



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL DE VALLADOLID

TRABAJO FINAL DE GRADO:

**LA INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA.
LAS FAMILIAS VEGETARIANAS Y VEGANAS.**

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTORA: D^a. ALBA LOBATO CID

TUTORA: Prof. Dra. GUADALUPE RAMOS TRUCHERO

CURSO: 2022 – 2023

RESUMEN

En España, cada vez son más familias las que solicitan menús veganos/vegetarianos en los colegios de sus hijos/as, pero, en la mayoría de los casos, por parte de la escuela reciben rechazo ante su petición debido a la poca visibilidad y la falta de conocimiento que tiene a cerca de este tipo de dietas. Por ello, el objetivo principal del presente Trabajo de Fin de Grado es observar, investigar y analizar la forma en la que las instituciones educativas se están adaptando, actualmente, a las familias veganas/vegetarianas. La investigación que se ha llevado a cabo está basada en la metodología cualitativa y como técnica de recolección de datos se ha empleado la entrevista semiestructurada. Dichas entrevistas se han llevado a cabo con familias veganas/vegetarianas y con colegios que ofrecían menús veganos/vegetarianos con el fin de recopilar la mayor información posible a cerca de esta problemática y, posteriormente, analizar y sacar conclusiones.

Palabras clave: veganismo, vegetarianismo, escuela, sostenibilidad, consumo de carne.

ABSTRACT

In Spain, more and more families are requesting vegan/vegetarian menus in their children's schools, but, in most cases, the school rejects their request due to the low visibility and lack of knowledge about this type of diet. Therefore, the main objective of this Final Degree Project is to observe, investigate and analyze the way in which educational institutions currently adapt to vegan/vegetarian families. The research that has been carried out is based on qualitative methodology and the semi-structured interview has been used as a data collection technique. These interviews were carried out with vegan/vegetarian families and with schools offering vegan/vegetarian menus in order to gather as much information as possible about this problem and, subsequently, to analyze and draw conclusions.

Keywords: veganism, vegetarianism, school, sustainability, meat consumption.

ÍNDICE.

1. Introducción.....	4
2. Objetivos e hipótesis.....	6
3. Visión social y educativa del veganismo y vegetarianismo.....	7
4. Metodología.....	24
5. Presentación, análisis y discusión de resultados.....	27
6. Conclusiones y limitaciones.....	40
7. Bibliografía.....	42
8. Anexos.....	45

1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, el vegetarianismo y veganismo son prácticas alimenticias que llevan a cabo multitud de personas en todo el mundo, desde niños hasta adultos. En España, un 1,4% de la población adulta es vegetariana y un 0,8% es vegana, además, esta práctica se ha incrementado un 34% en los últimos años, sobre todo en la población joven (The Green Revolution, 2021). A pesar de este aumento, las personas que siguen estos tipos de dietas tienen que hacer frente a multitud de problemas en su vida cotidiana. Un ejemplo claro de ello son las dificultades que se encuentran estas familias frente a las instituciones educativas, principalmente, debido a la falta de visibilidad e información por parte de la escuela.

Por ello, el objetivo general que queremos alcanzar con el presente trabajo es el de investigar y analizar mediante experiencias directas, como las instituciones educativas se adaptan a las familias veganas/vegetarianas en España.

Asimismo, basándonos en la Memoria de plan de estudios del título del grado maestro/a en Educación Infantil por la Universidad de Valladolid, las competencias generales y específicas a las que se contribuye con el presente trabajo son las siguientes:

Competencias generales:

C.G. 2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.

C.G. 3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

Competencias específicas:

C.E. 14: Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afecten a la educación familiar y escolar.

C.E. 22: Capacidad para conocer la evolución histórica de la familia, los diferentes tipos de familia, la historia de su vida cotidiana y la educación en el contexto familiar.

C.E. 24: Capacidad para saber identificar trastornos en el sueño, la alimentación, el desarrollo psicomotor, la atención y la percepción auditiva y visual.

C.E. 26: Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar que perturben el desarrollo físico y psíquico adecuado de los estudiantes.

Según la Asociación Española de Familias Unidas por un Menú Vegano Escolar (en adelante FEUMVE) señala la vital importancia de que las instituciones educativas se adapten a las familias veganas y vegetarianas por los siguientes motivos (FEUMVE; 2020):

- Inclusión y respeto: Adaptarse a las familias veganas demuestra un compromiso con la inclusión y el respeto a la diversidad de valores y elecciones de estilo de vida. Las escuelas deben ser entornos acogedores y respetuosos donde todos los estudiantes y sus familias se sientan reconocidos y valorados.

- El cumplimiento de necesidades dietéticas: Para los niños veganos, es fundamental que la escuela proporcione opciones de alimentos que se ajusten a sus necesidades dietéticas. Esto implica ofrecer comidas escolares veganas equilibradas y nutritivas, así como asegurar que los entornos escolares sean seguros y libres de productos de origen animal.

- Favorecer la promoción de la educación sobre el veganismo: Adaptarse a las familias veganas brinda la oportunidad de educar a los estudiantes y a la comunidad escolar sobre el veganismo y sus fundamentos éticos, ambientales y de salud. Esto fomenta la conciencia y la comprensión de diferentes opciones dietéticas y promueve la empatía y el respeto hacia los demás.

- Fomentar de estilos de vida saludables y sostenibles: El veganismo se alinea con una alimentación saludable y sostenible, y puede ser una forma de enseñar a los estudiantes sobre la importancia de elegir alimentos basados en plantas, la reducción de la huella ambiental y la promoción de un estilo de vida saludable. Adaptarse a las familias veganas proporciona un ejemplo práctico y coherente con estos valores.

- Preparación para el futuro: El veganismo está ganando cada vez más popularidad y aceptación en la sociedad. Adaptarse a las familias veganas ayuda a preparar a los estudiantes para un mundo diverso y en constante cambio, donde la comprensión y la aceptación de diferentes elecciones dietéticas son cada vez más importantes.

En definitiva, adaptarse a las familias veganas en las escuelas promueve la inclusión, el respeto, la educación, la salud y la sostenibilidad. Al hacerlo, las escuelas pueden desempeñar un papel importante en la creación de entornos inclusivos y en la promoción de valores que son relevantes para el bienestar de los estudiantes y el mundo en el que viven.

El veganismo y vegetarianismo son dos estilos de vida que han adquirido una importancia creciente en la sociedad española en los últimos años. Su importancia radica en el creciente reconocimiento de los impactos positivos que esta elección alimentaria tiene tanto a nivel individual como colectivo. El veganismo/vegetarianismo, entendido como una dieta basada en alimentos de origen vegetal y excluyendo la carne animal, está ganando popularidad en España debido a diversos factores, como la preocupación por la salud, la ética animal, el medio ambiente y la sostenibilidad (The Green Revolution, 2021).

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.

2.1. Objetivo general:

El presente trabajo tiene como principal objetivo investigar, mediante experiencias directas, cómo las instituciones educativas se adaptan a las familias veganas/vegetarianas en España.

2.2. Objetivos específicos:

- Observar de cerca como la escuela actúa y se adapta a las familias que siguen este tipo de dietas.
- Interpretar y comprender la relación familia vegana/vegetariana-escuela a través de las experiencias de este tipo de familias y de los colegios que experimentan estas situaciones.
- Analizar la relación actual entre la escuela y las familias veganas/vegetarianas.
- Analizar el consumo vegano en la actualidad intentando así acercarnos a este fenómeno social, cultural y alimentario que ha crecido significativamente en los últimos años en España.

2.3. Hipótesis:

En relación con el tema del trabajo se han formulado las siguientes hipótesis:

- Las familias veganas/vegetarianas pueden enfrentar barreras sociales y culturales en la escuela debido a la falta de comprensión o aceptación de su elección de estilo de vida.
- Las familias veganas/vegetarianas pueden promover una mayor conciencia y educación sobre la sostenibilidad en la escuela.
- Las escuelas que ofrecen opciones de alimentos veganos y promueven un entorno inclusivo para las familias veganas/vegetarianas pueden experimentar un aumento en la diversidad y aceptación de diferentes estilos de vida.

3. VISION SOCIAL Y EDUCATIVA DEL VEGANISMO Y VEGETARIANISMO.

3.1. El auge de las dietas veganas y/o vegetarianas en la actualidad.

En nuestro planeta, cada vez resulta más difícil alimentar a toda la población mundial. Estas dificultades se deben, principalmente, al cambio climático, la escasez de agua dulce, la pérdida de biodiversidad, el clima extremo, etc. A esta problemática se une la gran cantidad de personas que sufren obesidad en el mundo, pues casi el treinta por ciento padece sobrepeso u obesidad, y alrededor del cuarenta por ciento de las personas adultas sufrirá sobrepeso en 2030 (Graça et al., 2022).

Una de las posibles soluciones que frenaría, en gran medida, dicha problemática es la transición por parte de la población mundial hacia dietas veganas o vegetarianas. Esto se debe a que los alimentos vegetales son más saludables y sostenibles que los alimentos de origen animal, tanto para las personas como para el medio ambiente (Graça et al., 2022).

Actualmente, en España, el número de personas que siguen dietas vegetarianas y veganas ha aumentado un 34% entre el año 2019 y el año 2021. Esta cifra se traduce en 550 mil vegetarianos, es decir un 1,4% de la población adulta y 315 mil veganos

(The Green Revolution, 2021) lo que supone un 0,8% de los adultos. Estos datos suponen un impulso del veganismo y vegetarianismo en nuestro país.

Otro factor esencial que impulsa estos regímenes alimenticios es la disminución del consumo de carne por parte de la población española. En el año 2020, los españoles ingerían una media de 49,86 kilos de carne por persona anuales mientras que en el año 2021 este consumo se redujo hasta los 44,74 kilos, por lo tanto, se redujo en 5,12 kilos menos que el año anterior (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 2022).

Del mismo modo ocurre en el resto del mundo. Aunque cabe destacar que, se han observado diferencias, en cuanto al consumo de carne, entre los países desarrollados y los países en vía de desarrollo debido a la importancia que tiene el factor económico en el patrón de consumo de carne. Cuanto mayor es el poder adquisitivo de un país y, por ende, el nivel socioeconómico de desarrollo, la ingesta de productos de origen animal se eleva (Caballero, 2018).

Todo esto nos lleva a preguntarnos, ¿por qué está disminuyendo el consumo de carne haciendo a las sociedades más conscientes de la importancia de las dietas veganas/vegetarianas? Los motivos más comunes que están impulsando a la sociedad a disminuir el consumo de carne son los siguientes:

- Razones éticas y de bienestar animal. Muchas personas deciden dejar de consumir carne debido a preocupaciones éticas relacionadas con el sufrimiento animal en la industria cárnica. Pueden considerar que los animales tienen derechos y no quieren contribuir a su explotación y sacrificio para obtener productos cárnicos (Vandermoere et al. 2019).
- Preocupaciones ambientales. La producción de carne, especialmente la producción intensiva a gran escala, tiene un impacto significativo en el medio ambiente. La deforestación, la contaminación del agua, la emisión de gases de efecto invernadero y la sobreexplotación de recursos naturales son algunas de las consecuencias asociadas con la producción de carne. Por lo tanto, algunas personas deciden adoptar una dieta basada en plantas para reducir su huella ecológica y contribuir a la sostenibilidad del planeta (Springman et al. 2016).
- Beneficios para la salud. De acuerdo con Caballero (2018) muchas personas optan por reducir o eliminar el consumo de carne debido a los posibles beneficios para la salud. Estudios científicos han relacionado el consumo

excesivo de carne con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer (Graça et al., 2022). Al seguir una dieta basada en plantas, se puede reducir la ingesta de grasas saturadas y colesterol, aumentar el consumo de fibra y nutrientes esenciales, y mejorar la salud en general.

- Preferencias personales y cambios en el gusto. Algunas personas simplemente no disfrutan del sabor o la textura de la carne, y prefieren una dieta que se base en alimentos de origen vegetal. Pueden encontrar satisfacción en una amplia variedad de opciones vegetales disponibles en términos de sabor, variedad y creatividad culinaria (Martínez, 2018).
- Consideraciones religiosas y culturales. Algunas tradiciones religiosas o culturales promueven dietas vegetarianas o veganas. Por ejemplo, algunas corrientes del hinduismo, el budismo y el jainismo, así como ciertas prácticas alimentarias en algunas culturas, abogan por la abstención de carne por razones religiosas o espirituales (Reyes, 2020).
- Influencia social. La influencia de la familia, amigos o comunidades puede jugar un papel importante en la decisión de dejar de consumir carne. Si alguien está rodeado de personas que siguen una dieta vegetariana o vegana, es más probable que se sienta motivado a adoptar ese estilo de vida también (Graça et al., 2022).

En resumen, estos factores han contribuido a una disminución gradual del consumo de carne y a un mayor aprecio por las dietas vegetales por parte de la población mundial, y se espera que esta tendencia continúe en el futuro a medida que la conciencia sobre el bienestar animal, la sostenibilidad y la salud siga creciendo. Además, gracias a dichos factores las personas veganas y vegetarianas están aumentando paulatinamente, a pesar de seguir siendo una minoría dentro de la población española.

3.2. Dietas saludables y sostenibles.

Tal y como se ha mencionado anteriormente, las dietas saludables y sostenibles son aquellas que promueven la buena salud y al mismo tiempo tienen un impacto positivo en el medio ambiente. Estas dietas se centran en el consumo de alimentos nutritivos,

equilibrados y basados en plantas, mientras que reducen la ingesta de productos de origen animal y alimentos altamente procesados (Graça et al., 2022). Las corrientes que persiguen este tipo de dietas son el veganismo y el vegetarianismo. Pero, ¿qué entendemos por dichos términos?

De acuerdo con Martínez (2018) el veganismo es un estilo de vida y una filosofía que busca excluir, en la medida de lo posible y práctico, el uso y consumo de productos de origen animal, tanto en la alimentación como en otros aspectos de la vida diaria. Los veganos evitan consumir carne (incluyendo la de cualquier animal), productos lácteos, huevos, miel y otros productos derivados de los animales.

A parte de la alimentación, el veganismo también se extiende a evitar el uso de productos no alimentarios que provengan de los animales, como cuero, lana, seda y productos de belleza o limpieza que hayan sido probados en animales. Asimismo, rechazan los espectáculos donde se empleen animales tales como: zoológicos, circos, cacería, corridas de toros, etc. De modo que los veganos buscan minimizar la explotación animal, promoviendo el respeto hacia los seres sintientes y fomentando alternativas éticas y sostenibles.

Este estilo de vida implica un compromiso consciente y continuo de elegir opciones libres de crueldad hacia los animales en todas las áreas de la vida. Además, cabe destacar que este estilo se considera el más sano y respetuoso, tanto con los animales como con el medio ambiente (Escoda, 2017).

Por otro lado, Redecilla et al. (2020) define el vegetarianismo como un estilo de alimentación que se caracteriza por excluir la carne de la dieta, lo que incluye carnes rojas, aves, mariscos y pescados. Sin embargo, a diferencia de los veganos, los vegetarianos pueden incluir otros productos de origen animal en su dieta (productos lácteos, huevos, miel), siempre y cuando la obtención de estos no perjudique el bienestar animal.

Aunque existen diferentes variantes del vegetarianismo, en general, los vegetarianos incluyen en su alimentación una amplia variedad de alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, legumbres, granos, frutos secos y semillas. Algunos vegetarianos también pueden optar por consumir productos lácteos (como leche, queso, yogur) y huevos, mientras que otros pueden excluirlos de su dieta, dependiendo de la variante del vegetarianismo que sigan.

En función de las razones que lleven a las personas a elegir este tipo de dietas (salud, ética, etc.) pueden ser muy variadas, pero todas ellas tienen algo en común y es que comparten el principio fundamental de evitar el consumo de cualquier tipo de producto que involucre hacer daño o causar la muerte de animales.

En general, las dietas saludables y sostenibles se basan en principios que priorizan la salud humana, el bienestar animal y la protección del medio ambiente. Al adoptar este tipo de dieta, se puede contribuir a un estilo de vida más saludable tanto para las personas como para el planeta (Rojas et al., 2017).

3.3. Tipos de veganismo/vegetarianismo.

De acuerdo con el Comité Nacional de Crecimiento y Desarrollo (2021), las dietas no omnívoras, a menudo conocidas como dietas veganas/vegetarianas, se caracterizan por su enfoque en alimentos provenientes de fuentes vegetales, eliminando completamente tanto las carnes rojas como las carnes blancas, incluyendo el pescado. Hoy en día, existen varios tipos de dietas veganas y vegetarianas, que se diferencian en los alimentos que se consumen o se evitan.

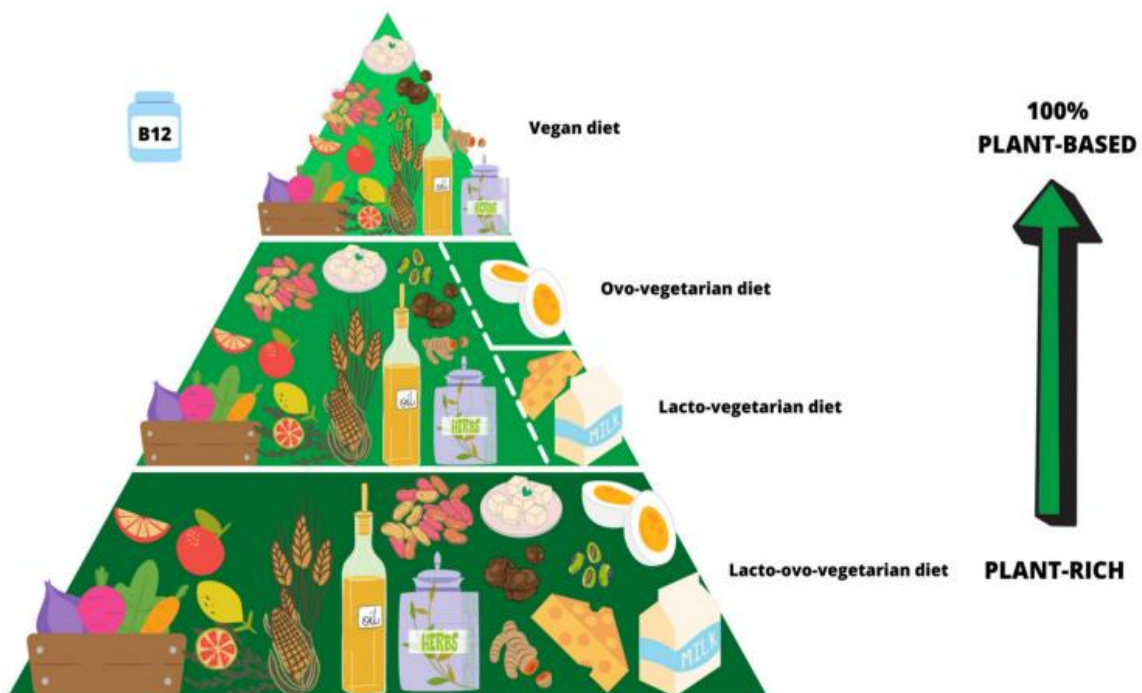


Figura 1. Tipos de dietas vegetarianas.

Fuente: Bivi, D., Di Chio, T., Geri, F., Morganti, R., Goggi, S., Baroni, L., Mumolo, M.G., de Bortoli, N., Peroni, D.G., Marchi, S., Bellini, M. (2021). *Raising Children on a Vegan Diet: Parents' Opinion on Problems in Everyday Life*. *Nutrients* 13(6), 1796. <https://doi.org/10.3390/nu13061796>

Según Álvarez et al. (2021) podemos distinguir dos tipos de alimentación basada en vegetales, dependiendo del patrón alimentario que se siga:

Como se muestra en la figura 1, en primer lugar, encontramos la dieta vegana (en adelante, VEG) que es un estilo de alimentación que excluye todos los productos de origen animal y se basa exclusivamente en alimentos de origen vegetal. Las personas veganas evitan consumir carne (de cualquier tipo de animal), productos lácteos, huevos, miel y otros productos derivados de los animales.

En su lugar, los veganos se centran en consumir frutas, verduras, legumbres, granos, frutos secos y semillas, así como productos vegetales procesados como tofu, tempeh y leche vegetal. Estos alimentos les proporcionan una amplia gama de nutrientes, incluyendo proteínas, grasas saludables, carbohidratos, vitaminas y minerales. Es importante destacar que seguir una dieta vegana adecuada requiere una planificación cuidadosa para asegurarse de obtener todos los nutrientes esenciales.

En segundo y tercer lugar, observamos la dieta vegetariana (VGT), que es un estilo de alimentación que se caracteriza por excluir la carne, ya sea de animales terrestres o marinos. Sin embargo, a diferencia de la dieta vegana, los vegetarianos pueden incluir productos lácteos, huevos y miel en su alimentación, dependiendo de tipo de vegetarianismo que sigan, que se dividen en:

Dieta ovo-lacto-vegetariana (LOV): incluye alimentos de origen vegetal, huevos, lácteos y sus derivados. Cabe destacar que esta dieta es la más practicada por la población.

Dieta ovo-vegetariana: incluye alimentos de origen vegetal, huevos y miel.

Dieta lacto vegetariana: incluye alimentos de origen vegetal, lácteos y miel.

Pero, también, existen otros tipos de alimentación vegetariana menos frecuentes como:

Flexitariana: las personas que siguen esta son semi-vegetarianas, pues en ocasiones, consumen alimentos de origen animal, de manera excepcional.

Crudívora: esta dieta incluye alimentos de origen vegetal sin cocinar y procesar. Cabe destacar que los alimentos se pueden macerar, deshidratar, triturar, rallar o fermentar.

Frugívora: incluye exclusivamente frutos (en general crudos), semillas y miel.

Pescovegetariana: se excluyen las carnes rojas y blancas, pero se incluyen los pescados.

La base de la alimentación vegetariana se centra en alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, legumbres, granos enteros, frutos secos y semillas. Estos alimentos proporcionan una amplia variedad de nutrientes, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales.

Es importante destacar que, ambas dietas, requieren de una planificación cuidadosa para asegurarse de obtener todos los nutrientes esenciales, prestando especial atención a la ingesta de vitamina B12, ya que se encuentra principalmente en alimentos de origen animal (Comité Nacional de Crecimiento y Desarrollo, 2021).

3.4. Veganismo/vegetarianismo en la actualidad.

Álvarez et al. (2021) consideran que las dietas vegetarianas y veganas están aumentando a nivel mundial, pero, sobre todo, entre la población occidental, tanto en niños/as como en adultos. Cada vez más personas están adoptando este estilo de vida y, gradualmente, está creciendo el número de países y ciudades que están implementando políticas y regulaciones para fomentar una alimentación más sostenible y reducir el consumo de productos animales, como, por ejemplo, Portugal (Gorjão, 2017).

En la actualidad, existen más opciones y recursos disponibles para aquellos que siguen una dieta vegana o vegetariana. Los supermercados y restaurantes están ampliando su oferta de productos y platos sin productos de origen animal, lo que facilita a las personas veganas y vegetarianas encontrar opciones adecuadas para su alimentación. Además, el veganismo y el vegetarianismo están ganando más visibilidad en los medios de comunicación y en la sociedad en general. Se han creado organizaciones y movimientos que promueven y defienden estos estilos de vida, lo que ha generado un mayor reconocimiento y comprensión por parte del público (FEUMVE, 2020).

Es preciso señalar que, las familias que se decantan por dietas basadas en vegetales, lo hacen, principalmente, por lograr una dieta más saludable y sostenible. Además, se ha demostrado que estas familias poseen un mayor nivel de estudios y tienen un mayor estatus socioeconómico que las familias no veganas/vegetarianas (Vandermoere et al., 2019).

Sin embargo, a pesar de estos avances, todavía existen desafíos y barreras para la plena aceptación y adopción del veganismo y vegetarianismo. Algunas personas pueden enfrentar resistencia o falta de comprensión por parte de su entorno social, dificultades para acceder a opciones de alimentos adecuados y limitaciones culturales o económicas. (Cole y Morgan, 2011).

En definitiva, el veganismo/vegetarianismo en la actualidad está experimentando un aumento en popularidad y aceptación. El crecimiento de la comunidad vegana, la disponibilidad de opciones veganas, la conciencia ambiental y los beneficios para la salud son algunos de los factores que están impulsando esta tendencia. A medida que la conciencia y la comprensión sobre los impactos de la producción y el consumo de productos animales continúen creciendo, es probable que el veganismo siga expandiéndose en el futuro.

3.5. Beneficios en la salud de las dietas veganas/vegetarianas.

Los alimentos que ingerimos influyen, en gran medida, en nuestra salud y en el entorno que nos rodea. Diversos análisis han demostrado los múltiples beneficios que tiene, tanto para la salud como para el medio ambiente, la transición hacia dietas basadas en vegetales y, con ello, la reducción de alimentos de origen animal (Springman et al. 2016).

Respecto a la salud, este tipo de dietas ayudan a mantener un peso corporal sano (casi el 30% de la población mundial sufre sobrepeso u obesidad), y a reducir el riesgo de enfermedades no transmitibles, como el cáncer, sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, etc. (Graça et al., 2022). Esto se debe a la gran cantidad de ingesta de alimentos de origen vegetal y la baja ingesta de grasas saturadas (Rojas et al., 2017).

Consumir grandes cantidades de carne roja y procesada y bajas cantidades de vegetales son factores de riesgo que contribuyen a una mortalidad temprana significativa en todas las regiones del mundo. Si la población global no cambia sus patrones dietéticos por patrones más sostenibles y saludables, la situación empeorará a medida que la población mundial aumente, de ahí, que también aumenten los gases de efecto invernadero y las enfermedades crónicas (Springman et al., 2016).

Las dietas veganas/vegetarianas se caracterizan por la gran importancia que se le da a la comida cruda, que se intenta que sea lo más sana posible, que no esté procesada, ni tratada

con sustancias químicas, como pueden ser fertilizantes, herbicidas, plaguicidas, pesticidas, etc. La alimentación se intenta obtener de la producción del lugar y en el tiempo o estación que corresponde. También suelen ser comidas poco elaboradas, sencillas, de origen 100% natural, económicas, y no se necesitan grandes cantidades para estar alimentarse correctamente. Su producción respeta el medio ambiente y favorecen la repartición de alimentos en todo el mundo (Saz-Peiró et al., 2013).

Tales son los beneficios que tienen estas dietas que, instituciones estadounidenses como la Academia de Nutrición y Dietética (AND) y la Academia Americana de Pediatría (AAP), y asociaciones de nutrición de países como Australia, Canadá, Nueva Zelanda, el Reino Unido y España, afirman que, las dietas veganas planificadas de manera adecuada y supervisadas por profesionales son totalmente válidas y saludables para todas las etapas de la vida (Bivi et al, 2021).

Pero, por otro lado, una gran cantidad de pediatras se preocupan por alimentar a los niños/as siguiendo este tipo de dietas, debido a que hay un gran riesgo de deficiencias nutricionales durante las fases más decisivas de su crecimiento. Estas deficiencias se deben a la imposibilidad de ingerir algunos nutrientes esenciales como: hierro, calcio, vitamina B12, yodo, ácidos grasos de larga cadena, etc. (Comité Nacional de Crecimiento y Desarrollo, 2021).

Por lo tanto, se considera necesario que la intervención de los nutricionistas con el objetivo de que ofrezcan las pautas necesarias a las personas que opten por este tipo de dietas. De esta forma, quedarán cubiertas las necesidades nutricionales del individuo acorde a su edad y metabolismo, para propiciar un crecimiento y desarrollo óptimo (Rojas et al., 2017). Es aquí, donde las personas veganas encuentran más obstáculos, debido a la escasez de información fiable acerca de cómo deben planificar una dieta vegana adecuada, completa y saludable a lo largo de todas las etapas de la vida (Martínez, 2018).

Por lo tanto, podemos decir que las personas que optan por este tipo de alimentación tienen un estilo de vida más saludable que las personas no veganas/vegetarianas (Rojas et al., 2017). Además, es importante destacar que, la transición hacia dietas basadas en plantas podría reducir la mortalidad mundial entre un 6 – 10% (Springman et al. 2016).

3.6. Contribución de las dietas sostenibles al medioambiente.

El calentamiento global, y como consecuencia, el cambio climático es un problema muy presente en nuestra sociedad actual, pues cada vez estamos sufriendo más y con mayor intensidad las consecuencias del efecto invernadero (Springman et al., 2016). En España, dichas consecuencias se traducen en temperaturas por encima de la media, aumento de la sequía, mayores riesgos para la salud, escasez de alimentos, aumento del nivel del mar, desaparición de especies, etc. (Sanz y Galán, 2020).

El sistema alimentario es uno de los principales sectores que perjudica el medio ambiente, ya que provoca entre un 21% y un 37% de las emisiones de gases totales de efecto invernadero, de las cuales hasta el 80% están asociadas a la producción ganadera (Springman et al. 2016), además de producir cambios en el suelo terrestre, pérdida de la biodiversidad y agotamiento del agua dulce (Springman et al., 2018).

Sin embargo, la mayoría de las personas en mundo piensan que, principalmente, el impacto ambiental de CO² es producido por los automóviles, industrias, fábricas, etc. Pero un informe elaborado por Willett et al. (2019) demostró que el sector de la ganadería es uno de los mayores contribuyentes en la crisis medioambiental a nivel mundial. Prácticamente un 20% de las emisiones de carbono provienen de la cría de ganado (gas metano), lo que supone una cantidad mayor que todas las emisiones producidas por los medios de transporte a nivel mundial (Steinfeld et al., 2009).

Para frenar y erradicar el deterioro del medio ambiente, diversos investigadores, de la famosa revista médica británica *The Lancet*, ofrecen, como posible solución, una reducción del consumo de alimentos de origen animal y una transición hacia dietas basadas en vegetales por parte de la población mundial. Esta medida podría reducir hasta un 80% las emisiones climáticas (Willett et al. 2019).

Las dietas basadas en plantas (veanas) son más saludables y sostenibles en comparación con las dietas que contienen alimentos de origen animal. Su sostenibilidad se debe a que poseen multitud de beneficios en el medio ambiente, pues provocan un menor impacto ambiental, en cuanto a emisiones de gases, uso del agua, la tierra y los combustibles fósiles (Graça et al. 2022). Si dicha transición se produjera las emisiones de gases de efecto invernadero, relacionadas con la producción de alimentos, se reducirían entre un 29 – 70% (Springman et al. 2016).

Dicha transición resulta esencial de cara al futuro, porque poseen multitud de beneficios para el medio ambiente:

- Mayor consumo de alimentos vegetales. Estas dietas promueven la reducción del consumo de carne, especialmente de carne roja y procesada, así como de productos lácteos y huevos. La ganadería intensiva tiene un impacto significativo en el medio ambiente en términos de deforestación, emisiones de gases de efecto invernadero y uso de recursos naturales. Al reducir el consumo de productos animales, se contribuye a la sostenibilidad ambiental (Steinfeld et al., 2009).

- Alimentos locales y de temporada. Las dietas saludables y sostenibles se enfocan en consumir alimentos locales y de temporada siempre que sea posible. Esto ayuda a reducir la huella de carbono asociada con el transporte de alimentos y a promover la agricultura sostenible a nivel local (Saz-Peiró et al., 2013).

- Reducción del desperdicio de alimentos. Estas dietas fomentan la reducción del desperdicio de alimentos, ya que el desperdicio de alimentos tiene un impacto negativo tanto en el medio ambiente como en la economía. Comprar y consumir de manera consciente, planificar las comidas y aprovechar al máximo los alimentos son prácticas importantes en una dieta saludable y sostenible (Saz-Peiró et al., 2013).

- Uso responsable de los recursos. Las dietas saludables y sostenibles promueven el uso responsable de los recursos naturales, como el agua y la energía. Al elegir alimentos que requieren menos recursos para su producción, se puede reducir la presión sobre el medio ambiente y contribuir a la sostenibilidad (Springman et al. 2016).

Al seguir una dieta saludable y sostenible, además de mejorar la salud personal, se puede contribuir a la protección del medio ambiente. Estas dietas no solo benefician a nivel individual, sino que también promueven la conservación de los recursos naturales y ayudan a abordar los desafíos ambientales actuales, como el cambio climático y la pérdida de biodiversidad.

Por lo tanto, se debe reducir el consumo de productos animales y cambiar los patrones dietéticos convencionales por patrones más saludables y sostenibles, a nivel mundial, para evitar las consecuencias climáticas. Además, si este cambio se produjera se aseguraría a la población mundial (en aumento) el acceso a alimentos seguros y asequibles (Springman et al. 2016).

3.7. Percepción social del veganismo/vegetarianismo.

La percepción social del veganismo y vegetarianismo ha ido evolucionando significativamente en los últimos años. Aunque sigue habiendo diversidad de opiniones y actitudes, se puede observar una creciente aceptación y comprensión del veganismo y vegetarianismo en la sociedad. Según Martínez (2018) esto se debe al incremento que, las dietas basadas en plantas, han ido ganando en los últimos años a causa de:

- Mayor conciencia y comprensión. Cada vez más personas están familiarizadas con el concepto de veganismo y comprenden las razones éticas, medioambientales y de salud detrás de esta elección de estilo de vida. La información sobre los impactos de la industria cárnica en los animales, el medio ambiente y la salud ha aumentado, lo que ha llevado a una mayor comprensión del veganismo como una opción que busca abordar estos problemas.
- Cambio de percepción de la dieta vegana. La dieta vegana, que excluye todos los productos de origen animal, ha pasado de ser considerada una elección extrema o radical a ser vista como una opción legítima y viable. Muchas personas ahora reconocen que una dieta basada en plantas puede ser equilibrada, nutricionalmente adecuada y sabrosa, y están dispuestas a experimentar con opciones veganas en su propia alimentación.
- Aumento de la visibilidad y aceptación en la cultura popular. El veganismo y vegetarianismo ha ganado visibilidad en la cultura popular a través de celebridades, *influencers* y eventos relacionados con el veganismo. Esto ha ayudado a que el veganismo se normalice y se vea como una opción válida y respetable.
- Cambios en la disponibilidad y accesibilidad. El aumento de la demanda de opciones veganas ha llevado a una mayor disponibilidad y accesibilidad de alimentos y productos veganos en supermercados, restaurantes y otros establecimientos. Esto ha facilitado que las personas adopten una dieta vegana o reduzcan su consumo de productos animales.

A pesar de todo esto, los veganos y vegetarianos siguen siendo una minoría en la sociedad de occidente, en nuestro país en concreto (España), solamente suponen el 2,2% del total de la población adulta (The Green Revolution, 2021). Generalmente, las minorías tienen un bienestar menor que las mayorías, de ahí que, las personas de este grupo social aleguen más situaciones sociales negativas que las personas carnívoras, como, por ejemplo, microagresiones, discriminación, menor interacción social, etc. (Salmivaara et al., 2022).

Esto último se debe a que las personas que comen carne tienen prejuicios negativos hacia el grupo social vegano. Markowski y Roxburgh (2019) señalan que, las diferencias que presentan las dietas veganas/vegetarianas tienen mayor relevancia en situaciones de alimentación social.

A diario, esta minoría social tiene que hacer frente ante este tipo de experiencias sociales negativas, para ello tienen que desarrollar estrategias que ayuden a gestionar este tipo de conflictos relacionados con su alimentación. Alguna de estas estrategias se puede observar en un estudio realizado en Helsinki durante 2020, donde las personas veganas manifestaron que, para hacer frente a la sociedad, se vieron obligadas a adaptarse a las normas sociales predominantes relacionadas con la comida, para evitar ser juzgados y excluidos socialmente por el hecho de preferir una alimentación que difiere de lo habitual (Salmivaara et al., 2022).

Dentro de esta minoría social se demuestra que la mayoría de personas que siguen estas dietas son mujeres, pues las actitudes negativas hacia las dietas basadas en plantas y el consumo de carne está más arraigado socialmente a los hombres. El consumo de carne es sinónimo de poder y virilidad en los hombres de acuerdo con los roles de género tradicionales (Hinrichs et al., 2022).

Por lo tanto, podemos observar que, la percepción social del veganismo y vegetarianismo ha evolucionado hacia una mayor aceptación y comprensión. A medida que más personas adoptan estilos de vida veganos, se espera que la percepción continúe cambiando y que el veganismo/vegetarianismo se normalice aún más en la sociedad.

3.8. Las instituciones educativas frente al veganismo/vegetarianismo.

La incorporación del veganismo/vegetarianismo como una opción dietética ha generado cambios significativos en diversos ámbitos de la sociedad, incluyendo el ámbito educativo. En este contexto, las instituciones educativas se enfrentan al desafío de adaptarse y responder a las necesidades y preferencias de las familias veganas. Para abordar este tema de cerca, en este apartado, exploraremos cómo las instituciones educativas están respondiendo al veganismo, abordando temas como los menús escolares y la formación del personal docente.

De acuerdo con la información recopilada en The Green Revolution (2021), en España, el porcentaje de personas veganas vegetarianas cada vez está incrementándose más, hasta un 34% entre el año 2019 y 2021. En nuestro país, hoy en día, suponen el 2,2% de la población total adulta, el 1,4% corresponde a los vegetarianos y el 0,8% corresponde a los veganos.

A la vista de estos datos, podemos afirmar que las familias veganas y vegetarianas forman parte de la nueva realidad social que debe ser tomada en cuenta en el contexto de una escuela inclusiva. Sin embargo, la realidad es que no todos los colegios incorporan el veganismo y vegetarianismo como parte de esta diversidad, y el sistema institucional tampoco está trabajando adecuadamente para prevenir la exclusión de los derechos de los alumnos/as veganos.

Un ejemplo muy claro de ello es la falta de opción vegana en el menú escolar de los colegios españoles, una situación muy frecuente que se ha convertido en una fuente de preocupación para numerosas familias veganas/vegetarianas (The Green Revolution, 2019). Además, esta problemática hace que la transición alimentaria – hacia dietas más saludables y sostenibles – se vea comprometida (Graça et al., 2022).

En España, la normativa vigente de los comedores escolares considera alternativas al menú estándar en caso de intolerancias o alergias (con la correspondiente certificación médica que lo respalde) y motivos religiosos (artículo 14.4 de la Ley 26/1992, del 10 de noviembre). Sin embargo, Lorenzana (2018) señala que en dicha regulación no se reconoce el derecho a solicitar un menú vegetariano o vegano en la escuela, excepto en Euskadi, que cuenta con su propia regulación, la cual reconoce el derecho a un menú vegano en el comedor escolar, desde el año 2012.

En dicho año, el Gobierno vasco aprobó la incorporación de la opción vegetariana en los menús escolares, algo que es muy común en otros países de Europa, como, por ejemplo, en Portugal (Lorenzana, 2018). En el 2017, el Parlamento portugués aprobó una ley por la que todos los comedores públicos están obligados a ofrecer, al menos, un plato vegetariano, es decir, sin ningún ingrediente de origen animal. Pero esta ley no solo afecta a la escuela, sino que también afecta a comedores y cafeterías de universidades, residencias, hospitales, cárceles, etc., en definitiva, aquellos lugares sostenidos con fondos públicos (Gorjão, 2017).

Por lo tanto, el hecho de que los colegios ofrezcan alternativas cuando se trata de alguna intolerancia, alergia o motivos éticos o religiosos y no ofrezcan alternativas para las familias veganas y vegetarianas supone una clara discriminación hacia este tipo de familias. Esta aversión se conoce como “vegafobia” (Graça et al. 2022)

3.9. Vegafobia en las escuelas.

El término vegafobia apareció mencionado, por primera vez en el 2011, en un estudio realizado por los sociólogos británicos para referirse a los prejuicios que tenía la población mundial hacia los veganos y vegetarianos. Este estudio tenía como objetivo observar cómo los periódicos del Reino Unido trataban el veganismo, dónde comprobaron que la gran mayoría de los periódicos lo representaban de manera negativa (Cole y Morgan, 2011).

A día de hoy, la vegafobia sigue siendo un hecho existente en la escuela. Aunque cada vez más personas optan por seguir una dieta basada en plantas, todavía existen desafíos y obstáculos en entornos educativos que pueden afectar negativamente a los alumnos veganos/vegetarianos. Un ejemplo claro de ello es la experiencia que relató una alumna de la universidad de Helsinki, durante su etapa en primaria, cuando decidió cambiar su dieta omnívora a una dieta vegana. Los profesores le decían que no sería un adulto normal si no comía carne, pues no crecería de la misma forma que las personas que sí comían carne. También tuvo que soportar una privación de su libertad por negarse a comer carne en el comedor escolar. Tal era la discriminación que sufría la joven que llegó al punto de saltarse, en numerosas ocasiones, las comidas escolares debido a que su colegio no le daba la opción de un menú vegano. Esta conducta de la alumna hizo que los profesores sospecharan que tenía algún, trastorno alimenticio (Salmivaara et al., 2022).

En España, con la finalidad de frenar esta problemática y de lograr una inclusión para este grupo de personas en el sistema educativo, en el año 2019, se creó la asociación sin ánimo de lucro FEUMVE, que lucha para que todos los colegios españoles tengan la disponibilidad de un menú vegano, además de, combatir la vegafobia existente en las escuelas. A día de hoy, esta asociación está formada por más de 800 familias veganas/vegetarianas y su principal objetivo es erradicar las situaciones de discriminación y rechazo que sufren sus hijos/as en el contexto escolar (FEUMVE, 2020).

En España, los datos recogidos por la asociación FEUMVE (2022) señalan que, solo hay 103 colegios que ofrecen la opción de un menú vegano. Estos colegios están comprendidos en las comunidades de Andalucía, Asturias, Baleares, Canarias, Cataluña, País Vasco, Galicia, Comunidad de Madrid, Murcia y Comunidad Valenciana (Ver anexo 1). Es preciso destacar que la comunidad con más colegios, que ofrecen este tipo de menús, es Cataluña con 28 colegios, seguido de la Comunidad de Madrid con 22. Por lo que respecta al resto de comunidades autónomas, hoy en día, se señala que no se tienen datos que certifiquen la presencia de colegios con la opción de menús veganos/vegetarianos.

Como se puede observar el tema del menú escolar representa una de las discriminaciones más significativas, aunque no es la única, para este tipo de familias. Tal vez esta injusticia se deba a la falta de conocimiento por parte de muchos profesionales del ámbito educativo acerca de la ética vegana y las razones que la respaldan. Por este motivo, en noviembre de 2019, dicha asociación llevó a cabo un registro a nivel estatal en cada comunidad autónoma con el fin de desarrollar un proyecto de talleres educativos dirigidos a la comunidad escolar, con el objetivo de combatir la discriminación hacia las personas veganas y vegetarianas en colegios e institutos. (FEUMVE, 2020).

En resumen, abordar la vegafobia en la escuela implica promover el respeto mutuo, la comprensión y la aceptación de las diferencias individuales, en términos de elecciones dietéticas, y trabajar hacia un entorno escolar inclusivo y libre de discriminación.

3.10. Medidas para lograr la transición hacia dietas más saludables y sostenibles en la escuela.

Es evidente, que resulta difícil elaborar un menú específico para cada intolerancia, alergia, ideologías religiosas, etc., sin embargo, gran parte de estas alergias e intolerancias alimentarias se producen frente a alimentos de origen animal (huevos, leche, pescado, etc.). Asimismo, existen creencias religiosas que prohíben el consumo de determinados animales. Por lo tanto, podemos afirmar que un menú vegano/vegetariano podría ser la solución a muchos de estos problemas, además de ser una opción para aquellos alumnos/as veganos/vegetarianos. (ESVECO, 2021).

Todo esto nos lleva a preguntarnos, ¿qué medidas se deben llevar a cabo, en los colegios e instituciones escolares, para poder lograr la transición hacia menús escolares saludables y sostenibles (veganos)? Graça et al. (2022) investiga esta cuestión en diversos contextos escolares de Portugal y plantea tres vías principales para lograr dicha transición, aunque todas tienen una barrera socioemocional común que es la visión cultural sobre la carne como una comida adecuada. Las tres vías que propone para lograr dicha transición son las siguientes:

En primer lugar, se debe impulsar orientaciones hacia un consumo sostenible. La alimentación y la sostenibilidad ambiental están estrechamente relacionados, pues el consumo excesivo de productos producidos en macrogranjas provocan grandes emisiones de gases de efecto invernadero e impactos en el medio que nos rodea. Además, el consumo de productos animales implica que estos sufran y mueran en las industrias alimentarias. Por ello, para frenar el impacto ambiental y proteger a los animales, una de las posibles soluciones, es optar por unas dietas más sostenibles y respetuosas con el medio ambiente.

En segundo lugar, se debe optimizar y aumentar la oferta de comidas basadas en vegetales. Es necesario que mejore la formación personal, tanto del personal de cocina como de los nutricionistas, de los comedores escolares, para ofrecer un menú vegano de calidad. Asimismo, es importante crear espacios en la escuela donde los alumnos/as tengan contacto directo con la naturaleza y los alimentos, de esta forma los tendrán una visión positiva a cerca de las comidas a base de plantas.

Y, en tercer lugar, movilizar a las comunidades locales y de la sociedad. Para que se produzca la transición sostenible en el contexto escolar, es necesaria la participación activa de padres y profesores como comunidad escolar, la cual debe dar apoyo social a los menús basados en plantas. También señalan, la importancia de invertir más en la alimentación escolar para asegurarse que los valores nutricionales de los menús son adecuados. Además, se deben eliminar representaciones sociales como, por ejemplo, la idea de que los productos vegetales son costosos frente a los productos de origen animal. Sin duda alguna, Portugal es un país de referencia en este sentido, pues tal y como se ha mencionado anteriormente, en el año 2017 se convirtió en el primer país que aprueba una ley, por la cual todos los centros públicos (comedores escolares, cafeterías, hospitales,

residencias, etc.) tienen la obligatoriedad de ofrecer alternativas 100% veganas en sus menús.

4. METODOLOGÍA.

En el presente trabajo con la finalidad de conocer de cerca cómo se adaptan las instituciones educativas a las familias veganas y vegetarianas se ha llevado a cabo una investigación basada en la metodología cualitativa. De acuerdo con Quecedo y Castaño (2002) dicha metodología consiste en un enfoque de investigación utilizado para comprender y explorar fenómenos sociales, culturales o humanos desde una perspectiva holística y en profundidad. Esta metodología implica recopilar y analizar datos no numéricos y los resultados se expresan en palabras.

La metodología cualitativa se caracteriza por su enfoque inductivo, lo que significa que se dedica a descubrir patrones, temas y significados a través de la interacción directa con los participantes y la interpretación reflexiva de los datos. Se basa en la premisa de que la realidad es subjetiva y construida socialmente, y busca captar la complejidad y diversidad de las experiencias humanas. Además, proporciona una visión detallada y contextualizada de los fenómenos estudiados, permitiendo una comprensión más profunda y detallada de las experiencias humanas y la construcción social de la realidad (Quecedo y Castaño, 2002).

En cuanto a la recolección de datos, para poder llevar a cabo la investigación, la técnica que se ha empleado es la entrevista semiestructurada. Tal y como expresa Lopezosa (2020) dicha entrevista nos permite obtener información detallada y rica a través de conversaciones con los participantes. Este tipo de entrevistas son un tipo de entrevista utilizada en la investigación social y en otras áreas donde se requiere recopilar información cualitativa de los participantes.

En una entrevista semiestructurada, el entrevistador tiene un conjunto de preguntas generales y temas predefinidos que se utilizarán como guía durante la entrevista. Estas preguntas se desarrollan a partir de la teoría o el marco conceptual en el que se basa la investigación o el propósito de la entrevista. Esto permite al entrevistador adaptarse a la situación y explorar en profundidad los temas relevantes, permitiendo una conversación más fluida y natural. Durante la entrevista, el entrevistador tiene cierta libertad para

formular preguntas de seguimiento y profundizar en los temas de interés. Estas preguntas de seguimiento pueden surgir en función de las respuestas del entrevistado o de la necesidad de obtener más detalles o aclarar sobre ciertos aspectos (Lopezosa, 2020).

La flexibilidad de las entrevistas semiestructuradas permite adaptarse a las características y circunstancias específicas de cada participante. Esto es especialmente útil cuando se entrevista a personas con diferentes antecedentes, experiencias o conocimientos. Cada entrevista puede variar en duración y en el orden y enfoque de los temas tratados, lo que permite una exploración más completa y detallada de la información.

Para llevar a cabo la investigación se han seguido los siguientes pasos:

En primer lugar, se han redactado una serie de preguntas, para familias veganas/vegetarianas con hijos o personas que durante su etapa educativa ya seguían este tipo de dietas y, por otro lado, redacté otro tipo de preguntas para colegios que ofrecen este tipo de menús en el comedor escolar. (Ver anexo 2).

Posteriormente, se ha buscado a través de diferentes asociaciones veganas, redes sociales, grupos, etc., personas con dichas características. Se contactó con personas que tenían dichas características y fijamos la hora y el día para llevar a cabo las entrevistas. En total se han llevado a cabo tres entrevistas (vía online), de las cuales, dos se realizaron a familias veganas/vegetarianas, y una de ellas se realizó a la directora de un centro de Educación Infantil que oferta la opción de un menú vegano en el comedor escolar.

Las entrevistas han sido grabadas y transcritas. Se informó a los entrevistados de que las entrevistas se utilizarían de forma anónima y la participación en las mismas es voluntaria. Los encuestados no han recibido incentivos u otro tipo de recompensas por su participación. El objetivo de estas entrevistas fue recopilar información sobre cómo las instituciones educativas se adaptan a las familias veganas/vegetarianas.

Los parámetros de análisis de las entrevistas comenzaban con una breve presentación personal en la que debían proporcionar información sobre su edad, género, estado civil, situación laboral, familiar y educativa, lugar de residencia, tipo de vivienda y desde cuándo y por qué adoptaron una alimentación vegana/vegetariana. Esta sección descriptiva es fundamental en la investigación y constituye el primer aspecto a abordar.

Según los datos obtenidos observamos las siguientes características sobre el perfil individual de cada participante. Comenzaremos por la edad y el género de los

entrevistados, en ellos vemos que tienen 23 y 37 años y ambas son mujeres, algo que no nos llama mucho la atención, ya que la mayoría de personas que siguen este tipo de dietas suelen ser mujeres.

Continuamos con la situación familiar y vemos que, todos los participantes viven en familia. La primera participante está casada y tiene tres hijos y la segunda está soltera y no tiene hijos. Respecto a la situación educativa, los participantes poseen altos niveles académicos, la primera de las entrevistadas tiene un Máster en Psicopedagogía y la segunda tiene el graduado universitario de fisioterapeuta. Y, en cuanto a la situación laboral, la primera de las participantes es directora de un centro de Educación Infantil y la segunda trabaja como fisioterapeuta.

Si ahora nos centramos en el lugar de residencia, podemos ver que todas las personas entrevistadas viven en zonas donde residen un número considerable de habitantes. La primera de ellas vive en el municipio de Almensilla (Sevilla) la cual cuenta con 6008 habitantes y la segunda en la ciudad de Valladolid que cuenta con 298866 habitantes. Estos datos nos confirman que la mayoría de personas que siguen este tipo de dietas residen en zonas urbanas y no rurales.

El enfoque de análisis empleado en la investigación consiste en examinar detalladamente la información proporcionada en cada entrevista y luego clasificarla en los siguientes temas principales: problemas sociales y dificultades encontradas, relación de la escuela con las familias veganas/vegetarianas, y medidas para mejorar la adaptación de la escuela hacia las familias veganas/vegetarianas. También se ha realizado un apartado para la entrevista que se ha realizado con la directora de un centro escolar con la finalidad de conocer cuál es la postura de la escuela. Este apartado se divide en dos ejes temáticos: menú vegano escolar y dietas saludables y sostenibles.

Finalmente, se presenta un resumen esquemático de los datos y la información previamente expuesta acerca del perfil personal de los individuos entrevistados.

Tabla 1: Perfil de los entrevistados.

ENTREVISTADOS	1	2
Género y edad	Femenino, 37 años	Femenino, 23 años
Lugar de residencia	Almensilla (Sevilla)	Valladolid

Estado civil	Casada	Soltera
Situación familiar	Vive en familia	Vive en familia
Nivel educativo	Estudios universitarios	Estudios universitarios
Situación laboral	Directora de un centro de Educación Infantil	Fisioterapeuta
Años siendo vegano/vegetariano	Desde hace 5 años	Toda la vida
Motivos por los que se hizo vegano/vegetariano	Bienestar animal	Mejorar la salud

5. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

5.1. Perfiles de los entrevistados.

Para comenzar nos centraremos en la cuestión relacionado con el tiempo que llevan siendo veganos/vegetarianos los participantes y las razones que les llevaron a tomar esta decisión. En primer lugar, podemos observar que la primera de las participantes se hizo vegetariana en el 2018 y vegana en el 2020, y el motivo que le llevó a tomar esta decisión fue, principalmente porque tomó conciencia del sufrimiento animal. Esta persona relató una experiencia que tuvo, en el pasado, que chocó mucho con sus principios y fue lo que le llevó a cambiar su estilo de vida: *“Estuve viviendo un tiempo en Estados Unidos y, también allí, se consumía mucha carne en grandes cantidades, mucha barbacoa, mucho sufrimiento digamos....También allí vi bisontes, una reserva de bisontes y en la misma reserva te daban de comer hamburguesas de bisonte, entonces era como que no te daba mucho margen a la imaginación, ya veías el animal y veías la hamburguesa y era como vale, me estoy comiendo esto que está aquí al lado pastando.”* (E1). Sin embargo, la segunda persona entrevistada es vegetariana desde el nacimiento, porque sus padres así lo quisieron, y ahora lo ha seguido manteniendo por motivos de salud y porque concuerda con su ética personal.

En cuanto al tema de los hijos/as, la primera persona tiene tres hijos/as de edades comprendidas entre los tres meses y los dos años y medio, de los cuales hay que destacar que todos ellos son veganos desde el nacimiento y el colegio al que acuden oferta la opción de un menú vegano escolar. Sin embargo, la segunda participante no tiene hijos, pero durante su etapa escolar en el colegio ya era vegetariana.

En líneas generales, podemos observar que los perfiles de los participantes son de personas jóvenes muy comprometidas con el estilo de vida que llevan a cabo, ya que estas personas lo van a mantener a lo largo de toda su vida por razones como el bienestar animal y la preocupación por la salud.

Por otro lado, centrándonos en el centro educativo con el que hemos contactado para llevar a cabo la entrevista posee las siguientes características: el colegio se encuentra situado en Almensilla, un municipio de la provincia de Sevilla, tiene aproximadamente unos 6000 habitantes, por lo que se considera un pueblo grande. El colegio es laico y privado, pero cabe destacar que tienen un convenio con la Junta de Andalucía. Su actividad docente comenzó en el 1999 y en el año 2021 incorporaron a la oferta del comedor escolar la opción de un menú vegano para aquellas familias que lo solicitaron.

5.2. Análisis y discusión de los datos obtenidos.

En este apartado, en primer lugar, se llevará a cabo un análisis sobre la información obtenida en las entrevistas a las familias veganas/vegetarianas y, posteriormente, se analizará la posición de la escuela respecto al tema de la investigación.

5.2.1. Entrevistas a familias veganas/vegetarianas.

La información obtenida de las entrevistas realizadas a las familias se divide en tres ejes temáticos, que son los siguientes:

5.2.1.1. Problemas sociales y dificultades encontradas.

Para comenzar, observamos que, ambas participantes coinciden en que, actualmente, dentro de su entorno familiar más cercano no tienen problemas relacionados con su tipo de dieta. La primera entrevistada comentó que, con el paso del tiempo, sus familiares han ido entendiendo que es una decisión pensada y la respetan: *“Al principio pensaban que era como una dieta o algo así, aunque yo nunca había hecho ninguna una dieta, ni de*

adelgazamiento ni nada parecido, pensaban que iba a ser algo temporal y al ver que duraba más pues ya lo han ido comprendiendo mejor.” (E1). Aunque cabe destacar que, al principio de hacerse vegana su familia se preocupó bastante por su alimentación porque pensaban que comiendo solo alimentos de origen vegetal tendría carencias nutricionales. La segunda participante argumentó que lo tuvo bastante fácil en su entorno familiar más cercano, pero con su familia extensa no fue tan fácil: *“Pues al final cuando naces siendo vegetariano yo creo que es bastante más sencillo porque tu familia cercana, evidentemente, ya lo apoya. Y luego es verdad que para los abuelos y los tíos es más complicado de entender porque también vienen de generaciones más antiguas y siempre intentan ofrecerte platos de carne o de pescado, entonces bueno lo respetan, pero como que siempre te intentan llevar un poco por lo que ellos consideran que es una alimentación más saludable.”* (E2).

Como se puede apreciar, las dos participantes resaltan la comprensión y el apoyo de la familia cercana. En cambio, la familia más extensa puede tener dificultades para comprender y aceptar las elecciones vegetarianas o veganas debido a sus propias tradiciones y creencias sobre una alimentación saludable. Por esta razón, señalan que es esencial informar, a la familia y a la población en general, sobre los beneficios de una alimentación basada en plantas, ya que así será posible generar un mayor entendimiento y aceptación.

Sin embargo, donde sí manifestaron que habían tenido problemas y dificultades es en situaciones sociales que se llevan a cabo fuera de casa como, por ejemplo, en restaurantes, bares o sitios públicos. La primera entrevistada argumentaba: *“En el único momento en el que estamos teniendo problemas todavía [...] es cuando hay una comunión, un bautizo, una boda o algo así, porque sí que nos ponen un menú vegano, pero muy deficitario porque le faltan nutrientes [...] la mayoría de las veces nos ponen una ensalada de primero, algo inventado raro, este fin de semana nos pusieron pimiento asado con pipas, es como ¿en serio no sabes que hacer de comer? [...] luego se dice que los veganos no comemos bien, pero será porque no nos ponen bien de comer, porque luego en casa no tenemos problemas.”* (E1). La segunda entrevistada también declaró sufrir este tipo de problemas: *“Ahora cada vez menos porque siento que los restaurantes ya comprenden mucho mejor lo que es el vegetarianismo y el veganismo, pero si a lo largo de mi vida [...] muchas veces ir a sitios que no entiendan bien lo que es, que les pidas que te preparen algún plato, algunos reaccionan bien y sí que te saben preparar cosas y otros*

no tienen ni idea y, a veces, te meten platos con carne dentro de... aunque tú se lo intentes explicar y sí que pues alguna vez sí que ha sido complicado.” (E2).

Las dos declaraciones resaltan la problemática a la que se enfrentan los veganos/vegetarianos en eventos sociales que se llevan a cabo en sitios públicos. El desconocimiento por parte del personal del servicio genera frustración y cuestionamientos sobre la falta de opciones adecuadas para las personas veganas/vegetarianas. Si que es cierto que, la comprensión y aceptación del veganismo y vegetarianismo están mejorando en la sociedad, pero aún perduran casos en los que los restaurantes no entienden completamente las necesidades y preferencias de los clientes vegetarianos y veganos.

En resumen, este tipo de experiencias nos demuestran que aún persisten desafíos en la inclusión y comprensión del veganismo/vegetarianismo en eventos sociales, además de, la falta de opciones nutritivas y satisfactorias para los veganos/vegetarianos. Por lo tanto, es necesario promover una mayor sensibilización y conocimiento sobre las dietas veganas/vegetarianas, así como fomentar la creatividad y la diversidad en los menús ofrecidos.

Además, la primera participante comentó que en este tipo de acontecimientos pasaban hambre debido a que los menús que ofrecen son poco nutritivos y, por si fuera poco, también reciben malas contestaciones por parte del servicio del local: “[...] nos contestan mal también, eso es lo que peor llevamos, que los mismos camareros o el servicio del sitio hacen comentarios ofensivos en plan ¿te traigo un platanito o te...? ¿Sabes? Yo qué sé, como especiales, como que vamos de... y lo único que queremos es pasar un día con la familia como todos los demás y no tenernos que preocupar de que vayamos a tener hambre.” (E1).

Estas experiencias negativas nos demuestran que esta minoría social todavía sigue recibiendo un trato desigual en comparación con el resto de personas que siguen una dieta de tipo convencional. Estas diferencias en el trato se deben a la falta de comprensión y conocimiento, a las limitaciones del menú, a los prejuicios y estereotipos, a la falta de demanda y a la resistencia al cambio por parte de determinados establecimientos. Es difícil para las personas que siguen estas dietas tener que enfrentarse a actitudes y comentarios ofensivos que les hacen sentir excluidos o menospreciados. Por lo que es crucial, fomentar un entorno más inclusivo y respetuoso en los establecimientos, donde todas las personas, independientemente de sus elecciones dietéticas, puedan sentirse

bienvenidas y atendidas adecuadamente. Esto implica una mayor sensibilización y educación sobre el veganismo, así como una actitud abierta y empática por parte del personal de servicio.

Un aspecto importante que destacó la segunda participante, en relación con las opciones vegetarianas en los establecimientos, fue que se encontró más problemas y dificultades en las zonas rurales que en las urbanas: “[...] *me lo he encontrado más en los pueblos y, es verdad, que en Valladolid en algunos sitios [...] en algunos viajes a otras ciudades más grandes es más fácil que lo entiendan y que haya como más conciencia al respecto.*” (E2). Esto es algo muy común pues las ciudades, generalmente, cuentan con una mayor diversidad cultural y una mayor concentración de población. Sin embargo, en los pueblos la economía y el estilo de vida suelen estar más arraigados a la agricultura, a la producción animal y a su identidad cultural, es decir, existe una mayor tradición y dependencia de la ganadería y la cultura alimentaria puede estar arraigada en la crianza de animales para consumo. Esto puede generar resistencia y menor aceptación hacia el veganismo en estas comunidades.

5.2.1.2. Relación de la escuela con las familias veganas/vegetarianas.

En cuanto a los aspectos relacionados con la escuela podemos encontrar semejanzas y diferencias entre las respuestas de ambas participantes:

En relación con a las **semejanzas** hay que señalar que, en los dos casos, han sufrido algún tipo de rechazo por parte de otros padres, profesores, compañeros de clase, etc. La primera entrevistada argumentó: “*Pues sí que hemos tenido enfrentamientos hasta con otros padres porque han pensado que podríamos estar dándoles una mala educación [...] hemos tenido alguna discriminación y sí que también de parte de las mismas maestras, pero yo lo considero más falta de información más que otra cosa, que se preocupan y la manera de preocuparse es atacando o poniendo en duda el tipo de alimentación, pero siempre hemos dicho que los niños están sanos [...] comen mejor que otros niños en el sentido de que no ingieren azúcares artificiales refinados. Miramos el tema de las grasas, toman muchísima fruta, muchísima verdura, les encanta, se pelean por el brócoli y por las fresas y por... siempre quieren más, entonces yo creo que problemas como tal no existen.*” (E1). Apreciamos que esta familia ha experimentado enfrentamientos y discriminación por parte de otros padres e incluso algunas maestras debido a su elección

de criar a sus hijos con una alimentación vegana, pero una vez más, estas reacciones son fruto del desconocimiento a cerca de este tipo de dietas y la preocupación por la salud de los niños/as. A pesar de todos los desafíos y la falta de comprensión, la familia no percibe problemas significativos en relación con la alimentación que ofrece a sus hijos/as.

La segunda entrevistada manifestó que tuvo que hacer frente a pequeños conflictos durante su etapa escolar con los profesores y con sus compañeros: *“De más pequeña como los niños muchas no entienden muy bien lo que es y es como algo raro para ellos, pues te ves envuelta como a lo mejor en alguna situación desagradable, en plan, por ejemplo, llevas un bocata de aguacate, que para mi casa era algo muy común, y te dicen que es eso que te estás comiendo que es verde. El aguacate cuando yo era pequeña era algo muy raro. Y luego los profesores, en general, respetuosos, pero cuando saben que tienes una alimentación distinta es como que te miran con lupa. Entonces yo que siempre he sido una persona muy delgada me he encontrado muchas veces con preocupación de más al respecto, tipo ¿estás comiendo bien? ¿seguro que no te pasa nada? Y un poco así, que es desagradable también, pero bueno.”* (E2), Observamos que, tanto los alumnos/as como el profesorado no conocen lo suficiente el vegetarianismo, pues las preguntas que hacían a la participante desde edades tempranas la implicaban enfrentarse a situaciones desagradables y malentendidos en relación con su alimentación.

A la luz de estos datos, vemos que las diferencias en la elección alimentaria pueden generar conflictos en la crianza de los hijos. Las familias que siguen una dieta de tipo convencional se preocupan de más por la adecuación de la dieta vegana en términos de nutrientes esenciales. Por ello, es importante abordar estos enfrentamientos desde la comprensión mutua, el respeto y la comunicación abierta. Ambas partes pueden beneficiarse de un diálogo constructivo, el intercambio de información y el reconocimiento de las elecciones personales de cada familia. La empatía y la tolerancia son fundamentales para fomentar la armonía y la convivencia en el entorno escolar entre familias con diferentes preferencias alimentarias.

Otra semejanza que comparten ambas participantes es que cuando se celebra algún evento en el colegio si hay opciones veganas para este tipo de alumnos/as. Por lo tanto, podemos observar que en determinados momentos si se tiene en cuenta la diversidad, pero también manifestaron que las familias tienen que estar muy pendientes de este tipo de aspectos, en concreto la segunda participante argumentó lo siguiente: *“Sí, normalmente, se tenía*

en cuenta, pero porque mi madre [...] insistía mucho y sí que se preocupaba por notificar siempre a los profesores y que hubiera algo. Entonces normalmente, siempre había algún plato adaptado para mí.” (E2).

De nuevo, en estas palabras vemos que, es la familia la que tiene que estar pendiente y preocupada de que se tuviera en cuenta la dieta de su hija en el entorno escolar y de esta manera le proporcionaran algún plato adaptado para ella. Pero, en realidad, es la escuela la que debería de adaptarse a cada uno de sus alumnos/as fomentando así la inclusión.

Otra similitud que comparten las personas entrevistadas es que coinciden en que las instituciones educativas no comprenden ni conocen lo suficientemente el veganismo y vegetarianismo. En la primera entrevista la participante comentó: *“No, rotundamente, no. Es que es algo que tiene que partir de las personas que forman esas instituciones y si esas personas no le dan el valor que tiene a este tipo de alimentación y de filosofía de vida, no se va a ver reflejado en la institución, en la pedagogía del centro [...] desde luego, tiene que cambiar primero la mente de cada persona, para que luego se traslade a la escuela.” (E1).* En la segunda entrevista la participante expresó: *“Mi experiencia cuando yo era pequeña es que no. Muy poco y bastante mal.” (E2).*

Obteniendo estas respuestas, comprobamos que todavía la escuela tiene una comprensión limitada o falta de conocimiento sobre estos estilos de vida. Los motivos que causan esta problemática son la falta de capacitación e información del personal educativo acerca de este tema, ya que no han recibido la formación específica sobre las necesidades de los alumnos/as veganos. La resistencia al cambio, el cambio de enfoque y adaptación a las necesidades de los alumno/as veganos y vegetarianos puede requerir ajustes en los menús escolares, las políticas alimentarias y las actividades relacionadas. Algunas instituciones pueden resistirse a realizar estos cambios.

Respecto a las **diferencias**, el colegio al que acuden los hijos/as de la primera participante sí cuenta con la opción de un menú vegano en el comedor escolar debido a que la familia lo solicitó de manera personal. Aunque sí que es cierto que también manifestó que el menú no era del todo correcto en términos nutricionales: *“[...] hay días que, sí que son muy completos a nivel nutricional que tienen legumbres de primero y, a lo mejor, de segundo verduras con un escalope vegano, una hamburguesa o algo así un poquito más completo, y otros días que el primero es sopa y de segundo patatas y entonces no ves la proteína por ninguna parte. Y sí que se queda un poquito así cojo y hay que estar, en plan*

mira este día a ver si me lo pueden cambiar y me ponen una cosita un poco más nutritiva porque se quedan con hambre, pero por lo menos lo ofrece que es verdad que no todos los centros dan esta opción.” (E1).

Como se puede apreciar, vemos que la planificación de menús veganos equilibrados requiere de conocimientos específicos sobre los nutrientes. Por ello, si el personal encargado de elaborar los menús no está debidamente capacitado o informado, es posible que se pasen por alto las necesidades nutricionales clave. Es importante destacar que, aunque la mayoría de los centros escolares no ofrecen opciones veganas, este, por ejemplo, sí lo hace, lo cual es un avance positivo. No obstante, existe la necesidad de mejorar la calidad y la variedad de los platos veganos para asegurar que sean nutritivos y satisfactorios para los alumnos/as veganos, proporcionándoles opciones que les permitan llevar una alimentación equilibrada y completa.

Sin embargo, la segunda participante argumentó que, durante su etapa en el colegio, este no tenía la opción de menú vegano en el comedor escolar, por lo que comía en casa: “[...] *Es verdad que yo nunca me quedé al comedor, pero siempre que hacíamos excursiones mi madre tenía que hacerles un menú con las cosas que podía comer para los sitios para que me preparan algo alternativo, porque sino, no había manera.” (E2).* Además, expresó que su familia no luchó porque hubiera un menú vegano en el colegio al que acudía por el hecho de que sus padres podían permitirse que la participante comiera en casa.

La falta de opciones veganas en el comedor escolar y durante las excursiones puede generar inconvenientes para los alumnos/as veganos. En el caso mencionado, la madre de la participante se vio en la necesidad de preparar un menú alternativo para asegurar que su hija tuviera opciones adecuadas durante las salidas escolares, lo cual demuestra que la escuela no le daba importancia, ni se adaptaba a las necesidades alimentarias de la alumna, sino que era la familia la que se tenía que encargar de estos temas.

Otro aspecto en el que difieren está relacionado con la comunicación entre la escuela y la familia. La primera participante alegó: “[...] *todas las familias recibimos el cuadrante mensual y podemos hacer... dar nuestra opinión, alguna cosita la cambian.” (E1).* La segunda participante manifestó: “*Mi madre siempre estaba pendiente pues eso [...] de notificar en excursiones o cosas tipo así, pero como no acudía al comedor no suponía tanto problema.” (E2).* Como podemos observar en el primer caso la persona muestra

mucho más interés y preocupación por la opción vegana en el colegio de sus hijos/as y la familia de la segunda entrevistada no se molestaba en pedir este tipo de opciones en el comedor escolar, debido a que comía en casa.

Esto es algo que sucede a menudo pues las familias veganas pueden enfrentarse a desafíos al tratar de encontrar opciones adecuadas para sus hijos en el entorno escolar. Pueden sentirse frustradas si los menús escolares no incluyen opciones veganas o si las opciones disponibles son limitadas y poco nutritivas. Esta preocupación se agrava cuando las instituciones educativas no están familiarizadas con el veganismo y no comprenden las necesidades dietéticas de los niños veganos. Las familias veganas pueden tener que comunicarse y colaborar estrechamente con el personal escolar para asegurarse de que se tomen en cuenta sus preocupaciones y se brinden opciones de comidas adecuadas para sus hijos.

5.2.1.3. Medidas para mejorar la adaptación de la escuela hacia las familias veganas y vegetarianas.

Al final de cada entrevista se pidió a los participantes que comentaran alguna medida que les pareciera eficaz para dar una mayor visibilidad y adaptación a este tipo de dietas en el ámbito educativo, estas fueron las propuestas.

La primera entrevistada propuso como medida que desde las mismas programaciones didácticas se cambie la visión hacia el especismo: *“Siempre se resalta mucho eso el tema de consumo de animales, de maltratarlos, vamos que “mejor manera” de maltratar a un animal que sacrificarlo para comértelo o para lo que sea, para tu propio beneficio. Entonces hay que cambiar de la raíz, desde las imágenes, desde la enseñanza que llega a los niños, desde los mismos dibujos para niños, desde los cuentos para niños, todo tiene que ser algo muy radical también en el sentido de cambiar lo que se viene haciendo.”* (E1).

La segunda entrevistada propuso como medida que los alumnos/as, desde edades tempranas, conozcan de primera mano en que consiste el veganismo y vegetarianismo: *“A mí lo que me gustaría mucho es que conocieran como nos alimentamos realmente porque muchas veces tienen la idea de ¡¡ufff que asco!! todo verdura, como que no saben realmente lo que comemos. Entonces, a lo mejor, si fuera alguien y les dijera mira pues consiste en esto, es más sostenible y comemos todas estas cosas, porque al final hay un*

abanico enorme de posibilidades que tienes. Entonces, a lo mejor, no sé eso sería interesante. O llevarles platos más típicos de vegetarianos y veganos, el tofu por ejemplo o el seitán para que lo probaran y como así sustitutivos de la carne que normalmente las familias convencionales no prueban, no se lo dan a los niños.” (E2).

Tal y como se puede apreciar todas las medidas propuestas parten desde la raíz, desde la educación de los más pequeños, para que de esta forma lo interioricen desde un principio. Es importante visibilizar este tipo de dietas en la escuela porque de esta manera se fomenta la inclusión, es decir, se crea un ambiente educativo que respeta y valora la diversidad de elecciones alimentarias, lo cual ayudará a los alumnos/as veganos/vegetarianos a que se sientan aceptados, evitando posibles situaciones de exclusión o discriminación. Además, con estas medidas se promueve la educación alimentaria, ya que se brinda a los estudiantes la oportunidad de aprender sobre una alimentación basada en plantas y sobre sus beneficios para la salud, los animales y el medio ambiente.

5.2.2. La perspectiva de los centros escolares sobre el veganismo y vegetarianismo

En este análisis también se ha tenido en cuenta la postura de la escuela acerca de este tema, para ello, se ha realizado una entrevista a un colegio que ofrece este tipo de menús en el comedor escolar (E3). La postura de la escuela se divide en los siguientes ejes temáticos:

5.2.2.1. Menú vegano escolar.

En el 2021, el principal motivo que llevó a este centro educativo a ofrecer este tipo de menús fue por una petición personal que hizo la directora del centro, ya que su familia seguía una dieta vegana y sus hijos también. Pero no lo tuvieron nada fácil, pues tuvieron que cambiar de catering en tres ocasiones hasta dar con uno que ofrece un menú más nutritivo: “[...] yo pregunté, personalmente, si podrían hacer un menú vegano, ayudé al nutricionista a elaborarlo porque yo también tengo varios cursos de nutrición y desde la experiencia y eso sí que aceptaron los consejos. Cambiamos varias veces de catering y hasta que hemos dado con uno que ofrece un menú más nutritivo [...] especialmente, porque mis hijos también van a comer allí, entonces quería asegurarme de que iban a tener una buena alimentación, como el resto de los niños de la escuela.” (E3). Tal y como

se aparecía la decisión fue impulsada por el deseo personal de una familia que se involucró activamente en el proceso con la finalidad de abordar la preocupación por la alimentación vegana en el entorno escolar. Esta experiencia subraya la importancia de la participación activa de los padres en la alimentación de sus hijos/as y su compromiso por garantizar una opción adecuada para las necesidades dietéticas específicas.

Además, la directora argumentó que el menú vegano es más caro debido a que no es el habitual: “[...] yo siempre discuto que un plato de lentejas no puede ser más caro que un plato de salmón en salsa. Pero como compran al por mayor digamos en grandes cantidades de pescado, carne y eso, pues le sale más barato que si tienen que hacer un plato solo para dos niños o para el que tenga alguna intolerancia y demás.” Por lo tanto, esto supone una barrera más para la adaptación de la escuela a las familias veganas/vegetarianas.” (E3). El argumento de los costes mayores del menú vegano puede dificultar la implementación de un menú adecuado para aquellos que siguen este estilo de vida, lo que demuestra la necesidad de conciencia y comprensión en las instituciones educativas para superar estas limitaciones financieras y brindar opciones inclusivas para todos los estudiantes.

Un aspecto que llamó la atención fue la afirmación que hizo: “[...] parece que se presta un poco más de atención cuando es una intolerancia o alergia, evidentemente, pone en riesgo su salud que cuando es una decisión voluntaria como es ser vegano.” (E3). Por lo tanto, podemos comprobar que, existe una diferencia notable en la atención que se brinda a las restricciones alimentarias basadas en alergias o intolerancias en comparación con las elecciones dietéticas voluntarias, como el veganismo/vegetarianismo. Se percibe que se otorga mayor importancia y consideración cuando se trata de la salud en riesgo, lo que puede implicar una mayor comprensión y adaptación por parte de las instituciones. En consecuencia, estos aspectos se traducen en una barrera más en la inclusión del veganismo y vegetarianismo en el entorno escolar. Asimismo, la directora dijo que este tipo de menús no tiene mucha demanda en el centro, de no ser así, seguramente, que tuviera una mayor aceptación y visibilidad por parte de la comunidad educativa. Por ello, resulta importante abordar la discriminación hacia estas familias y promover un mayor respeto y comprensión hacia sus elecciones partiendo desde la educación.

En los dos años que se lleva ofreciendo este tipo de menú, ha ido evolucionando y mejorando, ya que el centro ha cambiado en tres ocasiones de catering, hasta dar con uno

que ofrece menús veganos equilibrados, nutritivos y variados: *“Ha mejorado [...] al principio, el primer catering no ofrecía mucho soporte proteico, casi todo era verduras, incluso ensaladas para niños de seis meses [...] parece que los catering muchos no están tampoco bien adaptados al sector que le está proporcionando la comida, porque no es lo mismo una residencia de ancianos que una escuela infantil entonces... o cualquier tipo de centro. Entonces sí que hemos ido probando y descartando tres catering diferentes en estos dos años.”* (E3).

Por lo que vemos que, ha habido una mejora de la calidad y adecuación de los menús ofrecidos por los caterings en la escuela. Muchos de los caterings no están adaptados de manera adecuada al tipo de institución para la cual proveen comida, ya que las necesidades nutricionales y preferencias varían según el grupo. Como resultado, se han realizado pruebas y se han descartado tres caterings diferentes en un período de dos años para encontrar opciones más adecuadas. Estas acciones demuestran la importancia de evaluar y ajustar los servicios de catering para garantizar que satisfagan las necesidades específicas de cada tipo de centro educativo.

En relación a la comunicación de la escuela – familia vegana/vegetariana, este colegio manda al inicio de cada mes el cuadrante mensual, el cual pueden modificar los familiares en función de sus preferencias alimentarias.

Finalmente, es preciso señalar que este colegio ofrece opciones veganas en las celebraciones escolares, además, se promueve mucho el consumo de la fruta, el pan integral, etc., en este tipo de eventos, es decir, se intenta que los alimentos sean lo más sanos posibles y que todos los alumnos/as puedan tomarlos para evitar cualquier diferencia.

5.2.2.2. Dietas saludables y sostenibles.

En relación con la transición hacia dietas más saludables y sostenibles, este centro ha realizado cambios en las programaciones didácticas con la finalidad de que los alumnos/as tomen conciencia, desde el respeto, de su entorno, prestando especial atención a los animales: *“Nada de lo que se hacía relacionado con el consumo de productos animales se está haciendo [...] también se hacían excursiones a zoos y al acuario, eso también lo hemos quitado y preferimos hacerlas a santuarios.”* (E3). Esta frase destaca un cambio significativo en las prácticas relacionadas con el consumo de animales y las

actividades de entretenimiento que involucran animales. El hecho de que se haya dejado de hacer todo lo que está relacionado con el consumo de productos animales indica un cambio en las actitudes y valores hacia una postura más compasiva y ética. El reemplazo de excursiones a zoos y acuarios por visitas a santuarios muestra una preferencia por promover el bienestar animal y fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de tratar a los animales con respeto y compasión. Este cambio refleja una creciente comprensión de la crueldad que a menudo se encuentra en la industria animal y la búsqueda de alternativas que promuevan un trato más ético hacia los animales.

La directora comenta que para que se produzca este cambio en la conciencia de los alumnos/as también es necesario que cambie la forma de pensar de los miembros de la comunidad educativa (profesores, padres, etc.): *“Hemos propuesto hacer talleres para padres, pero no se apuntan tristemente. Sí que hemos contactado con farmacéuticas que proporcionan talleres para padres [...] y hemos movido el tema de hacer talleres, escuela de padres y no ha habido ningún interés por parte de las familias. La verdad es que son trabajadores que pasan mucho tiempo fuera de casa, que lo que quieren es llegar y descansar y no se están implicando todo lo que nos gustaría con la escuela, con la educación de sus hijos.”* (E3). Esto destaca la falta de interés y participación de los padres en los talleres y actividades propuestas por la escuela. A pesar de los esfuerzos por ofrecer oportunidades de aprendizaje y colaboración, las familias no han mostrado un compromiso significativo en participar en estas actividades. Por ello, es importante para la escuela comprender y abordar las barreras que impiden la participación de los padres. En mi opinión, considero que se pueden buscar estrategias alternativas, como brindar talleres más flexibles o adaptados a las necesidades de las familias, mejorar la comunicación y la promoción de los beneficios de la participación activa de los padres en la educación de sus hijos. Esto puede ayudar a fomentar una mayor colaboración entre la escuela y las familias, en beneficio del desarrollo y el éxito académico de los estudiantes.

Otro aspecto importante que señaló la profesora es que no con todos los padres ocurre igual: *“Por suerte, hay familias más jóvenes con estudios y con interés por hacer lo mejor para sus hijos y sí que por ahí intentamos tirar un poquito, pero sí que cuesta mucho.”* (E3). Por lo que podemos observar que, el tema del veganismo y vegetarianismo, provoca un mayor interés entre las familias más jóvenes. Esta actitud muestra un compromiso por parte de estas familias en la participación activa en la educación de sus hijos, en beneficio de estos últimos. A esto se le suma el hecho de que la juventud con estudios está cada vez

más preocupada por los problemas ambientales y el impacto de la industria alimentaria en el medio ambiente, el bienestar animal, y tienen mayor acceso a la información a través de internet y las redes sociales. A pesar de estas dificultades, es importante reconocer y valorar el esfuerzo de estas familias jóvenes por hacer lo mejor para sus hijos. Este interés y apertura son fundamentales para impulsar cambios positivos y fomentar prácticas educativas más informadas y responsables.

Por último, en cuanto a la cuestión de si considera como una posible opción en el menú escolar, la transición hacia dietas más sostenibles y saludables, la directora respondió con un rotundo sí: *“La verdad es que, si por mi fuera el menú completo sería vegano y ojalá que sí que poco a poco haya más centros... [...] pero a mí me parecería lo más lógico y coherente, que el centro solo ofreciera el menú vegano y luego cada familia en su casa si quiere tomar para el resto de comidas que no hace en la escuela productos de origen animal pues que lo tome. Pero no recaería sobre mi conciencia como ahora porque la verdad es que es algo que no me gusta, que no me parece coherente que yo tenga un centro y que no pueda menú vegano en exclusiva y a lo mejor sí, poco a poco, vamos rompiendo con eso y vamos haciendo centros en los que solo se ofrezca menús veganos... es muy difícil, hay mucho trabajo que hacer [...]”* (E3). Aunque ve el camino hacia esa dirección como desafiante, espera que poco a poco se rompan barreras y se establezcan centros que ofrezcan únicamente opciones veganas, promoviendo así una alimentación más alineada con sus valores y principios. Sin duda alguna, las dietas del futuro, para que sean más saludables y sostenibles, deben de basarse en plantas. Para conseguir dichos aspectos es necesario partir desde la escuela para que los alumnos/as conozcan la multitud de beneficios que tiene en el medio ambiente, en la salud y en el bienestar animal este tipo de dietas.

6. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES.

La adaptación de las escuelas a las familias veganas y vegetarianas es un tema relevante en la actualidad, ya que refleja la necesidad de reconocer y respetar la diversidad de elecciones alimentarias y estilos de vida en el entorno educativo. A medida que el veganismo/vegetarianismo gana popularidad, es fundamental que las escuelas se

esfuerzen por comprender y adaptarse a las necesidades de las familias veganas y vegetarianas, asegurando un entorno inclusivo y respetuoso para todos los alumnos/as.

Sin embargo, en la investigación que se ha llevado a cabo se demuestra lo contrario, pues se ha llegado a la conclusión de que, la escuela no se adapta adecuadamente a las familias veganas/vegetarianas, ya que así lo han manifestado los participantes de las entrevistas, sobre todo en aspectos relacionados con la alimentación. Esto demuestra una falta de inclusión a esta diversidad. Ambas familias manifestaron sentirse discriminadas por los miembros de la comunidad escolar (profesores, padres, etc.) debido a que no reciben el mismo trato que el resto de familias. Lo que más destacó de las entrevistas es que, en la mayoría de las ocasiones, son las familias veganas/vegetarianas las que tienen que adaptarse a la escuela, pero, en realidad, es la escuela la que debería adaptarse a la diversidad.

Por ello, es necesario fomentar la comprensión y el respeto hacia las elecciones veganas o vegetarianas dentro de la comunidad escolar. Esto puede incluir la inclusión de la temática en los programas de educación para promover la conciencia sobre el veganismo/vegetarianismo y su impacto en el medio ambiente, los animales y la salud.

Asimismo, es importante que las escuelas establezcan políticas que aborden el respeto mutuo y la no discriminación basada en las preferencias alimentarias. Esto incluye evitar comentarios despectivos o burlas hacia los alumnos/as veganos/vegetarianos y promover una cultura inclusiva que respete las diversas opciones dietéticas y estilos de vida.

Para mejorar la aceptación y visibilizar de este tipo de dietas en el ámbito educativo, las escuelas pueden considerar la incorporación de programas o eventos relacionados con la alimentación vegana y la sostenibilidad, como huertos escolares, visitas a granjas orgánicas o proyectos de conservación del medio ambiente. Estas iniciativas no solo brindan una experiencia educativa enriquecedora, sino que también ayudan a crear un entorno escolar más inclusivo y respetuoso con las familias veganas.

También es importante destacar la importancia de la comunicación y la colaboración entre la escuela y las familias veganas/vegetarianas para garantizar una adaptación afectiva. Las escuelas pueden organizar reuniones informativas, talleres o eventos que involucren a las familias veganas, permitan el intercambio de ideas y sugerencias para mejorar la integración de las necesidades veganas en el entorno escolar.

En conclusión, la adaptación de las escuelas a las familias veganas/vegetarianas es un tema importante que requiere una consideración cuidadosa. A medida que el veganismo/vegetarianismo se vuelve más común y reconocido como una elección de estilo de vida legítima, las escuelas tienen la responsabilidad de garantizar que se respeten las necesidades y preferencias de las familias veganas.

Para finalizar, las limitaciones del trabajo más destacadas han sido:

En primer lugar, la falta de documentos sobre este tema, lo cual ha dificultado la obtención de datos precisos y actualizados sobre la adaptación de la escuela a las familias veganas/vegetarianas. Esto se debe, principalmente, a la escasez de investigaciones acerca de este tema y al poco interés que se le presta.

Y, en segundo lugar, la poca colaboración por parte de familias veganas y colegios que ofertaban menús veganos, lo cual supuso una gran limitación en la investigación, ya que se obtuvieron menos datos y experiencias de las que se esperaba. Se intentó contactar con varias familias a través de las redes sociales, asociaciones veganas, pero en la mayoría de las ocasiones no se obtuvo respuesta alguna. Tan solo dos personas se ofrecieron a realizar las entrevistas.

7. BIBLIOGRAFÍA.

- Álvarez, A.; Brett, C.; Ganduglia, M.; Raspini, M.; Rey, L.; Rodríguez García, V.; Schuldberg, J.; Tassiello, E. (2021). Vegetarian diet in childhood and adolescence. *Diaeta* 39(174) 59-71. <http://www.scielo.org.ar/scielo.php>
- Asociación Vegana Española. (2023). Página de inicio. Recuperado de: <https://www.asociacionvegana.es/>
- Bivi, D., Di Chio, T., Geri, F., Morganti, R., Goggi, S., Baroni, L., Mumolo, M.G., de Bortoli, N., Peroni, D.G., Marchi, S., Bellini, M. (2021). Raising Children on a Vegan Diet: Parents' Opinion on Problems in Everyday Life. *Nutrients* 13(6), 1796. <https://doi.org/10.3390/nu13061796>
- Caballero, J. (2018). Consumo de carne y su repercusión en la salud. *Revista Paceyña de Medicina Familiar*. 7(11): 36-49. <http://residenciamflapaz.com>

- Cole, M., & Morgan, K. (2011). Vegaphobia: derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers. *The British journal of sociology*, 62(1): 134–153. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2010.01348.x>
- Comité Nacional de Crecimiento y Desarrollo. (2021). Crecimiento en niños y en hijos de madres que adhieren a dietas vegetarianas: revisión de la literatura. *Arch Argent Pediatr*; 119(4): 77-106 <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2021.S77>
- Escoda, H. (2017). La historia de la Vegan Society. Bueno y Vegano. [La Historia de la Vegan Society - Bueno y Vegano, Helena Escoda](#)
- ESVECO. (2021). Guía para la elaboración de menús veganos en comedores escolares. <https://plataformaesveco.files.wordpress.com/2021/05/20210526-guia-para-caterings-1.pdf>
- FEUMVE. (2020). Por la opción de un menú vegano en los comedores escolares de España. <https://www.feumve.com/wp-content/uploads/2021/05/INFORME-COMEDORES-ESCOLARES-FEUMVE.pdf>
- Gorjão, J. (2017). Já é lei: obrigatório um prato vegetariano em todas as cantinas públicas. *Alimentação*. <https://www.publico.pt/2017/03/03/sociedade/noticia/>
- Graça, J., Roque, L., Guedes, D., Campos, L., Truninger, M., Godinho, C. y Vinnari, M. (2022), Enabling sustainable food transitions in schools: a systemic approach, *British Food Journal*, 124(13): 322-339. <https://doi.org/10.1108/BFJ-11-2021-1188>
- Hinrichs, K., Hoeks, J., Campos, L., Guedes, D., Godinho, C., Matos, M., Graça, J. (2022). Why so defensive? Negative affect and gender differences in defensiveness toward plant-based diets. *Food Quality and Preference*. 102(3). <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104662>
- Lantern (2019). The Green Revolution. Edición 2019. <https://uploads-ssl.webflow.com/pdf>
- Lantern (2021). The Green Revolution. Edición 2021. https://www.foodretail.es/2021/09/29/2021_The_Green_Revolution_Lantern.pdf
- Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. *Methodos*. Anuario de Métodos de Investigación en

Comunicación Social. 1: 88-97.
https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Metodos

Lorenzana, B. (2018). “Hoy toca tofu”: la revolución vegana llega a las escuelas. *Alimente*. <https://www.alimente.elconfidencial.com/consumo/>

Markowski, K.L y Roxburgh, S. (2019). “If I became a vegan, my family and friends would hate me:” Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*. 135(2019): 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.040>.

Martínez, M. (2018). *Mi familia vegana*. 1ª Ed. *Roca Editorial*.

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (2022). Informe de consumo alimentario en España 2021. Madrid. <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/-pdf>

Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*. (14): 5-39. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>

Redecilla, S., Moráis, A., Moreno, J. M. (2020). Recomendaciones del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría sobre las dietas vegetarianas. *An Pediatr (Barc)*. 92(5): 306.e1 – 306.e6 <https://www.analesdepediatría.org/es-pdf-S1695403319303789>

Reyes, X. (2020). Las 6 religiones veganas ¿Qué dicen? *La nutrición vegana*. <https://lanutricionvegana.com/las-religiones-veganas/>

Rojas, D., Figueras, F., Durán, S. (2017). Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Revista chilena de nutrición*. 44(3): 218-225 <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300218>

Salmivaara, L., Niva, M., Silfver, M., Vanio, A. (2022). How vegans and vegetarians negotiate eating-related social norm conflicts in their social networks. *Appetite*. 175(): <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106081>

Sanz, M.J. y Galán, E. (2020). Impactos y riesgos derivados del cambio climático en España. Oficina Española de Cambio Climático. *Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico*, Madrid. <https://adaptecca.es/sites/default/files/documentos/impactos.pdf>

- Saz-Peiró, P., Saz-Tejero, S., Morán del Ruste, M. (2013). La dieta vegetariana y su aplicación terapéutica. *Medicina naturista*, 7(1): 13–27. <C:\Users\Usuario\Downloads\Dialnet-.pdf>
- Springman M, Godfray HCJ, Rayner M, Scarborough P. (2016). Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *PNAS*. 113(15): 4146-4151. <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1523119113>
- Springman, M., Clark, M., Mason-D'Croz, D., Wiebe, K., et al. (2018). Opciones para mantener el sistema alimentario dentro de los límites ambientales. *Naturaleza*, 562, 519–525. <https://www.nature.com/articles/s41586-018-0594-0>
- Steinfeld, H., Gerber, P., Wassenaar, T., Castel, V. Rosales, M. y Haan, C. (2009). La larga sombra del ganado: problemas ambientales y opciones. Italia, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/011/a0701s/a0701s00.pdf>
- Stoddart, G., & Brown, J. A. (2015). Campaign to End Animal Testing: Introducing the PETA International Science Consortium Ltd. 42(6), 387-393. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/026119291404200608>
- Vandermoere, F., Geerts, R., De Backer, C., Erreygers, S., Van Doorslaer. (2019). Meat Consumption and Vegaphobia: An Exploration of the Characteristics of Meat Eaters, Vegaphobes, and Their Social Environment. *Sustainability*. 11(14): 3936. <https://doi.org/10.3390/su11143936>
- Willett, P., Rockström, P., Loken, B., Springmann, M., Lang, P. & Vermeulen, S. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT– Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet Commissions*, 393(ISSUE 10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

8. ANEXOS

Anexo 1.

Tabla 2: Listado de colegios que ofrecen la opción de un menú vegano escolar.

Fuente: FUMVE. 2022. <https://www.feumve.com/colegios-comedor-menuvegano/>

COLEGIOS ESPAÑOLES CON OPCIÓN DE UN MENÚ VEGANO.

ANDALUCÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Colegio Británico • Colegio Bilingüe La Latina • Aloha College → Sana Catering • Aldea Montessori Estepona • Escuela Infantil Alameda • Centro Privado De Educación Infantil Campanilla • Escuela Infantil Mijas-Fuengirola “Gloria Fuertes” • Centro de Educación Infantil EverGreen
ASTURIAS	<ul style="list-style-type: none"> • EEI El Quirinal
BALEARES	<ul style="list-style-type: none"> • Cavallet de Fusta • Dragonfly British Nursery • Escoleta Wabi-Sabi • Centro Pere Roselló Oliver • Colegio Arimunani
CANARIAS	<ul style="list-style-type: none"> • Colegio privado Hispano-Inglés • Escuela infantil Mi Samara • Colegio Norte
CATALUÑA	<ul style="list-style-type: none"> • Escoles Bressol Municipales • Escola Joan Pelegrí → Catering F.Roca • Escola Entença • Escola municipal bressol Xiroi • Escola Univers → Catering 9naturalcuina • Escola Bressol Enxaneta • Escola Teixidores → Catering Cibus • European International School of Barcelona • Escola Sant Bernat • Escola Les Aigües → Catering Tresmes • El Xic Martinent • Montessori Badalona • Escola Sant Francesc d’Assís • Escola Montseny • Guarderías El Putxet • Gresol International-American School • Escola Josep Maria Folch i Torres

	<ul style="list-style-type: none"> • Llar d'Infants Pública La Llavor • Col·legi Vedruna Vall • Col·legi Públic Font de L'Orpina • Escola Ribas • Escola Bressol Sol Solet • Llar d'Infants Pública El Gegant del Pi • Escola Bressol Pública Moixaines – Catering Scolarest • Escola Bressol El Petit Corb • Escuela infantil Els Gegants • Escola Salvador Espriu • Escola pública Sant Miquel
PAÍS VASCO	<ul style="list-style-type: none"> • Ikastola Itxaropena • Ikastola Laudio • Colegio concertado religioso Summa Aldapet • Centro privado aconfesional Ikastola Ekintza • Ikastola Hautzaro – (ofrece, pero en realidad no sirve menú vegano) • Colegios con catering de Askora • Colegios públicos con catering de Ausolan • Partzuergoko Haur Eskola Errenteriako Haurreskola Uztargi • Escuela infantil Pottoki • Colegio Nuestra Señora de la Merced • Zingira Eskola • Colegio Nuestra señora del Pilar • Colegio Alemán de Bilbao • Colegio La Inmaculada • Colegio Ángeles Custodios • Orereta Ikastola
GALICIA	<ul style="list-style-type: none"> • Colegio Don Bosco – Salesianas de Vigo • Escola de Educación Infantil da Lagoa
COMUNIDAD DE MADRID	<ul style="list-style-type: none"> • Red municipal de escuelas del ayuntamiento de Madrid • Centro público de infantil y primaria La Guindalera • Los Garabatos de Montessori • Montessori Village Alcalá de Henares • Montessori Village Sanse • Escuela Infantil La Comba • King's College • Colegio Brotmadrid

	<ul style="list-style-type: none"> • Colegio Lourdes (FUHEM) → Catering Gastronomic • Colegio Hipatia (FUHEM) → Catering Gastronomic • Colegio Montserrat (FUHEM) → Catering Gastronomic • Educrea • Educación Infantil El Duende Azul • Centro Privado El Ardal • Escuela Infantil Nemomarlin Rivas Jazmín • Escuela Infantil Intercultural Can ta Chimutri • Centro Privado de Educación Infantil los Peces • Centro concertado Madres Mercedarias • Colegio Mayor Chaminade – Centro Aleris colabora en la creación del menú • Colegio Madres Concepcionistas Princesa • Escuela Infantil “Petit éléphant” • Colegio Maestro Román Baillo
MURCIA	<ul style="list-style-type: none"> • CEIB La Molinera • CEIP Puente Doñaña • ADN Centro Educativo
VALENCIA	<ul style="list-style-type: none"> • British College • Grupo educativo Iale-Elian’s • American School of Valencia • Les Carolines • Escuela Infantil La Mar Salada • CEIP Sant Josep • Escuela libre Tierra de niños • Home School Internacional • Escuela cooperativa Som Escola • Escuela 2 • Centro Infantil-Casa Cuna Santa Isabel • Colegio Público Ciutat Artista Faller • Centro Privado de Enseñanza Aire Libre • Palma Kids Montessori Escuela Infantil • CEIP San Juan de Ribera → Colevisa • Col·legi Públic L’Horta • Escuela Infantil Montessori Alicante

Preguntas entrevistas para las familias veganas/vegetarianas.

CONTEXTO:

Esta entrevista semiestructurada forma parte de un trabajo de investigación sobre la relación actual que tiene la escuela con las familias veganas/vegetarianas. Estas entrevistas serán grabadas y posteriormente transcritas. La participación en la entrevista es completamente voluntaria y no se recopilarán los nombres de los entrevistados.

Con base en esta información, ¿está dispuesto a participar en este estudio de entrevista?

PREGUNTAS FAMILIAS VEGANAS/VEGETARIANAS:

1. Edad:
2. Género (femenino, masculino, otro, no responde):
3. Estado civil (soltero/a, casado/a, divorciado/a, separado/a, viudo/a):
4. Lugar de residencia:
5. Tipo de hogar (vive solo, en familia, etc.):
6. Tipo de zona residencial: (zona rural, pueblo o ciudad pequeña, ciudad grande, etc.):
7. Nivel de estudios (estudios básicos (ESO), bachillerato, formación profesional, universitarios):
8. Profesión:
9. ¿Tiene hijos? ¿Cuántos y de qué edad?
10. ¿Por qué se hizo/hicieron veganos o vegetarianos y cuánto tiempo llevan siéndolo? Y en el caso de sus hijos, ¿desde cuándo son veganos/vegetarianos?
11. ¿De qué manera les trataron, en su entorno cercano, cuando dijeron que eran veganos/vegetarianos? Actualmente, ¿de qué forma sois tratados?
12. ¿Qué tipo de hábitos alimenticios tiene el resto de su familia o personas cercanas?
13. En situaciones sociales, ¿tienen algún problema relacionado con la alimentación? ¿Cómo se resuelven estos? Por ejemplo, en comidas familiares, restaurantes, etc.
14. Centrándonos en el tema de la investigación, ¿el colegio de su hijo/a ofrece opciones veganas/vegetarianas en el menú escolar?
15. En el colegio de su hijo/a o cuando usted fue al colegio, ¿tuvo que hacer frente a algún tipo de problema o dificultad por el hecho de ser vegano/vegetariano?
16. En las celebraciones escolares, ¿su hijo/a ha tenido, por parte de la escuela, la posibilidad de tener alimentos veganos/vegetarianos?

17. ¿Cómo se comunica la escuela con las familias veganas/vegetarianas para asegurarse de que sus necesidades dietéticas se satisfacen adecuadamente o para abordar cualquier inquietud o pregunta relacionada con la alimentación y el bienestar de los alumnos/as y familiares?
18. ¿Piensa que en la escuela deberían de fomentarse este tipo de dietas por los múltiples beneficios que tiene, tanto para la salud como para el medio ambiente?
19. ¿Considera que las dietas veganas/vegetarianas son las dietas del futuro? ¿Por qué?
20. ¿Cree que las instituciones educativas comprenden y conocen suficientemente el veganismo y vegetarianismo?
21. Finalmente, ¿qué medidas cree que son necesarias tomar para dar una mayor visibilidad y aceptación a este tipo de dietas en la escuela?

PREGUNTAS COLEGIO CON OPCIÓN DE MENÚ VEGANO/VEGETARIANO:

1. Lugar:
2. Tipo de colegio:
 - Rural o urbano.
 - Laico o religioso.
 - Público, concertado, privado.
3. ¿En qué año comenzó la actividad docente en el centro?
4. Nivel socio económico de las familias del centro: (bajo, medio o alto).
5. ¿Por qué motivo decidieron ofrecer la opción de menús veganos/vegetarianos en el colegio? ¿En qué año tomaron esta decisión?
6. ¿Tuvieron alguna dificultad a la hora de incorporar este tipo de dietas a la oferta del menú escolar?
7. Actualmente, ¿tiene mucha demanda este tipo de menús? ¿Cómo ha ido evolucionando?
8. Los alumnos/as que optan por estos menús, ¿tienen algún tipo de problema con el resto de alumnos/as o profesores/as que no siguen esta dieta?
9. ¿Se ofrece opciones veganas/vegetarianas en eventos escolares, como fiestas, almuerzos, desayunos, etc.?
10. ¿Cómo se comunica la escuela con las familias veganas/vegetarianas para asegurarse de que sus necesidades dietéticas se satisfacen adecuadamente o para abordar

cualquier inquietud o pregunta relacionada con la alimentación y el bienestar de los alumnos/as y familiares?

- 11.** En el centro educativo, ¿se imparten programas educativos para fomentar la comprensión y el respeto hacia las personas que prefieren una dieta basada en plantas y hacia la diversidad alimentaria en general?
- 12.** Su centro, ¿cuenta con algún tipo de medidas o sanciones para evitar la discriminación o el acoso hacia alumnos/as veganos/vegetarianos? En caso afirmativo, ¿en qué consiste?
- 13.** ¿La escuela promueve la reducción del consumo de productos animales y la adopción de una dieta basada en plantas como parte de su enfoque educativo?
- 14.** ¿Se ofrecen recursos y materiales educativos que informen sobre los beneficios del veganismo/vegetarianismo en la salud y el medio ambiente?
- 15.** Finalmente, ¿considera, como una posible opción en el menú escolar, la transición hacia dietas más sostenibles y saludables?