



universidad
de león



FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y AMBIENTALES

**ECOLOGISMO Y CONCIENCIA
MEDIOAMBIENTAL: NUEVOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS**

**ECOLOGISM AND ENVIRONMENTAL
AWARENESS: NEW EATING HABITS**

Autor: Tania Ramírez Varela

GRADO EN CIENCIAS AMBIENTALES

Julio, 2020



Índice

1. Justificación	1
2. Hipótesis y objetivos	2
2.1 Hipótesis y objetivo general	2
2.1.1 <i>Hipótesis y objetivos específicos</i>	2
3. Introducción	3
3.1 Historia del colectivo ecologista y animalista en la sociedad	4
3.2 Contexto actual: la conciencia ambiental	8
3.3 Nuevos modelos alimentarios	12
3.3.1 <i>Vegetarianismo</i>	12
○ Veganismo o vegetarianismo estricto	13
○ Ovovegetarianismo	14
○ Ovolactovegetarianismo	14
○ Lactovegetarianismo	14
3.3.2 <i>Flexitarianismo</i>	14
3.4 Causas que conducen a estos nuevos modelos alimentarios	16
3.4.1 <i>Aspectos sanitarios</i>	17
3.4.2 <i>Aspectos ambientales</i>	18
○ Ganadería intensiva y agricultura intensiva	18
○ El etiquetado de los productos	19
3.4.3 <i>Bienestar animal</i>	20
3.4.4 <i>Otros aspectos minoritarios</i>	22
4. Metodología	23
5. Resultados	23
6. Discusión y conclusiones	25
7. Referencias	27



Resumen

Como resultado de la interacción entre el ser humano y la naturaleza, existe una creciente preocupación en la sociedad española por la preservación del medio ambiente y su biodiversidad. A su vez, se ha observado un auge en los modelos de alimentación denominados *veggies*, que plantean hábitos alimentarios alternativos a la alimentación omnívora. Por tanto, el desarrollo de este trabajo tiene como objetivo determinar si estos nuevos modelos surgen como resultado de una sociedad más sensibilizada con el entorno natural, y en qué medida los criterios medioambientales y el bienestar animal son la causa principal en este cambio de alimentación. Para lograr estos objetivos se ha empleado una metodología basada en una revisión bibliográfica de trabajos ya publicados, así como la elaboración de encuestas que permita una mayor profundización del tema. Los resultados obtenidos indican que la mayoría de los españoles se muestran más comprometidos con la problemática medioambiental a medida que pasan los años. Por otro lado, se observa que, en el grupo de los *veggies*, sólo una minoría (mayormente vegetarianos, y entre ellos, fundamentalmente *veganos*) opta por este tipo de alimentación basándose principalmente por criterios de sostenibilidad y por bienestar animal. Este estudio concluye, por tanto, que no existe una relación causal entre una mayor conciencia medioambiental y un aumento de *veggies*, pues además la mayoría de ellos considera las cuestiones medioambientales como una causa secundaria, y no como motor principal para cambiar sus hábitos alimentarios. De esto se deduce que, aunque el compromiso de la ciudadanía parece incrementarse con los años, existe todavía una gran dificultad para lograr materializar en acciones sus valores ambientales.

Palabras clave: bienestar animal, conciencia medioambiental, hábitos alimentarios, medio ambiente, *veggie*

As a result of the interaction between humans and nature, there is a growing concern in spanish society for the preservation of the environment and its biodiversity. In turn, a boom has been observed in eating models called *veggies*, which propose alternative eating habits to omnivorous eating. Therefore, the development of this work aims to determine if these new models emerge as a result of a society that is more sensitive to the natural environment, and to what extent, environmental criteria and animal welfare are the main cause of this change in the diet. In order to achieve these objectives, a methodology based on a bibliographic review of already published works has been used, as well as the preparation of surveys that allow a deeper study of the subject. The results obtained indicate that the majority of Spaniards are more committed to environmental problems as the years go by. On the other hand, it is observed that, in the group of *veggies*, only a minority (made up of vegetarians, and among them mainly *vegans*) opts for this type of diet based mainly on criteria of sustainability and animal welfare. This study concludes, therefore, that there is no causal relationship between increased environmental awareness and an increase in *veggies*, since in addition, most of them consider environmental issues as a secondary cause, and not as the main engine to change their eating habits. From this, it follows that, although the commitment of the spanish society seems to increase over the years, there is still a great difficulty in materialize into actions their environmental values.

Key words: *veggie*, eating habits, environment, animal welfare, environmental awareness

1. Justificación

La realización de este trabajo surge de una reflexión personal. Haber crecido en un entorno rural y estar en contacto directo con la naturaleza es probablemente, el principal motivo por el cual me ha interesado siempre su preservación. Generalmente las personas tendemos a preocuparnos más por aquello que geográficamente está más próximo a nosotros; por tanto, cuando somos conscientes de su problemática, nos involucramos más en la búsqueda de posibles soluciones. En muchos casos, nuestras creencias o valores pueden entrar en conflicto con nuestra forma de actuar, lo que de forma más técnica se conoce como disonancia cognitiva (Vázquez y Valencia, 2016). Si este concepto lo extrapolamos a la relación que tenemos los seres humanos con el reino animal y la naturaleza, surge el siguiente planteamiento: ¿cómo se puede defender el bienestar animal si luego se es partícipe de su sufrimiento, formando parte de una industria que los explota buscando el máximo beneficio y a la que recurrimos para alimentarnos? De igual forma ocurre con el medio ambiente, ¿cómo pretendemos enfrentarnos a la actual crisis climática si nuestro ritmo de consumo supera la capacidad del planeta para regenerar los recursos naturales que tanto necesitamos para subsistir?

Por esto mismo se plantea la elaboración de este trabajo, con el que se pretende analizar los cambios que se han ido produciendo en la sociedad española como resultado de la modernización, y cómo esto ha podido condicionar nuestros hábitos alimentarios. Estos se definen según la Fundación Española de la Nutrición como “comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales”.

Hoy en día en las sociedades más desarrolladas existe un amplio abanico de alimentos disponibles y numerosas fuentes de información accesibles, que permiten a las personas asesorarse adecuadamente y escoger libremente su tipo de alimentación a seguir. Esto origina una diversidad de modelos de alimentación, dentro de los cuales, existen algunos que parecen estar influenciados, en mayor o menor medida, por ideologías ecologistas y/o animalistas. Estos, a rasgos generales, defienden tres aspectos esenciales: (1) conservar los recursos naturales y contribuir a su regeneración; (2) preocupación por la vida silvestre y su preservación; (3) reducción de la contaminación y mejora de la calidad de vida de las

personas (López Mendoza, 2012). Serán estos modelos los que se van a desarrollar a lo largo de este trabajo.

2. Hipótesis y objetivos

En las últimas décadas se ha experimentado una mayor preocupación social por el entorno que nos rodea. Esto deriva en la necesidad de proteger el medio ambiente, garantizando la disponibilidad de recursos naturales, el bienestar animal, proteger la biodiversidad y minimizar el impacto ambiental de las acciones humanas. A su vez y de forma muy simultánea, han ido surgiendo nuevos modelos de alimentación que se consideran alternativos a la alimentación omnívora tradicional. Por tanto, surge la pregunta: ¿existe una relación directa entre estos nuevos modelos o hábitos alimentarios, con una mayor preocupación por preservar el mundo que nos rodea? En base a esta pregunta, se plantea la hipótesis de partida (señalada más abajo en *cursiva*) así como el objetivo principal que se pretende alcanzar con el desarrollo de este estudio y que, una vez finalizado, permita dar respuesta a la cuestión planteada.

Para lograr este objetivo, se llevará a cabo una revisión bibliográfica por medio de diversas fuentes (revistas científicas, trabajos y estudios ya publicados sobre este tema, páginas web...) junto con la elaboración de una serie de encuestas, a fin de facilitar una clara conclusión del tema expuesto.

2.1 Hipótesis y objetivo general

La hipótesis de la que se parte es que *las personas sensibilizadas con el entorno natural tienen hábitos alimentarios alternativos*; por lo tanto, el objetivo de este trabajo es analizar los hábitos alimentarios de la sociedad española, y determinar si están relacionados con la conciencia medioambiental.

2.1.1 Hipótesis y objetivos específicos

A fin de facilitar su comprensión, tanto la hipótesis inicial como el objetivo general de este trabajo se han desglosado de forma más específica, como se muestran a continuación:

- Hipótesis específica 1: *un incremento del número de personas que siguen hábitos alimentarios alternativos es resultado de una mayor conciencia medioambiental por parte de la sociedad.* De esta hipótesis surge el primer objetivo específico.
- Objetivo específico 1: analizar la evolución de la sociedad española en materia de conciencia ambiental y determinar si existe una relación causal entre una mayor sensibilidad hacia el entorno natural y un cambio de alimentación.

- Hipótesis específica 2: *las personas que siguen hábitos alimentarios alternativos lo hacen por motivos ecologistas y/o animalistas.* De ella deriva el segundo objetivo específico.
- Objetivo específico 2: conocer las causas que motivan a los españoles a iniciarse en estas nuevas dietas, y determinar en qué medida la preocupación por la naturaleza y/o el bienestar animal son la razón principal.

3. Introducción

Como resultado del incremento de los desastres naturales¹, que son cada vez más intensos y frecuentes, las personas se están volviendo cada vez más conscientes de la crisis climática mundial a la que nos enfrentamos. Las fuertes sequías, la deforestación, la pérdida de hábitats, el rápido incremento en la tasa de extinción de especies...se convierten en un problema que deja de concebirse como algo lejano para convertirse en cercano y real. El trato que tenemos hacia otros seres vivos no humanos y cómo nos relacionamos con el mundo natural son, en la actualidad, dos aspectos que generan mucho debate. En este aspecto influyen mucho los medios de comunicación y las redes sociales, que sobretodo con la entrada del siglo XXI, han puesto en el punto de mira aspectos que quizás pasaban desapercibidos para la sociedad.

Es importante, sino necesario, realizar una labor de introspección y autocrítica sobre nosotros mismos para ver cómo podemos contribuir en la medida de lo posible a mejorar la situación actual. Este paso previo es esencial para impulsar un cambio en la sociedad, pues ésta no es más que la suma de todos y cada uno de nosotros y cada pequeño acto cuenta. Por ello, a lo largo de los últimos años, se ha ido observado en la población una creciente preocupación por preservar el mundo que nos rodea. Esto puede verse reflejado en tres

¹Los más recientes han sido los incendios del Amazonas en 2019 y los incendios de Australia e inundaciones en Indonesia a principios de 2020)

ámbitos fundamentales: económico, político y social. A nivel económico se busca compatibilizar la economía con la preservación de los recursos naturales por medio de la utilización de indicadores ambientales que midan el impacto de los procesos productivos y permiten incorporar mejoras que reduzcan la presión ejercida sobre el medio ambiente. Algunos de los indicadores más conocidos son la huella ecológica², la huella de carbono³ o la huella hídrica⁴ (Civit, 2011). En el ámbito político prima la creación de nuevos planes y leyes respetuosos con el medio ambiente como la gestión de residuos, leyes de protección animal, creación de áreas protegidas...etc. No obstante, estas nuevas medidas son resultado fundamentalmente de los cambios que se han producido en el marco social. Este es, de los mencionados anteriormente, en el que nos centraremos con este trabajo ya que es el que mayor presión ha ejercido y ejerce en la actualidad para encaminar las sociedades, fundamentalmente las más desarrolladas, hacia una transición ecológica. Ésta se define como:

Una serie de cambios en los sistemas de producción y consumo, así como en las instituciones sociales y políticas y en las formas de vida y los valores de la población, que llevase de la situación actual, demasiado costosa ambientalmente y llena en consecuencia de riesgos excesivos, a una situación futura ambientalmente sostenible, compatible con la capacidad del planeta para mantener las actividades humanas.
(García, 2018, p. 87)

3.1 Historia del colectivo ecologista y animalista en la sociedad

Como se ha mencionado anteriormente, estos modelos de alimentación de los que se va a hablar en este trabajo tienen una fuerte base ecologista y/o animalista. En primer lugar, es importante definir ambos conceptos ya que en muchas ocasiones se confunden entre sí o se utilizan de forma errónea. Diferenciarlos bien puede resultar difícil ya que no poseen una

² Indicador del impacto ambiental de la actividad humana, medido según la cantidad de superficie necesaria para producir los recursos de consumo necesarios y absorber las emisiones y residuos generados. Se mide en hectáreas globales (hag)

³ Indicador del impacto ambiental que mide la cantidad neta de gases de efecto invernadero emitidos de forma directa o indirecta por una actividad humana, en un período de un año, expresado en toneladas de CO₂ equivalente.

⁴ Indicador medioambiental que mide el volumen total de agua dulce consumida y/o contaminada por unidad de tiempo, empleada en la producción de bienes o servicios destinados al consumo humano o la industria.

definición única como tal, sino que existen ciertos matices que varían en función del autor que los mencione. En cuanto el ecologismo, se puede entender como:

Movimiento de tipo social que propugna un modelo de desarrollo sostenible de los recursos naturales (...) y cuyas acciones pueden servir de toma de conciencia popular que desemboquen en una acción económica y política en pro de la solución de conflictos ambientales. (Gámez de la Hoz, 2002, pp. 474, 476)

Por su parte, el animalismo se puede definir como:

Una visión respetuosa e integradora de la especie humana con el resto de especies animales y con la propia naturaleza, entendiendo que no estamos aquí para dominarla ni para destruirla, sino para ser, estar y existir en función de ella (...), en armonía plena, y donde la naturaleza y el resto de especies animales no están a nuestro servicio. (Silva, 2019, p. 1)

Según esto, un animalista en sentido estricto es antiespecista, lo que supone negar la superioridad de una especie frente a otra, bien sea ser humano-animal como dos especies animales distintas.

Cabe mencionar que, aunque ambas corrientes promueven la defensa de la naturaleza y la de los seres vivos que la habitan, en algunas ocasiones la una puede entrar en conflicto con la otra. Un claro ejemplo es cuando se habla del control poblacional. Un ecologista puede considerar viable la eliminación selectiva de individuos (se prioriza el bienestar del hábitat y la especie por encima del individuo) si eso favorece un ecosistema. En cambio, un animalista considera que todos los seres vivos son igual de importantes y necesarios; han de tener los mismos derechos y, por tanto, no puede haber una distinción entre aquel que ha de morir o aquel que deber vivir.

Una vez definidas estas dos corrientes, para entender el concepto de animalismo y ecologismo en el contexto social, es preciso mencionar algunas de las numerosas organizaciones que han contribuido a su establecimiento y difusión. Es preciso destacar que su origen no está del todo claro, ya que dichas organizaciones están representadas por un amplio colectivo que se extiende desde el ámbito local hasta internacional, con unas

ideologías que, a pesar de tener una base común, divergen en algunas ocasiones en el marco político, económico o social.

Las diversas corrientes u organizaciones que se han ido instaurando en la sociedad española (se hablará de ellas más adelante) sobretodo en las últimas décadas, son el reflejo de otras iniciativas que han ido emergiendo en todos los puntos del planeta a lo largo del siglo XX hasta nuestros días. Algunos de estos ejemplos son la creación en 1922 de The International Council for Bird Preservation⁵ (BirdLife International, 2020) o en 1944 en Inglaterra, The Vegan Society (2019) para promulgar la importancia del veganismo en la protección del planeta. Unos años más tarde, en 1948, se crea la Unión Internacional por la Protección de la Naturaleza (UIPN)⁶ con el objetivo de integrar el desarrollo económico y el progreso social sin comprometer a la naturaleza (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza, 2018). Pero no es hasta la década de los sesenta cuando la preocupación por el medio ambiente empieza a volverse más notable. En 1961 se crea en Suiza The World Wide Fund for Nature (WWF, 2016) con el objetivo de recaudar fondos destinados a la conservación de la naturaleza, así como los ecosistemas y los organismos que la integran. En 1962, tiene lugar la publicación por Rachel Carson de “La Primavera Silenciosa”⁷, la cual marca un antes y un después a nivel de conciencia medioambiental. Como respuesta a su publicación, se generó una fuerte preocupación a nivel mundial, ya que por primera vez se hacía visible cómo nuestras acciones estaban deteriorando el medio ambiente y con ello comprometiéndolo no sólo nuestra calidad de vida sino también la de las generaciones futuras (Okdiario, 2016; Andrés, 2018).

A partir de entonces, el concepto de conciencia ambiental va adquiriendo un mayor reconocimiento. En 1971 nace Greenpeace, como grupo activista canadiense antinuclear que ha evolucionado hasta convertirse hoy en día en una organización ecologista, que desarrolla diversas campañas entre las que se encuentran la lucha contra el cambio climático o la protección de los océanos (Greenpeace, 2020). En ese mismo año se funda Amigos de la Tierra Internacional (2014) fundada inicialmente por cuatro organizaciones de Francia, Suecia, Inglaterra y Estados Unidos cuya misión era la creación de campañas en defensa del

⁵ Hoy en día se conoce como BirdLife International. Ha permitido la creación de la Directiva Hábitats y Directiva aves a nivel europeo, así como la primera Lista Roja de aves.

⁶ Ahora conocida como Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN).

⁷ En él se hace una crítica al uso excesivo de pesticidas químicos y las consecuencias ambientales que de ello derivan.

medio ambiente y encaminada al desarrollo de una sociedad sostenible. Un año más tarde, en 1972, tiene lugar en Estocolmo la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Humano, que permitió la creación del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente. Años más tarde, en 1992, en otra conferencia de las Naciones Unidas, conocida como la Primera Cumbre de la Tierra o Conferencia de Río, se expone la importancia de focalizar el esfuerzo de todos los países hacia un desarrollo sostenible (Naciones Unidas, 2020). También en ese mismo año se publica el primer informe del Club de Roma, conocido como Informe Meadows⁸ (Acciona, 2019).

En cuanto al animalismo, no cobra fuerza hasta 1975 cuando el filósofo Peter Singer publica *Liberación Animal* (Faria, 2015) y dos años más tarde, la Liga Internacional de los Derechos del Animal establece la Declaración Universal de los Derechos del Animal, como manifiesto universal en materia de protección animal (González, 2018). En 1988 se funda Four Paws, organización internacional para la defensa de los animales (Four Paws International, 2018); varios años más tarde, en 2002, surge AnimaNaturalis, organización animalista que promueve la defensa de los animales y busca poner fin a su explotación tanto en laboratorios e industria como en el resto de sectores (AnimaNaturalis, 2003). Todas estas ideologías de carácter ecologista y animalista también se trasladan al terreno político por medio de los partidos verdes, surgiendo por primera vez en 1979 en Alemania y que se han ido extendiendo por todos los continentes (López Mendoza, 2012). También se han creado partidos animalistas a nivel internacional (aunque su formación en general es mucho más reciente que la de los partidos verdes) como Animal Welfare Party, fundado en 2006 en Reino Unido (Vegan Life, 2018); o *Partie Animaliste* (2019) fundado en 2016 en Francia.

Debido a la gran expansión que han adquirido por todo el mundo, estas dos corrientes finalmente llegan a España. No obstante, a pesar de que los primeros atisbos de estos movimientos se observan en la década de los setenta del siglo XX, no es hasta inicios del siglo XXI cuando realmente empiezan a coger fuerza y a consolidarse en la sociedad. Algunos ejemplos en el ámbito animalista son: la creación en 1976 de la Asociación Defensa Derechos Animal (sin fecha) en Barcelona. Esta se trata de la primera organización española en defensa del bienestar animal, promoviendo el establecimiento de leyes que los protejan, así como campañas de concienciación. Unos años más tarde, en 1985 y en 2002 se crean la Alternativa

⁸Alerta sobre la rapidez con la que se están consumiendo los recursos naturales y cómo nos estamos acercando al límite de crecimiento, que una vez sobrepasado, conllevará a una fuerte crisis ecológica.

para la Liberación Animal (ALA)⁹ y Fundación Derechos para los Animales, respectivamente, cuya fusión dio lugar a la organización Equanimal en 2005 (Arriaz, 2018). En 2004 en Barcelona surge la Asociación Animalista Libera (sin fecha) y dos años más tarde Igualdad Animal (sin fecha). También podemos encontrar ejemplos en el marco político, como el Partido Animalista Contra el Maltrato Animal (PACMA) fundado en 2003, en defensa de los derechos de los animales y el medio ambiente (Arriaz, 2018).

En cuanto a organizaciones ecologistas más destacadas, cabe mencionar la fundación en 1979 en Madrid de Amigos de la Tierra¹⁰ (2015) o la creación en 1984 del partido político ecologista Los Verdes (López Mendoza, 2012). También encontramos Ecologistas en Acción (2016), organización que unifica más de 300 grupos ecologistas y que sigue muy activa desde que se fundó en 1998 hasta nuestros días.

3.2 Contexto actual: la conciencia ambiental

Conocer el nivel de concienciación por los temas ambientales en España, es uno de los principales objetivos de este trabajo para poder determinar cómo influye este factor en los hábitos alimentarios de las personas. Para evaluar si es una tendencia creciente, decreciente o se ha mantenido estable a lo largo de los años, se analizarán los datos proporcionados por diversas fuentes.

Del estudio 3159 recogido en el barómetro de noviembre de 2016, realizado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS, 2016) a 2487 españoles mayores de 18 años se ha podido recabar la siguiente información:

- En cuanto al grado de interés en noticias de siete temáticas distintas, la ecología y el medio ambiente ocupa el tercer puesto (por debajo de los avances médicos; y aspectos económicos y laborales) lo que supone que el 76,1% de los encuestados declaró estar muy o bastante interesado en este tema, frente a un 23,5% que se considera poco o nada interesado y un 0,4% que N.S/N.C.¹¹ (*Figura 1*).
- En cuanto a qué opinan los españoles sobre la pérdida y extinción de fauna y flora, tanto en España como a nivel mundial (*Figura 2*) se mostró que para el 54,1% lo

⁹ Introduce en España el concepto de veganismo y promueve su práctica para la defensa animal.

¹⁰ Por medio de una fuerte presión política “reclama justicia medioambiental, económica, social y climática”.

¹¹ Categoría en la que se recogen las personas que no han respondido a la pregunta.

considera un problema muy serio en el ámbito nacional y un 69,7% lo considera muy serio a nivel mundial.

- En cuanto a si les afecta o no personalmente (*Figura 3*), el 59,8% opinó que, por un lado, sí es un problema que les afecta de forma directa en la actualidad; o por otro lado, les afectará de forma directa pero en un futuro. Mientras que existe un 36,2% de la población que considera que, de forma directa, no les afecta ni ahora ni lo hará en un futuro; o bien, no les afecta de forma directa, pero tendrá repercusión sobre las generaciones futuras.
- No obstante, cuando se les pregunta por el grado de conocimiento del que disponen respecto a distintos temas ambientales (*Figura 4*) solo el 44% de los españoles afirma estar muy o bastante informado frente a un 55,7 % que se considera poco o nada informado.

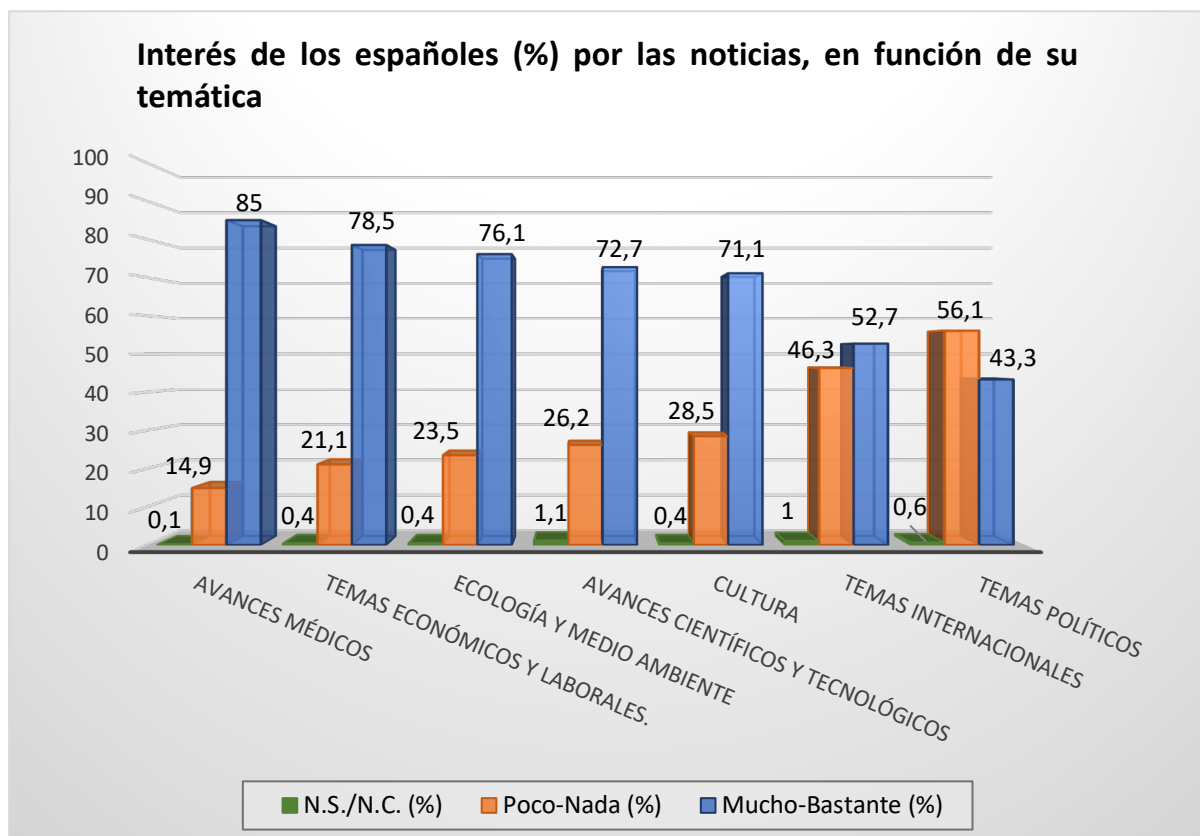


Figura 1. Grado de interés que tienen los españoles por las noticias, en función de su temática. Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del barómetro de noviembre de 2016 por el CIS.

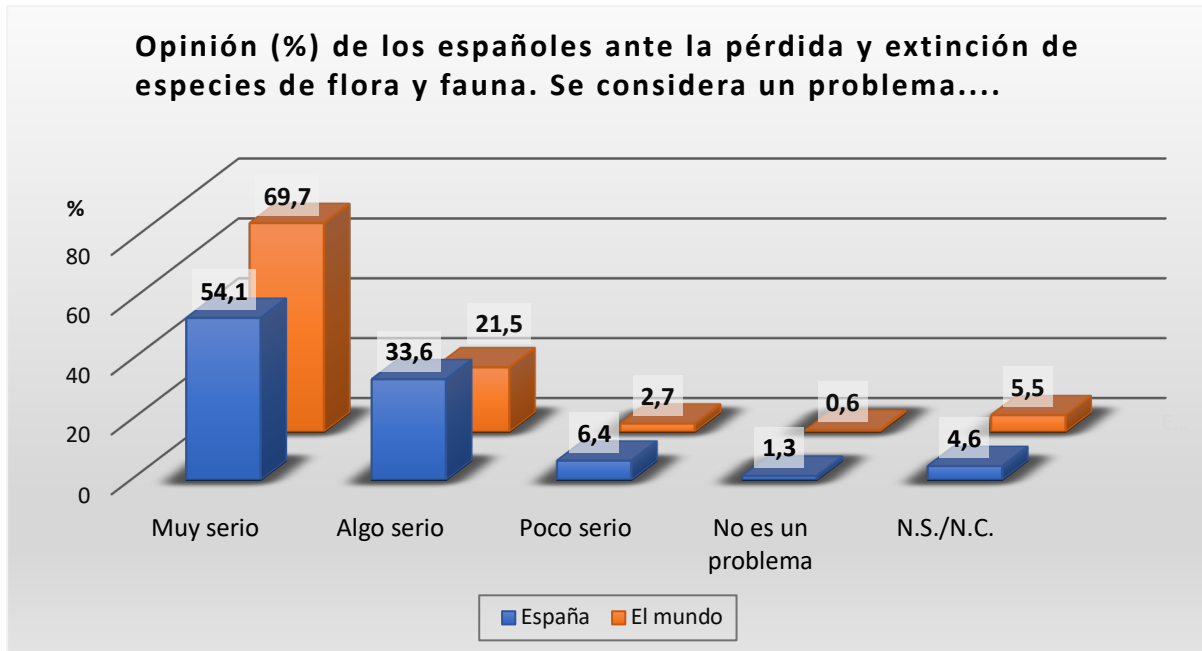


Figura 2. Opinión de los españoles ante la pérdida y extinción de especies de flora y fauna. Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del barómetro de noviembre de 2016 por el CIS.

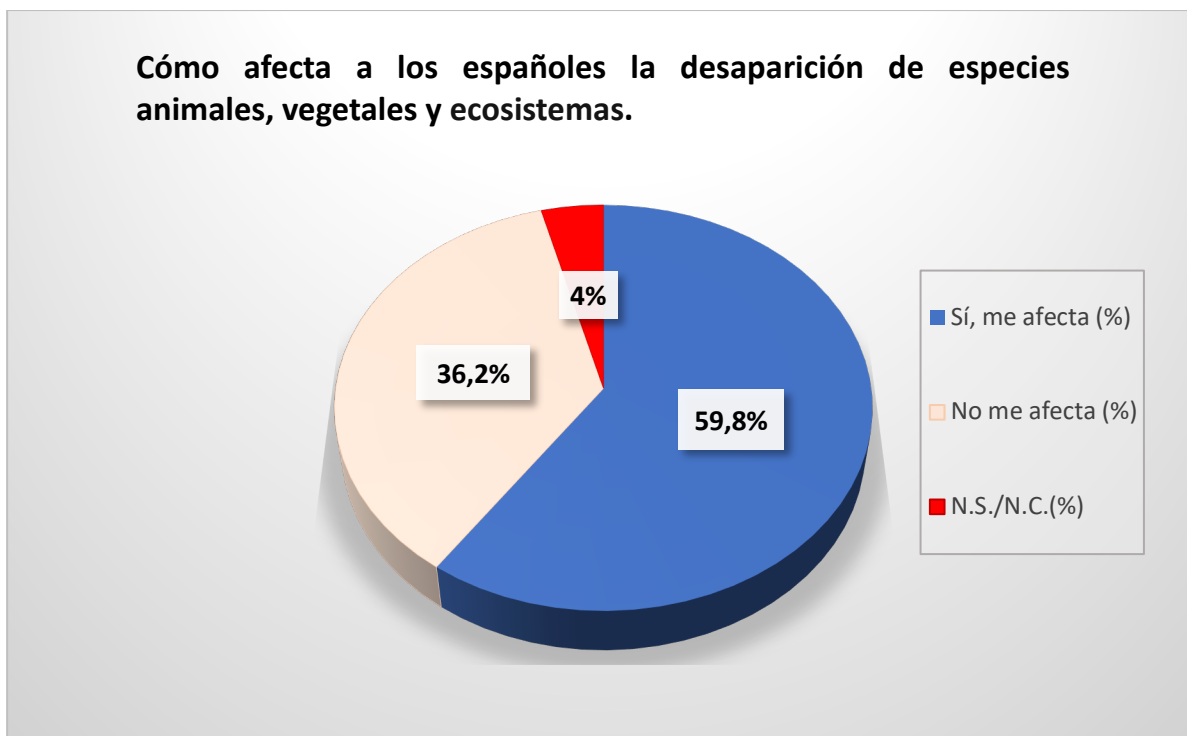


Figura 3. Cómo afecta a los españoles la desaparición de especies animales, plantas y ecosistemas. Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del barómetro de Noviembre de 2016 por el CIS.

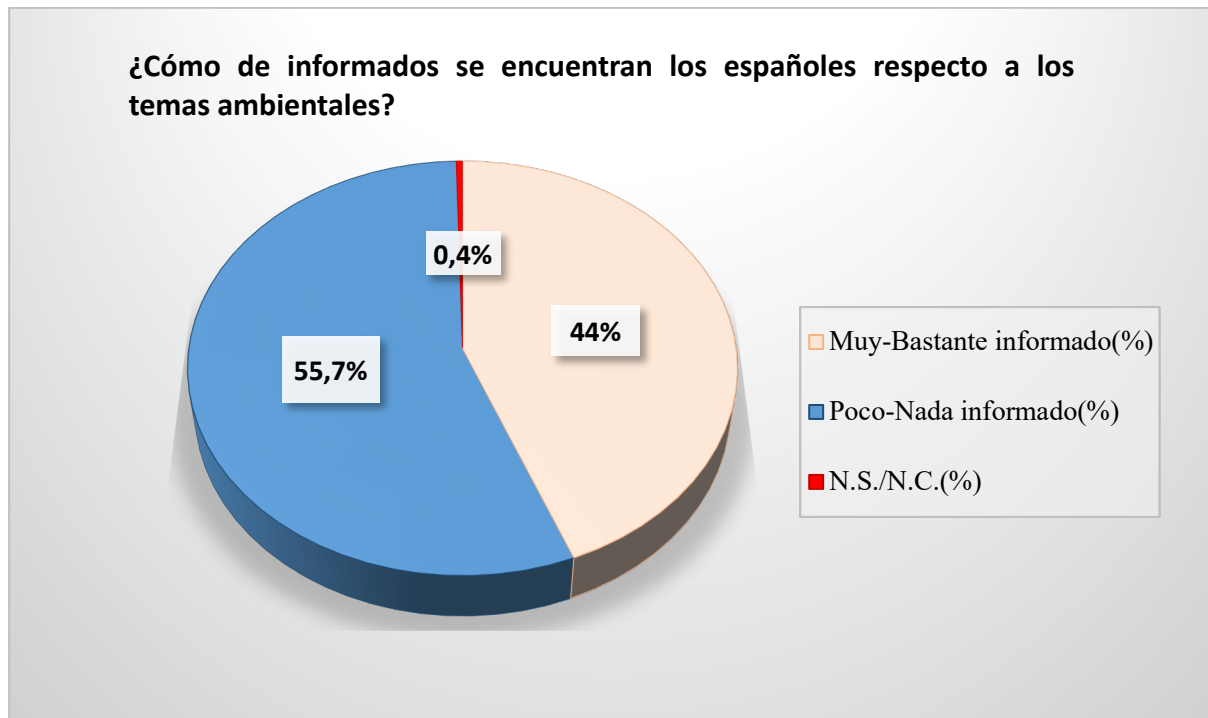


Figura 4. Cómo de informados se encuentran los españoles respecto a temas ambientales. Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos del barómetro de Noviembre de 2016 por el CIS.

En materia de gestión de residuos (Zamarrón *et al.*, 2017) del estudio realizado para el periodo 1998-2015 se observa que a nivel de España el reciclaje de residuos domésticos por parte de los hogares ha aumentado de un 4,8% en 1998 hasta un 74,8% en 2015 y que, a nivel de país, se ha superado los requisitos impuestos por la Unión Europea en el reciclado de plásticos, cartón y papel, madera o metales. Esta mejora en la gestión de residuos conlleva una reducción de emisiones que contribuye a retrasar o reducir los efectos del cambio climático; es también un claro reflejo de compromiso social, pues con el reciclaje se reduce la acumulación de residuos debido a que estos últimos pueden ser transformados en nuevos recursos. Por tanto, es esencial para evitar un menor impacto ambiental, pues conlleva un menor consumo de recursos naturales.

3.3 Nuevos modelos alimentarios

En los últimos años, en la sociedad española, han ido surgiendo nuevos modelos de alimentación (también llamados “hábitos alimentarios” o de forma genérica, “dietas”), que son alternativos a la dieta omnívora tradicional. A pesar de que la mayoría de los españoles son omnívoros (85%) se ha observado una importante reducción en su consumo de carne (Ipsos Global Advisor, 2018) así como un aumento en el número de personas que siguen hábitos alimentarios que la excluyen, o minimizan su presencia en la dieta. Aunque en gran medida se debe por respeto animal y por sostenibilidad ambiental, existen otros motivos de los que hablaremos en el siguiente apartado. Cabe mencionar que de entre los nuevos modelos, se han escogido solo aquellos que presentan una estrecha relación con el tema abordado en este trabajo; es decir, presentan una fuerte componente animalista y/o ecologista. Todos ellos se engloban genéricamente bajo el término “veggie”¹² (Lantern, 2019) y según qué autor los mencione, su clasificación puede variar. Por mencionar algunos ejemplos, tenemos que para Lantern (2019), vegetarianismo y veganismo son dos corrientes independientes y por tanto, a la hora de clasificarlos, se sitúan en dos grupos distintos; por otro lado, Sabaté (2005) considera que el veganismo deriva del vegetarianismo y por tanto sería más preciso clasificarlo como un subgrupo dentro del vegetarianismo, y no en dos grupos distintos como Lantern. La clasificación que se ha seleccionado para este trabajo es la de Sabaté.

3.3.1 Vegetarianismo

Cuando se habla de vegetarianismo, es para hacer mención a un tipo de alimentación constituido fundamentalmente por vegetales (semillas, legumbres, frutas, cereales, verduras y frutos secos). El principio por el que se rigen es fundamentalmente evitar el sufrimiento o sacrificio animal, por lo que predomina una ausencia total de carne, pescado y marisco (así como sus derivados) aunque admite producto animal vivo como huevos o lácteos (Sabaté, 2005). No obstante, muchas veces se hace referencia a este modelo de manera errónea, pues hay personas que se consideran a sí mismas como vegetarianas, pero en la práctica no lo son. Esto se debe a que bajo este término se designa de forma genérica a otras corrientes que

¹² Forma genérica de designar a veganos, vegetarianos y flexitarianos

derivan de ella, y que pueden ser más o menos restrictivas en función de los alimentos que incluyan o excluyan en la dieta. Hablamos de:

o **Veganismo o vegetarianismo estricto**

Es quizá el modelo más drástico, pues no solo se centra en la alimentación, sino que es “una forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para la alimentación, vestimenta o cualquier otro propósito” (The Vegan Society, 2019). Este modelo está sustentado en el rechazo a la experimentación animal y aquellos productos testados sobre cualquier ser vivo (con fines cosméticos, para la higiene o salud...) independientemente de la especie a la que pertenezcan, así como rechazo a todo tipo de espectáculo o forma de entretenimiento que ponga en riesgo el bienestar animal (tauromaquia, circos, pesca deportiva, caza...). Ser vegano implica evitar toda prenda de vestir fabricada con materiales de origen animal (lana, seda, cuero...) y rechazar el uso de animales en trabajos involuntarios (como animales de carga). No obstante, al tratarse de un estilo de vida, esto también se refleja en la alimentación, que es el ámbito que más nos interesa en este trabajo.

Se caracteriza por una ausencia total de carne, pescado, marisco, lácteos, huevos, miel e insectos...es decir, todo alimento de origen animal o sus derivados (como por ejemplo la manteca, mantequilla, gelatina, leche en polvo o ciertos colorantes como el E-120). Esto conlleva que para evitar carencias nutricionales, es necesario ingerir ciertos complementos nutricionales para suplementar la falta de ciertas vitaminas que solo se encuentran en los productos de origen animal o que aún presentes en alimentos vegetales, están en cantidades muy reducidas.

Dentro de la corriente vegana existen dos vertientes: por un lado, está el apivegetarianismo, basada en los mismos principios que el veganismo pero su diferencia es que incluye el consumo de miel y jalea real; mientras que por otro lado, está el veganismo dietético, que es aquel que solo se centra en la alimentación, pudiendo así usar productos animales (no alimenticios) como el cuero, seda, piel o lana.

○ Ovovegetarianismo

Tipo de alimentación que excluye la carne, pescado y marisco (así como sus derivados) pero admite la ingesta de huevos. En la mayoría de los casos, las personas que siguen este tipo de dieta optan por huevos o bien ecológicos o de gallinas que no han sido criadas en jaulas.

○ Ovolactovegetarianismo

Es un modelo de alimentación muy similar al anterior; la única diferencia entre ambas es que además de huevos, permite el consumo de lácteos como queso, yogur y leche.

○ Lactovegetarianismo

La dieta lactovegetariana es aquella que excluye el consumo de huevos, además de carne, pescado y marisco, pero sí tolera la ingesta de lácteos.

3.3.2 Flexitarianismo

La modalidad flexitariana (también denominada flexivegetariana o semivegetarina) es un tipo de dieta que en sentido estricto no es vegetariana como tal, pero cabe mencionarla ya que en los últimos años ha ido cogiendo fuerza. Se considera una dieta intermedia entre la omnívora y la vegetariana, por lo que es una buena opción para aquellas personas que no quieran suprimir del todo los productos de origen animal, pero sí reducir su consumo. Su característica más diferenciada es la exclusión de carne roja, a costa de un aumento en la ingesta de verduras, legumbres, frutos secos y fruta. Cabe mencionar que como es una dieta bastante ambigua, hay quien se declara flexitariano y sí come carne roja (por definición el flexitariano no la consume) aunque únicamente en ocasiones puntuales.

Dentro del flexitarianismo destacan mayormente dos modalidades: por un lado está el pescetarianismo, el cual permite la ingesta ocasional de pescado o marisco; y por otro lado está el pollotarianismo, que permite el consumo ocasional de carne de ave (como pollo y pavo) comúnmente conocida como carne blanca.

La frecuencia en la que se consume pescado o la carne (mayoritariamente blanca) varía según cada persona. Aquellas que, o bien el consumo de lácteos o bien el de huevos es ocasional, también entran en la categoría de flexitariano dado que no existe otra denominación para ellos. Por esta razón el flexitarianismo es una modalidad de alimentación

que se puede considerar como un “cajón de sastre” ya que engloba todas aquellas dietas que suprimen ciertos productos animales, pero no entran como tal en la definición de vegetariano o de sus distintas corrientes.

Existen numerosos estudios y publicaciones en cuanto a la tendencia de todos estos modelos de alimentación en la sociedad española. Según el informe publicado en el III Observatorio Nestlé sobre hábitos nutricionales y estilos de vida de las familias en España (Nestlé, 2016) como resultado de una encuesta realizada entre septiembre de 2015 y abril de 2016 muestra que el 17% de los españoles se considera flexitariano dado que su consumo de carne y pescado es ocasional; es por tanto una tendencia que está en auge y que también puede estar influenciando a los que siguen una dieta omnívora, puesto que otros datos obtenidos de este mismo estudio sugieren que un 29% de los españoles encuestados (unos once millones) asegura haber reducido su consumo de carne roja, y un 14% afirmó no haberla consumido en todo el año.

Otro segundo estudio denominado "The Green Revolution" (Lantern, 2019) permite comparar cómo ha ido evolucionando la comunidad veggie desde 2017 a 2019 tal y como se muestra en la *Figura 5*. Los datos recogidos en este estudio reflejan que, para este periodo, el porcentaje de españoles que sigue una dieta omnívora desciende (de 89,6% a 87,8%) a medida que aumenta el porcentaje de personas que siguen una dieta veggie (de 7,8% a 9,9%). Esto supone que en estos dos años, 817 mil nuevas personas se han iniciado en esta nueva corriente (lo que supone un aumento total del 27%), observándose un mayor crecimiento en la modalidad flexitariana, que pasa de un 6,3% a un 7,9%. A partir de estos datos se sabe que en 2019 había 3,8 millones de veggies, de los cuales 3 millones eran flexitarianos y 580 mil eran vegetarianos. También en relación a este estudio se puede conocer más sobre el perfil de estas personas. Se sabe el 64% de veggies son mujeres, siendo en el flexitarianismo el porcentaje más alto (10,2% frente al 5,2% de hombres). Además, aunque la comunidad veggie se extiende a lo largo de todos los rangos de edades, existe una clara predominancia en la población joven en edades que van desde los 18 a los 24 años, ya que el 15% se declara como tal.

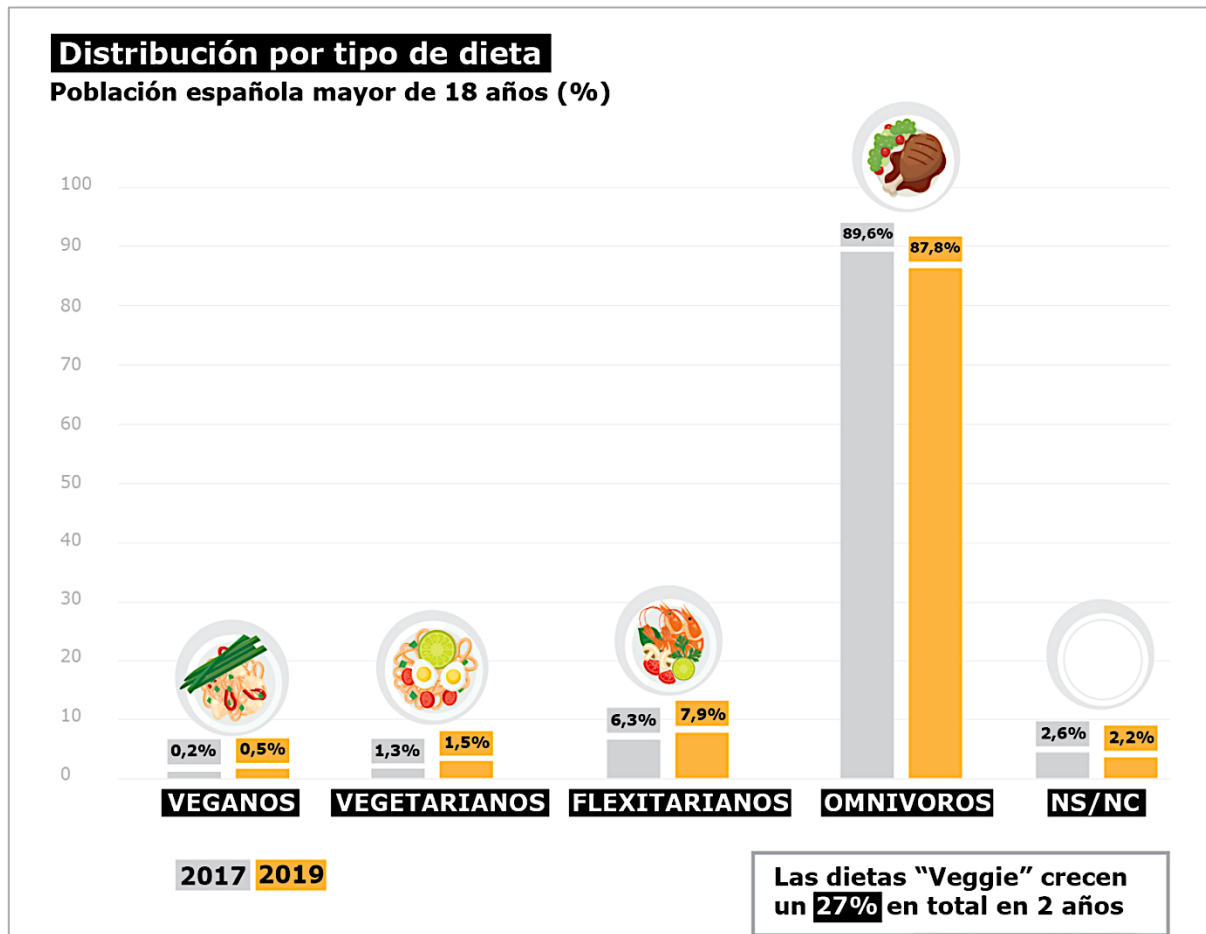


Figura 5. Datos obtenidos del informe The Green Revolution, sobre el tipo de dieta seguida por los españoles adultos (18 o más de 18 años) en 2017 y 2019. Fuente: Lantern

3.4 Causas que conducen a estos nuevos modelos alimentarios

Hoy en día existen razones muy diversas por las que las personas se decantan por estas dietas alternativas. Se han agrupado en cuatro categorías en función de si corresponden a aspectos sanitarios, ambientales, relacionados con el bienestar animal, y otros motivos que, aún siendo minoritarios, es importante tenerlos en cuenta. Fundamentalmente los veganos y vegetarianos consideran en primer lugar el bienestar animal, seguido de cuestiones medioambientales, dejando en tercer puesto las cuestiones de salud (Día mundial del veganismo, 2019). Por su parte, los flexitarianos (en un 67%) consideran que la reducción de la ingesta de carne y pescado es principalmente por cuestiones sanitarias (Lantern, 2019)

3.4.1 Aspectos sanitarios

La salud es una de las razones por las que muchas personas se plantean un cambio de alimentación. Estas nuevas dietas, según la Asociación Estadounidense de Dietética, ayudan a prevenir ciertas enfermedades ya que suponen un mayor consumo de vitaminas E y C, fitoquímicos y ácido fólico entre muchos otros. Su bajo contenido en grasas saturadas ayuda a controlar los niveles de colesterol, además del gran aporte de fibra que supone. Disminuye el riesgo de padecer cáncer de próstata o colon (asociada a la carne roja), enfermedades crónicas como la diabetes tipo dos, o enfermedades del corazón (Harvard Health Publishing, 2018; CuidatePlus, 2020) en comparación con la dieta omnívora tradicional. También existen personas que recurren a estas dietas porque ciertos productos de origen animal les produce intolerancias. No obstante, ha de planificarse adecuadamente, garantizando así el aporte de micro y macronutrientes¹³ óptimo para el correcto funcionamiento del organismo (Álvarez y Peláez, 2015).

Otra cuestión a tener en cuenta es en relación a la aparición de nuevas enfermedades que están ligadas, directa o indirectamente, con la sobreexplotación de los recursos naturales. Tres cuartas partes de los patógenos emergentes o reemergentes son de origen zoonótico¹⁴, tal como muestra el estudio publicado por Woolhouse y Gowtage-Sequeria (2005). Cuando se habla de patógenos emergentes se entiende por aquellos que, recientemente identificados, se sabe que pueden provocar problemas de salud a nivel local, regional o mundial; el ejemplo más reciente es el brote de coronavirus SARS-CoV-2, surgido en diciembre de 2019 en un mercado de Wuhan, por contacto directo entre un ser humano y un animal infectado. Por su parte, los patógenos reemergentes, son aquellos que ya conocidos, reaparecen y causan un gran número de infectados a pesar de que se consideraban erradicados o había disminuido su incidencia (Oromí Durich, 2000). Algunas causas principales por las que aparecen estas enfermedades son el cambio climático, los cambios de usos del suelo (como la deforestación, la agricultura y/o ganadería intensiva), la resistencia a los antibióticos, los cambios demográficos como las migraciones, o las invasiones humanas a terreno virgen. Esto favorece el contacto directo con la fauna, sobretodo exótica, y con ello la aparición de zoonosis.

¹³ Los micronutrientes son todas las vitaminas del grupo A, C, D, E, K y los ocho tipos de vitamina B. Así como minerales y oligoelementos como el Zinc, Calcio, Hierro, Potasio...En cambio los macronutrientes son el grupo de las proteínas, grasas e hidratos de carbono

¹⁴ Patógenos que se transmiten al ser humano por contacto directo con un animal contagiado. Las enfermedades asociadas con este tipo de patógenos se agrupan bajo el nombre de zoonosis.

3.4.2 Aspectos ambientales

o Ganadería intensiva y agricultura intensiva

El modelo actual del sector agropecuario (ganadería y agricultura) es de tipo intensivo. Esto permite obtener los mayores beneficios en el menor tiempo posible, pero a costa de un mayor impacto ambiental. Según Steinfeld *et al.*, (2006) la ganadería es una de las actividades más contaminantes, siendo la responsable del 14,5 % de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), derivadas fundamentalmente del uso que se le da al suelo, la gestión del estiércol y la producción animal. Algunos ejemplos de estas emisiones son la liberación de CO₂ al quemar terrenos para producir piensos o pastos o bien por la tala, ya que al eliminar la vegetación se reduce la captura de CO₂ durante la fotosíntesis; la liberación de metano y óxido nitroso por la descomposición de excrementos animales, o metano por procesos de digestión animal (Lorente Saiz, 2010). No obstante, los impactos en el medio ambiente no solo están ligados a la emisión de GEI sino también a la alteración de los recursos naturales; el suelo se ve fuertemente alterado por la sobreexplotación, lo que produce su compactación y se vuelve más vulnerable a la erosión y a la desertificación, siendo así menos apto para su futuro aprovechamiento. El ciclo del agua también se ve modificado por la ganadería intensiva, siendo la de tipo vacuno la que más agua consume de todo el sector. A modo de ejemplo tenemos que para producir un kilogramo de carne son necesarios 15.000 litros y 10 kg de cereales (frente a 4.300 litros y 2 kilogramos de cereal para producir un kilogramo de pollo). Por otro lado, la ganadería supone una fuente de contaminación de los cursos de agua por varias vías: de forma directa con la llegada de estiércol y purines (así como restos de antibióticos, hormonas y nutrientes que se encuentran en ellos) arrastrados por el agua de lluvia o por los desagües; o de forma indirecta a través de la infiltración en el suelo, pudiendo alcanzar acuíferos. En ambos casos los efectos dañinos pueden verse en cambios de pH, turbidez...pero sobretodo en la eutrofización debido a la acumulación de compuestos orgánicos. Otro aspecto a tener en cuenta es que el ganado supone el 20% de la biomasa animal terrestre, lo que sumado además a la modificación genética de las especies (ya sea del propio ganado como la de las especies que se cultivan para su alimentación) pone en riesgo las variedades autóctonas así como todo el conjunto de la biodiversidad (Lorente Saiz, 2010; Ivanovic Barbeito, 2011).

En cuanto a la actividad agrícola, supone la emisión del 24% de GEI totales y un consumo del 70% del agua disponible en el planeta, destinándose un veinticinco por ciento de ese porcentaje a cultivos para alimentar el ganado (Moreno, 2017). Pero al elevado consumo hídrico se añade el uso, cada vez mayor, de fertilizantes y productos químicos como pesticidas, suponiendo una fuente de contaminación de los cursos de agua y del suelo, sobretodo ligado al regadío. De este suelo, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), declara que el 80% (esto es, el treinta por ciento de toda la superficie terrestre) se destina a terreno agrícola para el ganado, en vez de al consumo humano directo (FAO, 2009). Estas grandes extensiones requeridas, implican deforestación. Grandes selvas y bosques de gran riqueza ecosistémica, son arrasados para la creación de cultivos. Esto supone la pérdida de biodiversidad a un ritmo muy acelerado, mayor riesgo de desastres naturales y todo ello sin mencionar los problemas sociales que derivan de esto (conflictos por el abastecimiento de recursos, pobreza, hambruna...). Un ejemplo puede verse en el Amazonas; acoge el diez por ciento de la biodiversidad mundial, produce el veinte por ciento del oxígeno que respiramos y desempeña un papel esencial en regulación de la temperatura del planeta. No obstante, el ritmo de deforestación alcanza el equivalente a 8,4 millones de campos de fútbol (Kaur, 2019).

o El etiquetado de los productos

En relación a lo comentado anteriormente, cada vez más personas buscan en su alimentación una alternativa más sostenible y respetuosa con el medio ambiente; una forma de verificarlo es mediante el etiquetado de los productos. Una buena parte de la gama de productos veggie ofrecida por el mercado puede encontrarse bajo un sello de certificado ambiental, garantizando que los procesos llevados a cabo para su elaboración, son respetuosos con el medio ambiente y la biodiversidad. Según datos de la Unión Europea (UE) el mercado ecológico está creciendo un 10-15% al año (Fernández Muerza, 2010) y un ejemplo de ello es la gran diversidad de alimentos de este tipo que se pueden encontrar. Éstos, presentan un etiquetado el cual certifica que para su obtención, no se ha producido sobreexplotación de recursos naturales y no produce daños a los ecosistemas. Un ejemplo de ello puede verse en el pescado y el marisco, mediante el certificado del Consejo de Administración Marino (MSC) que garantiza que su captura ha seguido criterios ecológicos y procede de pesca sostenible

(Fernández Muerza, 2014b). Este tipo de etiquetado garantiza, para el caso mencionado, una menor presión sobre los ecosistemas marinos, para los cuales se estima que de seguir con el ritmo de pesca actual, las reservas pesqueras se habrán agotado en los próximos cuarenta años.

Muchos de los alimentos *veggies* se etiquetan como ecológicos, lo que verifica que proceden de agricultura, pesca o ganadería sostenible. Dentro de este grupo de alimentos ecológicos se pueden encontrar desde verduras y frutas hasta carnes y lácteos, entre muchos otros. Son por tanto una opción de alimentación saludable, que no compromete la salud y minimiza el impacto ambiental; además de tener un alto nivel nutritivo, no se les han aplicado ningún fitosanitario químico como plaguicidas, antibióticos o cualquier aditivo químico, no incluyen organismos modificados genéticamente y para su obtención o transformación se ha economizado el uso de recursos, como agua y energía (Federación de Asociaciones de Consumidores y Usuarios de Andalucía, 2007).

Otro grupo que pertenece a la categoría de alimento sostenible son los conocidos por kilómetro cero. Éstos, cada vez están más presentes en nuestra dieta, ya que como muestra una encuesta realizada por Nestlé (2016) el 70 % de los españoles encuestados los había consumido. Se caracterizan por ser productos locales o de temporada, lo que implica que la distancia desde su origen hasta el punto de venta al consumidor es inferior a cien kilómetros. De esta forma al reducirse las distancias en el transporte, no solo se reducen las emisiones de gases contaminantes, algunos de los cuales son responsables del cambio climático, como el Co₂ (La Hipótesis Gaia, 2015) sino que el embalaje empleado para garantizar la llegada de los alimentos en buen estado, disminuye notablemente, al igual que el desperdicio de materias primas y los residuos generados. Suponen una apuesta por las variedades autóctonas, lo que contribuye a una mayor biodiversidad de especies y menor riesgo de aparición de especies invasoras, las cuales llegan en muchos casos, trasladadas indirectamente a través del transporte internacional (Fernández Muerza, 2014a).

3.4.3 [Bienestar animal](#)

La actitud de la sociedad con respecto a los animales ha ido cambiando a lo largo de las últimas décadas. Esta transformación social se produce por un cambio de mentalidad, donde

se empieza a cuestionar las condiciones en las que viven los animales en muchas granjas y la explotación a la que son sometidos por parte de la industria. A raíz de ello surgen nuevos planteamientos como el bienestar animal y el reconocimiento de sus derechos (Soutullo, 2012).

La preocupación por el bienestar animal surge del valor moral del ser humano, que nos permite empatizar con otras especies. Cada vez somos más conscientes del sufrimiento al que son sometidos, sobretudo los destinados a nuestra alimentación, y algunas organizaciones animalistas han servido de gran ayuda en este proceso. Proyectos de realidad virtual como el desarrollado por Igualdad Animal o reportajes como el de Salvados sobre la situación que se vive en macrogranjas industriales nos hace experimentar de primera mano el hacinamiento y las condiciones sanitarias en muchos casos dudosas, en la que viven muchos animales. Frecuentemente se les limita o se les priva completamente la capacidad de movimiento, de forma que muchos de los que habitan en jaulas o en habitáculos pequeños, no pueden cambiar de postura o voltearse. Animales enfermos que son sacrificados porque económicamente no sale rentable para el mercado; unos son mutilados sin anestesia, como el ganado aviar al que se les corta el pico o al porcino la cola; otros por cuestión de su sexo (como lo pollos macho) son sacrificados al nacer de formas nada éticas, porque no aportan beneficios para la industria. Animales que en muchos casos son maltratados porque son concebidos únicamente como “cosa destinada a un fin”, nuestra alimentación. Situaciones como estas ponen en el punto de mira planteamientos como hasta qué punto se puede cosificar un ser vivo que siente y qué puede hacerse a nivel personal para mejorar la situación. Es por ello que muchas personas recurren a la alimentación como mecanismo principal de cambio. Llevar hábitos alimentarios alternativos que reduzcan el consumo animal, genera un fuerte impacto en el mercado, pues es el consumidor el que a través de sus compras dictamina el enfoque que éste ha de seguir. El gran aumento de productos veggies a lo largo de los últimos años, son resultado de una mayor demanda por parte de los consumidores, dentro de los cuales hay quienes se decantan por ellas para no comprometer el bienestar de los animales. La convivencia en nuestros hogares con animales domésticos influye también notablemente, pues según una encuesta del Día mundial del veganismo (2019) el 78,83% y el 71,35% de veganos y vegetarianos, respectivamente, convive con animales. De ello se puede deducir que a medida que vamos creando vínculos más estrechos con el mundo animal, partiendo desde aquellos que se encuentran en un ámbito más cercano (perros, gatos, pájaros...) hasta extrapolarlo a todos los

demás, nos vamos volviendo más conscientes que al igual que nosotros, tienen la capacidad de experimentar dolor, felicidad, miedo...sentimientos que aunque no los expresen de igual forma que un ser humano, no les hace menos merecedores de una vida digna y libre de sufrimiento.

3.4.4 Otros aspectos minoritarios

Dentro de este punto se engloban otros motivos que aún no siendo de componente animalista y/o ecologista y siendo una causa minoritaria en la sociedad española en comparación con las otras razones expuestas anteriormente, pueden suponer una causa primordial por la que modificar los hábitos alimentarios; uno de ellos es la economía. Puede darse el caso de que económicamente no sea viable el consumo de productos animales, fundamentalmente pescado y carne, por lo que puede haber personas que se vean obligadas a modificar su alimentación y reducir los productos de origen animal a costa de un aumento de verduras y legumbres (pues económicamente son más baratas). En este caso podrían estar llevando una dieta veggie en sentido práctico, pero teóricamente no tiene relación con la ideología bajo la que se sustentan estas dietas. Otro aspecto a destacar es la religión. En España, conviven muchas religiones, algunas de las cuales su práctica incluye suprimir o eliminar por completo alimentos de origen animal. En el caso del budismo y el hinduismo, se trata de una motivación animalista. El budismo promueve la no violencia y el respeto hacia todos los seres vivos, que se materializa en forma de vegetarianismo como parte de su práctica religiosa; por su parte, el hinduismo defiende que todos los animales son seres que sienten y por ello se debe abstener el consumo de carne (Jensen *et al.*, 2018). No se tienen en cuenta en este apartado otras religiones como el judaísmo o el islam, porque a pesar de prohibir el consumo de ciertos productos de origen animal (como el cerdo o el jabalí) utilizan técnicas de sacrificio animal como el Kosher y el Halal, en el cual no existe garantía de que no se les cause sufrimiento durante su sacrificio, ya que no se realiza un aturdimiento previo al animal.

4. Metodología

Para poner en práctica lo expuesto en este trabajo, se ha realizado una encuesta online de carácter explicativo, en base a la clasificación de López Romo (1998), la cual tiene como finalidad conocer la relación existente entre las variables estudiadas (hábitos alimentarios, conciencia medioambiental y preocupación por el bienestar animal) sin que ello implique necesariamente una relación de causalidad.

La encuesta realizada en abril de este año, recoge veintitrés preguntas (como se muestra en el *Anexo 1* de este trabajo), de las cuales dos son de carácter general (edad y sexo) y las veintiún restantes se han agrupado en tres bloques (de acuerdo con las variables de estudio) constituidos cada uno por siete cuestiones. Al inicio del cuestionario se expone un breve resumen de la finalidad de la encuesta, así como la definición de algunos términos empleados en los distintos bloques que pudiesen suscitar dudas en los encuestados.

En cuanto a la modalidad de las preguntas, se incluyen varios tipos: cerradas, semiabiertas, de respuesta múltiple y de matriz simple (Netquest, 2009). En las cerradas sólo puede elegirse una de las alternativas propuesta y se emplea tanto escala nominal (según el grado de conformidad con la pregunta empleada) como escala numérica (elección de 1 a 5 siendo uno el valor mínimo y cinco el valor máximo); semiabiertas, donde se da a elegir entre una serie de opciones, dentro de las cuales hay una con posibilidad de respuesta abierta (en este caso, mediante la opción “Otros”); de respuesta múltiple, en las que se puede escoger más de una opción; y respuestas de matriz simple, en la cual, la matriz está compuesta por filas (las preguntas) y columnas (las respuestas posibles) donde se aplica la misma categoría de respuesta para todas las preguntas y donde sólo puede elegirse una sola opción.

Para la obtención de la muestra, se ha procedido a un muestreo aleatorio simple, obteniendo un resultado final de 81 participantes. Las respuestas a cada pregunta vienen recogidas en el *Anexo 2* de este trabajo.

5. Resultados

Al analizar los resultados, en cuanto a los hábitos alimentarios, se observa que el 46% de los encuestados consume verduras 4 o más veces por semana; mientras que las legumbres, son consumidas por el 53% de los casos, de 2 a 3 veces por semana. En cuanto a la ingesta de

productos de origen animal, los porcentajes más altos se encuentran distribuidos del siguiente modo: los lácteos lideran la ingesta, con un consumo de 4 o más veces por semana para el 63% de los encuestados; el pescado y marisco, junto con los huevos, son consumidos mayormente de 2 a 3 veces por semana para un 52% y un 48% de los encuestados, respectivamente. Respecto a los huevos, también mencionar que el 62% de las personas los consume camperos y un 15% opta por ecológicos; en cuanto a la ingesta semanal de carne, la más consumida es la de ave, con un consumo de 2 a 3 veces por semana para el 51,9% de los casos; le sigue la carne de vacuno, consumida de 2 a 3 veces por semana para el 36,3 % de los casos, y una vez por semana para un 38,7%. Por último, se encuentra la carne de porcino, consumida mayormente de 2 a 3 veces por semana para un 35,8% de los encuestados.

A nivel de consumo general, cuando se pregunta sobre la ingesta de carne y vegetales, el 77,8% afirma haber incrementado las verduras en su dieta y un 53,1% considera haber reducido la carne, principalmente vacuno, seguida de la de porcino. En relación a esto y cuando se pregunta por su patrón de alimentación, un 82,7% afirma ser omnívoro (siendo en un 50,7% hombres) mientras que el 17,3% se considera veggie (siendo el 78,6% mujeres). Dentro del grupo de los veggies (compuesto en un 50% por jóvenes de 20-23 años), la mayor proporción se encuentra en el grupo de los flexitarianos, con un 64,3%, seguido en un 21,4% por vegetarianos y un 14,3% por veganos. Cuando se pregunta a los encuestados si han considerado alguna vez ser o no ser veggie, un 69,1% menciona no habérselo planteado nunca, pero de hacerlo, el motivo principal sería por orden decreciente de prioridad, cuestiones de salud, seguido de bienestar animal, la preservación del medio ambiente y por último, motivos de carácter económico.

En relación a la conciencia ambiental, cuando se les pregunta por el etiquetado de los productos en relación al origen o su certificado de sostenibilidad, solo un 29% lo revisa con frecuencia frente a un 45% que sólo algunas veces; respecto al consumo de productos ecológicos, un 29% se decanta por ellos generalmente, frente a un 57% que sólo lo hace algunas veces. Por otro lado, un 41% de los encuestados, ante dos productos similares, opta la gran mayoría de las veces por aquel que presenta menos embalaje, mientras que un 48% lo hace solo algunas veces. En cuanto al reciclaje, se observa una marcada diferencia, pues el 83% afirma reciclar en gran medida (entre los que se incluye un 55% que afirma hacerlo siempre). Respecto a la opinión que tienen sobre ciertos temas ambientales, los que mayor nivel de preocupación generan a los encuestados son principalmente la deforestación, seguido

en segundo lugar por la extinción de especies y pérdida de biodiversidad, además del cambio climático. En cuanto al nivel de concienciación ambiental, un 88,9% está bastante o totalmente de acuerdo de que a lo largo de los años, está personalmente más sensibilizado con la problemática ambiental; a su vez, un 84% considera que a nivel de sociedad, las personas también están más concienciadas respecto a años atrás.

Cuando se les pregunta sobre los medios que utilizan para mantenerse informado de las noticias, se observa que la mayoría dispone de numerosas fuentes, principalmente las redes sociales (mencionado por 64 de las 81 personas encuestadas), seguido de la televisión y la prensa (escrita o digital). Cabe destacar que solo 6 personas mencionaron acceder a fuentes científicas como revistas, blogs o charlas. No obstante, el 78% considera estar solo algo informado sobre las noticias de temática ambiental y afirman en un 79% de los casos, que los medios de comunicación informan poco sobre cuestiones medioambientales.

En relación al bienestar animal, un 60% considera inadecuadas las condiciones que viven los animales destinados a la industria alimenticia; no obstante, solo un 22% consideraría comer carne sintética como alternativa al sufrimiento animal. En este aspecto cabe mencionar que un 53% afirma no tenerlo claro de momento ya que es un campo todavía se encuentra en desarrollo. En cuanto a las leyes de protección animal, un 60,5% afirma estar de acuerdo y un 24,7% bastante o totalmente de acuerdo, en que el reconocimiento de sus derechos a contribuido a mejorar su bienestar. No obstante, en cuanto a la mejora en las leyes de protección animal, un 79% afirma rotundamente que deben mejorar; en cambio, un 11,1% considera que son adecuadas, y un 7,4% considera que existen ciertos factores a tener en cuenta, más allá de un si o un no rotundo; por ejemplo, no deberían ser a costa de los derechos humanos, y las decisiones han de tomarse teniendo en cuenta también criterios científicos y no únicamente animalistas. Cabe señalar, que aunque el 51,9% de los encuestados convive con algún animal, sólo un 7,4% contribuye con asociaciones animalistas.

6. Discusión y conclusiones

Una vez finalizado este trabajo, se puede verificar que (1) la mayoría de los españoles parecen estar cada vez más comprometidos, tanto a nivel social como personal, con la necesidad de proteger el medio ambiente y su biodiversidad. Lo mismo ocurre con el

bienestar animal; de manera generalizada se cree que las prácticas llevadas a cabo, sobretodo en la industria alimentaria, causan sufrimiento animal y son inadecuadas, haciéndose necesaria una mejora en las leyes sobre los derechos animales. A pesar de estas afirmaciones, no se observa una relación directa entre una mayor sensibilización y un cambio de hábitos alimentarios.

Por otro lado (2) en los últimos años la sociedad española ha experimentado un auge en la alimentación veggie, considerada como alternativa a la alimentación omnívora tradicional. Las causas que promueven este cambio de alimentación son muy variadas. Los resultados de las encuestas coinciden con los datos proporcionados por varios informes (Día mundial del veganismo, 2019; Lanter, 2019) respecto a que dentro del sector veggie, los flexitarianos mayormente lo hacen por cuestiones de salud (dejando en segundo lugar los criterios medioambientales) mientras que los vegetarianos (sobretodo su modalidad más estricta, los veganos) lo hacen principalmente por sostenibilidad y empatía hacia otras especies.

Comparando ambos puntos podemos afirmar que, aunque existe una tendencia creciente en cuanto a sensibilización por el entorno natural (a) y un aumento del número de veggies (b), no se trata de una relación causal; es decir, existe una correlación entre ambas pero no se verifica necesariamente que (b) sea resultado de (a). Por otro lado, se observa que, de entre las personas que siguen hábitos alimentarios alternativos (para este trabajo sólo se considera la alimentación veggie) solo una minoría lo hace fundamentalmente por motivos ecologistas y/o animalistas. De modo que a fin de dar respuesta a la hipótesis de partida sobre la cual se fundamenta este trabajo, se concluye lo siguiente: como sociedad, los valores ambientales están ahí, de acuerdo con Valencia *et al.*, (2010) al igual que la preocupación por el bienestar animal; no obstante, la mayoría de las veces no se traslada a la práctica y por ello la hipótesis de partida sólo se verifica en algunos casos. Una posible explicación es que este tipo de mercado es todavía muy nuevo y le falta mucho por desarrollar. Hoy en día llevar a cabo una alimentación veggie supone mayor esfuerzo que la tradicional alimentación omnívora. Económicamente es más caro, la gama de productos sigue siendo limitada y no termina de resultar atractiva para un porcentaje elevado de la población; aspecto que limita su consumo. A ésto se suma que la sociedad está bastante desinformada respecto a los beneficios medioambientales de estas nuevas dietas, pues las noticias medioambientales siguen contando con poca visibilidad en los principales medios de comunicación.



7. Referencias

Acciona (2019) *El informe Meadows*. Disponible en: <https://www.sostenibilidad.com/desarrollo-sostenible/el-informe-meadows/> (Accedido: 3 de abril de 2020).

Aguasresiduales.info (2019) *¿Cuánta agua se necesita para producir alimentos?* Disponible en: <https://www.aguasresiduales.info/revista/noticias/cuanta-agua-se-necesita-para-producir-alimentos-BGy9h> (Accedido: 12 de abril de 2020).

Amigos de la Tierra (2015) *Somos una asociación*. Disponible en: <https://www.tierra.org/> (Accedido: 3 de febrero de 2020).

Amigos de la Tierra Internacional (2014) *Breve historia*. Disponible en: <https://www.foei.org/es/sobre-nosotros/breve-historia-de-ati> (Accedido: 5 de abril de 2020).

Andrés, R. (2018) "Rachel Carson, la mujer que enfrentó a las agroquímicas e inauguró el ecologismo contemporáneo", *La Izquierda Diario*, 27 de mayo. Disponible en: <http://www.laizquierdadiario.com/Rachel-Carson-la-mujer-que-enfrento-a-las-agroquimicas-e-inauguro-el-ecologismo-contemporaneo> (Accedido: 5 de febrero de 2020).

AnimaNaturalis (2003) *Acerca de AnimaNaturalis*. Disponible en: <https://www.animanaturalis.org/animanaturalis> (Accedido: 3 de abril de 2020).

Arriaz, J. R. (2018) "Algunas pinceladas sobre la historia del movimiento animalista en España", *Libertalia*, 2 de septiembre. Disponible en: <https://www.revistalibertalia.com/single-post/2018/08/31/Algunas-pinceladas-sobre-la-historia-del-Movimiento-Animalista-en-Espana> (Accedido: 3 de febrero de 2020).

Asociación Animalista Libera (sin fecha) *Quiénes somos*. Disponible en: <http://liberaong.org/quienes-somos/> (Accedido: 5 de abril de 2020).

Asociación Defensa Derechos Animal (sin fecha) *Historia Asociación Defensa Derechos Animal*. Disponible en: <https://www.addaong.org/es/> (Accedido: 5 de abril de 2020).

BirdLife International (2020) *Our History*. Disponible en: <https://www.birdlife.org/worldwide/partnership/our-history> (Accedido: 3 de abril de 2020).

Blanco, F. (2019) "Ecologismo: ideología, historia y características", *Politocracia*, 27 de diciembre. Disponible en: <https://politocracia.es/ideologias/ecologismo/> (Accedido: 28 de enero de 2020).

Centro de Investigaciones Sociológicas (2016) *Barómetro de noviembre de 2016*. Disponible en: http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14312 (Accedido: 14 de marzo de 2020).

Civit, B. (2011) "Huella ecológica, huella de carbono y huella hídrica", *Correvedile*, 2 de marzo. Disponible en: <http://www.correvedile.com.ar/2011/03/02/huella-ecologica-huella-de-carbono-y-huella-hidrica/> (Accedido: 24 de abril de 2020).

CuidatePlus (2020) *Vegetariano*. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/vegetariano.html> (Accedido: 7 de abril de 2020).

Día mundial del veganismo (2019) *Encuesta sobre población vegetariana y vegana española*. Disponible en: <http://www.diamundialveganismo.org/veganos-espana/> (Accedido: 12 de abril de 2020).

Ecologistas en Acción (2016) *40 años de ecologismo social*. Disponible en: <https://www.ecologistasenaccion.org/105538/40-anos-de-ecologismo-social/> (Accedido: 7 de febrero de 2020).



Faria, C. (2015) "«Liberación Animal», de Peter Singer: 40 años de controversia", *eldiario.es*, 22 de abril. Disponible en: https://www.eldiario.es/caballodenietzsche/Liberacion-Animal-Peter-Singer-controversia_6_380122005.html (Accedido: 5 de febrero de 2020).

Federación de Asociaciones de Consumidores y Usuarios de Andalucía (2007) *Consumo sostenible y compras verdes*. Disponible en: <https://www.facua.org/es/guia.php?Id=18&capitulo=241> (Accedido: 24 de marzo de 2020).

Fernández Muerza, A. (2010) *Nuevo logotipo ecológico europeo*. Disponible en: <https://www.consumer.es/medio-ambiente/nuevo-logotipo-ecologico-europeo.html> (Accedido: 9 de abril de 2020).

Fernández Muerza, A. (2014a) *Productos de kilómetro cero: más frescos y ecológicos*. Disponible en: <https://www.consumer.es/medio-ambiente/productos-de-kilometro-cero-mas-frescos-y-ecologicos.html> (Accedido: 9 de abril de 2020).

Fernández Muerza, A. (2014b) *Certificados ambientales que deberías conocer*. Disponible en: <https://www.consumer.es/medio-ambiente/certificados-ambientales-que-deberias-conocer.html> (Accedido: 9 de abril de 2020).

Four Paws International (2018) *30 años de compromiso activo con el bienestar animal*. Disponible en: <https://www.four-paws.org/our-stories/blog-news/30-years-four-paws> (Accedido: 7 de febrero de 2020).

Gámez de la Hoz, J. (2002) "Ecología y Ecologismo: una diferencia conceptual necesaria", *Researchgate*, pp. 474-477. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/259810915_Ecologia_y_Ecologismo_una_diferencia_conceptual_necesaria_Ecology_and_Environmentalism_discerning_concepts_when_necessary (Accedido: 19 de marzo de 2020).

García, E. (2018) "La transición ecológica: definición y trayectorias complejas", *Researchgate*, pp. 86-100. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/329786240_La_transicion_ecologica_definicion_y_trayectorias_complejas (Accedido: 4 de marzo de 2020).

González, F. J. C. (2018) "La Declaración universal de los derechos del animal", *Derecho Animal. Forum of Animal Law Studies*, 9(3), pp. 143-146. doi:10.5565/REV/DA.339.

Greenpeace (2020) *Historia de Greenpeace*. Disponible en: <https://es.greenpeace.org/es/quienes-somos/historia-de-greenpeace/> (Accedido: 29 de enero de 2020).

Harvard Health Publishing (2018) *Becoming a vegetarian*. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian> (Accedido: 2 de abril de 2020).

Igualdad Animal (sin fecha) *Una historia de compromiso y activismo*. Disponible en: <https://igualdadanimal.org/nuestra-historia/> (Accedido: 5 de abril de 2020).

Ipsos Global Advisor (2018) *Nuevas tendencias alimentarias a nivel mundial*. Disponible en: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-11/nuevas_tendencias_alimentarias_a_nivel_mundial_1.pdf

Ivanovic Barbeito, M. (2011) "Un decálogo animalista", *Revista de Bioética y Derecho*, 22, pp. 56-66. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4199229>

Jensen, T., Reeh, N., Horstmann Nøddeskou, M., Bulian, G. y Lapis, G. (2018) "Pautas sobre prejuicios y estereotipos en las religiones", *Study of religions against prejudices and stereotypes*. Disponible en: https://soraps.unive.it/files/2019/06/IO1-Stereotypes-and-prejudices-Guidelines_V4-05_01_19_ES.pdf (Accedido: 14 de abril de 2020).

Kaur, H. (2019) "El Amazonas perdió el equivalente a 8,4 millones de campos de fútbol en esta década por la deforestación", *CNN*. Disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/2019/12/30/el-amazonas-perdio-el-equivalente-a-84-millones-de-campos-de-futbol-en-esta-decada-por-la-deforestacion/> (Accedido: 12 de abril de 2020).

La Hipótesis Gaia (2015) *¿Qué son los productos kilómetro 0?*. Disponible en: <https://www.lahipotesisgaia.com/que-son-los-productos-kilometro-0/> (Accedido: 9 de abril de 2020).

Lantern (2019) *The green revolution 2019: entendiendo la expansión de la ola veggie*. Disponible en: https://uploads-ssl.webflow.com/5a6862c39aae84000168e84d/5d7f57eccad5177b48cf66ff_Low_TheGreenRevolution.pdf (Accedido: 31 de marzo de 2020).

Lopez Mendoza, I. (2012) "Ecología y consumo responsable", *Crítica*, 980, pp. 39-42. Disponible en: http://www.revista-critica.com/administrator/components/com_avzrevistas/pdfs/a60e98fcf2b716a6f05a5cfc404908bb-980-Ecolog--a-y-consumo-responsable---jul.ago.2012.pdf (Accedido: 26 de enero de 2020).

López Romo, H. (1998) "La metodología de encuesta", en Galindo Cáceres, L. J. (ed.) *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*. México: Addison Wesley Longman, pp. 33-74. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=604283> (Accedido: 29 de abril de 2020)

Lorente Saiz, A. (2010) "Ganadería y cambio climático: una influencia recíproca", *GeoGraphos. Revista Digital para Estudiantes de Geografía y Ciencias Sociales*, 1, pp. 1-22. doi:10.14198/geogra2010.1.03.

Méndez, R. (2019) "Del «pollotariano» al frugívoro: 10 dietas vegetarianas que no sabías que existían", *El Español*, 10 de diciembre. Disponible en: https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20191210/pollotariano-frugivoro-dietas-vegetarianas-no-sabias-existian/448955985_0.html (Accedido: 8 de Marzo de 2020).

Moreno, J. (2017) "El futuro de la alimentación: carne elaborada con plantas y no con animales", *Igualdad Animal*. Disponible en: <https://igualdadanimal.org/blog/el-futuro-de-la-alimentacion-carne-elaborada-con-plantas-y-no-con-animales/> (Accedido: 5 de abril de 2020).

Naciones Unidas (2020) "Documentación de la ONU: medio ambiente". *Naciones Unidas. Biblioteca Dag Hammarskjöld*. Disponible en: <https://research.un.org/es/docs/environment/conferences> (Accedido: 3 de febrero de 2020).

Nestlé (2016) *Más de 5 millones de españoles se identifican con la opción flexitariana*. Disponible en: <https://empresa.nestle.es/sites/g/files/pydnoa431/files/es/sala-de-prensa/comunicados-de-prensa/documents/observatorio-nestle-tendencias-nutricionales.pdf> (Accedido: 25 de marzo de 2020).

Netquest (2009) *Tipos de Ítems en las encuestas online*. Disponible en: <https://www.netquest.com/blog/es/blog/es/tipos-de-items-en-las-encuestas-online> (Accedido: 29 de abril de 2020).

Okdiario (2016) "Primavera silenciosa: un libro que cambió el mundo", *Okdiario*, 5 de diciembre. Disponible en: <https://okdiario.com/curiosidades/primavera-silenciosa-divulgacion-ciencia-577956> (Accedido: 5 de febrero de 2020).

Oromí Durich, J. (2000) "Enfermedades emergentes y reemergentes: algunas causas y ejemplos", *Elsevier*, 36(3), pp. 79-82. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-enfermedades-emergentes-reemergentes-algunas-causas-15322> (Accedido: 10 de abril de 2020).

Parti Animaliste (2019) *Le projet*. Disponible en: <https://parti-animaliste.fr/projet-2> (Accedido: 5 de febrero de 2020).

- Sabaté, J. (2005) *Nutrición vegetariana*. 1.^a ed. Madrid: Safeliz. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=aqytoY_NGPQC&oi=fnd&pg=PA3&dq=que+es+el+vegetarianismo&ots=RV0OhOdChR&sig=6YxCrFaY6zAezfZyyjEYNwDEoQ8#v=onepage&q=que+es+el+vegetarianismo&f=false (Accedido: 25 de marzo de 2020).
- Silva, R. (2019) "¿Qué es el antiespecismo?", *Rebelión*, 20 de mayo. Disponible en: <https://rebelion.org/que-es-el-antiespecismo/> (Accedido: 20 de marzo de 2020).
- Soutullo, D. (2012) "El valor moral de los animales y su bienestar", *Dialnet*, 221, pp. 1-19. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4150713> (Accedido: 15 de abril de 2020).
- The Vegan Society (2019) *Definition of veganism*. Disponible en: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism> (Accedido: 2 de febrero de 2020).
- Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (2018) "Breve historia de la UICN", *UICN*. Disponible en: <https://www.iucn.org/es/acerca-de-la-uicn/union/breve-historia-de-la-uicn> (Accedido: 29 de enero de 2020).
- Vegan Life (2018) *Vanessa Hudson from the animal welfare party*. Disponible en: <https://www.veganlifemag.com/vanessa-hudson-animal-welfare-party/> (Accedido: 5 de abril de 2020).
- World Wild Fund (2016) "50 years of environmental conservation", *WWF Global*. Disponible en: https://wwf.panda.org/knowledge_hub/history/ (Accedido: 29 de enero de 2020).
- Álvarez, J. y Peláez, N. (2015) "Micronutrientes", *Fundación para la diabetes*. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/> (Accedido: 31 de marzo de 2020).
- Steinfeld, H., Gerber, P., Wassenaar, T., Castel, V., Rosales, M. y de Haan, C. (2006) *La larga sombra del ganoa*. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a0701s/a0701s.pdf> (Accedido: 31 de enero de 2020).
- Valencia, Á., Arias, M. y Vázquez, R. (2010) "Opiniones y Actitudes Ciudadanía y conciencia medioambiental en España", *Centro de Investigaciones Sociológicas*, p. 102. Disponible en: <http://www.cis.es/cis/opencms/-Archivos/Publicaciones/OyA/OyA67a.pdf> (Accedido: 15 de junio de 2020).
- Vázquez, R. y Valencia, Á. (2016) "La creciente importancia de los debates antiespecistas en la teoría política contemporánea: del bienestarismo al abolicionismo", *Revista Española de Ciencia Política*, 1(42), pp. 147-164. doi:10.21308/recp.42.06.
- Woolhouse, M. E. J. y Gowtage-Sequeria, S. (2005) "Host range and emerging and reemerging pathogens", *Emerging Infectious Diseases*. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 11(12), pp. 1842-1847. doi:10.3201/eid1112.050997.
- Zamarrón, I., Búlmer, E. y Peralta, A. (2017) "Nuevos enfoques sobre la gestión de residuos y su problemática actual", *EAE Business School*, 16 de febrero. Disponible en: <https://www.eae.es/actualidad/noticias/nuestra-conciencia-ecologica-se-dispara-y-pasamos-de-reciclar-un-48-al-748> (Accedido: 15 de marzo de 2020).