

Judit Palacio Conde i Alba Ríos Jiménez

ESTUDI QUALITATIU SOBRE L'EXPERIÈNCIA DE LES PERSONES VEGETARIANES

TREBALL FI DE GRAU

Dirigit per Dra M^a Antònia Martorell

Infermeria



UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI

Tarragona 2019/2020

Facultat d'infermeria

AGRAÏMENTS

Volíem agrair a totes les persones que ens han ajudat a la realització del nostre treball fi de grau, ja que sense totes elles, aquest projecte no hagués estat possible.

En primer lloc, ens agradaria agrair a la nostra tutora de treball, la Dra. Maria Antònia Martorell, sense la seva ajuda, consells i paciència davant el gran repte que ha suposat el fet d'incorporar-nos al món sanitari a la vegada que finalitzàvem els nostres estudis no hagués estat possible aquest treball.

En segon lloc, gràcies també a totes les persones entrevistades, ja que sense la seva ajuda voluntària i desinteressada, relatar-nos la seva experiència no haguéssim pogut assolir el nostre objectiu. De ben segur ens han permès fer un canvi de mentalitat sobre les dietes vegetarianes i prendre més consciència sobre les diferents opcions alimentàries que existeixen. També el fet que abans de jutjar una situació que no ens pugui resultar tant familiar o usual, ens hem d'informar de manera adequada, contrastant i deixant de banda la nostra pròpia percepció subjectiva per ser unes professionals sanitàries el més objectives possibles i poder ajudar a les persones davant la situació en la qual es trobin, sigui una malaltia o com en aquest cas, una decisió d'estil alimentari.

També ens agradaria fer referència a tot el professorat de la Facultat d'Infermeria del Campus Catalunya de la Universitat Rovira i Virgili, per la formació que ens han impartit al llarg d'aquests anys, ja que no només ens han format com a futurs professionals sinó també com a persones.

Finalment, agrair a la nostra família per tot el suport durant tot el temps que han durat els nostres estudis universitaris i el procés de realització d'aquest treball.

RESUM

Introducció: L'estil de vida de les persones, la manera de comportar-se i relacionar-se ha anat canviant amb el pas dels anys i això també inclou a la seva manera d'alimentar-se. Vivim doncs, en un context amb una gran multitud i diversitat alimentària. Hi ha evidències que el tipus d'alimentació es troba relacionada amb l'estat de salut dels individus. Abans la dieta mediterrània era la més seguida però aquesta ha sofert modificacions que ha comportat que augmenti el perfil lipídic de la població provocant problemes de salut. Actualment, la dietes vegetarianes suposen unes opcions alternatives saludables a l'hora d'alimentar-se. Així doncs, es troben cada cop més en augment al llarg de tot el món, especialment en societats occidentals. La gent comença normalment aquest tipus de dietes per raons ètiques i morals.

Material i mètodes: El treball s'ha fet a partir d'una metodologia qualitativa sent la tècnica utilitzada les entrevistes individuals semiestructurades obertes. L'elecció dels participants es va fer utilitzant el model de mostreig no probabilístic per conveniència-pertinència amb l'objectiu de conèixer des d'una perspectiva EMIC i fenomenològica, l'experiència de persones que segueixen el vegetarianisme.

Resultat i discussió: Les persones que segueixen algun tipus de dieta vegetariana ho fan inicialment pel maltractament animal i quan van obtenint més informació ho extrapolen a altres problemàtiques socials. Així doncs, afecta a tot el seu estil de vida. Les fonts de coneixement venen d'internet, mostrant falta de confiança per part dels sanitaris. Tots tenen un bon autoconcepte de salut, provocant una falta de seguiment de la dieta, coneixen alguns riscos i beneficis sobre ella i destaquen l'estigma que encara suposa avui en dia per falta d'informació.

Conclusions: Les persones que segueixen una dieta vegetariana estan satisfetes amb la seva decisió i no l'abandonarien.

Paraules clau: Dieta, vegetarianisme, veganisme, estil de vida, autoconcepte de salut

ABSTRACT

Introduction: Nowadays, people's lifestyle and the way that they relate to their environment has changed, and it includes their way of eating. We live in a context full of food diversity where is such evidence that diet is related to human's health. In the past, Mediterranean diet was one of the most followed, but today because of several modifications it has increased the lipidic profile, which can result in health problems. Several health benefits have been associated with well-planned vegetarian diets so the number of people adopting them is constantly increasing, especially in western societies. This type of diet can meet all nutritional requirements if it is well planned so, moreover, there are variety of reasons for taking a vegetarian diet, including moral and ethical reasons.

Aims and Method: This study has been performed through a qualitative methodology using an individual open semi-structured interview technique. The selection of the interviewed was made using the non-probabilistic sampling model with the aim of knowing the experience of vegetarian people an EMIC and phenomenology perspective.

Results and discussion: People who follow any kind of vegetarian diet do it to animal abuse. Then, once they have more information about it, they extrapolate to other social problems, so that it affects on their lifestyle. The information sources come mostly from internet, which show a lack of confidence on health professionals. All of them have a good self-concept of health, fact that causes a lack of follow-up of the diet. Despite they know the risks and benefits, it also stands out the stigma that even today suffer this diets because of the lack of information about the matter.

Conclusions: People who follow a vegetarian diet are satisfied with the decision they made and will not leave it.

Key words: Diet, vegetarianism, veganism, lifestyle, self-concept of health.

LLISTAT D'ABREVIACIONS

- Diabetis tipus II (**DM II**)
- Hipertensió Arterial (**HTA**)
- Treball Fi de Grau (**TFG**)
- Unió Federal Vegetariana (**UFV**)
- Unió Vegetariana Internacional (**UVI**)
- Acadèmia de Nutrició i Dietètica (**AND**)
- Kilocalories (**KCAL**)
- Índex de massa corporal (**IMC**)
- Àcids grassos poliinsaturats (**AGPs**)
- Lipoproteïnes d'alta densitat (**HDL**)
- Àcid linoleic (**ALA**)
- Àcids Eicosapentaenoic (**EPA**)
- Àcids Docosahexaenoic (**DHA**)
- Recommended Dietary Allowance (**RDA**)
- Tecnologies de la Informació i la Comunicació (**TIC**)
- l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (**AESAN**)

ÍNDIX

AGRAÏMENTS.....	2
ABSTRACT.....	4
LLISTAT D'ABREVIACIONS.....	5
1. INTRODUCCIÓ.....	9
2. MARC TEÒRIC.....	12
2.1. ESTIL DE VIDA, NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ.....	12
2.2. VEGETARIANISME.....	13
2.2.1. HISTORIA DEL VEGETARIANISME.....	13
2.2.2. DEFINICIÓ DE VEGETARIANISME.....	14
2.2.3. EPIDEMIOLOGIA.....	17
2.2.4. COMPARATIVA AMB LA DIETA MEDITERRÀNIA.....	17
2.2.5. BENEFICIS I RISCS ASSOCIATS A LA DIETA VEGETARIANA...18	
2.2.6. MOTIVACIONS DE LA POBLACIÓ.....	20
2.3. MACRONUTRIENTS I MICRONUTRIENTS EN EL VEGETARIANISME.....	21
2.3.1. LÍPIDS.....	21
2.3.2. PROTEÏNES.....	22
2.3.3. HIDRATS DE CARBONI.....	24
2.3.4. VITAMINES.....	25
2.3.5. MINERALS.....	26
3. OBJECTIUS I/O HIPÒTESIS.....	28
3.1. OBJECTIU PRINCIPAL.....	28
3.2. OBJECTIUS ESPECÍFICS.....	28

4. METODOLOGIA.....	29
4.1.DISSENY DE L'ESTUDI.....	29
4.2.SELECCIÓ DE FONTS BIBLIOGRAFQUES.....	29
4.3.TÈCNICA DE RECOLLIDA DE DADES.....	30
4.4.SELECCIÓ DE LA MOSTRA.....	31
4.5.ANÀLISI DE LES DADES.....	33
4.6. ASPECTES ÈTICS.....	34
4.7.LIMITACIÓ DEL ESTUDI.....	34
5. RESULTAT I DISCUSIÓ.....	36
5.1. CONEIXEMENTS SOBRE LA DIETA.....	36
5.2. AUTOCONCEPTE DE SALUT.....	40
5.3. DIA A DIA AMB LA DIETA.....	44
5.4. FONTS DE CONEIXEMENT.....	52
6. CONCLUSIONS.....	57
7. BIBLIOGRAFIA.....	58
8. ANNEXOS.....	62
ANNEX 1: GUIÓ DE PREGUNTES.....	62
ANNEX 2: CONSENTIMENT INFORMAT.....	63
ANNEX 3: TRANSCRIPCIÓ DE LES ENTREVISTES.....	65
ANNEX 4: CODIFICACIÓ PER COLORS DE LES ENTREVISTES.....	115

ÍNDIX DE TAULES

Taula 1: Tipus de dieta vegetariana.....	16
Taula 2: Característiques de la mostra.....	33
Taula 3: Categories i subcategories entrevistes.....	36

1. INTRODUCCIÓ

Vivim en un context amb una gran diversitat alimentària, on no existeix una única i exclusiva manera d'alimentar-se d'una manera correcta i saludable (Barrón Lozano, 2019). Hi ha evidències que el tipus d'alimentació que portem els individus es troba relacionada amb el nostre estat de salut. Gran part de la població, coincidirà que una alimentació saludable és aquella que es troba basada en productes vegetals (Santana Vega, 2016). Al segle XX, la base de la dieta mediterrània, eren les fruites, les verdures, els llegums, els cereals i el pa, a banda del consum moderat de peix, de iogurts i làctics i un consum, en menor mesura, de carn i d'oli d'oliva, fent que aquesta fos una dieta variada i equilibrada (Córcoles Parra, 2018).

Aquest patró ha anat canviant durant els anys, avui en dia es consumeixen més kilocalories (KCAL) per dia i per persona que abans, s'han disminuït els carbohidrats i han augmentat els productes càrnics i derivats, augmentant així el perfil lipídic de la població derivant a problemes de salut (Córcoles Parra, 2018).

Actualment, les dietes vegetarianes a causa del seu alt contingut en vegetals, llegums, fruita, entre d'altres, suposen una d'aquestes opcions alternatives i saludables a l'hora d'alimentar-se (Barrón Lozano, 2019). Es tracta d'un terme bastant ampli, amb moltes variants, però a grans trets es tractaria d'una dieta on la base principal d'aquesta són els productes vegetals, i a partir d'aquesta base, en funció de la restricció dietètica que vulgui portar la persona, afegirà o eliminarà alguns productes animals i/o derivats com seria el cas dels ous, la llet, la mel, entre d'altres (Santana Vega, 2016).

Així doncs, aquestes dietes es troben cada cop més en augment al llarg de tot el món, especialment en les societats occidentals i entre adolescents i adults joves (Rojas Allende, 2017). La gent que decideix començar una dieta d'aquest tipus, ho fa per raons molt diverses. Entre les més destacades trobem les raons ètiques i morals en relació amb els drets dels animals, motius mediambientals, influències properes d'altres persones o pel seu propi estat de salut (Rojas Allende, 2017; Dinu, 2017).

Hi ha poques dades epidemiològiques al respecte, a causa de l'amplitud i la multitud de variants que hi ha sobre aquesta dieta, però s'estima que a Europa, un 5% de la població total segueix una dieta vegetariana (Bettinelli, 2019). Pel que fa a l'estat espanyol, segons una enquesta realitzada per l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN), la població vegetariana era un 1,5% de la població total i segons la Unió Vegetariana Espanyola (UVE) entre un 30 i un 40%

aproximadament dels vegetarians espanyols serien vegans (Santana Vega C, 2016; Fundación Española de Nutrición, 2018).

La dieta vegetariana es tracta d'un tipus de dieta que genera gran controvèrsia, tant entre professionals com en la població en general (Córcoles Parra, 2018). Diversos estudis, han demostrat que aquest tipus de dietes pot satisfer les necessitats nutricionals de tots els individus, sempre i quan aquestes estiguin ben planificades i seguides correctament per un professional de la salut (Menal-Puey, 2016). Una dieta vegetariana, a causa de la seva composició alimentària pot comportar una reducció de factors de risc relacionats directament amb malalties cròniques tals com la diabetis tipus II (DM II), la hipertensió arterial (HTA) o el colesterol, i que per tant, podria ser una opció de dieta sana i equilibrada (Rojas Allende, 2017; García Maldonado, 2019).

Per una altra banda, els aliments vegetarians processats tenen un alt contingut en sucres, greixos i sals, fet que podria provocar un efecte perjudicial per a la nostra salut. (Radnitz, 2015; Casao otal, 2018). A més, el fet de no consumir aliments d'origen animal pot provocar un dèficit de certs nutrients tals com la vitamina B12, alguns àcids grassos derivats de l'omega 3, el ferro, el zinc, entre d'altres, que són essencials per la salut, i que la falta d'aquests poden derivar en altres complicacions mèdiques greus (Córcoles Parra, 2018; García Maldonado, 2019; Radnitz, 2015).

És doncs per aquest motiu fonamental, que la dieta estigui assessorada i/o supervisada per un professional expert en nutrició, el qual, ajudi a la persona que decideixi realitzar aquests tipus de dietes a escollir aliments alternatius als productes d'origen animal, seleccionar correctament la grandària de porcions de cada grup alimentari, oferir els suplementes alimentaris necessaris en el cas de falta d'algun dels nutrients essencials, etc. per tal d'equilibrar la dieta, aconseguint l'aportació necessària de nutrients amb la fi que no suposi un perill per a la salut de qui la segueix (Barrón Lozano, 2019; Menal-Puey, 2016; García Maldonado, 2019).

Així doncs, com a estudiants de 4rt del grau d'infermeria, hem decidit realitzar el nostre TFG sobre la percepció de salut que tenen les persones que segueixen una dieta vegetariana. En concret, realitzarem un estudi qualitatiu a través de l'anàlisi d'entrevistes sobre l'experiència i les vivències de les persones que segueixen aquest tipus de dietes per veure quines van ser les seves motivacions, quin coneixement tenen sobre la seva dieta, d'on van obtenir la informació, si realitzen algun tipus de control o segueixen les pautes d'un professional sanitari, entre altres aspectes.

La motivació principal per la qual hem decidit escollir aquesta temàtica és perquè vam veure que tenim molta curiositat en conèixer les vivències de la gent que porten a terme aquests tipus de dietes, més concretament saber com consideren que es troba el seu estat de salut i com cobreixen totes les seves necessitats del dia a dia i comprendre més l'ètica que les rodeja. A més a més, considerem que l'alimentació afecta directament a l'estat de salut de les persones, per això, volem saber com se senten, els problemes que hagin pogut tenir derivats d'aquesta dieta o no, si els hi ha ajudat a controlar algun tipus de patologia que tinguessin de base, etc. A més, nosaltres com a estudiants i futures infermeres, el fet de fer un treball sobre aquest tipus de dietes que van cada cop més en augment en la nostra societat pot permetre ajudar-nos a veure aquestes d'una altra manera i donar-nos l'oportunitat de conèixer millor que han de fer en el cas de tenir alguna problemàtica durant la realització de la dieta o de donar consells a l'hora de seguir-la, a més d'obrir noves línies d'investigació futures.

2. MARC TEÒRIC

Amb el marc teòric d'aquest treball pretenem fer una descripció d'aquells elements de la teoria que seran directament utilitzats en el desenvolupament del nostre TFG, així com posar un context on poder contrastar aquella informació de l'experiència dels entrevistats que obtindrem mitjançant la tècnica qualitativa de l'entrevista individual semiestructurada oberta, per així finalment fer una anàlisi des de la perspectiva fenomenològica.

Així doncs, primer parlarem sobre l'estil de vida en general i la diferència que hi ha entre el terme nutrició i alimentació. Tot seguit, parlarem sobre la dieta vegetariana com a tal, posant primer un context històric, definint el terme de vegetarianisme, donant unes dades epidemiològiques, fent una comparativa amb la dieta mediterrània, els beneficis i els riscos de la dieta i les motivacions de la població. Per últim, farem una breu introducció sobre els macronutrients i micronutrients que poden tenir més grau d'afectació seguint la dieta.

2.1. ESTIL DE VIDA, NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ

Avui en dia, sabem que la nostra salut depèn de l'estil de vida que portem (Flores Alfaro, 2017). L'estil de vida és el conjunt de comportaments, actituds i decisions del dia a dia, que poden comportar efectes tant positius com negatius per la salut. Aquests, estan condicionats per factors socioculturals i característiques individuals (Arango Medina, 2016).

L'estil de vida que portem fa que seguim uns patrons d'alimentació o uns d'altres, i per tant, la manera d'alimentar-nos influeix directament en la nostra salut. Podem dir que, una bona nutrició, és un element fonamental per a mantenir la nostra salut. Per contra, una mala nutrició pot reduir la immunitat i augmentar la vulnerabilitat a patir malalties, a més d'altera el desenvolupament físic i mental (Flores Alfaro, 2017). És per això, que hi ha malalties les quals es poden controlar el seu transcurs amb una dieta adequada, sent un exemple la DM II, la HTA o la hipercolesterolèmia.

Tenint en compte que no és el mateix alimentar-se que nodrir-se, el terme alimentació va lligat a més pràctiques que no només al fet d'ingerir l'aliment. Es tractaria d'un aspecte més ampli de caràcter sociocultural, que afecta en la manera de relacionar-se amb els individus, poden arribar a reflectir la personalitat, els valors, les creences entre d'altres dels individus en la seva realització (OMS, 2015). L'alimentació seria doncs, un acte voluntari i premeditat, que vindria determinat per diversos aspectes.

Per altra banda, el terme nutrició és la ingesta d'aliments necessaris per a cobrir les necessitats dietètiques de l'organisme (Flores Alfaro, 2017; Cramer, 2017).

2.2. VEGETARIANISME

El vegetarianisme es tractaria d'un terme que faria referència a un estil d'alimentació i de vida, el qual pot ser més o menys restrictiu en funció de diversos aspectes. A grans trets, s'entén com una dieta vegetariana, aquella que hi ha una falta de consum de productes d'origen animal. Tot i aquest fet comú que caracteritza aquest tipus de dietes que es basen en aliments d'origen vegetal, hi ha moltes variants. En aquest apartat es defineix el terme de vegetarianisme i aspectes relacionats (Bennasser, 2019).

2.2.1. HISTORIA DEL VEGETARIANISME

En les primeres civilitzacions, l'alimentació era a base de plantes. Durant els anys, diferents cultures es van centrar en aquest tipus d'alimentació. Pitàgores (segle VI abans de Crist) va ser el pare del vegetarianisme ètic (Arango Medina, 2016). L'estil de vida que Pitàgores descrivia, va ser exercit per més filòsofs del moment. Moltes religions i creences com seria el cas del Budisme i l'hinduisme recomanen una alimentació vegetariana (Flores Alfaro, 2017; Arango Medina, 2016).

També podem veure que persones que van marcar algunes èpoques de la història també seguien una dieta vegetariana. Durant el renaixement, Leonardo da Vinci seguia una dieta vegetariana, i durant la il·lustració podem trobar a Rousseau, Voltaire, Wesley entre d'altres (Arango Medina, 2016).

La primera associació vegetariana va ser creada el setembre de 1847 a Gran Bretanya, tot i això, el primer congrés mundial vegetarià va ser celebrat el 1893 a Chicago, Estats Units. Poc després es van començar a celebrar a Londres, Anglaterra el 1897, 1901 i 1905. Uns anys després a un congrés el 1908 a Dresde, Alemanya, es va crear la Unió Federal Vegetariana (UFV), la qual va ser substituïda per la Unió Vegetariana internacional (UVI) aquesta és l'associació que engloba totes les associacions vegetarianes arreu del món (Flores Alfaro, 2017).

2.2.2. DEFINICIÓ DE VEGETARIANISME

La definició de la dieta vegetariana seria un aspecte complex, ja que es tracta d'un terme molt ampli i heterogeni, on hi ha múltiples variacions de la dieta (Santana Vega, 2016). Això és degut per diversos motius entre els quals, destaquen la gran varietat d'opcions alimentàries disponibles en l'actualitat, els diferents factors i motius que fan que segueixin aquest tipus de dieta i la falta d'unificació de la terminologia (Dinu, 2017). Podríem dir que hi ha tants tipus de dietes com persones que la poden seguir, ja que normalment se sosté segons les prioritats individuals de la persona.

A grans trets, i d'acord amb l'Acadèmia de Nutrició i Dietètica (AND) defineix la dieta vegetariana com aquella on hi ha una abstinència del consum d'animals i que es troba sustentada per vegetals, fruites, cereals, llegums, fruits secs i llavors tot i que estan permesos alguns animals i/o els seus derivats en funció de la restricció de la dieta (Rojas Allende, 2017). Aquest tipus de dieta la podem classificar segons siguin més o menys restrictives. (Dinu, 2017).

Així doncs, hem reconegut uns termes que es repeteixen al llarg de tota la bibliografia consultada en relació amb la classificació de la dieta vegetariana (Taula 1). Si fem referència a aquells tipus menys estrictes ens podem trobar l'ovo-lacto-vegetariana, les persones que segueixen aquesta dieta no poden menjar animals però sí que està permès el consum d'ous i de derivats làctics.

També aquest terme es pot dividir en dos subtemes els quals seria la dieta ovo-vegetariana la qual es caracteritza en la restricció de carn i derivats làctics però sí que es consumeixen ous, i la dieta lacto-vegetariana, que seria la restricció de carn i d'ous però es pot consumir derivats làctics.

En altres articles consultats, hem pogut veure que surten reflectits més termes com seria el pescaterià, que són les persones que mengen peix i marisc però no mengen carn, els reductors de la carn són les persones que redueixen el consum de carn per motius mediambiental o ètics. Amb aquest terme anteriorment dit podem relacionar els semivegetarians que són aquells que es comporten com un vegetarià però que en algunes ocasions mengen algun tipus de carn, sent més habitual el consum de pollastre (Arango Medina, 2016; Academy of nutrition and dietetics, 2016; Menal-Puey, 2016).

L'última agrupació de dietes a parlar serien les més estrictes en el consum de productes animals, com és el cas dels vegans, que es comporten com un vegetarià

estricte, els quals no consumeixen ous, derivats de llet, mel ni cap mena de producte animal sigui per menjar o durant la vida quotidiana com per exemple la llana per vestir-se. Així doncs aquest terme, va més enllà de l'alimentació (Academy of nutrition and dietetics, 2016).

També podem veure que ha aparegut un altre tipus de dieta vegana actualment documentada a la bibliografia que s'anomena dieta crudivegana, aquesta es caracteritza per ser una dieta molt rica en llegums, fruits secs, llavors i cereals de gra. Es caracteritza per tenir una base en la dieta en la qual el 75-100% dels aliments que la componen siguin crus, sense cuinar. És una dieta que es poden arribar a adquirir més vitamines i minerals que si les arribessin a cuinar (Arango Medina, 2016). Cal destacar, que tot i existir una gran multitud i variants d'aquest tipus de dietes, les més seguides són les que serien considerades per un costat la més permissiva, com seria el cas de la dieta ovo-lacto-vegetariana i la més restrictiva, com seria el cas de la dieta vegana.

TIPUS DE DIETA	RESTRICTIVA	CARACTERISTIQUES DE LA DIETA
Ovo-lacto-vegetariana	No	Poden consumir derivats com ous i làctics
Lacto-vegetariana		Poden consumir derivats làctics
Ovo-vegetariana		Poden consumir ous
Pescaterià		La base de la dieta són els productes vegetals, però introdueixen peix i marisc
Reductors De Carn o flexitaris		La base de la dieta són els productes vegetals, però introdueixen certs tipus de carn, en especial la blanca
Vegans	SI	No poden consumir cap tipus de producte d'origen animal ni derivats com els làctics, els ous o la mel.
Crudivegans		No poden consumir cap tipus de producte d'origen animal ni derivats com els làctics, els ous o la mel i entre un 75-100% dels productes ingerits de la dieta són crus
Altres	NS/NC	Serien tots aquells tipus de dietes on l'individu és el que decideix adaptar la dieta a les seves necessitats

Taula 1: Tipus de dieta vegetariana Font: Elaboració pròpia

2.2.3. EPIDEMIOLOGIA

La quantitat de població que manté una dieta vegetariana continua en creixement als països occidentals. S'estima que un 3% de la població és vegetariana al Regne Unit i a Amèrica mentre que a Alemanya estaria un 1.6% de la població. L'Índia és un dels països que té més població seguint una dieta vegetariana oscil·laria entre un 31-35% de la població total, és així per les tradicions culturals i religioses del país (Rojas Allende, 2017).

Si fem referència a la població que segueix una dieta vegana les xifres disminueixen, ja que, encara que l'Índia tingui un gran nombre de vegetarians, la població vegana és molt més baixa en comparació. Avui en dia, encara no s'ha establert de manera mundial el nombre de persones que segueixen una dieta vegana, encara això, hi ha una sèrie de xifres que poden indicar que la quantitat de persones que la segueixen continua creixent. Podem comparar doncs les dades d'Amèrica el qual segons un estudi el 1997 el nombre de persones seguint aquest tipus de dietes s'elevava a un màxim de 500.000 persones i que el 2012 aquestes xifres pujaven a 2,5 i 6 milions de persones (Radnitz, 2015).

Així doncs, i després de passar una enquesta a 3618 es va veure reflectit que el 2% de la població del Regne unit eren vegans en comparació al 3% de vegetarians el 2015 podem dir que va créixer la població vegana (Dinu, 2017).

Actualment s'estima que el 5% de la població Europea segueix una dieta vegetariana. A més, si ens fixem en Espanya, segons l'Enquesta Nacional d'ingesta Dietètica Espanyola, s'estima que la població vegetariana estigui al voltant de l'1,5 % de la població total, sent un 30-40% d'aquesta població total vegana (Rojas Allende, 2017).

2.2.4. COMPARATIVA AMB LA DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània es caracteritza per la ingesta de derivats de les plantes com serien les fruites, les verdures, els cereals, nous, grans i pa a més d'oli d'oliva, el qual és considerat com a primera font de greixos, el consum moderat de peix i en menor mesura de carn i consum moderat de derivats de la llet. A més sent molt important una bona ingesta hídrica.

Si comparem, la dieta mediterrània amb una dieta vegetariana, hauríem de tenir en compte quin tipus de dieta vegetariana es realitza, ja que encara que no mengin carn potser realitzen una dieta menys restrictiva, com per exemple l'ovo-lacto-vegetariana,

la qual seria més enriquidora en termes de macronutrients i micronutrients que no pas una dieta més restrictiva, com per exemple la dieta vegana, ja que hi haurà micronutrients com la vitamina B12 que s'haurien de consumir més de manera més artificial, ja que és molt complicat arribar a adquirir les quantitats necessàries sense ajuda d'un suplement.

A grans trets, podríem dir que les dietes vegetarianes ben controlades tenen un nivell més alt de potassi, magnesi, vitamina C, vitamina E, fibra, folats, carotenoides flavonoides i altres fitats. En canvi, aquests ingereixen menys vitamina B12, vitamina D, zinc i àcids grassos de cadena llarga els quals tots i cadascun d'ells són molt importants per a la nostra salut (Elorinne, 2016).

El seguiment d'una dieta mediterrània ben compensada és considerada una dieta càrdio-protectora, encara això s'ha vist que aquesta dieta no és com era anys enrere. Arribant a la conclusió que ha patit una sèrie de modificacions, ja sigui per l'estil de vida en el que estem sotmesos o pels canvis en l'àmbit social o fins i tot per la interculturalitat i adhesió d'altres dietes el que fa que la dieta sigui menys càrdio-protectora que anys abans.

Una de les modificacions és que s'ha incrementat el consum de KCAL per persona i per dia. El nivell de consum de carn i els derivats ha anat en augment mentre que el consum de llegums fruites i verdures ha anat en disminució. A partir d'aquest canvi es veu modificat el perfil lipídic de les persones que la segueixen a causa del consum excessiu de greixos, en especial aquells saturats d'origen animal (Cramer, 2017).

2.2.5. BENEFICIS I RISCS ASSOCIATS A LA DIETA VEGETARIANA

Actualment, organismes com L'Associació Dietètica Americana afirma que les dietes vegetarianes convenientment planificades poden ser beneficioses per a la prevenció i el tractament d'algunes malalties com la DM II, certs tipus de càncer, la HTA, malalties coronàries i una menor incidència d'obesitat (García Maldonado, 2019; Córcoles Parra, 2018). Aquests beneficis s'associen a menors xifres de colesterol de lipoproteïnes d'alta densitat (HDL), de pressió arterial i índex de massa corporal (IMC), probablement atribuïbles a la dieta i estil de vida que els vegetarians realitzen comparats amb l'estil de vida dels no vegetarians (Santana Vega, 2016; García Maldonado, 2019).

Els beneficis per a la salut de les dietes vegetarianes són reconeguts gràcies als efectes atribuïts a l'alta ingesta de fruites, verdures, aliments integrals, baixa ingesta

de greixos saturats i riques en fibra dietètica, hidrats de carboni complexes, magnesi, fitoquímics, antioxidants, vitamina A, C i E, FE+3, l'àcid fòlic i àcids grassos poliinsaturats com l'omega 3 i els carotenoides (Rojas Allende, 2017).

A més a més, una dieta vegetariana ben estructurada i equilibrada, s'ha demostrat que pot aportar tota l'energia i els nutrients necessaris per a aconseguir un adequat desenvolupament i creixement en totes les fases del cicle vital, però cal adaptar-les a cada cas individual (Santana Vega, 2016). Resulta doncs, fonamental que els vegetarians siguin aconsellats i supervisats per experts en nutrició i dietètica per a triar aliments alternatius als productes d'origen animal seleccionant la grandària de la porció adequada de cadascun d'ells, les preparacions d'aquestes, la biodisponibilitat dels seus nutrients, així com l'ús de suplementes aptes, per aconseguir una ingesta nutricional adequada. També que es realitzin controls anuals per comprovar que no existeix cap dèficit derivat del tipus de dieta (Barrón Lozano, 2019; Menal-Puey, 2016).

En la major part dels casos, sobretot en el cas de les dietes més restrictives, com seria el cas de la dieta vegana, es fa necessari el consum d'aliments enriquits i l'ús de suplementes alimentaris. Tot i aquest fet, s'ha de tenir en consideració quin és el valor nutricional d'aquest tipus d'aliments, ja que tot i que les porcions dels aliments vegetals tradicionals és ben conegut, el mercat vegetarià ofereix altres productes on la composició química dels quals és menys coneguda, ja que no són aliments àmpliament consumits per la població i poden aportar additius, químics, greixos saturats, sal, etc. els quals poden tenir un efecte perjudicial per a la nostra salut i més si ja es pateix una malaltia crònica de base (Barrón Lozano, 2019; Menal-Puey, 2016).

Tot i aquest fet, estudis afirmen que la gran majoria de les persones que decideixen iniciar una dieta vegetariana no segueixen el consell de cap professional qualificat, sinó que obtenen la informació d'internet o consells d'altres persones que la segueixen (Elorinne, 2016). A l'estat Espanyol, només un 10% de les persones que segueixen aquest tipus de dietes havien consultat prèviament a professional de la salut (Rojas Allende, 2017). Aquest fet provoca, que hi hagi un major risc de patir dèficits tot i els evidents beneficis que podria aportar una dieta rica en vegetals, cereals integrals, fruites, fruits secs, etc. Els nutrients que precisen una especial atenció en les dietes vegetarianes són les proteïnes, el ferro, el calci, l'omega-3, la vitamina D, B12, zinc i iode (Barrón Lozano, 2019; Rojas Allend, 2017; Menal-Puey, 2016).

A més a més, s'ha d'anar amb cautela en afirmar que realment una dieta vegetariana comporta beneficis en la millora de malalties cròniques, ja que no s'han realitzat els suficients estudis per a fer una afirmació contundent i els que s'han fet hi ha hagut grans biaixos a causa de l'heterogeneïtat de la mostra d'estudi (Dinu, 2017).

2.2.6. MOTIVACIONS DE LA POBLACIÓ

Les dietes vegetarianes s'han fet més populars entre la població, especialment en els més joves però també en adults (Córcoles Parra, 2018). Hi ha un ampli ventall de raons pels quals cada cop hi ha un tant per cent més elevat de la població que decideix seguir una dieta vegetariana (Rojas Allende, 2017). El motiu pel qual segueixen aquest tipus de dieta és canviant segons l'edat (Rojas Allende, 2017). La majoria de gent jove que segueix aquests tipus de dieta ho fan per raons ideològiques, com a manera d'establir la seva identitat, per raons mediambientals, o preocupació pel benestar animal, encara que també es fa una mica difícil distingir si aquesta dieta no estaria lligada també a una manera de fer una dieta més restrictiva per a baixar de pes (Rojas Allende D, 2017; Flores Alfaro, 2017).

Per altra banda la població més gran ho fa mirant més per la seva salut, per a millorar-la. Els beneficis per a la salut de les dietes vegetarianes són reconeguts, ja que afavoreixen mantenir un pes corporal normal i disminueixen els riscos de malalties cròniques, efecte atribuïts a la ingesta de fruites, verdures, aliments integrals i baixa ingesta de greixos saturats (Rojas Allende, 2017).

Els temes mediambientals més comuns pels quals la gent comença aquest tipus de dietes serien el canvi climàtic i la desforestació. El canvi climàtic s'origina pels gasos de l'efecte hivernacle. S'ha vist que els gasos que produeix la cria de bestiar (gas metà CH₄) s'incrementa fins a un 20% de les emissions totals. Sent major l'impacte mediambiental que no per les emissions dels automòbils.

La desforestació també és un terme important, per a poder alimentar al bestiar fa falta espai i terra per pasturar amb el qual es fan tals massives d'arbres al món. Aquest espai podria ser utilitzat per a cultivar, això seria més profitós per a poder alimentar a més gent al món. Més del 30% de la superfície de la terra s'utilitza per a bestiar, amb el qual s'ocupa el 33% de la superfície per cultivar (Arango Medina, 2016).

La salut també és un tema pel qual la població segueix aquestes dietes. Una dieta vegetariana correctament planificada i equilibrada pot ser beneficiosa per a la prevenció i tractament d'algunes malalties com la DM II, certs tipus de càncers, la

HTA, les malalties coronàries i una menor incidència d'obesitat (García Maldonado, 2019).

L'ètica i la preocupació pel benestar animal és una motivació per a seguir aquestes dietes, pel fet que no fomenten mercat de l'explotació animal, ni fomenten pràctiques com serien el sofriment de l'animal.

2.3. MACRONUTRIENTS I MICRONUTRIENTS EN EL VEGETARIANISME

Els aliments són aquells productes de qualsevol naturalesa que, per la seva composició, característiques, preparació, etc. són aptes pel consum humà. Aquests aliments contenen nutrients, la composició dels quals resultarà fonamental a l'hora de la planificació de qualsevol dieta (Carbajal, 2019; Bennasser, 2019).

Les persones per mantenir una correcta salut des del punt de vista nutricional és necessari que consumeixin diàriament una quantitat d'energia, que dependrà de factors tals com l'edat, el sexe, l'activitat física, etc. i 50 tipus diferents de nutrients presents en els aliments (Carbajal, 2019).

Hi ha dos tipus de nutrients diferents els macronutrients, conformats per l'aigua, els hidrats de carboni, els greixos i les proteïnes, són aquells nutrients encarregats de proporcionar energia perquè el cos pugui funcionar correctament. És doncs, per aquest motiu que són necessaris en grans quantitats. Els micronutrients, conformats per minerals i vitamines, en canvi, són necessaris en una quantitat molt menor perquè l'organisme funcioni correctament, però resulten sumament importants i vitals perquè estan presents en la majoria de les reaccions químiques que succeeixen al cos (Serrano Maddelaine, 2014; Carbajal, 2019; Bennasser, 2019).

2.3.1. LÍPIDS

Els lípids són un conjunt de compostos molt heterogenis. Són bàsics en l'alimentació, tot i que la seva ingesta no hauria de superar el 30 % del total del volum calòric, ja que un excés pot comportar problemes de salut (Serrano Maddelaine, 2014; Alcalá-Bejarano Carrillo, 2014).

Hi ha diferents tipus de lípids, però els més importants des del punt de vista dietètic i nutricional són els triglicèrids. Hi ha múltiples classificacions. A nivell estructural, és a dir de saturació, trobarem els àcids grassos saturats que serien aquells presents en productes animals i processats vegetarians i suposarien un problema per la salut, ja

que augmentant els nivells de colesterol en sang, provocant un major risc de presentació de plaques d'ateroma en les artèries i els vasos.

Trobaríem també els insaturats, que són aquells presents en productes vegetals i als peixos (Serrano Maddelaine, 2014).

Les dietes vegetarianes s'associen generalment a nivells baixos de lípids totals en plasma. Tot i que a priori és beneficiós, ja que hi ha menys concentracions de colesterol total, també es caracteritzen per un menor consum d'àcid grassos poliinsaturats (AGPs), en especial amb la ingesta d'àcids grassos omega 3, un tipus d'àcid gras essencial (Santana Vega, 2016; Rojas Allende, 2017; Menal-Puey, 2016).

Existeixen dos d'àcid grassos poliinsaturats essencials, és a dir, que només es poden obtenir a mitjançant la dieta. Un seria l'àcid linoleic (LA) que es tracta d'un àcid gras omega-6 i precursor de l'àcid araquidònic. Un altre seria l'àcid α -linolènic (ALA), un àcid gras omega-3 i precursor dels àcids eicosapentaenoic (EPA) i docosaheptaenoic (DHA). En dietes vegetarianes predomina la ingesta d'aquells àcids grassos omega-6 i és deficitària la ingesta d'omega-3. Aquest fet, pot suposar un inconvenient per la salut, ja que tenen un paper fonamental les funcions neurològiques, cognitives, cardiovasculars, entre d'altres (Santana Vega C, 2016; García Maldonado E, 2019).

Des d'un punt de vista dietètic, seria possible maximitzar la conversió d'ALA a EPA i DHA combinant un augment en la ingesta d'ALA i una disminució en la de LA, aconseguint l'equilibri òptim entre els AGPs n-3/n-6.

La ingesta d'ALA en vegetarians pot augmentar-se mitjançant el consum de llavors de lli, xia, fruits secs, microalgues o l'ús de suplementos (Santana Vega, 2016; Dinu, 2017; Academy of nutrition and dietetics, 2016).

2.3.2. PROTEÏNES

Les proteïnes són biomolècules orgàniques formades per carboni, hidrogen, oxigen i nitrogen. Aquestes, estan formades per l'associació de nombrosos aminoàcids mitjançant enllaços peptídics. Exerceixen diferents funcions a l'organisme com de defensa, transport, reguladora d'activitats cel·lulars, energètica en menor grau, etc. però la principal és la de donar estructura a qualsevol cèl·lula (Rivas, 2017; Alcalá-Bejarano Carrillo, 2014).

Hi ha dos tipus d'aminoàcids. Per una banda, trobem els essencials, que són aquells que han de ser aportats obligatòriament per la dieta, ja que l'organisme no és capaç

de sintetitzar-los. Seria el cas del triptòfan, la lisina, etc. Aquests, es troben majoritàriament en aliments d'origen animal com la llet, els ous, la carn, el peix, etc. També en alguns aliments vegetals com la soja, la quinoa o l'espelta, però és necessària una major porció per aconseguir la mateixa quantitat que en un aliment d'origen animal.

Per un altra banda, trobaríem els aminoàcids no essencials, que són aquells que l'organisme és capaç de sintetitzar a partir d'aliments ingerits, que estarien més presents en productes vegetals (Rojas Allend, 2017; García Maldonado, 2019; Academy of nutrition and dietetics, 2016).

En comparació amb les proteïnes d'origen animal, les proteïnes vegetals no contenen altes concentracions d'aminoàcids essencials i aquests, no s'utilitzen amb la mateixa eficiència. A més, la digestibilitat de les proteïnes vegetals és entre un 10% i un 30% inferiors a la de les proteïnes animals (Rojas Allende, 2017).

La qualitat de les proteïnes d'una dieta venen determinades per la composició en aminoàcids essencials i per la seva digestibilitat. La diferencia en la composició en aminoàcids de les proteïnes vegetals i animals se centra en la concentració d'aminoàcids essencials que són imprescindibles per al creixement i la reparació cel·lular. Les proteïnes animals contenen els nou aminoàcids essencials. Les proteïnes d'origen vegetal són deficitàries en alguns aminoàcids essencials (Bettinelli, 2019; García Maldonado, 2019).

La ingesta de proteïna de bon valor biològic pot comprometeres en els vegetarians, ja que pot proporcionar quantitats insuficients d'aquestes proteïnes. De totes maneres, hi ha alternatives perquè no suposi un dèficit proteic. La digestibilitat d'algunes proteïnes vegetals com la soja o la quinoa és similar a la de la proteïna de l'ou, considerada un dels aliments amb les proteïnes de major valor biològic. No obstant això, l'existència d'anti-nutrients en els vegetals, com els fitats i els tanins, pot dificultar l'absorció proteica (Santana Vega, 2016; Rojas Allende, 2017; Bettinelli, 2019).

Algunes alteratives a la millora de l'absorció i assimilació de les proteïnes és la combinació de cereals i midons amb verdures i llegums, afegir llet o ous a la dieta en cas de dietes menys restrictives com la ovo-lacto-vegetariana, etc. o l'ús de suplementes, entre d'altres (García Maldonado, 2019).

2.3.3. HIDRATS DE CARBONI

Els hidrats de carboni són biomolècules orgàniques formades per carboni, hidrogen i oxigen. La seva principal tasca és l'aportació d'energia a l'organisme. La major part dels hidrats que es consumeixen a la dieta són transformats en glucosa, on passaran al fetge i es produirà una transformació de glucosa a glucogen, que és la substància de reserva d'energia per a ser utilitzada en els períodes que no hi ha glucosa disponible (Alcalá-Bejarano Carrillo, 2014).

Els hidrats de carboni es poden classificar en dos tipus, en simples, que són aquells que s'absorbeixen a l'intestí sense necessitat d'una digestió prèvia i per tant son font d'energia molt ràpida. Algun exemple d'aliment d'aquest tipus seria la llet, la mel, la fruita, etc. i en complexos, que són aquells de digestió lenta, per tant és una energia de reserva. Algun exemple d'aliment d'aquest tipus seria els cereals, les patates, els llegums, la fibra, etc. (Santana Vega, 2016; Alcalá-Bejarano Carrillo, 2014).

En les dietes vegetarianes, els hidrats de carboni representen l'aportació més gran d'energia. Així mateix, el consum de cereals i sucres provinents majoritàriament de fruites és superior que en les dietes omnívores, poden tenir beneficis per a la salut (Santana Vega, 2016; García Maldonado, 2019).

La fibra dietètica, present únicament en aliments d'origen vegetal, té efectes molt positius per la salut, relacionant-se amb la prevenció de diverses malalties com la diabetis, malalties del tracte digestiu, obesitat, malalties cardiovasculars, etc. (Santana Vega, 2016; Bettinelli, 2019).

Generalment, el seu contingut en dietes vegetarianes és més alt que en dietes omnívores. Tot i l'efecte beneficiós de la fibra, aquesta si es consumeix en excés pot provocar una disminució de la biodisponibilitat de nutrients com el calci, el ferro, el coure i el zinc (Santana Vega, 2016).

El risc de deficiència d'aquests minerals és elevat en persones vegetarianes amb dietes inadequadament dissenyades, la qual cosa, combinat amb una elevada ingesta de fibra, pot comportar un dèficit nutricional (Córcoles Parra, 2018; García Maldonado, 2019).

També s'ha d'anar amb compte d'un consum excessiu d'hidrats de carboni, ja que l'excés de glucogen a la sang es transforma en greix i s'acumula en el teixit adipós com a reserva energètica a llarg termini, per tant, si no hi ha un bon càlcul dels grams

diaris d'hidrats de carboni, pot provocar un augment de pes i que la presència de greix faci augmentar els nivells de colesterol total i triglicèrids (Santana Vega, 2016; Alcalá-Bejarano Carrillo, 2014).

2.3.4. VITAMINES

La vitamina B12 no està present als productes vegetals, només es pot fabricar per bacteris i solament es pot trobar de manera natural en els productes animals (Santana Vega, 2016). És un nutrient el qual el seu dèficit és crític (Rojas Allende, 2017).

Els vegans no arribaran a cobrir les necessitats de vitamina B12 amb la seva dieta, per la qual cosa requeriran suplementació per no tenir un dèficit d'aquesta vitamina. Hi ha controvèrsia sobre si els ovo-lacto-vegetarians necessiten o no rebre suplement de B12, ja que reben certa quantitat d'aquesta vitamina a través de productes lactis i els ous. Tot i això, segons la Recommended Dietary Allowance (RDA), la majoria de vegetarians haurien d'incloure un suplement de vitamina B12, ja que amb un got de llet i un ou per persona/dia només et proporciona $\frac{2}{3}$ de la quantitat recomanada diària, amb lo qual seria insuficient per a satisfer les necessitats nutricionals (Santana Vega, 2016). S'ha de tenir especial atenció en els nens i en dones vegetarianes embarassades perquè el seu dèficit pot arribar produir anèmia megaloblàstica, provocant un problema neurològic en el fetus (Rojas Allende, 2017).

Els símptomes de la deficiència de vitamina B12 són la fatiga, el tremolor dels dits de mans i peus, cognició desfavorable, dolenta digestió. La falta d'aquesta vitamina fa que s'elevi la quantitat d'homocisteïna.

Hi han quatre maneres d'adquirir aquesta vitamina de manera artificial. La Cyanocobalamin és molt utilitzada per l'estabilitat que té en els productes enriquits. La Methylcobalamin i la Adenosylcobalamin són formes utilitzades en les reaccions enzimàtiques, en la utilització d'aquestes s'hauran de fer servir més quantitat de les RDA per aconseguir els mateixos resultats. Per acabar la Hydroxocobalamin és la forma que s'utilitza per administrar aquesta vitamina de manera injectada (Academy of nutrition and dietetics, 2016).

La vitamina D resulta imprescindible per l'absorció de calci, fòsfor i la formació d'os. La disponibilitat de vitamina D depèn tant de l'alimentació com de l'exposició solar diària, d'almenys 15 minuts (Santana Vega C, 2016; Academy of nutrition and dietetics, 2016). Els aliments més rics en vitamina D són els derivats lactis, per la qual cosa els vegetarians que segueixen una dieta més estricta, com seria el cas dels

vegans, o aquells que viuen en zones amb menys exposició solar diària, estan en risc de no arribar als nivells sèrics desitjats d'aquesta vitamina, i per tant, necessitar un suplement (Rojas Allende D, 2017; Academy of nutrition and dietetics, 2016).

2.3.5. MINERALS

Els lactis són una de les principals fonts de calci, però no l'única, ja que hi ha alguns vegetals com la soja que també són rics en aquest mineral. La biodisponibilitat del calci depèn de variables tant fisiològiques com dietètiques, entre les quals destaca el consum de components que inhibeixen la seva absorció, com seria el cas dels fitats o els oxalats. És important doncs, escollir vegetals amb baix contingut en àcid oxàlic i escollir aliments vegetals amb calci d'elevada biodisponibilitat (Santana Vega, 2016; Casao otal, 2018).

La densitat mineral òssia és menor en un 4% en els vegetarians, en especial els que segueixen una dieta més restrictiva, que en els omnívors, fent que hi hagi un risc relatiu de fractura un 10% superior (Rojas Allende, 2017). Així doncs, si no s'arribessin a cobrir les necessitats de calci, es podrien donar suplementes però sempre tenint la precaució de no donar-los simultàniament amb els de zinc o ferro perquè s'interfereixen en l'absorció.

A més a més s'ha d'anar amb compte, ja que no és recomanable consumir suplementes d'aquesta si ja té els valors correctes, ja que fa l'efecte contraposat, empitjora l'estat ossi (Casao otal, 2018).

El zinc aquesta present tant en aliments d'origen animal com vegetal (Barrón Lozano, 2019). No obstant això, el zinc en els vegetals és de baixa biodisponibilitat a causa de la interacció amb factors inhibidors (García Maldonado, 2019). En dietes vegetarianes inadequadament dissenyades pot existir risc de deficiència, ja que són riques en fibra i fitats, que són components inhibidors d'aquest mineral (Santana Vega, 2016). Així doncs, per mantenir uns nivells adequats de zinc en una dieta vegetariana és imprescindible tenir en compte la ingesta d'aquest mineral a través d'aliments d'origen vegetal i considerar els factors inhibidors de l'absorció (Santana Vega, 2016; García Maldonado, 2019).

El ferro, és un mineral indispensable pel creixement i desenvolupament del cos. El cos l'utilitza per fabricar hemoglobina, una proteïna dels glòbuls vermells que serveix per transportar l'oxigen des dels pulmons fins a totes les parts del cos (García Maldonado, 2019). La quantitat recomanada de ferro diari varia segons l'etapa de la

vida en la qual ens trobem. El cos absorbeix millor el ferro "hemo" el qual és d'origen animal que el "no hemo" el qual és d'origen vegetal. La biodisponibilitat d'aquest està influenciada per diversos components els quals poden inhibir potenciar la seva absorció (Santana Vega, 2016).

Un dels inhibidors principals és el fitat, el qual es troba als llegums, fruits secs, cereals integrals i el Salvat sense processar (aquest procés no tan sols elimina els fitats sinó que també elimina el ferro no hemo i el zinc). Per tal de reduir els nivells de fitats, els llegums, els grans i les llavors han d'estar hidratades o germinades (Santana Vega, 2016).

Els polifenols formen part d'aquest grup i es troben en una part dels productes habituals com seria el cas del te d'herbes, el cafè, el cacau i el vi negre. Els oxalats estan presents en verdures com els espinacs i les bledes. Aquests, eren considerats com inhibidors en l'absorció del ferro, però segons un estudi s'ha vist que el seu efecte és insignificant.

Podem dir per tant que el major potenciador del ferro és la vitamina C, arribant a incrementar 6 vegades l'absorció d'aquest. La vitamina C facilita la conversió del Fe^{+3} al Fe^{+2} sent en la forma en la qual s'adsorbeix millor. La Vitamina A i Beta-Carotè milloren també l'adsorció del ferro no hem (Santana Vega C, 2016; Casao otal, 2018).

Es creu que les persones que segueixen una dieta vegetariana són més propensos a patir deficiència de ferro, però hem de dir que, en aquestes dietes contenen igual o més ferro que les altres. Encara que el 100% del ferro d'aquestes sigui no hem i que per tant, no s'absorbeix de manera tan eficaç.

3. OBJECTIUS I/O HIPÒTESIS

3.1. OBJECTIU PRINCIPAL

- Conèixer i analitzar la vivència i l'experiència de les persones que segueixen una dieta vegetariana.

3.2. OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Descriure els motius pels quals han decidit seguir aquesta dieta.
- Identificar el tipus de coneixements que tenen sobre la dieta que segueixen i on es van informar sobre les pautes a seguir.
- Analitzar quin concepte tenen els vegetarians sobre la relació entre el seu estat de salut i la dieta.
- Estimar si els vegetarians són coneixedors dels riscos/beneficis de la dieta.

4. METODOLOGIA

4.1. DISSENY DE L'ESTUDI

Aquest treball de recerca s'ha portat a terme mitjançant la metodologia qualitativa, en concret, fent servir la tècnica de l'entrevista individual semiestructurada oberta. Així doncs, s'ha realitzat una sèrie d'aquest tipus d'entrevistes a 6 individus que segueixen algun dels tipus de dieta vegetariana que existeixen per, d'aquesta manera, poder conèixer i analitzar la seva vivència i l'experiència del seu dia a dia.

La metodologia qualitativa és, aquella que qüestiona la realitat i la ciència no només d'una manera objectiva, que seria quantificable, sinó també d'una manera subjectiva. Es tracta doncs, d'una metodologia que defensa el que pensen, senten i fan les persones, que també conforma la realitat d'aquestes. Per tant els valors, les creences, les expectatives i les motivacions expliquen les actituds i les conductes de les persones en la seva vida quotidiana. Per a comprendre doncs, la realitat social, cal compartir i interpretar la subjectivitat, els significats dels individus implicats en ella. La recerca qualitativa pretén donar resposta a quin, al com, al per a què i el perquè dels fenòmens i les situacions (Berenguera Ossó, 2014).

Així doncs, la finalitat per la qual s'ha escollit aquesta metodologia per la realització d'aquest TFG, es que el treball pretén comprendre la realitat dels individus que segueixen una dieta vegetariana tenint en compte la seva subjectivitat i sempre veient-lo des d'una perspectiva holística englobant tota la seva realitat i el seu context i així poder aprofundir en les emocions, sentiments i pensaments d'aquests i com els interpreten en la seva realitat i el seu context. Per tant, per tots aquests motius, es va considerar que era la millor metodologia més adequada per assolir els objectius de l'estudi en qüestió.

4.2. SELECCIÓ DE FONTS BIBLIOGRAFQUES

Per a la realització del marc teòric d'aquest TFG i en conseqüència, per obtenir aquella informació més rellevant que posteriorment seria contrastada conjuntament amb la informació obtinguda mitjançant un l'anàlisi fenomenològic de les entrevistes realitzades, s'ha realitzat, en primer lloc, una cerca bibliogràfica sistematitzada. Aquesta, ha permès extreure aquella informació més rellevant sobre les dietes vegetarianes, i per tant, poder tenir unes nocions sobre la matèria que facilitaria el tipus de preguntes als entrevistats i posaria en context a l'hora de la seva realització.

Així doncs, aquesta recerca es va realitzar amb els següents descriptors: vegan, vegana, vegetarian, vegetariana, diet, dieta, lifestyle, estilo de vida, reasons, motivos, epidemiology, epidemiología, history, historia, nutrition, nutrición. Aquests descriptors van ser utilitzats per a determinar l'estratègia de cerca, relacionats entre si amb els operadors booleans AND i OR.

Les bases de dades utilitzades van ser Pubmed, Scielo, Google Academic i Dialnet. Es van trobar un total de 120 articles en les bases de dades esmentades, dels quals 38 articles complien els criteris d'inclusió i exclusió. Després d'haver realitzat una lectura exhaustiva dels documents, es va tornar a realitzar una nova selecció, eliminant els documents que no estan relacionats la temàtica de la recerca, obtenint 30 articles.

Els criteris d'inclusió utilitzats van ser els següents:

- Articles que fossin en castellà, català i/o en anglès
- Articles que fossin publicats des del 2014 fins al 2019 per fer una cerca d'articles actuals.

Per contra, els criteris d'exclusió a l'hora de seleccionar els articles van ser els següents:

- Articles que no complissin els criteris d'inclusió
- Articles que no complissin les normatives per considerar-los articles científics de qualitat.

4.3. TÉCNICA DE RECOLLIDA DE DADES

Hi ha moltes tècniques de recollida de dades que conformen la metodologia qualitativa, en el cas d'aquest estudi, s'ha escollit la tècnica de les entrevistes individuals semiestructurades obertes (Annex 1). Aquestes entrevistes, es van realitzar via telemàtica mitjançant la videoconferència i van ser enregistrades amb una gravadora per posteriorment procedir a la seva transcripció i anàlisi(Annex 3).

Vam decidir que aquesta tècnica era la que més s'adequava a la recerca per una sèrie de motius. En primer lloc, es pretenia que hi hagués una interacció entre l'entrevistat i l'entrevistador més íntima i personal, perquè els entrevistats no es sentissin cohibits ni influenciats per cap agent extern i així, entendre els significats de les seves accions.

En segon lloc, l'entrevista va ser semiestructurada, ja que tot i tenir una sèrie de preguntes planificades des d'un inici, també volíem que els entrevistats fossin lliures per parlar del que ells volguessin, i per tant, donar-nos la possibilitat d'afegir o modificar les preguntes a mesura que anava evolucionant l'entrevista. Per últim, es va realitzar preguntes d'estructura oberta perquè l'entrevistat es pogués expressar amb la llibertat més gran possible, i per tant, obtenir més informació sobre la seva realitat (Berenguera Ossó, 2014).

Les entrevistes van ser totalment anònimes i voluntàries. Els participants van signar un consentiment informat (Annex 2) on s'especificava la temàtica de la nostra investigació, l'ús que faríem de les dades obtingudes i el compromís amb la recerca. El consentiment informat va ser enviat als participants al seu correu electrònic personal uns dies abans de l'entrevista, perquè el poguessin llegir amb tranquil·litat i el signessin i reenviessin abans del moment de l'entrevista. Un cop també, abans de realitzar l'entrevista, es va tornar a llegir el consentiment informat per aclarir possibles dubtes i assegurar-nos que els participants havien entès la finalitat de les entrevistes.

Així doncs, es van realitzar les entrevistes telemàticament via videoconferència a causa de la crisi sanitària ocasionada per la Covid-19. Per fer les entrevistes, es va fer ús de diferents recursos d'aplicació web tals com Skype, Zoom i Hangout de Google en funció de la disponibilitat i la preferència dels entrevistats.

L'entrevista a cadascun dels participants es va realitzar de la mateixa manera que s'hagués fet de manera presencial. Es va concertar una hora per la seva realització, es va utilitzar l'aplicació web amb la qual el participant tenia més facilitats o se sentia més confortable. Un cop feta la connexió, es va comprovar que el consentiment informat estigues signat i es va fer una lectura en veu alta d'aquest per acabar d'aclarir possibles dubtes. Les entrevistes van tenir una durada diferent depenent del participant, tot i que la duració mitjana aproximada va ser d'una hora i quart per participant. Es va fer seguir el guió de preguntes tot i que les preguntes eren lliures depenen del participant. Les entrevistes es van realitzar en l'idioma de preferència dels participants per fomentar que es poguessin expressar lliurement i se sentissin còmodes.

4.4. SELECCIÓ DE LA MOSTRA

El següent estudi va dirigit a persones que segueixen algun tipus de dieta vegetariana. L'elecció dels participants de l'estudi es va fer utilitzant el model de mostreig no

probabilístic per conveniència-pertinència, a causa de major proximitat i disponibilitat entre els subjectes seleccionats i nosaltres.

La grandària de la mostra es va determinar prèviament d'acord amb el nostre límit de temps per a la realització del treball. Es van realitzar un total de 6 entrevistes a persones que segueixen algun tipus de dieta vegetariana (Taula 2): 3 participants que seguissin algun model de dieta més restrictiu com el cas de la dieta vegana i els altres 3 algun tipus de dieta més permissiva per veure si hi havia diferències entre ells.

Les entrevistes es van dur a terme entre l'última setmana de març i la primera d'abril de l'any 2020 per via telemàtica mitjançant videoconferència, després de realitzar una recerca exhaustiva sobre la temàtica i la realització d'un marc teòric.

Finalment, un altre factor que ens va fer decidir els participants de l'estudi van ser una sèrie de criteris d'inclusió i d'exclusió que vam determinar.

Criteris d'inclusió:

- Persones que segueixin algun tipus de dieta vegetariana des d'almenys 1 any.
- Persones que fossin heterogènies entre elles en quant a sexe, estudis, interessos, etc. per veure diferents realitats.
- Persones que volguessin accedir a l'estudi de manera voluntària i anònima i que signessin un consentiment informat.
- Persones que tinguessin la possibilitat de realitzar l'entrevista de forma telemàtica via videoconferència.

Criteris d'exclusió:

- Totes aquelles persones que no compleixin els criteris d'inclusió al nostre estudi.

CODIFICACIÓ INDIVIDUS	SEXE	EDAT	TIPUS DE DIETA	POBLACIÓ
E1	F	21	Ovo-lacto-vegetariana	Reus
E2	F	23	Vegana	La Canonja
E3	F	22	Ovo-lacto-vegetariana	Valls
E4	M	22	Ovo-lacto-vegetariana	La Canonja
E5	M	21	Vegana	Sant Boi de Llobregat
E6	F	34	Vegana	La Canonja

Taula 2: Característiques de la mostra Font: Elaboració pròpia

4.5. ANÀLISI DE LES DADES

Per l'anàlisi de les dades obtingudes vam decidir realitzar-la mitjançant una perspectiva fenomenològica. Aquesta, es tracta d'un enfocament metodològic que té la finalitat d'explicar com els individus donen significat als fenòmens socials a través de la seva pròpia experiència. Així doncs, els investigadors capturen el significat, les característiques comunes i les essències de l'experiència en la vida quotidiana, i utilitzen la descripció rigorosa de les vivències i l'anàlisi minuciosa d'aquestes, per a entendre en profunditat com es creen aquests significats (Berenguera Ossó, 2014).

En la fenomenologia els participants es seleccionen a partir de tenir experiència sobre la temàtica d'estudi. D'aquesta manera mostres petites d'individus poden proporcionar una descripció detallada d'aquesta experiència i aportar dades vàlides riques per descobrir els elements fonamentals d'aquesta. La descripció del significat es pot aconseguir observant l'experiència des de fora, és a dir, amb una perspectiva EMIC, on l'investigador deixa d'una banda les seves pròpies idees i conceptes sobre la temàtica, sense fer judicis de valor, per així poder observar l'essència del fenomen

estudiat. Es tracta de posar una atenció especial en la descripció de l'experiència, tal com l'ha experimentat la persona que l'ha viscut (Berenguera Ossó, 2014).

L'objectiu de l'anàlisi de les dades obtingudes és transformar tota aquella informació obtinguda en dades que siguin útils i que ens permet extreure la informació més important per l'estudi (Berenguera Ossó, 2014). Així doncs, en primer lloc es va realitzar una cerca de cites en el text per la seva posterior codificació. D'aquesta manera, es van buscar fragments de les entrevistes que tinguessin un significat rellevant per respondre els objectius del treball. Posteriorment aquests fragments es van codificar, agrupant totes les cites que fan referència a un mateix tema, creant així categories on s'agrupessin tots aquests codis sorgits a les diferents entrevistes que fessin referència a la mateixa temàtica. Per últim, a través de l'anàlisi de cada categoria i de les idees sorgides hem realitzat un marc explicatiu a través dels resultats obtinguts, comparant-los amb la bibliografia cercada anteriorment.

4.6. ASPECTES ÈTICS

En relació amb els aspectes ètics, es va facilitar a tots els participants del nostre estudi un document de consentiment informat, on els participants podien trobar de manera escrita en què consistia el nostre treball, quins eren els nostres objectius i quina era la finalitat i que es faria amb les entrevistes realitzades, per així garantir la voluntarietat de participar en la recerca, així com la preservació i confidencialitat de les seves dades i informació personal.

Així doncs, per l'ús de dades personals, hem aplicat la Llei orgànica 15/1999, del 13 de desembre de Protecció de Dades de Caràcter Personal recollida al Bolletí Oficial de l'Estat (BOE), on estableix que la persona pot exercir el seu dret a l'accés, rectificació, oposició i cancel·lació de les seves dades en qualsevol moment de l'estudi.

4.7. LIMITACIÓ DEL ESTUDI

Les limitacions que vam presentar a l'hora de realitzar el nostre estudi van ser en primer lloc, una falta de dades epidemiològiques consistents on reflectissin quina era la prevalença real tant a escala mundial com pel que fa a l'estat espanyol. Aquesta limitació, després de fer una recerca exhaustiva, hem arribat a la conclusió que és deguda a una falta d'unificació de les diferents variants de dieta vegetariana que existeixen.

En segon lloc, la mostra de l'estudi no era prou heterogènia en relació amb l'edat dels participants, ja que tots ells eren adults joves, entre 21-34 anys. Amb relació a aquesta limitació, hem arribat a la conclusió que és a causa del fet que es tracten d'unes dietes que tenen gran prevalença en gent jove, i trobar gent d'edat més avançada és més complexa.

Per últim i la limitació més gran ha sigut en relació amb la realització de les entrevistes. A causa de l'emergència sanitària que estem vivint a nivell mundial, i més en concret al nostre territori, ha provocat que les entrevistes passessin a ser presencials a fer-se mitjançant videoconferència. Considerem, que la realització d'una entrevista per videoconferència fa que perdi una mica la intimitat entre entrevistat i entrevistador i tot i viure en una era digitalitzada, alguns dels participants seleccionats no podien fer servir aquesta eina per ser entrevistats, per tant, van ser descartats per participar en el treball. Així i tot, també considerem que ha sigut una bona oportunitat per fer servir les Tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).

5. RESULTAT I DISCUSIÓ

Per l'anàlisi de les dades i l'obtenció de resultats i la seva discussió a partir de les entrevistes realitzades a aquells individus que segueixen una dieta vegetariana hem obtingut les següents categories i subcategories (Taula 3):

CATEGORIES
1. Coneixements sobre la dieta Tipo de dieta: vegetariana i vegana Macronutrients i micronutrients
2. Autoconcepte de salut Salud/dieta Riscos de la dieta Beneficis de la dieta
3. Dia a dia amb la dieta Motius Estil de vida Estigma
4. Fonts de coneixement Informació Personal sanitari i controls

Taula 3: Categories i subcategories entrevistes Font: Elaboració pròpia

Per facilitar l'anàlisi de les entrevistes i poder extreure aquells fragments que fossin rellevant per respondre a els objectius del estudi, es va classificar les categories i subcategories en codis per colors (Annex 4).

5.1. CONEIXEMENTS SOBRE LA DIETA

Aquesta categoria fa referència a tots els coneixements tècnics que tenen sobre la dieta els participants, és a dir, tot el que faria referència al tipus de dieta que segueixen i als nutrients dels aliments que consumeixen.

Tipus de dieta: vegetariana i vegana

Aquesta subcategoria fa referència al tipus de dieta en la qual s'identifica cada participant.

En primer lloc, dividim els entrevistats en dos grups: la variant més estricta i la menys estricta. Els qui segueixen una dieta menys estricta es classifiquen com a ovo-lacto-vegetarians, els quals serien 3 dels 6 entrevistats (E1, E3 i E4). Un dels entrevistats comenta com és la seva dieta: *"...llevo siendo vegetariano un año y 3 meses. Sigo una dieta ovo-lacto-vegetariana... vegetariana sin ningún tipo animales o pescado, como todo lo que son legumbres, verduras, cereales, huevos, leche..."*. E4

Els altres 3 entrevistats restants (E2, E5 i E6), segueixen una variant més estricta de les dietes vegetarianes, la vegana. Tots ells, van patir un procés de transformació i d'evolució, ja que en un primer moment es van iniciar amb una dieta vegetariana i mesos o anys després van decidir seguir evolucionant en la dieta, fent-la més restrictiva i mantenint un altre estil de vida fins a passar a ser vegans.

Hi ha tantes variants d'aquestes dietes com persones hi ha al món. Dintre de les dietes vegetarianes, podem trobar dos grans estils de dietes: aquelles que són més estrictes, les quals no es consumirà cap tipus d'animal o producte derivat animal. Aquestes anirien més enllà del menjar. I per una altra banda podem trobar les dietes menys restrictives, serien les que es restringiria el consum de carn de manera no estricta, és a dir, que es podria permetre algun derivat animal, depenent del tipus de dieta consensuada (Barrón Lozano, 2019; Santana Vega, 2016; Dinu, 2017).

Hem vist que les dietes dels entrevistats són o dietes veganes, les quals estarien dintre de les dietes restrictives, o ovo-lacto-vegetarians, que estarien dintre de les dietes més permissives. Aquests dos tipus de dietes vegetarianes, l'ovo-lacto-vegetariana i la vegana, són les dietes més consumides en la societat consumidora d'aquestes dietes.

Els vegetarians entrevistats que estan seguint una dieta ovo-lacto-vegetariana s'han plantejat algun cop, encara que siguin pensaments efímers, el fet de canviar la dieta vegetariana cap a una més estricta, mencionant tots ells que si no fan aquest canvi és degut a les poques facilitats que es troben per a poder seguir-la per part de la societat. Un dels entrevistats comenta que si fos més fàcil faria un pensament: *"...he pensado en convertirme vegana y ya no comer más lácteos ni huevos...pero la verdad es que han sido pensamientos bastante efímeros...creo que quizás si la sociedad lo*

pusiera un poco más fácil quizás sí que me lo plantearía de una manera más enserio...". E1

La societat va fent canvis a poc a poc, i en ciutats que no són tan grans costa més veure el canvi. Hi ha menys varietat a l'hora d'escollir restaurants on menjar, tot i això, hi ha molts supermercats que s'estan començant a adaptar a aquestes dietes. És per això que els entrevistats mencionen que encara falta molt com a societat perquè els hi sigui molt més fàcil el fet de dur a terme aquest tipus de dieta.

Per altra banda els vegans o aquells entrevistats ovo-lacto-vegetarians que s'han plantejat la possibilitat de convertir-se al veganisme diuen que no és una dieta tan restrictiva com pot semblar des de fora, però el problema ve quan volen menjar fora de casa, ja que no tots els restaurants tenen una varietat en el seu menú i a causa del desconeixement per part de la societat d'aquestes dietes es troben en moltes situacions que la gent pensa que poden menjar coses que en realitat són derivats o directament animals. Un dels entrevistats comenta la situació dels problemes a l'hora de sortir a menjar fora: *"si no miras donde vas a ir .. y miras que tengan opciones o que sean opciones de verdad. y depende del sitio donde esté también. Hay muchos sitios donde dicen que ponen opciones pero claro.. para unas bravas... pues ya me dirás tú.." "o vas a un restaurante que sea vegano o que ya te ponga en la entrada que tienen opciones veganas y en el menú te ponga todos los ingredientes de lo que lleva cada plato de opciones veganas."* E5.

Macronutrients I micronutrients

Els participants de l'estudi tenien en com a base comú de la dieta el consum elevat de fruites, verdures, llegums i cereals. Tots donen certa importància a les proteïnes, les quals són tretes dels llegums, el seitan i el tofu, sobretot en el cas dels vegans. Un dels entrevistats comenta: *"Lo normal de fuente de proteínas sería el tofu, el seitan y las legumbres de toda la vida."* E2

En el cas dels ovo-lacto-vegetarians, també ho treuen a part de tot lo que hem mencionat anteriorment, però la majoria ho farien de les proteïnes dels ous i la llet per mantenir una dieta equilibrada. Un dels entrevistats refereix que: *"...el huevo" "intento bastantes semanalmente más que nada como fuente de proteína completa".* E1

El tofu i el seitan són dos aliments que estan fets bàsicament de soja. Les proteïnes vegetals d'aquest últim i la quinoa tenen una digestibilitat molt similar a les proteïnes

de l'ou, que és considerat un dels aliments amb les proteïnes de major valor biològic (Santana Vega, 2016.;Rojas Allende, 2017;Bettinelli, 2019).

Tant els participants ovo-lacto-vegetarians com els vegans són bastant conscients en l'actualitat de tots els nutrients que dona cada aliment, fent més èmfasi en les persones que segueixen una dieta vegana, cosa que a l'inici de la dieta no era així.

Les persones entrevistades que estan seguint una dieta vegetariana estricta són més conscients de les vitamines com serien la B12 i la vitamina D que no pas les persones seguint una dieta ovo-lacto-vegetariana, tot i que també són conscients que hi pot haver un dèficit. Un dels entrevistats refereix: *"...se que hay es el de la B12... recomiendan que esta vitamina se tome si o si ya que no se va a poder obtener de ningún lado... sé que la vitamina esta te puede llegar a afectar a las neuronas y eso o sea que es bastante "heavy".* **E2**

Aquest fet que les persones vegetarianes no siguin tan conscients d'aquestes vitamines és perquè, per exemple de la B12, si estàs seguint una dieta vegana, es impossible que assoleixis es valors necessaris per a poder viure, ja que aquesta vitamina s'assimila al menjar carn. En aquest cas els vegans hauran de prendre suplementos d'aquesta per no tenir dèficits. En el cas dels vegetarians, encara que hi hagi la creença que no tenen dèficits de B12, s'ha vist que en el cas dels ovo-lacto-vegetarians, amb la quantitat d'ou per dia i llet que prenen per dia no arribarien als 2/3 de vitamina B12 diària. Per aquesta raó, es recomana la presa de suplement de B12 també en aquestes persones. Arribant a la conclusió que totes les persones que segueixen una dieta vegetariana haurien de fer un seguiment nutricional exhaustiu sobre aquestes (Santana Vega, 2016).

En relació amb la vitamina D s'ha vist que tant les persones seguint una dieta vegetariana estricta com no tenen una menor ingesta d'aquesta vitamina, encara que no vol dir que tinguin menys nivell en comparació amb les persones que també mengen carn (Rojas Allende, 2017).

Per una altra banda, les persones que segueixen una dieta vegetariana donen bastanta importància d'aquells aliments que contenen proteïnes i ferro. Tenim un exemple d'una de les entrevistades on ho expressa clarament: *"...lo único que me preocupa y que creo que me preocupa a día de hoy es como aportar hierro a la dieta".*

E1

Com hem vist anteriorment hi ha aliments vegetals que són font de proteïnes en la dieta de les persones vegetarianes. Però amb el ferro és diferent, aquests s'utilitza per fabricar l'hemoglobina, una proteïna dels glòbuls vermells que serveix per transportar l'oxigen des dels pulmons fins a totes les parts del cos (García Maldonado, 2019). El cos absorbeix millor el ferro d'origen animal que és l'hemo que no pas el no hemo que és d'origen vegetal, aquell ferro que prové de les dietes vegetarianes. El fet de que no s'absorbeixi tan bé com l'altre ens fa que sigui un aspecte a tenir en compte i s'ha en alerta, intentant menjar aliments amb una aportació molt alta en ferro. Si es té una anèmia de base, s'haurà d'anar, doncs, amb més en compte (Santana Vega, 2016; Rojas Allende D, 2017).

En general, els participants parlen dels ultraprocessats, els quals diuen que et poden salvar en alguna situació però que mai haurien de ser la base de la dieta perquè no són saludables. Una entrevistada ens comenta: *"...estos productos te salvan de un apuro pero que no deberían ser la base de la dieta, aunque gente que conozco que empezó la dieta incluso se llegó a engordar con la dieta por consumir productos de este tipo e hincharse a hidratos."* **E1**

Una altra entrevistada ens comenta que no tindràs un bon estat de salut si només menges ultraprocessats: *"O sea mejor que seas vegano, pero que no te va a salvar de ninguna enfermedad si después te dedicas a comer procesados y tal..."* **E6**

En el mercat vegetarià hi ha productes àmpliament consumits per la població i poden aportar additius, químics, greixos saturats, sal, etc. els quals poden tenir un efecte perjudicial per a la nostra salut. Es recomana menjar-los de manera moderada i que mai sigui la base de la dieta (Barrón Lozano, 2019; Menal-Puey, 2016).

Parlen també de la importància de veure els ingredients que porta cada producte que compren perquè hi ha vegades que és sorprenen perquè aquests porten derivats animals.

5.2. AUTOCONCEPTE DE SALUT

Salut/dieta

L'estat de salut de les persones entrevistades la resumeixen com a bona o molt bona. Encara que hi ha certa discrepància entre si aquest estat de bona salut podria vindre de la dieta que segueixen o no. S'ha vist que 2/3 dels entrevistats coincidirà en el fet que el seu estat de salut té a veure amb la dieta que estan seguint. Una entrevistada

comenta: *"...físicamente me siento mejor y no se en la piscina me siento más ligero, es más he notado una mejoría radicalmente en el tránsito intestinal, no he vuelto a tener ningún problema para ir al baño desde que empecé la dieta. Las digestiones también son menos pesadas."* **E5**

Per altra banda el terç restant comenta que no creu que sigui per la dieta que estan seguint, ja que continuen amb el mateix estat de salut que abans. Una de les entrevistades refereix: *"...la verdad es que no veo el cambio respecto a mi salud, ni antes ni ahora con la dieta."* **E1**

Avui en dia, se sap que les dietes vegetarianes sigui més o menys restrictives si són ben organitzades i planificades no comporten cap risc per a la salut de les persones, inclús, pot aportar alguns beneficis per a la prevenció i el tractament de certes patologies cròniques (García Maldonado, 2019; Córcoles Parra, 2018).

Inclús una de les participants, refereix que no deixaria la dieta si l'afectes de manera negativa a la salut, només ho faria en el cas que estigues embarassada, ja que considera que és una decisió personal i que no pot influir la seva decisió en la salut d'altres persones.

Tots els enquestats coincideixen que estan millor anímicament, més concretament comenten estar més relaxats perquè saben que estan fent bé pels motius que van decidir començar aquesta dieta. Un dels entrevistats comenta: *"...en tema de comida y tal estoy relajada y tranquila que cuando era vegetariana."* **E2**

Alguns d'ells comenten que ara mengen molt més variat i equilibrat que abans, a més saben en tot moment allò que estan consumint i la quantitat diària que han de consumir per no tenir dèficits. Un d'ells ho reflexa en aquesta cita: *"...mucho más saludable con la dieta que estoy siguiendo, es decir se lo que como y controlar las cantidades, sabes? Es decir que soy mucho más consciente de lo que me comía antes y de lo que me como ahora. Y me gusta mucho esto."* **E4**

Els beneficis per a la salut de les dietes vegetarianes es deuen a la gran aportació de productes vegetals plens d'antioxidants, vitamines i minerals, productes de gra integral rics en fibra, llegums, etc. Els quals afavoreixen a més a seguir una dieta més variada i equilibrada (Rojas Allende, 2017).

També, tots els participants en menor o major mesura, comenten que el fet de menjar carn no els hi sembla que sigui dolent, però l'excés del consum d'aquesta si: *"Suposo*

que tot és trobar l'equilibri, però vamos, considero que hi ha alternatives molt més saludables per no tindre que menjar cada dia carn tots els dies." **E3**

Un altre entrevistat comenta el fet que la carn no és dolenta en certa manera, però que el que no considerava correcte és que ingeríssim antibiòtics de manera indirecta: *"Es lo que he dicho al principio no creo que comer carne sea malo para la salud. Lo que es malo es comer más carne de la cuenta, es decir más de la cantidad que un omnívoro puede soportar. Es igual que los antibióticos de la carne, que me preocupa más en la salud, que no porque sea malo. O sea yo creo que la clave está en comer de todo, pero balanceado."* **E6**

La dieta mediterrània ha patit una sèrie de transformacions les quals ara es consumeixen mes KCAL per persona i dia que abans, s'ha incrementat el consum de carn i derivats mentre que el de llegums , fruites i verdures ha anat en descens. És per això que avui dia la base de la dieta sembla ser la carn. El perfil lipídic de les persones que la segueixen s'ha vist augmentat a causa del consum excessiu de greixos, en especial aquells saturats d'origen animal (Cramer, 2017). És a dir, no creuen que sigui dolent menjar carn, sinó que s'hauria de fer de manera més reduïda.

Beneficis de la dieta

Hem pogut observar que la majoria dels entrevistats comenten que han millorat la seva alimentació pel fet que consumeixen més varietat d'aliments que no pas quan no seguien aquest tipus de dietes. Un dels entrevistats refereix: *"como ostras yo creo que he mejorado muchísimo tanto en variedad como en calidad de los alimentos."* **E2**

Un altre comenta que: *"Y como quizás lo que antes no comía. Como frutas , verduras, legumbres... soy consciente que debería de comer incluso más..."*. **E5**

En basar la seva dieta en fruites, verdures i cereals comenten que el seu transit intestinal és molt més regular i que les digestions son més lleugeres que quan seguien una altre tipus de dietes. Alguns d'ells també fan referència a una millora en matèria de salut tan física com mental. Un entrevistat ens explica: *"es más he notado una mejoría radicalmente en el tránsito intestinal, no he vuelto a tener ningún problema para ir al baño desde que empecé la dieta. Las digestiones también son menos pesadas."* **E5**

Com bé comenten si és manté una dieta variada i equilibrada rica en fruites verdures, llegums i cereals ha demostrat que pot aportar tota l'energia i els nutrients necessaris per a aconseguir un adequat desenvolupament i creixement en totes les fases del cicle vital, però cal adaptar-les a cada cas individual (Santana Vega, 2016).

Els beneficis per a la salut de les dietes vegetarianes són reconeguts gràcies als efectes atribuïts a l'alta ingesta de fruites, verdures, aliments integrals, baixa ingesta de greixos saturats i riques en fibra dietètica, hidrats de carboni complexos, magnesi, fitoquímics, antioxidants, vitamina A, C i E, FE+3, l'àcid fòlic i àcids grassos poliinsaturats com l'omega 3 i els carotenoides (Rojas Allende, 2017).

Per altra banda altres entrevistats comenten que en matèria de salut física continuen igual: "no veo el cambio respecto a mi salud, ni antes ni ahora con la dieta". **E1**

Si abans ja es seguia una dieta variada i equilibrada amb l'aportació necessària de cada nutrient quan es menjava carn, els canvis haurien de ser mínims.

Les persones entrevistades que segueixen una dieta vegana comenten que estan molt més relaxats i tranquils amb ells mateixos que quan segueixen una dieta vegetariana. Un d'ells refereix: "*Mentalmente estoy como más calmado, más relajado por que sé que lo estoy haciendo bien.*" **E4**

Cal dir que s'ha vist que gairebé tots els entrevistats tenen una millora de salut mental, comenten estar més tranquils i relaxats que abans perquè saben que no estan contribuint a la indústria càrnica i al conseqüent maltracta animal.

La millora anímica té a veure amb els motius pels quals es van fer vegetarians, si estan realitzant la dieta complint els seus objectius es sentiran més relaxats i tranquils amb ells mateixos, ja que no fomenten a realitzar segons quines accions, que no pas abans de començar ja que no hi feien res per aconseguir aquests objectius (García Maldonado, 2019).

Alguns els entrevistats mencionen el fet d'haver baixat de pes o de mantenir-se en un pes més saludable: "*y le dijeron a mi novia, anda que delgada estas, porque siendo vegano aunque no adelgaces pues vas a seguir estando cada vez más delgado.*" **E5**

Aquests beneficis són probablement atribuïbles a la dieta i estil de vida que els vegetarians realitzen comparats amb l'estil de vida dels no vegetarians (Santana Vega, 2016).

Riscos de la dieta

Els entrevistats reconeixen no tenir gaire informació sobre els riscos que poden tenir en seguir aquestes dietes: “...pues la verdad es que no conozco mucho los riesgos *jaja*, lo de la B12 y lo de la vitamina D que fue el déficit que tuve.” **E4**

A més, mencionen no estar preocupats per la seva salut: “*Realmente la salud para mí no era un factor de preocupación eran únicamente los animales*”. **E1**

La majoria mencionen com a mínim un risc que pot comportar seguir aquesta dieta, aquest es el dèficit de la vitamina B12. Els entrevistats que estan seguint una dieta vegana tenen més coneixement sobre aquesta que no pas els vegetarians entrevistats. Tot això tots dos haurien de prendre un suplement de vitamina B12 com bé hem comentat en l'apartat de macro i micronutrient.

Un dels altres riscos que mencionen és la falta de ferro, aquesta per això, només la mencionen gent que ja té una anèmia de base. Els altres entrevistats no ho perceben com un risc potencial. Un dels entrevistats comenta: “*Doncs al principi de començar a menjar així si que em sortia la B12 un pel baixa i una mica d'anèmia i m'obligaven un cop per setmana a menjar alguna carn vermella*.” **E3**

Aquesta falta de ferro vindrà vinculada a l'anèmia, si hi ha falta de ferro no es podrà fabricar l'hemoglobina que és una proteïna dels globus vermells que serveix per transportar l'oxigen des dels pulmons fins a totes les parts del cos (García Maldonado, 2019).

5.3. DIA A DIA AMB LA DIETA

Actualment existeix una gran varietat d'estils de vida i com no, també de maneres d'alimentar-se. Així com abans, era impensable poder seguir una dieta en la qual no s'inclogués derivats d'animals, en l'actualitat suposa una de les múltiples alternatives alimentàries que existeixen i la qual pot ser igual de correcte i saludable (Barrón Lozano, 2019).

L'alimentació és una part fonamental de l'estil de vida que portem, el qual, està relacionat amb la nostra salut (Flores Alfaro M, 2017). Es tracta d'un procés voluntari i conscient, on hi ha involucrada una selecció, una preparació i la ingesta d'aquells aliments que les persones seleccionem (Carbajal A, 2018). La nostra alimentació per tant, dependrà d'aspectes tals com la disponibilitat de certs aliments, la nostra educació, costums i factors culturals, factors econòmics i característiques personals

(Carbajal A, 2018). És per tant, una manera de relacionar-nos amb el nostre entorn i va més enllà de l'aspecte fisiològic de nodrir-nos. Així doncs, Ja no ens alimentem per sobreviure, sinó que la ingesta alimentaria està relacionada amb els nostres valors, creences, personalitat i és una manera doncs de relacionar-nos amb altres iguals (OMS, 2015; Flores Alfaro, 2017; Cramer, 2017).

En aquesta categoria sobre el dia a dia amb la dieta, analitzarem l'experiència més sociocultural de les persones que segueixen una dieta vegetariana en qualsevol de les seves formes.

Motius

Aquesta subcategoria fa referència a tot el que té a veure a quins són els motius pels quals els participants van decidir seguir d'algun tipus de dieta vegetariana.

Com hem vist al llarg del marc teòric, els motius fonamentals pels quals la gent decideix seguir una dieta vegetariana són la preocupació pel medi ambient, el maltracta animal i salut. Els motius que esmenten les persones entrevistades pel qual estan seguint aquest tipus de dietes siguin vegetarians no tant estrictes com estrictes, són majoritàriament per aspectes d'ètica i ecologia. El motiu més comentat pel qual segueixen algun tipus de variant de dieta vegetariana és el maltracta als animals que ve provocat per part de la indústria alimentaria. Un dels entrevistats comenta: *"...el hecho de dejar la carne desde el principio para mi siempre ha sido por ética hacia los animales."* *"Respeto a los animales por que no sean tratados como un objeto porque tienen sentimiento"*. **E6**

Segons l'Organització de les Nacions Unides (ONU) a través de l'informe de la UNEP: "L'avaluació de l'impacte ambiental del consum i la producció: Productes prioritaris i materials" estima que per a l'any 2050 la població mundial ascendeixi a 9 o 10000 milions i a mesura que els països creixen, creix també la demanda pels productes d'origen animal (Andreu, 2016.) Ja en l'actualitat, la indústria càrnica per poder abastir a tot el planeta fa que en moltes ocasions, no tingui els animals en les millors condicions de vida i se'ls hi administri fàrmacs per accelerar el procés natural d'abastiment. Aquest fet, sumat al fet que existeixen alternatives saludables per alimentar-se, fa que aquest sigui el motiu més destacat pel qual la gent decideix iniciar una dieta vegetariana (Bennasser, 2019).

Però no només segueixen la dieta per aquest motiu, tots els participants també fan alguna referència a la contaminació produïda pel bestiar, el canvi climàtic, etc. Un dels

entrevistats explica: "...hem vaig topar amb tot el tema del escalfament global provocat per la indústria càrnica, també tota la explotació que hi havia al voltant, l'explotació de persones de la indústria tèxtil, la d'aigua i els envasos que es gastava perquè tot això funcionés, vam ser una aberració. Soc una persona com molt compromesa amb totes les causes socials i sincerament se que potser és una idea idíl·lica però crec que tots en la mesura del possible podríem canviar el món, jo faig tot el possible per a que això sigui així, així que realment els motius que em van portar a ser vegetariana va ser més per ideals. Per mi l'alimentació, és una part més de tot i no només en exclusiu."

E3

L'agricultura lligada a la producció de carn i productes lactis, representa el 70% de consum d'aigua dolça, el 38% de l'ús total de la terra i el 14% de les emissions d'efecte d'hivernacle del món. Aquest estudi conclou que la biomassa i els cultius per als animals són més perjudicials per al medi ambient com la crema de combustibles fòssils. També, que per reduir l'impacte en el medi ambient només és possible mitjançant un canvi substancial de dieta a tot el món, allunyada de productes d'origen animal, ja que no existeixen alternatives sostenibles pel planeta, ja que no tindria suficients recursos per a cobrir la demanda de tots els humans (Andreu, 2016).

Fan referència que va més enllà del que vindria sent l'alimentació i també es centren en productes que estan fets d'animals o que testen en animals: "...hay muchos productos testados en animales, porque cuando te pones un gel...o te lavas las manos con un jabón pues no piensas en lo que hay detrás o en lo que podría llevar" .

E5

Un altre comenta: "El tema de productos de higiene hay marcas que han estado testando desde siempre en animales...el tema de comprar animales y de tratarlos como objetos, de un objeto más en la casa... pues tampoco lo hacemos. la ropa, la piel, lana...".

E6

Sorprenentment podem veure que cap de les persones entrevistades posa com a motiu per a seguir la dieta la seva salut. Inclús, que si afectes la seva salut no seria un motiu per abandonar la dieta. Un dels entrevistats comenta: "...yo no lo hago porque sea sano o no...".

E1

Un altre explica: "Se que hay gente que lo hace por salud. Pero por salud, ser vegetariano o vegano no tiene sentido. Y la carne no es mala para el cuerpo de los seres humanos...la recomendaría pues por ética y por ecología, no por salud, por salud casi que no la recomendaría porque no hay una dieta mejor que otra."

E6

Amb relació a l'aspecte de salut, s'estima que és possible realitzar una dieta vegana equilibrada prestant especial atenció a determinats nutrients com el calci, la vitamina D, el ferro, el iode i la vitamina B12. (Barrón Lozano, 2019; Santana Vega, 2016; Andreu, 2016). Hi ha controvèrsia sobre si el consum de carn. Hi ha estudis que confirmen una possible associació entre el consum de carn vermella amb el risc de desenvolupar malalties cròniques, de fet l'OMS, inclou a la carn vermella i processada en la mateixa categoria d'elements nocius com el tabac o l'amiant (OMS, 2015). També hi ha controvèrsia amb el consum de llet, ja que som els únics mamífers de la terra que seguim consumint llet més enllà de la lactància materna (Andreu, 2016).

Alguns dels entrevistats refereixen que el fet seguir una dieta vegetariana no els hi va costar, ja que no menjaven molta carn en el seu dia a dia: *"...la carne tampoco ha sido la devoción de mi vida."* **E1** *"...la veritat és que jo no he sigut mai massa carnívora".*

E3

També expliquen, que la decisió de seguir una dieta vegetariana en qualsevol de les seves formes va ser una decisió meditada en el temps després d'obtenir informació sobre ella. Un dels entrevistats comenta: *"...no fue una decisión radical sino que fue durante 6 meses de pensarlo..."*. **E1**

Estil de vida

Aquesta subcategoria fa referència a tot el que té a veure com és l'estil de vida dels participants van decidir seguir d'algun tipus de dieta vegetariana.

L'OMS defineix estils de vida saludable com una forma de vida basada en conductes identificables amb determinats per la interacció entre les característiques personals individuals, les interaccions socials i les condicions de mortalitat, morbiditat i discapacitat, promoure estils de vida saludable i reduir els riscos per a la salut. Es reconeix d'aquesta manera que la salut és producte, en primer lloc, de l'estil de vida i després del biològic, l'ambiental i els sistemes de cura de salut respectivament. Tota aquesta definició de l'OMS ve determinada pel model de Lalonde de 1974, base de la salut pública (Veliz T, 2017).

Els entrevistats que estan seguint una dieta vegana reconeixen que el veganisme és diferent del vegetarianisme en alguns aspectes. Sobretot que el veganisme, normalment va molt més enllà de l'alimentació, es fixa més en l'entorn, la roba, els actes. Un dels entrevistats vegans explica: *"... esto va a quedar un poco filosófico porque va más allá de la comida... bueno vendría a ser la ropa de piel o por ejemplo,*

así como un problema que me encontré al principio fue el de las deportivas de toda la vida, que la mayoría llevan el ante o cuero" E2

Un dels entrevistats comenta que ser vega al 100% és impossible, t'has de fixar en moltes coses un exemple que posa són els fàrmacs, alguns d'ells porten derivats d'animals o han estat provats en animals. Aquest reconeix que no es deixarà de prendre una medicació que li salvarà la vida, és a dir que no es deixarà morir pel fet de no prendre la medicació. A més ens fa una reflexió, en què s'han de saber trobar els teus límits personals i fer el que pugui per fer el menor mal possible tant als animals com a l'ecosistema: *"...así como complicado es el tema de la medicación, que algunas pueden estar testadas en animales...pero qué bueno que son cosas que ya se nos van de las manos, ¿sabes?" E2*

Un altre també explica: *"...el tema de medicamentos, en el que muchos. bueno las vacunas se testan en animales, la mayoría de las pastillas llevan lactosa...a ver casi que el ser vegano 100% hoy por hoy es imposible...yo tengo estos límites, voy a hacer lo que pueda para hacer el menos daño posible a animales y al ecosistema." E6*

Els entrevistats que estan seguint una dieta vegetariana tenen pensaments de deixar el vegetarianisme per passar al veganisme per motius ètics i morals. Un d'ells comenta: *"He pensado en convertirme vegana y ya no comer más lácteos ni huevos...pero la verdad es que han sido pensamientos bastante efímeros...creo que quizás si la sociedad lo pusiera un poco más fácil quizás sí que me lo plantearía de una manera más enserio..." E1*

També, comenten que a les grans ciutats hi ha més facilitats a l'hora de seguir aquestes dietes, ja sigui per cuinar-te a casa com per sortir a sopar fora, ja que hi ha més varietat de mercat com de restaurants. Un dels entrevistats diu: *"...aquí a Barcelona hi ha com molt més oferta de tot jajajaja es lo que té una gran ciudad llavors també m'ha sigut més fácil." E3*

Fan especial èmfasi al concepte de l'alimentació, explicant que va més enllà de la pròpia supervivència, es una manera d'entendre i de relacionar-se amb el món, com un ritual social que afecta en molts aspectes de la vida i en la manera de relacionar-se amb els altres. Comenten tenir un estil de vida diferent del que tenen anteriorment i aquest està relacionat a la dieta que segueixen, que tal com hem dit abans va més enllà del menjar. Un dels entrevistats explica: *"...al final alimentarse, en condiciones normales creo que ya no es algo de supervivencia y no porque tienes que hacerlo, sino que es un gusto y es una manera de entender y relacionarse con el mundo." E1*

Un altre també comenta: *"...la comida es como una especie de ritual social incluso y yo qué sé yo creo que afecta a muchos más aspectos de la vida....hablo de la manera de relacionarnos con otros y tal."* **E4**

Estigma

Aquesta subcategoria fa referència a tot el que té a veure amb l'estigma per part de la societat d'aquest tipus de dietes.

El concepte d'estigma es tracta d'un concepte molt antic, que prové de l'antiga Grècia clàssica. El sociòleg Erving Goffman defineix l'estigma com el fet d'atribuir a una persona un tret deshonrós que la fa aparèixer inferior o perillosa en base d'una ideologia subjacent. La societat estableix els medis per categoritzar a les persones i els atributs els quals percepció com normals dintre del seu grup d'iguals. Aquest fet comporta que l'intercanvi social sigui rutinari i que hi hagi normes preestablertes que permeten el tracte amb els iguals sense necessitats de dedicar-los-hi una atenció o reflexió especial. Així doncs, quan un individu se surt de les normes preestablertes per la societat és quan apareix l'estigma (Arroyo Amayuelas, 2019).

Segons els autors Link i Phelan assenyalen que l'estigma es compon de cinc components: l'etiquetatge sobre la diferència amb els altres, els estereotips negatius associats, l'exclusió d'aquests individus; la pèrdua de reconeixement social i una distribució asimètrica del poder. Assenyalen que no tots els casos d'estigma són iguals sinó que és una qüestió de grau, poden variar en la seva naturalesa, intensitat i permanència (Arroyo Amayuelas, 2019).

Hi ha un estigma relacionat a aquestes dietes, la majoria dels entrevistats reconeixen que els seus pares/familiars no entenen la decisió que ells havien pres, per algun d'ells els hi va portar algun conflicte a casa per aquest desconeixement i judicis de valors. Un dels entrevistats comenta: *"...causo un poco de problema en mi casa...mis padres no entendieron nada porque son las personas más carnívoras que te puedas encontrar en el mundo."* *"simplemente se preocupa por mi salud y ya está..."*. **E1**

Un altre ens explica: *"...por ejemplo, mis padres al principio fue como bastante ... no mal de prohibición sino como mal de miedo a que me faltase algo o a ver si me voy a poner enferma..."* **E2**

Un altre participant també ens explica la reacció que va tenir la seva avia: *"La meva avia...quan es va enterar que no menjava carn no ho podia arribar a entendre, deia*

que normal que no em sortís l'analítica bé, que això no era una alimentació com cal, que de tota la vida s'havia menjat carn inclús que era un privilegi etc." **E3**

Al principi de començar la dieta algun entrevistat va estar una mica més preocupat respecte a la seva salut però al final va canviar aquest pensament arribant al fet que els deixava d'importar. Un d'ells ens explica: *"...al principio era la salud. El hecho de: "Ostras...he estado sana toda mi vida a ver si ahora la vamos a pifiar y me va a pasar algo por esto". ¿Sabes?"* **E2**

Segons els entrevistats molts d'ells pensaven que la gent relaciona el fet de no haver menjar carn en tot el dia al fet de no haver menjat res, com que si no mengen carn és com si no mengessin res. Un dels entrevistats comenta: *"...cuando te conocen y saben la dieta que llevo hacen el típico comentario de: "oh sí que eres sana", y es como no, en realidad no jajajaaja, en verdad no soy nada sana." "... comentarios del tipo: "deberías comer carne, comer carne es saludable"...la gente hace muchos juicios de valores."* **E1**

Un altre ha arribat a la conclusió: *"...em dona la sensació a vegades, sobretot de parlar amb gent que conec o familiars i tal, que es com que si no menjant carn almenys un cop al dia es com si no haguessin menjat, tipo ha de ser el que sigui més tall, el que sigui més peix o ou."* **E3**

La societat a dia d'avui no facilita el fet de seguir aquestes dietes, la majoria dels entrevistats pensen que la societat en la que vivim avui dia necessita un canvi radical. Hi ha com una falsa informació/creença sobre aquestes, es pensa que aquests que segueixen una dieta vegetariana estan desnodrits, que només mengen enciam, entre d'altres.

Els participants esmentaven que no s'han sentit molt discriminats, però sí que han patit ridiculitzacions pel fet de portar aquest tipus de dieta. Un d'ells explica: *"... típicas bromitas y risitas que a ti no te hacían ni puñetera gracia y te seguían haciendo..." "...por un lado rechazo en plan que me decían uff pues yo no podría, no sé qué y por otro lado intentar tirar mi decisión por la borda."* **E2**

Un altre entrevistada comentava: *"...si que es verdad que de vez en cuando me hacen algún comentario tipo "hombre mujer si un chuletón tampoco engorda tanto" y yo me quedo eem vale ya lo sé, no lo hago por engordar o por adelgazar, lo hago por otros motivos..."* **E1**

Els entrevistats que estan seguint una dieta vegana van tenir dubtes abans de dur-la a terme, ja que pensaven que seria una dieta molt cara de seguir, però realment comenten que és tot el contrari. Que si no compres molts processats és una dieta molt assequible a realitzar. Un d'ells ens explica: *"...yo hubo un tiempo que decía que hasta que yo no me independizase no me haría vegana por la creencia de que todos los alimentos serían más caros y que los productos de higiene también serían más caros y todo este rollo...después cuando empecé a mirar un poquillo fue como, anda, pues si no es así...el comer vegano es mucho más barato que cualquier tipo de carne. Son todo vegetales, legumbres y cereales, frutos secos... a ver es que para mí me es super barato, fácil y saludable"*. **E2**

Un altre afirma: *"El comer vegano es mucho más barato que cualquier tipo de carne. Ya que son todo vegetales, legumbres y cereales, frutos secos..."*. **E6**

Hi ha una bona acceptació de les dietes que poden arribar a seguir totes les persones, ja que en definitiva, consideren que hi ha tantes dietes diferents com persones al món i que no tenen perquè etiquetar-se. Així ho relata una de les entrevistades: *"...Doncs a veure, no m'agrada tampoc etiquetar-me jajaja perquè considero que es algo com molt lliure i que no tinc perquè com definir-me en un grup o algo..."*. **E3**

Tot i aquest fet, dos dels entrevistats recalquen que per culpa de gent que no segueix aquest tipus de dietes d'una manera "correcte", com seria el cas dels flexitaris que mengen carn o peix en certes situacions o moments, fan que embrutin el moviment i que la societat no prengui de debò aquest tipus de dietes fomentant més a l'estigma, i que per tant, pel bé de tota la comunitat, seria millor que no diguessin que segueixen una dieta vegetariana perquè donen peu a la confusió per part de la societat. Un d'ells ens explica: *"...flexitarianos y todo el rollo...en plan que yo estoy en contra de todo eso porque es como, jolín estáis ensuciando todo el movimiento porque es como soy vegetariano pero dos días a la semana como, yo que se, chorizo.. es como un poco contradictorio"*. **E2**

Un altre afegeix: *"...como hay tanta variedad la gente que no está familiarizada con ellas no lo entienden mucho y me encontrando casos de "si si, esto lo puedes comer" y lleva o gambas, o lleva atún."* **E1**

Un dels motius que comparteixen tots els entrevistats és que ho fan pel maltractament animal, no obstant reflecteix una negativa a la gent que es pensa que només ho fan per això, refereixen que hi ha més motius com són per exemple l'ecologia, per la indústria tèxtil, alimentària entre d'altres. Un d'ells explica: *"...la gent pensa, que si ets*

vegetaria és només pel mal tracte animal i a veure, no em mal interpretis que m'agraden els animals i no vull que els maltractin, però a mi el que em fa patir es el planeta en general." E3

5.4. FONTS DE CONEIXEMENT

En l'actualitat, vivim en una era on l'abast a la informació és molt gran. Hi ha molts recursos disponibles per obtenir informació sobre qualsevol temàtica que estiguem interessats. Es podria definir una font d'informació, com diversos tipus de plataformes que contenen dades útils per satisfer una demanda d'informació o coneixement pel seu ús o per la seva reutilització (Critico, 2015).

Degut aquesta gran quantitat d'informació que tenim a l'abast els éssers humans, de vegades i més, si no som experts en la matèria, fa que aquesta informació que tenim disponible no només faci que no complim el nostre objectiu d'estar informats amb informació de qualitat i veraç, sinó que pot provocar caure en falses creences i estar més desinformats que al principi de la recerca. Per això, resulta fonamental identificar aquella informació que és adequada, contrastant la informació amb diverses fonts i aportant un context. Com més fonts disponibles, més informació i més contrast d'aquesta (Critico, 2015).

En aquesta categoria sobre fonts de coneixement, analitzarem l'experiència de les persones que segueixen una dieta vegetariana en qualsevol de les seves formes sobre la manera que van obtenir informació a l'hora d'iniciar-se i ara en l'actualitat sobre quina va ser la seva font de coneixement sobre la dieta i quina ha sigut la seva experiència amb el personal sanitari i els controls per part d'aquests.

Informació

Aquesta subcategoria fa referència a tot el que té a veure amb l'obtenció d'informació per part dels participants abans i durant el seguiment d'algun tipus de dieta vegetariana.

Tots els entrevistats referien que van treure la majoria d'informació sobre el tipus de dieta que segueixen per internet a través de vídeos, xarxes socials, conferències, xerrades, documentals, fòrums, llibres, entre d'altres, etc. Així doncs, si més no en el moment d'iniciar la dieta, la major part dels participants no van assistir a cap mena de professional de la salut que els orientes sobre aquells aspectes nutricionals bàsics

que havien de tenir en compte per portar de manera adequada aquest tipus de dieta sense patir cap dèficit.

Podem observar que aquest fet, és degut a que els participants no li donen importància al fet d'assistir a cap professional perquè els orienti, ja que no segueixen la dieta per motius de salut. Una de les entrevistades comenta: *"Pues todo por internet siempre...yo es que no me lo he tomado muy enserio esto de ir al médico"*. **E6**

De fet, tots els participants tenen una sensació de control sobre la dieta, és a dir, que no necessiten l'ajuda que cap professional, ja que consideren que fa temps que segueixen la dieta i tenen la creença que ho fan correctament. Tot i aquest fet, sí que afirmen que sí que recomanarien la visita a un professional aquelles persones que no es sentin segures i que no sàpiguen com començar. Un d'ells explica: *"Recomendaría que buscara ayuda si cree que la necesita, yo por ejemplo no lo necesite, considero que internet ya obtuve la información suficiente."* **E1**

Només tenim dos casos sobre participants que si que van assistir a un professional sanitària per demanar consell. El primer cas, l'entrevistada E6, que va intentar d'aconseguir la informació del personal sanitari quan va començar la dieta 16 anys enrere. L'única informació que tenia sobre com seguir aquestes dietes se la va proporcionar el metge de capçalera, tot i que no li va saber orientar.

També està el cas de l'entrevistada E2, la qual ara segueix una dieta vegana però al principi seguia una ovo-lacto-vegetariana, es va anar a fer una analítica i la infermera li va dir que si menjava llegums, ous i llet tot estaria bé, ella la va informar que seguiria una dieta vegana i en aquest cas ja no li va poder donar informació.

Com hem pogut comprovar al llarg del treball la majoria de les persones que segueixen una dieta vegetariana, en qualsevol de les seves formes, extreu la informació majoritàriament d'internet i només un 10% d'aquesta consulta a professionals de l'àmbit de la salut perquè els assessorin i/o supervisin la seva alimentació.

Aquest fet doncs, suposa un perill per la salut de qui les segueixen, ja que, tot i que a la xarxa es pot trobar informació útil sobre com adoptar aquest estil alimentari, no sempre la població general sense coneixements en nutrició sap discernir entre informació veraç i de qualitat i aquella que no ho és. (Rojas Allende , 2017; Barrón Lozano, 2019; Menal-Puey, 2016; García Maldonado, 2019.)

Tots comenten que sobretot als inicis de la dieta els hi feia falta molta informació, com que se sentien una mica perduts, fet que els hi va provocar malestar i estres, però no es van plantejar assistir a un professional. Un d'ells explica: *"...o sea que como no vayas a un nutricionista a que te haga la dieta te tienes que apañar tú solo ... y claro yo que sé, en mi casa siempre me he espabilado en la cocina pero claro, yo no sabía realmente de lo que comía que eran hidratos que eran proteínas... me hacía falta mucha información y fue como...de golpe no se búscalo todo al principio era...¿cómo puedo comer sin tener que estar pensando cada gramo de comida si como la suficiente proteína, si no lo hago?... era como muy agobiante..."* **E2**

També, tots els entrevistats coincideixen, que a mesura que portes temps realitzant la dieta a poc a poc vas aprenent com portar-la d'una manera correcte, augmentant aquesta sensació de control sobre la dieta. Així ho comenta una de les entrevistades: *"...empecé a comer otros alimentos así que poco a poco fui aprendiendo sobre la marcha y la verdad, pues bien."* **E1**

La majoria dels participants coincideixen en el fet que consideren, que un dels motius pels quals la gent abandona la dieta és perquè no la realitzen d'una manera correcta i s'alimenten a base de ultraprocessats o d'una manera incorrecte. Aquest fet és degut, en part, a la falta d'informació sobre la dieta, un fet que es solucionaria demanant ajuda a un professional el qual pogués orientar i assessorar de com realitzar correctament la dieta. Un dels entrevistats comenta: *"...em faltava info i pràctica. Es que a ver tampoco va ser el meu cas però hi ha molta gent que s'unfla a hidrats i a ultra-procesats i per això no els hi va be la dieta."* **E3**

Tot i aquest fet, molts consideren que a internet pots trobar informació veraç, tot i que potser la població en general no disposa dels coneixements bàsics necessaris com per saber quina informació d'internet es valida o no. Són per tant, dietes que poden donar resposta a totes les necessitats nutricionals dels individus, sempre que es realitzin de manera correcta. (Menal-Puey, 2016.) Així ho argumenta una de les participants: *"Creo que puedes encontrar info que te puedes creer la mitad de la mitad, y otra que, sí que es veraz y te la puedes creer, quizás la población en general no tenemos los conocimientos para reconocer aquella que es correcta de la que no"*. **E1**

També, tots els entrevistats coincideixen, que a mesura que portes temps realitzant la dieta a poc a poc vas aprenent com portar-la d'una manera correcte i que, és pel fet que cada cop tens més informació sobre el tema i més practica. Així ho explica un dels entrevistats: *"Seguía dietas super tristes dietas poco saludables por la falta de*

información... empezamos a buscar recetas y ahí fue cuando nos empezamos a interesar más por esto vendo videos de youtube también y sobre todo eso buscar recetas por internet más que leer artículos y cosas así. Como los documentales, charlas conferencias y cosas así...". E5

Personal sanitari i controls

Aquesta subcategoria fa referència a tot el que té a veure amb l'opinió dels participants sobre el personal sanitari i els controls que han seguit per part d'aquests durant el procés de la dieta.

Després de l'anàlisi de les entrevistes, hem pogut veure que tots els participants pensen que al personal sanitari els hi falta informació i coneixements sobre aquest tipus de dietes per després poder donar consell i informació als seus pacients que vulguin començar un tipus de dieta similar o per si en algun moment sorgís algun tipus de problema, amb la finalitat de poder-lo guiar en les seves necessitats: *"Yo creo que tanto en enfermería como en medicina se deberían tener más presentes, quizás hace unos años atrás pues no era tan relevante, pero es que hoy en día cada vez este tipo de dietas están más presentes entre la población y cada vez hay más variantes"* E1

Així doncs, detectem una falta de confiança cap al personal sanitari per part dels participants, ja sigui per una mala experiència amb ells o perquè consideren que no tenen els coneixements necessaris: *"...jo crec que no en tenia ni idea...a ver ja m'entens, que si que em va donar algun consell i tal de que havia de menjar...però no planificarem una dieta ni molt menys..."* E3

Hem pogut veure, que si la persona seguia una dieta ovo-lacto-vegetariana, era més fàcil donar un consell que no pas a les persones que seguien una dieta vegana. Un dels entrevistats refereix: *"Yo misma me encontrado con mi médico...mi preocupación era por suprimir mi fuente principal de hierro y no me supo orientar correctamente...me dijo que comiera mejillones para obtener más proteína, y yo me quede en plan, no se entera que no puedo comer carne ni pescado jajajaja".* E1

Un altre comenta: *"Me dijo que si no dejaba de comer huevos y leche que no pasaría nada, pero que tampoco me lo podía asegurar...como que la vi (a la enfermera) más perdida, en plan imagino que tampoco se da una formación de nutrición sobre estos temas..."* E2

Podem treure conclusions que si aquestes persones no troben una ajuda o informació per part del personal sanitari, i a més, troben tot el contrari com serien negatives a seguir aquesta dieta o judicis de valor. Un entrevistat comenta: *"...era como que la médica... como que tenía mucha negativa a todo este tema."* **E5**

També podem comprovar, com la majoria dels entrevistats comenten que s'han realitzat algun cop algun tipus de control per part d'un professional sanitari, però els motius no han estat per una necessitat personal de saber que estan portant la dieta d'una manera correcte, sinó que s'han realitzat alguna analítica per algun tema extern a la dieta, o bé s'ha fet algun tipus d'analítica per tranquil·litzar o convèncer a gent del seu entorn pròxim. Així ho explica un entrevistat: *"Bueno fui a la Enfermera cuando hacía dos meses que era vegetariana, por que mi madre tenía mucho miedo y bueno pues acepté y dije vamos al médico a que me hagan una analítica y miren que tal van los niveles de todo."* **E2**

Tots els entrevistats coincideixen és com que no confien en els coneixements en nutrició per part del personal sanitari i deixen de confiar en el personal sanitari, fet que provoca que deixen de tenir contacte amb el sistema sanitari amb el dèficit de proves de salut. Tot i així, trobem el cas d'un entrevistat que si que va sentir que la infermera es preocupava però que no el va saber orientar correctament: *"...la enfermera me preguntó que cómo estaba , cómo me sentía, que comía que por que había tomado la decisión como que se interesó en lugar de rechazarlo..."* **E2**

6. CONCLUSIONS

Per finalitzar, a partir del nostre estudi hem pogut extreure una sèrie de conclusions, que ens pot ajudar com a futures infermeres a tenir una visió més amplia sobre les possibles necessitats que pot presentar ja no només aquest col·lectiu, sinó qualsevol aquell que tingui unes necessitats nutricionals diferents dels de la població estàndard, ja que després d'aquest treball en primer lloc, hem pres consciència que poden existir diferents alternatives d'alimentació al llarg de la població igual de vàlides que la dieta mediterrània a la qual estem acostumats com a societat.

En segon lloc, hem pogut comprovar com l'alimentació de les persones és una manera d'expressar-se i relacionar-se amb el seu entorn, i que per tant es tracta d'un acte voluntari que va molt més enllà que el simple fet de nodrir-se. Hem pogut comprovar, tant per la bibliografia cercada per a la realització del marc teòric, com pel propi relat de l'experiència personal dels participants de l'estudi, que la gran majoria de persones que segueixen algun tipus de dieta vegetariana presenten un estil de vida que no només se centra en la dieta.

Per altra banda, normalment inicien la dieta per no ser còmplices del maltracta animal produït per la indústria càrnica però a poc a poc a mesura que van obtenint més informació sobre el tema s'extrapola a altres assumptes tals com seria l'ecologia, la contaminació, les desigualtats socials, el consum de proximitat, etc.

També, hem pogut comprovar com efectivament, tal com relatava la bibliografia cercada, una tant per cent molt reduït dels seguidors d'aquest tipus de dieta fan un seguiment amb un professional sanitari que els guiï en tot el procés. També tenen una sensació de bon estat de salut, fet pel qual no es realitzin cap mena de control ni tinguin una preocupació per la seva salut. Hem pogut comprovar com els participants tenen nocions bàsiques sobre la dieta i els seus possibles beneficis i riscos de posar-la en pràctica. A més a més, internet es tracta de l'eina més utilitzada per a recopilar informació sobre la dieta, fet que mostra el canvi de societat d'avui en dia.

Així doncs, podem afirmar que hem assolit tant l'objectiu principal com els secundaris d'aquesta recerca, tot i aquest fet, considerem que es requereixen futures línies d'investigació sobre la temàtica, ja que considerem que en un futur cada cop serà més comú el fet de tenir estils alimentaris diferents. També considerem, que seria necessari un canvi de visió tant per part de la societat com del personal sanitari sobre la validesa d'aquest tipus de dieta i una unificació de la terminologia per facilitar les dades epidemiològiques.

7. BIBLIOGRAFIA

Barrón Lozano L, Andreu Martínez S. La importancia de las habilidades alimentarias en las planificaciones nutricionales vegetarianas. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019; 23(Supl. 1): 126 – 127 [Consultat nov. 2019]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7025676>

Santana Vega C, Ferreira AJC. Puesta al día en... Dieta vegetariana. Beneficios y riesgos nutricionales. Form Act Pediatr Aten Prim. 2016;9(4):161–7. [Consultat nov. 2019] Disponible en: http://archivos.fapap.es/files/639-1439RUTA/04_Dieta_vegetariana.pdf

Córcoles Parra, A. Estudio de cohortes prospectivo. Dieta Mediterránea VS dieta vegetariana en la prevención de enfermedades cardiovasculares. 2018 [internet] [Consultat nov. 2019] Disponible en: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/92855>

Rojas Allende D, Figueras Díaz F, Durán Agüero S. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. Advantages and disadvantages of being vegan or vegetarian. Rev Chil Nutr. 2017;44(3):218–25. [Consultat nov. 2019]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000300218

Dinu M, Abbate R, Franco Gensini G, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. Critical reviews in food science and nutrition. 2017;57(17):3640-3649. [Consultat nov. 2019] Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2016.1138447>

Bettinelli ME, Bezze E, Morasca L, Plevani L, Sorrentino G. Knowledge of Health Professionals Regarding Vegetarian Diets from Pregnancy to Adolescence: An Observational Study. MDPI. 2019 [Consultat nov. 2019] Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/5/1149>

Fundación Española de Nutrición. Dietas Vegetarianas: ¿Moda o Salud? Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE). [Internet] [Consultat nov. 2019] Disponible en: <http://www.fen.org.es/blog/dietas-vegetarianas-moda-o-salud/>

Menal-Puey S, Morán del Ruste M, Marques-Lopes I. Nutritional composition of common vegetarian food portions. Nutr Hosp. 2016;33(2):386–94. [Consultat nov. 2019]

2019] Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000200032

García Maldonado E, Gallego-Narbón A, Vaquero M. P. ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. Nutr Hosp. 2019;(August). [Consultat nov. 2019] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7042253>

Radnitz C, Beezhold B, DiMatteo J. Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. Appetite [Internet]. 2015;90: 31-6. [Consultat nov. 2019] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.026>

Casao otal,M. Beneficios o perjuicios de las dietas vegetarianas o veganas.Revisiónnarrativa.2018[internet] [Consultat nov. 2019] Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/70871/files/TAZ-TFG-2018-433.pdf>

Flores Alfaro,MG; Sucly Delgado CR. Relación entre el estado nutricional y la percepción del estado de nutrición de las personas vegetarianas comensales del restaurante bio natural food S:A:C en Arequipa.Perú 2017.[Consultat des. 2019] Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5850>

Arango Medina C.El mundo Vegano: un nuevo estilo de vida, una nueva ética. Universidad EAFIT.Bogotá. 2016 [Consultat des. 2019] Disponible en: <https://repository.eafit.edu.co/handle/10784/8727>

Nutrición. Temas de salud. OMS.2015 [en línea] [Consultat gen. 2020] Disponible en: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Cramer H, Kessler CS, Sundberg T, Leach MJ,Schumann D, et al.Characteristics of Americans choosing vegetarian and vegan diets for health reasons. J Nutr Educ Behav. 2017;49(7):561-567 [Consultat gen. 2020] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28689610>

Córcoles Parra, A.Estudio de cohortes prospectivo.Dieta Mediterrania VSdieta vegetariana en la prevencion de enfermedades cardiovasculares. 2018 [internet] [Consultat nov. 2019] Disponible en: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/92855>

Elorinne AL, Aldthan G, Erlund I, Kivimaki H, Paju A, et al. Food and nutrients Intake and Nutritional Status of Finish Vegans and Non Vegetarians. 2016 Feb 3;11(2) [Consultat gen. 2020] Disponible en: https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=3.%09+Elorinne+AL%2CAldthan+G%2C+Erlund+I%2C+Kivimaki+H%2C+Paju+A%2C+et+al.+Food+and+nutrients+Intake+and+Nutritional+Status+of+Finish+Vegans+and+Non+Vegetarians.+2016+Feb+3%3B11%282%29+Citat+el+9+de+gener+de+2020.+Disponible+a%3A4&btnG=

Position of the academy of nutrition and dietetics : Vegetarian Diets. Journal of the Academy of nutrition and dietetics. 2016 116(12) 1970-1980.[Consultat gen. 2020] Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212267216311923>

Menal-Puey, Susana & Marques-Lopes, Iva. (2016). Development of a Food Guide for the Vegetarians of Spain. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2016. [Consultat gen. 2020] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/309657508_Development_of_a_Food_Guide_for_the_Vegetarians_of_Spain

Serrano Maddelaine H, Calle R, Valeria V. Lípidos: Características Principales Y Su Metabolismo. 2014;2142–5. [Consultat gen. 2020] Disponible en: http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2304-37682014000200004&%20script=sci_arttext

Rivas MM, Raygoza NP, Lemus HLL. Correlación De La Ingesta De Proteínas Con Actividad Física En Adultos Jóvenes Con Antecedentes De Diabetes Mellitus. Jóvenes En La Cienc [Internet]. 2017;3(2):427–31. [Consultat gen. 2020] Disponible en: <http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1750/1253>

Alcalá-Bejarano Carrillo J, Yago Torregrosa MD, Mañas Almendros M, López Millán MB, Martínez Burgos MA, Martínez de Victoria Muñoz E. Macronutrients, food intake and body weight; the role of fat. Nutr Hosp. 2014;31(1):46–54. [Consultat gen. 2020] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25561097>

Berenguera Ossó A, Fernández de Sanmamed Santos MJ, Pons Vigués M, Pujol Ribera E, Rodríguez Arjona D, Saura Sanjaume S. Escuchar, Observar y Comprender: Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud: Aportaciones de

la Investigación Cualitativa [Internet]. Barcelona: Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol; 2014 [Consultat gen. 2020] Disponible en: <https://saludcomunitaria.files.wordpress.com/2014/12/escucharobservarcomprender.pdf>

FAO. Macronutrientes y micronutrientes. Organ las Nac Unidas para la Aliment y la Agric [Internet]. [Consultat abr. 2020] Disponible en: http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes_y_micronutrientes.pdf

Alimentación A, Facultad E, De DC. Mesa de Evidencias : 2019;23(2):90–1. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. 2017;283. [Consultat abr. 2020] Disponible en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf

María A, Bennasser M. Veganismo y vegetarianismo en España : motivaciones e impacto en la industria. 2019; Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/47252364.pdf>

Andreu MJ. Nutrición y salud en la dieta vegana. Univ Oberta Catalunya [Internet]. 2016;35. [Consultat abr. 2020] Disponible en: <http://hdl.handle.net/10609/58407>

Arroyo Amayuelas E. Revista de Bioética y Derecho Perspectivas Bioéticas Revista de Bioética y Derecho Perspectivas Bioéticas. Rev Bioética y Derecho. 2019;45(c):127–47. [Consultat abr. 2020] Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/bioetica/n45/1886-5887-bioetica-45-00073.pdf>

Crítico A, Económica DE. Fuentes de Información Fuentes de Información. 2015;1–17. [Consultat abr. 2020] Disponible en: https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/16700/LEC_T132.pdf

8. ANNEXOS

ANNEX 1: GUIÓ DE PREGUNTES

ENTREVISTA INDIVIDUAL SEMIESTRUCTURADA OBERTA

1. Presentació del individu. Quin perfil tenim davant?
2. Podries definir quina dieta segueixes i en que consisteix?
3. Quant de temps fa que segueixes aquesta dieta?
4. Quins motius et van portar adoptar aquesta dieta?
5. D'on vas treure la informació o com vas conèixer la seva existència?
6. Que va passar quan vas comunicar al teu entorn que seguies aquest tipus de dieta? Quina va ser la seva reacció?
7. Has patit algun tipus de discriminació o t'has sentit incomprès, o tot el contrari?
8. Com es el teu dia a dia?
9. Creus que el tipus de dieta que segueixes afecta només en l'àmbit de l'alimentació o t'influeix en altres aspectes de la teva vida?
10. Coneixes els rics i els beneficis de la dieta?
11. Quin tipus de coneixements tens sobre d'ella i d'on vas extreure la informació?
12. Has fet algun tipus de seguiment i/o Has demanat consell a personal sanitari per seguir aquesta dieta? (infermera, metge, nutricionista...)?
13. Recomanaries la dieta que segueixes a altres persones? Per quin motiu?
14. Has notat que la dieta hagi comportat algun benefici o per el contrari algun risc?
15. Com consideres que és el teu estat de salut? Creus que té relació amb el tipus d'alimentació que portes o per el contrari creus que no té res a veure?

ANNEX 2: CONSENTIMENT INFORMAT

Títol del treball fi de grau: Estudi qualitatiu sobre l'experiència de les persones vegetarianes

Investigadores principals: Judit Palacio Conde i Alba Ríos Jiménez, estudiants del grau en infermeria de la Universitat Rovira i Virgili.

Centres col·laboradors: Universitat Rovira i Virgili

INFORMACIÓ PER EL PARTICIPANT

Aquest treball de fi de grau té la finalitat de realitzar un estudi qualitatiu sobre les diferents experiències de persones que segueixen una dieta vegetariana. Com a futures infermeres volíem saber quina era la percepció de salut de les persones que segueixen aquest tipus de dieta, ja que en els últims anys cada cop són més les persones que decideixen iniciar aquest tipus de dietes. Considerem que l'alimentació afecta directament a l'estat de salut i per tant, fer una investigació sobre les dietes vegetarianes ens donarà l'oportunitat de conèixer millor quina és la realitat d'aquestes persones i per tant oferir-nos les eines necessàries per orientar a les persones vegetarianes com a professionals i obrir noves línies d'investigació futures.

Així doncs, s'anima a la participació d'aquelles persones que segueixen un tipus de dieta vegetariana que de manera individual i voluntària ens vulguin explicar la seva experiència seguint aquest tipus de dieta.

CONSIDERACIONS ÈTICAS

Les dades dels participants estan protegides mitjançant la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal recollida al BOE.

Jo..... amb DNI

Autoritzo i afirmo:

- Que se m'informa sobre els objectius de l'entrevista
- Participar de forma individual, voluntària i anònima en una entrevista on es gravarà aquesta per la seva posterior transcripció, recollida de dades i anàlisi.
- Dono el meu consentiment per a que les investigadores principals puguin accedir i utilitzar les meves dades lliurement en l'estudi de manera anònima.

FIRMA DEL PARTICIPANT:

FIRMA DE LES INVESTIGADORAS:

ANNEX 3: TRANSCRIPCIÓ DE LES ENTREVISTES

ENTREVISTA 1

Salutacions

Llegida del consentiment informat

Alba/Judit: Entonces lo primero de todo es pues eso que te presentes un poquito

E1: Bueno pues mi presentación es que soy A y tengo casi 22 años y soy de Reus y pues sigo una dieta ovo-lacto-vegetariana des de los 18 años aproximadamente...no fue una decisión radical sino que fue durante 6 meses de pensarlo...pero el cambio sí que fue radical y pues nada, que más...estudio enfermería aquí en tarragona este año acabo jajaja o eso espero y...bueno pues más o menos en mi tiempo libre me gusta leer, viajar y escuchar música...ah! Y algo que creo que puede ser relevante...es que antes de estudiar enfermería me planteé estudiar nutrición como segunda opción en las PAU y una de mis mejores amigas estudia nutrición

Alba/Judit: ¿Entonces por lo que nos cuentas en tu decisión de volverte ovo-lacto-vegetariana fue una decisión que fuiste meditando y reflexionando durante tiempo...el inicio sí que comentas que fue radical no? Por otro lado, Nos comentas que también estabas interesada en estudiar la carrera de nutrición era porque era un tema que te preocupaba, ¿te gustaba todo este mundo o le tomabas importancia?

E1: No a ver...tuve la idea...bueno se puede decir que la idea de ovo-lacto-vegetariana vale apareció en mi cabeza en enero más o menos y de enero hasta mediados de junio o así estuve viendo videos en internet, leyendo cosas, hay que decir también que la carne tampoco ha sido la devoción de mi vida jajajaja y de un día para el otro me desperté y fue una decisión impulsiva de buena mañana y dije se acabó no voy a volver a comer carne, no voy a volver a comer pescado, no voy a volver a comer marisco ni derivados en el sentido de miel y esas cosas aunque sí que tomo lácteos y huevos más que nada si y...así fue de un día para el otro, corte la alimentación de un día para el otro y des de aquel momento pocas o raras veces he vuelto a comer y no ha sido por placer, sino por equivocación jajajajaja

Y lo del tema de nutrición era porque sabía que quería dedicarme a algo de salud, pero no era por algo por lo que realmente me preocupara. Es más, con los años, creo que me preocupa menos que cuando tenía 18.

Alba/Judit: ¿Vale ...entonces cuando dices que te vino la idea de volverte ovo-lacto-vegetariana cuales fueron los motivos por los cuales té vino esa idea...viste algo o conocías a alguien o cómo fue? Que fue lo que te llevo a decir: “vale me planteo seguir esta dieta?”

E1: Pues la razón fue y sigue siendo los animales...des de pequeña me han gustado los animales y he estado en contra de los maltratos contra ellos aunque bueno cuando me surgió la idea apenas sabía la cantidad y que tipo de maltratos sufrían los animales ni industrias ni nada de esto pero empecé a saber más de ello a raíz de que conocí un canal de YouTube de una chica australiana que es vegana y en uno de sus videos pues dejo enlaces y dio información sobre algunos documentales...vi uno de ellos y a partir de aquella chica y de aquel documental cuando empecé a buscar información...y pues estuve un mes más o menos con la idea en la cabeza y al final tanto pensar no me sirvió para mucho al contrario...y no fue hasta casi 6 meses después que me dio el venazo impulsivo.

Alba/Judit: vale, entonces cuando tuviste esta idea impulsiva... ¿crees que tenías las herramientas y los conocimientos...pues que tenías que hacer, proporciones, como tenías que organizar la dieta o antes habías ido no se al médico, a tu enfermera o a un nutricionista o alguien que supiera del tema que te explicara un poco para hacer la dieta?

E1: Que va para nada...por eso digo que fue un poco impulsivo porque sí que estuve buscando información en internet sobre que dietas había pero no me centre en plan uuh salud...para nada, bueno es más, fue lo que causo un poco de problema en mi casa porque fui muy tajante, no les había dicho nada, me desperté y les dije: “oye que sepáis que yo ya no voy a comer más carne, ni pescado...” mis padres no entendieron nada porque son las personas más carnívoras que te puedas encontrar en el mundo y...sí que después a modo de convencer a mi madre tuve que buscar con ella como más información...pero todo por internet no fui a ningún profesional. Pero nada la verdad es que tampoco me mate porque realmente la salud para mí no era un factor de preocupación eran únicamente los animales. Mi madre estaba preocupada más

que nada porque soy anémica des de que soy pequeña y entonces era lo que más le preocupaba a ella que la dieta me empeorara mi anemia y entonces ya te digo para evitar un problema le decía “mama pues esto, mama lo otro...mira que dice aquí y así”. También es cierto, que empecé a comer otros alimentos así que poco a poco fui aprendiendo sobre la marcha y la verdad, pues bien.

Alba/Judit: ¿Vamos que en tu casa fue un poco shock no, todo esto de la dieta vegetariana...crees que realmente hay un poco de estigma relacionado con la dieta o te sientes quizás un poco incomprendida por la sociedad o todo lo contrario?

E1: Pues si en mi casa fue un poco...bueno a ver...estuvo mal aceptado...pero bueno tampoco se metieron mucho...a mi padre le pareció super raro, en el sentido de primero porque no entendía cómo no comer carne iba a estar bien y segundo porque a mí de toda la vida me había encantado el pescado y el marisco pero ahora pasa olímpicamente y bueno...mi madre pues eso, porque simplemente se preocupa por mi salud y ya está...eeh..y luego sobre si me siento incomoda...no, la verdad es que no siento que se me discrimine ni nada la verdad nunca he encontrado a nadie que me haga un comentario que me ofenda...sí que es verdad que de vez en cuando me hacen algún comentario tipo “hombre mujer si un chuletón tampoco engorda tanto” y yo me quedo eem vale ya lo sé, no lo hago por engordar o por adelgazar, lo hago por otros motivos...emm...pero la verdad es que me da bastante igual lo que piensen los demás en ese sentido...por otro lado tenemos el lado que no es bien, ya que este tipo de dietas como hay tanta variedad la gente que no está familiarizada con ellas no lo entienden mucho y me encontrado casos de “si si, esto lo puedes comer” y lleva o gambas, o lleva atún. Sobre todo atún y gambas me he encontrado muchísimas veces y son las veces que he comido algo y no ha sido a gusto y no ha sido en conocimiento, sino que cuando lo empezaba a comer y notaba era en plan, “oh dios” y pues ya no comía.

Alba/Judit: Entonces, crees que realmente, yendo un poco al tema del desconocimiento o la discriminación... ¿crees que el hecho de llevar este tipo de alimentación te ha influido solo en el hecho de alimentarte o crees que te influye en otras parcelas de tu vida?

E1: Para mí así que comenzó de alguna manera solo con cambios de alimentación...no se a raíz de esto es como que he cambiado un poco yo. Al buscar maltrato animal en las industrias sí que al principio me centre mucho en lo que era en industrias alimentarias pues a medida que vas buscando vas encontrándote con otras cosas tipo como lo que antes negabas ahora ya no puedes negarlo más y...tampoco quise ser cómplice o ayudar a la industria textil en este sentido así que elimine todo lo que eran mis futuras compras con todo lo que era piel, me preocupo de que sea todo sintético, también a raíz de la alimentación me vino la preocupación por el cambio climático y la explotación de personas.

Alba/Judit: Es interesante...porque realmente a partir de que empezaste a obtener información de todas las industrias fueron como evitar que haya un sufrimiento de los animales sea en el nivel y ámbito que sea... ¿consideras que vegetarianismo seria entonces para ti más un estilo de vida más que nutrición, una parcela más de tu vida?

E1: Totalmente, para mí se puede decir que sigo en cambio, todavía no considero que haya llegado a un cambio de mi definitivo, sí que es verdad que el primer año fue como el de cambios más bruscos y donde se pudo ver pues un cambio de mi manera de ser y mi perspectiva más grandes pero luego han sido pequeños cambio pero sí, he ido modificando poco a poco parcelas de mi vida y cada vez estoy más segura, a medida que va pasando el tiempo, que soy lo que quiero ser. Es que claro quieras o no pasas de buscar maltrato animal y también te hablan del medio ambiente, buscas sobre el medio ambiente y ves que es imposible o al menos a mí es como imposible obviarlo y al final intentas ver cómo aportar tu granito sin modificar mucho tu estilo de vida, pero al final es que te sale solo...

Alba/Judit: Comentas que tu inicio fue brusco y tus cambios posteriores más progresivos... ¿crees que seguirás evolucionando de manera que tu dieta se vuelva cada vez más estricta?

E1: A ver la verdad es que he pensado en convertirme vegana y ya no comer más lácteos ni huevos...pero la verdad es que han sido pensamientos bastante efímeros...creo que quizás si la sociedad lo pusiera un poco más fácil quizás sí que me lo plantearía de una manera más enserio...porque te voy a ser sincera, a mí me encanta ir por ejemplo a cenar y me encanta la pasta, y me encanta la pizza y digo

jelines, que hago yo sin mi queso....porque por ahora en los restaurantes no he visto nunca queso vegano...quizás si pusieran más facilidades en estos sitios y en todos en general...En casa por ejemplo, sí que es muy fácil. Por ejemplo, los lácteos, voy como a épocas...hay temporadas que bebo leche de vaca y otras que bebo leche de almendras, o de soja, o de arroz...el huevo o no, eso intento consumir bastantes semanalmente más que nada como fuente de proteína completa. Pero lo que te digo, si la sociedad lo pusiera más fácil sí que me volvería vegana porque cuando vas fuera, ya por no molestar o no incomodar a los demás o por comer un poco decentemente pues ya es como que no te lo planteas.

Alba/Judit: Entonces no es que sientas una discriminación, pero la oferta para vosotros es más reducida y eso te dificulta...comentas también que el tema del huevo sí que intentas consumirlo semanalmente por tema de proteínas...realmente cuando empezaste hacer la dieta eras conocedora de los riesgos/beneficios de esta, o realmente, te lo fuiste planteando más tarde?

E1: A ver si que tenía constancia de algunos aspectos nutricionales por el instituto, también en la carrera también me aportó algo de información y tampoco es un tema que me importe mucho ni en su momento ni ahora...la verdad es que lo único que me preocupa y que creo que me preocupa a día de hoy es como aportar hierro a la dieta...ya que sé que puede comportar ciertos riesgos y como yo tengo una anemia de base.

Alba/Judit: Entonces, por lo que me comentas del aporte de hierro y tu anemia, si realmente vieras o consideraras que te está provocando un riesgo para tu salud o que realmente no está siendo beneficioso, ¿dejarías o continuarías con la dieta? Al igual que alguien que por ejemplo fuma y le gusta hacerlo y no quiere dejar de hacerlo porque le gusta. Por otra parte, ¿te has ido haciendo algún control médico, ¿analítica etc. por este tipo de dieta y tu anemia de base?

E1: No dejaría la dieta porque afectara negativamente la salud la verdad, quizás me interesaría más por ver cómo puedo aportar los nutrientes que necesita mi cuerpo, pero siempre sin abandonar el ovo-lacto-vegetarianismo. Quizás sí que me plantearía más enserio acudir a un médico o un nutricionista y ver como lo puedo hacer, cosa que no he hecho la verdad.

Realmente no considero que me esté causando ningún problema, es más mi médico me hace algún control como rutina de mi anemia, pero ya te digo, no por la dieta si no por la enfermedad de base y es que me hago analíticas cada 6 meses. Sé que estoy controlada y sé que no tengo otro déficit aparte de hierro, como tengo anemia desde pequeña comiendo carne, comiendo pescado y comiendo de todo, la verdad es que no veo el cambio respecto a mi salud, ni antes ni ahora con la dieta. Creo, quizás después me veo en la situación y creo que el único comentario que me llegaría a plantear de dejar la dieta y espero que nunca suceda y si sucede espero que sea algo super temporal, es en el caso de estar embarazada y nunca pensando en mi salud sino en la de mi hijo, porque al final es una decisión personal mía y no tiene por qué afectar a otras personas ni a mi alrededor. Eso es decisión de uno y no me gustaría influir.

Alba/Judit: Entonces ¿realmente viendo las analíticas crees que realmente tu estado de salud y tu estilo de vida es bueno? ¿Consideras que la alimentación influye en la salud o hay otros factores?

Por otro lado, dices que por ejemplo este tipo de alimentación no te ha compuesto ningún riesgo ni ningún beneficio, por ejemplo, tu anemia, sigue en el mismo estado antes y después de comer carne, pero por otro dices que es una decisión personal y que no te gustaría influir en tu entorno. Así pues, recomendarías a la gente realizar esta dieta, ¿le darías algún consejo de cómo puede hacerlo? ¿Crees que la gente realiza la dieta correctamente y de manera adecuada?

E1: Yo sinceramente no creo o no considero que por tener la dieta este tipo de dieta eeh tenga una vida saludable jajaja por así decirlo. Soy muy vaga, apenas hago deporte jaajajaja pero sí que es verdad que hay mucha gente que me conoce, sobre todo chicos, es como que cuando te conocen y saben la dieta que llevo hacen el típico comentario de: "oh sí que eres sana", y es como no, en realidad no jajajaaja, en verdad no soy nada sana, me como por ejemplo, las hamburguesas igual que tú te las comes, con su pan, su salsa etc. En vez de ser de carne es a base de soja, o de cereales o de legumbres, como mis pizzas igual que tú te las comes, pero en vez de carne o atún, pues le hecho más queso, o más verduras...no se mil helados, me encantan o sea, yo sinceramente no considero que tenga una alimentación sana, sí que intento que mi alimentación sea 80% sana pero sinceramente creo que gente que come carne tiene una alimentación más saludable que la mía, así que no considero ni que tenga una alimentación sana ni un estilo de vida sano.

Y comentarios del tipo: “deberías comer carne, comer carne es saludable...” Personas que se meten en tu vida y te dicen comentarios tanto familiares como personas que a veces me conocen y no saben nada de mi alimentación o de mi estilo de vida y yo me quedo en plan, si yo en ningún momento he dicho que comer carne no sea saludable o insaludable, simplemente es mi decisión, y la gente hace muchos juicios de valores, que ojo, no digo que me sienta discriminada pero en ese sentido dices, metete en tu vida o busca información yo que se, si yo no lo hago porque sea sano o no sino porque no quiero participar en el maltrato animal.

Yo la verdad ves, nunca me encontrado en una situación donde alguien me pregunte como hacer el cambio, pero si amigas que lo han intentado antes que yo y han fallado porque no sabían que comer, o se hinchaban a pasta, no sabían dónde buscar información o no fueron a un profesional, o lo que encontraron no les sirvió. Yo la verdad es que he tenido la suerte de que me encanta la verdura y voy por la vida comiendo verduras y legumbres a gusto. Sinceramente creo que no soy nadie, por mucho que siga esta dieta y a mí me funcione, como para aconsejar, en todo caso a su médico o enfermera, que tampoco jajaja porque tampoco tiene los conocimientos es más mi médico me dijo que comiera mejillones para obtener más proteína, y yo me quede en plan, no se entera que no puedo comer carne ni pescado jajajaja. También te digo, que le recomendaría que buscara ayuda si cree que la necesita, yo por ejemplo no lo necesite, considero que internet ya obtuve la información suficiente.

Alba/Judit: Lo que has comentado es que muchas veces se asocia vegetarianismo con ser saludable y vale si, seguramente comes más verduras, legumbres y cereales que una persona que no siga este tipo de dietas y que objetivamente son productos más sanos, pero también es verdad que hay muchos productos aptos para veganos y vegetarianos y están llenos de sustancias que no son objetivamente saludable como grasas trans, sal, ¿ultra procesados...qué opinas sobre estos productos?

E1: Precisamente a esto me refería, que yo por ejemplo consumo ciertos productos que, si te miras la etiqueta te hechas para atrás porque son malísimos para la salud, ultra procesados de toda la vida vamos jajajaja así que por eso no me considero super saludable. Considero que estos productos te salvan de un apuro pero que no deberían ser la base de la dieta, aunque gente que conozco que empezó la dieta incluso se llegó a engordar con la dieta por consumir productos de este tipo e hincharse a hidratos.

Alba/Judit: ¿Crees que la gente que ha fallado en la dieta o que no le ha ido del todo bien está relacionado con la falta de información sobre la dieta? Y, ¿consideras que enfermeras, médicos, etc tendrían que estar más familiarizados y tener más información sobre este tipo de dietas?

E1: A ver, creo que por internet puedes encontrar buena información si sabes donde buscarla. En mi caso, la verdad que yo fui un poco inconsciente y tampoco no tenía conocimientos suficientes sobre ella como para decir con que alimentos puedo suplir proteínas, con que puedo no tener déficit de X...no sé, sé que está mal, pero te soy sincera. Creo que puedes encontrar información que te puedes creer la mitad de la mitad, y otra que, sí que es veraz y te la puedes creer, quizás la población en general no tenemos los conocimientos para reconocer aquella que es correcta de la que no.

Yo creo que tanto en enfermería como en medicina se deberían tener más presentes, quizás hace unos años atrás pues no era tan relevante, pero es que hoy en día cada vez este tipo de dietas están más presentes entre la población y cada vez hay más variantes, y ya no solo del veganismo o vegetarianismo, hay otras dietas que quitan otros tipos de alimentos que no son de origen animal. Yo misma me encontrado con mi médico, como te comentado antes, que mi preocupación por suprimir mi fuente principal de hierro y no me supo orientar correctamente.

Alba/Judit: ¿Te gustaría añadir o comentarnos alguna cosa más?

E1: Yo creo te he dicho más o menos todo jajajaja buena que al final alimentarse, en condiciones normales creo que ya no es algo de supervivencia y no porque tienes que hacerlo, sino que es un gusto y es una manera de entender y relacionarse con el mundo. Y ya no te tienes que centrar en comer cierto tipo de alimentos porque es lo que hay o porque es lo más barato, al menos mi situación ahora tienes la facilidad de poder escoger, porque te gusten o no, o porque simplemente es tu decisión, y más alternativas, yo por ejemplo el tofu, el seitán y la soja me salvaron la vida jajajaja, pero es eso, y creo que con el paso de los años y no de aquí mucho al final la alimentación, sí que es verdad ahora mismo impacta ver alimentaciones diferentes a lo que la sociedad considera normal, pero será una cosa bastante normal ver que te juntas con tus amigos y de 10 personas 4 o 5 tenga alimentaciones diferentes y no como ahora que aún hay gente que se sorprenda porque no comes ciertos alimentos.

Alba/Judit: ¡Muchísimas gracias por tu entrevista! ¡Nos ha resultado super agradable conocer tu experiencia!

E1: Gracias a vosotras, ojalá y os sirva mi relato para vuestro TFG y pueda salir adelante pese a la situación actual...

ENTREVISTA 2

Salutacions

Llegida del consentiment informat

Alba/Judit: Primero de todo nos gustaría empezar por una descripción tuya. Cuando quieras E2.

E2: Empiezo...Eh...Me llamo CS tengo 23 años y durante años pues comía...de todos los productos y desde hace 3 años primero me hice vegetariana y a los 3 meses dejé de consumir lácteos y demás y me hice vegana.

Bueno hice un grado superior de deportes porque me quería encaminar, bueno quería hacer la carrera de INEFC, pero hice unas prácticas con personas con diversidad funcional y al final como que eso me creo más interés y al final estoy haciendo segundo de trabajo social y nada estoy bastante contenta con la carrera y tal. Pasan volando los años.

Alba/Judit: Uf ni que lo digas... bueno...nos has dicho que sigues una dieta vegana ahora mismo, ¿nos podrías explicar en qué consiste esta?

E2: A ver, o sea, Para mí, bueno esto va a quedar un poco filosófico porque va más allá de la comida... bueno vendría a ser la ropa de piel o por ejemplo , así como un problema que me encontré al principio fue el de las deportivas de toda la vida, que la mayoría llevan el ante o cuero y es como muy difícil encontrar alguna que sean sintéticas pero, da igual la marca es bastante difícil porque a lo mejor una chorrada en la lengüeta ya lleva cuero. Y yo que se...

Y en tema comida...pues no como nada que provenga de animales, en plan tanto carne como pescado y después en tema lácteos y todo eso ah y bueno tampoco como miel y lo más, así como complicado es el tema de la medicación, que algunas pueden estar testadas en animales...pero ¿qué bueno que son cosas que ya se nos van de las manos, sabes?

Alba/Judit: En este tema de la medicación no habíamos caído...

E2: Sí, sí. Es un tema algo más complejo, bueno no sé qué más decir ...en resumen es como que implica más cosas a parte de la comida y cosas como que cuando tú lo piensas hay cosas que a lo mejor hay gente que es antitaurina y como que eso a lo mejor lo tiene muy claro y después las zapatillas que lleven cuero en plan una NIKE o ADIDAS al fin y al cabo las tenemos todo el mundo y como que nunca te paras a pensar en eso y nadie te ha dicho en plan de donde sale todo eso ni nada, sabes?

Alba/Judit: Claro. ¿O sea que no mucha gente le da importancia al tema del material del cual está hecho?, ¿no?

E2: Si, si...es eso y que también aparte de eso la comida que no sabíamos realmente lo que te estabas comiendo. Es decir que no sabías si el queso era queso o que la carne era carne realmente... Como que a lo mejor no lo asociaban.

Alba/Judit: Sí, sí... ¿y el tema de la miel? ¿La gente se la retira, así como así?

E2: Bueno supongo que será depende, habrá gente que no la retire, en plan con lo que hay ahora de los Flexitarianos y todo el rollo... en pan que yo estoy en contra de todo eso porque es como, jolín estáis ensuciando todo el movimiento porque es como soy vegetariano pero dos días a la semana como, yo que se, chorizo...es como un poco contradictorio, ¿no crees?

Pero bueno después está la gente de la miel me parece bien o los huevos me parece bien pero qué bueno que no se también que dependiendo del contexto hay mucha gente que me ha venido decir...ayyyy! mi tía abuela tiene 3 gallinas y están muy felices y ponen huevos... Bueno , pues no sé , aunque las gallinas estén muy felices tampoco me comería esos huevos, pero bueno ni os huevos ni nada pero que es eso que cada uno...que no sé, depende de cada persona también.

Quiero decir que si el motivo en sí de dejar de comer animales, quiero decir si lo haces por tema de salud o por sentirte tu mejor pues a lo mejor te da igual comerte una pechuga de pollo una vez a la semana.

Alba/Judit: Ya entiendo... entonces, ¿desde cuándo sigues la dieta que estás siguiendo?

E2: Desde enero del 2017 vegetarianos y mayo de 2017 veganos.

Alba/Judit: O sea, que primero te hiciste vegetariana y luego vegana, ¿no? ¿Qué es lo que te hace plantearte seguir una dieta vegetariana?

E2: Pues a ver, yo me acuerdo perfectamente cuando dije ya está, tanto de vegetariana como de vegana, ósea era una cosa como que siempre la había tenido en la cabeza, pero como que no tenía el empujón que faltaba. O sea, tenía una amiga que ya llevaba 2 años siendo vegetariana y siempre me decía: va C, venga, pero era como... en plan.

Se que a lo mejor no lo estoy haciendo bien pero no le daba la importancia que a lo mejor le doy ahora era como que un día viendo videos, ósea no eran videos de mataderos ni nada de eso , en el Facebook me salió un video hace 3 años y algo, en las navidades de 2016 al 2017 y eran como unos niños de yo que sé, unos 4-5 años que eran veganos desde pequeñitos porque cuando su madre les decía toma comete esta pechuga de pollo pues se ponían a llorar por que decían que eso no se comía , que nos animales eran amigos, y tal cual. Y eso fue como que me impactó mucho ya que fue como hostia, estos niños se han dado cuenta tan pequeños y yo he vivido “en un mundo de yupi” todos estos años ... Esto paso en el día de nochevieja o nochebuena, no me acuerdo bien, y el día de reyes fuimos de “calçotada” /comida grande, ese día fue como ya está, comimos “calçots” y pan. No comimos nada más. Y luego de vegetarianos a veganos fue como que lo tenía muy presente cada día que estamos tardando, ¿sabes? Y, pero a mí era como no se los productos estos como el champú...los testados, vamos. Ahora nos vamos a gastar 7 euros en un gel sabes y realmente por ejemplo do es para hacer propaganda, pero por ejemplo la marca Deliplus del Mercadona no testa sus productos en animales, vale o sea a lo mejor el champú que llevamos usando toda la vida del Mercadona, lo puedes seguir usando, y a lo mejor no lo sabías esto...

Entonces fue como...a ver, yo me ponía la excusa, porque a mí realmente me costaba el hecho de dejar el queso porque era como algo como muy adictivo y... como que yo en ese aspecto mi pareja me iba metiendo más presión en dejar de comer queso (mi pareja también es vegana) y yo era como bueno poco a poco iremos haciendo los cambios en la dieta, es decir, este mes que entra tendremos en cuenta que los cereales y las galletas sean veganos. Realmente yo hubo un tiempo que decía que hasta que yo no me independizase no me haría vegana por la creencia de que todos los alimentos serían más caros y que los productos de higiene también serían más

caros y todo este rollo. Después cuando empecé a mirar un poquillo fue como, anda, pues si no es así. Y bueno también fue que vi un video antes de desayunar de un cerdito que lo habían rescatado del santuario que estaba muy malito y al final se moría y cuando habían pasado unos meses les ponían videos a la gente que habían trabajado en esa fábrica para ver si se acordaban tal y cual. Y bueno me pegue una llorera enorme y nada después me levanté y fui a desayunar y cogí el brik de leche y fue como que relacione que el animal, aunque no fuera. Bueno relacioné más bien el hecho de seguir pagando y financiando el dolor de muchos animales, aunque no me los comiera, ¿sabes? y aquí fue cuando dije pues ya está, hasta aquí. Que realmente los videos no tenían mucho que ver con eso, pero me hizo cambiar el chip.

Alba/Judit: Y, ¿de dónde sacaste la información de lo que implicaba esta dieta o como conociste la existencia de ella? Antes nos has mencionado que a partir de la amiga.

E2: Si, bueno, mi amiga empezó a hacer veterinaria y cuando...Bueno el primer día que la llevaron a un matadero fue como...yo no quiero contribuir a esto y se hizo vegetariana. Y sí que gracias a ella pues conocí alguna receta y bueno tienes un contacto directo del tema que a lo mejor desconoces totalmente ya que en ese momento yo no tenía a nadie más que hubiese sido ni vegetariana ni vegana ni nada. Entonces era como, para mí los vegetarianos eran como los hippies aquellos de la época que se habían quedado ahí fumando marihuana así que era raro yo era una cosa como que sí que de vez en cuando se me pasaba por la cabeza, pero por otro lado era como mm... Que va para mí sería imposible hacerlo pensaba que no podría hacerlo porque no estaba mm...No sé cómo, de toda la comida de toda la vida pues me gustaba casi todo y todo entonces era como uff...Tengo que renunciar a muchas cosas. Y o sea en el momento que vi el video de aquellos niños y que me empezó a remover un poco la conciencia pues fue como, voy a buscar información.

Alba/Judit: ¿Dónde buscabas esa información?

E2: Por ejemplo, no sé en documentales, por internet que a lo mejor pues claro te explica tanto en tema de salud...porque lo que me preocupaba más a mí al principio era la salud. El hecho de: "Ostras...he estado sana toda mi vida a ver si ahora la vamos a pifiar y me va a pasar algo por esto", ¿sabes?

Y claro al principio yo lo veía super reto, no el hecho de no comer sino el hecho de hacerlo bien a lo mejor sino que hasta hace a lo mejor dos años el primer año los primeros meses fueron malos pero no de pasarlo mal sino de que lo mejor me daba cuenta de que no estaba comiendo bien sabes ¿Como que a lo mejor no hay información en ningún sitio , no hay pautas, o sea como que nadie te ayuda directamente , o sea que como no vayas a un nutricionista a que te haga la dieta te tienes que apañar tú solo ... y claro yo que sé , en mi casa siempre me he espabilado en la cocina pero claro , yo no sabía realmente de lo que comía que eran hidratos que eran proteínas...me hacía falta mucha información y fue como... de golpe no se búscalos todo al principio era...como puedo comer sin tener que estar pensando cada gramo de comida si como la suficiente proteína, si no lo hago...era como muy agobiante

Y sin embargo ahora estoy super tranquila porque ahora también pues me he dado cuenta de que eso que llevo un tiempo bastante largo y que no me ha pasado nada a parte de un constipado o algo así, y es como que esto me pasaría igualmente, ¿sabes?

Claro pero que no hay, ósea como sociedad sí que hay un problema grande por que como que mucha gente daría el paso si tuviera recursos, un apoyo que te diga: "Mira, si lo haces así, no te pasará nada y que todo irá bien tal y cual..." Porque de verdad que hay mucho miedo de lo que pueda pasar. Pero qué bueno básicamente de internet, documentales, experiencias de otras personas y páginas en plan que cuelgan dietas así generales para una semana, intentando seguir cosillas y al final como que vas cogiendo un poco de todo. Y yo creo que como sociedad vamos un poco bastante mal , retrasados como por ejemplo en la universidad, ahora te hablo de la nuestra que es la que tengo más a mano, hay un croissant vegano, zumos y bebida vegetal para los cafés tal y cual pero no te puedes pedir un bocata , ósea o te comes un croissant que no es realmente una cosa sana o bol de frutas que te cobran 3 euros por medio plátano cortado... o si el día que tienes que comer algo de allí es como pues me como un croissant porque no hay nada más, y del menú que hay o te come como los acompañantes o no hay un plato que sea completo y vegano. O te comes un plato de arroz con los acompañantes que llevaban los otros platos, en plan la patata que acompañaba el pescado y los guisantes que acompañaban la carne o no comes nada. Y entonces dices vale, si pero si tengo que comer cada día en la universidad que hago?

Alba/Judit: ¿O sea quieres decir que no tenéis ni una opción de plato vegano, ¿no?

E2: No, no hay opciones. Bueno o te comes el croissant o cualquier acompañante del plato... es más ... es que ya no es solo para gente vegana, sino para cualquier persona que quiera tener alguna opción alimentaria que no sea de carne, es decir algunos macarrones con soja texturizada y tomate por ejemplo que se los pueden comer todo el mundo o unas lentejas con verduras, que realmente también se lo podría comer todo el mundo, no lo veo tan difícil. Pero claro como sociedad yo creo que le echamos carne pescado, atún, quesos...le echamos de todo a todo.

No sé si al puré no le pongo queso pues es que el pure no está igual de bueno o si no le pones nata igual...como que no sabemos comer sin comer animales.

Alba/Judit: ¿Y has tenido algún apoyo del personal sanitario? ¿Quiero decir si has pedido consejo o asistido a alguna charla en materia de salud para orientarte un poco en el momento de seguir la dieta para ver qué es lo que iría mejor y eso?

E2: Bueno fui a la enfermera cuando hacía dos meses que era vegetariana, porque mi madre tenía mucho miedo y bueno pues acepté y dije vamos al médico a que me hagan una analítica y miren que tal van los niveles de todo. Y la enfermera me preguntó que cómo estaba, cómo me sentía, que comía que por que había tomado la decisión como que se interesó en lugar de rechazarlo. Y fue como hostia alguien me escucha y pues le dije mis motivos y tal y a mi madre le dijo que no me preocupase que sobre todo si comía huevos y leche que no me iba a faltar de nada. Y yo como en plan soy vegetariana pero que en algún tiempo me plantó la idea de seguir una dieta vegana, no lo aseguraba, pero no cerraba las puertas. Lo que me dijo fue que si comía leche y huevos no me aseguraba que me pasara nada pero que si dejaba de comerlos era como que faltaba algo, como que no sabía de donde podría coger los nutrientes, como que la vi más perdida en plan imagino que tampoco se da una formación de nutrición sobre estos temas así que también lo entiendo pero yo sé que después de tanto tiempo y tantas cosas que les sigan diciendo a la gente mayor que sigan comprando leche para el calcio y para los huesos que son cosas que es mentira que hay 40 productos que puedes comer que tienen mucho más calcio que la leche pues es como, no sigas dándole publicidad a todo esto y metiéndole caña a todo eso porque no es verdad. Que una persona mayor puede no tener los métodos como el internet para saber eso, pero yo si ¿sabes? Que yo puedo buscar alimentos

con calcio y te salen 20.000 cosas.es como. tío, hemos vivido toda la vida engañados y además la televisión te lo sigue recalando y cada vez más. Y es como si te fijas, mucha gente ha dejado de beber leche. Mucha gente como médicos o enfermeros como que hablan sin saber en plan igual cosas que me podía decir mi madre me las podía decir la enfermera u otros profesionales porque son cosas que han dicho toda la vida y al final te las crees.

Es que ver un médico que te venga y te diga que una copa de vino al día es buena para el corazón...pues no sé qué pensar, ¿sabes? ¿Que están fomentando aquí? Es una cosa que se ha dicho toda la vida, sí, pero no está demostrado científicamente, ¿no? Ósea en vez de decir no tengo ni idea, no estoy informado o preguntar para buscar esta información pues decide decir lo que sea.

Alba/Judit: Ya lo entendemos... ahora cambiando un poco de tema, ¿qué le pasó cuando le informaste a tu entorno el tipo de dieta que estabas siguiendo? ¿Cuál fue su reacción?

E2: Vale, bueno voy como por partes. ¿Vale?

Alba/Judit: Si, Si. Cómo te vaya mejor.

E2: O sea, por ejemplo mis padres al principio fue como bastante...No mal, de prohibición sino como mal de miedo a que me faltase algo o a ver si me voy a poner enferma...Como por desconocimiento pues inseguridades, ósea pensaban " oh se me va a morir mi hija por ser vegetariana , porque le va a faltar una vitamina de no sé qué y pero claro , en ellos mismos he visto una evolución porque si , al principio era como que si la niña come así pues es lo que hay así como con retintín y ahora hablan con orgullo y todo en plan pues mi hija es vegana y come super bien y nos hace platos super ricos y tal y esta super sana. Es como que yo he cambiado y ahora comemos cosas que no comía anteriormente y ellos, su misión al principio sería totalmente de rechazo o de pues que tontería...y ahora pues es como que lo entienden y ven en plan como que intentan comprender los motivos, aunque ellos no los compartan, ¿sabes?

Y luego así en general pues yo cuando me hice vegetariana y tal, estaba haciendo el grado superior de deporte, para ponerme así un poco en contexto y claro en clase éramos dos chicas y lo demás tíos así que el ambiente era así un poco masculino así en plan machote y claro fue como ósea como por un lado rechazo en plan que me decían uff pues yo no podría ,no sé qué y por otro lado intentar tirar mi decisión

por la borda , que sé que vas a aguantar una semana o que dentro de dos días vas a estar comiendo a escondidas, pero eran cosas que yo las veía como impensables porque era como que yo hace una semana me estaba comiendo un bocadillo de bacón con queso , pero hoy ehh lo veo impensable he cambiado de chip y ya no veo vuelta a atrás ., sabes? Y claro cuando llevas una semana es como ... Ostras, ¿y si llevan razón? ¿Y si no duro nada, y esto es una tontería? Ahora lo miro con perspectiva y digo bua, les he callado la boca a todo el mundo. Tanto a gente que no cree en mí por el hecho de que te gusta mucho esto te gusta mucho lo otro ... Y a otra gente, como por ejemplo mi madre que era hostia mama pues sigo viva, no me ha pasado nada estoy bien y sana, no tienes por qué preocuparte de nada de esto, que se puede comer fatal siendo vegana y se puede comer fatal comiendo de todo, que no tiene nada que ver, vamos. Y no es así en general, creo que antes recibía mucho más rechazo que ahora. Por ejemplo, ahora en la carrera me encuentro a gente que tiene mucha curiosidad por saber que como y como lo hago...imagino que también hay más gente que tiene curiosidad que hace 3 años. Pero imagino que es porque nunca han tenido alguien tan cerca que sea vegano o vegetariano que le haya podido explicar y tal, en cambio a lo mejor cuando me hice vegetariana, pues no habría curiosidad en saber que como y eso. Se pensaban que comía lechuga y poco más. Pero supongo también que depende del círculo que tengas, obviamente al principio pues la gente del grado superior pues me hacían muchas bromas y eso y dices bueno va no pasa nada no pasa nada, pero estás aguantando ahí unas tonterías que dices...Uff no me has dicho nunca en la vida estas cosas y ahora me estás haciendo estas bromitas de la comida y todo eso ... Ha habido una evolución tanto mía como de mi entorno hacia mí. Ahora va a aquedar muy filosófico esto, como en plan mis padres han evolucionado al ver que estoy bien y todo eso y tal y el hecho de ver que me he metido en la cocina, me he preocupado... O sea que he dicho va, tengo que comer, pues me voy a hacer esta receta o la otra... Pero es en plan han visto que me he implicado y que no he dicho de comprarme cualquier comida precocinada y ya está, ¿sabes? Como que también le he puesto ganas, y lo he aprovechado para aprender a cocinar realmente.

Alba/Judit: Bueno ya que me has explicado esto... ¿Te llegaste a sentir discriminada por tu clase cuando te dijeron eso?

E2: A ver a lo mejor discriminado es un poco fuerte, pero era las típicas bromitas y risitas que a ti no te hacían ni puñetera gracia y te seguían haciendo...O sea que no

digo que ahora no me las haga nadie, pero era como que a lo mejor antes no tenía la misma fuerza para poder defenderme como ahora. O sea, yo al principio pues tenía muchas dudas ya que en casa mi madre me remarcaba que me iba a poner enferma...Pues al final me acabe creyendo que me iba a poner enferma por esto entonces era como en mi casa me dicen esto, esta gente se ríe de mí por esto... Y era como que iba muy insegura por la vida. Ahora es como dime lo que quieras que me voy a defender de ti, tengo todos los argumentos del mundo y sé que no tienes nada que me pueda hundir. A lo mejor antes era como uf este bocata no te lo puedes comer, y era como no me ofendía, pero me molestaba, bueno, realmente me ofendí jajaja A lo mejor no me sentía discriminada porque obviamente no me daban de lado ni mucho menos, pero sí que a lo mejor no me hacían sentir bien, eso sí.

Alba/Judit: Bueno al ver que has tenido alguna que otra traba después de estos años. Ahora mismo, ¿cómo suele es tu día a día?

E2: No sé, yo creo que, a la hora de comprar, te enteras realmente de lo que estás comiendo, ya que yo nunca en la vida me había parado a mirar las etiquetas de yo qué sé, ni de los cereales ni nada. Y cosas que a lo mejor te pensabas que no llevaba nada, te das cuenta de que lleva cosas que no te habías imaginado. Cómo por ejemplo, en un brik de caldo que lleva suero de leche.

Había cosas impensables que no habías mirado porque dabas por hecho que no llevaba nada y luego te das una sorpresa. Al principio esto no era agobiante, pero sí que era como un esfuerzo más. Uff me tengo que mirar todo...Pero llega un punto que sabes lo que puedes comprar de cada super, es decir las patatas fritas del Carrefour no, pero las del Mercadona sí.

Bueno la cosa está en que si no compras cosas preparadas como serían las galletas, pastas y eso pues no haría falta mirar los ingredientes porque ya me dirás tú que llevan las frutas, verduras o legumbres. Por ejemplo, las cosas básicas pues no se tendría que mirar nada, pero si dices pues me apetece chocolate, tal pues entonces te tienes que fijar en lo que lleva. Pero realmente es una cosa que se interioriza super rápido. También está el problema con los productos de higiene. Hay gente que tiene blogs analizando productos que pueden ayudar bastante a reconocer los productos que sí que puedes consumir.

Al principio es como uf pues no sabía ni lo que estaba comiendo, que a lo mejor me compraba pipas de estas con sabor Tijuana y resulta que llevaban algún ingrediente que no lo puedes comer.

Y a veces de todo lo contrario pensar que una cosa no te la podrías comer y ver que al final sí que podría ser comida. Bueno a lo mejor lo que también ha cambiado en tema comida es que antes me hacía para desayunar o merendar algún bocadillo de lo que sea y pues ahora lo que hago es coger frutos secos, alguna pieza de fruta... Que antes los frutos secos solo me los comía cuando miraba alguna película y ahora es como...me los como cada día. La fruta también cada día dos o tres piezas...Y es como ostras yo creo que he mejorado muchísimo tanto en variedad como en calidad de los alimentos. La gente se piensa que lo tienes como restringido y que no puedes comer y tal pero es que yo veo totalmente contrario y no se antes había cosas que no tenía la costumbre de comérmelas a diario y ahora sí, sabes? Es como cambiar un poco la visión también.

Alba/Judit: ¿Has notado algún cambio tanto físico como mental en tu cuerpo?

E2: El cambio más radical que he tenido es el de ir al lavabo mucho más a menudo de antes. No tengo ningún problema ahora mismo. Yo creo que físico a lo mejor antes hacía mucho ejercicio un día y bueno lo típico que tienes agujetas, también depende del ejercicio que hagas, pero a lo mejor antes las agujetas me costaba más para recuperarme, es decir hacia un día ejercicio, me tiraba una semana con agujetas y ahora me paso dos o tres días con agujetas y ya estaría, ¿sabes? bueno que obviamente depende de más variables pero que creo que a nivel mental, como más relajada y tranquila sintiendo que no estoy financiando todo esto porque, hay veces que, bueno sigo mirando películas y documentales para seguirme formando como vegana por que como que es un tema que sigue importando muchísimo, y me da rabia porque hay temas que cuestan muchísimo de cambiar y sé que la sociedad, necesita un cambio radical Y a veces me siento mal por haber estado financiando esto 20 años como que no, a ver estoy tranquila y tengo la conciencia tranquila, pero hay días en los que parece que no haga suficiente y que eso me agobia. Pero qué bueno me puedo sentir igual de mal por los refugiados que están en el mar ahogándose y o no estoy haciendo nada para cambiarlo. Ósea me siento mal porque el mundo es una mierda. Pero que buen hablando en tema de comida y tal estoy relajada y tranquila que cuando era vegetariana porque yo decía que era antitaurina y era como va apoyó a que no le hagan daño al toro, pero me estoy comiendo una

vaca “de tranquis” y era como que me sentía mal yo misma. Y al hacerme vegetariana me empecé a sentir bien, pero luego fue como, uf pues tampoco estoy haciendo suficiente por ello. Era como intento hacer como si no me importase y así sigo comiendo queso. Lo más importante era como estar en paz con uno mismo

Alba/Judit: Vale...¿Conoces los riesgos que puede comportar seguir una dieta vegetariana?

E2: El único riesgo que sé que hay es el de la B12. Todo el mundo que sigue este tipo de dietas dice que es mejor consultar con un nutricionista para saber que se tiene que hacer pero que recomiendan que esta vitamina se tome si o si ya que no se va a poder obtener de ningún lado. Si que hay alimentos que están enriquecidos con la B12, pero nunca sabes realmente la cantidad que te estas tomando así que lo mejor es tomar un suplemento a parte de ella. Lo veo como una vitamina y no como una pastilla. Y bueno me tomo una a la semana, tomándome esta vitamina me encuentro bien así que... No me hace falta más.

Los riesgos y eso pues sé que la vitamina esta te puede llegar a afectar a las neuronas y eso o sea que es bastante “heavy” en ese sentido y tal así que vi que había un líquido de vitamina B12 que se tomaba cada semana y es lo que me estoy tomando yo. Osea, me pongo una alarma en el móvil cada semana me la tomo y ya me olvido hasta la semana que viene, no es una cosa que le de muchas vueltas a esto de la falta de vitamina b12 ahora mismo.

Alba/Judit: Y conociendo uno de los riesgos de seguir esta dieta ... ¿Has hecho algún seguimiento de tu estado de salud desde algún centro sanitario con personal médico, de enfermería o nutricionista?

E2: Me hice el primer análisis a los 2 meses de hacerme vegetariana y como me maree y como salió tan bien hasta la fecha no he vuelto. Se que debería de ir, pero como me da miedo a volverme a marear y a sentirme mal, no he vuelto.

Alba/Judit: ¿O sea que llevas 3 años sin hacerte ninguna prueba, ¿no?

E2: Básicamente si.... Al principio me daba miedo el hacer deporte y yo veía como que iba con mucho cuidado. Es decir que si íbamos de excursión o lo que sea procuraba llevar comida y agua por si me pasaba algo y como que me sorprendía a

mí misma el decir pues no me ha pasado nada. He ido a nadar como iba antes y me he sorprendido al ver que no me ha pasado nada. Así en el día a día no me ha pasado nunca nada que diga es que esto me ha pasado por este motivo... A lo mejor en 3 años solo he tenido fiebre 1 vez, gastroenteritis otra vez y un constipado que es lo que me podría pasar también antes de estar siguiendo esta dieta. Ósea no ha pasado nada preocupante para decir hostia tengo que ir al médico, pero que, si al fin y al cabo algún día tendré que ir, o sea cuando vaya por qué no esté yo preocupada ni mucho menos, pero es como que me quitara un peso de encima, ya que llevo tanto tiempo. Que espero que salga bien, pero que sería como hostia que bien que todo esté en orden.

Alba/Judit: ¿Recomendarías la dieta que estás siguiendo a otras personas?

E2: La recomendaría, obviamente, pero también personalmente me hubiese gustado que me hubiese venido alguien en el punto donde estoy yo ahora para que me dijera: “Oye mira hazlo así, así y así...Para luego, por ejemplo, cuando le ponía queso a todo, en el momento de dejar el queso fue como un drama. Y que sea un plato completo, me hubiese gustado un nutricionista, bueno no todo el mundo se lo puede permitir...Pero como que la gente se informe bien de la manera en la que sea para hacerlo bien. Hay un montón de páginas así con dietas de estas como generales para que la gente pruebe de hacerlas durante una semana. Hay como muchísima información y como que la gente la tiene que aprovechar en plan bien no sé qué pongan hamburguesas veganas en el Mercadona y que la gente diga que están muy buenas eso no me aporta nada prefiero que te informes y que te des cuenta de que estas mezclando conceptos que luego eres tú quien decide si quieres seguir comiendo animales o no. O sea, eso ya es una decisión como de cada uno. Pero me refiero a que por lo menos tener la información para poder decidir.

Además, se tiene que estar seguro al 100% de que se quiere hacer. Para poder hacerlo bien.

Alba/Judit: Para acabar queríamos hacer como un repaso de lo que comiste por ejemplo ayer mismo.

E2: si quieres te cuento en plan desayuno, comida y cena. Para desayunar me comí un plátano, un puñado de fresas, un puñado de almendras y leche de avena, todo triturado, y por encima le puse chía, pipas de calabaza y ya está. Ah y media mañana

torrada de pan con aceite. Para comer patatas al horno con cebolla y seitán a la plancha. Para merendar fruta en pan macedonia y cacahuetes. Y para cenar puré de calabaza y tofu, así con salsa de soja.

Alba/Judit: Si miramos semanalmente... ¿Cuál sería el porcentaje de productos procesados que te comes durante la semana?

E2: Pues voy a hacer un poco de separación ya que el tofu es como una de las principales fuentes de proteínas y el seitán lo hacemos nosotros en casa, compramos el gluten de trigo y lo cocinamos, en plan sí o sí. Si no hay ningún super para comprar el gluten de trigo lo compramos hecho y no pasa nada. En tema de hamburguesa y cosas así, muy poco, la verdad. Una hamburguesa cada 3 o 4 semanas. Lo normal de fuente de proteínas sería el tofu, el seitán y las legumbres de toda la vida.

Alba/Judit: Vale E2, pues ya podemos dar por acabada la entrevista. Muchas gracias por la información.

E2: ¡A vosotras, espero que os sea muy útil la información!

ENTREVISTA 3

Salutacions

Llegida del consentiment informat

Alba/Judit: Bueno, doncs si et sembla comencem amb la entrevista, moltes gracies per ajudar-nos en serio!

E3: Que va tia, no em donis les gracies si total ja ves a mi no em costa res, ja esta bé que es parlin d'aquests temes perquè la gent no en té ni puta idea jajajaja

Alba/Judit: Ja tia...en veritat va ser un dels motius per fer el treball, perquè hi ha molt poca info sobre el tema....ens agradaria primer que et presentessis una mica...

E3: D'acord jajajaa doncs soc la I tinc 22 anys soc de Valls però ara mateix estic vivint en un pisito d'estudiants a Barna per la carrera, que és Traducció i Interpretació de Llengües a la UPC. La veritat es que no m'agrada massa jajaajaja però Bueno, estic a 4rt i ja pues l'acabo quin remei jajaajaja a part que la vida aquí em mola més que la de Valls...Tenir més independència, el rollo del pis, no tenir horaris jo que se ja m'entens...A casa s'està bé però no es el mateix...no se que dir-te més....M'encanta llegir i fa un temps que també cuinar...Jo crec que quan vaig decidir fer-me vegetariana es quan poc a poc li vaig anar pillant el gustillo jajajaja

Alba/Judit: I fa molt que vas decidir fer-te vegetariana?

E3: pues tia fa ja bastant que vaig començar...A segon de bat ja més en serio...Però abans ja havia començat a reduir certes coses tipo menys carn o només un dia per setmana, o després a casa no menjava però si anava fora i havia alguna cosa doncs menjava...Jo que se tampoc no et sabia dir exactament va ser com molt a poc a poc...Però per lo menys 4 o 5 anys que vaig començar

Alba/Judit: Ja suposo que quan has menjat tota la vida d'una manera es difícil canviar-ho de cop.

E3: Bueno a mi en veritat no em va costar massa perquè ja saps que jo no he sigut mai massa carnívora jajajajaja a part que es com que tenia moltes ganes de feia temps.

Alba/Judit: Feia temps que ho volies ser...quin van ser els motius pels quals et van fer venir aquestes ganes?

E3: Jo soc una persona que m'agrada molt estar informada del que passa al món i també soc molt aficionada a la lectura. Poc a poc, no se ni com, em vaig topar amb tot el tema del escalfament global provocat per la indústria càrnica, també tota la explotació que hi havia al voltant, l'explotació de persones de la indústria tèxtil, la d'aigua i els envasos que es gastava per a que tot això funcionés, vamos, una aberració. Soc una persona com molt compromesa amb totes les causes socials i sincerament se que potser es una idea idíl·lica però crec que tots en la mesura del possible podríem canviar el món, jo faig tot el possible per a que això sigui així, així que realment els motius que em van portar a ser vegetariana va ser més per ideals. Per mi l'alimentació, es una part més de tot i no nomes en exclusiu. No se a partir de que vaig decidir fer-me vegetariana, que com ja te dit no va ser una cosa "super tajante" sinó que va ser com poc a poc petits canvis i en un dels petits canvis va ser l'alimentació. Vaig decidir canviar com bastant el meu estil de vida, per exemple doncs la roba que fos tota de proximitat, sense explotació de persones, feta sense pell d'animal...doncs jo que se, reutilitzar molt més les coses, utilitzar bosses de tela i ampolles reutilitzables per no gastar plàstic, el raspall de dents de fusta, intentar no gastar aigua, els producte de maquillatge o tipo sabons, xampús que no fossin testats en animals, els productes alimentaris doncs també fossin de proximitat, ecològics...No se tot el que veig que està a la meua mà, el problema de tot això és la disponibilitat i que és molt car i no sempre tens les facilitats. És com el menjar no sempre trobes productes...si fos més fàcil segur que seria vegana.

Alba/Judit: Llavors més o menys en que consisteix la teva dieta ara mateix? perquè dius que vas començar reduint, com a poc a poc i dius que si tinguessis més facilitats series vegana...

E3: Doncs a veure, no m'agrada tampoc etiquetar-me jajaja perquè considero que es una cosa com molt lliure i que no tinc perquè com definir-me en un grup o això...Però crec que el meu tipus d'alimentació encaixaria més amb els ovolactovegetarians

perquè m'encanta el formatge jajajaja no ho puc evitar. El vega està bo però no es lo mismo jajajaja i algun cop si que menjo algun iogurt i em faig alguna truita... Però vamos, que tampoc et creguis que m'entusiasma massa jajajaaaj. Lo del tema del veganisme es bastant difícil, més que res ja no per mi, sinó que jo que se quan vas fora o a casa es complicat d'entendre a vegades, per això en part no m'agrada definir-me en un grup, perquè realment a casa faig un estil bastant vega per dir-ho d'alguna manera, però quan surto de casa doncs m'intento una mica adaptar a les circumstàncies.

Alba/Judit: Que és complicat per la gent o per la oferta? T'has arribat a sentir incompresa?

E3: Si bueno, la gent no acaba d'entendre tot el mundillo aquest es pensen que només es no menjar carn i punt i es pensen que es súper fàcil i no...per exemple en restaurats es hiper complicat trobar ofertes veganes al 100% i vegetarianes es complicat...Es com tipo tia a mi em fa molta ràbia jaajaja. Per exemple un entrepà o un biquini vegetal...Clar es pensen pues si ets vegetariana pots menjar, però casi sempre porten tonyina o maionesa o coses així. Es com si la gent no acabes d'entendre el concepte... Que vale, si, no porta carn jajaja però porta peix, la maionesa es fa amb ous...No se, jo no ho veig tan difícil, però clar jo que se es com si la gent no acabés d'entendre el concepte, saps? I apart, quan els hi explico el meu motiu, es com que ningú s'ha parat a pensar o ningú es conscient de tot el que pot arribar a contaminar la industria càrnica, es com que la gent pensa, que si ets vegetariana es nomes pel mal tracte animal i a veure, no em mal interpretis que m'agraden els animals i no vull que els maltractin, però a mi el que em fa patir es el planeta en general i quan ho dic sembla que sigui hippie de la vida jajajaj que jo en part una mica si, ja m'entens jajajaja Però que em refereixo es simplement que intento prendre consciència del món en el que vivim. En aquest sentit si que m'he sentit més incompresa.

Alba/Judit: Et vas sentir una mica incompresa fora de casa, però i la teva família, que va opinar els hi va semblar bé que decidissis fer-te vegetariana?

E3: O sigui muns pares ja em coneixen i com que els hi es més igual perquè quan vaig a casa o els hi cuino alguna cosa doncs veuen que menjo bé i que no m'he aprimat ni engreixat ni res, que esta tot bé vaja, bueno de fet la meva mare m'obliga

un cop a l'any a fer-me una analítica i anar al metge i tal que ja m'està bé en veritat tampoc m'agradaria que afectes a la meua salut.

Alba/Judit: Ostres que bé..bueno així portes més un control i que et diu el metge?

E3: doncs al principi de començar a menjar així si que em sortia la B12 un pel baixa i una mica d'anèmia i m'obligaven un cop per setmana a menjar alguna carn vermella...Ho passava fatal en serio jajaja quin fàstic i el metge com cada 6 mesos pues m'anava fent tipo un seguiment i tal. La meua avia era súper graciosa jajaja perquè quan es va enterar que no menjava carn no ho podia arribar a entendre, deia que normal que no em sortís l'analítica bé, que això no era una alimentació com cal, que de tota la vida s'havia menjat carn inclús que era un privilegi etc. així que potser si feia sopa de amagat em triturava pollastre o mel amagava a altres menjars jajajaaja fins que poc a poc ho va anar entenent.

Alba/Judit: Ostres que curiós. Clar per ella es sortia de la norma.

E3: Si exacte, a ver que jo l'entenc. S'han criat en un altre època en un altre situació, clar també es difícil fer-li entendre que es una opció més d'alimentar-se i que si ho faig bé no tinc que tenir cap problema, de fet, fa molt de temps que no tinc cap tipus de problema.

Alba/Judit: Quan vas tenir aquest dèficit de B12 i ferro et va explicar una mica com seguir la dieta o et va recomanar que visitessis algú que en sàpigues?

E3: Que va jajajaa el tio jo crec que no en tenia ni idea, a ver ja m'entens, que si que em va donar algun consell i tal de que havia de menjar, però no planificarem una dieta ni molt menys.

Alba/Judit: Llavors com vas aprendre...vas anar algun nutricionista o algú que en sàpigues?

E3: Vaig buscar, però a Valls al ser un poble no vaig trobar tampoc algú que em fes el pes, així que vaig començar a llegir llibres i buscar info per internet amb muns pares i bueno, ara és com que ho tinc súper controlat, les analítiques totes be, jo crec que

em faltava info i pràctica. Es que a ver tampoc va ser el meu cas però hi ha molta gent que s'unflà a hidrats i a ultraprocessats i per això no els hi va be la dieta. També en part crec que aquí a Barcelona hi ha com molt més oferta de tot jajajaja es lo que té una gran ciutat llavors també m'ha sigut més fàcil.

Alba/Judit: Creus que la gent que dius tu que menja molts hidrats i ultraprocessats es per falta de coneixement?

E3: Totalment, jo per exemple en el meu cas, la veritat es que si que em vaig interessar en veure com podia fer la dieta correctament i que no em faltes cap tipus de nutrient, bàsicament perquè sinó muns pares no m'haguessin deixat fer-la a part que no volia que m'afectes a la meva salut. Al final a casa meva vam anar aprenent tots mica en mica, i tot i que muns pares i el meu germà no segueixen una dieta vegetariana mengem molts plats o versions de plats més vegans/vegetarians. Per exemple, ahir vam dinar canelons d'espínacs casolans, i el formatge era vega, la beixamel estava feta amb llet vegetal i margarina també vegetal i estaven boníssims! Crec que al final es posar-li ganes, sinó també et canses perquè menjar es un gust.

Alba/Judit: Consideres que saps quins risc i quins beneficis pot aportar la dieta després de llegir informació sobre ella?

E3: Si més o menys....A veure tampoc soc una experta, però bueno lo típic no? Falta de ferro i B12 per no menjar carn es com el que més es sent, tampoc et sabria dir una manera súper específica els riscos. Beneficis doncs, suposo que com menjo bastanta verdura i llegums doncs es com menjar més saludable.

Alba/Judit: Llavors creus que tens un estil de vida saludable?

E3: A veure en el tema de alimentació considero que si, perquè si que es veritat que intento no menjar masses porqueries i a més algunes porten alguns derivats d'animals com mantegues i tal, també menjo bastanta fruita que es una cosa com súper fàcil de portar a tot arreu i també bastanta verdura i llegums. Sincerament penso que la gent que menja carn a diari no pot ser sa de cap manera, em dona la sensació a vegades, sobretot de parlar amb gent que conec o familiars i tal, que es com que si no menjant carn almenys un cop al dia es com si no haguessin menjat, tipo ha de ser el que sigui més tall, el que sigui més peix o ou o el que sigui, no se si m'explico... Suposo que tot

es trobar l'equilibri, però vamos, considero que hi ha alternatives molt més saludables per no tindre que menjar cada dia carn tots els dies.

Alba/Judit: Aleshores recomanaries doncs aquesta dieta al teu entorn?

E3: Si totalment, de fet ho faig jajaaja, ja no només la dieta, sinó el estil de vida, sempre intento conscienciar a la gent que només tenim un planeta i que si tots deixéssim de menjar carn no contaminaríem tant ni gastaríem tanta aigua, etc. Crec que al final si tothom ho fem podríem avançar, es que al final si tothom penses el mateix no faríem res mai. Si tothom posem el nostre granet no serà un granet, sinó que seran moltíssims i entre tots podem canviar el món.

Alba/Judit: Creus que es necessari que la gent s'informi amb un professional de la salut abans de començar a seguir la dieta i aquest estil de vida?

E3: Crec que si no ets capaç de distingir per internet la informació bona de la dolenta si, que per això estan els professionals i són els que en saben...jo en el meu cas no ho vaig necessitar i tampoc vaig trobar, però crec que esta molt bé perquè al final la qüestió es de fer-ho bé i aprens moltíssim a mesura que t'informes, i probes coses que no sabies ni que existien jajaaja es una manera de prendre consciencia també. No se, jo perquè ja et dic que em vaig informar molt abans de començar però si.

ENTREVISTA 4

Salutacions

Llegida del consentiment informat

Alba/Judit: Vale, muy bien, pues primero de todo nos gustaría que te presentaras un poco para ponernos en contexto y tengamos una descripción de la persona. Hazlo de la manera en la que te sientas más cómodo.

E4: Me llamo M tengo 22 años, llevo siendo vegetariano un año y 3 meses. Sigo una dieta ovo-lacto-vegetariana

Alba/Judit: ¿Siguiendo esta dieta que es lo entonces qué es lo que comes, es decir en que se basa?

E4: Pues básicamente una dieta vegetariana sin ningún tipo animales o pescado, como todo lo que son legumbres, verduras, cereales, huevos, leche.

Alba/Judit: ¿Has seguido esta dieta desde que empezaste o al principio era otra totalmente diferente?

E4: No, no, siempre he seguido esta dieta lo que, sí que he tenido en mente dejar la leche y los huevos, pero de momento no he dado el paso porque creo que se me haría difícil con el queso, sé que contribuyo en algo que no está bien.

Alba/Judit: ¿Qué es lo que te hizo a ti decir, voy a empezar una dieta vegetariana? ¿Cuáles fueron los motivos que te llevaron al cambio?

E4: Bueno pues realmente los motivos fueron por el maltrato animal y la industria alimentaria, vamos. Lo único que todo esto me lo planteé como propósito de año nuevo y pues mira aquí estoy, y eso que se dice que no se cumplen esos propósitos...Pues de momento llevo 1 año y 3 meses. Y va a ir para largo.

Alba/Judit: Entonces, ¿fue todo a través del propósito? jaja que bueno...

E4: Si, jaja es que fue como bueno... año nuevo, vida nueva, para dejar de contribuir en lo que está pasando con la industria de la alimentación.

Alba/Judit: Qué curioso, entonces el motivo fue el maltrato a los animales y la industria alimentaria, y lo que te llevo a hacerlo fue la motivación y ser un propósito de año nuevo. ¿lo tuviste en mente durante mucho tiempo hasta decidir realizarlo?

E4: Si, si, a ver esto lo tenía claro desde hacía mucho tiempo, pero no lo decidía hacerlo por pereza, porque siempre hay algún que otro evento...La industria alimentaria, pues ahora a lo que intento es seguir con un comercio de proximidad y después de esto fue por el maltrato animal, no sé si me explico.

Alba/Judit: Entonces, una vez tienes el propósito esté en la cabeza, ¿dónde te informaste de todo o que tenías que hacer para seguir este tipo de dieta o de donde conseguiste la información?

E4: No tuve información de otras personas, me centré en el internet realmente...Me informé por internet de que aporta nutricionalmente cada alimento y de las cantidades de cada cosa que tenía que comer al día. A ver, quiero decir por ejemplo que mire lo que aportan las lentejas los gramos que tenía que comer para que me aportaran la cantidad necesaria...Me intentaba alimentar de productos naturales...Bueno quiero decir que no saque información de médicos y eso.... Como no tenía mucho contacto con personas que seguían esta dieta pues saque la información de lo que encontraba de internet. El interés de empezar esta dieta me vino de una entidad a la que estoy vinculado.

Alba/Judit: Has dicho que sigues una dieta ovo-lacto-vegetariana, cuál sería el porcentaje de alimentos que llegas a ingerir naturales y procesados de cada uno aproximadamente.

E4: El porcentaje...bf rondaría de un 65-75% el natural y de 35 a 25% el procesado.

Alba/Judit: Y cuando les comunicaste a la gente que te rodea que estabas siguiendo este tipo de dieta... ¿cuál fue su reacción?

E4: Bueno, con mis padres la reacción que tuve fue buena, tuve como su apoyo. Pero el resto en plan colegas y tal fue más...bueno como un poco raro, me miraban un poco mal, como que no entendían el por qué lo había hecho. Bua es que algunas personas me llegaron a decir que tenía el morro fino. En navidades por ejemplo era como que a mí me tenían que hacer algo especial porque no tenía la misma dieta que todos, que comía diferente y bueno pues me sentía mal, ¿sabes?

Alba/Judit: O sea que, ¿te sentías incomprendido en algunas ocasiones?

E4: Pues sí, la verdad es que si, sobre todo por parte de mi familia, pero no con la que convivo cada día, sino que con la que nos juntamos en fiestas y tal. Era en plan que me soltaban comentarios por comer diferente, como si yo quisiera tener un trato especial. Y no es así, solo quería algo que pudiese comer. A veces como que estaban con el cachondeo y era como...joder, tampoco es para tanto, creo yo, ¿no? Es decir, es comida, no es nada malo, no se...

Alba/Judit: Ya bueno sabe mal... ¿cómo es tu día a día? ¿ha cambiado algo de tu manera de ser antes a ahora?

E4: Bueno pues realmente a sigue siendo como antes lo único que ahora es mucho más saludable con la dieta que estoy siguiendo, es decir se lo que como y controlo las cantidades, ¿sabes? Quiero decir que soy mucho más consciente de lo que me comía antes y de lo que me como ahora. Y me gusta mucho esto.

Alba/Judit: ¿Crees que tu dieta afecta solo en el ámbito de la alimentación o afecta en más aspectos de la vida?

E4: Bueno pues realmente, la comida es como una especie de ritual social incluso y yo qué sé yo creo que afecta a muchos más aspectos de la vida. Es decir, cuando quedamos con los amigos para comer fuera, de entrada, ya hay sitios en los que quedan totalmente descartados al no tener un abanico de comida para todo el grupo. Porque es lo típico, tienen patatas fritas y tal, pero no lo considero como comida, sí se puede buscar otro restaurante en los que tengan alguna hamburguesa vegetariana o algún plato que pueda comer pues prefiero eso, ¿sabes? Claro hablo de la manera de relacionarnos con otros y tal.

Alba/Judit: Entonces, ¿conoces los beneficios o riesgos que podría conllevar seguir con esta dieta?

E4: La verdad es que no, nunca me he parado a buscar los riesgos de la dieta, ya que me dijeron que si comía variado todo iba a estar bien, es más me he sentido muy bien de salud.

Alba/Judit: ¿Me has dicho que has notado cambios en ti al seguir esta dieta... que cambios son?

E4: ¿o sea física o mentalmente?

Alba/Judit: Háblame un poco sobre las dos...

E4: eh pues físicamente es como que he ganado resistencia haciendo deporte, entrenando y tal, tengo menos agujetas y me siento como mucho más fuerte. Antes iba a la piscina y me cansaba mucho y no se ahora lo veo mucho mejor

Y mentalmente estoy como más calmado, más relajado porque sé que lo estoy haciendo bien. Antes no estaba así, porque no daba el paso y sabía que podía hacer bien. Pero bueno que es eso ahora estoy a lo que venga, que no me espero nada de nadie estoy pues...esperando a lo que me venga y ya, para vivir relajado día a día.

Alba/Judit: Has hecho algún tipo de seguimiento por personal sanitario ¿ya sea médico, enfermera o nutricionista?

E4: Pues la verdad es que sí, fui en verano, tenía miedo por si me sale algo más bajo que me hiciese parar la dieta que estaba siguiendo, por si tenía que tomarme algún tipo de suplemento después de hacerme la analítica, pero no fue así.

Alba/Judit: ¿Te hicieron control de peso o algo?

E4: Pues la verdad es que no.

Alba/Judit: ¿Has notado algún cambio físico en tema del peso mientras que has estado siguiendo esta dieta?

E4: Pues la verdad es que me he adelgazado... Lo que no te sabría decir cuántos kg pero que sí, que estoy algo más delgado.

Alba/Judit: ¿Sabes lo que es el IMC?

E4: Si que me suena es lo de que divides de peso por la altura y te da un número, ¿no?

Alba/Judit: Si, si es eso jajaj ¿Cuanto mides y pesas ahora mismo?

E4: Pues mediría alrededor de 1.75 y peso unos 65kg.

Alba/Judit: Espera que miraré el IMC.... Te sale un IMC de 24.14. Sería un IMC normal.

E4: Si, algo me olía ya jajaj.

Alba/Judit: Muy bien y, ¿recomendarías la dieta a otras personas?

E4: Sin pensarlo, porque te ayuda a convivir de manera pacífica con el mundo, hace que te sientas mejor. Este hecho hace que se vaya con una mejor actitud frente a la vida con su consiguiente mejora anímica.

Alba/Judit: Cómo consideras tu estado de salud ¿crees que tiene que ver con la dieta que estás siguiendo?

E4: Pues la verdad es que si, que tiene mucho que ver mi estado de salud con la dieta es a partir de esta que me he empezado a ver mucho más sano y saludable en mi vida, no sé si sabes a lo que me refiero...

Alba/Judit: ¿Podrías poner un ejemplo de plato que hayas hecho hace poco?

E4: Pues mira ayer me comí una paella de verduras con alcachofas, tomate, pimiento, guisante, zanahoria, champi. Mas ensalada de lechuga y tomate con maíz y cebolla y de beber agua.

Alba/Judit: ¡Vale E4 ahora ya hemos acabado muchas gracias!

E4: A ti por decirme que querías contar conmigo.

ENTREVISTA 5

Salutacions

Llegida del consentiment informat

Alba/Judit: Bueno empezaremos con una presentación tuya E5

E5: Vale, bueno... Me llamo C tengo 21 años estudio antropología en Barcelona y hace 3 años que soy vegano, antes de ser vegano estuve 5 meses siendo vegetariano, creo... y luego ya pase a vegetariano estricto.

Alba/Judit: Vale E5, me has dicho que sigues una dieta vegana... así que, ¿en qué consiste para ti?

E5: Pues para mí, la dieta vegana, forma como una parte de lo que es el veganismo, ¿no? Y como quizás lo que antes no comía. Como frutas, verduras, legumbres... soy consciente que debería de comer incluso más legumbres de las que como, pero es que antes no comía nada de todo esto, y no sé... Quizás también se me ha abierto un mundo en la cocina y a la hora de cocinar y experimentar e incluso de relacionarse, por decir de alguna manera, con algunos alimentos. Y, por otro lado, creo eso, que la gente se reduce en el veganismo a igual que.... Quizás el vegetarianismo más, pero el veganismo tampoco a se centra solo en alimentación cuando, tiene un mundo detrás, de testar en animales, reducir productos de origen animal. Por ejemplo en clase el otro día ,una compañera me decía como que sus zapatillas no eran de cuero y que ella no vestía pieles y como que ella tenía unas zapatillas de hacía tiempo y yo le decía” no te pienses que por no llevar una piel de serpiente en el cuello o unas zapatillas de 500 euros, esas zapatillas no son de cuero cuando eso está en cosas super baratas y todo el mundo lo acaba consumiendo alguna vez ” y por ejemplo algo que cuesta yo creo también. Para veganos y eso mismo es el testado en animales, porque cuando te pones un gel, ya no solo medicación o te lavas las manos con un jabón pues no piensas en lo que hay detrás o en lo que podría llevar, y también creemos que se tendría que contemplar un poco más.

Y es eso, como la gente lo reduce todo a la comida, también hay la idea esa de que solo comemos lechuga y cosas así. Y que estamos desnutridos y en mi caso obviamente no es así. Todo lo contrario, y aquí creo que es donde está el problema, al reducirlo todo a comida.

Alba/Judit: Ya, ya ...

E5: ¿En los hospitales se sigue puede seguir una dieta vegetariana?

Alba/Judit: Pues la verdad es que no lo tengo muy claro lo preguntare y te comentaré, sí que sé que en el comedor del hospital hay muy pocas facilidades para las personas que no siguen una dieta con pescado o carne, pero en el hospital en si, si entras como paciente no te sabría decir. ¿Desde cuándo sigues la dieta? ¿Y qué motivos te hicieron cambiar de una dieta vegetariana a la vegana?

E5: Creo que me hice vegetariano, es que los recuerdos no los tengo muy lucidos. Fue viendo videos chorras, ósea no son chorras, videos de niños que relacionaban a los animales como comida sino más como amigos. Y más que nada que no sé qué tampoco hace falta comer animales como para seguir viviendo y para no estar desnutrido ni nada.

Entonces cuando me hice vegetariano fue como que comía mucho queso rollo por ejemplo como que las tres cosas fundamentales de la dieta, por así decirlo, del ser vegetariano a diferencia del vegan, era comer queso, miel y los huevos, por ejemplo, huevos casi que no comía pero comía mucho queso y leche.

Por ejemplo, las pizzas, las comíamos solo con queso y pensaba ¿cómo voy a ser vegano? ¿Si le echo a todo queso? ¿Qué voy a comer? O por ejemplo voy a un bar y le pido un bocadillo de queso, un bocadillo de tortilla francesa.

Alba/Judit: Uff vaya ..

E5: Bueno era como un poco difícil para mí a la hora de decidir si ser vegano o que.

Alba/Judit: ¿Cuándo sales a comer fuera de casa, lo ves más como un obstáculo?

E5: ¿Cuándo eres vegano o vegetariano?

Alba/Judit: En tu caso ahora mismo que eres vegano...

E5: Pues sí, es un obstáculo realmente, sí. Es decir que si no miras donde vas a ir...Y miras que tengan opciones o que sean opciones de verdad. y depende del sitio donde

esté también. Hay muchos sitios donde dicen que ponen opciones, pero claro, para unas bravas...pues ya me dirás tú.

Alba/Judit: Ya lo entiendo, eso no se considera comida.

E5: O vas a un restaurante que sea vegano o que ya te ponga en la entrada que tienen opciones veganas y en el menú te ponga todos los ingredientes de lo que lleva cada plato de opciones veganas. O algún plato así que digas, puedo cenar como en mi casa, tipo seitán, alguna hamburguesa vegana...O incluso guisantes que no lleven jamón o lentejas sin chorizo, es impensable ver estos platos en algún restaurante de menú.

Por qué es eso no tienen nada, por ejemplo, los macarrones, seguramente tendrán mantequilla, o carne los purés también, ensaladas también llevan muchas veces gambas, quesos... Por qué bueno no se podría parecer que sino no llevarían nada.

Alba/Judit: ¿Que es tipo para añadirle la proteína del plato?

E5: Si bueno es que una ensalada aún se podría quitar este y hacerla con lentejas, con garbanzos o frutos secos.

Y bueno acabando de contestarte el paso de vegetariano a vegano pues fue con un video de un cerdito que se moría, y bueno tenía como la necesidad de hacer el cambio para poder avanzar. Para mi hay varias fases, primero te haces vegetariano y luego te das cuenta realmente de que hace falta algo más, aunque haya mucha gente que se quede en vegetariano y ya. no pasa nada, pero es como que siempre tienes algo ahí.

Alba/Judit: ¿Y de dónde sacaste la información de lo que implicaba esta dieta o como conociste la existencia de ella?

E5: Yo personalmente creo que lo conocí por Instagram más que nada fue como una influencia muy grande el tema de las redes sociales. Y bueno sobre todo Instagram. Conocía gente o seguía que seguían dietas veganas o vegetarianas y pues eso partir de eso y de ver los videos que iban subiendo como activismo. Como que parece una tontería eso de subir videos a Instagram eso de mataderos y así, pero pueden remover mucho la conciencia y fue eso lo que me marcó a mí. Y después de dietas,

al principio me lo organizaba super mal, porque no tenía ni puñetera idea y comía pues yo que se lo que pensaba que estaría bien rollo pues con los macarrones y como les ponía queso cuando era vegetariano pues no les ponía después y ale ya estaría y con un poquito de tomate. Seguía dietas super tristes dietas poco saludables por la falta de información. Por falta de decir que como hoy, no sé qué hacerme, ¿o estoy super rallado que voy a cenar? ¿Qué voy a merendar? Y cosas así y pues empezamos a buscar recetas y ahí fue cuando nos empezamos a interesar más por esto vendo videos de YouTube también y sobre todo eso buscar recetas por internet más que leer artículos y cosas así. Como los documentales, charlas conferencias y cosas así.

Alba/Judit: Por internet todo, ¿no?

E5: Si, exacto.

Alba/Judit: ¿Y has tenido algún apoyo del personal sanitario? ¿Quiero decir si has pedido consejo o asistido a alguna charla en materia de salud para orientarte un poco en el momento de seguir la dieta para ver qué es lo que iría mejor y eso?

E5: No nada, bueno cuando fui, bueno no por esto sin por otras cosas, análisis o lo que sea. era como que la médica como que tenía mucha negativa a todo este tema. Como por ejemplo deberías comer carne como mínimo una vez a la semana. Y cosas, así como que más que aconsejarme con el tema o recomendarme a alguien pues no, me decían cosas negativas por seguirla.

Alba/Judit: ¿Qué le pasó cuando le informaste a tu entorno el tipo de dieta que estabas siguiendo? ¿Cuál fue su reacción?

E5: Yo en mi caso me parece un poco raro pero es como que no hubo negativas ni nada, también creo, por una aparte, que el hecho de hacerme vegetariano como que para ellos significaba que iba a comer más verduras, con lo que comería más sano por así decirlo.

Alba/Judit: ¿Quieres decir que antes no comías muchas verduras?

E5: No la verdad es que comía muy poco. Y como que creo que dijeron que guay, va a comer verduras y va a adelgazar. Por una parte, creo eso y por eso creo que también se lo tomaron tan bien. Pero por otro lado...la familia rollo tíos y cosas así, lo veían como una tontería y como que no iba a durar nada. Como diciendo nada son tonterías de los chavales y cosas así.

Y por ejemplo de mi familia y bueno no de mi familia de sangre sino la de mi novia, comentarios rollo, cuando llevaba 1 año y pico siendo vegano rollo...ah tú seguro que comes otras cosas a escondidas...y cosas así. Como recalando todo el rato que no puedes serlo o que seguro que algo haces como de trampas entre comillas para no seguirlo todo a raja tabla.

Por ejemplo, un día fuimos a una cena familiar con la familia de mi novia, y bueno son los típicos cuñados...y le dijeron a mi novia, anda que delgada estas, porque siendo vegano aunque no adelgaces pues vas a seguir estando cada vez más delgado y pues a mí me dijeron, vaya, tú estás cada vez más gordo, seguro que tu comes a escondidas... Y claro o sea esos comentarios son como ¿pero por qué, sabes? ¿O comentarios en plan, pero tú que comes para estar gordo? Si no comes comida con mucha grasa... Como si la grasa solo fuese la grasa del bistec. Y luego de amigos, cuando me hice vegetariano y vegano estaba en 2º de BAT y pues se lo tomaron como una tontería, más los chicos que las chicas, esto lo tengo que decir ya que incluso alguna amiga se planteaba hacerse vegetariana. Pero los chicos tenían como una actitud de macho de "ohh viva la carne" y cosas así. Y todo esto cambió cuando entré a la universidad. La gente se interesaba un montón, y hay como gente que se siente mal de comerse un bocadillo de carne delante de mí. Y es como a ver, que yo no te voy a recriminar nada. Se ve como muy diferente el cambiar de BAT a la universidad en mi caso. Y solo hay dos años de diferencia que tampoco es algo mucho más basto.

Yo creo que en muy poco tiempo se ha. ¿Cada vez hay más gente que me pregunta rollo quiero ser vegetariana, que hago? O me lo estoy plateando...O gente que llega super contenta y te dicen "llevo tres días sin comer carne" y es como joder, que guay. También y creo que debe ser muy guay el sentir el apoyo de alguien.

Si hay gente cerca que sigue este tipo de dieta y que está bien es como un apoyo para la otra persona para seguir esta dieta. Para mí es muy fuerte este apoyo.**Alba/Judit: ¿Ha cambiado algo de tu día a día de antes de ser vegetariano a ahora?**

E5: Yo diría que no ha cambiado nada. mira lo que puedo decir que ha podido cambiar es al ir al super y mirar la composición de los alimentos, el no fiarme de lo que me dicen que lleva algo, es decir me gusta ver yo mismo los ingredientes que podrían llevar. Y el relacionarse con los animales y la forma de verlos también ha cambiado. Como, no sé, me gustan más ahora los animales.

Alba/Judit: ¿Has notado algún cambio físico o mental desde que estás consumiendo este tipo de dieta?

E5: Pues noto en plan físicamente me siento mejor y no se en la piscina me siento más ligero, es más he notado una mejoría Radicalmente en el tránsito intestinal, no he vuelto a tener ningún problema para ir al baño desde que empecé la dieta. Las digestiones también son menos pesadas.

Alba/Judit: ¿Has hecho algún seguimiento de tu estado de salud desde algún centro sanitario con personal médico, de enfermería o nutricionista?

E5: Bueno pues fui a hacerme un análisis al año y poco después de hacerme vegano y me salió todo bien, creo, menos la vitamina D.

Alba/Judit: La D es la Vitamina que se adquiere por el sol.

E5: Me mandaron unas pastillas y ya está, me las tomé dos días y prou. Yo es que soy un poco como vampiro ¿sabes? jajaj no se pues aparte de eso no me he hecho ningún análisis por el momento, pero tampoco creo que tarde mucho en hacerme el siguiente.

Ahora no te podría decir por qué es complicado comparar algo que hace ya dos años que ha pasado pero que puedo decir que ahora no tengo tantos calambres en las piernas como antes.

Alba/Judit: ¿En las piernas dices?

E5: Si, si...pero eso que ahora ya no me pasa tanto.

Alba/Judit: ¿Conoces los riesgos y los beneficios de seguir esta dieta?

E5: Pues la verdad es que no mucho jaja, lo de la b12 y lo de la vitamina D que fue el déficit que tuve.

Alba/Judit: ¿Tomas algún tipo de suplemento vitamínico para prevenir estos riesgos? ¿Recomendarías la dieta que estás siguiendo a otras personas?

E5: Tomo la vitamina B12 1 vez a la semana y ya está. Yo sí que la recomendaría pero que vaya a un nutricionista. Que se informen bien y hasta que no estén seguros 100% que no lo haga porque si no es como que se pueden dejar llevar por otra gente. en el sentido de lo que digan las personas, quiero decir cuando te dicen que no lo vas a conseguir, necesitas esto, te vas a morir. y cosas así, y todas las negativas estas que te puedan hacer dudar es mejor no dar el paso. Antes de todo informarse bien para que no te la cuelen todo el rato ni te afecten los comentarios negativos que te puedan hacer.

Alba/Judit: ¿Cuál es el porcentaje de productos procesados que te comes durante la semana?

E5: Yo como mucho más seitán que tofu, aunque como muy poca variedad de legumbres porque soy un poco espacialito y me dan asco las pieles de las legumbres y entonces de las lentejas y los garbanzos depende de cómo estén preparados me cuesta de comer.

Los ultras procesados estos no como muchos por que se me repiten bastante. Hay una hamburguesa que imita la carne bastante bien, pero es que no puedo con ella porque se me repite muchísimo. Y bueno, también tengo que decir que como mucha soja texturizada una vez cada dos días.

Alba/Judit: Y, ¿cómo haces la soja texturizada?

E5: Bueno pues tiende a ser similar a la carne picada, es decir, muchas veces hago macarrones con tomate y la soja texturizada y bueno queda muy bueno. Y bueno pues así de procesados ya estaría.

Alba/Judit: ¡Buen pues muchas gracias E5!

E5: ¡Espero que os haya ayudado! gracias!

ENTREVISTA 6

Salutacions

Llegida del consentiment informat.

Alba/Judit: ¡Hola E6! ¿Qué tal todo?

E6: Buenas ¡muy bien aquí preparada jeje.

Alba/Judit: Vale, el consentimiento informado para que te lo leas y lo firmes.

E6: Muy bien.

Alba/Judit: Primero de todos queríamos hacer una presentación de cada persona en plan una presentación tuya, así abierta, lo que tú quieras decir.

E6: ¿O sea que hable yo ahora?

Alba/Judit: Si ósea un poco así sobre tus intereses y tal.

E6: Bueno un poco así sobre la dieta esta, ¿no?

Alba/Judit: Sisi.

E6: ¿Bueno yo entonces hablo del veganismo realmente? Bueno pues soy S, tengo 34 años y la primera vez que deje la carne fue a los 18 años. ¿Bueno por qué tu ahora esto me lo vas a preguntar o te lo digo yo un poco?

Alba/Judit: Si quieres hacer tipo una explicación general y después ya te lo voy preguntando yo más específico.

E6: Vale, pues sí. La primera vez que deje la carne fue a los 18 años y luego me costaba mucho encontrar información y recetas porque todos los libros de recetas daban muchas, ósea daban muchas cosas específicas que como que en Tarragona no se vendía, como por ejemplo la quinoa y eso...Que esto hace ya 16 años. Muchas

cosas no sabíamos que eran. Bueno luego volví a comer carne, más que nada por desconocimiento y por qué no sabría que era tan fácil dejar de comer carne. Pensaba que necesitaba más aporte, luego ya ni siquiera me acuerdo cuando fue la segunda vez que volví a comer carne porque hace un montón de años. No sé si hace 10 o 12 años, no sé... Es q que hace mucho... Y luego ya me hice vegana... Que rondarán los 8 años. y claro el veganismo y el vegetarianismo es, ósea no tiene nada que ver. Hay gente que se hace vegetariana por X y luego vegano es ya fuera toros, fuera circos, no comprar animales, etc.... Pero el hecho de dejar la carne desde el principio para mí siempre ha sido por ética hacia los animales. Se que hay gente que lo hace por salud. Pero por salud, ser vegetariano o vegano no tiene sentido. Y la carne no es mala para el cuerpo de los seres humanos. Y no sé creo que ya está. Yo sé que comer carne no es malo, sé que hay gente que lo piensa, pero no sé yo siempre lo he hecho por los animales.

Alba/Judit: ¿En qué consiste la dieta que estás siguiendo ahora mismo? Es decir, en tu caso la dieta vegana. En qué consiste y un poco más también que es más el estilo de vida.

E6: Vale pues yo en el veganismo por ejemplo en el tema de medicamentos, en el que muchos. bueno las vacunas se testan en animales, la mayoría de las pastillas llevan lactosa....Que a ver casi que el ser vegano 100% hoy por hoy es imposible. Lo que pasa es que sabiendo lo que hay, te basas en hacer todo lo que puedas, lo mejor que puedas. O sea, ser vegano realmente es imposible, porque tampoco te vas a dejar morir por no tomar un medicamento que te va a salvar. Ser vegano es un ...”Yo tengo estos límites, voy a hacer lo que pueda para hacer el menos daño posible a animales y al ecosistema”. El tema de productos de higiene hay marcas que han estado testando desde siempre en animales. Hay otras que están cambiando, pero bueno... Yo no compro esas marcas. El tema de comprar animales y de tratarlos como objetos, de un objeto más en la casa... pues tampoco lo hacemos. La ropa, la piel, lana... bueno todo eso no. Y bueno después en el tema de la dieta pues sería no comer nada de origen animal que es lo más fácil realmente. Porque es muy fácil coger la composición de los alimentos y verlo, pero cuando vas a comprar un zapato tienes que mirarlo bien porque ni siquiera puedes caer con que por fuera a lo mejor es poliéster, pero por dentro lleva la suela de piel, ¿Sabes?.

Alba/Judit: Bueno como que hay que ir muy al tanto con todo.

E6: Si, y es eso que hasta que no coges práctica. pues lo mejor es hacerlo como puedas con paciencia y sin amargarse.

Alba/Judit: ¿Cuánto tiempo hace que sigues la dieta vegana?

E6: Es que como te he dicho antes se hace un poco confuso todo por que como antes no era tan fácil encontrar la información, a veces pensaba que me podía poner enferma. Bueno la cosa es que desde los 18 a los 34 que haya dejado 100% de comer carne han sido 8 años, es decir siendo vegetariana y siendo vegana alrededor de unos 7 años, pero realmente ahora vegana haría años. Me es muy difícil porque fue como ahora voy a dejar esto, ahora voy a dejar lo otro...no he sido radical, no me ha ido costando porque claro, es complicado cuando vives con más gente en casa y eso.

Alba/Judit: ¿Los motivos que te llevaron a seguir esta dieta?

E6: Pues por ética, el respeto a los animales por que no sean tratados como un objeto porque tienen sentimiento.

Alba/Judit: ¿Esto también cuando empezaste por primera vez?

E6: Si, si siempre ha sido por ética.

Alba/Judit: ¿Entonces la poca información que conseguiste, de donde la sacaste? Ósea fue a partir de más gente o a partir de algún libro.

E6: Con 18 años me lo dijo la doctora, me dijo que si me alimentaba a base de legumbres no pasaba nada, la que yo solo tenía esa información y no encontraba recetas ni nada, iba super perdida.

Alba/Judit: Porque a los 18 seguías una dieta ovo-lacto-vegetariana, ¿no?

E6: Si, si, pescado y carne lo quite, pero huevos y leche seguía comiéndolos.

Alba/Judit: Vale, vale...

E6: Si por que no sabía en ese momento que es lo que había en las granjas de leche y huevo, no sabía...

Alba/Judit: ¿Y una vez cambiaste la dieta de vegetariana a vegana, de donde sacaste esta información?

E6: Pues todo por internet siempre.

Alba/Judit: ¿Qué paso cuando le comunicaste a tu entorno que seguías este tipo de dieta? ¿cuál fue su reacción y como te sentiste?

E6: Bueno en casa bien, ya que yo siempre he sido así con los animales...O sea no creo que nadie bueno creo que nadie se sorprendió.

Lo que bueno sí que de parte de algún primo he escuchado la broma típica pero que a mí siempre me ha dado bastante igual, ya que eran bromas, pero no con mala intención porque ya todo el mundo me conoce. Pero bueno así que me lo hagan a malas solo una chica, que o conocía de nada en una cena. Como que te intente poner, o te intente sacar de tus casillas, bueno solo esa chica. El resto de las personas siempre lo han visto normal en mí. Quizás en redes sociales ves cosas de otra gente que bueno, pero que claro esa gente no son mi entorno, así que diría que nunca he notado nada en contra de mi decisión de ser vegana.

Alba/Judit: Entonces no te has sentido incomprendida o discriminada, ¿no?

E6: No, o sea hay gente que sí que lo dice por las redes, pero yo no, nunca he notado nada, nunca he sentido nada. A parte, es más, creo que soy más yo la que he sentido más rabia hacia la gente que conociendo y sabiendo el problema no den un paso tan fácil para mí. O sea que alguien esté comiendo chorizo delante mío en mi casa, me duele mucho. Porque son animales que yo quiero mucho, que me importa mucho su sufrimiento y que la gente le dé igual que sufran, a mí me duele mucho. No me que siente mal, sino que me molesta. Entonces a mí de cara a mí nunca me he sentido discriminada ni nada, nunca. Del entorno no, sí que hay gente que es un poco tonta...Pero sí que cuando estudiaba en Amposta pues me acuerdo del cocinero que me decía algún comentario hacia mí, pero qué bueno que me daba un poco igual.

Alba/Judit: ¿Cómo es tu día a día? Hablando de los hábitos y tal...

E6: A ver no sé yo si para i es muy fácil o que, como hace ya tanto años...Yo es que para mí es como un día normal y corriente. La compra es normal, porque ya sé lo que tengo que comprar, no me esfuerzo en nada porque ya lo sé todo. Creo que lo más difícil es buscar recetas nuevas. En mi caso yo no sabía cocinar nada y me era muy fácil hacer algo de carne, pero cuando tú te sabes hacer 4 recetas básicas con las que comas bien el día a día es igual que la otra gente. Trabajas, haces la compra normal, cocinas y ya, todo normal, no hago esfuerzos de nada. Era más complicado por desconocimiento antes los primeros días, pero que me pasaba igual que cualquier joven que se independiza y no sabe cocinar. ¿Sabes?

Es como cuando haces una cosa que no has hecho nunca que le tienes que poner un poquito más de empeño, pues igual. Pero luego una vez lo haces vas más tranquila y no tienes que hacer ningún tipo de esfuerzo.

Alba/Judit: ¿Conoces los riesgos de la dieta que estás siguiendo?

E6: Hasta lo que yo se la importante es que si tu comes bien de todo no te puede pasar nada excepto de la B12. Porque no existe en estado natural. En los animales se la ponen en el pienso porque no hay casi las bacterias que hacen la B12. Entonces yo sí que me tomo lo que no considero que esté haciendo algo antinatural ya que la gente también se la toma de manera antinatural, entonces me siento igual. Creo que el mundo está igual de contaminado como para no sé si me explico, no es que yo necesite la B12 por ser vegana, sino que todo el mundo necesita la B12. Así que el que come carne que se la toma a través de los animales, bueno más bien del pienso que comen esos animales, que vendría a ser la misma pastilla que me estoy comiendo yo. A todo esto, quiero decir que no me parece que sea un riesgo ya que todos estamos en el mismo saco. Como que a las personas nos falta la B12 comamos carne o no.

Alba/Judit: ¿De qué manera te tomas la B12?

E6: Yo me la tomo en pastilla y me tomo una cada semana.

Alba/Judit: ¿Y has hecho algún tipo de seguimiento por un profesional sanitario? Ya sea enfermero, nutricionista, médico...

E6: Bueno me hice un análisis de sangre hace unos años para ver si estaba todo bien. Y bueno, estaba todo bien. Yo es que no me lo he tomado muy en serio esto de ir al médico. Como vi que si yo comía balanceado podía tener bien los niveles de todo y no me he encontrado mal. No me he preocupado en exceso porque yo me encuentro bien y tengo toda la información que necesito y tal. O sea, de echo me muevo mucho cada día y veo que tiro mucho más que otras personas sin necesidad de nada.

Alba/Judit: ¿Crees que ha cambiado también la forma física?

E6: No, no. Yo creo que esta igual. Lo que veo es que a lo mejor tengo más resistencia física que una persona que come carne. No creo que sea por la dieta. Es lo que he dicho al principio no creo que comer carne sea malo para la salud. Lo que es malo es comer más carne de la cuenta, es decir más de la cantidad que un omnívoro puede soportar. Es igual que los antibióticos de la carne, que me preocupa más en la salud, que no porque sea malo. O sea yo creo que la clave está en comer de todo, pero balanceado.

Alba/Judit: Vale. ¿Y de manera mental ha cambiado algo?

E6: No, no. Me veo igual, o sea a mí me afectaba mucho comer carne. Me sentía que estaba haciendo mal a otros y eso ha sido como un peso que me he quitado de encima, así que bien.

Alba/Judit: ¿Recomendarías la dieta a otras personas?

E6: Si, si...se la recomendaría a todo el mundo.

Alba/Judit: ¿Por ética?

E6: Si, si porque no creo, o sea sé que no es malo para la salud, ósea sí que habrá gente con tipo de alergias que no le podría decir, porque no soy dietista. Habrá gente que no puede, pero que si se, que realmente puede y está sano, yo creo que el mundo sería mejor, tanto por ética como por ecología. Por qué bueno, la ganadería

contamina muchísimo. La recomendaría pues por ética y por ecología, no por salud, por salud casi que no la recomendaría porque no hay una dieta mejor que otra.

Alba/Judit: ¿En qué sentido la recomendarías por ética y ecología?

E6: Por el bienestar animal, creo que el ser humano ha evolucionado mucho, hay mucha tecnología, estamos como super avanzados para unas cosas y para otras. O sea lo que se hace en granjas y mataderos, es que no me concuerda con lo que veo yo del ser humano. O sea, es como desconectarse, es cruel este pasado...No creo que el ser humano, con todo lo que está aportando al mundo, no me cuadra éticamente que se pueda hacer tanto daño a animales que sufren y que sienten dolor físico y emocional, es que no me cuadra que en estos tiempos se siga haciendo esto... Y por ecología, es porque contamina mucho la ganadería. O sea la ganadería y todos los campos que hay que conrear solamente para alimentar a esos animales

Alba/Judit: Si, si...de esto también hablamos en el trabajo.

E6: Para un 1kg de ternera de necesitan de 10kg de maíz. Con lo que conlleva emplear muchas hectáreas en el conreo de este alimento para poder producir carne. También teniendo en cuenta la cantidad de agua que se emplea. Y el pescado también, como que un alrededor de 50% de los plásticos del mar provienen de la pesca, ósea de las redes de pesca. Hay muchas personas que se hacen veganos por salud y bueno, eso no tiene ningún sentido para mí. Ósea mejor que seas vegano, pero que no te va a salvar de ninguna enfermedad si después te dedicas a comer procesados y tal...

Alba/Judit: ¿Cómo considerarías tu estado de salud?

E6: Muy bien, yo creo que mientras que una persona coma de todo, ósea no... bueno a no ser que tenga algún problema de salud que bueno como yo no soy ni dietista ni nada no lo puedo saber...

Alba/Judit: Ahora para acabar, queremos saber algún ejemplo de comidas, por ejemplo, la de ayer.

E6: A ver...es que ya no me acuerdo bien de que comí...yo es que como muchas legumbres...ayer me hice garbanzos en plan potaje, pero con curry, cebollita...y también me hago muchas ensaladas, lo más fácil también sería el falafel.

Alba/Judit: ¿Y cuál sería el porcentaje de cosas que comes procesadas y naturales?

E6: Yo creo que entre el 70-80% de cosas que coma son de origen natural y luego lo otro contando el pan, la leche para el café, la soja texturizada y tal yo creo que sería alrededor del 20%. Y bueno que considero que, si sabes comer bien, el comer vegano es mucho más barato que cualquier tipo de carne. Ya que son todo vegetales, legumbres y cereales, frutos secos...a ver es que para mí me es super barato fácil, saludable bueno si te lo puedes permitir.

Alba/Judit: Muchas gracias por participar en nuestro trabajo. Nos vemos pronto.

ANNEX 4: CODIFICACIÓ PER COLORS DE LES ENTREVISTES

CATEGORIES	
1. Coneixements sobre la dieta	
Tipo de dieta: vegetariana i vegana	Vermell
Macronutrients i micronutrients	Gris
2. Autoconcepte de salut	
Salud/dieta	Blau fort
Riscos de la dieta	Rosa
Beneficis de la dieta	Verd
3. Dia a dia amb la dieta	
Motius	Groc
Estil de vida	Mostaza
Estigma	Blau fluix
4. Fonts de coneixement	
Informació	Taronja
Personal sanitari i controls	Magenta