

El camino de un joven vegano ecuatoriano: la convicción sometida a la realidad

The path of an Ecuadorian vegan young: the Conviction subjected to Reality

Iván Menes Aguirre*

*ivanamenesa@gmail.com

Quito, Ecuador

Recibido: 31 de enero de 2025 | **Aceptado:** 24 de julio de 2025

DOI: <https://doi.org/10.18272/eo.v10i.3789>

Resumen

El presente ensayo acompaña la trayectoria por la cual los individuos, otrora omnívoros, se convierten al veganismo por convicción. A través de un grupo focal, se analizan los pasos por los cuales se atraviesa al momento de optar por esta dieta. En este sentido, el artículo pretende comprender cómo las interacciones sociales y las condiciones contextuales influyen en la carrera vegana. Siguiendo una metodología cualitativa, se reconstruye este proceso personal en uno estandarizado, evidenciando experiencias compartidas. El estudio busca analizar espacios descuidados por la sociología de la alimentación respecto a cómo se opta por el veganismo. Por ello, se analiza literatura sobre el tema se presenta esta carrera compuesta por tres etapas: el veganismo incipiente, la transición y la consolidación.

Palabras claves:

Veganismo, Sociología de la Alimentación, Trayectoria, Universitarios ecuatorianos, Relaciones intrafamiliares, Condiciones socioeconómicas.

Abstract

This essay traces the journey through which individuals, once omnivores, adopt veganism out of conviction. Using a focus group, it analyzes the steps involved in choosing this diet. In this regard, the article aims to understand how social interactions and contextual conditions influence the vegan trajectory. Employing a qualitative methodology, it reconstructs this personal process into a standardized one, highlighting shared experiences. The study seeks to explore areas often overlooked by the sociology of food, particularly concerning how individuals come to embrace veganism. To this end, it reviews relevant literature and presents this trajectory as comprising three stages: early veganism, the transition phase, and consolidation.

Keywords:

Veganism, sociology of food, trajectory, Ecuadorian university students, intrafamily relations, socioeconomical conditions.

1. Introducción

En sociología, el estudio de las trayectorias que producen cambios resulta de particular interés, especialmente al enfocarse en aquellos hechos sociales que matizan y propulsan las transformaciones. El presente trabajo, en consecuencia, aborda la trayectoria por la cual un joven universitario ecuatoriano, practicante de una dieta omnívora, se convierte en una persona vegana por voluntad propia, es decir, *por convicción*. Y es que resultan varios los factores disponibles los que pueden modificar, acelerar o desmotivar la toma de decisión respecto al veganismo por convicción. A saber, pueden ser sociales – como aquellos relacionados a la familia y a las amistades – y personales – como el nivel económico y la dieta previa del sujeto. En el estudio, estos factores tienen gran importancia en cuanto pueden afectar la convicción del individuo vegano o aspirante a vegano. Por ello, serán enfatizados y analizados con atención.

El perfil de estudio se seleccionó debido al interés en analizar la aceptación voluntaria del veganismo. El trabajo se centra en jóvenes universitarios (de pregrado) de clases medias. Esta denominación socioeconómica no es arbitraria, pues fue provista por los mismos sujetos de investigación. La académica Betty Espinosa (2010, 377) indica que las clases medias, en el contexto latinoamericano, son aquellas que se diferencian de grupos como «las élites, la oligarquía, la clase obrera, las clases populares y los indígenas», vastamente estudiados por las ciencias sociales. Espinosa también puntualiza que elementos como «el nivel educativo formal, el tipo de trabajo y el nivel de ingresos, el estilo de vida, los valores, las aspiraciones y la distinción» respecto a otros sectores moldean a las clases medias (Franco 2009;

como se citó en Espinosa 2010, 378). Estos factores aproximan a la idea de qué son las clases medias, aunque cabe recalcar el carácter subjetivo con que los sujetos establecieron su pertenencia.

Dado el énfasis utilizado para el estudio, se seleccionó a jóvenes universitarios ecuatorianos que hayan transitado el camino hacia el veganismo con una influencia significativa de su círculo familiar y social, así como de sus condiciones materiales. Los jóvenes tienen entre veinte y veinticinco años y son oriundos de entornos urbanos de las provincias de Guayas, Pichincha y Chimborazo. Cabe mencionar que los jóvenes se encuentran estudiando tanto en instituciones de educación superior tanto públicas como privadas. Existe evidencia que demuestra cómo el veganismo ha cobrado relevancia en la última década. Por ejemplo, una encuesta del grupo Gallup refleja que entre 2012 y 2018 hubo, aproximadamente, un aumento de un punto porcentual en el número de veganos a nivel global (González Berruga 2022, 26). Y, aunque pueda parecer insignificante, se está hablando de que 76 millones de personas optan por seguir al veganismo como dieta. Este posicionamiento del veganismo como una de las primeras opciones nutricionales lo transforma en un tópico relevante de investigación. Resulta incluso más rica la indagación en el contexto ecuatoriano, donde los estudios sobre el veganismo, particularmente desde un enfoque sociológico, son exiguos. El veganismo es un fenómeno cada vez más visible en Ecuador. Esto se evidencia en que varias cadenas de supermercados ofertan productos veganos; además, muchos restaurantes ofrecen alternativas a las carnes y alimentos de procedencia animal. Así, el presente trabajo busca explorar la trayectoria hacia el veganismo en jóvenes universitarios porque es precisamente este grupo etario y educativo donde más significación, en términos generales, tiene la convicción vegana (González Berruga 2022, 27).

De este modo, la pregunta que orienta la investigación es la siguiente: ¿cómo las interacciones familiares y sociales y el contexto socioeconómico influyen en la carrera de un joven universitario ecuatoriano de clase media que se convierte en vegano por convicción? Claramente, entre el grupo etareo-social elegido, las diversas interacciones sociales, económicas y culturales pueden ser de gran influencia al escoger o no al veganismo como hábito de consumo. No solo por la influencia de las figuras parentales, de la familia, de la cultura omnívora-carnívora; sino por la presión de todas estas y la desinformación prejuiciosa respecto a las dietas libres de productos animales. Para responder la interrogante, se describe la respuesta a manera de proceso. A continuación, se revisa el estado del arte sobre veganismo, tratado desde un enfoque sociológico, así como estudios auxiliares que complementan el entendimiento del tema. Posteriormente, se detalla la metodología empleada en el trabajo.

2. Revisión de literatura

Sintetizando el estado del arte sobre el tema elegido, el estudio de los procesos sociológicos respecto al veganismo se ha concentrado en la disciplina de la sociología de la alimentación (Germov y Williams 2016). Se han analizado, en menor medida, elementos de la sociología de la familia (Asher, Cherry y Ortega 2016) y del consumo (Marchenko 2021). Si bien León (2021) analiza la *carrera del vegano por convicción* en el contexto ecuatoriano, no lo hace en torno a las puntualizaciones del presente trabajo. Su investigación se enfoca en la sociología del activismo, del cuerpo y de las emociones, así como en el estudio del especismo (10). No contempla, verbigracia, el perfil de sujeto de estudio que esta investigación plantea —jóvenes universitarios

provenientes de clases medias—, ni profundiza en las interacciones familiares y sociales o en los factores socioeconómicos. Por otro lado, Ascher et al. (2016) estudian, desde un enfoque sociológico, los posibles impedimentos prácticos al estilo de vida vegano, encontrando factores relacionados al rechazo familiar, la dificultad de suministro, las dinámicas de elección de comida, la condición social y la racial (170). Este trabajo se desarrolla en contextos de países como Reino Unido, Estados Unidos y Canadá. En resumen, el presente trabajo combina interrogantes presentadas por León (2021) y Ascher et al. (2016): analiza la trayectoria hacia el veganismo de jóvenes universitarios ecuatorianos y considera las interrelaciones familiares, sociales y factores socioeconómicos.

Debido a los beneficios en el bienestar animal y la reducción en el impacto ambiental, el veganismo es considerada la dieta más ética” por varios académicos (Williams et al., 2022) (Fehér et al., 2020) (Candy et al., 2019). “Las razones para que un individuo se convierta a una dieta vegetariana pueden ser preocupaciones de salud, derechos animales, o intereses económicos, políticos, éticos y espirituales” (Fehér et al. 2020, 12). Los beneficios que ofrece el estilo de vida vegano encuentran asidero en varias corrientes del pensamiento, que lo abrazan como una forma respetuosa y más coherente de existir. Dentro del veganismo, existen subcategorías de veganos correspondientes a por qué optaron por este estilo de vida. Fehér et al. (2020) diferenciaron a aquellos veganos por salud de los éticos (7). El segundo grupo es – quizás – el de mayor crecimiento en la sociedad, con una pequeña interacción con los del primero. Es muy común que los individuos veganos unifiquen ambas ideologías al momento de decantarse, pero – considerando los prejuicios médicos y sociales al

veganismo – es coherente suponer que muchos de los ahora veganos realizaron su transición por motivos éticos. Asimismo, el interés en llevar un estilo de vida más sustentable y menos violenta respecto al medio ambiente se corresponde a los grupos generacionales más jóvenes. En un estudio conductual (McInness et al. 2023, 9) se encontró que “la voluntad de los jóvenes muestreados de adoptar un (estilo de vida vegano) se ve influenciada por los beneficios ambientales percibidos de reducir el consumo de carne”. Asimismo, en otro realizado para medir la adherencia a las dietas veganas, la mayoría de los participantes voluntarios corresponden a jóvenes de entre 19 y 27 años, quienes adoptaron tal estilo de vida por razones éticas (Williams et al. 2023, 1-2).

Cabe mencionar que, adicionalmente, se utiliza bibliografía auxiliar no referente al veganismo desde un planteamiento sociológico. Se emplea, como gran paraguas analítico, el término *carrera*, ilustrado por Howard Becker (1997) en *Outsiders*. Este concepto es utilizado para describir la trayectoria progresiva de un individuo en una actividad socialmente definida, sobre todo, en contextos de subculturas o desviaciones hacia el subalterno. En otras palabras, el estudio busca revisar la carrera de los entrevistados a través del proceso de adopción de una dieta vegana.

3. Metodología

La metodología de este trabajo es de corte cualitativo. Por cuestiones esencialmente prácticas se utiliza una muestra de seis personas: tres hombres y tres mujeres. Estos individuos encajan con el perfil de estudio buscado y son diversos entre ellos en términos de edad,

proveniencia socioeconómica, universidad en la que estudian y provincia de origen. Esta diferenciación permite analizar diferentes características en la *carrera*, sin afán de extraer generalidades demasiado ambiciosas. El alcance del presente trabajo se limita al estudio a profundidad de los casos planteados y la revisión de la literatura.

Se extrajo un total de siete fuentes: seis entrevistas individuales —de duración de entre cuarentaicinco minutos y una hora— y un grupo focal — de duración de una hora y quince minutos — entre los seis participantes. Todas las entrevistas se desarrollaron a través de videoconferencias. Las preguntas buscaron ahondar en las experiencias vividas, por lo que fue necesario profundizar en las entrevistas hasta generar un ambiente de confianza. Las entrevistas y el grupo focal fueron grabados previo consentimiento de los sujetos de estudio, y posteriormente transcritas para este análisis. Asimismo, los entrevistados gozaron del derecho de reserva ante cualquier pregunta. Se respetó estrictamente el derecho a la anonimidad. Al culmen de las entrevistas, se obtuvo información de la trayectoria personal de cada sujeto de investigación. En el grupo focal, por otro lado, los entrevistados cotejaron las experiencias vividas y reflexionaron en torno a las similitudes y las diferencias entre sus procesos.

A continuación, se presenta el cuerpo del presente ensayo, el cual está compuesto de tres secciones principales, cada una de las cuales cuenta con sus respectivas secciones secundarias.

4. El veganismo incipiente: la adquisición de consciencia y el desprendimiento del miedo

Williams et al. (2023) argumentan que esta *carrera*, psicológicamente, se divide en dos estados: iniciación y mantenimiento (2). Es natural intuir que algo cambia en la persona omnívora cuando se plantea la posibilidad de adoptar el veganismo. No solo responde a prácticas religiosas o de salud, sino que tiene un fundamento ideológico en varios espacios críticos y reformistas. En este estudio, es pertinente enfocarse en el veganismo “por convicción” o ideológico, y no en el religioso o por salud. Entonces, es posible afirmar que, entre los entrevistados, y más allá de cómo haya surgido este cambio, existe una impronta en él: es una adquisición de consciencia de corte ideológico, que rechaza el consumo de cualquier alimento cuyo origen fuese animal. En la presente sección se analizan las *fuentes activadoras* de esta consciencia, presentes en la “carrera”, pero variadas en su origen. Asimismo, se hace énfasis en la importancia de que exista un proceso donde el individuo se informe sobre el veganismo. Si este proceso, que se denominará *desprendimiento del miedo*, es capaz de deconstruir mitos sobre el veganismo.

4.1 Las fuentes activadoras

La adquisición de consciencia que lleva a la disposición para abandonar el consumo de productos con origen animal es el primer paso en la carrera del joven vegano por convicción. Primeramente, debo ahondar en lo que se maneja dentro del estudio como veganismo por “convicción”. Surge a partir de una o varias vivencias puntuales que puede involucrar animales, un relato de algún conocido,

la interacción con otra persona vegana, etcétera. En este sentido, el cambio a la opción vegano no resultó – para ninguno de los entrevistados – del azar o de una espontánea renuncia a los alimentos animales. Los jóvenes veganos de este estudio identifican una o varias experiencias que despertaron una toma de consciencia vegana en ellos. Antes de estos puntos, su alimentación era omnívora. Es así como, a pesar de la amplitud y concomitancia de las convicciones, este estudio se centrará en aquellas derivadas del antiespecismo, del animalismo y del compromiso con el medio ambiente. Ahora bien, dentro de estos procesos de cambio existen puntos de inflexión, los cuales se denominarán *fuentes activadoras*. Estas fuentes, sin embargo, deben entenderse como los puntos de adopción conviccional, o sea el momento en que la convicción fue adoptada por el sujeto.

Sin embargo, cabe advertir que la adquisición de consciencia no resulta uniforme en su origen, es decir, las fuentes pueden tener diversas materializaciones y puntos de partida. Por ejemplo, León (2021) explica su modelo de “trayectoria vegana de coherencia animalista” (53) con un argumento que despierta la consciencia antiespecista y, posteriormente, el veganismo:



Esta primera matriz o trayectoria vegana se caracteriza fundamentalmente por un proceso alquímico del sujeto, en donde se parte de una disposición sensible muy específica al reconoci-

miento de perros y gatos, para luego devenir en un desplazamiento perceptual que posibilita una forma de mirar y de comportarse distinto hacia la comunidad de vivientes en general (León 2021, 53).

Si bien el peso anti especista planteado por el autor, es decir, la noción de no discriminar en la valorización de la vida entre animales; como, por ejemplo, posicionar a los animales domésticos por encima de los de granja (León 2021, 53)— influye notoriamente en la concientización vegana, el origen de esta puede incorporar otro tipo *fuentes activadoras*. Por ejemplo, uno de los estudiantes entrevistados (guayaquileño, 21 años), perteneciente a una universidad privada de Quito, explica que él tuvo influencia ambientalista en el proceso de forjar su identidad vegana: «Mis ideales se basan en cuestiones ambientalistas, pues consumir carne contamina muchísimo (...) Es mucho lo que uno puede hacer dejando de comer carne y sus derivados, aunque no lo parezca». Este testimonio plantea componentes ambientalistas en la toma de consciencia vegana, lo que demuestra que esta es más amplia y no se limita a ideales de índole animalista exclusivamente. Las *fuentes activadoras*, no obstante, siguen teniendo una naturaleza ideológica.

Las *fuentes activadoras* también pueden situarse en vivencias personales. Experiencias vividas, relatos escuchados, material audiovisual u observación de la práctica vegana suelen ser otras formas de primer contacto con la *consciencia*. Uno de los entrevistados (quiteño, 22 años), estudiante de una universidad privada de su ciudad, sostiene que la observación de prácticas como el faenamamiento hicieron que sintiese rechazo al consumo de carne. Él recuerda particularmente las visitas a la finca de su abuelo, donde solía presenciar la matanza

de animales con fines alimenticios. Asimismo, rescata la figura de su hermano, también vegano: «Eso fue determinante, al igual que la influencia de mi hermano». «Mira, eso a uno lo pone a pensar. ¿Los animales se merecen ese sufrimiento?».

4.2 El desprendimiento del miedo: el veganismo como una causa informada

Tras la adquisición de consciencia vegana mediante *fuentes activadoras*, la carrera del individuo acarrea un lapso en el que este se informa sobre el estilo de vida vegano. Esto implica, en esencia, qué tan accesible y beneficioso para su salud es. Esto, además, sin que las fuentes activadoras se transformen en motivaciones simplemente médicas, sino que transversalizan con las convicciones primarias. La siguiente cita expresa la importancia del *desprendimiento del miedo* en la conversión del vegano a través de la información nutricional, además de desmontar la narrativa de que este estilo de vida, así como el vegetarianismo, sean perniciosos para la salud:

Se debe tener en cuenta la importancia de obtener información nutricional de fuentes confiables y considerar el uso de suplementos alimentarios. De acuerdo con lo planteado anteriormente, las dietas vegetarianas y veganas no deberían traer consecuencias negativas en el estado nutricional, excluyendo a personas con trastornos absortivos u otras enfermedades. Por el contrario, la evidencia muestra diversos beneficios de estas dietas (...) (Brignardello G et al. 2013).

Esta importancia es corroborada en el testimonio de los jóvenes entrevistados. Una de las entrevistadas (guayaquileña, 22 años), cursante de la carrera de ingeniería mecánica en una universidad pública, explica que para ella fue crucial informarse sobre el veganismo:

Me empecé a informar sobre lo que era adecuado para mí: platillos que podía preparar, costos de los alimentos, etcétera. Me informé también sobre cómo esto iba a afectar a mi salud. Mi familia, en especial mi papá, siempre me decía que me iba a enfermar por no comer carne (2022).

La estudiante agrega que informarse sobre qué tan costosa es la dieta vegana le ayudó a continuar con su ideal:

Sí, también me informé sobre costos. Sobre todo, los gastos en suplementos alimenticios, pues eso es lo más costoso. Me refiero a la vitamina B12 en específico. Actualmente no la consumo con tanta frecuencia, pero sí lo he hecho durante algunos periodos. Verás, hay un estigma sobre que lo vegano es costoso. Eso es relativamente cierto. Tienes que saber qué comprar y en dónde. No es lo mismo ir al mercado que ir al *Supermaxi*, por ejemplo (...). Puedo decirte que lo más importante es que tú prepares tus propios alimentos. Lo que yo más compro es soya, gluten y tofu, y me va muy bien (2022).

La estudiante comenta que llegó a la conclusión de que una persona como ella, autodescrita como de “clase media-baja”, está en capacidad de tener un estilo de vida vegano. En su experiencia se pueden apreciar coacciones como el rechazo familiar o el elevado costo de la esencial vitamina B12. No obstante, el proceso de obtención de información rigurosa le fue vital para alcanzar la resolución de que la vida

vegana era viable. Esta fase podría corresponder, en realidad, a una de adquisición de información y destrucción de mitos, pues resultante de ambos factores es el miedo y el rechazo social al veganismo como práctica cotidiana.

A pesar de lo crucial que resulta el proceso de *desprendimiento del miedo* en la *carrera*, pareciera insuficiente ante la imposibilidad de tomar acción concreta y emprender rutinas veganas. Lo siguiente a analizar es precisamente aquello: el veganismo como práctica diaria sometida a la realidad.

5. La etapa de transición: una cuestión de condiciones y disfrute

En esta sección se plantea la etapa de transición entre la dieta omnívora y el estilo de vida vegano. Es aquí donde, además de las convicciones, operarán condiciones personales y externas. Externamente, se podrían considerar la capacidad económica, la aceptación del círculo familiar y social, y el acceso a productos veganos. Por el otro lado, aquello que le es inherente al individuo puede ser la determinación y la ponderación axiológica de sus convicciones para continuar con el proceso.

La *transición* corresponde a la fase donde el individuo se aproxima a las transformaciones prácticas en el estilo de vida anhelado. Es el paso que transfigurará el ideal en acciones coherentes a él. Todas las entrevistas realizadas para este trabajo lo confirman, así como múltiples fuentes bibliográficas (Acuña et al. 2020) (Barnard 2020) (García 2022). Esta etapa, marcada por cambios progresivos pero constantes,

implica para León (2001) una incoherencia muy concreta: seguir consumiendo productos animales, a pesar de la consciencia de que aquello no es deseable. Podría verse como el cambio conductual paulatino respecto a la elección de productos. Esta incoherencia se supera cuando el veganismo se convierte en una posibilidad cotidiana y disfrutable.

5.1 Veganismo y la posibilidad cotidiana

En primera instancia, la *transición* depende de un conjunto de condiciones para su continuidad, las cuales parten de lo más elemental: el acceso a alimentos, su disponibilidad y tolerancia y preparaciones veganas. Sin embargo, no se limitan a estos factores. Tal como lo explican los autores: “Nuestra selección de alimentos deriva de la compleja interacción de factores biológicos, nutricionales, sociológicos y psicológicos. La alimentación tiene importancia en la vida social” (Asher, Cherry y Ortega 2016).

Los factores descritos anteriormente se relacionan y complejizan entre sí. El relato de uno de los entrevistados lo sustenta:

En mi familia siempre rechazaron mis convicciones veganas. Creo que es porque (sus familiares) crecieron en un entorno conservador. El problema era que al inicio yo debía comer lo que había en la casa, incluyendo carnes. Rara vez podía cocinar recetas veganas, o al menos vegetarianas. Y me dolía no poder cocinar para mi familia (2022).

En este caso, la reacción de los familiares del estudiante sobre su veganismo no sólo dificultaba la aplicación de su convicción, sino que de plano la hacía imposible. El joven comentó que tuvo que esperar a mudarse de su casa cuando retomó clases presenciales, en 2021, para desarrollar su veganismo. De hecho, sus familiares siguen creyendo que él abandonó la causa definitivamente. Para Asher et al., el apoyo o rechazo de los familiares del individuo constituyen el factor más determinante durante la *transición*. Para los autores, cuando existe una reacción contraria por parte de los familiares, es fundamental que se produzcan negociaciones emocionales y se estipulen reglas (2016, 175-176) —sobre las compras de comida o el uso de la cocina en familia, por ejemplo—. De no generarse estos acuerdos, resultará imposible la continuación de la *carrera*.

Las relaciones con amigos y pareja también denotan condiciones necesarias en la *carrera*. Una de las entrevistadas (quiteña, 22 años), alumna de medicina de una universidad privada, comenta que ha vivido momentos tensos e incómodos con su pareja y amigos, en especial al momento de comer fuera de casa:

Me costaba mucho salir con mi actual novia a restaurantes al comienzo de todo. A ella le encanta comer en *KFC* y teníamos conflictos porque yo me había decidido a dejar la carne. Un día le dije que me incomodaba ir a lugares donde yo no podía comer y que dejemos de hacerlo para comer más en casa (...). Es igual con amigos, porque siento que yo no disfruto de la experiencia de comer con ellos. Todos están disfrutando de su pedazo de pizza mientras yo me como un poco de masa con tomate (2022).

La joven agrega que, si bien nunca se planteó dejar su convicción vegana, sintió que todo lo que vivía era injusto. Ella y todos los entrevistados tuvieron vivencias similares en sus círculos sociales. Poco a poco, los amigos y las parejas de los sujetos de investigación fueron comprendiendo y empatizando con el veganismo. En todos los casos se evidencia un mínimo de tolerancia durante la *transición* y después, en el sentido de que ningún sujeto de estudio fue discriminado por amigos o pareja luego de un periodo largo de adaptación. Podría decirse que se plantea un proceso paralelo donde el individuo vegano – durante su transición – fomenta en su círculo una adquisición de consciencia y el abandono del miedo; y su círculo cercano abandona sus prejuicios respecto al veganismo. Posteriormente a la *transición*, es necesario que el individuo se sienta cómodo con la rutina vegana a la que se somete.

5.2 Veganismo y la posibilidad de disfrute

Como se ha mencionado a lo largo de esta sección, la *transición* involucra una aproximación a las prácticas veganas diarias. Es momento de analizar otro componente fundamental: el descubrimiento de la vida vegana como una vida disfrutable. En este sentido, los datos recabados en las entrevistas plantean dos casos: aquellos sujetos omnívoros que gustaban significativamente de consumo de productos animales y aquellos que no.

El relato de un entrevistado (riobambeño, 22 años) alumno de universidad pública, demuestra que su transición no resultó excesivamente desafiante porque, si bien los productos de raíz animal le gustaban, tampoco eran imprescindibles en su dieta omnívora.

- **Entrevistador: ¿Y cómo era tu consumo de carne antes de iniciar en el veganismo?**
- Entrevistado: Bueno, la verdad sí me gustaba comer carne, pero tampoco, así como que un montón. A mí desde pequeño me encantó la pasta: los espaguetis, la pizza, todas esas cosas. Es rico comerlas con salchicha, tocino y todo, pero nunca me volví loco por eso.
- **Entrevistador: Entiendo, entiendo. Y, durante la transición de la que me hablabas, ¿cómo te iba con la carne?**
- Entrevistado: Pues para ser te honesto, le fui perdiendo todo el gusto. Tuve la suerte de que mi familia me apoyó desde el inicio, como te había dicho, y no tuve que comer lo que los demás (familiares) comían. Eso me ayudó un montón. Puedo decirte que la carne me empezó a dar asco.

Las palabras del estudiante cercioran que el proceso de transición no fue altamente desafiante en su caso por el poco gusto previo hacia la carne. Adicionalmente, él contaba con una predilección por las pastas, lo que significa la base de su comida preferida no está exonerada en su actual dieta vegana. Esto plantea facilidades en la adaptación a la nueva cotidianidad, haciendo que el proceso de transición sea menos traumático en la vida del individuo que opta por él.

Pero hay otros casos, como el de la estudiante quiteña de medicina de 22 años, donde el gusto por la carne era más poderoso antes de la *transición*. Aquí se plantea la dificultad adicional de una disciplina más estricta. También existe el factor de las *recaídas* en el consumo de carne y sus derivados.

Me daba bastante ansiedad porque a mí me gustaba mucho comer todo tipo de carne. Amaba comer mariscos en especial. Comía muchísimos camarones antes de ser vegana. En esos primeros días, a veces sucumbía a la tentación —ríe un poco— y luego me ponía mal, muy mal —vuelve a estar seria—. Pero poco a poco fue siendo más disciplinada y tomando esto con mayor seriedad. Creo que tengo una convicción por los animales muy fuerte (2022).

Añade lo importante que fue reinventar su alimentación para poder disfrutarla.

Mira, es fundamental que te guste lo que comas. No vas a poder ser vegano si comes cosas, digamos... feas. El otro día me hice un arroz marinero vegano y me encantó. Obviamente no es lo mismo que el verdadero, digamos. El que yo hice era a base de hongos, pero tenía la misma sazón de cualquier arroz marinero. Y me quedó riquísimo (2022).

El componente del disfrute es crucial para completar la transición y hacer del veganismo un estilo de vida. Las entrevistas realizadas demuestran este patrón en la *carrera*: es necesario que el individuo sea capaz de adaptar su dieta para disfrutarla.

6. Consolidación del veganismo

Cuando el joven concluye la etapa de la *transición* —cuya duración se da en función de cada trayectoria—, se plantea la *consolidación* como el último paso de la *carrera*. En esta fase, el individuo no depende de factores externos que impidan la práctica vegana y tiene una voluntad difícilmente quebrantable de no consumir productos de

origen animal. La característica primordial de la *consolidación* es que posiciona al veganismo como un estilo de vida aceptado y practicable.

Para la investigadora Catalina Arango, el veganismo se posiciona como un *estilo de vida* —expresión acuñada al psicólogo Carl Jung (Nawas 1971) — cuando existe una posición ética que abraza todos los ámbitos de la cotidianidad (Arango Medina 2016). Un ejemplo de esto es que los veganos por convicción no visten prendas con algún componente animal, como lo explica una entrevistada (quiteña, 25 años), estudiante de una universidad pública:

Para mí, el veganismo no tiene que ver solamente con la comida. Aunque no siempre puedo por cuestiones de costo, intento adquirir ropa con el menor impacto ambiental posible y siempre de algodón o fibras de carbono (...) (2022).

Estas características se repitieron en todos los testimonios de los sujetos de estudio. Es algo previsible, pues desde el inicio de su carrera establecieron una marcada posición deontológica, llevando al veganismo más allá de la alimentación. En síntesis, se puede decir que el individuo se habrá consolidado como vegano por convicción al mantener los hábitos adquiridos y hacer de ellos una cotidianidad.

7. Conclusiones

La carrera por la cual un joven ecuatoriano universitario se convierte en vegano por convicción, a partir de una dieta omnívora, se puede sintetizar en tres grandes etapas: *el veganismo incipiente*, *la transición* y *la consolidación*. La primera se constituye de las fases de

la adquisición de consciencia vegana y del desprendimiento del miedo (acercamiento a información precisa sobre veganismo). La segunda etapa requiere de condiciones independientes —adquisitivas, sociales y familiares— y propias del individuo —disfrute y disciplina ante el veganismo—. La tercera etapa reafirma al veganismo como un constante estilo de vida y no como una forma de alimentación.

Es importante recalcar que los hallazgos de este trabajo se limitan a las experiencias de los sujetos de estudio y a la bibliografía expuesta. Se sugiere realizar futuras investigaciones para ahondar el tema aquí estudiado, con la finalidad de alcanzar inferencias de mayor alcance. La *carrera*, aunque se puede extrapolar como una serie de procesos similares, es imposible argumentar a favor de que este sea el mismo para todos los individuos.

Referencias

- Acuña, Natalia, Lucía Gallo, María Granado, Daiana Jofre, y Gloria Mancinelli. 2020. «TRANSICIÓN HACIA EL VEGANISMO: UNA MIRADA CULTURAL, SOCIAL Y ALIMENTARIA», 161.
- Arango Medina, Catalina. 2016. «El mundo vegano: un nuevo estilo de vida, una nueva ética». masterThesis, Universidad EAFIT. <http://repositorio.eafit.edu.co/handle/10784/8727>
- Asher, Kathryn, Elizabeth Cherry, y Carmen María Carpena Ortega. 2016. «Hogar es donde está la comida: : barreras al vegetarianismo y veganismo en el ámbito doméstico». *Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales* 2 (2). <https://revistaleca.org/index.php/leca/article/view/212>
- Barnard, Neal D. 2020. *Come sano, come vegano: La guía imprescindible para iniciarse en el veganismo*. Penguin Random House Grupo Editorial España.
- Becker, Howard S. 1997. *Outsiders: Studies In The Sociology Of Deviance*. Free Press. <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=89ab-98079c543063a3a91b9f7bf70cc7>
- Brignardello G, Jerusa, Lisu Heredia P, María Paz Ocharán S, y Samuel Durán A. 2013. «Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos». *Revista chilena de nutrición* 40 (2): 129-34. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182013000200006>
- Espinosa, Betty. 2010. *Transiciones y rupturas: El Ecuador en la segunda mitad del siglo XX*. Flacso-Sede Ecuador.
- Fehér, Ádám, Michał Gazdecki, Márta Véha, Mónika Szakály, y Zoltán

- Szakály. 2020. "A Comprehensive Review of the Benefits of and the Barriers to the Switch to a Plant-Based Diet." *Sustainability* 12 (10): 4136. <https://doi.org/10.3390/su12104136>
- García, Alejandro. 2022. *¿Cuándo es el veganismo un deber moral?*
- Germov, John, y Lauren Williams. 2016. *A Sociology of Food & Nutrition: The Social Appetite (Fourth Edition)*.
- González Berruga, Manuel Á. 2022. «Vegetarianismo y Veganismo en la Formación e Investigación en Educación Física y el Deporte. Una Perspectiva desde Ecuador». *Revista Científica Hallazgos* 21 7 (1): 22-41.
- León, Juan José Ponce. 2021. «Trayectorias veganas: sobre la noción foucaultiana de "paresia" en la ética de cuidado animalista». *Analéctica* 8 (50): 50-69.
- Marchenko, Iryna. 2021. «En boca de todos: el veganismo». <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/48713>
- McInnes, Catherine, Sharon A. Carstairs, y Joanne E. Cecil. 2023. "A Qualitative Study of Young Peoples' Thoughts and Attitudes to Follow a More PlantBased Diet." *Frontiers in Psychology* 14: 1196142. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1196142>
- Nawas, M. Mike. 1971. *El estilo de vida III. Estilos de orientación interpersonal y conclusiones*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
- Williams, Emma, Vardavoulia Aikaterini, Lally Phillippa, y Gardner Benjamin. 2023. "Experiences of Initiating and Maintaining a Vegan Diet among Young Adults." *Appetite* 183 (October): 106501. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106501>

