

**VEGANISMO Y VEGETARIANISMO EN LA PRENSA MEXICANA EN 2022: UN
ANÁLISIS DE ARGUMENTOS Y FUENTES**

María-Luisa Azpíroz

Universidad Panamericana

Eje temático 12: Movimientos sociales, Acción colectiva, Ciudadanía y Sociedad Civil

Resumen

Objetivo: analizar los argumentos y fuentes sobre el veganismo/vegetarianismo en 2022 presentes en la prensa mexicana, con el fin de comprobar cómo se retratan estos movimientos. Metodología: Aplicando el análisis de contenido, los argumentos se clasificaron por temas de forma inductiva, identificando las fuentes. Resultados: Salud, sostenibilidad y bienestar animal son los temas más vinculados a estos movimientos, retratados de forma positiva. El veganismo tuvo más protagonismo y la redacción de los periódicos fue la fuente principal, seguida de celebridades, fuentes científicas y activistas. Limitaciones: el análisis se limita a la prensa mexicana. Conclusiones: Se aporta una perspectiva latinoamericana a estudios sobre veganismo/vegetarianismo en los medios. La cobertura del veganismo/vegetarianismo por parte de la prensa mexicana en 2022 fue predominantemente positiva, por lo que no se repite el patrón observado en análisis anteriores de prensa de países anglosajones. El veganismo parece estar más en auge que el vegetarianismo.

Palabras clave: veganismo; vegetarianismo; prensa mexicana; análisis de contenido; análisis de discurso.

Introducción

La dieta vegetariana puede definirse como aquella dieta en la que no se consumen animales. La dieta vegana, más restrictiva, evita el consumo de cualquier producto animal o derivado de los animales (incluyendo por tanto lácteos, huevos, miel o gelatina). Más allá de la dieta, los veganos evitan comprar cualquier producto derivado de animales, como por ejemplo cuero, seda o lana. Además, evitan medicamentos y cosmética con ingredientes de origen animal y/o testados en animales. También rechazan la compraventa de animales, acuarios, zoos, espectáculos y peleas de animales. Se trata, por tanto, de una filosofía de vida más que de un tipo de dieta, pues además de la dieta y la salud abarca ámbitos como la ética con los animales y la sostenibilidad ambiental.

Respecto a esto último, un análisis realizado en el periodo de 2007 a 2013 concluyó que tan solo la producción de carne de res libera un cuarto del total de las emisiones de gases de efecto invernadero atribuibles a la producción de comida (Statista, 2021). Otro análisis de 2018, realizado en granjas de 119 países, concluyó que la producción de carne genera hasta 30 veces más emisiones de gases de efecto invernadero que la producción de alimentos vegetales (Statista, 2021b).

Las estadísticas de hábitos de alimentación revelan que la alimentación vegana/vegetariana va en aumento, siendo mayor el porcentaje de población vegetariana que vegana. Según Statista (2022), entre julio de 2021 y junio 2022 los países con mayor porcentaje de veganos y vegetarianos fueron India (15% y 28% de la población), China (5% y 5%) y Suiza (4% y 7%). Detrás en la lista fueron países anglosajones como Australia (4% y 6%), Reino Unido (4% y 7%) y Estados Unidos (4% y 5%). En Latinoamérica, destacan México y Brasil, con los mismos porcentajes (2% y 3%).

Los restaurantes veganos también van en aumento, e incluso las cadenas de comida rápida han añadido opciones basadas en plantas a sus menús. En este sentido, México destaca como el país latinoamericano con más cantidad de restaurantes 100% veganos (Veganuary Latinoamérica, 2022).

Dadas las implicaciones sanitarias, económicas y medioambientales de la adopción del vegetarianismo y el veganismo, resulta importante determinar qué atención se presta a estos movimientos en los medios de comunicación.

Veganismo y vegetarianismo en literatura académica y medios de comunicación

Como paso previo a analizar la cobertura del veganismo y el vegetarianismo en medios mexicanos, se procedió a explorar la producción académica existente respecto a estas dietas u opciones de alimentación. La literatura académica sobre veganismo y vegetarianismo, en el ámbito de las Ciencias Sociales, es vasta y variada. Por ejemplo, una búsqueda en Scopus arroja un resultado de

314 artículos, siendo los más antiguos de 1992 y abarcando áreas como Gastronomía, Derecho, Economía, Ciencias Políticas, Estudios Regionales, Sociología, Etnografía, Filosofía, Educación, Literatura, Lingüística, Medioambiente, Geografía, Antropología, Historia, Estudios de Género, Estudios Religiosos, Comunicación.

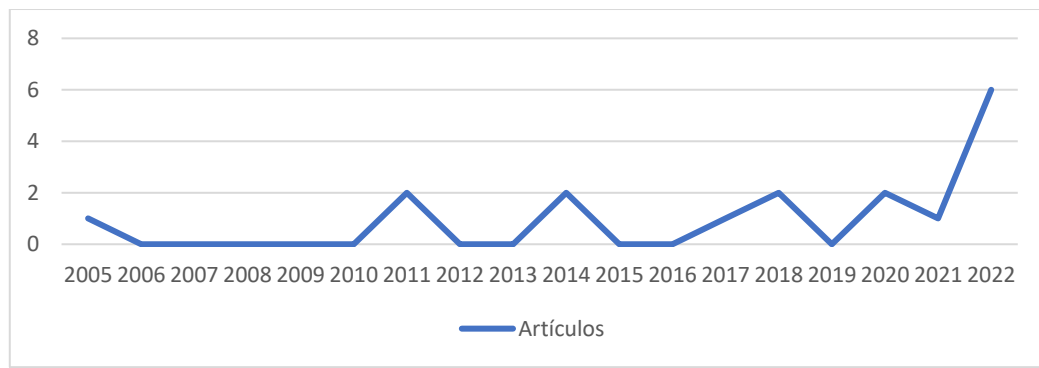
En Ciencias Sociales, los artículos y revisiones de literatura desde distintos enfoques sobre vegetarianismo, veganismo y sobre ambos movimientos se dan sobre todo desde finales de los años 90 hasta la actualidad. Sobre vegetarianismo se encuentran revisiones que parten de la ética y la psicología. En el libro *Ethical Vegetarianism: From Pythagoras to Peter Singer*, Walters y Portmess (1999) presentan una colección de argumentos, ordenados desde fuentes antiguas hasta la actualidad, que apoyan la vida vegetariana como imperativo moral. Ion Raluca (2007) realiza una revisión de literatura internacional sobre el vegetarianismo, con objeto de identificar las razones por las que la gente se hace vegetariana. Identifica motivos de salud, éticos, económicos, medioambientales, religiosos, culturales y sociales. En 2012, Matthew B. Ruby publica una revisión de literatura académica sobre vegetarianismo, concluyendo que dicho movimiento está asociado con la preocupación por el medioambiente, la equidad y la justicia social. Afirma que los vegetarianos por salud se preocupan principalmente por el bienestar personal, mientras que los vegetarianos por ética se preocupan por el bienestar de otros. También que las mujeres tienen más inclinación a ser vegetarianas y a preocuparse por el bienestar animal. Y apela a ampliar la investigación sobre vegetarianismo a culturas no occidentales. Rosenfeld (2018) actualiza la revisión de Ruby (2012) sobre la psicología del vegetarianismo, sintetizando una amalgama de investigación cada vez más abundante que incluye valores morales, género, diferencias entre vegetarianos y veganos, barreras al cambio de dieta, desórdenes alimentarios o estudios de identidad y cultura.

Hablando en exclusiva del veganismo, Martinelli y Berkmaniené (2018) se centran en aspectos políticos y culturales del veganismo e identifican una prevalencia del género femenino, de inclinaciones políticas de izquierda y del ateísmo en la comunidad vegana. Por otro lado, Vestergren y Uysal (2022) identifican la literatura académica sobre veganismo del periodo 2010-2021 en el ámbito de la psicología social. Determinan que se dan cuatro tipos de estudios: sobre los veganos como grupo estigmatizado, el rol de la ideología en las actitudes negativas hacia los veganos, el rol de las creencias morales o éticas para cambiar o sostener preferencias dietéticas, el veganismo como movimiento social y el activismo vegano. Bali y Roopa (2023) repasan los aspectos positivos y negativos del veganismo para la salud. Se centran en el impacto de estas dietas en poblaciones vulnerables, incluyendo niños, adolescentes, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia. Afirman que, si bien estos tipos de alimentación reducen el riesgo cardiovascular y metabólico, también tienen el potencial de generar déficits de micro y macronutrientes. Advierten que los veganos a menudo tienen mejores niveles socioeconómicos y un estilo de vida más sano, haciendo difícil aislar los efectos del veganismo para la salud en la investigación observacional.

Incluyendo tanto veganismo como vegetarianismo, Modlinska et al. (2020) estudian las diferencias de género en cuanto a las actitudes hacia dichos movimientos. Afirman que la diferencia demográfica más llamativa respecto al veganismo y el vegetarianismo se da a nivel de género, tanto a la hora de adoptar estos tipos de alimentación como en las actitudes al respecto. Estas dietas las adoptan el doble de mujeres que de hombres, se consideran menos masculinas, y los prejuicios se dan más contra los hombres que contra las mujeres que optan por ellas. Por su parte, en una revisión de literatura académica general sobre veganismo y vegetarianismo, Salehi et al. (2023) identifican el área de ciencias de la salud, y en concreto la nutrición, como la más prolífica, seguida de los estudios sobre sostenibilidad ambiental y bienestar animal. En menor medida encuentran estudios sobre factores sociales y culturales vinculados al veganismo y vegetarianismo, factores

económicos, religiosos y de lucha contra el hambre mundial. Los estudios menos numerosos son los que abordaban el veganismo y vegetarianismo como un movimiento político, ya fuera de activismo por los derechos de los animales, de feminismo o de posturas liberales. Los autores también comprueban que las publicaciones sobre veganismo y vegetarianismo han aumentado exponencialmente desde 2013.

Dentro del ámbito de la Comunicación, se encuentran artículos del área de las Relaciones Públicas, Publicidad, Marketing, Periodismo, Análisis de Medios y Análisis de Discurso. Para efectos de este artículo, se revisó la producción científica en español del área de Periodismo, Análisis de Medios y Análisis de Discurso. Se encontró un total de 17 artículos, con una tendencia claramente al alza a partir de 2021.



Gráfica 1. Distribución de artículos sobre veganismo/vegetarianismo en literatura académica sobre medios de comunicación social
Fuente: elaboración propia
N=17

Partiendo de la muestra de esos 17 artículos, se halló que el área de estudio más habitual para el análisis de medios en relación con el veganismo/vegetarianismo es el de las redes sociales. Se encuentra un artículo al respecto desde 2005, aunque la mayoría son recientes (coincidiendo con el auge de las redes sociales), desde 2017 y sobre todo a partir de 2020. En 2005, Sneijder y te Molder analizaron cómo los miembros del foro de la página web de la “Dutch Association for

Veganism” gestionaban el problema planteado por supuestas amenazas de su estilo de alimentación para la salud (como la deficiencia de vitaminas). Encontraron que en el foro se atribuía la responsabilidad respecto a posibles deficiencias nutricionales a la actuación de individuos particulares, exculpando al veganismo como movimiento. Más adelante, Forchtner y Tominc (2017), mediante un análisis de videos de Youtube y entrevistas a un grupo neonazi alemán, refutaron la asunción intuitiva que vincula las dietas libres de carne con actores pacíficos y de izquierda. En 2020, Lawo et al. exploraron el rol de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la transformación de la práctica vegana. Otro estudio analizó los efectos de los mensajes pro-veganos en Instagram, aportando conclusiones sobre cómo mejorar el marketing de salud sobre veganismo en dicha red social (Phua et al., 2020). Se encuentran dos artículos centrados en el veganismo practicado en Finlandia. El primero estudia la actividad online (en Facebook) del grupo vegano finlandés “Crisps & Beers Vegan” (CBV), el cual celebra el veganismo indulgente, ampliando así la imagen pública del veganismo (Santaoja & Gallinoja, 2021). El segundo investiga cómo las discusiones en redes sociales pueden apoyar el cambio social en la alimentación hacia la sostenibilidad, analizando para ello la actividad en Facebook vinculada al “Finnish Vegan Challenge” (Laakso et al., 2022). En 2022 se encuentra un artículo que habla sobre la representación de los hombres y la masculinidad en una comunidad vegana online de Reddit (Brookes & Chalupnik, 2022); otro que analiza el contenido de blogueros que hablan sobre comida en Twitter (Pilar et al., 2022); y otro que analiza la comunicación de las *influencers* veganas españolas en Instagram (Romero-Cantero et al., 2022).

La prensa tradicional, ya sea impresa u online, también ha sido objeto de análisis en relación con el veganismo/vegetarianismo. Se encuentran artículos centrados en la prensa británica (2011, 2022) y australiana (2014, 2021). Cole y Morgan (2011) examinan los discursos sobre veganismo en los periódicos nacionales británicos en 2007. Los periódicos tienden a desacreditar el veganismo

a través del ridículo, o como difícil o imposible de mantener en la práctica. Los veganos son estereotipados como ascetas, locos por la moda, sentimentalistas e incluso extremistas hostiles. El artículo concluye que el efecto general es un retrato despectivo de los veganos y el veganismo, al que llaman “vegafobia”. Más adelante, Brookes y Chalupnik (2022) estudian la representación de los veganos en la prensa británica entre 2016 y 2020. Encuentran que en la prensa amarilla los veganos suelen ser representados como violentos, hipócritas, prepotentes e irresponsables respecto a su salud y la de sus hijos. Por el contrario, en la prensa no amarillista se encuentra una cobertura más balanceada.

En el caso de la prensa australiana, Friedlander et al. (2014) hallaron que los periódicos australianos mostraban un discurso a favor de la ganadería, y que era poco probable que reconocieran el rol de la producción y consumo de carne en relación con el cambio climático. De hecho, menos del 1% de los artículos de prensa australiana analizados en el periodo de 2008 a 2013 hablaban del cambio climático reconociendo dicho vínculo. Otro artículo (Williams et al., 2022) explora cómo el periódico *The West Australian* retrató las actividades de comunicación de activistas animales en el país en 2019, así como las reacciones de los grupos de ganaderos. Concluye que hubo un encuadre negativo del veganismo por parte del periódico. También que los productores primarios australianos continúan apoyándose en los medios de comunicación tradicionales para promover sus productos, mientras que los activistas han adoptado las estrategias de emisión en directo en redes sociales y tácticas de protesta de acción directa para atraer la atención pública y de los medios.

Otro artículo (Philipps, 2018) se centra en la cobertura de medios de noticias online sobre la crianza vegana, basándose en artículos del *Washington Post* de 2016. Critica que el encuadre al respecto se confine a un marco dominante basado en la salud. Por ello, expone estrategias para dismantelar límites discursivos y re-enmarcar asuntos públicos.

Cabe señalar que existe literatura académica que adopta una perspectiva anti-especista y aborda cómo los medios retratan cuestiones de bienestar y derechos de los animales, lo que incluye al veganismo/vegetarianismo (Molloy, 2011; Cole & Stewart, 2014; Almiron et al., 2018).

En general, se aprecia una diferencia clara entre los estudios enfocados en redes sociales y en prensa tradicional (impresa u online). En el primer caso, se trata de artículos cuyo objeto de estudio son grupos activistas y comunidades online, se destacan hallazgos positivos y se proponen formas de mejorar la imagen del vegetarianismo y el veganismo. En el segundo caso, se encuentra cobertura negativa o limitada respecto al vegetarianismo y el veganismo por parte de la prensa, atribuible según los autores a prejuicios y a grupos de interés que influyen en los periódicos. Este artículo busca analizar los argumentos y fuentes sobre el veganismo/vegetarianismo en 2022 presentes en la prensa mexicana, con el fin de comprobar cómo se retratan estos movimientos. También averiguar si la tendencia hallada en las investigaciones sobre prensa de países anglosajones se repite en el caso de México.

Metodología

Para seleccionar la muestra se utilizó la base de datos de ProQuest One Academic. En los diarios mexicanos disponibles en versión online, se seleccionaron piezas que contuvieran los siguientes términos, para el periodo 2022: “veganismo”, “vegano”, “vegana”, “veganos”, “vegas”, “vegetarianismo”, “vegetariano”, “vegetariana”, “vegetarianos”, “vegetarianas”. El resultado arrojó un total de 598 piezas en 14 diarios¹. No obstante, al realizar una lectura pieza por pieza buscando que hubiera argumentos relativos al veganismo o al vegetarianismo, la muestra se redujo

¹ Los diarios que forman parte de la muestra son: *El Universal*; *El Sol de México*; *El Economista*; *Excélsior*; *Expansión*; *El Financiero*; *El Herald de México*; *La Jornada*; *Milenio*; *Mural*; *El Norte*; *La Prensa*; *Reforma*; *SDP Noticias*.

considerablemente, a 67 piezas². Las piezas eliminadas, aunque contenían los términos buscados, no ofrecían argumentos al respecto. Por ejemplo, informaban de la apertura de un nuevo restaurante vegano o de que alguna celebridad era vegana.

Tan solo revisando los títulos se observa que hay piezas muy similares y prácticamente repetidas en distintos periódicos, normalmente porque vienen del mismo proveedor de contenidos (ContentEngine LLC y Copyright Editora El Sol, S.A. de C.V.). Así pues, la muestra de 67 piezas podría reducirse aún más³.

Una vez determinada la muestra, se numeraron las piezas y se realizó un análisis de contenido de carácter exploratorio. Se determinó qué temas y subtemas se repetían de forma inductiva, agrupando los argumentos identificados y su fuente correspondiente en los temas y subtemas que iban surgiendo. Cada argumento iba también acompañado del número de pieza correspondiente (o piezas, en caso de ser piezas repetidas en varios periódicos). La elaboración de una lista de la muestra numerada (Anexo 1) y la clasificación de argumentos y fuentes en temas y subtemas (Anexo 3) permitió extraer los resultados que se exponen a continuación, haciendo el análisis comprobable y contrastable para el lector⁴.

Resultados

El análisis exploratorio revela que son más numerosos los argumentos referidos al veganismo que al vegetarianismo, pese a que este último estilo de alimentación sería más fácil de adoptar al ser

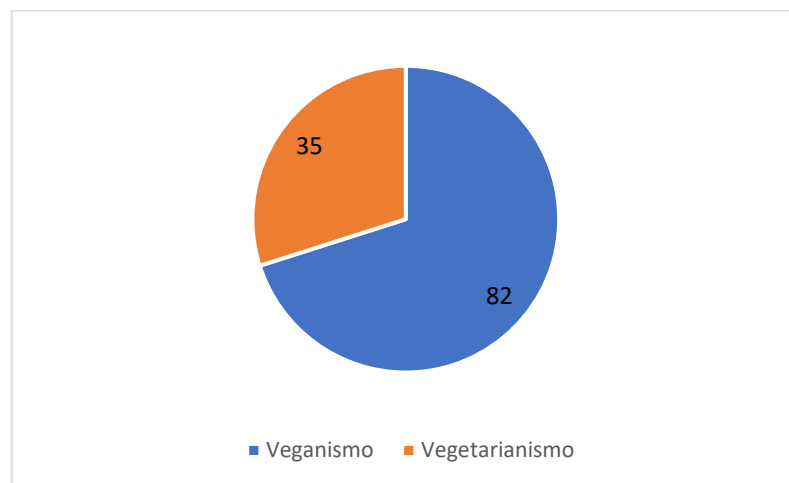
² Véase lista de la muestra en “Anexo 1. Lista de la muestra”: https://osf.io/uzcrq/?view_only=fd931875f03e4ca7b1cfdc663f113050

³ Véase piezas con contenido duplicado en “Anexo 2. Piezas con contenido repetido”: https://osf.io/uzcrq/?view_only=fd931875f03e4ca7b1cfdc663f113050

⁴Véase “Anexo 1. Lista de la muestra” y “Anexo 3. Clasificación de argumentos” en: https://osf.io/uzcrq/?view_only=fd931875f03e4ca7b1cfdc663f113050

menos restrictivo. Cabe recordar, como se mencionó en la introducción, que el porcentaje de personas vegetarianas por país es mayor que el de las personas veganas.

En concreto, las argumentaciones referidas al veganismo se dieron 82 veces, mientras que las argumentaciones referidas al vegetarianismo sólo 35 veces. También se encontraron alusiones a una dieta basada en plantas, pero en general se utiliza como sinónimo del veganismo o vegetarianismo. Se encontraron también algunos argumentos que sólo hacían alusión a dejar de comer carne (en noticias que mencionan el veganismo o vegetarianismo, pero no necesariamente como parte de este estilo de alimentación).



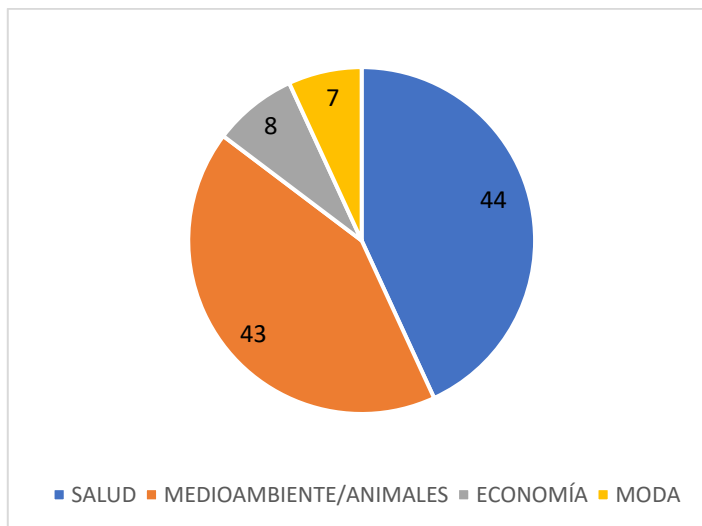
Gráfica 2. Distribución de argumentos sobre veganismo/vegetarianismo en prensa mexicana

Fuente: elaboración propia

N=117

Los argumentos sobre veganismo/vegetarianismo encontrados se pueden clasificar, en rasgos generales, en los siguientes cuatro temas: alusiones a la salud; alusiones al medioambiente (incluyendo el bienestar animal); alusiones a la economía; alusiones al veganismo como movimiento (si es una moda o no). Al agrupar y contabilizar los argumentos, se observa un empate

entre argumentos sobre salud y sobre medioambiente/bienestar animal. Los argumentos sobre economía y sobre el movimiento en sí, también empatados, son menos numerosos.

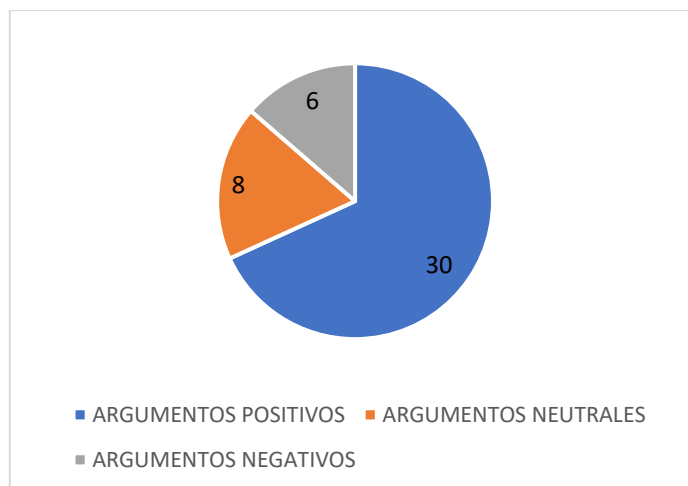


Gráfica 3. Tipo de argumentos sobre veganismo/vegetarianismo en prensa mexicana
Fuente: elaboración propia
N=102

A continuación, se exponen los argumentos hallados en cada uno de los temas y subtemas, así como las fuentes de esos argumentos.

Veganismo/vegetarianismo y salud

Las alusiones a la relación entre veganismo/vegetarianismo y salud son las más numerosas (se incluyen aquí alusiones a la figura y al rendimiento deportivo). Se hallan hasta 10 subtemas, expuestos en el siguiente orden: temas con argumentos positivos, neutrales y negativos. Los temas con argumentos positivos son los más numerosos.



Gráfica 4. Distribución de argumentos positivos, negativos y neutrales sobre veganismo/vegetarianismo y salud en prensa mexicana

Fuente: elaboración propia

N=44

El veganismo puede ser una alimentación variada (positivo)

En este caso encontramos cinco piezas que coinciden en destacar que los veganos “no sólo comen ensalada” y que la alimentación vegana puede ser variada y deliciosa. Las fuentes son variadas: dos artistas veganas (Natalie Portman y Ariana Grande), una joven anónima vegana y dos chefs de restaurantes veganos mexicanos.

La dieta vegana favorece la figura (positivo)

En tres piezas se destaca la alimentación vegana como clave para mantener una buena figura. Las fuentes son: Donna D’Errico (actriz de *Guardianes de la Bahía*), Redacción (aludiendo a Brad Pitt) y Adriana Guerrero (activista vegana mexicana que argumenta sobre las ventajas del tamal vegano frente al no vegano).

El veganismo favorece el desempeño sexual (positivo)

Se cita un lema de la organización PETA (Personas por el Trato Ético de los Animales): “Los veganos son mejores amantes”.

La dieta vegana/vegetariana favorece la salud (positivo)

En este rubro es donde se encuentran más y más extensos argumentos. Hasta en 15 ocasiones se alude a los beneficios de una dieta vegana/vegetariana/basada en plantas para llevar una vida saludable, sentirse bien y alargar la esperanza de vida. Se menciona la contribución de este tipo de dietas a la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades: obesidad, tensión alta, cardiopatías, cáncer, diabetes. Incluso se menciona que la salud de las mascotas también se ve beneficiada por una dieta vegana: el perro de Lewis Hamilton mejoró sus problemas respiratorios, articulatorios y dermatológicos al cambiar a una dieta vegana.

Los argumentos sobre el papel de las dietas vegana/vegetariana en el cuidado de la salud están respaldados, en ocasiones, por fuentes científicas: Beatriz Fernández (nutricionista de la web nutricioncoruna.com); la Asociación Americana de Dietética; el Foro Mundial de Investigación del Cáncer Internacional; Marco Springmann (investigador del programa “Future of Food” de la Oxford Martin School). No obstante, el artículo donde más se detalla el papel de la dieta en la prevención de enfermedades va firmado por un periodista y no cita fuentes científicas ni de otro tipo.

Diversas celebridades también se pronuncian positivamente a este respecto: Ariana Grande, James Cameron, Novak Djokovic, Jennifer López, Benedict Cumberbatch, Lewis Hamilton. En menos ocasiones, los argumentos son atribuibles a activistas: Martha Rodríguez (presidenta de la Asociación “Laguna Vegana”); Jessica González (directora de campañas en México de la organización “Million Dollar Vegan”). En una ocasión se cita a Isha Escribano, instructora de yoga y meditación.

Embarazadas, niños y deportistas pueden llevar una alimentación vegana (positivo)

En uno de los artículos, la nutricionista Beatriz Fernández desmiente la creencia de que grupos determinados de la población (embarazadas, niños y deportistas) no pueden llevar una alimentación vegana. No obstante, se recomienda suplementación y acudir a un nutricionista especializado.

El veganismo favorece el desempeño deportivo (positivo)

Los argumentos respecto al veganismo y el rendimiento deportivo se dan en 7 ocasiones. Se argumenta que el veganismo proporciona un mayor rendimiento atlético, poniendo como ejemplo los casos del tenista Novak Djokovic, del boxeador mexicano Saúl “Canelo” Álvarez, del piloto Lewis Hamilton y del atleta Carl Lewis.

Las citas son de Redacción, de los propios deportistas; de Jonathan Flores (un especialista en psicología deportiva) y de Jessica González (directora de campañas en México de la organización “Million Dollar Vegan”).

Ser vegano no es necesariamente más saludable (neutral)

Algunos argumentos destacan que ser vegano no es necesariamente más saludable que no serlo, pues también se puede comer insano y ultraprocesado siendo vegano. Esto lo afirman una chica vegana llamada Loira; Gemma del Caño (farmacéutica especialista en salud alimentaria) y Martha Rodríguez (presidenta de la asociación “Laguna Vegana”).

Ser vegano no necesariamente ayuda a adelgazar (neutral)

Del mismo modo que ser vegano no significa automáticamente ser más saludable, se cuestiona que ayude a adelgazar. En este sentido, la nutricionista Beatriz Fernández puntualiza que “si se es vegano a base de procesados y alimentos muy calóricos, con un índice glucémico alto o grasas saturadas... No tienes por qué lograr adelgazar, y podrías hasta subir de peso”.

Ser vegano requiere visitar al nutriólogo para no poner en riesgo la salud (neutral)

El argumento de que para ser vegano correctamente es necesario visitar al nutriólogo se encontró al desmentir que embarazadas, niños y deportistas no puedan llevar una alimentación vegana. Pero también se menciona esta necesidad en el caso de la población en general. Se alude a que una alimentación vegana corre el riesgo de ser deficitaria en vitaminas del grupo B, hierro, calcio y proteínas. Por tanto, se debe acudir a un nutriólogo a que ayude a diseñar la dieta.

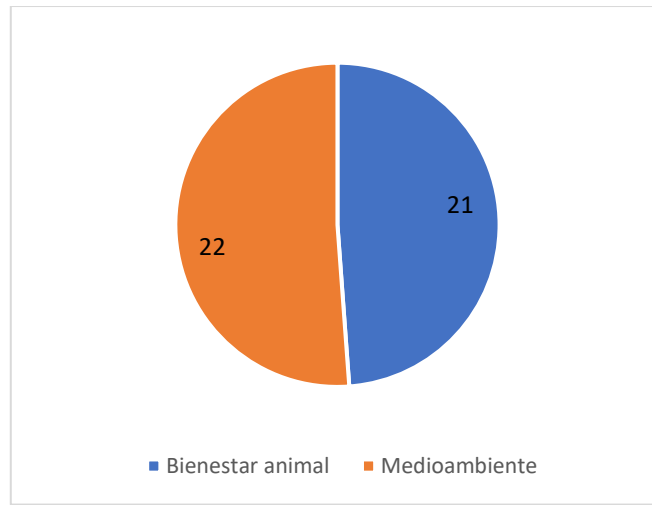
En este caso, los argumentos provienen en su mayoría de Redacción, pero también de la nutricionista Nesly Jasso Zapata.

La dieta vegana/vegetariana es peligrosa para la salud (negativo)

Aunque no son mayoría, hasta en seis ocasiones se encuentran argumentos que advierten de los peligros del veganismo para la salud. Se menciona el caso de la youtuber mexicana Rawvana, que abandonó su dieta crudivegana porque la estaba enfermando. También se afirma que las dietas veganas no contienen las proteínas necesarias, y que los productos de origen animal aportan nutrientes esenciales para los humanos. Además, se cita un estudio practicado en Reino Unido y publicado en *BMC Medicine* que afirma que las mujeres vegetarianas tienen un mayor riesgo de fractura de cadera en comparación con las carnívoras habituales. Por último, destaca la reproducción de declaraciones del recién fallecido Osvaldo Caldú, argentino que tuvo un restaurante en Ciudad de México y que afirmó cosas como: ““Hay señoras que dicen que comer carne las va a engordar, pero les digo que vean a los hipopótamos, a los cerdos y a los guajolotes... son vegetarianos. Si quieren tener cuerpo de pantera o tigresa, que coman carne”. O: “Quieren convencernos de que una vida vegetariana es una vida sana y no es cierto, cualquier nutriólogo puede decir que la falta de proteína animal constituye una dieta incompleta. Si el humano fuera diseñado para ser vegetariano tendría boca de rumiante y siete estómagos”.

Veganismo/vegetarianismo y medioambiente/bienestar animal

Las alusiones al veganismo/vegetarianismo y su relación con el cuidado del medioambiente y el bienestar animal quedan prácticamente empatadas entre sí.



Gráfica 5. Distribución de argumentos sobre veganismo/vegetarianismo y medioambiente/bienestar animal en prensa mexicana
Fuente: elaboración propia
N=43

El veganismo/vegetarianismo cuida la naturaleza

El vínculo de la dieta vegana/vegetariana con el cuidado de la naturaleza, un menor impacto ambiental y la lucha contra el cambio climático, gracias a la menor emisión de gases de efecto invernadero, se encuentra en 22 ocasiones. No se trata solo de adoptar una dieta vegana, sino de impulsar y consumir productos veganos en rubros como la moda o la cosmética. El por ello que se cita tanto a responsables de empresas de alimentación basada en plantas (Dieter Holtz Wedde, CEO de Upfield Latam) como a responsables de empresas que apuestan por el veganismo en la moda (Carlos Ruiz Velasco, fundador de la marca mexicana de ropa y accesorios Cloe; Esmeralda Márquez, fundadora de Merecoy; Adrián López Velarde y Marte Cázarez, creadores de De-sserto).

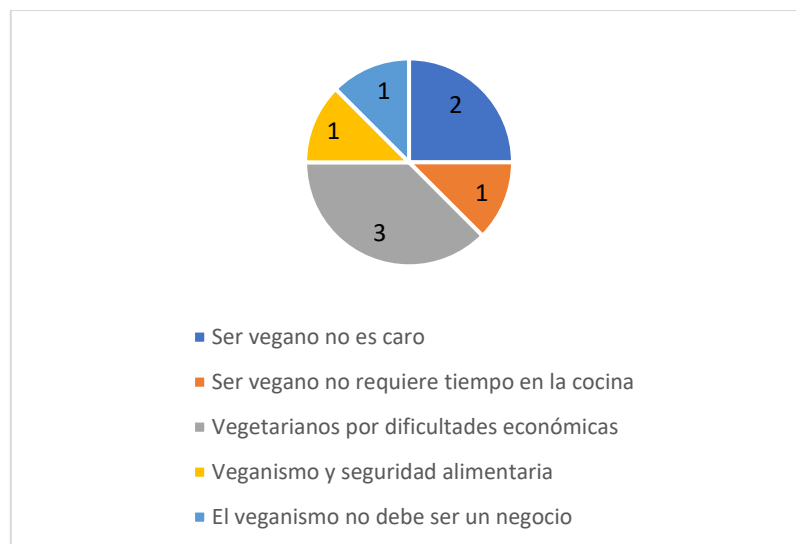
Se menciona la importante reducción de la ocupación de tierra, consumo de agua y emisiones de gases de efecto invernadero que se daría si todo el mundo adoptara una dieta vegetariana (hasta un 63% de reducción en el proceso de producción de comida). También se destaca la gran cantidad de CO₂ que produce el sector de la ganadería. Para ello se citan fuentes como la revista *Proceedings of National Academy of Sciences* (PNAS) y la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Otras fuentes citadas en este rubro son la activista Marta Rodríguez, de “Laguna Vegana”, y los actores Joaquín Phoenix y Benedict Cumberbatch.

El veganismo/vegetarianismo evita la crueldad con los animales

Se encuentra el argumento de la adopción del veganismo/vegetarianismo por empatía con los animales y para evitar su sufrimiento hasta en 21 ocasiones. Se cita a celebridades como Pamela Anderson, Billie Eilish, Eugenio Derbez, Paul McCartney y Liliana Felipe. La crueldad con los animales no se evita sólo con una dieta vegana, sino también, por ejemplo, adoptando el veganismo en la moda y rechazando eventos donde los animales sufren (corridas de toros, peleas, carreras). Es por ello por lo que también se cita a la empresa de maquillaje vegano Essence. Y a Esmeralda Márquez, fundadora de la empresa mexicana de moda Merecoy, que utiliza piel vegana creada a partir del nopal.

Veganismo/vegetarianismo y economía

En menor medida que en lo referente a la salud y el medioambiente, se encuentran alusiones al vínculo entre veganismo/vegetarianismo y economía (ya sea economía personal, economía de tiempo o economía a nivel general).



Gráfica 6. Distribución de argumentos sobre veganismo/vegetarianismo y economía en prensa mexicana
 Fuente: elaboración propia
 N=8

Ser vegano no es caro

Se encuentran dos argumentos a este respecto. Se cita a personas veganas anónimas.

Ser vegano no requiere tiempo en la cocina

De nuevo, se encuentran dos argumentos a este respecto y se cita a personas veganas anónimas.

Vegetarianismo adoptado por dificultades económicas

Resulta interesante que una de las piezas explica que, en Estados Unidos, mucha gente se ha hecho vegana o vegetariana por el alto costo que implica el consumo de carne (cabe recordar que el periodo de estudio es 2022, un año de gran aumento de la inflación a nivel global). Se cita a dos ciudadanas estadounidenses que explican cómo han cambiado sus hábitos de compra de alimentos debido a la inflación. Otra pieza menciona la recomendación del ministro alemán de agricultura, Cem Özdemir, de consumir menos carne, como método para enfrentar la carestía. Una tercera pieza cita a Alejandro Rayón, presidente de la Cámara de la Industria de Restaurante y Alimentos

Condimentados (CANIRAC), quien afirma que las alzas en los precios de la carne han hecho que los mexicanos se vuelvan “un poco más vegetarianos”.

Veganismo y seguridad alimentaria

Se encuentra una cita del diario argentino *Clarín*, donde se afirma que hace falta 75 veces más energía para producir carne que maíz, y que el mundo podría alimentar a una población mucho más grande si no comiéramos carne.

El veganismo no debe ser un negocio

Una de las piezas cuenta cómo el restaurante vegano “The Mango Tree”, de Tauton (Reino Unido), comenzó a ofrecer platos no veganos para tener más clientela, y cita a uno de los clientes, que afirma: “El veganismo no es un negocio. Es una filosofía ética que hace lo mejor para los animales, el planeta y la salud pública”.

Veganismo/vegetarianismo como movimiento

En último lugar, se encuentran argumentos sobre si el veganismo/vegetarianismo son una moda o no, o si se trata de un movimiento radical.



Gráfica 7. Distribución de argumentos sobre veganismo/vegetarianismo como movimiento en prensa mexicana
Fuente: elaboración propia
N=7

Veganismo/vegetarianismo no son una moda pasajera

En una de las piezas se afirma que el veganismo/vegetarianismo no son una moda, sino una forma de vida “unida al mayor cuidado del medio ambiente y que lleva aparejada una mayor consciencia a la hora de consumir”. Se alude a la antigüedad de este tipo de alimentación, que ya se practicaba hace más de 2000 años, y se menciona a personajes célebres que la adoptaron, como Pitágoras, Leonardo da Vinci, Nikola Tesla, Albert Einstein o John Harvey Kellogg. Este último inventó los cereales de desayuno porque “pensaba que comer alimentos suaves, a base de verduras y cereales, reducía el riesgo de sufrir una serie de problemas de salud”.

El veganismo está de moda

En contraste con lo anterior, en un par de ocasiones se destaca el auge y la popularidad de las dietas veganas, pues la industria alimentaria cada vez ofrece más productos y alternativas de este tipo. Se menciona que, según un estudio de la consultora Nielsen, en México el 9% de la población se considera vegana y 19% se define como vegetariana.

Veganismo como movimiento radical

En dos ocasiones se habla del veganismo como un movimiento radical. En una se afirma que algunas personas han intentado posicionarlo como un movimiento *woke*. El término *woke* hace referencia a “estar consciente de temas sociales y políticos, en especial el racismo”, pero también se utiliza con desaprobación para describir “a hipócritas que se creen moralmente superiores y quieren imponer sus ideas progresistas sobre el resto” (BBC, 2022). En otra se dice que no hay duda de que, en los últimos años, “la radicalización ha ganado terreno”.

El veganismo no es popular

La idea de que el veganismo no es lo bastante popular se encuentra en la pieza que habla de la incorporación de platos no veganos en un restaurante vegano que no tenía suficientes clientes.

El uso de fuentes

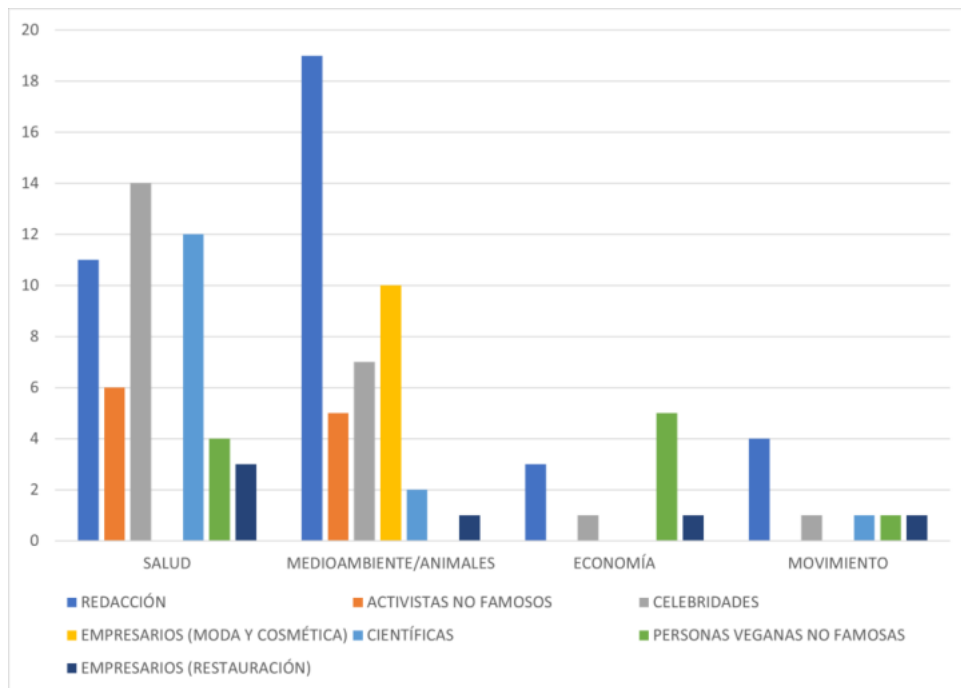
Un análisis del uso de las fuentes empleadas por los periódicos mexicanos revela resultados interesantes de comentar. En primer lugar, y como se vio en la exposición de resultados, la mayoría de los argumentos sobre el veganismo/vegetarianismo hacen alusión a cuestiones vinculadas con la salud o con el medioambiente y el bienestar animal.

En el rubro de salud, las fuentes más numerosas son las celebridades, en general actores y actrices estadounidenses, deportistas famosos, etc. Superan incluso a las fuentes científicas (en segundo lugar) y a la propia Redacción del periódico (en tercer lugar). Así pues, parece que tiene más relevancia, o que se concede más autoridad, a lo que una celebridad diga sobre estos estilos de vida y alimentación que a lo que diga una fuente especializada en salud. Esto sin duda tiene que ver con el auge del veganismo/vegetarianismo en los últimos años, convirtiéndose en cierta medida en una moda. Y las celebridades funcionan como referentes para las modas.

En el rubro de medioambiente y bienestar animal, la fuente más numerosa, con diferencia, es la propia Redacción del periódico, lo que indicaría que los periodistas tienen bastante interés y conocimiento del tema. En segundo lugar, se encuentran los empresarios de moda y cosmética vegana (en el rubro de salud los empresarios de restauración vegana/vegetariana tenían una pequeña presencia). Después, de nuevo, se encuentran las celebridades. Tanto en lo referente a salud como a medioambiente y bienestar animal, los activistas de organizaciones especializadas ocupan el cuarto lugar como fuentes.

En el rubro de economía predominan como fuentes las personas veganas y vegetarianas no famosas, es decir, que no son celebridades. Esto se debe principalmente a las alusiones a este estilo de alimentación como una forma de ahorro, argumento respecto al cual las celebridades, normalmente con un poder adquisitivo mayor que la población general, no tienen autoridad. En el

rubro del veganismo/vegetarianismo como moda predomina como fuente la Redacción de los periódicos, siendo las demás fuentes muy escasas.



Gráfica 8. Tipo de fuentes citadas en los artículos analizados
Fuente: elaboración propia
N=112

El 70% de los argumentos hacen referencia al contexto de México y Latinoamérica, mientras que el 30% se basan en otros lugares. Como se puede observar en la exposición de resultados, el lugar de procedencia no parece implicar diferencias significativas en cuanto al tipo de argumentos que aportan las diversas fuentes.

Conclusiones

El análisis de la cobertura del veganismo/vegetarianismo por parte de la prensa mexicana en 2022 permite concluir que ésta ofrece una cobertura predominantemente positiva. Este estilo de vida y alimentación se vincula con una mejor salud, una mejora de la sostenibilidad ambiental y el fin del maltrato animal. En menor medida, con un mayor ahorro personal y con movimiento que puede

ser o no una moda. No se repite, por tanto, el patrón observado en análisis anteriores de prensa de países anglosajones. A este respecto, cabe recordar que México es, junto con Brasil, el país latinoamericano con más veganos/vegetarianos. También podría sugerirse que la prensa mexicana se haya visto influida por la “moda” del veganismo en las redes sociales de los últimos años.

Como hallazgos interesantes se puede señalar, con base en la prensa mexicana, que el veganismo parece estar más en auge que el vegetarianismo, tal vez por ser una filosofía que abarca más ámbitos que la dieta. Ello pese a que en prácticamente todos los países, incluido México, el número de vegetarianos supera al de veganos. También es interesante comentar la elección de fuentes en las piezas. A nivel general, la fuente prioritaria es la propia redacción de los periódicos, lo que sugiere que la prensa mexicana tiene un interés y un conocimiento propio del movimiento vegano/vegetariano. Cabe señalar que, al vincular el veganismo/vegetarianismo con cuestiones de salud, debería citarse más a fuentes científicas que a celebridades, ya que tienen más autoridad para hablar al respecto. El recurso a las celebridades como fuentes probablemente se debe a que sus declaraciones generan más interés y tienen más poder de persuasión entre sus fans. En general, debería darse más voz a personas activistas y ciudadanos anónimos, por ser más representativos de la sociedad civil.

Bibliografía

Almiron, N., Cole, M., & Freeman, C. P. (2018). Critical animal and media studies: Expanding the understanding of oppression in communication research. *European Journal of Communication*, 33(4), 367–380. <https://doi.org/10.1177/0267323118763937>

Bali, A. & Naik, R. (2023) The impact of a vegan diet on many aspects of health: The overlooked side of veganism. *Curēus*, 15 (2), e35148. <https://doi.org/10.7759/cureus.35148>

BBC (2022). Qué es “woke” y por qué este término generó una batalla cultural y política en EE.UU. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-63465024>

Brookes, G. & Chalupnik, M. (2022). Militant, annoying and sexy: A corpus-based study of representations of vegans in the british press. *Critical Discourse Studies* <https://doi.org/10.1080/17405904.2022.2055592>

Brookes, G. & Chalupnik, M. (2022). “Real men grill vegetables, not dead animals”:
Discourse representations of men in an online vegan community. *Discourse, Context & Media*, 49, 100640. <https://doi.org/10.1016/j.dcm.2022.100640>

Cole, M. & Morgan, K. (2011). Vegaphobia: Derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers. *The British Journal of Sociology*, 62 (1), 134-153. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2010.01348.x>

Cole, M. & Stewart, K. (2014). *Our children and other animals: The cultural construction of human-animal relations in childhood*. Routledge.

Forchtner, B. & Tominc, A. (2017). Kalashnikov and cooking-spoon: Neo-nazism, veganism and a lifestyle cooking show on YouTube. *Food, Culture & Society*, 20 (3) 415-441. <http://dx.doi.org/10.1080/15528014.2017.1337388>

Friedlander J., Riedy, C. & Bonfiglioli, C. (2014). A meaty discourse: What makes meat news? *Food Studies*, 3(3), 27–43. <https://doi.org/10.18848/2160-1933/CGP/v03i03/40579>

Ion, R. A. (2007). Reasons why people turn to vegetarian diet. *Economics of Agriculture*, 54 (3), 353–358. <https://doi.org/10.22004/ag.econ.245701>

Laakso, S., Niva, M., Eranti, V. & Aapio, F. (2022). Reconfiguring everyday eating: Vegan challenge discussions in social media. *Food, Culture & Society*, 25 (2), 268-289. <https://doi.org/10.1080/15528014.2021.1882796>

Lawo, D., Esau, M., Engelbutzeder, P. & Stevens, G. (2020). Going vegan: The role(s) of ICT in vegan practice transformation. *Sustainability*, MDPI, 12 (12), 1-22. <https://doi.org/10.3390/su12125184>

Martinelli, D. & Berkmanienè, A. (2018). The politics and the demographics of veganism: Notes for a critical analysis. *International journal for the semiotics of law = Revue internationale de sémiotique juridique*, 31 (3), 501–530. <https://doi.org/10.1007/s11196-018-9543-3>

Modlinska, K., Adamczyk, D., Maison, D., Pisula, W. (2020). Gender differences in attitudes to vegans/vegetarians and their food preferences, and their implications for promoting sustainable dietary patterns-A systematic review. *Sustainability*, 12 (16): 6292. <https://doi.org/10.3390/su12166292>

Molloy, C. (2011). *Popular media and animals*. Palgrave Macmillan.

Phillips, R. J. (2018). Frames as boundaries: Rhetorical framing analysis and the confines of public discourse in online news coverage of vegan parenting. *Journal of Communication Inquiry*, 43 (2), 1-19. <https://doi.org/10.1177/0196859918814>

Phua, J., Jin, S. V. & Kim, J. (2020). Pro-veganism on Instagram: Effects of user-generated content (UGC) types and content generator types in Instagram-based health marketing communication about veganism. *Online Information Review*, 44 (3), 685-704. <https://doi.org/10.1108/OIR-06-2019-0213>

Pilar, L., Pilarová, L., Chalupová, M., Kvasnicková Stanislavská, L. & Pitrová, J. (2022). Food bloggers on the twitter social network: yummy, healthy, homemade, and vegan food. *Foods*, 11 (18), 2798. <https://doi.org/10.3390/foods11182798>

Romero-Cantero, T., González-Díaz, C. & Quintas-Foufe, N. (2022). La comunicación de los *influencers* veganos en Instagram: el caso español. *Cuadernos.info*, 52, 307-329. <https://doi.org/10.7764/cdi.52.38267>

Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite* 131, 125–138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.09.011>

Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58 (1), 141–150. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019>

Salehi, G., Díaz, E. & Redondo, R. (2023). Forty-five years of research on vegetarianism and veganism: A systematic and comprehensive literature review of quantitative studies. *Heliyon*, 9 (5), e16091. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16091>

Santaoja, M. & Jallinoja, P. (2021). *Food out of its usual rut*. Carnavalesque online veganism as political consumerism. *Geoforum*, 126, 59-67. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2021.07.029>

Sneijder, P. & te Molder, H.F.M. (2005). Moral logic and logical morality: Attributions of responsibility and blame in online discourse on veganism. *Discourse and Society*, 16 (5), 675-696. <https://doi.org/10.1177/0957926505054941>

Statista (2021). *Greenhouse gas emissions across the food supply chain worldwide, by select product*. <https://www.statista.com/statistics/1099996/food-product-supply-chain-greenhouse-gas-emissions-globally/>

Statista (2021b). *Annual greenhouse gas emissions from the production of selected animal-based foods worldwide*. <https://www.statista.com/statistics/1264055/ghg-emissions-from-animal-based-food-commodities-worldwide/>

Statista (2022). *Porcentaje de población vegana y vegetariana en países seleccionados del mundo en 2022*. <https://es.statista.com/estadisticas/947416/paises-en-los-que-mas-personas-siguen-dietas-sin-carne-a-nivel-mundial/>

Veganuary Latinoamérica (2022). *Veganuary & Happy Cow. Lugares con más opciones veganas en Latam*. https://veganuary.com/wp-content/uploads/2022/10/HappyCow-y-Veganuary_Estudio-Latam-2.pdf

Vestergren, S. & Uysal, M.S. (2022). Beyond the choice of what you put in your mouth: A systematic mapping review of veganism and vegan identity. *Frontiers in psychology* 13, 848434. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.848434>

Walters, K. S. & Portmess, L. (1999). *Ethical Vegetarianism: From Pythagoras to Peter Singer*. Albany: State University of New York Press.

Williams, D.K., Archer, C. J. & O' Mahony, L. (2022). Calm the farm or incite a riot? Animal activists and the news media: A public relations case study in agenda-setting and framing. *Public Relations Inquiry*, 11 (3), 403-425. <https://doi.org/10.1177/2046147X211055192>

MUESTRA 2022

1. EL UNIVERSAL

1. 23/04/2022. Natalie Portman tonificó su físico para darle vida a Mighty Thor

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2653534237/44600F56068F43D2PQ/1?accountid=87627>

2. 07/06/2022. Critican a influencer por darle carne cruda a su bebé

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2673659734/44600F56068F43D2PQ/3?accountid=87627>

3. 19/07/2022. Donna D'Errico, de "Guardianes de la bahía", orgullosa de su figura

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2691420258/44600F56068F43D2PQ/5?accountid=87627>

4. 21/07/2022. Natalie Portman, Joaquin Phoenix y otros famosos veganos

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2692435133/44600F56068F43D2PQ/7?accountid=87627>

2. EL SOL DE MÉXICO

5. 29/01/2022. Con V de vegetariano: 5 mitos desmentidos

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2623813295/2BC725139EE24E8FPQ/11?accountid=87627>

6. 03/05/2022. ¿Comerías insectos? Novel Food, el alimento que puede reducir la crisis ambiental

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2659500485/2BC725139EE24E8FPQ/4?accountid=87627>

7. 30/08/2022. Los motivos por los que Eugenio Derbez se volvió vegano

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2708747728/2BC725139EE24E8FPQ/8?accountid=87627>

8. 21/09/2022. Cosmética sólida: Más natural y sin residuos

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2716868305/2BC725139EE24E8FPQ/9?accountid=87627>

9. 25/09/2022. James Cameron regresa con Avatar 2 y anuncia más entregas

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2718057961/2BC725139EE24E8FPQ/10?accountid=87627>

3. EL ECONOMISTA

10. 03/02/2022. Cultura woke y comida

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2625557525/D05D758FB3F743E1PQ/6?accountid=87627>

11. 07/07/2022. Djokovic predica sus principios antes de cualquier título

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2686889090/D05D758FB3F743E1PQ/3?accountid=87627>

12. 21/07/2022. Los retos del veganismo

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2692959718/D05D758FB3F743E1PQ/4?accountid=87627>

13. 16/08/2022. Toks quiere contribuir a reducir la huella de carbono: lanza menú a base de plantas con sabor a carne

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2703343934/D05D758FB3F743E1PQ/5?accountid=87627>

14. 04/10/2022. Impulsan bienestar de mujeres vulnerables

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2721511906/D05D758FB3F743E1PQ/1?accountid=87627>

15. 14/10/2022. En Defensa de la Fiesta Brava

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2725011154/D05D758FB3F743E1PQ/2?accountid=87627>

4. EXCÉLSIOR

16. 18/05/2022. ¿Te ayuda o te daña seguir una dieta vegana?

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2666788579/6CA8F53E7F0B4751PQ/1?accountid=87627>

5. EXPANSIÓN

17. 02/03/2022. Vegetarianos tienen 14% menos riesgo de cáncer que los carnívoros

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2635452236/4818713B659C44E5PQ/2?accountid=87627>

18. 24/05/2022. La pasarela aún es larga para la moda sustentable

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2669414398/4818713B659C44E5PQ/3?accountid=87627>

6. EL FINANCIERO

19. 16/01/2022. Cereal para el desayuno: invento de un vegetariano del siglo XIX

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2620264600/225174DF738F44E9PQ/11?accountid=87627>

20. 16/01/2022. Así es la vida de Djokovic: Antivacunas, comida vegana, homeopatía y yoga

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2620432662/225174DF738F44E9PQ/12?accountid=87627>

21. 26/05/2022. CEO de Moderna, fabricante de vacunas COVID, dice que donará mayoría de su fortuna

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2670507133/225174DF738F44E9PQ/10?accountid=87627>

22. 22/06/2022. Día Internacional del Yoga: ‘Desde que la practico siento más gratitud’, afirma Isha Escribano

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2680087138/225174DF738F44E9PQ/9?accountid=87627>

23. 17/07/2022. Natalie Portman y otras celebridades que no sabías que eran veganos

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2691350748/225174DF738F44E9PQ/8?accountid=87627>

24. 30/08/2022. Eugenio Derbez: Así se volvió vegano después de que amaba el tocino y la cochinita pibil

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2708669339/225174DF738F44E9PQ/7?accountid=87627>

25. 24/09/2022. Vegetarianos por necesidad: Inflación obliga a cambiar la alimentación en EU

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2717618567/225174DF738F44E9PQ/6?accountid=87627>

26. 01/11/2022. ‘Canelo’ Álvarez: ¿Cuándo se volvió vegano el boxeador?

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2731430885/225174DF738F44E9PQ/3?accountid=87627>

27. 01/11/2022. Día Mundial del Veganismo: ¿Cuál es la diferencia entre veganos y vegetarianos?

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2731430977/225174DF738F44E9PQ/4?accountid=87627>

28. 15/11/2022. Leonardo DiCaprio y su trato con la película 'Titanic'; ¿Recibe más regalías que Kate Winslet?

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2737126759/225174DF738F44E9PQ/1?accountid=87627>

7. EL HERALDO DE MÉXICO

29. 18/06/2022. Aniversario de 80 años de vida: Este es el camino musical de Paul McCartney

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2678258475/67893B649F9C4E00PQ/1?accountid=87627>

8. LA JORNADA

30. 16/01/2022. Falleció Osvaldo Caldú, revolucionario de firmes convicciones y principios sólidos

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2620264686/D23FA5B03A4D4E24PQ/4?accountid=87627>

31. 25/02/2022. El piano de Liliana Felipe reverdecera cuando interprete sus clásicas en el Cenart y Los Pinos

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2633369138/D23FA5B03A4D4E24PQ/2?accountid=87627>

32. 22/03/2022. Carlos Fernández-Vega: México SA

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2642206950/D23FA5B03A4D4E24PQ/3?accountid=87627>

33. 20/11/2022. Marchan en CDMX por derechos de animales

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2738399294/D23FA5B03A4D4E24PQ/1?accountid=87627>

9. MILENIO

34. 26/03/2022. Marcas asumen su responsabilidad con el planeta

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2643924963/4E2FC5A44F1F4A08PQ/9?accountid=87627>

35. 08/04/2022. 'Canelo' Álvarez lleva dieta vegana en su preparación para enfrentar Dmitry Bivol

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2648671370/4E2FC5A44F1F4A08PQ/8?accountid=87627>

36. 27/04/2022. Expertos alertan que sobreproducción de alimentos lleva a seria crisis en mundo

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2656578828/4E2FC5A44F1F4A08PQ/7?accountid=87627>

37. 05/09/2022. Mujeres vegetarianas, con riesgo de fractura de cadera, señala estudio de Reino Unido

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2710909283/4E2FC5A44F1F4A08PQ/5?accountid=87627>

38. 20/09/2022. ¡Funeral vegano! Activistas 'velan' carnes de supermercado: "¡no es comida!"

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2716459371/4E2FC5A44F1F4A08PQ/6?accountid=87627>

39. 01/11/2022. ¿Qué pasaría si todo el mundo fuera vegano?

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2731483057/4E2FC5A44F1F4A08PQ/3?accountid=87627>

40. 07/11/2022. Veganismo va en aumento en Torreón; esta es la filosofía más allá de la alimentación

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2734332042/4E2FC5A44F1F4A08PQ/4?accountid=87627>

10. MURAL

41. 06/05/2022. Apuesta vegana: Canelo Vs Bivol. Modifica Saúl su alimentación. Elimina tapatío lo más que puede de productos animales de cara al duelo contra Bivol

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2659962678/D4CEB84686D34F1DPQ/5?accountid=87627>

42. 02/07/2022. AC A Correr: La ruta vegetal: Otra forma de impulsar tu carrera. Corredores pueden alimentarse con plantas si cubren todos sus nutrimentos

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2683071756/D4CEB84686D34F1DPQ/3?accountid=87627>

43. 01/09/2022. Crean con piel de nopal prendas y accesorios

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2708684164/D4CEB84686D34F1DPQ/2?accountid=87627>

44. 23/10/2022. Brindan vegetales alternativa nutritiva: Ef: Ponte En Forma. ALIMENTACIÓN

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2727358138/D4CEB84686D34F1DPQ/1?accountid=87627>

11. EL NORTE

45. 17/01/2022. Tendencias 2022: Con fuerza renovadora: Entremuros. EN PORTADA

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2620035361/C10B365CF8F643ADPQ/6?accountid=87627>

46. 06/05/2022. Apuesta vegana: Canelo Vs Bivol. Modifica Saúl su alimentación. Elimina tapatío lo más que puede de productos animales de cara al duelo contra Bivol

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2659962470/C10B365CF8F643ADPQ/4?accountid=87627>

47. 07/07/2022. Ponen veganos mesa a necesitados: Lanzan restaurantes de comida basada en plantas programa para ayudar a comunidades vulnerables; buscan replicarlo en otras entidades y EU

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2685369503/C10B365CF8F643ADPQ/3?accountid=87627>

48. 23/10/2022. Brindan vegetales alternativa nutritiva: Ef: Ponte En Forma. ALIMENTACIÓN

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2727358456/C10B365CF8F643ADPQ/2?accountid=87627>

49. 14/11/2022. Nuevos materiales: Responsabilidad Social.

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2735734859/C10B365CF8F643ADPQ/1?accountid=87627>

12. LA PRENSA

50. 02/02/2022. Huerto Tlatelolco ofrece tamales veganos y alimentos saludables

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2625229120/A3B8429B6E374438PQ/4?accountid=87627>

51. 30/07/2022. Suben 8% precios en restaurantes del Edomex

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2696794882/A3B8429B6E374438PQ/3?accountid=87627>

52. 21/09/2022. Cosmética sólida: Más natural y sin residuos

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2716842811/A3B8429B6E374438PQ/1?accountid=87627>

53. 25/09/2022. James Cameron regresa con Avatar 2 y anuncia más entregas

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2718079176/A3B8429B6E374438PQ/2?accountid=87627>

13. REFORMA

54. 17/01/2022. Tendencias 2022: Con fuerza renovadora: Entremuros. EN PORTADA

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2620035131/326CF44D885D4EB5PQ/13?accountid=87627>

55. 19/02/2022. Tras bambalinas

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2630472919/326CF44D885D4EB5PQ/10?accountid=87627>

56. 26/02/2022. Diseño sustentable

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2633213700/326CF44D885D4EB5PQ/11?accountid=87627>

57. 06/05/2022. Apuesta vegana: Canelo Vs Bivol. Modifica Saúl su alimentación. Elimina tapatío lo más que puede de productos animales de cara al duelo contra Bivol

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2659962736/326CF44D885D4EB5PQ/7?accountid=87627>

58. 27/05/2022. Festejo sin carne: Los curiosos y las personas que no consumen carne no tienen por qué quedarse fuera de la celebración del Día de la Hamburguesa, conoce estos lugares con los platillos sin carne más originales

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2669985610/326CF44D885D4EB5PQ/8?accountid=87627>

59. 27/05/2022. Entrevista / Gina Gutiérrez / Tengo una vaca lechera: El bienestar animal juega un rol cada vez más decisivo en la compra. A muchos les importa saber cómo viven las vacas que producen su leche

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2669986533/326CF44D885D4EB5PQ/9?accountid=87627>

60. 19/06/2022. Cuestionan rastros

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2678162563/326CF44D885D4EB5PQ/5?accountid=87627>

61. 02/07/2022. AC A Correr: La ruta vegetal: Otra forma de impulsar tu carrera. Corredores pueden alimentarse con plantas si cubren todos sus nutrimentos

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2683073571/326CF44D885D4EB5PQ/6?accountid=87627>

62. 26/08/2022. HACERLO MEJOR / Comer plantas

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2706658104/326CF44D885D4EB5PQ/2?accountid=87627>

63. 01/09/2022. Crea mexicana ropa y accesorios con piel de nopal

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2708686562/326CF44D885D4EB5PQ/3?accountid=87627>

64. 23/10/2022. Brindan vegetales alternativa nutritiva: Ef: Ponte En Forma. ALIMENTACIÓN

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2727358053/326CF44D885D4EB5PQ/1?accountid=87627>

14. SDP NOTICIAS

65. 04/01/2022. Burger King incluye nuggets veganos en el menú de Reino Unido

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2616929771/4E6CAA6ED67C49AAPQ/4?accountid=87627>

66. 03/07/2022. Lewis Hamilton: ¿Por qué su perro gana 14 mil pesos diarios?

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2688640348/4E6CAA6ED67C49AAPQ/3?accountid=87627>

67. 14/09/2022. Europa Un restaurante vegano tuvo que agregar carne a su menú para sobrevivir

<https://www.proquest.com/pq1academic/docview/2714575413/4E6CAA6ED67C49AAPQ/2?accountid=87627>

ANEXO 2. PIEZAS CON CONTENIDO REPETIDO

4. Natalie Portman, Joaquin Phoenix y otros famosos veganos (*El Universal*, 21 julio)
23. Natalie Portman y otras celebridades que no sabías que eran veganos (*El Financiero*, 17 julio)
7. Los motivos por los que Eugenio Derbez se volvió vegano (*El Sol de México*, 30 agosto)
24. Eugenio Derbez: Así se volvió vegano después de que amaba el tocino y la cochinita pibil (*El Financiero*, 30 agosto)
8. Cosmética sólida, más natural y sin residuos (*El Sol de México*, 21 julio)
52. Cosmética sólida; más natural y sin residuos (*La Prensa*, 21 septiembre)
9. James Cameron regresa con Avatar 2 y anuncia más entregas (*El Sol de México*, 25 septiembre)
53. James Cameron regresa con Avatar 2 y anuncia más entregas (*La Prensa*, 25 septiembre)
11. Djokovic predica sus principios antes de cualquier título (*El Economista*, 7 de julio)
20. Así es la vida de Djokovic: Antivacunas, comida vegana, homeopatía y yoga (*El Financiero*, 16 enero)
26. 'Canelo' Álvarez: ¿Cuándo se volvió vegano el boxeador? (*El Financiero*, 1 de noviembre)
35. 'Canelo' Álvarez lleva dieta vegana en su preparación para enfrentar Dmitry Bivol (*Milenio*, 8 de abril)
41. Apuesta vegana: Canelo Vs Bivol. Modifica Saúl su alimentación. Elimina tapatío lo más que puede de productos animales de cara al duelo contra Bivol (*Mural*, 6 de mayo)
46. Apuesta vegana: Canelo Vs Bivol. Modifica Saúl su alimentación. Elimina tapatío lo más que puede de productos animales de cara al duelo contra Bivol (*El Norte*, 6 de mayo)
57. Apuesta vegana: Canelo Vs Bivol. Modifica Saúl su alimentación. (*Reforma*, 6 de mayo)
42. AC A Correr: La ruta vegetal: Otra forma de impulsar tu carrera. Corredores pueden alimentarse con plantas si cubren todos sus nutrimentos (*Mural*, 2 de julio)
61. AC A Correr: La ruta vegetal: Otra forma de impulsar tu carrera. Corredores pueden alimentarse con plantas si cubren todos sus nutrimentos (*Reforma*, 2 de julio)
43. Crean con piel de nopal prendas y accesorios (*Mural*, 1 de septiembre)
63. Crea mexicana ropa y accesorios con piel de nopal (*Reforma*, 1 de septiembre)
44. Brindan vegetales alternativa nutritiva: Ef: Ponte En Forma. ALIMENTACIÓN (*Mural*, 23 de octubre)
48. Brindan vegetales alternativa nutritiva: Ef: Ponte En Forma. ALIMENTACIÓN (*El Norte*, 23 de octubre)
64. Brindan vegetales alternativa nutritiva: Ef: Ponte En Forma. ALIMENTACIÓN (*Reforma*, 23 de octubre)
45. Tendencias 2022: Con fuerza renovadora: Entremuros. EN PORTADA (*El Norte*, 17 de enero)
54. Tendencias 2022: Con fuerza renovadora: Entremuros. EN PORTADA (*Reforma*, 17 de enero)

ANEXO 3. CLASIFICACIÓN DE ARGUMENTOS

1. Veganismo/vegetarianismo y salud

1.1. El veganismo puede ser una alimentación variada (positivo)

1. "Mucha gente piensa que comemos alfalfa, así que me gusta mostrar que hay cosas deliciosas, variadas y fáciles que puedes hacer en casa y que tus hijos comerán a base de plantas". [Natalie Portman].

4. [Ariana Grande] "ha compartido con sus seguidores lo delicioso y variado que puede alimentarse una persona vegana, recurriendo al consumo de frutas, smoothies, algas y el arroz integral".

5. Otra de las creencias más recurrentes es pensar que una dieta vegana es poco variada o, como dice Loira [una joven que lleva varios años siguiendo una alimentación primero ovolactovegetariana (huevo, leche y vegetales) y después vegana]: "que solo podemos comer ensaladas". "Mis amigos siempre quieren que cocine yo cuando hacemos reuniones" Y lo ejemplifica: "desde un cachopo vegano (filetes de ternera rellenos de jamón, plato típico de Asturias) a un cheesecake sin queso, puedo preparar lo que me proponga sólo con productos de origen vegetal".

47. "Tratamos de mandar litros o kilos de algún guiso, que sea un platillo rico en proteína y que sea sabrosa la comida porque mucha gente piensa que, por ser vegano, es pura ensalada, pero en realidad no", dice Kalpa Druma, chef y gerente de Shiva Station.

58. En la colonia Roma la opción es Fat Vegan, que abrió hace dos años y medio, para desmitificar la idea de que las personas veganas solo comen ensaladas. [Redacción]

"Queremos ser la opción vegana para atascarse de papas fritas y hamburguesas grandes, grasosas y llenas de sabor, la idea surgió porque soy vegano y en la roma hay muchas opciones, pero esta era una que faltaba", dijo Zack Bezunarte, dueño del lugar.

1.2. La dieta vegana favorece la figura (positivo)

3. Donna [Donna D'Errico, actriz de Guardianes de la Bahía] afirma que su estilo de vida vegano es la clave detrás de su figura.

23. Gracias a una vida saludable y una alimentación vegana es que el actor de 58 años se ha mantenido como uno de los galanes de la industria en Hollywood. [sobre Brad Pitt]

50. La activista aseguró que un tamal normal tiene mil calorías, en cambio un vegano se puede comer sin culpa, pues sólo aporta 100. [La organizadora de la 7 Feria del Tamal Vegano, Adriana Guerrero Olea]

1.3. El veganismo favorece el desempeño sexual (positivo)

4. [Lema de PETA]"Los veganos son mejores amantes".

1.4. La dieta vegana favorece la salud (positivo)

4. En una ocasión, [Ariana Grande] compartió con "The Mirror": "Creo firmemente que una dieta basada en las plantas puede alargar tu esperanza de vida y convertirte en una persona más feliz".

5. Ya sea porque las generaciones jóvenes y los nativos digitales son más conscientes del impacto medioambiental o tienden a empatizar con los animales, o porque hay quienes asocian la alimentación vegana con una vida saludable, la cuestión es que cada vez son más quienes optan por ello. [Redacción]

5. En el otro lado del espectro, existe el mito contrario: que aquellos que llevan una alimentación vegetariana enferman más y que la dieta vegana es poco saludable o incompleta. Para Beatriz Fernández [de la web nutricioncoruna.com] “hay estudios que muestran que una dieta vegetariana o vegana bien planificada da lugar a una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo 2, etc”, tal y como explica en el medio asturiano. Esto es así gracias a que “los productos de origen vegetal son ricos en fibra, vitaminas, minerales y bajos en grasas saturadas y colesterol”, dice Fernández. Eso sí, Loira recuerda “la importancia de que sean productos poco procesados y equilibrados”. Y recalca que “es importante suplementarse con vitamina B12 si no comes carne, incluso si no eres vegano o vegetariano estricto, sino que consumes huevos o leche, según consejo de mi médico”. Y es que, según la Asociación Americana de Dietética, “las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades”.

6. En comparación con las actuales dietas alternativas, como las vegetarianas, se han demostrado más beneficios sanitarios y medioambientales al cambiar hacia un menor consumo de carne. [Redacción]

9. 53. Una de las curiosidades es que, en este proyecto, [James] Cameron “convenció” a todo el equipo de producción en convertirse en veganos; pero lejos de que esto fuera una imposición, el director optó por mostrarles los beneficios de llevar una dieta a base de plantas, misma que él ha seguido durante décadas y con la que se ha sentido mejor que nunca, confesó el cineasta de 68 años.

16. [Pedro Díaz, de Redacción] Si bien el consumo de carne tiene un fuerte arraigo en la dieta de los seres humanos, cada vez más individuos deciden dar la espalda a esta “tradición” y, por motivos como la lucha contra el maltrato animal, los vegetales y demás productos naturales o derivados de los animales se convierten en sus dadores de energía para vivir; pero al mismo tiempo, esta práctica implica beneficios a la salud siempre y cuando sea bien administrada.

Comparándolos con los consumidores de carne, los **vegetarianos** consumen menos grasa saturada y colesterol, y en contraparte más vitamina C y E, fibra dietética, ácido fólico, potasio, magnesio y otros nutrientes vegetales.

Ventajas de una vida vegetariana:

- -Niveles de obesidad más bajos
- -Reducción del riesgo de cardiopatía
- -Presión arterial más baja

Los vegetarianos por lo regular consumen:

■ -Menos calorías de la grasa

■ -Menos calorías

■ -Más fibra, potasio y vitamina C

Traducido en la situación corporal, hay una presencia menor de colesterol, la presión sanguínea es más baja y el índice de masa corporal (IMC) es menor; lo que si no nos equivocamos tiene como resultado una mayor esperanza de vida y menor riesgo de padecer enfermedades crónicas como las que te presentamos a continuación.

Enfermedades cardíacas

Los vegetarianos tienen, en promedio, 25 por ciento menos probabilidad de morir de una enfermedad del corazón, según un análisis combinado de más de 76 mil participantes. Los alimentos que protegen el corazón incluyen los granos integrales y las leguminosas, que se digieren en más tiempo y tienen índice glucémico bajo, los cuales ayudan a que los niveles de azúcar se estabilicen

Respecto al cáncer

El consumo de frutas y vegetales reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer como de colon, ovarios, mamas, hígado, y próstata. El dejar de comer carne roja disminuye el riesgo adquirir cáncer, según un reporte del Fondo Mundial de Investigación de Cáncer.

Diabetes

La dieta basada en vegetales puede reducir el riesgo de padecer diabetes tipo dos, pues existe una correlación entre comer carne roja (especialmente carne procesada, como tocino y salchichas) y el riesgo de padecer esta enfermedad.

La mayoría de los vegetarianos no tienen problemas de sobrepeso, porque apenas ingieren grasas y colesterol.

Un argumento de los críticos de las dietas vegetarianas es la supuesta carencia de proteínas, sí bien la carne es un excelente alimento que provee de estos nutrientes al organismo, existen productos verdes que los pueden suplir sin ningún problema.

Los productos vegetales que pueden proporcionar un mayor número de proteínas son legumbres, soya, frutos secos, cereales, verduras, productos lácteos y el huevo.

17. Un estudio de la Universidad de Oxford reveló que los vegetarianos tienen 14% menos riesgo de desarrollar la enfermedad de cáncer frente a las personas que siguen consumiendo carne.

La ingesta de carne pocas veces, comer pescado y ser vegetariano se asoció con “un menor riesgo de todas las localizaciones del cáncer en comparación con los consumidores habituales de carne”, explica el estudio. Sin embargo, los autores de la investigación aclararon que los resultados no son concluyentes y que atribuir un menor consumo de carne equivale a tener menor riesgo de padecer cáncer, porque dentro de la investigación también hay factores que deben tomarse en cuenta como el tabaquismo de algunas personas y la grasa corporal de los participantes. Las personas con una ingesta igual o menor a cinco veces a la semana tenían 9% menos riesgo de desarrollar cáncer colorrectal que los que consumían carne con regularidad. Además, el estudio arrojó que las mujeres

vegetarianas tenían 18% menos de probabilidades de desarrollar cáncer de mama posmenopáusico que las mujeres carnívoras, aunque un factor que puede influir es a su menor índice de masa corporal.

También, los hombres vegetarianos tienen 31% menos de riesgo de padecer cáncer de próstata, mientras que los hombres pescetarianos tienen 20% menos probabilidades. La doctora Giota Mitrou, directora de la investigación e innovación del Fondo Mundial de Investigación del Cáncer Internacional (WCRF), organismo que cofinanció el estudio con Cancer Research UK, explicó que los resultados sugieren que determinados patrones dietéticos como las dietas bajas en carne, los vegetarianos, pescetarianos, podrían cumplir un rol en los riesgos de padecer la enfermedad. Entre las recomendaciones del Fondo Mundial de Investigación del Cáncer Internacional está reducir la ingesta de carnes rojas y procesada, y consumir más cereales integrales, verduras, frutas y legumbres. “El menor riesgo de cáncer colorrectal en las personas que consumen carne es coherente con evidencia científica anterior que sugiere un impacto adverso del consumo de carne. Asimismo es probable que el menor riesgo de cáncer de mama posmenopáusico de las mujeres vegetarianas se explique en gran medida por su menor IMC”, detalla el texto. Con información de Sumédico.

20. Hace algunos años y después de conocer a su actual pareja, Jelena Djokovic, el mejor del mundo, hasta el momento, tuvo una nueva forma de vida al modificar su alimentación y convertirse en vegano, situación que, para él, le ha ayudado a estar mejor en todos los aspectos de su vida. [Novak Djokovic]

22. “Me hice vegetariana y vegana espontáneamente, los beneficios son un montón, yo me siento mejor, mis pensamientos tienen otra calidad y otra cualidad”, agrega. [Isha Escribano, instructora de yoga y meditación de 53 años]

23. A Jennifer López se le ha criticado mucho por afirmarse vegana mientras luce ropa hecha con piel de animales. La cantante confesó que cambió su dieta después del nacimiento de sus hijos con Marc Anthony. Sin embargo, encontró los beneficios que le aportaron a su salud, como despertar llena de energía.

23. Una de las razones principales detrás de esta opción es que la considera más saludable tanto para la salud como el cuidado del planeta tierra. [Benedict Cumberbatch, actor]

39. El abstenerse de consumir cualquier tipo de carne o algún producto de origen animal tendría su repercusión en la salud: podría evitar 7.3 millones de muertes para el año 2050.

Esto se explica por la disminución del consumo de carne y el aumento del de frutas y vegetales, que permitiría reducir algunos tipos de enfermedades como la diabetes, la apoplejía y la coronaria, explica el investigador del programa Future of Food de la Oxford Martin School, Marco Springmann.

40. En el área de medio ambiente, explica que el dejar de consumir y explotar animales, generaría un ahorro importante de agua, mientras que, en el tema de salud, algunas enfermedades disminuirían considerablemente.

Explica que la carne en sí genera el aumento en enfermedades cardiovasculares, además de que está clasificada como probablemente cancerígena de grupo 2A, que es de los más altos.

En la leche, siempre nos han vendido que si tomas mucha leche vas a tener tus huesos fuertes, pero es totalmente erróneo, si nos vamos algunas estadísticas Torreón y la Comarca Lagunera es de los primeros lugares en osteoporosis. [Martha Rodríguez Díaz de León, presidenta de la Asociación 'Laguna Vegana']

42. 61. "A la hora de que cambiamos nuestra alimentación a una de plantas o vegetales estamos previniendo enfermedades como obesidad, del corazón, cáncer, diabetes tipo 2.

"Otras de las ventajas que tiene el comer plantas, vegetales o verduras, es que son una gran fuente de fibra, vitaminas, minerales; además de que reduces grasas saturadas y el colesterol". [Jessica González, directora de campañas en México de la organización Million Dollar Vegan]

66. Resulta que en el 2020 Hamilton tuvo que cambiar la alimentación de su mascota por cuestiones de salud.

"La respiración de Roscoe siempre ha sido mala, no podía caminar lejos y le dolían sus articulaciones, además de alergias en la piel", explicó el tercer lugar del GP de Silverstone 2022.

Y es que detalló que, con el cambio de alimentación, su mascota ahora ya no tiene problemas respiratorios ni en la piel, además de que, asegura, ama correr. [Lewis Hamilton, piloto británico de Mercedes]

1.5. Embarazadas, niños y deportistas pueden llevar alimentación vegana (positivo)

5. Esta creencia sobre los supuestos riesgos de una alimentación vegana se extiende a pensar que no es una dieta válida para mujeres embarazadas, pero Fernández defiende que es viable. "Pero es necesario llevar un control más estricto de la alimentación para evitar carencias de vitaminas y minerales, y suplementar durante esta etapa y la lactancia con B12, ácido fólico y hierro vegetales, para así no poner en riesgo la salud de la madre ni el feto", dice.

Y lo mismo sucede con los niños que, con esa misma suplementación, podrían, según Fernández, llevar una alimentación vegetariana.

Tampoco es cierto que sea una dieta menos apta para deportistas, pero es importante acudir a un dietista-nutricionista especializado para ajustar un patrón alimentario a los requerimientos energéticos y nutricionales de cada persona. [Nutricionista y dietista Beatriz Fernández (de la web nutricioncoruna.com)].

1.6. El veganismo favorece el desempeño deportivo (positivo)

9. 53. Comencé mi presentación ante nuestro elenco y equipo mostrándoles una película de la que acababa de ser productor ejecutivo con mi esposa, titulada The Game Changers (2018), que trata sobre cómo la dieta basada en plantas nos brinda un mayor rendimiento atlético, porque pensé que era hora de dejar de sermonear a la gente sobre la crueldad animal, el costo para el medio ambiente, la sostenibilidad y todo eso. "Pensé: 'mostrémosles algo que podría ser aspiracional'. Así que les enseñamos una película sobre todos estos atletas veganos, que son más grandes, más rápidos, más fuertes y rompiendo ese mito que necesitamos carne para sobrevivir", contó Cameron. [James Cameron, director de cine].

11. Lleva más de una década siendo vegano y a ello atribuye gran parte de sus logros en la cancha, pues de 2011 en adelante es donde ha ganado 17 de sus 20 estrellas de **Grand Slam**. [Novak Djokovic, tenista].

“Estoy muy feliz de ser alguien que basa su alimentación en las plantas, aunque ha habido muchas críticas al respecto. He pasado por diferentes etapas, sobre todo la de adaptarme a este estilo de vida, porque es eso más que una simple dieta. Es más que una razón para mi rendimiento, es un enfoque de vida y con ello afortunadamente puedo inspirar a otros atletas. Tengo un balance óptimo entre fuerza, poder y velocidad”, dijo Novak en una entrevista a mediados de 2021.

“Novak ha venido a demostrar y dar una gran lección al mundo de que se puede llevar una vida vegana donde podemos sacar fuerzas y energías de lo más simple, que podemos practicar un método primitivo y que, volviendo a nuestras raíces e inicios, podemos tener lo necesario para poder estar en lo más alto del deporte competitivo”, concluye el especialista en psicología deportiva. [Jonathan Flores, quien cuenta con un doctorado en Bioética enfocada a la Psicología del Deporte].

26. El boxeador mexicano Saul ‘Canelo’ Álvarez se ha cambiado a una dieta vegana luego de convencerse de los beneficios que conlleva a deportistas de alto rendimiento evitar consumir productos de origen animal como base de su alimentación.

35. En entrevista con ESPN, el pugilista mexicano detalló que comenzó con una dieta vegana de cara lo que será su primer combate del 2022 en la T-Mobile Arena de Las Vegas, ya que dijo que es muy adaptable en sus hábitos alimenticios. [Boxeador mexicano Saul ‘Canelo’ Álvarez].

"Toda la semana trato de comer lo que es vegano y si algún día se presenta comer otra cosa, carne, pollo, lo que sea, como, no hay ningún problema. Pero sí trato de mantenerme toda la semana comiendo vegano", explicó el campeón indiscutido de los supermedianos.

41. 46. 57. Aunque la mayoría de los deportistas de alto rendimiento, principalmente los que practican disciplinas de fuerza y resistencia, como son los deportes de contacto, incluye en su dieta carnes magras y pescados, así como lácteos y huevo, en años recientes varios han optado por una alimentación vegana sin presentar alguna merma en su rendimiento.

Tras ver un documental acerca de los beneficios de la dieta vegana en deportistas de alto desempeño, al saber de casos como el del tenista número uno del mundo, el serbio Novak Djokovic, y que sus fortalezas física y mental se lo pueden permitir, "Canelo" cambió su ingesta de alimentos de cara a la pelea contra Bivol, como lo reveló en una entrevista con la cadena ESPN.

El caso más conocido de un boxeador que sea vegano es el del británico Anthony Joshua, quien dos veces se adjudicó títulos de peso Completo.

Antes que Álvarez, otros deportistas mexicanos de alto rendimiento adquirieron este tipo de alimentación vegana, entre ellos el clavadista Jahir Ocampo, quien recibió en enero pasado un reconocimiento de PETA Latino por no consumir alimentos de origen animal. [Redacción]

42. 61. "Muchas personas reconocidas y atletas de todo el mundo están adoptando esta alimentación basada en plantas porque se están dando cuenta que mejora su recuperación, su rendimiento, les da una ventaja sobre los otros competidores. Hay superatletas, como Lewis

Hamilton y Novak Djokovic, que están comunicando por qué lo están haciendo", comentó Jessica González, directora de campañas en México de la organización Million Dollar Vegan.

61. Carl Lewis, una de las figuras más emblemáticas del atletismo, supo combinar el deporte y la alimentación vegana.

De hecho, fue el claro ejemplo de un exitoso cambio de hábitos cuando logró el récord de los 100 metros en el Mundial de Tokio 1991, un año después de empezar a alimentarse con vegetales. [Redacción]

1.7. Ser vegano no es necesariamente más saludable (neutral)

5. No todos los mitos sobre el veganismo tienen connotaciones negativas. También están quienes asocian automáticamente "vegano" con "sano". Y esto no es necesariamente así. Según Loira "todo depende de lo que comas, exactamente igual que no todas las personas no veganas comen igual de sano o insano" dice, y ejemplifica que "si sustituyes los nuggets de pollo por unos nuggets vegetales, es probable que ambas sean poco saludables".

5. En la misma línea, Gemma del Caño, farmacéutica especialista en salud alimentaria y autora del blog Farmagemma, dice que "la gente asocia vegano a cuidarse, y esto no tiene por qué ser así: de lo que se trata es de consumir alimentos saludables y no tanto ultraprocesados, seas vegano o no".

40. Manifiesta que el ser vegano, no significa que la persona tenga un buen estado físico y de salud, por lo que tiene que seguir un balance nutricional. [Martha Rodríguez Díaz de León, presidenta de la Asociación 'Laguna Vegana']

1.8. Ser vegano no necesariamente ayuda a adelgazar (neutral)

5. De hecho, se suele pensar que, además de saludable, la alimentación vegana implica siempre bajar de peso, "pero no tiene por qué", dice Loira, y repite que "si se es vegano a base de procesados y alimentos muy calóricos, con un índice glucémico alto o grasas saturadas... No tienes por qué lograr adelgazar, y podrías hasta subir de peso". Según explica la nutricionista y dietista Beatriz Fernández (de la web nutricioncoruna.com), "la bajada de peso no se debe al veganismo, sino a un cambio a mejor en la alimentación ya que aumentan el consumo de frutas, verduras y legumbres; y a dejar de consumir tantos procesados, lo que puede lograrse también en una alimentación omnívora".

1.9. Ser vegano requiere visitar al nutriólogo para no poner en riesgo la salud (neutral)

16. Cabe recordar que también existen riesgos para los vegetarianos cuando llevan una dieta inadecuada, como padecer anemia y carencias de complejo B, hierro, calcio, proteínas, entre otros; por lo que siempre es recomendado que junto a la decisión de convertirse vegetariano se visite a un nutriólogo quien brindará información necesaria y recomendará el tipo de alimentación. [Pedro Díaz, de Redacción]

40. Nesly Jasso Zapata, especialista en nutrición, manifiesta que una de las principales desventajas que puede tener este estilo de vida, es la deficiencia de algunas vitaminas debido a que el veganismo elimina todos los productos derivados de los animales ya sea carnes, lácteos y huevo.

Al retirar estos productos, se quitan de la dieta proteínas, vitaminas y minerales que son esenciales para la realización de actividades cotidianas para un buen funcionamiento del organismo.

Quienes llevan a cabo este estilo de vida, si no acuden con un profesional experto en el tema, pueden tener deficiencias, principalmente la vitamina B12 se encuentra en la carne y que al no consumirla en la cantidad adecuada puede llevar a producir anemia y a largo plazo consecuencias en el sistema nervioso central.

De igual manera puede haber deficiencia de calcio, yodo y zinc que es esencial para el sistema óseo, así como también la vitamina D, aunque en el caso de región de La Laguna, es poco probable que las personas tengan deficiencia de esta vitamina por la exposición al sol.

61. -Una dieta vegana para un corredor debe estar equilibrada, es decir, que aporte energía, proteínas, ácidos grasos y micronutrientes.

-La alimentación con base en plantas debe estar supervisada por un experto que garantice al corredor que le aporte todo lo que necesita para un óptimo rendimiento.

-En un deportista, este tipo de dieta mejora su recuperación, su rendimiento y lo desinflama.

ENTÉRATE

-Las dietas basadas en el veganismo deben ser planeadas y adecuadas a cada consumidor.

-Hay que combinar todos los alimentos para evitar deficiencias [Redacción]

1.10. La dieta vegana es peligrosa para la salud (negativo)

2. "Esa chica Yovana no tuvo suficiente con poner en riesgo su salud con una dieta crudivegana [...]". [Comentarios en redes sociales].

2. Rawvana tuvo que salir a darles explicaciones [sobre por qué le pillaron comiendo pescado] en un video en el que aseguraba que lo hacía por salud, pues su dieta la estaba enfermando. Años después dijo que ya no era vegana e incluso dijo que ya comía alimentos cocidos. [Redacción]

6. Sin embargo, las opciones dentro de este tipo de dietas veganas como las plantas, legumbres y granos no contienen las proteínas necesarias para una dieta, a excepción de las cultivadas mediante nuevas tecnologías celulares que pueden contener una gama más completa de nutrientes esenciales. [Redacción]

30. Osvaldo Caldú, cuando llegó a México –hizo de todo, hasta vender ropa en Tepito– en los años 80, recordó: “Hay señoras que dicen que comer carne las va a engordar, pero les digo que vean a los hipopótamos, a los cerdos y a los guajolotes... son vegetarianos. Si quieren tener cuerpo de pantera o tigresa, que coman carne. Ésta no engorda como las harinas. Hay mitos de la comida light; el hombre es carnívoro desde sus orígenes”.

Puntualizó: Quieren convencernos de que una vida vegetariana es una vida sana y no es cierto, cualquier nutriólogo puede decir que la falta de proteína animal constituye una dieta incompleta. Si el humano fuera diseñado para ser vegetariano tendría boca de rumiante y siete estómagos.

La tradición en Argentina, mencionó, es rescatar la forma más primitiva de alimentación, que es junto al fuego, en un asado, y “la cultura light lo único que hace es convertirnos en un pueblo más débil.

37. Las mujeres con alimentación basada en vegetales, tienen un mayor riesgo de sufrir una fractura de cadera, según un estudio practicado en Reino Unido y publicado por BMC Medicine, revista académica que forma parte de Springer Nature.

Las mujeres vegetarianas, indica el estudio, tenían un mayor riesgo de fractura de cadera en comparación con las carnívoras habituales, pero se destacó que se necesitan más investigación para confirmar que ocurre lo mismo en hombres y poblaciones no europeas e identificar los factores responsables de la diferencia de riesgo observada.

"En particular, se recomienda realizar más investigaciones que exploren los roles del IMC y los nutrientes abundantes en los alimentos de origen animal para que se puedan formar intervenciones de salud pública y lineamientos de políticas que apunten a reducir el riesgo de fractura de cadera en los vegetarianos a través de cambios en la dieta o el control del peso".

39. Pero no todo sería color de rosa ya que no todas las zonas del mundo son aptas para el cultivo. Además de que los productos de origen animal aportan nutrientes esenciales para los humanos. [Redacción]

2. Veganismo/vegetarianismo, medioambiente y bienestar animal

2.1. El veganismo/vegetarianismo evita la crueldad con los animales

4. [...] el veganismo ha ido consiguiendo nuevas y nuevos adeptos que empatan con la idea de vivir una vida libre de crueldad. [Redacción]

4. [Pamela Anderson] ha ahondado en la lucha por la protección de los animales; comenzó un estilo de vida vegetariano desde los 13 años.

4. Billie Eilish es vegana desde hace ocho años, una decisión que tomó motivada por la información a la que tuvo acceso acerca de las prácticas de las industrias cárnica y láctea, lo que le abrió los ojos para despedirse de los productos hechos a base de animales: "Una vez que lo sabes es complicado dar marcha atrás", relató para la revista "Vogue".

5. Ya sea porque las generaciones jóvenes y los nativos digitales son más conscientes del impacto medioambiental o tienden a empatizar con los animales, o porque hay quienes asocian la alimentación vegana con una vida saludable, la cuestión es que cada vez son más quienes optan por ello. [Redacción]

7. Fue en marzo de 2021 cuando [Eugenio] Derbez dio a conocer en su Twitter, que desde hace 10 años, había tomado la decisión de ser vegano porque dejó de anteponer su gusto por la comida por encima del sufrimiento de los animales. "Lo hago por humanidad a los animales, por tratar de no comerlos, no lastimarlos".

14. "Con la actualización de la temporada Otoño/Invierno 2021 de essence, alcanzamos otro hit importante para mejorar el bienestar animal: desde entonces, toda la gama se compone de ingredientes 100% veganos", destacó la vocera [de Essence].

15. Tal vez sólo aquellos que son 100% veganos tendrían autoridad moral y ética para pedir la prohibición de las corridas de toros, una vez que se hubieran prohibido la pesca, y la crianza

industrial de cerdos, reses y pollos, y su confinamiento en centros de tortura, y de muerte. [Artículo de opinión de Gabriel Quadri de la Torre].

16. Si bien el consumo de carne tiene un fuerte arraigo en la dieta de los seres humanos, cada vez más individuos deciden dar la espalda a esta “tradición” y, por motivos como la lucha contra el maltrato animal, los vegetales y demás productos naturales o derivados de los animales se convierten en sus dadores de energía para vivir; pero al mismo tiempo, esta práctica implica beneficios a la salud siempre y cuando sea bien administrada. [Pedro Díaz, de Redacción].

24. “Yo AMABA el tocino... pero un día leí una frase, acompañada de imágenes que decía: ‘Por más delicioso que me sepa un bocado, nunca voy a poner mi placer, por encima de la vida y del sufrimiento de un animal’. Y ya van a ser 10 años que dejé el tocino”. [Eugenio Derbez].

“La mejor manera de ayudar a los cerditos y otros animales de granja es dejándolos fuera de tu plato”, comentó en un video de Mercy for Animals.

“Lo hago por humanidad a los animales, por tratar de no comerlos, no lastimarlos”, comentó en dicho video donde mostró algunos de los productos veganos que consume: desde ‘carne’ hecha de plantas que sabe como si fuera real, mayonesa, chorizo y salchichas veganas o queso sin leche.

27. Esta decisión se sustenta en el cuidado al medio ambiente y respeto a la vida animal, por lo que se extiende a la vestimenta, productos de belleza.

La palabra ‘vegan’ se utilizó por primera vez en 1944, para marcar la diferencia entre quienes no comen carne (vegetarianos) y ningún producto de origen animal (vegano).

Una de sus motivaciones es acabar el uso de animales en la industria de la comida, el entretenimiento, la ropa y demás cuestiones que implican la explotación de animales. [Redacción]

29. 1975: Se hizo vegetariano tras salir un día de pesca y darse cuenta de la crueldad que representa dar muerte a los animales. [Paul McCartney]

31. Estamos viviendo un momento de gran mentira en la humanidad. Hay una sola cosa urgente en nuestros cuerpos y corazón, en nuestro país, en nuestro continente y en el mundo: dejar de explotar animales. Esa es la reforma energética más necesaria por la que aboga desde hace una década que practica el veganismo. [Alondra Flores Soto, de Redacción. Habla de la pianista argentina Liliana Felipe].

33. Por sexto año consecutivo, activistas marcharon ayer en la Ciudad de México en defensa de los derechos de los animales, así como para exigir un alto a la explotación, discriminación y el consumo de animales, por lo que promueven el veganismo. [Redacción]

38. En el mundo hay muchos grupos de veganos que buscan y exigen que se respete la vida de los animales y que no se les maltrate ni se usen para el consumo humano. Por ello, buscan hacer consciencia de ello y protestan de diferentes formas. [Redacción]

40. El veganismo es una filosofía de vida que tiene como objetivo evitar causar daño a seres vivos en la medida de lo posible a través del consumo y uso de productos de origen animal. [Adriana Magallanes, de Redacción]

Martha Rodríguez Díaz de León, presidenta de la Asociación 'Laguna Vegana', manifiesta que el veganismo no es un movimiento nuevo, ni de moda, es una ética de vida que no nada más está enfocada a no comer productos de origen animal, sino es comprender que no se debe afectar a otros seres vivientes.

En este caso, señala que los animales en su proceso de producción son altamente explotados, tal es el caso de las vacas que son sometidas a producir leche durante un largo periodo de su vida.

De igual manera, se está en contra de las corridas de toros, animales en los circos, peleas de perros, carreras de caballos, delfinarios e incluso en la vestimenta, ya que se evita la piel en zapatos y cintos, pues el veganismo es una filosofía de comprender a no hacerle daño a otro ser viviente.

42. Las iniciativas como el Día Mundial Sin Carne, que se celebra el 20 de marzo, buscar crear conciencia en las personas sobre el daño a los animales, y se toma como un paso de iniciación en el camino del veganismo. [Redacción]

43. El costo de la piel vegana es prácticamente el mismo que el de un animal, al igual que su durabilidad; Merecoy está tratando de hacer un diferencial en una industria que es altamente contaminante como lo es la de la moda", afirma Esmeralda [Esmeralda Márquez, fundadora de la empresa Merecoy] en entrevista.

Destaca que la piel vegana y la animal son diferentes en cuanto a confección, debido a que tienen diferentes propiedades; por ejemplo, la piel de nopal es elástica.

"La piel de nopal tiene la ventaja de ser un material sustentable, es decir, libre de químicos tóxicos, compuestos de ftalatos y PVC.

Se creó con el propósito de ser una alternativa en pro del medio ambiente y el cuidado animal", destaca Márquez.

44.48.64. "Hay vegetarianos que comen huevo, queso, pescado y lo que va a definir la alimentación de estas personas o de estas visiones es el motivo por el que lo que lo empezaron a hacer. Uno de ellos es el tema ético y se suele evitar el consumo de animales, pero muchas veces se sigue consumiendo huevo, queso o lácteos", explica Alfredo Bobadilla, nutriólogo egresado de la Universidad Intercontinental.

49. Hay varias marcas mexicanas que crean alternativas de cuero vegano con este cactus.

Una de ellas es Titino, cuyos bolsos son "Approved Vegan" por PETA, lo que certifica que no hay sufrimiento de ningún animal para su elaboración. [Redacción]

61. Las iniciativas como el Día Mundial Sin Carne, que se celebra el 20 de marzo, buscar crear conciencia en las personas sobre el daño a los animales, y se toma como un paso de iniciación en el camino del veganismo. [Redacción].

63. Márquez [Esmeralda Márquez, fundadora de la marca mexicana Merecoy], quien también es diseñadora, revela que la marca fue lanzada a finales del 2020, en plena pandemia de Covid-19, y está logrando una presentación y diseño con pieles veganas igual de bueno que si se tratara de pieles animales.

"El costo de la piel vegana es prácticamente el mismo que el de un animal, al igual que su durabilidad; Merecoy está tratando de hacer un diferencial en una industria que es altamente contaminante como lo es la de la moda", afirma Esmeralda en entrevista.

Destaca que la piel vegana y la animal son diferentes en cuanto a confección, debido a que tienen diferentes propiedades; por ejemplo, la piel de nopal es elástica.

"La piel de nopal tiene la ventaja de ser un material sustentable, es decir, libre de químicos tóxicos, compuestos de ftalatos y PVC.

Se creó con el propósito de ser una alternativa en pro del medio ambiente y el cuidado animal", destaca Márquez.

2.2. El veganismo/vegetarianismo cuida la naturaleza

4. [Joaquín Phoenix] dedicó su discurso a la lucha vegana y expresó la grave preocupación que le generaba reconocer la desconexión que la humanidad siente por la naturaleza.

5. Ya sea porque las generaciones jóvenes y los nativos digitales son más conscientes del impacto medioambiental o tienden a empatizar con los animales, o porque hay quienes asocian la alimentación vegana con una vida saludable, la cuestión es que cada vez son más quienes optan por ello. [Redacción]

8. 52. Además, es una cosmética exenta de ingredientes de origen animal por lo que es apta para personas veganas, lo que la convierte no sólo en una cosmética responsable ambientalmente, sino también socialmente. [Redacción]

6. En comparación con las actuales dietas alternativas, como las vegetarianas, se han demostrado más beneficios sanitarios y medioambientales al cambiar hacia un menor consumo de carne. [Redacción]

12. Independientemente de la percepción y de quienes lo han adoptado como un estilo de vida, lo cierto es que en los últimos años la industria alimenticia se ha transformado de manera tal que cada vez se ofrecen más productos y alternativas veganas dirigidas no sólo a las personas que lo han adoptado como un estilo de vida, sino también a un mercado que busca reducir su consumo de carnes por lo menos un día a la semana, como una alternativa sustentable para el calentamiento global. [Liliana Martínez Lomelí, de Redacción]

18. "Hay muchas marcas que se están sumando a la causa de cuidar nuestro planeta, pero también es un tema de investigación para crear fibras veganas y reciclables. Se tienen que ir mejorando los procesos y costos de producción para lograr mejores precios", concluye. [Carlos Ruiz Velasco, fundador y director creativo de Cloe, marca mexicana de ropa y accesorios]

21. Bancel dijo que su hija adolescente lo convenció de que se hiciera vegetariano al señalarle las afectaciones climáticas de comer carne. [CEO de Moderna, Stephane Bancel]

23. Una de las razones principales detrás de esta opción es que la considera más saludable tanto para la salud como el cuidado del planeta tierra. [Benedict Cumberbatch, actor]

27. Esta decisión se sustenta en el cuidado al medio ambiente y respeto a la vida animal, por lo que se extiende a la vestimenta, productos de belleza.

La palabra 'vegan' se utilizó por primera vez en 1944, para marcar la diferencia entre quienes no comen carne (vegetarianos) y ningún producto de origen animal (vegano).

Una de sus motivaciones es acabar el uso de animales en la industria de la comida, el entretenimiento, la ropa y demás cuestiones que implican la explotación de animales. [Redacción]

28. Aparte de su carrera en la industria del entretenimiento, DiCaprio se ha enfocado en difundir diferentes causas relacionados con el cambio climático. Incluso es parte del equipo de inversores del negocio de hamburguesas veganas que tiene Lewis Hamilton. [Redacción]

34. Dieter Holtz Wedde, CEO Upfield LatAm (Primavera, Iberia, Violife), asegura que a través de la línea Plant Based que proponen (en productos como quesos y cremas), en el que buscan el cambio de la comida de origen animal por la de origen vegetal, se puede apreciar la diferencia del impacto ambiental que generan.

Sabemos que una persona come de dos a tres veces al día, por siete días a la semana, por 30 o 31 días; quitándole una de las comidas, a través del Plant Based, se genera un ahorro tremendo, dijo Dieter.

De ahí que su estrategia es comunicar el beneficio de los productos Plant based, poniendo sellos de la emisión de carbono, de aquí a 2025 en 500 millones de productos, para ser ciento por ciento responsables, destacó el ejecutivo.

39. Pero volviendo al inicio, ¿qué pasaría si todo el mundo fuera vegano? Aunque es algo muy utópico y algo que jamás podría suceder, el planeta agradecería mucho esa decisión. [DAG, de Redacción]

Según el informe publicado por el PNAS (Proceedings of National Academy of Sciences), si todo el mundo adoptara una dieta vegetariana las emisiones de gases de efecto invernadero emitidas durante el proceso de producción de comida disminuirían un 63%, y un 70%.

La Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) reveló que el sector de la ganadería produce un impacto gigante en el medio ambiente, emitiendo grandes cantidades, millones de toneladas de CO2.

40. En el área de medio ambiente, explica que el dejar de consumir y explotar animales, generaría un ahorro importante de agua, mientras que en el tema de salud, algunas enfermedades disminuirían considerablemente. [Martha Rodríguez Díaz de León, presidenta de la Asociación 'Laguna Vegana']

El tema del veganismo, no es solo de alimentación, sino en la salud, economía y sobre todo medio ambiente pues en el caso particular de Torreón se tienen focos rojos por el desabasto de agua. [Adriana Magallanes, de Redacción]

[...] en los últimos años muchas personas han adoptado este estilo de vida por situaciones ambientales y protección a los animales. [Adriana Magallanes, de Redacción]

43. El costo de la piel vegana es prácticamente el mismo que el de una animal, al igual que su durabilidad; Merecoy está tratando de hacer un diferencial en una industria que es altamente contaminante como lo es la de la moda", afirma Esmeralda en entrevista. [Esmeralda Márquez, fundadora de la empresa mexicana de moda Merecoy]

Destaca que la piel vegana y la animal son diferentes en cuanto a confección, debido a que tienen diferentes propiedades; por ejemplo, la piel de nopal es elástica.

"La piel de nopal tiene la ventaja de ser un material sustentable, es decir, libre de químicos tóxicos, compuestos de ftalatos y PVC.

Se creó con el propósito de ser una alternativa en pro del medio ambiente y el cuidado animal", destaca Márquez.

45. 54. El estudio también destaca la consolidación de la conciencia global respecto a la crisis climática, por lo que cobrarán auge los muebles hechos con materiales reciclados y pieles veganas, así como los artesanales. [Las firmas europeas de mobiliario Hommés studio y Ach Coll, en su Ebook Trends 2022]

47. "Una de las mejores cosas que podemos hacer es proteger la biodiversidad y evitar la degradación del medio ambiente, y para eso la comida de menor impacto ambiental o que da la posibilidad de tener sistemas alimentarios regenerativos o menos dañinos es la que es basada en plantas". [Emmanuel Márquez, coordinador general de EVM [Emprendedores Veganos de México] e impulsor de la iniciativa "Mesa Redonda" [Iniciativa para ayudar a que alimentos a base de plantas, preparados por chefs de la Ciudad, lleguen hasta habitantes de comunidades locales que viven en gran vulnerabilidad y pobreza alimentaria].

55. Los creadores de De-sserto, Adrián López Velarde y Marte Cázarez, llevan ya desde 2019 realizando un cuero vegetal altamente sostenible elaborado a partir del cactus... El resultado, un material suave, flexible, bello, duradero, que no se mancha, no daña el medio ambiente y que, además, se puede utilizar para la moda, la marroquinería y el embalaje del lujo.

Estaremos muy pendientes de este proyecto que pone a México a la vanguardia de la moda sostenible. ¡Ojalá que haya muchos más ejemplos! [Redacción]

56. Cole Haan, la firma de calzado estadounidense, lanzó sus primeras zapatillas que son amigables con el medio ambiente.

Su nuevo modelo, 'Generation Zerogrand II', está confeccionado con tejido vegano hecho de materiales reciclados y caucho de la flor de diente de león.

Esta propuesta forma parte de la iniciativa "Change Forward" de la marca, la cual busca reducir las prácticas y los procesos dañinos para el planeta, desarrollando nuevas alternativas de origen natural. [Redacción]

60. Comer carne propicia que en la Ciudad sigan en operación rastros con impactos ambientales, plantearon activistas de Animal Héroe y PETA.

Se manifestaron en el Centro Histórico con figuras dibujadas en el piso.

Agregaron que hay diversidad de propuestas de alimentos veganos, desde los tlacoyos hasta el amaranto.

62. En las próximas décadas, el motor para sustituir productos animales por productos basados en plantas será el ambiental y vendrá de una mayor conciencia del costo de comer carne.

La industria de la ganadería ocupa 40 por ciento de la tierra arable, utiliza 29 por ciento del agua fresca, y contribuye con 14.5 por ciento de las emisiones de carbono. Muchas personas creen que no tienen mucho que contribuir, pues no están dispuestos a volverse veganos o vegetarianos. La realidad es que, con que se reduzca el consumo de carne en la dieta de una persona es de enorme ayuda al planeta.

En el planeta se consumen en promedio 42 kilos de carne por persona al año, pero hay países donde este número sube a 80. El reto está en revertir la correlación donde a mayores ingresos mayor el consumo de carne, porque de seguir con esta lógica, si a todos los países les fuera mejor, estaríamos en este ámbito, peor. Ese es el dilema.

¿Comer más alimentos basados en plantas se puede volver aspiracional? No lo sé, pero lo más importante es que comer carne, per se, deje de serlo. La responsabilidad recae en los consumidores, pero también en los reguladores cuyo objetivo debería ser que el precio del producto final incorpore también el costo ambiental y transgeneracional. [Redacción]

63. Márquez, quien también es diseñadora, revela que la marca fue lanzada a finales del 2020, en plena pandemia de Covid-19, y está logrando una presentación y diseño con pieles veganas igual de bueno que si se tratara de pieles animales.

"El costo de la piel vegana es prácticamente el mismo que el de un animal, al igual que su durabilidad; Merecoy está tratando de hacer un diferencial en una industria que es altamente contaminante como lo es la de la moda", afirma Esmeralda en entrevista.

Destaca que la piel vegana y la animal son diferentes en cuanto a confección, debido a que tienen diferentes propiedades; por ejemplo, la piel de nopal es elástica.

"La piel de nopal tiene la ventaja de ser un material sustentable, es decir, libre de químicos tóxicos, compuestos de ftalatos y PVC.

Se creó con el propósito de ser una alternativa en pro del medio ambiente y el cuidado animal", destaca Márquez. [Esmeralda Márquez, fundadora de la marca de moda mexicana Merecoy]

65. "El lanzamiento es otro paso positivo para reducir nuestra huella de carbono e impulsar la innovación en nuestros menús". [Burger King UK]

3. Veganismo/vegetarianismo y economía

3.1. Ser vegano no es caro

5. Esta es una de las creencias erróneas más extendidas, que seguir una dieta vegana requiere una mayor capacidad adquisitiva porque es más costosa, o que hay que invertir demasiado tiempo en preparar las recetas. Sin embargo, aquellos que practican este estilo de vida y siguen una alimentación vegetariana afirman lo contrario: "Mis amigos se sorprenden cuando les enseño mi

ticket de compra: como por menos dinero que ellos”, dice Loira. “Es más”, señala, “ahorro más dinero que cuando no era vegana”. [Loira, una joven que lleva varios años siguiendo una alimentación primero ovolactovegetariana (huevo, leche y vegetales) y después vegana]

47. En algunas comunidades incluso se realizaron talleres de cocina vegana para que las familias aprendieran a preparar sus propios alimentos con menores recursos, algo que permite la alimentación a base de plantas. [Redacción]

3.2. Ser vegano no requiere tiempo en la cocina

5. Esta es una de las creencias erróneas más extendidas, que seguir una dieta vegana requiere una mayor capacidad adquisitiva porque es más costosa, o que hay que invertir demasiado tiempo en preparar las recetas. Además, sobre que requiera más tiempo, asegura no invertir demasiado: “sólo si quiero preparar un plato especial le echo más rato. Si no, no tardo demasiado en tener mis comidas del día a día”. [Loira, una joven que lleva varios años siguiendo una alimentación primero ovolactovegetariana (huevo, leche y vegetales) y después vegana]

3.3. Vegetarianos por dificultades económicas

25. Las dietas vegetarianas y veganas han ganado popularidad en los últimos años, a medida que más estadounidenses se alejan de los productos animales por una variedad de razones de salud, éticas y ambientales. Últimamente, sin embargo, las publicaciones en las redes sociales indican que se trata más de finanzas, ya que el impacto de los precios de la carne se convierte en un tema crucial.

En general, el alza de precios en Estados Unidos se reflejó en el costo de la carne de res, el pescado y las aves. La inflación en EU se disparó 8.8% interanual en agosto, según datos del Departamento del Trabajo.

El precio promedio del bistec fue de 9.54 dólares por libra a fines de agosto; aunque ese valor es menor que el récord de 10.23 dólares registrado en noviembre, los precios siguen al alza 25 por ciento desde agosto de 2019, según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Tamara Sylvestre, una madre soltera de Chicago, dijo que se volvió vegetariana por los costos elevados. En los últimos meses, la reclutadora de 33 años comenzó a reducir el consumo de pollo, salmón y camarones al ver que los precios subían cada vez que iba al supermercado. Llegó a un punto crítico en julio, eliminando la carne de su dieta a menos que haya un descuento particularmente bueno en la tienda o visite a sus padres para una comida casera.

“Puedo sobrevivir sin carne cuando los precios son tan altos”, dijo, y agregó que todavía compra nuggets de pollo para su hija de 11 años.

Algunos consumidores se declaran “vegetarianos de tiempo parcial” mientras esperan que los precios bajen. Para aquellos que ya sentían curiosidad por la dieta vegana, esto es una razón más para hacer cambios permanentes en sus dietas.

Mary Parrish, una animadora de Atlanta de 28 años, comenzó a cambiar la leche por cremas a base de plantas y cambió los nuggets de pollo por veganos hace unos seis meses. Cuando vio que el paquete de pechugas de pollo que solía comprar aumentó de 13 a 20 dólares, decidió dejar de lado la carne cuando cocina en casa.

Pero muchos sustitutos de la carne son más caros que la carne misma, entonces Parrish hace pizza sin pepperoni o come burritos llenos de vegetales.

“Es mejor para el medio ambiente y es más barato”, dijo.

32. De hecho, siempre en la tesis de las buenas ideas, el ministro alemán de Agricultura, Cem Özdemir, recomienda a sus paisanos consumir menos carne (él se reconoce vegetariano) como método eficaz para enfrentar la carestía y hacer frente al eventual desabasto.

51. Por momentos, dijo, “pareciera que nos estamos volviendo un poco más vegetarianos porque las alzas en la carne nos han hecho reducir porciones en platillos con proteínas, ahora hacemos platos con más cereales y vegetales, lo cual de alguna forma beneficia porque es más saludable”. [Alejandro Rayón Montes de Oca, presidente de la Cámara de la Industria Restaurantera y Alimentos Condimentados (Canirac)].

3.4. Veganismo y seguridad alimentaria

36. "El mundo podría alimentar una población mucho más grande si no comiéramos carne, cuya producción requiere más energía de cualquier otro alimento", sostiene el medio argentino, quien recuerda que hacen falta 75 veces más energía para producir carne que maíz. [Diario *Clarín*]

Sin embargo, aun cuando los seres humanos pasaran a ser vegetarianos, sus necesidades no podrían cubrirse por la capacidad de terreno para ese tipo de producción alimenticia en un corto plazo. [Redacción]

3.5. El veganismo no debe ser un negocio

67. La reacción de los clientes del lugar no se hizo esperar y en su mayoría no fueron buenos comentarios hacia el restaurante vegano, quienes calificaron al lugar de “poco ético”.

“Es una gran vergüenza. Ha sido increíble tener un restaurante 100 % vegano en Taunton. El veganismo no es un negocio. Es una filosofía ética que hace lo mejor para los animales, el planeta y la salud pública”, dijo uno de los clientes del restaurante. [Clientes del restaurante The Mango Tree].

4. Veganismo como movimiento

4.1. Veganismo/vegetarianismo no son una moda pasajera

5. Especialistas en dietética y salud indican que el vegetarianismo y el veganismo van más allá de una moda y se han convertido desde hace unos años en una auténtica forma de vida, que está íntimamente unida al mayor cuidado del medio ambiente y que lleva aparejada una mayor consciencia a la hora de consumir.

Una convicción que Loira comparte, y que cree que “son algo que viene para quedarse: una vez tomas consciencia de ello, ya es para siempre... Al menos en mi caso”, afirma. [Loira, una joven que lleva varios años siguiendo una alimentación primero ovolactovegetariana (huevo, leche y vegetales) y después vegana]

Además, según publican desde innuveganes.com, “se tienen evidencias de personas que decidieron no consumir ningún tipo de producto animal hace más de dos mil años”, y apuntan algunos ejemplos

como Pitágoras, “quien abogaba por la compasión hacia el resto de especies y seguía una cierta dieta vegetariana”.

También señalan que otros grandes genios de la Humanidad, como Leonardo da Vinci, Nikola Tesla o Albert Einstein también practicaron el vegetarianismo.

Pero lo que es cierto también es que a las dietas a base de ingredientes vegetales se han unido otras actitudes en nuestra sociedad, como dejar de usar ropa o accesorios de belleza en cuya fabricación entran componentes de origen animal.

Loira tampoco cree que sea algo nuevo: “llevan existiendo personas vegetarianas desde hace mucho. Pero es como todo: ahora es más fácil divulgar e informarse gracias a las redes sociales e internet, mientras que antes no era algo tan visible”.

19. Según un artículo de Brendan Bachmann, Kellogg pensaba que comer alimentos suaves, a base de verduras y cereales, reducía el riesgo de sufrir una serie de problemas de salud:

“Era vegetariano y no servía carne en el sanatorio, pues creía que disminuía la fuerza física y albergaba bacterias. Basándose en estas creencias, experimentó con la creación de sus propios productos alimenticios sanos y los suministró a los pacientes del Sanatorio”.

4.2. El veganismo está de moda

12. Independientemente de la percepción y de quienes lo han adoptado como un estilo de vida, lo cierto es que en los últimos años la industria alimenticia se ha transformado de manera tal que cada vez se ofrecen más productos y alternativas veganas dirigidas no sólo a las personas que lo han adoptado como un estilo de vida, sino también a un mercado que busca reducir su consumo de carnes por lo menos un día a la semana, como una alternativa sustentable para el calentamiento global. [Liliana Martínez Lomelí, de Redacción]

13. La tendencia de mantener una alimentación que no considere proteína animal se ha popularizado en los últimos años, pues cerca de 9% de los mexicanos se considera vegano y 19% se define como vegetariano, reveló un estudio realizado por la consultora Nielsen.

4.3. Veganismo como movimiento radical

10. Algunas personas han intentado posicionar el veganismo como un movimiento woke, debido a las repercusiones económicas y del medio ambiente del hecho de abstenerse de comer cualquier producto de origen animal. [Liliana Martínez Lomelí, de Redacción]

59. Los activistas afirman que no existe leche libre de crueldad; en la contraparte, familias dedicadas a la ganadería por generaciones aseguran que las imágenes inhumanas, a menudo expuestas en las redes, no son la regla.

No hay duda, en los últimos años, la radicalización ha ganado terreno. El repudio hacia la explotación animal es el argumento más poderoso de quienes profesan el veganismo. [Redacción]

4.4. El veganismo no es popular

67. El restaurante vegano The Mango Tree aclaró que entre “las nuevas emocionantes opciones” que incluirá su menú serán platillos a base de carne.

En este sentido, el restaurante explicó que el tomar la decisión de incluir platillos con carne y vegetarianos no fue nada fácil, pero fue la opción más viable para no verse forzado a cerrar.

Detalló que cada vez era más complicado continuar como un restaurante puramente vegano, dado que no tenían suficientes clientes como para sostener el negocio.

“Los cambios nos permitirán asegurar los trabajos de nuestro maravilloso equipo y nos permitirán continuar ofreciendo deliciosos platos a base de plantas de Taunton que de otro modo habrían desaparecido”, apuntó. [El restaurante].