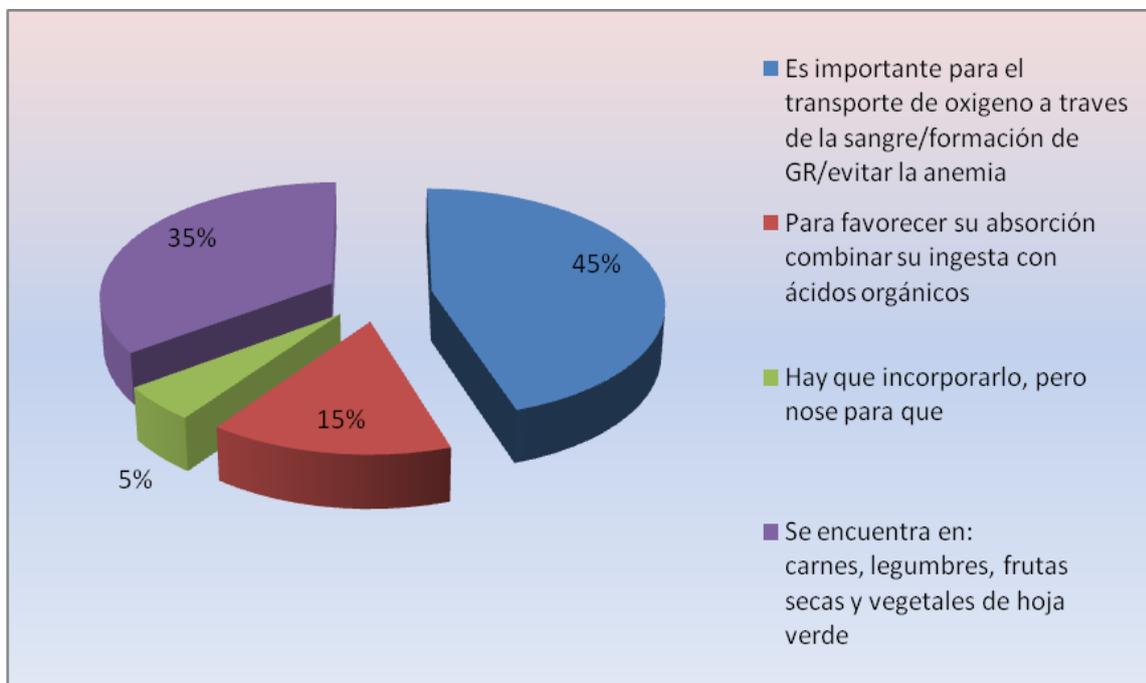


**Gráfico N°4: Beneficios Percibidos**

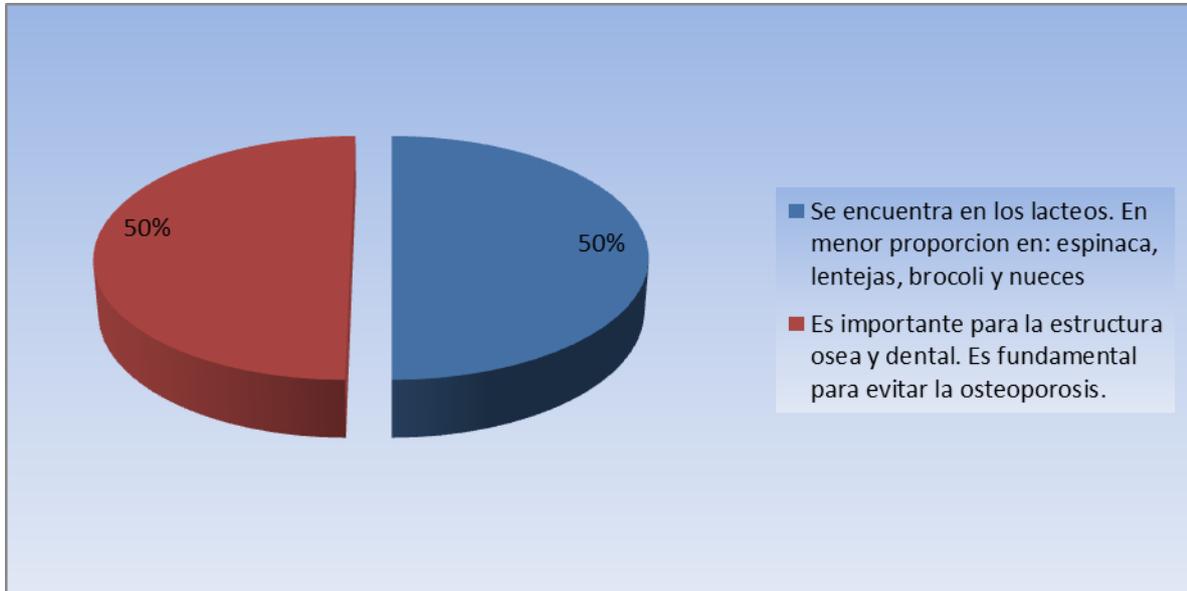


**Gráfico N°5: Dificultades para concretar la Alimentación Vegetariana****Gráfico N°6: Preocupaciones**

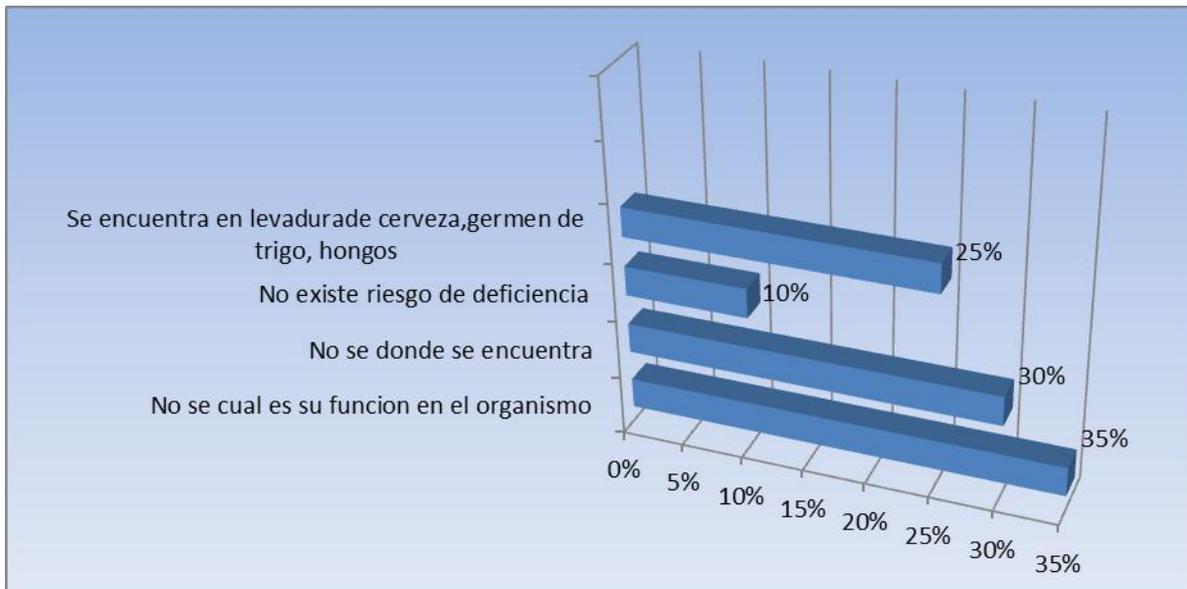
**Gráfico N°7: Forma de descubrimiento del vegetarianismo****Gráfico N°8: Fuentes de información**

**Gráfico N°9: Conocimiento Nutricional acerca de las PROTEINAS****Gráfico N°10: Conocimiento Nutricional acerca del HIERRO**

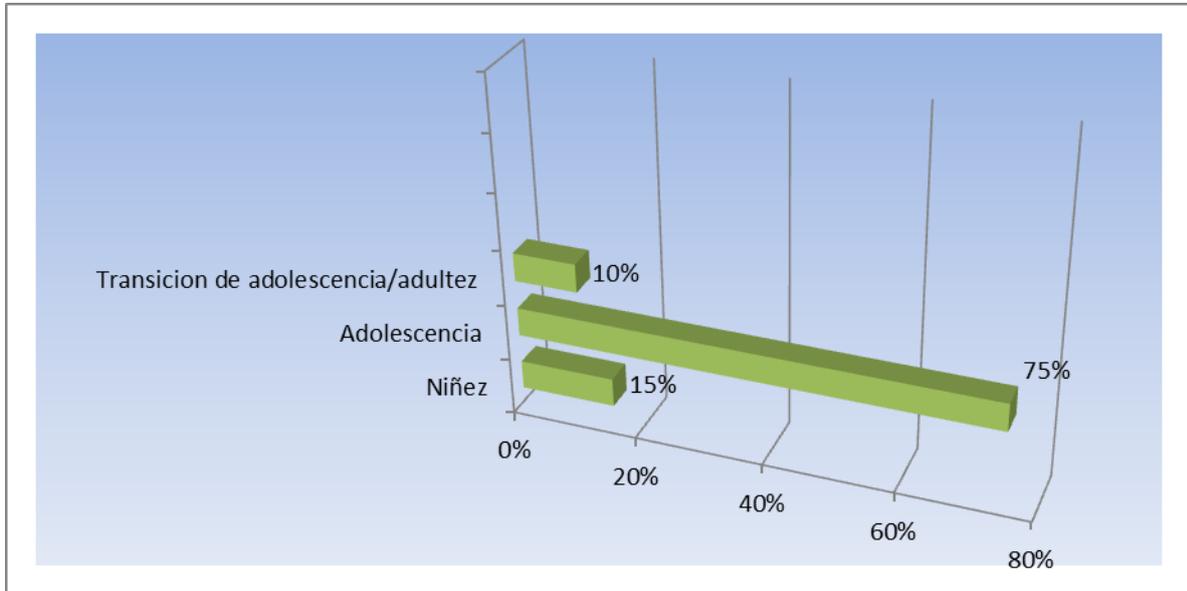
**Gráfico N°11: Conocimiento Nutricional acerca del CALCIO**



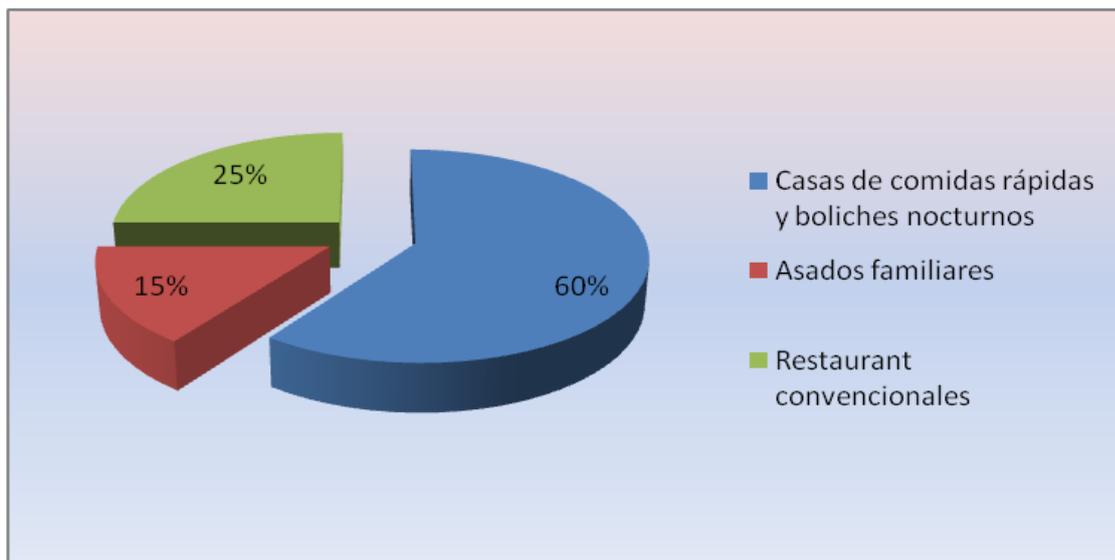
**Gráfico N°12: Conocimiento Nutricional acerca de la vitamina B12**



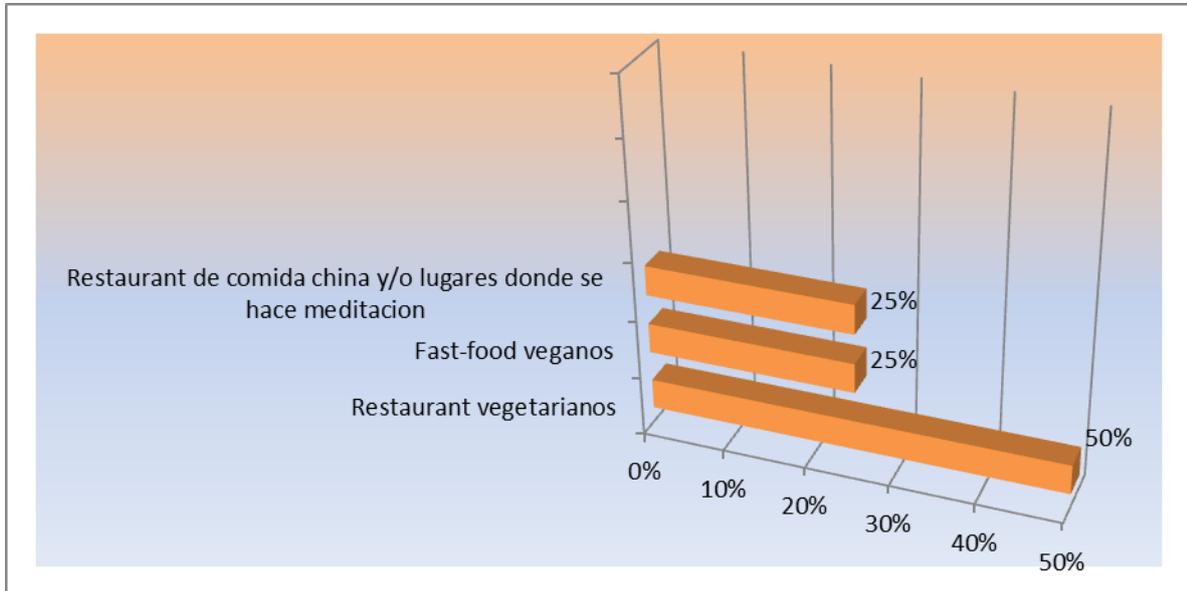
**Gráfico N°13: Inicio de la Alimentación Vegetariana**



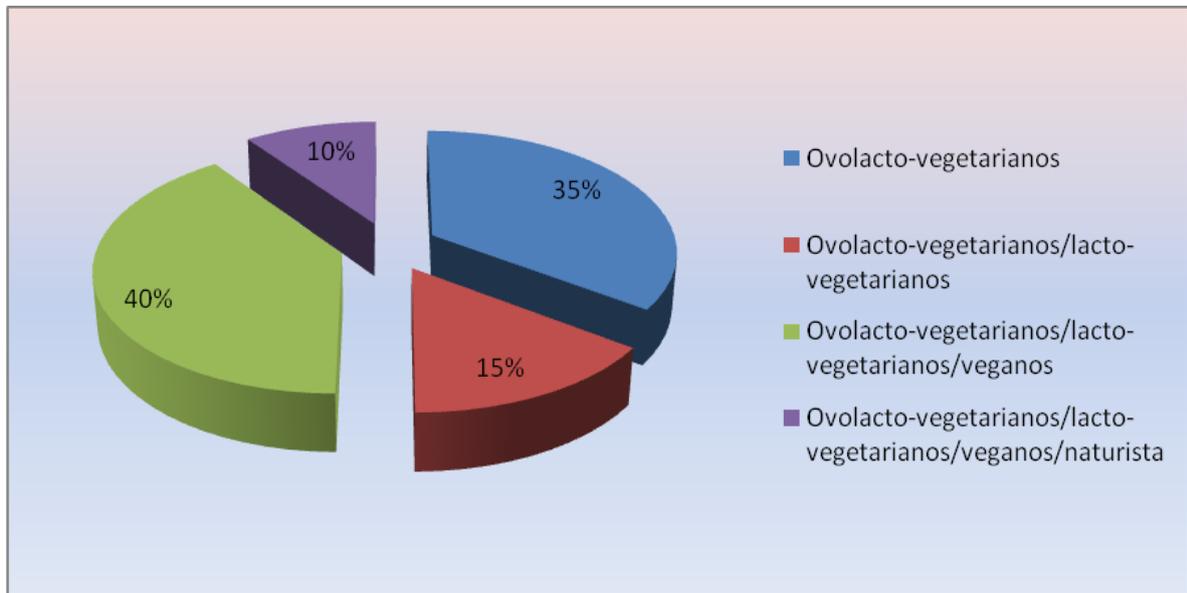
**Gráfico N°15: Lugares a los que “dejaron” de asistir**



**Gráfico N°16: Lugares a los que “empezaron” a asistir**



**Gráfico N°17: Proceso de evolución de la alimentación**



**ANEXO N° 3: Fotos de las protestas en la que participan las veganas**







**ANEXO N° 4:****Listado de las empresas que testean en animales:**

Para ver el listado completo ingresar en:

<http://www.mediapeta.com/peta/PDF/companiesdotest.pdf>

**Listado de las empresas que NO testean en animales:**

Para ver el listado completo ingresar en:

<http://www.mediapeta.com/peta/PDF/companiesdonttest.pdf>.

**ANEXO N° 5: Artículo actual de la pagina [www.26noticias.com.ar](http://www.26noticias.com.ar)**

VERDE QUE TE QUIERO VERDE      Sábado 02 de Noviembre 15:05  
Buenos Aires

Nicole Neumann, diosa cubierta sólo por vegetales

Un repollo cubre las partes íntimas de la rubia de Animales Sueltos.

La modelo es parte de una campaña de PETA.



Nicole Neumann sorprendió con sus nuevas imágenes que la muestran al desnudo, sólo cubierta por vegetales.

La modelo realizó una campaña para concientizar y repudiar el maltrato y la matanza de animales y en esta ocasión decidió posar desnuda, solo tapándose las partes íntimas por hojas de repollo.

"Soy Nicole Neumann y soy vegetariana", se presenta en la gráfica. La rubia de Animales Sueltos es la protagonista de la nueva campaña de "Personas por la ética en el Trato a los Animales" (PETA).

Un día después de su cumpleaños, se dieron a conocer la fotos de campaña de la bella rubia.

Nicole ama a los animales. Siempre difunde imágenes de sus mascotas y confiesa cómo los

quiere y protege. Comprometida con la causa, integra distintas fundaciones a favor de su cuidado.

---

.



