

Tendencias, características y transformaciones que se dan en el medio ambiente del municipio de Medellín, debido a los hábitos alimenticios y estilo de vida veganos entre 2016 y 2021

Maria Alejandra Gil Naranjo - Andrés Esteban Restrepo Muñoz

Comunicación Social - Periodismo, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Corporación Universitaria Minuto de Dios

NRC: 20298: Opción de grado

Mg. Andrés Felipe Sánchez Vargas

2021

Contenido

Agradecimientos	3
Resumen.....	4
Abstract	5
Introducción.....	6
2. Planteamiento del problema	9
2.1. Antecedentes	9
2.2 Contexto histórico	12
2.3. Delimitación del problema	15
2.3 Estado del arte	16
2.4. Pregunta de investigación:	21
3. Objetivos	22
3.1. Objetivo general:.....	22
3.2. Objetivos específicos:.....	22
4. Justificación	23
5. Marco teórico.....	24
6. Marco legal y normativo	31
7. Marco praxeológico	35
8. Metodología	36
8.1. Tipo de metodología	36
8.2. Estrategia metodológica.....	38
8.3. Criterios de muestreo:	39
8.4 Análisis de los objetivos por medio de hallazgos	39
9. Resultados y hallazgos	46
10. Conclusiones	48
12. Referencias.....	58

Agradecimientos

En este espacio queremos agradecer en primer lugar a Dios, por regalarnos la oportunidad de culminar este proceso de aprendizaje, a nuestros padres por brindarnos la posibilidad de estudiar, a nuestras familias que fueron un pilar fundamental en nuestra formación personal. A todos aquellos docentes que nos orientaron y fortalecieron en nuestro desempeño profesional, en especial a la profesora Alma Leonora García, quien nos dio las bases para construir el anteproyecto de investigación brindándonos un excelente acompañamiento.

No tenemos palabras para expresar nuestro agradecimiento a la compañera de estudio Mariana Álzate Agudelo, quien por motivos personales no pudo continuar su proceso académico y tomó la decisión de ceder sus derechos de autor para la culminación de esta tesis. Del mismo modo, hacemos una mención especial a todas aquellas personas que participaron de la realización de este proyecto, principalmente a los que se tomaron el tiempo de responder las entrevistas.

Por último, agradecemos a nuestro asesor y docente de grado, Andrés Felipe Sánchez Vargas por su apoyo, incondicionalidad, paciencia, entrega y responsabilidad no solo en la construcción de este informe sino en todo el camino universitario.

Resumen

El veganismo se entiende como un hábito que tienen algunas personas en pro de la conservación y cuidado del medio ambiente, en el cual adoptan la premisa de no consumir ningún producto derivado de los animales tales como; huevos, carne, lácteos, entre otros, y se diferencia del vegetarianismo debido a que esta costumbre erradica solo el consumo de carne de cualquier tipo de animal, pero acepta otros productos derivados de las especies.

El objeto de esta investigación tiene como premisa principal entender, encontrar y exponer las tendencias, características y transformaciones que se dan en el medio ambiente de la capital del departamento de Antioquia, como consecuencia de prácticas alimenticias veganas, a través de herramientas como: entrevistas a profesionales, testimonios, recolección de informes de investigación, artículos, documentos y relatos que den cuenta de esa manifestación que ha pasado de ser un “simple” hábito saludable y que ahora lideran movimientos sociales para concientizar a la raza humana de que las prácticas convencionales, como comer carne, acaba progresivamente con los recursos naturales, la extinción de las especies y genera fenómenos nocivos para el entorno medio ambiental y humano.

En último término, dada esta información que permitió recopilar datos cualitativos, se realizó un reportaje periodístico, para explicar y determinar cómo se produce la alimentación vegana, cuáles son sus consecuencias y detallar en cifras porcentuales cuántas personas han adoptado este hábito alimenticio; temáticas que tienen como propósito dar a conocer este estilo de vida que tiene representatividad para varias personas en la ciudad de Medellín.

Palabras clave: Veganismo y vegetarianismo, estilos de vida veganos, hábitos alimenticios, cuidado del medio ambiente y reportaje periodístico.

Abstract

Veganism is understood as a habit that some people have for the conservation and care of the environment, in which they adopt the premise of not consuming any product derived from animals such as eggs, meat, dairy products, among others, and it differs from vegetarianism because this custom eradicates only the consumption of meat of any type of animal, but accepts other products derived from the species.

The object of this research has as its main premise to understand, find and expose the trends, characteristics and transformations that occur in the environment of the capital of the department of Antioquia, as a result of vegan food practices, through tools such as: interviews to professionals, testimonies, collection of research reports, articles, documents and stories that give account of this manifestation that has gone from being a "simple" healthy habit and that now lead social movements to make the human race aware that conventional practices, such as eating meat, progressively ends with natural resources, the extinction of species and generates harmful phenomena for the environmental and human environment.

Finally, given this information that made it possible to collect qualitative data, a journalistic report was made to explain and determine how vegan food is produced, what are its consequences and detail in percentage figures how many people have adopted this eating habit; topics that are intended to publicize this lifestyle that has representativeness for several people in the city of Medellin.

Key words: Veganism and vegetarianism, vegan lifestyles, eating habits, environmental care and journalistic report.

Introducción

El veganismo es un estilo de vida que se está expandiendo rápidamente en los últimos años, ya sea por un interés hacia la salud, el respeto a los animales, el cuidado del planeta, la práctica espiritual o la moda. Cada vez son más las personas, organizaciones sociales y entidades estatales las que dialogan sobre las ventajas y desventajas de estas tendencias.

Es claro que el veganismo es una forma de entender la vida que rechaza cualquier tipo de explotación animal. Contrariamente a lo que mucha gente piensa, el veganismo no es únicamente un tipo de dieta vegana. Existen otras facetas de la vida humana en las que también se utiliza a los animales para el propio interés, sin tener en cuenta su sufrimiento.

Según información y datos de la marca líder de investigación de mercados, IPSOS (es una multinacional de investigación de mercados y consultoría con sede en París, Francia), quienes realizaron una encuesta en veintiocho países del mundo para conocer la cifra de veganos, en el planeta hay cerca de doscientos treinta y cuatro millones de personas con hábitos veganos, lo que representa un 3% de la población mundial. Los países en los que el veganismo es más popular son: Estados Unidos, Polonia, Suecia, Israel, Brasil e Irlanda. Aquí es importante señalar las diferencias entre el ser vegano y ser vegetariano.

El veganismo se define como la forma más estricta del vegetarianismo. Consiste en el no consumo o uso de cualquier producto o subproducto derivado de los animales. No solo va en el consumo de los alimentos; también en el uso de prendas de vestir y maquillaje que recogen materiales extraídos de los animales. El vegetarianismo por su parte se conoce con el no consumo de productos derivados de los animales, aunque, y esto marca la diferenciación; los vegetarianos consumen subproductos que no implican el sacrificio de animales como huevos, lácteos y miel. Podría decirse que el vegetarianismo es menos estricto que el veganismo.

De acuerdo con la información anterior, se pretende realizar una reseña periodística para evidenciar las transformaciones que se presentan en el medio ambiente con la

implementación de estos hábitos alimenticios desde el veganismo. Los motivos principales para realizar esta investigación son evidenciar que diariamente se incrementa la cantidad de personas que están dejando de lado la proteína animal y optan por tener una dieta vegana con los diferentes métodos de información que adquieren del medio, que lleva a pensarse un planeta más sano desde lo externo y desde la vida personal, contemplando que cada día adquieren más información sobre los aspectos negativos que el consumo de la carne animal tiene para el medio ambiente (siendo la ganadería una de las principales causas de la deforestación), la economía y la salud de las personas.

Desarrollando una metodología de carácter cualitativo, se realizarán entrevistas periódicas a varios de los agentes que intervienen en este proceso alimenticio y hábito de vida. Se expondrán las causas que conllevan al ser humano a tomar la decisión de tener una alimentación vegana, las cuales partirán de la idea de entender que la pobreza, religión, práctica cultural y protección animal son algunas de las causas-consecuencias de implementar y adoptar esta forma de vida.

Finalmente, se desarrollarán unas conclusiones basadas en la recopilación de entrevistas con las que se permite llevar al lector a conocer argumentos a favor y en contra sobre estos nuevos hábitos alimenticios, bajo la premisa ¿Qué pasaría si todos se volvieran veganos? y la posible respuesta que tendría este efecto para la naturaleza, el entorno agricultor, ganadero, nutricional y económico. De este modo, se aportará a la comunicación con las entrevistas aplicadas y los testimonios de los encuestados, quienes entregarán unas teorías basadas en la práctica del veganismo, su importancia y la reflexión que se genera desde la adopción de este hábito. Por su parte, la nutricionista, el agricultor y los ganaderos emitirán conceptos claves para entender las repercusiones en salud, alimentación y medio ambiente que este fenómeno genera.

Entre otros factores, es importante dejar un compilado de reflexiones en las que se emitan conceptos, testimonios y datos sobre la influencia e importancia que tiene la comunicación a través de las redes sociales y la información que se adquiere de las noticias para tomar decisiones con base en este fenómeno, entendiendo que el veganismo es ignorado o poco contemplado y no menos importante, se esconde información sobre los procesos que se llevan a cabo para la producción de carne; los maltratos por los que deben pasar los animales para extraerles sus componentes de “proteínas”.

2. Planteamiento del problema

2.1. Antecedentes

Según datos históricos, en la Antigua Grecia, Pitágoras abogaba por la compasión hacia el resto de las especies y seguía lo que podría ser descrito como una dieta vegetariana. Buddha solía debatir sobre este tipo de dieta interpretando que sería un aspecto que llevase a la humanidad a crear conciencia sobre la protección animal y del medio ambiente; por eso la incluyó en su doctrina “ahimsa”¹ (no violencia) como paso fundamental para lograr la elevación de la conciencia. Entre otros reconocidos personajes que marcaron la historia del mundo como Albert Einstein, Nikola Tesla, Leonardo Da Vinci e importantes figuras literarias como Margaret Fuller y Miguel de Cervantes Saavedra también practicaban este hábito y condenaban el sacrificio de animales como una forma de alimentación.

García (2020), citando al filósofo neoplatónico, Porfirio, manifestaba la defensa del vegetarianismo por motivos éticos. Porfirio afirmaba que: “Los humanos han justificado el matar animales para comerlos enfatizando en el hecho de que estos son miembros de especies inferiores ya que carecen de racionalidad, y por ello no había nada que indicara que merecerían un trato justo” (Porfirio, s. f.). A partir de allí el autor hace una distinción entre facultades internas (la memoria, la prudencia y el compañerismo) y facultades externas (el lenguaje); las primeras están menos desarrolladas en los animales y que por ello no es razón para excluir a los animales de la comunidad moral, así pues, el grado de racionalidad que se posea o el uso del lenguaje no son características relevantes que justifiquen poder matar a los animales para comerlos.

¹ Ahimsâ es un término sánscrito que quiere decir “no deseo de matar”, “no hacer daño”, “no-violencia”. Es una concepción fundamental en la ética jaina, ocupa un puesto muy destacado en el budismo y es bastante importante en el hinduismo (López, 2006, p.261)

En 1976 Mahatma Gandhi publicó un libro llamado “La base moral del vegetarianismo”, en este propone los distintos alimentos y se centra en varios de ellos para explicarlos detalladamente. Además, en 1926 Gandhi dijo:

No considero la alimentación carnívora necesaria para nosotros a ninguna altura de la vida ni bajo cualquier clima en que ordinariamente les sea posible para vivir a los seres humanos. Sostengo que la alimentación carnívora es inadecuada para nuestra especie. Nos equivocamos al copiar al mundo animal inferior, si es que somos superiores a él. La experiencia enseña que la comida animal es inapropiada para aquellos que quieren poner freno a sus pasiones[...] La elección de la dieta de cada uno no es cosa que deba basarse en la fe. Es cuestión de que cada uno las razone por sí mismo.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación realizó un estudio en 2015 en el que concluyó que aproximadamente ciento cincuenta mil millones de animales son asesinados por año para alimentar a los humanos. Lo que representa cuatro mil setecientos animales por segundo y que cada ser humano consume veintiún animales por año y mil quinientos durante su existencia. Dado esto, en el año 2006 también realizó un estudio llamado ‘La Larga Sombra del Ganado’ donde se expone el rol de la ganadería en el cambio climático, en la contaminación atmosférica, degradación de la tierra, del suelo y del agua, y en la reducción de la biodiversidad (Ryder, 2019).

Otra de las razones por las que las personas están cambiando de hábito alimenticio tiene que ver con el análisis que hacen de la cadena alimenticia que tiene que ver con efectos en el cambio climático, la ética y el desarrollo sostenible. Según el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático, tenemos diez años para evitar que siga progresando el cambio climático o las consecuencias serán catastróficas. Esto ha llevado que grandes empresas y multinacionales se integren a la nueva ruta que propone el veganismo y han empezado a

ofrecer productos que no vienen de los animales, e incluso han transformado la publicidad con anuncios que dejen reflexiones sobre el consumo de carne y la importancia de adoptar medidas que mejoren el entorno natural.

En la década de los 40, Donald Watson creó el veganismo² como tendencia alimenticia que se diferenciaba del vegetarianismo, haciendo de su convicción un estilo de vida que derivó en la fundación de uno de los movimientos sociales más importantes del siglo XXI. En 1949, Leslie Cross publicó el libro *In search of Veganism*, en el que buscaba establecer una definición del veganismo. Sugería que este fuera entendido como “el principio de la emancipación de los animales de la explotación a la que les somete el hombre” (Cross, 1949). En 1986, finalmente, la definición de la palabra *vegan* es incluida en el Oxford Dictionary como “aquella persona que se abstiene de consumir cualquier producto de origen animal (vegetariano estricto)”.

En el libro *Veganismo mundial, pasado, presente y futuro*, David (2012), expone que la historia de los veganos inició en Inglaterra hace setenta años; aproximadamente veinticinco personas lideradas por Elsie Shrigley Donal Watson iniciaron el veganismo a través de ser más estrictos en su dieta vegetariana. La primera sociedad vegana se fundó en febrero de 1944 en Inglaterra, en 1946 se comunicaban sus miembros a través de la revista *The Vegan*, y esta era entregada trimestralmente.

Aunque no hay registros exactos de cuándo aparece el concepto de veganismo en Medellín, se podría decir que en los últimos diez años el movimiento ha tomado fuerza desde el vegetarianismo, siendo el año 2020, en el marco de la pandemia, un momento propicio para que la población que cuenta con la información tome decisiones acarreadas por la adquisición de esta. Según Lyda Durango, comunicadora social periodista y vegana desde los trece años:

² Este evento anual no se celebra el 1 de noviembre por casualidad. Ese mismo día, pero en 1944 se publica el primer número de ‘The Vegan News’ y Donald Watson y Elsie Shrigley establecen junto a sus compañeros The Vegan Society, con apenas unas docenas de miembros entre sus filas. El veganismo se convierte entonces en un movimiento ético, político y social por los derechos de los animales. Si bien es cierto, el término veganismo aún no contaba con una definición oficial (Innuvegan.es, s.f).

En Colombia, el crecimiento del mercado vegano ha sido especialmente importante en el 2020. A pesar de que en este país tenemos algunas barreras para que el veganismo sea una verdadera corriente política y de estilo de vida, éste es un país con grandes contrastes. Un país ganadero, donde predominan las mafias que explotan la tierra, originando desplazamientos forzados, deforestación y otros problemas sociales [...] (Durango, 2020).

Sin embargo, el gobierno no está muy comprometido con esta nueva visión y muchas de sus políticas están orientadas a proteger al sector ganadero, a las industrias cárnicas, lácteas y de alimentos ultra procesados; por lo que se hace importante analizar algunas de esas leyes que, en cierta medida, están ligadas al beneficio de la ganadería, lo que fomenta la deforestación del medio ambiente.

De acuerdo con algunas de las políticas agrarias de Colombia, el Estado fortalecerá la generación y transferencia de conocimiento científico y tecnológico aplicado a sistemas alternativos de agricultura, ganadería, pesca y acuicultura ecológicas, como los relacionados con la minería limpia. Esto hace referencia a que, se haga una explotación sobre el medio ambiente y se potencie el asesinato de animales para la producción de cadena alimenticia humana por lo que es importante también señalar el nivel de autocrítica de las leyes nacionales y la conciencia que se lleva a los conciudadanos

2.2 Contexto histórico

El veganismo existe oficialmente desde 1944 cuando Donald Watson y Elsie Shrigley crearon un grupo de vegetarianos que además no consumían ni lácteos ni huevos y redactaron un boletín llamado *The Vegan News*. Fue el origen de la organización vegana más antigua del mundo, la Vegan Society, quien definió el veganismo como:

Una filosofía y forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para alimentación, vestimenta o cualquier otro propósito. Desde el activismo, se trata de una postura política que busca más allá de los cambios individuales, cambios sociales (Fernández, 2020, párrafo 3).

De acuerdo con lo anterior, se puede delimitar que el interés por este movimiento ha experimentado un crecimiento continuo, especialmente durante la última década, hasta tal punto que la revista británica *The Economist* bautizó el 2019 como el año del veganismo (Fernández, 2020).

En mayo de 2018, el diario *El País* publicó un artículo en su página web que tituló “Hazte vegano si quieres salvar el mundo” basado en una investigación de la revista *Science*. Según la investigación, para obtener la proteína animal es necesaria mucha más tierra, más agua, y emitir más contaminantes a la atmósfera, suelos y aguas, que para producir alimentos vegetales. Y de acuerdo con los autores de esta investigación la única forma de aliviar los problemas de sostenibilidad del planeta tierra sería teniendo una migración masiva a dieta vegana. Los argumentos para darle validez a esta conclusión están basados en más de quinientos estudios previos, que dieron como resultado que transportar, comerciar y consumir los alimentos esenciales que alimentan a los siete mil quinientos setenta y cinco millones de habitantes del planeta generan un gran impacto negativo al planeta tierra (Criado, 2018).

Estos impactos son causados no solo por la producción de la proteína animal sino también vegetal, dejando claro que las dos traen consecuencias negativas al medio ambiente siendo mayor la de la producción de productos derivados de los animales. Durante todo su ciclo de vida, la producción de alimentos ocupa el 43% de la tierra del planeta (sin contar desiertos y regiones heladas), es responsable del 26% de las emisiones de gases de efecto invernadero (en su mayor parte CO₂ y metano, CH₄). También lo es del 32% de la acidificación y el 78%

de la eutrofización. Por último, casi dos tercios del agua dulce retirada de las cuencas va para regar o dar de beber a los animales (Criado, 2018).

Pero no impacta lo mismo producir un chuletón que soja para tofu. De hecho, los principales productos de origen animal (carnes, peces de piscifactoría, huevos y lácteos) necesitan el 83% de la tierra dedicada a la producción de alimentos y son responsables de casi el 60% de las tres emisiones. Lo peor es que, a cambio, solo aportan el 37% de las proteínas y apenas el 18% de las calorías que sostienen la alimentación humana (Criado, 2018).

Por esto, al analizar las cifras anteriores se puede evidenciar el estudio y expertos que el aumento de personas adaptando un estilo de vida vegana reduciría las distintas emisiones a la mitad, ya que la producción de alimentos animales multiplica por 10 el impacto ambiental de los vegetales, pero el mayor beneficio estaría evidenciado en la tierra ya que el 76% de las tierras que ahora están ocupadas por ganado regresan a la naturaleza (Criado, 2018).

En este punto, es importante aclarar a quienes leen esta investigación, que el veganismo cada vez toma más fuerza como lo destacan los documentos anteriormente planteados en los que se resalta que el veganismo más que un estilo de vida debería considerarse una postura ética por varias razones, como por ejemplo, el hecho de que todos somos animales en la forma de llevar una alimentación direccionada a una cadena alimenticia en la que es necesario sacrificar a los animales para beneficio humano, considerando que es un ser superior a las demás especies y que no solo es una falta evidente a estas, su vida, su naturaleza, sino, una ofensa contra el medio ambiente; causando daño a los ecosistemas acuáticos y terrestres, generando una destrucción masiva que también acoge a los seres humanos.

2.3. Delimitación del problema

La investigación sobre el veganismo quiso enfocarse en el país de Colombia, específicamente en la ciudad de Medellín. Este municipio es la capital de Antioquia, departamento ubicado entre las cordilleras andinas, occidental y oriental, con salida al mar por el occidente. Cuenta con varias zonas rurales y fuentes de biodiversidad. Medellín no es ajeno a esto y cuenta con variedad de recursos hídricos que abarcan los corregimientos de San Antonio de Prado, San Cristóbal, Santa Elena, San Sebastián de Palmitas y Altavista, además de algunos municipios del Área Metropolitana como Caldas, La Estrella, Itagüí, Sabaneta, Envigado, Barbosa, Bello y Girardota siendo un fuerte en la producción de plantas con climas templado y agradables entre 18° y 24° C.

Así, este proyecto tiene como finalidad mostrar los cambios que ha producido el veganismo al medio ambiente a partir de las investigaciones realizadas en los últimos cinco años por parte de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la ONU (Organización de las Naciones Unidas) que brindan información y comunicados constantes sobre los cambios y avances que ha tenido hasta ahora el tema. Su contenido está dirigido a personas mayores de dieciocho años ubicados en la ciudad de Medellín, pero es fundamental especificar que no solo las personas mayores de dieciocho años adoptan esta decisión también sucede en otro tipo de situaciones en las cuales se ven involucradas familias, parejas, adolescentes, etc. Es importante aclarar que el objetivo principal de este proyecto es mostrar ese estilo y hábito de vida, forjado por algunos como una razón para proteger y preservar el cuidado de la naturaleza y los animales. Para esto se trabajará con entrevistas a profesionales del medio ambiente, agricultores, ganaderos, veganos, nutricionistas, documentos sobre la alimentación vegana y entrevistas en página web del movimiento vegano para esclarecer lo que se pretende con la relación de esta problemática.

Guiados en la sublínea de investigación de *Comunicación: Desarrollo, cambio social y participación* que se manifiesta a través de las comunidades y los activistas de este estilo de vida quienes son los autores principales y se encargan de crear un desarrollo y cambio social significativo, teniendo una gran influencia en esta tendencia que se afianza a una reflexión y que invita a la población y a las entidades (tanto públicas como privadas) a crear una conciencia ambiental encaminada a la protección de la vida animal. Los medios de comunicación y, en especial, las redes sociales han mostrado su capacidad de influenciar, proponer y modificar hábitos de consumo. Esto ha generado nuevas tendencias que se ven muy marcadas e impulsadas en redes sociales. En especial, se ha notado un creciente interés en seguir algún tipo de alimentación vegana, con el fin de alcanzar mejores niveles de salud, generar un menor impacto ambiental y llevar un estilo de vida más ético y consciente.

2.3 Estado del arte

En la década de los 60 y 70 nacieron los primeros movimientos modernos en defensa de los animales los cuales consistían en generar reflexión a través de un fenómeno que alude a la capacidad de sentir, en la que el ser humano debía ser consciente que los animales también son seres sintientes. Con el pasar de los años, en los 80 y 90, el movimiento de liberación animal británico se convirtió en referente de los primeros colectivos que surgían en Europa. En estos territorios la lucha se centraba en la vivisección mediante campañas de confrontación focalizadas en el cierre de criaderos y laboratorios de experimentación animal que también funcionaba en países como Italia, Suiza, Alemania, Holanda, Suecia, Austria y Estados Unidos. Del mismo modo, ocurría con los centros comerciales que vendían pieles de animales a través de las prendas de vestir (Cotelo, 2018).

Estos modelos y movimientos dieron paso a la concientización ambiental que buscaba dejar de tratar a los animales como “algo” para empezarlos a tratar como “alguien”. Después,

estos modelos, fueron migrando a países latinoamericanos como Chile, Uruguay, México y Argentina quienes potencializaron el cuidado y protección de la especie.

Por otro lado, el continente europeo (que siempre ha sido catalogado como un pionero en el cuidado, protección de la especie animal y ejemplo en el activismo social) dio lugar a que nacieran organizaciones como el Palestinian Animal League, y otras en Uganda y Etiopía como Vegan Society Uganda y Vegan Ethiopia a partir del inicio del siglo XXI en las décadas de los 2000.

Cotelo, (2018) referencia que:

El ser humano es un animal omnívoro, lo cual le permite alimentarse con productos de origen animal, vegetal o ambos. El hecho de que el ser humano es omnívoro y come animales por naturaleza es un argumento recurrente por parte de las personas que se alimentan de animales (pág. 58).

En Colombia, la ganadería se toma como uno de los ítems principales que generan e impulsan la economía del país con la producción y exportación de productos derivados del ganado. Sin embargo, este fenómeno también es uno de los principales motores que afecta el ecosistema y el cual se muestra en contrariedad con algunos hábitos alimenticios como el vegetarianismo y el veganismo, entendiendo que no son lo mismo pero que ambos plantean ideas similares en cuanto a la protección animal respecta.

Según el medio de comunicación digital *Contexto Ganadero*, los beneficios que tiene para el país y las familias colombianas está enfocado en la producción de carne y leche en grandes proporciones siendo el sector agropecuario más grande por encima del café, las flores, los porcinos, entre otros. Según estadísticas, en el año 2018 se produjeron más de novecientos treinta y cinco mil, ciento setenta y dos toneladas de carne, logrando ser el producto más representativo de Colombia superando los índices que dejaba el café. El DANE en el primer semestre de 2020 reportó “el sacrificio de ganado vacuno” en ochocientos treinta

mil setecientos cincuenta unas especies animales entre vacas, terneros y cerdos, siendo el departamento de Antioquia el que más animales asesinó para alimentar la cadena alimenticia de los humanos, y a estos se le suman los datos desconocidos producidos por cuenta de la cría de pollos, en la que no se cuenta la cantidad sacrificada sino en las toneladas de carne (Red de ayuda a los animales, 2020)

Por otro lado, de acuerdo con el documento *Veganismo y soberanía alimentaria: una alternativa al sistema actual de carne y producción de carne*, en un estudio sobre el consumo de carne a nivel mundial, se dice que aumentó, pasando de setenta y un millón de toneladas a mil novecientas sesenta y unos mil millones de toneladas en 2014 (Martínez, 2020). Esto sería un riesgo evidente para el ecosistema en el que actualmente se llevan a cabo estrategias para mitigar las problemáticas que vive diariamente el medio ambiente que no son suficientes ya que no eliminan el problema. Este impacto sumado al sistema económico actual basado en la globalización y el libre comercio acentúa y perpetúa los problemas medioambientales y de salud, lo que ha hecho, según el documento *Impacto del veganismo para el desarrollo de nuevos productos alimenticios en mercados internacionales*, mencionar el impacto que tiene el veganismo sobre los grandes negocios de alimentos internacionales, teniendo en cuenta que los jóvenes de ahora tienen prioridad en cuidar su alimentación, apariencia física y cuidado de los animales y esto ha movilizad que producciones audiovisuales también tengan interés por mostrar estas nuevas modalidades de alimentación.

Según el documento *Consumo, ética y naturaleza*, en el que se hace una reflexión sobre los movimientos vegano que integra la propuesta de redefinir la relación entre los humanos y los animales; el veganismo es un deseo de construcción de un postulado ético en donde se reconozcan los derechos de los animales y su inclusión a la comunidad. Con esto se refieren a los cambios en el estilo de vida y hábitos alimenticios que el ser humano adopta (Trigueiro, 2013).

Así mismo, en el documento *El veganismo como consumo ético y transformador* se hace un análisis predictivo de la intención de adoptar el veganismo ético planteando que, el objetivo principal es estudiar los factores que predicen la intención de adoptar este estilo bajo una filosofía de vida que abogue por un nuevo paradigma en el que los animales no humanos (en adelante, animales) no sean recursos al servicio del ser humano. La investigación nombrada con anterioridad se llevó a cabo dentro del contexto teórico del consumo ético, en el área de estudio del comportamiento del consumidor y del consumo transformador [Transformative Consumer Research] (Díaz Carmona, 2017, pág. 25).

Es importante mencionar que en un artículo del repositorio institucional de la universidad EAFIT llamado *El mundo vegano: un nuevo estilo de vida, una nueva ética* que surge por una inquietud personal hacia el estilo de vida vegano y la posibilidad de profundizar en este tema a través del trabajo de grado, desarrollado por medio de una revisión documental, con miras a descubrir aspectos motivacionales y éticos que permiten comprender un poco más sus orígenes, prácticas, ética y demás aspectos que lo definen (Arango Medina, 2016).

Según los datos publicados por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, en el año 2010 murieron setecientos noventa y ocho puntos dos millones de animales en los mataderos españoles. Esta cifra no incluye los peces asfixiados en las redes de los barcos de pesca, las víctimas de los laboratorios, los animales cazados en la naturaleza o todos aquellos que no llegaron al matadero porque no soportaron sus condiciones de vida en las granjas (Ministerio de Medio Ambiente, s.f)

Para entrar más al contexto local, en el territorio antioqueño antes de la llegada de los españoles, la dieta de las diversas tribus indígenas se basaba en las frutas como la papaya, el maní, aguacate, fresas, tomates, piña; verduras como la yuca, papa y cacao, frijol, vainilla, quinua y granadilla. En cuanto a la proteína animal se consumía guagua, cucha, armadillo, pavos, entre otros. La caza no era considerada aún una actividad primordial (Muñoz, 2019).

Como resultado de estos procesos invasivos europeos, en América Latina, los españoles introdujeron sus tradiciones alimenticias y la inserción de animales domésticos y productos agrícolas y de consumo como el cerdo, la res y la cabra.

La cultura paisa ha estado arraigada al consumo de animales propios de la ganadería, dentro de la industria de la gastronomía en la que, culturalmente, en cada festividad o celebración se implica de alguna manera estos animales. Con lo anteriormente mencionado, constituir una cultura vegana en Medellín se convierte en un reto, como lo comenta Muñoz (2016):

Porque debe negar y abandonar sus hábitos y concepciones alimenticias, lo cual es más difícil cuando se transgrede los valores y símbolos sociales establecidos presentes en ambientes familiares, laborales y sociales, orientando sus deseos y gustos alimenticios a nuevas dietas coherentes con una ideología diferente (pág. 14).

La sociedad avanza y cada vez es más habitual que se cuestionen las actitudes de discriminación hacia otros seres humanos, pero las muertes de los animales no humanos son solo una cifra más en una estadística.

En este sentido, la lectura del libro *Veganismo. De la teoría a la acción*. invita a reflexionar sobre la manera en que tratamos a los animales por el hecho de que no pertenecen a nuestra especie, promoviendo el fin de su explotación e informando a su vez sobre las distintas formas de activismo en defensa de los animales. Para ello, la obra está dividida en dos partes: «La teoría» y «La acción» (Cotelo, 2018). La primera analiza desde una perspectiva ética cuestiones vinculadas con los derechos animales y con la discriminación basándose en la especie, comparándola con otras formas de exclusión social como el racismo, el sexismo o la homofobia. De igual modo, se muestran en profundidad diferentes formas de explotación que se llevan a cabo contra los animales, así como alternativas que promueven el veganismo.

La segunda parte da un paso más y se centra en el activismo por los animales, exponiendo y analizando las distintas estrategias empleadas por aquellas que deciden formar parte de la solución. No obstante, antes de entrar en materia conviene apuntar varias aclaraciones terminológicas. En este libro hemos decidido no ceñirnos al uso del masculino como neutro, así que hemos alterado indiscriminadamente masculino y femenino.

Teniendo en cuenta la información anterior, es conveniente encontrar y desarrollar poco a poco formas de expresarnos cada vez más inclusivas, siendo conscientes de que se trata de un debate y un aprendizaje constantes que exigen cierto esfuerzo por parte tanto de quienes escriben como de quienes leen (Urbanismo, medio ambiente y salud, s.f).

Con esta literatura vemos que desde diversos aspectos se ha tenido un acercamiento periodístico al tema del veganismo, con enfoques también variados que nos brindan un panorama más o menos amplio sobre el tema, motivando a que esta investigación se acerque entonces a las particularidades de cómo se presenta el veganismo en la ciudad de Medellín.

2.4. Pregunta de investigación:

¿Cómo se puede dar cuenta, a través de una reseña periodística, de las tendencias, características y transformaciones que se dan en el medio ambiente debido a los hábitos alimenticios y estilo de vida veganos?

3. Objetivos

3.1. Objetivo general:

- Dar a conocer las tendencias, características y transformaciones que trae consigo la alimentación vegana para las personas y para el entorno natural en la ciudad de Medellín.

3.2. Objetivos específicos:

- Explicar cuál es el objetivo de tener una alimentación vegana y conocer el propósito de las personas que practican este estilo de vida en la ciudad de Medellín.

- Determinar cómo se produce la alimentación vegana y cuáles son sus consecuencias para el organismo humano y el medio ambiente.

- Detallar en cifras porcentuales, cuántas personas han adoptado el veganismo en Medellín entre 2016 y 2021, y por qué creen que es un aporte al cuidado del entorno ambiental y animal.

4. Justificación

El siguiente trabajo de investigación nace con el propósito de conocer las transformaciones, características y tendencias sobre los estilos de vida vegana y sus implicaciones en el entorno natural. También, del interés en conocer cómo llevar una alimentación vegana ayuda a mantener una buena salud y preservar el medio ambiente, entendiendo que el estilo de vida vegano contribuye, en gran escala, a la reducción del calentamiento global y los cambios climáticos puesto que la alimentación a base de plantas no produce tantos gases tóxicos que afectan al planeta.

En un estudio hecho por La Unión Vegetariana Internacional, se estableció que desde 2014 a la fecha, existen más de seiscientos mil veganos en todo el mundo; lo que podría implicar un gran cambio en la vida que estamos acostumbrados a llevar. Según estudios científicos, las dietas veganas están llenas de nutrientes esenciales, mismos que tiene la carne, pero de los cuales es importante asegurarse de seguir consumiendo todas las cantidades correctas de proteínas en otras formas. Dichos estudios han mostrado que el veganismo tiene beneficios en valores nutricionales, mejora el estado de ánimo, previene enfermedades, reduce las migrañas, ayudan a reducir peso, mejora el rendimiento atlético, mejora la piel, protege el medio ambiente, genera hormonas de equilibrio y logra longevidad.

Después de conocer algunos de los beneficios o perjuicios que implicaría para el mundo y el ser humano llevar una dieta vegana, se puede acotar que son los mayores de dieciocho años, los más propensos a cambiar sus hábitos alimenticios hacia un estilo de vida más saludable; esto como consecuencia de la adquisición de información que van obteniendo en el transcurso de su desarrollo, conociendo del maltrato animal y la deforestación causada por las tradicionales costumbres de ingesta. Así pues, esta población crea conciencia y reflexión sobre los otros para instaurar un movimiento social y cultural en pro de la vida medio ambiental.

Entendiendo las tendencias como la inclinación a un determinado fin (en este caso hacia el veganismo) se buscará interpretar por qué es un fenómeno que atrapa y se caracteriza por preservar la vida animal en pro de la conservación del medio ambiente, generando una transformación en las acciones que se ejecutan socialmente y destruyen el entorno con las actividades que desempeñan en los procesos alimenticios, y aquí es importante señalar que esto se da por la información que adquieren las personas en redes sociales y noticias relacionadas con los casos de animales que son asesinados y la problemática que se genera ambientalmente.

Por último, esta investigación concluirá con un reseña periodística será de utilidad, para toda la comunidad de la ciudad de Medellín con el objetivo de brindar datos conscientes que permitan al lector de este reportaje tener conocimientos claros sobre el estilo de vida vegano, la influencia que ha tomado en los últimos años, y, con voces expertas y profesionales, generar opiniones sobre las implicaciones que este ha tenido a nivel de producción agrícola, ganadera y el fortalecimiento de nutrientes para el cuerpo humano traídos de los alimentos que elabora la naturaleza y que no generan una destrucción de las especies animales, contribuyendo también a la protección del planeta. Del mismo modo, tendrá un componente en el que las personas pueden conocer más sobre esta tendencia que cada vez toma más fuerza, con la intención de que estas lo tomen como una posibilidad de cambiar sus hábitos alimenticios y/o saludables.

5. Marco teórico

A partir del siglo XIX, en Europa empezaron a surgir las primeras corrientes de origen vegetariano en la práctica de no comer carne y otros productos de origen animal por razones éticas. Sin embargo y como ya se ha mencionado anteriormente, el veganismo surgió por primera vez como concepto en 1944 con Donald Watson para diferenciarse del vegetarianismo, haciendo de éste un estilo de vida que derivó en la fundación de uno de los movimientos sociales más importantes del siglo XXI.

Donaldo Watson, a sus 14 años inició con la filosofía de no consumir productos animales a través del vegetarianismo en 1924. Había crecido en una familia en la que el consumo de carne era normal hasta que un día, con la visita a la granja de su familia, empezó a notar el trato y el dolor que sentían los animales al ser parte de procesos que iban a la cadena alimenticia de los humanos. En 1944 fundó la sociedad vegana como primer grupo que integraba personas con costumbres de no consumir alimentos, ni productos derivados de la carne y a partir de allí, defender los derechos de los animales (Frutasmontosa, 2018).

Según Cotelo, (2018), escritor español y autor del libro *Veganismo: de la teoría a la acción*, hay dos motivos determinantes por los que el gusto gastronómico de la población humana en animales no puede parar; por un lado, porque es la que más víctimas genera y, en segundo lugar, porque muchas organizaciones declaradas en defensa de los animales tratan de eludir el tema del veganismo y la alimentación por miedo a generar rechazo por parte de su público objetivo, lo cual despierta una fuerte contradicción entre los interés de la organización y el respeto a los animales (p. 57–58).

En una investigación hecha por Mur & García Ruíz, (2020), los veganos son personas que se rigen por diversos argumentos que les ayuda a adoptar este estilo de vida y se dividen en cuatro categorías:

Argumentos éticos: En la imposibilidad de encontrar diferencias morales entre los seres humanos y los animales. Dentro de esos argumentos se encuentra el “especismo”, que implica tratar a los miembros de una especie moralmente más importante que a los miembros de otra.

Argumentos ambientales: apuntan al enorme impacto negativo de la ganadería y otras formas de explotación animal sobre el medio ambiente. Las dietas basadas en plantas son más sostenibles que aquellas que consumen productos animales. Ya que utilizan menos recursos naturales, por lo que, provocan menos impacto ambiental.

Argumentos de salud: señalan distintos beneficios para la salud como reducción en el riesgo de contraer diversas enfermedades.

Argumentos humanitarios: con la proyección de que la población humana aumentará, se plantea realizar una mejor distribución y uso de los alimentos disponibles. Por lo tanto, plantean hacer un uso más eficiente de la tierra intensificando métodos predominantes de agricultura y ganadería o de una dieta que requiera menos tierra por persona.

Entre otros factores; Larsson (2013) distingue, según su nivel de compromiso y activismo, entre veganos conformistas, veganos organizados y veganos individualistas.

Los conformistas son aquellos que adoptaron el veganismo como acto de manifestación social, para compartir actitudes y comportamientos, pero al no estar plenamente convencidos, lo abandonan. Por su parte, los veganos organizados están muy comprometidos con su ideología, son activistas, protestan por el derecho a los animales y en algunos países son etiquetados como “veganos militantes” por los medios de comunicación. Y, finalmente, los veganos individualistas son aquellos que están convencidos de su veganismo, pero no les interesa pertenecer a ningún grupo organizado; es algo personal.

En su la investigación *Factores determinantes en la adopción del veganismo en la población de Cali – Colombia*, Núñez Llano & Romero Arroyo, (2019) comentan que el vegetarianismo se está convirtiendo en un estilo de vida y las opciones para adoptar una dieta sin carne roja o blanca son variadas en el medio y en el año 2018, en Cali, empezó a surgir la *Asociación Vegana de Cali* que promovió estos hábitos, así como la *Federación de Protección Animal* que realizaron actividades para promover ese estilo y filosofía de vida.

Ahora bien, los estilos de vida se definen como los patrones de comportamiento grupales sobre los que la estructura social ejerce una influencia considerable. Álvarez, (2012), citando a Max Weber añade que los estilos de vida no se basan en lo que la persona produce,

sino en lo que usa o consume; por lo tanto, los estilos de vida no están basados con los medios de producción, sino con los medios de consumo (p. 96).

Varios autores y pensadores contemporáneos plantean que los estilos de vida se pueden dar por la distinción de clase y la adquisición económica. Otros, por el contrario, manifiestan que el estilo de vida se aplica a la psicología de la personalidad y el individuo.

Para Martín, (1992):

El concepto subyacente a este uso del término "estilo de vida" en el contexto de las ciencias socio-comportamentales médicas lo asimila al conjunto de hábitos personales que son modificables y a la idea que las personas pueden elegir voluntariamente alterar tales conductas. Poca atención se ha prestado a la posibilidad o necesidad de alterar los sistemas sociales en los que la persona participa, aunque se hable del contexto sociocultural como marco de adquisición de los hábitos de salud (conductas alimentarias, de ocio, de riesgo, etc.). Ciertamente, en la medida en que el estilo de vida de una persona (es decir, el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de esa persona) está determinado (aunque sólo sea parcialmente) por las condiciones de vida sociales y naturales, o al menos estrechamente relacionado con ellas, se constituye en objeto directo de estudio para la sociología y la psicología de la salud.

Con lo anterior, varias ciencias sociales como la sociología, la antropología, epidemiología y la psicología se han interesado por estudiar los estilos de vida basado en varios factores del individuo y que es un tema que trasciende el estatus social y las adquisiciones económicas y la psicología ha demostrado que tiene que ver con un factor personal, más que social y que van enfatizados en algunos hábitos alimenticios.

Los hábitos alimenticios son definidos en la manera en cómo se come, lo que se come, dónde se come, y cómo se siente quien come con relación a la comida; todos estos elementos

componen una identidad cultural como consecuencias de estas transformaciones, Santos, (2007) detalla que:

Así se da la valoración de aspectos culturales, regionales y exóticos presentes principalmente en los alimentos. Comidas típicas y frutas tropicales, según las principales regionales de los consumidores, diversifican la alimentación y abren oportunidades de mercado sobre todo para la actividad turística donde la gastronomía se constituye en uno de sus principales atractivos (p. 239).

En América Latina, los hábitos alimenticios son el resultado de la influencia que tuvieron los colonizadores e inmigrantes que incorporaron a la cultura una gastronomía diversificada que despierta interés en turistas y visitantes. Esto se da gracias a la riqueza geográfica, clima y recursos naturales disponibles para su supervivencia. La ciudad de Medellín, por ejemplo, ofrece una amplia variedad gastronómica que fomenta los buenos hábitos alimenticios en su ciudadanía gracias a la agricultura y los miles de hectáreas campesinas que tiene el sector.

Con el pasar de los años, investigaciones científicas han llegado a diferentes conclusiones sobre el futuro que le depara a la existencia humana y al planeta tierra en el que han definido la extinción completa de algunas especies, grandes catástrofes naturales producto del calentamiento global, las emisiones de gases de efecto invernadero, el derretimiento de los polos en grandes cantidades de hielo que incluso han llevado a la migración de animales de estos lugares a nuevas zonas que les permita sobrevivir unos cuantos más y no tengan que exponerse a los efectos que imponen los seres humanos producto de sus acciones; la gran mayoría de ellas con incidencia en el entorno natural como por ejemplo, el consumo convencional bajo los atributos de precio, cantidad y calidad, en gran proporción para la

utilización de los animales como consumo. Aquí es importante hablar del consumo ético³ como un activismo que empezó a surgir en los años 60 y 70 como una manifestación en la toma de conciencia por parte de individuos acerca del impacto que tienen en la sociedad y en el medio ambiente las decisiones de los ciudadanos en su rol de consumidores, como las políticas económicas adoptadas por unos gobiernos cada vez más débiles y subyugados a los intereses de las corporaciones, entidades públicas y privadas que impregnan una ideología que legitima el orden social y el sistema vigente (Carmona, 2017, pág. 30).

Con el desarrollo del término del consumo ético, (Carmona, 2017) nos presenta el término veganismo ético como “un estilo, forma o proyecto de vida que condena, por razones morales, el uso de los animales como recursos materiales” (pág. 31). Este es entendido desde un enfoque amplio del consumo ético en tanto que va más allá de los actos de compra de productos que son los que definían el enfoque estrecho. Este veganismo se considera una manifestación del consumo ético que supone incorporar atributos de protección animal en las decisiones de consumo, de compra y no compra, de una manera libre, consciente, continuada con el objetivo de transformar la sociedad.

Según lo plantea (Eduardo Galo Erazo, 2020), el impacto medio ambiental que pueden producir las dietas veganas va encaminadas a la protección de la huella hídrica, definida como el indicador alternativo al uso del agua, y se calcula sumando el consumo de agua directo e indirecto. Por un lado, el uso y contaminación del agua que se usa en la casa y por otro, el asociado a la producción de bienes y servicios usados por los seres humanos. La explicación de este término se da para la ejemplificación de que la huella hídrica indirecta se calcula multiplicando la huella hídrica de todos los productos consumidos para fabricar x

³ El consumo ético no es un fenómeno monolítico ni neutral sino una construcción social e ideológica compleja, dinámica y con múltiples manifestaciones que responden, entre otras cosas, a otorgar mayor peso a las distintas categorías de asuntos que su concepto engloba: los derechos humanos, el medioambiente y los animales (Barnett; Cafaro & Newholm, 2005, pág. 16).

producto, es decir, la producción y alimentación de cerdos que necesitan del suministro de agua. De acuerdo con esta investigación realizada en Chile en el año 2020, un ciudadano podría llegar a consumir más de un millón dos mil ochocientos treinta litros de agua al año provenientes de los lácteos y la carne, siendo uno de los consecuentes para que la humanidad, con proyección a 2040, empiece a sufrir por la escasez de agua potable. Cabe resaltar que de acuerdo con la información de (Eduardo Galo Erazo, 2020), una persona con hábitos veganos, consumiendo alimentos, estrictamente naturales, podría llegar a consumir, por lo menos catorce mil litros de agua al año; siendo así el veganismo, una de las fórmulas para combatir posibles catástrofes.

Otro de los factores para tener en cuenta con la adopción de hábitos veganos tiene que ver con la huella de carbono, definida como el conjunto de emisiones de gases de efecto invernadero producidas directa o indirectamente en términos de CO₂ equivalentes. El consumo por año de un ciudadano con productos lácteos y cárnicos estaría avaluado en mil ochocientos ochenta y cuatro kilogramos de CO₂, por año. Para (Galo, 2020),

Dejar de comer animales es más que la simple huella de carbono y la huella hídrica; es saber de destrucción de ecosistemas, extinción de especies y ocupación de espacios. La carne y los lácteos solo proveen 18% de las calorías que consumimos, pero usa el 83% de todas las tierras de cultivo y produce 60% de todos los gases a efecto invernadero de la agricultura.

Continuando con los impactos positivos que tiene el veganismo sobre el medio ambiente, Augusto y Javier de (Avasto - Tienda saludable, 2018) integran cinco formas: ayuda a reducir el calentamiento global a través de acciones ejecutadas con el reducir el consumo de carne, favorece a la recuperación de la tierra, mejora la gestión y acceso a aguas potables, combate el hambre en el mundo ya que, el consumo de carne no puede ser adquirido por toda la población, propicia la biodiversidad y el respeto por la naturaleza.

La población que mayor compromiso ha adquirido en la concepción y adopción de las dietas veganas, han sido los jóvenes. Es en esta etapa, según (Garrido, 2018-2019),

La adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, también es una etapa de riesgos considerables, durante la cual, el contexto social puede tener una influencia determinante. Aquí se replantea la definición del yo personal y social que moviliza procesos de exploraciones, diferenciación del medio familiar, búsqueda de pertenencia y sentido de vida (págs. 15–16).

Y, precisamente en esa búsqueda de la identidad, se caracterizan por encontrar una forma de alimentarse, bajándose en razones medioambientales, preocupación por el bienestar animal, hambre en el mundo o creencias religiosas

Estas actitudes son tomadas, primero, de acuerdo con mirar su contexto social y círculo de amigos que no comen o se integran en la cadena alimenticia tradicional, además, también influyen las creencias y comportamientos que se tengan desde casa. La alimentación que le dan a los niños de pequeños influye para tomar la decisión de no consumir carne y a esto se le suma, desde el hogar, a dimensionar el papel que cumplen las mascotas, generando reflexión sobre los jóvenes, permitiéndoles que se pregunten qué pasaría si su gato o perro fuera objeto material de alimento humano. De allí nace esa identidad por querer ser parte de movilizaciones sociales, grupos y activismos en defensa de la vida.

6. Marco legal y normativo

El producto final de esta investigación será una reseña periodística en la que se dé cuenta de las tendencias, características y transformaciones que se dan en el medio ambiente del municipio de Medellín, debido a los hábitos alimenticios y estilo de vida veganos. Por lo tanto, para profundizar en leyes que fortalezcan el presente trabajo de investigación, es

pertinente apuntar algunas que han servido para la defensa de los animales. Es común encontrar en la sociedad actual personas veganas queriendo cuidar la vida animal después de leer o escuchar que, diariamente se registran nuevos casos de maltrato animal, y se aumenta evidentemente el consumo de alimentos procedentes de animales.

Un gran adelanto sobre la protección animal en Colombia se logró mediante la ley 1774 de 2016⁴ que penaliza el maltrato animal. La Corte Constitucional falló en favor de los animales, y se da el plazo de dos años para que el congreso legisle las corridas de toros, corralejas, novilladas, peleas de gallos, rejoneo, entre otras. También mediante la ley 1638 de 2013 a partir del 27 de junio de 2015, los circos fijos y viajes no pueden exhibir ni utilizar animales como jirafas, monos, elefantes, cabras, tigres, cocodrilos, o algún otro animal silvestre o exótico en sus espectáculos.

Si entendemos que tanto los humanos como los animales somos seres sintientes, es decir, experimentamos dolor, miedo, ansiedad, y también placer, alegría, y que ambos estamos motivados principalmente por evitar los primeros y buscar los segundos, no hay distinción para explotar a los animales solo por no pertenecer a la especie humana. En ese sentido, es igual de inmoral matar o maltratar a un animal que a un humano; más aún: el animal debería ser tratado con mayor consideración por su situación de indefensión frente a los humanos. El especismo

⁴ Ley 1774 de enero de 2016, la Ley 84 de 1989 y el Código de Procedimiento Penal el cual declaran que:

Artículo 1. Todos los animales nacen iguales ante la vida y tienen los mismos derechos a la existencia.

Artículo 2. a) Todo animal tiene derecho al respeto. b) El hombre, en tanto que especie animal, no puede atribuirse el derecho de exterminar a los otros animales o de explotarlos, violando ese derecho. Tiene la obligación de poner sus conocimientos al servicio de los animales) Todos los animales tienen derecho a la atención, a los cuidados y a la protección del hombre.

Artículo 3. a) Ningún animal será sometido a malos tratos ni actos crueles. b) Si es necesaria la muerte de un animal, esta debe ser instantánea, indolora y no generadora de angustia.

Artículo 4. a) Todo animal perteneciente a una especie salvaje tiene derecho a vivir libre en su propio ambiente natural, terrestre, aéreo o acuático y a reproducirse. b) Toda privación de libertad, incluso aquella que tenga fines educativos, es contraria a este derecho.

Artículo 5. a) Todo animal perteneciente a una especie que viva tradicionalmente en el entorno del hombre tiene derecho a vivir y crecer al ritmo y en las condiciones de vida y de libertad que sean propias de su especie. b) Toda modificación de dicho ritmo o dichas condiciones que fuera impuesta por el hombre con fines mercantiles es contraria a dicho derecho.

Artículo 6. a) Todo animal que el hombre haya escogido como compañero tiene derecho a que la duración de su vida sea conforme a su longevidad natural. b) El abandono de un animal es un acto cruel y degradante.

es una forma de discriminación y como toda discriminación es una forma incorrecta de conducta.

Es común observar en la cotidianidad, el mal uso de los artículos de cuidado personal, ya que constantemente se evidencia la experimentación en animales causándoles el sufrimiento inmediato. Bajo este argumento, la Proclamación de la Declaración Universal de los Derechos animales expone en el artículo 8: “La experimentación animal que implique un sufrimiento físico o psicológico es incompatible con los derechos del animal, tanto si se trata de experimentos médicos, científicos, comerciales, como de otra forma de experimentación. b) Las técnicas alternativas deben ser utilizadas y desarrolladas” (DeAnimals, s.f.).

De acuerdo con lo anterior es posible analizar que, antes de que un producto cosmético o de belleza esté disponible para el uso humano debe pasar por una serie de procesos, entre ellos, la evaluación de la seguridad de los componentes y/o producto final. Esto es para garantizar que no representará un riesgo para la salud humana. Para comprobar esta seguridad se realizan experimentos en animales como roedores, conejos, cobayos y otros animales. Consiste en probar los productos en los animales con vida para ver sus reacciones; estas pruebas son extremadamente dolorosas, estresantes e invasivas, la mayoría de estos animales son sacrificados después de usarlos en un experimento.

Después de conocer el daño que ha traído para los animales el maltrato que reciben habitualmente por parte de los humanos, los activistas del movimiento vegano alzan su voz y deciden promover este estilo de vida sin afectar ni sacrificar a ningún tipo de ser vivo.

Adentrándonos en el contexto nacional, en el Congreso de la República se decretó la Ley N° 2111 del 29 de julio de 2021 por medio de la cual se sustituye el título XI de los delitos contra los recursos naturales y el medio ambiente de la Ley 599 de 2000 en la que se especifican

el artículo 1 de los delitos contra los recursos naturales como en los artículos 328 y 328B⁵. Las anteriores leyes mencionadas traen a colación la importancia de proteger el medio ambiente para que pueda ser útil sembrar plantas para soportar la recolección de productos que el hábito alimenticio del veganismo.

Para finalizar es importante aclarar que esta reseña periodística es realizada en Colombia, por esto se acoge en el marco de la Constitución Política de Colombia, específicamente de los derechos, las garantías y los deberes en el artículo 20, que garantiza el derecho a la libre expresión y difusión de información real (Constitución Política de Colombia, 1991)

Es necesario traer a colación esta ley en la que se garantiza a toda persona la libertad de expresar y difundir su pensamiento y opiniones, la de informar y recibir información veraz e imparcial, y la de fundar medios de comunicación masiva. Estos son libres y tienen responsabilidad social. Se garantiza el derecho a la rectificación en condiciones de equidad. No habrá censura (p. 4). De acuerdo con lo anterior, la realización de esta reseña periodística se rige bajo ese argumento de que si quizá habrá lectores que no estén de acuerdo con lo expuesto en esta investigación, debe ser respetado, tanto el cuerpo de trabajo, como las teorías aquí planteadas por las personas que hayan sido entrevistadas.

⁵ ARTÍCULO 328. El que con incumplimiento de la normatividad existente se apropie, acceda, capture, mantenga, introduzca, extraiga, explote, aproveche, exporte, transporte, comercie, explore, trafique o de cualquier otro modo se beneficie de los especímenes, productos o partes de los recursos fáunicos, forestales, florísticos, hidrobiológicos, corales, biológicos o genéticos de la biodiversidad colombiana, incurrirá en prisión de sesenta (60) a ciento treinta y cinco (135) meses y multa de ciento treinta y cuatro (134) a cuarenta y tres mil setecientos cincuenta (43.750) salarios mínimos legales mensuales vigentes. La pena se aumentará de una tercera parte a la mitad cuando la conducta se cometa a través de la práctica de cercenar aletas de peces cartilaginosos (tiburones, rayas o quimeras), y descartar el resto del cuerpo al mar.

ARTÍCULO 328B. Caza Ilegal. El que sin permiso de autoridad competente o con incumplimiento de la normatividad existente, cazare, excediere el número de piezas permitidas o cazare en épocas de vedas, incurrirá en prisión de dieciséis (16) a cincuenta y cuatro (54) meses y multa de treinta y tres (33) a novecientos treinta y siete (937) salarios mínimos legales mensuales vigentes, siempre que la conducta no constituya delito sancionado con pena mayor.

7. Marco praxeológico

La praxeología adoptada en el desarrollo del presente trabajo tiene como objetivo realizar un aporte social que genere impacto y conciencia en la comunidad, particularmente en los jóvenes, donde se les permita actualizarse e informarse desde diferentes perspectivas sobre los estilos de alimentación presentes en la época contemporánea en la que viven y tener una postura objetiva a la hora de elegir sus hábitos de vida, dejando de lado los diferentes sesgos bajo los cuales se encuentra inmersa dicha problemática.

Este trabajo realiza un gran aporte al rol del comunicador ya que toda la investigación gira en torno a evidenciar una comunidad con hábitos nuevos que están creciendo y toma más fuerza cada día, no solo en Medellín y en el resto de Colombia sino en el mundo entero. El comunicador debe realizar un rastreo exhaustivo de diferentes fuentes de información, para poder plasmarla acorde a la investigación y de esta manera generar impactos que se verán reflejados en los contenidos comunicativos cuando se genere esta conciencia en las multinacionales y empresas que están implicadas en el procesamiento de los alimentos. A partir de allí se marcará un precedente para que estas entidades propicien espacios y mensajes visuales o escritos que manifiesten la instauración del veganismo como alternativa de alimentación.

Además, presenta información de cifras reales basadas en estudios sobre los impactos que causa el ser humano cada día al planeta tierra; por esto, además de informar, este proyecto invita a sus lectores a realizar una reflexión sobre las bases de su alimentación y los impactos que está causando al medio ambiente y la vida animal.

La información propicia y suministrada en el presente trabajo, acompañado de un enfoque ambiental que es un tema tan importante ahora mismo (proteger el planeta) podría convertirse en la base para tomar una decisión sobre el aporte que puede brindar cada lector al entorno natural.

Es vital direccionar el estudio a una comunidad que se vea altamente influenciada por ello, por lo cual el objetivo son los jóvenes mayores de 18 años ubicados en la ciudad de Medellín, aun así, por ser tan actual abarca mucha información de gran importancia no solo para los jóvenes, sino para cualquier persona que quiera indagar, aprender y darle un toque mágico a su estilo de investigación.

8. Metodología

8.1. Tipo de metodología

Esta investigación empleó una metodología cualitativa que se basó en las tendencias, características y transformaciones que se dan en el medio ambiente del municipio de Medellín, debido a los hábitos alimenticios y estilos de vida veganos. Lo que se buscaba con la investigación no eran datos numéricos sino datos cualitativos que permitieran argumentos de conocimiento⁶ con los hallazgos que se mencionan en este apartado, con el fin de emitir una concepción reflexiva que permita que las personas puedan contemplar la posibilidad de adoptar esta forma de alimentación por el bienestar, tanto individual como medioambiental. Por lo tanto, es fundamental comprender dentro de este estudio, el enfoque, tipo, diseño, alcance y estrategias que se llevaron a cabo durante el proceso investigativo.

La metodología se encuentra vinculada a un enfoque cualitativo ya que de acuerdo con Hernández et al. (2010) “Se utiliza la recolección y el análisis de datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p.7). Con lo anterior es posible resaltar que se pensó en el almacenamiento de información con profesionales como: un nutricionista que habló del tema en lo positivo y negativo para el organismo humano; dos personas encargadas de la ganadería, dos por parte de la agricultura y

⁶ También llamados argumentos de creencias generales se basan en opiniones o ideas sustentadas por un gran número de personas, así que se asume que el asunto argumentado es correcto o verdadero porque la mayoría lo apoya.

cómo se ven afectados o retribuidos, al igual que tres veganos quienes practican esta alimentación en su diario vivir.

El proceso de análisis y selección de fuentes se llevó a cabo con un par de pruebas piloto con dos personas que entendieran las preguntas y encuestas que se tenían para la población definida para la recolección de información, con el fin de verificar si las preguntas eran coherentes y entendibles a cualquier tipo de población. Una de ellas fue Salomé Navia González, comunicadora social y egresada de la Universidad Pontificia Bolivariana, y Camilo Grajales, licenciado en lengua castellana de la Universidad de Antioquia. Estas dos personas hicieron sus respectivas correcciones y sugerencias para que las preguntas no se entendieran en doble sentido, y recomendaron delimitar la población a trabajar en el proyecto.

Este proyecto se implementó como iniciativa para generar un cambio en la sociedad con respecto a las consecuencias que traen las tradicionales prácticas de ingesta del ser humano, el cual fue desarrollado a través de la recopilación de varias fuentes documentales, testimonios de profesionales y personas que en la actualidad adoptan esta forma de alimentación.

Por eso, fue pertinente realizar esta investigación en la ciudad Medellín y no en diferentes lugares de Colombia, porque no era posible encontrar los actores principales para el desarrollo y análisis de variables con las entrevistas a realizar. El producto pensado para el desarrollo de la presente investigación fue una reseña periodística, por lo tanto, se accedió a entrevistar a estas personas para que cada una de ellas tuvieran la oportunidad de hablarnos sobre el tema del veganismo desde diferentes ámbitos profesionales.

8.2. Estrategia metodológica

Para esta investigación cualitativa de corte descriptivo⁷ fue importante avanzar en el campo de la recolección de datos en documentos y encuestas a través de encuentros netamente virtuales, en su mayoría, debido a las restricciones de salubridad que acontecían en la ciudad de Medellín; las entrevistas fueron realizadas entre marzo y mayo de 2020, mientras se presentaba la cuarentena estricta y había medidas de seguridad dadas por el gobierno colombiano.

Dentro de las ventajas para llegar a los hallazgos de esta investigación se encontraron: facilidad para realizar los encuentros en las plataformas virtuales, prontitud en las respuestas, la predisposición que se daba ante una entrevista presencial, optimización de recursos al momento de transportarse hacia otros lugares y no menos importante, la comunicación efectiva y asertiva que se reflejó entre emisor y receptor del mensaje.

Al haber realizado las entrevistas por medio de WhatsApp se presentó una desventaja debido a que, en ningún momento los entrevistados hicieron uso de la cámara y no fue posible ver sus rostros para hacer una lectura correcta de proxémica y kinésica, añadiendo la comunicación dada por una conversación fluida, puesto que algunos de ellos solicitaron recibir las preguntas en forma de texto por chat y más tarde, responder a los interrogantes por medio de notas de voz, lo que acarrea respuestas largas y que evadía la pregunta principal.

De este modo, se empezó a consultar con fuentes en el círculo social de los realizadores para encontrar entre ellos quiénes eran veganos y quiénes podrían y estaban en la disposición de responder una serie de preguntas que ya estaban marcadas en un derrotero.

⁷ En las investigaciones de tipo descriptiva, llamadas también investigaciones diagnósticas, buena parte de lo que se escribe y estudia sobre lo social no va mucho más allá de este nivel. Consiste, fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores (Morales, 2012).

8.3. Criterios de muestreo:

Este contenido va dirigido a una población de ocho personas mayores de dieciocho años ubicados en la ciudad de Medellín que practican el veganismo, y profesionales que hablen de los beneficios que tiene este hábito alimenticio, en el que nos permitió realizar un muestreo de datos que se dio a partir de la narrativa obtenida en entrevistas a las personas que integran esta cultura vegana. Recopilar esta información fue posible a través de grabaciones, documentos históricos, proyectos de vida, prácticas veganas, historias contadas desde la oralidad y escritura de quienes pertenecen a esta población por medio de un consentimiento en el que los entrevistados tenían la potestad de decidir si aceptaban o no responder las preguntas, acatando la ética profesional ante una respuesta negativa y presentando en este informe respuestas acertadas, veraces y reales que permitieran plasmar los resultados. Además del análisis en informes, trabajos de grado, entidades y activistas que ahora son reconocidos por este movimiento que permitan dar cuenta la evolución que ha tenido y cuántas toman la decisión de tener implementar este estilo de vida, alejado del convencional como comer carne.

Cabe aclarar que las entrevistadas ejecutadas cumplieron con el consentimiento informado a las personas que accedieron a ellas, en las que se les preguntó si estaban o no de acuerdo en que su nombre estuviera plasmado en esta investigación y producto final, además, se proyectó la ética periodística a la hora de escribir los testimonios tal cual fueron dados por ellos, no se cambió ni se filtró la información puesto que esto genera transparencia a la hora de dar la información.

8.4 Análisis de los objetivos por medio de hallazgos

Para dar con este punto de investigación

A continuación, se presentarán los resultados con base en los objetivos planteados inicialmente, que fueron llevados a cabo (como se mencionó anteriormente) por medio de

entrevistas virtuales a la población que interviene en el proceso investigativo y que narró de manera indirecta cómo se dan las tendencias, características y transformaciones en el medio ambiente debido a los hábitos veganos, esto es un análisis de datos contados a partir de los testimonios de estos interventores, que permitieron conocer de primera mano las implicaciones ambientales y de salud que conlleva adoptar este estilo de vida.

En este apartado cabe señalar la experiencia que se presentó a la hora de llegar a los resultados en los que se destaca la información que complementa la teoría de manera muchísimo más práctica, como por ejemplo la concepción que tienen las personas antes de hacerse veganas de acuerdo con la información obtenida en documentales, videos, relatos e informes que conocen sobre el trato a los que se exponen los animales, no solo para ser alimento humano sino también en la experimentación por las que pasan para ser herramientas de laboratorio. Así pues, se da paso al análisis de los objetivos con resultados.

Objetivo general: Dar a conocer las tendencias, características y transformaciones que trae consigo la alimentación vegana para las personas y para el entorno natural en la ciudad de Medellín.

Para empezar, es preciso definir que la reseña periodística, de acuerdo con Federico Campbell, es un escrito breve e informativo donde se expone un hecho o acontecimiento cultural. Se escribe en forma de narración y se incluyen datos precisos sobre el artefacto cultural del que se está hablando y el autor debe emitir una opinión sobre la calidad y contenido de dicho acontecimiento (Cano, 2012).

Por tal motivo, el producto final de esta investigación se proyectó a través de una reseña periodística porque permitió registrar la información de manera más completa, pensando en que tal vez, en un producto audiovisual se correría el riesgo de que los entrevistados no desarrollarían sus ideas de forma plena, fluida y natural por la limitación que se produciría al estar frente a una cámara, por esto la decisión de hacer un escrito periodístico.

Entre los resultados encontrados en tendencias, características y transformaciones desde el veganismo, se puede decir que a medida que avanza el tiempo, las personas conocen más información sobre los niveles de maltrato animal, las afectaciones que tienen el asesinato de algunas especies, lo que podría acarrear su extinción, y no menos importante, la cantidad de animales que mueren al año. Según cifras de las Naciones Unidas, más de sesenta y ocho mil millones de animales terrestres son asesinados al año para el consumo humano, y más de dos billones de peces entran a ser parte de la alimentación convencional (Corporaciónraya, 2020). De este modo, el veganismo se ha proyectado en la vida de las personas como una alternativa a proteger el medio ambiente con la disminución en el uso del agua, ya que los procesos ganaderos invierten más de quince mil litros de agua en la producción de un kilo de carne; entre otros factores, el veganismo también permite reducir el combustible que se necesita para el transporte de la carne hacia otros lugares y disminuye los gases de efecto invernadero que son producidos, en gran medida, por la refrigeración de la carne.

Y para hablar de los beneficios para el cuerpo humano (que más adelante se profundizarán), se encontró que el veganismo tiene un valor nutricional en fibra, antioxidantes, vitaminas A, C y E que mejoran el metabolismo, mantiene músculos, piel y órganos saludables. Entre otros aspectos, previene enfermedades, mejora el estado de ánimo y el rendimiento atlético, siendo un hábito que tiene representatividad en un 8% de la población, es decir, más de trescientos setenta y cinco millones de personas.

En lo que respecta a Colombia, según datos de Statista (portal de estadística en línea alemán que pone al alcance de los usuarios datos relevantes que proceden de estudios de mercado y de opinión) el 2% de la población se considera vegana, en datos registrados en 2016 (Climatierra, 2020) , lo que traduciría novecientos sesenta mil personas en Colombia con este hábito alimenticio. Cabe resaltar que en la ciudad de Medellín no se registra una cifra exacta de cuántas personas adoptaron el veganismo, pero se podría tener una valoración importante

de que es una de las ciudades que permite la producción de plantas y productos para el veganismo por su riqueza natural.

Dando continuación con el análisis de los objetivos desde los hallazgos, con los objetivos específicos fue posible llevar a cabo una labor de reportería con profesionales y conocedores del tema por medio de la presencialidad y entrevistas vía WhatsApp. Además de la búsqueda de información en bases de datos de investigaciones como Google Académico, tesis de grado como *Factores determinante4s en la adopción del veganismo en la población de Cali – Colombia*, *Contraconsumo: un análisis contracultural del veganismo, vegetarianismo y consumo responsable en la ciudad de Medellín*, *Veganismo y soberanía alimentaria: una alternativa al sistema de consumo y producción actual de carne* y *Consecuencias de la dieta vegana en adolescentes*, y artículos noticiosos en los diario *El País*, en los que se hallaron los siguientes resultados.

En primer término, se determinó cuál es el objetivo de tener una alimentación vegana, razón que permitió conocer el propósito de las personas que practican este estilo de vida en la ciudad de Medellín, llevando a cabo un proceso de investigación a través de entrevistas semiestructuradas⁸ a tres personas (Julieth Marín, Mario Felipe García y Daniela Ortiz) con hábitos veganos quienes indicaron que la reflexión sobre el maltrato y asesinato de los animales fue el argumento por el que tomaron la decisión de ser veganos, precisamente con el propósito de que, si al menos ellos no consumen productos derivados de los animales, garantizarán como mínimo que un animal continúe con vida. Mario Felipe García, además, añadió que como deportista de crossfit, el ideal de buscar esta alimentación tenía que ver con el mejoramiento

⁸ La entrevista semiestructurada es una estrategia de recopilación de datos cualitativos en la que el investigador hace a los informantes una serie de preguntas predeterminadas pero abiertas. El investigador tiene más control sobre los temas de la entrevista que en las entrevistas no estructuradas, pero a diferencia de las entrevistas estructuradas o los cuestionarios que utilizan preguntas cerradas, no hay un rango fijo de respuestas a cada pregunta.

de su rendimiento durante los entrenamientos, que claramente consiguió luego de intentar por una semana, consumiendo otros productos como mantequilla de maní y soya.

Por otro lado, para Daniela Ortiz, su cambio de alimentación estuvo enmarcada en la recopilación de información a través de videos en los que notó comportamientos sensibles en los animales y lo vulnerables que se mostraban ante cualquier situación. De este modo, asoció el comportamiento de su mascota con el de una vaca, y así determinó, que estas especies, deberían tener el mismo trato que se le da a los animales domésticos.

El segundo objetivo específico estuvo basado en los hábitos de vida que asume cada ser humano y que se deben a una decisión personal influida por diferentes factores psicosociales, por lo cual, para determinar cómo se produce la alimentación vegana y cuáles son sus consecuencias para el organismo humano y el medio ambiente, se continuó con la técnica de entrevistas semiestructuradas a los tres veganos ya mencionados quienes decretaron, por ejemplo, que el veganismo se da en primer término, dejando la alimentación basada en el consumo de carne, a lo que llamarían vegetarianismo, y a partir de allí, ejecutar acciones que no tengan que ver con productos extraídos de los animales, esto es, maquillaje, elementos de aseo personal, ropa, entre otros. Según los entrevistados, la alimentación vegana es balanceada pero muy natural en plantas y especies que contienen proteínas en granos y vegetales, además, se puede variar con el tipo de preparación, también, aumentan el consumo de almendras, aguacate, mantequilla de maní y soya, pero que no es algo que se ejecuta de la noche a la mañana, sino que la carne debe irse dejando progresivamente hasta que el cuerpo se acople a la nueva alimentación.

En este ítem también se resaltó el aporte de Marcela Echavarría, nutricionista egresada de la Universidad de Antioquia, quien aclaró las ventajas que se tienen gracias a una correcta alimentación vegana como lo son: la prevención y tratamiento del riesgo cardiovascular,

disminución del colesterol LDL⁹ y aumento en el colesterol HDL¹⁰ sirve como prevención y tratamiento en todos los tipos de cáncer, presenta mejoras en el tracto gastrointestinal y activa el metabolismo. En ocasiones, la nutricionista recomienda estas dietas veganas a pacientes con sobrepeso y obesidad, situación que ha permitido evidenciar cambios positivos en esta población.

En cuanto a las consecuencias para el medio ambiente, la ambientalista Natalia Andrea Cano Londoño resaltó que esta alimentación contribuye a la carga ambiental planetaria desde tres fases: la huella de carbono, huella hídrica y huella ecológica. La huella hídrica es el consumo de agua que se requiere para producir un bien o servicio que permita satisfacer las necesidades del hombre y también esa proporción de agua dulce que se requiere para asimilar las aguas residuales que se generan cuando se hace uso de ese bien y servicio. Esta huella está altamente influenciada por el estilo nutricional que lleva cada una de las personas, así pues, el 70% de la huella hídrica que puede generar una persona está asociado a la alimentación, por ejemplo, un vaso de leche requiere aproximadamente doscientos cincuenta litros de agua para su procesamiento, es decir, cuando el ser humano toma un vaso de leche, ya se ha generado esa cifra, y de este modo, aumentaría la huella hídrica en niveles exponenciales con la producción de carne, teniendo efectos negativos para el medio ambiente.

Y el tercer objetivo específico, estuvo enmarcado en detallar en cifras porcentuales, cuántas personas han adoptado este hábito alimenticio en Medellín entre 2016 y 2021, y por qué creen que es un aporte al cuidado del entorno ambiental y animal. De esta manera, se hizo

⁹ Se considera que el colesterol LDL es el "malo", ya que contribuye a la aparición de depósitos de ácidos grasos en las arterias (aterosclerosis). Esto estrecha las arterias y aumenta el riesgo de ataques cardíacos, ataques cerebrales y enfermedad arterial periférica (Goredforwomen, s. f.).

¹⁰ El colesterol HDL se puede considerar como el colesterol "bueno" porque un nivel saludable puede proteger contra los ataques cardíacos y los ataques cerebrales.

El HDL aleja el colesterol LDL (malo) de las arterias y lo lleva de vuelta al hígado, en el que se procesa y se distribuye al resto del cuerpo. Sin embargo, el colesterol HDL no elimina completamente el colesterol LDL. El HDL solo transporta entre una tercera y una cuarta parte del colesterol en sangre (Goredforwomen, s. f.)

un análisis exhaustivo en documentos, revistas digitales, tesis de grado y artículos informativos, de los cuales se destaca que, en Colombia, el 14% de la población (siete millones de personas) es flexitariana¹¹, el 8% (cuatro millones) son vegetarianos, pero solo el 2% (un millón de personas) son veganos. En Medellín el dato no es exacto debido a que no se han realizado estudios que demuestran el aumento o disminución de personas veganas en los últimos cinco años que, se estima haya aumentado en un 10%, lo que daría como un aproximado del 2% de la población, es decir, cincuenta mil de dos millones quinientos mil personas serían veganas en la ciudad.

A través de la pregunta ¿Qué impacto medioambiental cree que puede generar que el veganismo evolucione a largo plazo a nivel local? La vegana, Daniela Ortiz Ballesteros, respondió que como es bien sabido, la industria de la carne es una de las industrias que genera más gases contaminantes en el medio ambiente y que podría ser tan dañina como los carros. Así, el impacto positivo de esta alimentación iría arraigada a la distribución de la huella hídrica en las clases sociales con menos recursos, es decir, se ahorran cantidades exponenciales de agua que se invierte en la ganadería. Por otro lado, Mario Felipe García, indicó que el futuro es vegano; ya se habla más del tema con conocimiento y toma cada vez más fuerza, esto equivale a más restaurantes veganos a nivel mundial y al activismo generado en redes sociales. Esto se vería representado en los niveles de metano que libera el proceso de la ganadería. Asimismo, para Julieth Marín, el aspecto favorable de obtener otras prácticas de ingesta va encaminado en la cosecha, ya que se vería más alimentación natural y saludable, generando repercusiones importantes a nivel de salud y protección del medio ambiente.

¹¹ Según la R.A.E, el término se refiere a aquellas personas que basan su alimentación en una dieta vegetariana, pero que, *de manera ocasional*, por diversas razones, consumen algunos productos de origen animal: mariscos, pescados, aves y carne (Lavozdeyopal, 2019).

9. Resultados y hallazgos

Para hablar de los análisis de los hallazgos encontrados en esta investigación, se realizó una recopilación de entrevistas aplicadas a partir de la metodología cualitativa y se logró la consolidación de fuentes anteriormente mencionadas. Aquí se hallaron diferentes puntos de vista al respecto, ya que muchas de estas personas apenas vienen implementando el veganismo y, por el contrario, otras ya lo han adoptado desde tiempo atrás. Entre ellas se evidenció amor hacia la protección de la vida animal; fue uno de los argumentos con el que varios de los entrevistados coincidieron, esto, debido a la sensibilidad que presentan por la vida animal, haciendo énfasis en el maltrato que se evidencia constantemente hacia ellos.

Entre otros aspectos, el agricultor, Hernando Gonzales Gallego, de la comuna Robledo; y Mario Valle Pardo, agricultor habitante del corregimiento de San Antonio de Prado conceptualizan en percepciones muy similares sobre esta problemática. Para Hernando Gonzales fue difícil entender los términos de veganismo y vegetarianismo puesto que no estaba familiarizado con el tema en cuestión y se procedió a definir cada palabra acercándose a un lenguaje más coloquial, con el fin de decretar una conversación más fluida.

A ellos se les interrogó en materia de cinco preguntas: ¿Qué tanto se benefician los agricultores de los hábitos y estilos de vida veganos? Para el campo, ¿Qué impacto generan estos hábitos? ¿Se duplica el trabajo en un hipotético caso en el que muchas más personas adoptan este hábito de vida? Con el consumo directo de plantas y vegetales por parte de esa comunidad, ¿la siembra podría soportar tal evolución? ¿Cree que la venta de otros productos que se desprenden de los animales hace que su trabajo como agricultura no se vea valorado?

Gonzales y Valle coincidieron en que no se les es valorada la producción que se presenta en las zonas rurales y urbanas. Otro aspecto para destacar es que el trabajo se les duplicaría en el hipotético caso de que más personas empiecen a adoptar este hábito, lo que conduciría a que se debe replantear el tiempo de cosecha para sacar producción con más

eficiencia y en unos plazos que son determinados por la tierra y las condiciones climáticas, es decir, se podrían retrasar el cultivo de estos productos naturales. De acuerdo con el tipo de siembra de cada sector y tierra, y también dependiendo de la respuesta del terreno, no es posible concluir en que en ese hipotético caso ellos puedan soportar la producción de plantas.

Tema aparte plantearon los ganaderos Emilcen Restrepo, habitante de San José de la montaña, y Sergio Vélez, nativo de Tarazá, con las preguntas como: ¿Qué conocimientos tiene usted sobre el veganismo? ¿Cuáles son las desventajas que se tienen en que una persona consume más vegetales que carne? De acuerdo con su cadena de producción, ¿Cree que es positivo concientizar a la raza humana del consumo indebido de animales? ¿Qué le aporta la ganadería al medio ambiente? ¿Qué impacto económico tiene que las personas de su pueblo tengan poca producción ganadera gracias a la producción de vegetales?

Ambos ganaderos tuvieron percepciones y conocimientos muy similares; coincidieron en no conocer mucho del tema sobre el veganismo, sin embargo, tienen claro que son personas que dejan de consumir carne por completo y que entre sus argumentos principales está el maltrato animal, además de cambiar la carne totalmente por los vegetales y tomar la decisión de transformar su dieta o su estilo de vida por los nutrientes sanos. Dentro de las desventajas que ellos evidenciaron estuvo: la renuncia de muchas personas hacia las proteínas que trae tener este hábito alimenticio. Si es necesario concientizar a las personas del consumo de carne, hacer énfasis a profundidad, que los seres humanos conozcan sobre lo que están consumiendo y los beneficios que trae para su salud; así mismo, los aspectos positivos para la economía, el comercio que finalmente donde se cosecha son tierras calientes y es mucho más favorable la producción.

Así pues, manifestaron que el veganismo genera desventajas en la carencia de nutrientes y proteínas que sí tiene la carne, y que esto podría generar problemas en su desarrollo físico e intelectual por la falta de vitaminas llevando a la adicción de alimentos fortificados.

10. Conclusiones

Muchas son las afectaciones que se generan en el medio ambiente desde las prácticas y acciones humanas. Estudios de la ciencia han evidenciado las implicaciones que tiene a futuro que las personas hagan del mundo un lugar del cual ellos pueden hacer y deshacer, dando como resultado futuras hipótesis que corresponden a la explotación de los recursos naturales, la escasez de agua potable, el derretimiento de los glaciares y cambios en la corteza terrestre, estos últimos como consecuencia del calentamiento global.

Con el paso del tiempo se han evidenciado nuevos documentales, informes, estudios, trabajos y muchos otros sobre la venta de productos libres de crueldad animal o cruelty-free; siendo llamativos para los consumidores y concientizándolos de una práctica alimenticia más saludable. La premisa entre proteger el entorno natural y consumir carne parecen ser conceptos de doble moral del que algunas personas creen estar en desacuerdo. Sin embargo, hay quienes se plantean cambiar la forma de ingesta, no sólo por ayudar al entorno sino también por cuidado de su salud, al prevenir enfermedades como la artritis y el cáncer asociadas a la producción de carnes rojas.

Como estrategia para salvar parte de los recursos y permitir la vida de las especies, el veganismo se ha convertido en un movimiento pionero que, más que un hábito saludable, se ha transformado en un estilo de vida con el fin de proyectar conciencia animal y también ambiental, puesto que, por medio de esta forma de alimentación se excluye, en la medida de lo posible, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales, que no solo se enmarcan en los alimentos sino también en productos de aseo personal, vestuario, zapatos, bolsos y maquillaje para uso humano. Los veganos suelen tener una ideología más consciente y favorable a la hora de consumir alimentos, con el objetivo de proteger la existencia de los seres vivos.

Como afirmaba Cotelo, en su texto *Veganismo: de la teoría a la acción*, en la perspectiva ética se cuestionaban los derechos, explotación y discriminación contra los animales, y se generaban alternativas que promovían el veganismo. Es posible concluir a partir de esta cita que actualmente los derechos hacia los animales no se respetan, el especismo hacia la especie se ha acrecentado y es por esto que algunas personas como Julieth Marín, Daniela Ortiz y Mario Felipe García se han mostrado en apoyo hacia el veganismo como una fuerza de resistencia que asume el rol de preservar la existencia de los seres vivos, disminuyendo los riesgos de extinción planetaria y que, tal vez, próximamente pueda convertirse en un modelo de alimentación a seguir por gran parte de la población mundial, conociendo y sobre todo vivenciando las catástrofes que se han venido presentando como consecuencia de las acciones que ejecutan los seres humanos.

Por otro lado, como señalan Mur y García Ruíz, el veganismo se rige en cuatro argumentos¹² de los cuales es posible resaltar los de salud, definidos como los beneficios obtenidos de las plantas para el organismo y como bien argumentó la nutricionista Marcela Echavarría que la alimentación con base en plantas, vegetales, granos y de más, ayudan en la prevención en varios tipos de cáncer y brinda mejoras en el tracto gastrointestinal y activa más el metabolismo, funcionando incluso como medicina para pacientes que padecen de obesidad

¹² 1. Argumentos éticos: En la imposibilidad de encontrar diferencias morales entre los seres humanos y los animales. Dentro de esos argumentos se encuentra el “especismo”, que implica tratar a los miembros de una especie moralmente más importante que a los miembros de otra.

2. Argumentos ambientales: apuntan al enorme impacto negativo de la ganadería y otras formas de explotación animal sobre el medio ambiente. Las dietas basadas en plantas son más sostenibles que aquellas que consumen productos animales. Ya que utilizan menos recursos naturales, por lo que, provocan menos impacto ambiental.

3. Argumentos de salud: señalan distintos beneficios para la salud como reducción en el riesgo de contraer diversas enfermedades.

4. Argumentos humanitarios: con la proyección de que la población humana aumentará, se plantea realizar una mejor distribución y uso de los alimentos disponibles. Por lo tanto, plantean hacer un uso más eficiente de la tierra intensificando métodos predominantes de agricultura y ganadería o de una dieta que requiera menos tierra por persona.

y sobrepeso. Entonces, de acuerdo con lo anterior se permite hacer una acotación en la que no solo se adopta este régimen alimenticio como ayuda a la naturaleza, sino que profundiza en las causas de salubridad del organismo, aunque algunas concepciones van encaminadas a soportar ambas iniciativas: la ambiental y animal.

Y para hablar de los animales que luego van a parar en la cena de los hogares, es preciso concluir que en los procesos de producción de estos hay una inversión significativa en la huella hídrica, puesto que tan solo en un vaso de leche hay dos mil litros de agua, es decir, en el procedimiento de cuidado y alimentación de la vaca tuvieron la cantidad referenciada de agua, lo que quiere decir que, al tomar un vaso de leche ya se ha producido el 70% de agua que es capaz de generar el cuerpo. Y si hablamos de la huella de carbono que ocasiona la ganadería desde la obtención de la carne, se concluye que al consumir un kilogramo de carne se generan 27,1 kilos equivalentes a la totalidad de gases con efecto invernadero, lo que aumentaría la temperatura de la tierra y esto ocasiona el derretimiento de los polos, temblores de tierra, erupción de volcanes y fenómenos relacionados con la temporada invernal, por esto la importancia de medidas saludables que excluyen el uso de los animales para beneficio de los seres humanos, como lo afirmó la ingeniera biológica de la U. de A. Natalia Andrea Cano..

Dando continuación a lo anterior, con el nacimiento del vegetarianismo y el veganismo muchos se han preguntado ¿Qué pasaría con los animales de granja si todo el mundo fuera vegano? Pues bien, para algunos de los entrevistados durante el desarrollo de esta investigación, sería un caos el hecho de pensar qué pasaría con los animales de granja, ya que esto implicaría un cambio muy radical y no sería normal mientras estos seres vivos se extinguen. Es necesario pasar por un periodo crítico, en donde dejen de ser explotados, hay muchos animales que están siendo maltratados solamente para el consumo y disfrute. Es factible crear conciencia en todos los humanos, y no solo con una especie sino en general, son seres que sienten dolor.

Basados en la hipótesis de ¿Cómo se puede dar cuenta, a través de una reseña periodística, de las tendencias, características y transformaciones que se dan en el medio ambiente debido a los hábitos alimenticios y estilo de vida veganos? Fue pertinente desarrollar como producto final de esta investigación, una reseña periodística en la que fue posible evidenciar a partir de la búsqueda de resultados varios aspectos positivos, relevantes e importantes para el medio ambiente; que se centran en la mayor calidad de vida de la especie animal, la cosecha y producción de vegetales aumenta de forma significativa siendo una ventaja para todos aquellos profesionales que trabajan desde esta área, hay variedad de recursos para la elaboración de un plato de comida vegana, entre otros.

De acuerdo con las entrevistas realizadas durante toda la producción del proyecto de investigación es posible concluir que la alimentación vegana, es un estilo de vida que está dado para fomentar consumidores conscientes, respetando el medio ambiente y compartiendo el planeta equitativamente con los seres vivos que lo habitan. Para culminar, es necesario dejar claro que aquellos que toman la decisión de ser veganos es por cuenta propia y que este estilo de vida es más asequible que una dieta normal en la que se consumen proteínas extraídas de los animales.

Cabe resaltar que el veganismo como opción alimenticia saludable se está convirtiendo en una tendencia que dará alternativa a la transformación de las acciones humanas en un futuro con los argumentos de tener más sensibilización y conciencia sobre el asesinato de los animales, además de evidenciar las problemáticas que se estarán generando en el entorno natural, y otra de las razones tiene que ver con el aspecto salud, puesto que el cambiarse de un hábito alimenticio convencional como el comer y producir carne, traerá consecuencias

positivas para el organismo, la ingesta completamente natural fortalecerán algunos aspectos del cuerpo como músculos, metabolismo y podría generar longevidad¹³.

También, el consumir comida extraída propiamente de la naturaleza sería una alternativa para prevenir enfermedades o, por el contrario, luchar contra ellas basados en una dieta vegana. En Medellín esta tendencia ha tomado partido en los últimos años y ha atrapado el interés de la gastronomía con la instauración de restaurantes para veganos (Portafolio, 2018), ofreciendo platos ciento por ciento naturales, e incluso están naciendo movimientos veganos como "la revolución de la cuchara" y otros movimientos que se fundamentan en la defensa de los animales y la conservación del medio ambiente.

Finalmente, en las tendencias encontradas en la investigación se hallaron: el no consumir ningún producto procedente de la especie animal, fomentar la protección de vida de esta especie, la conservación ambiental, las ventajas ya nombradas anteriormente para el organismo y la generación de empleo para los agricultores, esto es, más trabajo enfocado en el cultivo de plantas que se necesitan para adoptar esta forma alimenticia.

En las características halladas se destacan: la sensibilidad que tienen los veganos por la vida animal, la variación, componentes saludables que se tienen en los productos derivados de la naturaleza, la transición que genera en el ser humano convertirse en vegano y el cambio en la toma de decisiones de consumo.

Por otro lado, en las transformaciones que se dan en el medio ambiente del municipio de Medellín, debido a los hábitos alimenticios y estilo de vida veganos; se hace un llamado al consumo consciente, donde a través de la vigilancia y control de las diferentes entidades públicas y privadas se promueva la protección de los animales para el beneficio no solo de un grupo, sino de toda la humanidad y el entorno, articulando el mensaje y los testimonios dados

¹³ En definición de la RAE la palabra es relativa a longevo que significa alcanzar una edad muy avanzada (RAE, s. f.)

a la sublínea de investigación permitiendo a través de estos crear contenidos que fundamenten, expongan y muestren las consecuencias de la alimentación tradicional, no solo como cambio sino también, como una forma de regular las formas de producción sin necesidad de hacerle daño a los animales. De esta manera se da paso a la siguiente reseña periodística.

12. Anexos: Reseña periodística

El veganismo: alternativa de alimentación del presente

Muchas son las afectaciones que se generan en el medio ambiente desde las prácticas y acciones humanas. Estudios de la ciencia han evidenciado las implicaciones que tiene a futuro que las personas hagan del mundo un lugar del cual ellos pueden hacer y deshacer, dando como resultado futuras hipótesis que corresponden a la explotación de los recursos naturales, la escasez de agua potable, el derretimiento de los glaciares y cambios en la corteza terrestre, estos últimos como consecuencia del calentamiento global. La premisa entre proteger el entorno natural y consumir carne parece ser conceptos de doble moral del que algunas personas creen estar en desacuerdo. Sin embargo, hay quienes se plantean cambiar la forma de ingesta, no sólo por ayudar al entorno sino también por el cuidado de su salud, al prevenir enfermedades como la artritis y el cáncer, asociadas a la producción de carnes rojas.

Contexto histórico:

En la Antigua Grecia, con Pitágoras, el vegetarianismo era conocido como un método que abogaba por la sensibilización de la vida animal que no permitía que estos fuesen asesinados para el consumo humano. Desde hace mucho tiempo, la protección animal era promulgada por medio de actos sociales y pensadores que marcaron la historia mundial, Porfirio y Gandhi también practicaban el vegetarianismo para emprender una ruta orientada en el cuidado del entorno animal; defendían estas causas para manifestarse en contra de su maltrato y la ignorancia humana con factores determinantes para el futuro. Con el pasar de los años, en el siglo XX, el veganismo tomó fuerza en Estados Unidos mediante un movimiento

social liderado por activistas, fue entonces cuando en 1940 el veganismo se conoció como una forma de alimentación diferente a la convencional. A partir de allí, figuras públicas y reconocidas han sido canales de comunicación que dan a conocer esta estrategia como elemento opcional que permite cuestionar qué pasará con el futuro.

Veganismo en Medellín

En Medellín, el impacto sociocultural que se ha generado desde el veganismo en los últimos años ha tenido un avance significativo en el que muchos jóvenes han adoptado este método alimenticio. No obstante, el veganismo fue definido en 1940 por Donald Watson y Elsi Shrigley con la creación de ‘La Sociedad Vegana’ como un régimen alimenticio que excluye toda explotación de los animales para el consumo humano, al igual que en el uso de prendas de vestir, maquillaje e implementos de aseo personal, entre otros factores a los que la economía les denomina productos *cruelty free* (libre de crueldad animal). En el Valle de Aburrá, el dato de personas veganas no es exacto, debido a que, no se han realizado estudios que demuestran el aumento o disminución de personas veganas en los últimos cinco años que, se estima, haya aumentado en un 10%, lo que daría un aproximado del 2% de la población, es decir, cincuenta mil personas de dos millones quinientos mil habitantes serían veganos en la ciudad.

Para Daniela Ortiz Ballesteros, habitante vegana del municipio de Medellín *“Cuando uno se vuelve vegano se vuelve más creativo a la hora de comer; no es nada aburrido porque las verduras y las plantas son las que tienen colores y les dan variedad a los platos”*, además añade, *“esto permite jugar con todos los vegetales y granos, y crear recetas exquisitas y saludables”*. Esto indica que es evidente observar en la actualidad variedad de restaurantes que ofrecen diversas ofertas gastronómicas enmarcadas en el contexto vegano; simposios, campañas, programas y jornadas de sensibilización acompañadas por activistas que tienen gran

influencia en las redes sociales por la cantidad de seguidores, además de crear conciencia en la población, invitando a tener un estilo de vida mucho más saludable.

Según la Academia de Nutrición y Dietética Americana, la comunidad científica garantiza que llevar un estilo de vida vegano, siempre que sea una dieta equilibrada y apoyada de un profesional, resulta adecuada en distintas etapas de la vida del ser humano, incluida la infancia, la niñez, la adolescencia, la maternidad y la lactancia.

Con base en lo anterior podría hacerse la pregunta ¿Qué tipo de población puede hacer la transición al veganismo? Pues bien, Marcela Echavarría, nutricionista y dietista egresada de la Universidad de Antioquia declara que en general las personas en condiciones sanas, que no tengan ningún antecedente de salud y ninguna comorbilidad podrían hacer la transición a una dieta vegana. Y en el caso personas que tengan alteraciones en el tracto digestivo, se entraría a analizar si es conveniente hacer estos cambios o si de pronto hubiera la posibilidad de hacer ajustes o “días veganos”. Para ella, no es recomendable que personas que sufran de anemia, obstrucciones de colon o síndromes de malabsorción adopten esta alimentación, porque algunos nutrientes de origen vegetal tienen una absorción menor que aquellos de origen animal. Es por esto que la implementación del veganismo trasciende hacia medidas completamente saludables para beneficio del cuerpo humano, y aunque no haya un exhaustivo conocimiento al respecto, varias personas son conscientes del cambio que se puede acercar en lo económico, lo medioambiental y lo ganadero.

La ganadería se constituye como un área de producción enfocada en el “cuidado” y “protección” de los animales de granja que luego van a parar en la cena de los hogares. El asesinato de las vacas, terneros, gallinas, pollos, cabras, entre otros, genera las proteínas necesarias para la población mundial. Sin embargo, se desconocen ciertos factores de segundo nivel de importancia como el gasto de la huella hídrica que se necesita para la industria de la carne, los huevos, la leche, el cuero y hasta el maquillaje.

Por ejemplo, en un vaso de leche se invierten doscientos cincuenta litros de agua, recurso natural que perfectamente podría distribuirse a los países o a la comunidad menos favorecida, porque si hablamos de igualdad en todos los aspectos, también se podría pensar en una mejor distribución de los bienes y servicios fundamentales para todos. Y, por otro lado, en un kilogramo de carne se generan 27,1 kg de huella de carbono; gas contaminante y nocivo para la salud de los humanos y que se distribuye en los efectos invernaderos; consecuencias que llevan al calentamiento global, continuando con el derretimiento de los polos, desbordamiento de ríos, inundaciones, temblores, tsunamis y terremotos. Así lo indicó la ingeniera biológica, egresada de la Universidad Nacional de Colombia, Natalia Andrea Cano.

Ahora bien, hablamos de los ítems que desencadenan las prácticas ganaderas, pero ¿Cuáles son las desventajas de orientar la alimentación en el veganismo? Sergio Vélez, estudiante con conocimientos ganaderos, le atribuye a esto factores negativos en los que se renuncia a las proteínas, nutrientes y minerales que puede aportar la carne; elementos que no aportarían las plantas y granos. Por su parte, Emilcen Restrepo, habitante de la subregión de San José de la Montaña, expresa que una de las desventajas principales está centrada en los problemas en su desarrollo físico, por las vitaminas, conllevando a la adicción de alimentos fortificados. Pero, si el veganismo tiene desventajas, ¿Cuál sería el aporte que le da la ganadería al medio ambiente? La ganadería aportaría al medio ambiente si se implementara un sistema de alimentación diferente, donde no se tenga que hacer uso de químicos e insecticidas, comentó Emilcen Restrepo.

Supervivencia vs Humanidad

La solución ante esta problemática no se centra simplemente en dejar de consumir alimentos procedentes de los animales, ni adoptar una dieta vegana, la solución está en concienciar a los consumidores sobre métodos de agricultura y ganadería sostenibles, puesto que no depende solo de la población; organizaciones y empresas, tanto públicas como privadas

a nivel mundial, deben promover la reducción en el consumo de carne, pero no solamente eso, sino que además deben exponer conscientemente las consecuencias ambientales que esto puede generar a corto, mediano y largo plazo. La extinción de las especies debe darse a conocer con prontitud porque no sólo estamos hablando de gallinas, vacas, cerdos o pollos; hay que entender que la forma de alimentación convencional también incluye a los animales de mar como los peces, pulpos, salmones, ballenas, tiburones, calamares y demás que son cazados incluso, de forma ilegal en las zonas costeras de los territorios, porque eso sí, el ser humano por puro beneficio individual de hacer dinero y sobrevivir, hace lo que esté a su alcance y hasta utiliza sus medios (de ellos o ajenos) de forma ilegal.

Es claro que toda acción humana genera impactos ambientales. La alimentación es uno de los factores esenciales que va contribuir a la carga ambiental planetaria, esto determinará las hipotéticas situaciones y fenómenos en el entorno natural que la ciencia ha anunciado para futuras décadas, en las que se plantea la escasez de agua, extinción de la especie animal y la sobrepoblación humana que necesitará de muchísimos más recursos para poder alimentarse, de esta manera es importante generar una sensibilización y conciencia sobre el testeo, maltrato en los animales y la deforestación, implementando tendencias y transformaciones en nuevos hábitos vida saludables que permitan, además, traer consecuencias positivas para el organismo, basados en la ingesta natural que fortalecerá algunos aspectos del cuerpo como músculos, metabolismo y podría generar longevidad.

A modo de conclusión

Precisamente, el veganismo es eso, un llamado a la concientización del consumo responsable en el que se respeta la vida del otro; de los animales como parte e integrantes de un todo, en un método que tipificará las decisiones humanas, porque no es solo dejar de comer carne, es pensar en el bien del entorno planetario recordando que es posible vivir gracias a las oportunidades que brinda el planeta porque si no es así, ¿En qué planeta

viviremos los próximos cincuenta años? Siendo así, si los estudios y la búsqueda de la vida en otros planetas avanza, ojalá que sea en el momento en el que todos los animales de esa estrella se hayan resguardado y escondido de los humanos.

12. Referencias

- Avasto - Tienda saludable. (2018). *¿Cómo el veganismo ayuda al medio ambiente?* Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=ebsRS92ghkc>
- Barnett, C., Cafaro, P. & Newholm, T. (2005). *Philosophy and ethical consumption*. En R. Harrison, T. Newholm, T. & Shaw, D. (Eds.), *The Ethical Consumer* (pp. 16). London, UK: Sage.
- Cano, A. D. (2 de mayo de 2012). Sobre periodismo. Obtenido de <http://periodismoccujs.blogspot.com/2012/05/la-resena-periodistica.html>
- Carmona, E. D. (2017). *El veganismo como consumo ético*. Obtenido de Dialnet: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/20355>
- Climatierra. (Junio de 2020). Climatierra. Obtenido de <https://www.climatierra.org/post/el-fin-de-la-carne-crecen-el-vegetarianismo-y-el-veganismo>
- Constitución Política de Colombia [Cons.]. Art 20. S.f. 1991.
- Contexto ganadero. (2019). ¿Por qué la ganadería es tan importante en Colombia? <https://www.contextoganadero.com/ganaderia-sostenible/por-que-la-ganaderia-es-tan-importante-en-colombia#:~:text=Gracias%20a%20la%20variedad%20de,diferentes%20regiones%20del%20territorio%20nacional>.
- Corporaciónraya (2020). *Corporación Raya*. Miles de millones de animales son asesinados anualmente en el mundo para consumo humano. Obtenido de <https://www.corporacionraya.org/miles-de-millones-de-animales-son-asesinados-anualmente-en-el-mundo-para-consumo-humano/>
- Cotelo, S. (2018). Veganismo. De la teoría a la acción. *Ochodoscuatro ediciones*.
- Criado, M.A. (2018, mayo 31). Hazte vegano si quieres salvar el planeta. *El país*. https://elpais.com/elpais/2018/05/31/ciencia/1527756219_906375.html.

- DeAnimals. (s.f.). De los derechos animales. DeAnimals.
<https://www.deanimals.com/legislacion-derecho-animal/los-derechos-de-los-animales/>
- Eduardo Galo Erazo. (2020). *El impacto ambiental de una dieta vegana*.
https://www.youtube.com/watch?v=KL_GLmPrb6Q
- Fernández, C. (2020). Veganismo en el mundo. Bueno y vegano.
<https://www.buenoyvegano.com/2020/02/08/veganismo-en-el-mundo/>
- Frutasmontosa. 11 de junio de 2018. Frutas Montosa.
<https://www.frutasmontosa.com/es/quien-fue-padre-del-veganismo-vivio/>
- Garrido, L. P. (2018). *Consecuencias de la dieta vegana en adolescentes*. [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio UAM.
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/687928/pradillo_garrido_lauratfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Goredforwomen. (s. f.). *Go Red For Women*. Colesterol HDL (bueno), LDL (malo) y triglicéridos. Obtenido de <https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/cholesterol/hdl-good-ldl-bad-cholesterol-and-triglycerides>
- Larsson, C. L., Rönnlund, U., Johansson, G., & Dahlgren, L. (2003). *Veganism as status passage: The process of becoming a vegan among youths in Sweden*. Elsevier.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019566630300045X>
- Lavozdeyopal (2019). *La voz de Yopal*. El 14% de los colombianos es flexivegetariano. Obtenido de <https://www.lavozdeyopal.co/el-14-de-los-colombianos-es-flexitariano-vegano-o-vegetariano/>
- Lechón Mur, C., & García Ruiz, P. (2020). *Impacto en la sociedad del veganismo y vegetarianismo*. [Tesis, Universidad Zaragoza]. Repositorio Zaguán.unizar.
<https://zaguán.unizar.es/record/96653/files/TAZ-TFG-2020-1229.pdf>
- López, M. R. (2006). El concepto de ahimsa en el hinduismo, el budismo y el jainismo.: revista de humanidades. Cuadernos del Marqués de San Adrián. 4, 261-284.
- Martín, J. R. (1992). Estilos de vida y salud. *Scholarly Journal*, 3(3), s.n.
- Martínez, C. A. (2020). *Veganismo y soberanía alimentaria: una alternativa al sistema de consumo y producción actual de carne*. [Tesis, Universidad de Alicante]. Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante.
<https://pdfs.semanticscholar.org/c4b8/a76d22bea152b0b5ba08c8c09eefe0a0a91f.pdf>
- Muñoz, V. C. (2016). *Contraconsumo: un análisis contracultural del veganismo, vegetarianismo y consumo responsable en la ciudad de Medellín*. [Tesis de grado,

Universidad de Antioquia]. Biblioteca digital Universidad de Antioquia.
http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14759/1/ContrerasVladimir_2016_ContraconsumoAnalisisContracultural.pdf

Núñez Llano, A. L., & Romero Arroyo, J. (2019). *Factores dterminante4s en la adopción del veganismo en la población de Cali – Colombia*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Occidente]. Red Universidad Autónoma de Occidente.
<https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/12262/T09072.pdf?sequence=5&isAllo wed=y>

Portafolio. (19 de septiembre de 2018). Portafolio. Obtenido de <https://www.portafolio.co/tendencias/vegetarianismo-una-oportunidad-de-negocio-aun-no-se-explota-521227>