



# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL  
CURSO 2023/2024

TRABAJO FIN DE GRADO

## **VEGETARIANISMO EN LA INFANCIA. PERCEPCIÓN DE LOS AGENTES SOCIALES DE SU ENTORNO PRÓXIMO Y ADAPTACIÓN DE LOS CENTROS ESCOLARES.**

Presentado por D<sup>a</sup>. Paula Sanzo Albillos para optar al Grado de Educación Infantil por la  
Universidad de Valladolid.

Tutorizado por la Prof. Dra. Guadalupe Ramos Truchero.

*Valladolid, junio de 2024*

## RESUMEN

Cada vez son más las familias que demandan menús vegetarianos/veganos en los centros escolares de sus hijos, pero no reciben una respuesta que se adapte a su situación y cubra sus necesidades. Esto se debe a la desinformación que existe en las escuelas acerca de este tipo de alimentación. Este Trabajo Fin de Grado se pretende investigar, cómo se adaptan actualmente los centros escolares a las exigencias alimentarias de las familias vegetarianas/veganos en Castilla y León. Para la investigación llevada a cabo se ha utilizado una metodología cualitativa en la que se ha recopilado información de las entrevistas realizadas a familias vegetarianas/veganos, centros escolares y agentes del entorno directo de las familias vegetarianas/veganos. Posteriormente se ha realizado un análisis de la información obtenida a partir del cual se concluye la necesidad de realizar un trabajo de concienciación en los centros escolares para poder incluir una opción vegetariana/vegana en los menús ofertados.

**Palabras clave:** vegetarianismo, veganismo, educación, centros escolares, consumo de carne, infancia.

## ABSTRACT

More and more families are demanding vegetarian/vegan menus in their children's schools, but they do not receive a response that adapts to their situation and meets their needs. This is due to the misinformation that exists in schools about this type of diet. This Final Degree Project aims to investigate how schools currently adapt to the dietary requirements of vegetarian/vegan families in Castilla y León. For the research carried out, a qualitative methodology has been used in which information has been collected from the interviews carried out with vegetarian/vegan families, schools and agents of the direct environment of vegetarian/vegan families. Subsequently, an analysis of the information obtained has been carried



out, from which it is concluded that there is a need to carry out awareness-raising work in schools to be able to include a vegetarian/vegan option in the menus offered.

**Keywords:** vegetarianism, veganism, education, school canteens, meat consumption, infancy.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS .....	7
2.1. OBJETIVO GENERAL .....	7
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
2.3. HIPÓTESIS.....	7
3. VEGETARIANISMO Y CENTROS ESCOLARES DE CASTILLA Y LEÓN.....	8
3.1. VEGETARIANISMO A NIVEL INTERNACIONAL .....	9
3.2. TIPOS DE DIETAS VEGETARIANAS/VEGANAS .....	12
3.3. IMPACTO DE LAS DIETAS VEGETARIANAS/VEGANAS EN LA SALUD.....	14
3.4. MEJORA DEL MEDIOAMBIENTE GRACIAS AL VEGETARIANISMO/VEGANISMO .....	17
3.5. ¿CÓMO ACOGE LA SOCIEDAD LAS DIETAS VEGETARIANAS/VEGANAS? .....	18
3.6. VEGETARIANISMO EN LA INFANCIA.....	22
3.7. VEGETARIANISMO/VEGANISMO EN LOS COMEDORES DE CENTROS ESCOLARES DE CASTILLA Y LEÓN.....	24
4. METODOLOGÍA Y FUENTES DE DATOS .....	26
5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	30
6. CONCLUSIONES .....	39
7. BIBLIOGRAFÍA .....	42
ANEXOS .....	46
Anexo I. Guion de las entrevistas a familias vegetarianas/veganas. ....	46
Anexo II. Guion de las entrevistas a agentes del entorno de las personas vegetarianas..	47

# ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

<b>Figura 1.</b> Tipos de dietas vegetarianas en función del tipo de productos que se consumen. .....	11
<b>Figura 2.</b> Resultados del análisis realizado por Salmivaara et al. (2022).....	19
<b>Tabla 1.</b> Entrevistas realizadas para la investigación .....	26

# 1. INTRODUCCIÓN

Una alimentación equilibrada es algo fundamental para el bienestar de las personas, especialmente en la etapa de desarrollo de un individuo (Bivi et al., 2021). Por ello, es de gran importancia prestar especial atención a la alimentación que reciben los niños, conociendo, formándose y adaptándose a todas las opciones.

Según avanza la sociedad, progresa la alimentación y los diferentes tipos de ésta que existen. La alimentación vegetariana y vegana cada vez está más presente en la infancia (Williams et al., 2023), por lo que los centros educativos se ven obligados a adaptarse a ella, respetando la decisión personal de aquellas familias que eligen basar su dieta en vegetales. En ocasiones, es necesario un trabajo de concienciación acerca de algunos tipos de dietas para poder adaptarse de la mejor manera posible y garantizar la cobertura de las necesidades alimentarias de todos los niños. Fomentando siempre una actitud de respeto.

El objetivo general que se quiere conseguir con este trabajo es investigar, mediante entrevistas, cómo se adaptan los centros escolares a las familias vegetarianas/veganas en Castilla y León. Además, se pretende que la investigación llevada a cabo permita confirmar las hipótesis establecidas: en primer lugar, comprobar que las familias vegetarianas/veganas encuentran numerosas barreras para matricular a sus hijos en los comedores escolares. En segundo lugar, comprobar que las empresas de catering con las que trabajan los centros escolares de Castilla y León no contemplan la opción de menús vegetarianos/veganos. Así como comprobar el grado de exclusión social que sufren las familias por llevar este tipo de dieta. Por último, las desventajas sociales que tienen aquellos individuos que basan su alimentación en vegetales.

Tomando como referencia la Memoria del plan de estudios del título del Grado en Maestro de Educación Infantil, con la realización del presente trabajo, se pretenden cumplir las siguientes competencias:

*G2: 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.*

*G3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.*

*G5 (d): Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.*

*FB39: Capacidad para analizar los datos obtenidos, comprender críticamente la realidad y elaborar un informe de conclusiones.*

*FB14: Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afecten a la educación familiar y escolar.*

Por otro lado, las competencias específicas recogidas en el Proyecto inicial de la asignatura Trabajo Fin de Grado que se abordarán con el presente trabajo son las siguientes:

*CE1: Reunir e interpretar datos significativos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole educativa.*

*CE2: Ser capaz de elaborar un documento que permita transmitir información, ideas innovadoras educativas o propuestas didácticas.*

## **2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS**

### **2.1. OBJETIVO GENERAL**

El presente Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo general investigar, mediante entrevistas semiestructuradas, cómo se adaptan los centros escolares a las familias vegetarianas/veganos en Castilla y León.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Como objetivos específicos de este Trabajo Fin de Grado se plantean los siguientes:

- Analizar la respuesta de los centros escolares ante la demanda de menús vegetarianos/veganos.
- Analizar las diferentes percepciones del entorno familiar, social y académico sobre la dieta vegetariana/vegana en la infancia y su oferta en los centros escolares.

### **2.3. HIPÓTESIS**

Las hipótesis que se pretenden contrastar tras llevar a cabo este trabajo de investigación son las siguientes:

- Las familias vegetarianas/veganos encuentran numerosas barreras a la hora de matricular a los hijos en los comedores escolares.
- Las empresas de catering responsables de la alimentación de gran parte de los centros escolares de Castilla y León no contemplan la opción de menús vegetarianos/veganos.
- Las familias vegetarianas viven situaciones de exclusión por el tipo de dieta que siguen.



- En función del tipo de los hábitos alimentarios que sigan las familias, se tienen más o menos ventajas, saliendo favorecidas aquellas familias que siguen una alimentación omnívora.

### **3. VEGETARIANISMO Y CENTROS ESCOLARES DE CASTILLA Y LEÓN**

Son varios los factores que influyen en la evolución de las tendencias gastronómicas a lo largo del tiempo, entre ellos, la localización geográfica, la cultura o la economía. Como establecen Williams et al. (2023), actualmente nos encontramos en un momento culminante de las dietas vegetarianas o veganas, pero ¿de qué se trata?

El término vegetariano tiene su origen en el vocablo latino “vegetus”, que significa completo, sano, fresco y vivaz. Sin implicar, que se nutra exclusivamente de alimentos de origen vegetal.

Hoy entendemos el vegetarianismo como un “régimen alimenticio basado principalmente en el consumo de productos vegetales, pero que admite el uso de productos del animal vivo, como los huevos, la leche, etc.”. Por otro lado, encontramos el término veganismo, entendido más como una forma de vida que como una dieta. El veganismo es la actitud consistente en rechazar alimentos o artículos de consumo de origen animal (Cayllante, 2014).

Actualmente es un término cada vez más empleado a nivel mundial, pero esto no implica que sea nuevo, de hecho, nos tendríamos que remontar a la Antigua Grecia para identificar al primer vegetariano reconocido de la historia de Occidente, que no es otro que el filósofo y matemático Pitágoras, quien imponía esta dieta a sus seguidores. Por lo que también es conocida como “dieta Pitagórica” (Forward, 1898). Además, religiones tan

antiguas como la hinduista y la budista, contemplan la eliminación de cualquier producto de origen animal en la dieta desde sus inicios.

En el mundo occidental, hasta 1847 no se crea la primera asociación vegana de la historia: “The Vegetarian Society”, que nace en Manchester, Inglaterra. Hoy en día, sigue siendo la principal voz del movimiento vegetariano y vegano. A partir de esta primera asociación, fueron apareciendo otras muchas, como por ejemplo la Unión Vegetariana Internacional (UVI), cuyo objetivo principal es la promoción del vegetarianismo por todo el mundo, entendiéndolo como la “dieta de alimentos derivados de las plantas, con o sin productos lácteos, huevos y/o miel”.

Otra asociación que surge a partir de los Congresos celebrados por las primeras fue la Sociedad Vegetariana Alemana, fundada en 1892 y que sembrará la semilla de la que hoy en día se conoce como ProVeg, una organización que trabaja por la concienciación alimentaria, tratando de reemplazar todos los productos animales del mundo por otros de origen vegetal para 2040 (Larco, 2022).

### **3.1. VEGETARIANISMO A NIVEL INTERNACIONAL**

Villette et al. (2022) realizaron un estudio en el que confirman el descenso del consumo de carne y el ascenso del interés por las dietas vegetarianas y veganas a nivel mundial. A pesar de que la primera asociación vegana o vegetariana tiene su origen en Europa, concretamente en Inglaterra, este tipo de dietas están extendidas por todo el mundo. India es el país líder, con un 40% de su población vegetariana. Le siguen Alemania y Reino Unido, con un 34% y 15% respectivamente.

Cardoso et al. (2018) citan a la Unión Vegetariana Europea para señalar que el porcentaje de personas vegetarianas y/o veganas en Europa se encuentra entre el 2% y el 10% de toda la población europea.

En España, Lantern (2023) señala, en un estudio realizado sobre los hábitos alimenticios de la población española, que el 11,4% de la población mayor de 18 años se considera vegetariana. Además, el 88,5% de la población omnívora admite intentar disminuir el consumo de alimentos de origen animal.

Como señalan Villette et al. (2022), la transición hacia una dieta basada en alimentos de tipo vegetal tiene una tendencia ascendente, y establecen que los beneficios médicos de este tipo de dieta es la razón principal que motiva el inicio de dicha transición. Por otro lado, encontramos que Beardsworth et al. (1991) realizaron un estudio tras el que concluyeron que las personas que siguen este movimiento lo hacen por motivos diversos y no sólo por razones médicas.

En primer lugar, encontramos que muchos de los individuos que eligen llevar una dieta vegetariana, basan su decisión en aspectos relativos a la salud, pues el consumo de alimentos de origen animal, especialmente de carne roja, se asocia con enfermedades cardíacas, diabetes o algunos tipos de cáncer (Abia, 2021). Por ello, la población opta por basar su dieta en vegetales, con el fin de eliminar o minimizar los posibles riesgos de padecer dichas patologías.

Otra de las razones que motivan la transición hacia dietas vegetarianas o veganas es el impacto ecológico que supone elaborar los productos cárnicos. Pater et al. (2022) recogen en su estudio que la industria cárnica es el principal foco de contaminación medioambiental por todos los procesos que conlleva. La producción de carne implica deforestación, emisión de gases de efecto invernadero, y contaminación del agua, así como el deterioro del entorno que nos rodea.

Las razones éticas hacen que gran parte de la población decida dejar de consumir productos de origen animal, defendiendo así los derechos animales, pues consideran que su trata en mataderos y granjas no es adecuada, actuando así a modo de denuncia ante el

sufrimiento y explotación infligidos por parte de la industria cárnica (Beardsworth et al., 1991).

Las razones religiosas también están presentes a la hora de elegir el tipo de dieta que llevar. Algunas culturas y religiones promueven las dietas en las que se prescinde de los productos animales por diferentes razones. Por lo que, todas aquellas personas pertenecientes a religiones como el hinduismo o el budismo, entre otras, no consumen productos cárnicos (Markowski et al., 2019)

Por último, Springmann et al (2016) señalan que también influyen algunas decisiones y razones personales en la elección del tipo de alimentación. En ocasiones ocurre que, el sabor, el olor o incluso la textura de algunos alimentos de origen animal, no resultan agradables a algunas personas, por lo que deciden optar por una dieta vegetal. Otra de las preferencias personales que se recogen en el estudio es la estética, ya que la grasa se obtiene principalmente de los productos de origen animal, por lo que algunas personas que desean mejorar su aspecto físico o perder peso encuentran su mejor opción en una dieta en la que no se incluyan ese tipo de alimentos.

Por otro lado, encontramos también la gran influencia de la información a la que la población está expuesta continuamente, así como las campañas veganas que tienen como objetivo concienciar a los individuos acerca de los beneficios de esta práctica alimentaria. Además, contar con familiares o amigos que lleven una dieta vegetariana también influye positivamente en la predisposición de la población; pero es importante que esas experiencias cercanas sean positivas, ya que, si han tenido algún aspecto negativo, provocará el efecto contrario al deseado (Williams et al., 2023).

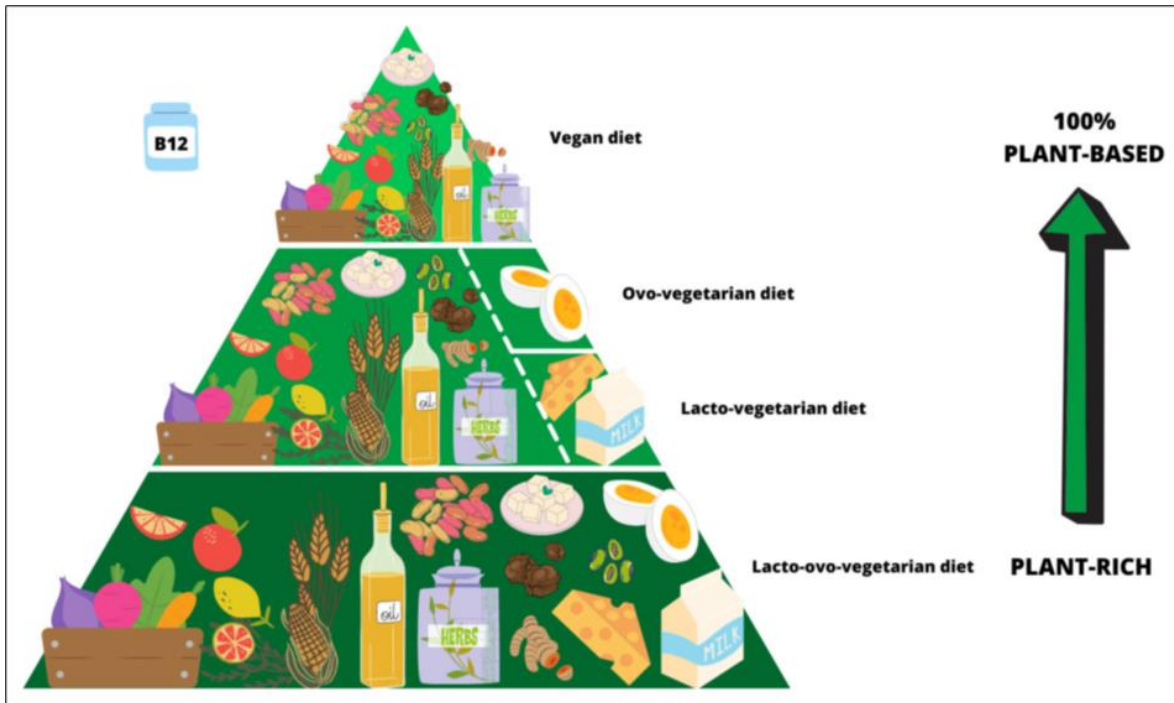
Cabe destacar que las motivaciones de la población no son estáticas. Como declaran Beardsworth y Keil (1991), pueden variar en el tiempo o incluso acumularse varias de ellas, ya que son ideas particulares de cada uno de los individuos que optan por iniciar la transición hacia una dieta basada en vegetales.

De cara al futuro, podemos confirmar que la tendencia es ascendente y está motivada principalmente, por la búsqueda de la mejora de la salud tanto individual como del planeta. Ya que se ha considerado que una dieta vegetariana es la opción alimentaria más ética por todos los beneficios que conlleva (Williams et al., 2023). Además, ya se ha comenzado a crear “carne” de laboratorio con la que poder eliminar algunas de las desventajas de seguir una dieta omnívora. A pesar de que no toda la población acoge esta idea de igual manera. Sánchez et al. (2022) recogen en su estudio el interés global de la población española por carnes de origen vegetal y de laboratorio frente a las carnes convencionales. Como establecen Pater et al. (2022), los productos sustitutivos de los productos cárnicos se están popularizando ya que se asocian a la salud, al bienestar animal y al cuidado del medioambiente. Para que estas alternativas al consumo de carne tengan mayor impacto en la población, deben parecerse en textura, olor, sabor y aspecto a la carne animal. De esta manera, captará más la atención de los consumidores. También se logrará su consumo más continuado, eliminando un gran porcentaje de productos cárnicos. En el estudio de Bates (2021) se establece que la población considera más saludables los productos sustitutos de la carne que los propios productos cárnicos.

### **3.2. TIPOS DE DIETAS VEGETARIANAS/VEGANAS**

Dentro de las dietas basadas en los vegetales, se distinguen distintos tipos en función de la posibilidad o no de incluir en la dieta el consumo de productos de origen animal, siendo algunas de ellas más flexibles que otras en este aspecto. Considerando como “vegetariano flexible” aquella dieta que sí permiten el consumo de alimentos de origen animal.

A continuación, se puede observar la Figura 1 en la que se recogen los diferentes tipos de dietas y se especifica lo que está permitido y lo que no en cada una de ellas.



**Figura 1.** Tipos de dietas vegetarianas en función del tipo de productos que se consumen.

Fuente: Bivi et al. (2021).

Observamos una pirámide cuya base es la alimentación omnívora y, a medida que se va ascendiendo, los productos de origen animal van disminuyendo. Destaca la representación de la vitamina B12 como un suplemento en la parte más alta de la pirámide, pues como declaran Vicente et al. (2021), la vitamina B12 no se encuentra en ningún alimento de origen vegetal y es crucial para el bienestar y el correcto desarrollo de nuestro organismo.

Los diferentes tipos de dietas representados por Bivi et al. (2021) en la Figura 1 son:

- Lacto – ovo – vegetariana: conocida también como dieta omnívora. Permite el consumo de todo tipo de alimentos, tanto de origen animal como de origen vegetal.
- Lacto – vegetariana: se basa en productos de origen vegetal, pero permite el consumo de leche y derivados lácteos como el queso.

- Ovo – vegetariana: se basa en productos de origen vegetal, pero permite el consumo de huevos.
- Vegana: rechaza todo tipo de alimento de origen animal y necesita suplemento de vitamina B12.

La transición de una dieta omnívora a una vegetariana requiere un proceso de adaptación, con el fin de que el consumidor no tenga que abandonar el consumo de carne de manera radical, desde el primer momento. Una dieta *flexitariana* (en la que el consumo de carne es reducido, pero no eliminado) podría contribuir a la reducción general del consumo de carne sin eliminarlo completamente. La mayoría de los individuos que eligen este tipo de dieta basan su decisión en razones de salud y ecológicas (Pater et al., 2022).

Por otro lado, algunos de los participantes en el estudio de Williams et al. (2023), concluyeron que la flexibilidad en la dieta vegetariana sería la clave para conseguir que los individuos la sigan, y afirman que, todos ellos han hecho alguna excepción, en algún momento, por ejemplo, cuando un producto animal iba a ser desechado o cuando los productos provienen de animales que hayan sido tratados correctamente.

### **3.3. IMPACTO DE LAS DIETAS VEGETARIANAS/VEGANAS EN LA SALUD**

Todo lo que ingerimos afecta directamente tanto a nuestra salud como al entorno en el que nos encontramos. La dieta es esencial, no sólo para mantener un buen estado de salud, sino también para mejorarlo y, cuanto más restrictiva sea, mayor es el riesgo de padecer enfermedades o complicaciones médicas. De los distintos estudios consultados sobre la materia, extraemos posicionamientos diversos entre los autores. Estudios como Pater et al. (2022), Rosenfeld et al. (2023) y Williams et al. (2023) demuestran que una transición hacia las dietas basadas en vegetales, eliminando los productos de origen animal, tendrían múltiples beneficios tanto para nuestra salud como para el cuidado del medioambiente.

Springmann et al. (2016) establecieron en su análisis que las dietas no saludables y el sobrepeso u obesidad son las principales causas de muerte prematura. Según la Organización Mundial de la Salud (2023), una dieta vegetariana podría ser la alternativa a enfermedades como la arteriosclerosis, algunos tipos de cáncer o la diabetes, especialmente la diabetes tipo 2. Igualmente, subraya la importancia de suplir adecuadamente aquellos nutrientes básicos que encontramos en los alimentos de origen animal y no en los vegetales.

Como establecen Abia (2021) y Vicente et al. (2021) en sus respectivos estudios, uno de los nutrientes que proveen los alimentos de origen animal y que no es un componente natural de los alimentos vegetales es la vitamina B12. Esta es una de las principales desventajas de seguir este tipo de dietas, puesto que la vitamina B12 es vital para una correcta función cerebral, así como para evitar problemas de desarrollo y crecimiento. Bivi et al. (2021) afirman que, en prácticamente todos los casos de vegetarianismo o veganismo debe consumirse la vitamina B12 de manera supletoria junto con otros nutrientes que escasean en el reino vegetal, como son el Omega 3, la vitamina D y el calcio. En el caso de las proteínas, se puede encontrar su suplemento en la ingesta de legumbres.

Es interesante conocer la relación de este tipo de dietas con el alumnado y sus familias, así como su aceptación por parte de los agentes educativos y las instituciones. Por ello centraré el objeto de estudio en esta parte de la población. Tras el análisis del estudio en adolescentes realizado por Worsley (1998), podemos establecer que aquellos que siguen este tipo de dietas, tienen un mayor riesgo de presentar problemas en los niveles de hierro en sangre, en el nivel y desarrollo hormonal o el crecimiento.

Abia (2021) afirma que el déficit de vitamina B12 puede provocar anemia megaloblástica y alteraciones en el sistema neurológico. Otros pediatras hacen hincapié en el peligro que suponen las deficiencias de micronutrientes, especialmente en periodos críticos del crecimiento y desarrollo de los niños (Bivi et al., 2021).



Muchos de los problemas detectados en el desarrollo evolutivo de los niños y que guardan relación con el tipo de dieta que siguen, son debidos a la desinformación de las familias a la hora de elegir este tipo de dietas y a la no comunicación por parte de éstas a los pediatras. En ocasiones, las familias no informan a los pediatras, porque no lo consideran un asunto de importancia, o bien, porque tienen miedo de ser juzgados o no apoyados. Sin embargo, más de la mitad de las familias informan de la situación alimentaria familiar. Lo ideal sería informar a los pediatras, para poder realizar un seguimiento adecuado, pero en ningún caso es posible recibir información específica y detallada de los pasos a seguir, ya que los profesionales de la salud tampoco cuentan con suficientes datos ni experiencias para poder utilizarlas como referencia (Bivi et al., 2021).

Como señalan Villette et al. (2022) en su estudio, teniendo en cuenta la poca información recogida acerca de las dietas basadas en vegetales, los expertos prefieren prevenir los posibles problemas y consideran que las dietas semi-vegetarianas serían las más saludables y recomendables. Muchos profesionales disuaden a los pacientes por la falta de información y recomiendan llevar una dieta común, en la que se incluyan productos de origen animal, especialmente en los niños y adolescentes por todos los riesgos que conlleva seguir una dieta vegetariana o vegana y las deficiencias de micronutrientes esenciales para nuestro organismo.

Tomando como referencia la muestra de la población que ha participado en el estudio de Villette et al. (2022), encontramos que la sociedad considera que se deberían hacer recomendaciones específicas acerca de este tipo de dietas, puesto que también se sienten desinformados.

Bivi et al. (2021) establecen que a pesar de todas las consecuencias negativas que puede tener llevar una dieta basada en vegetales, también existen ciertos beneficios para ellos. Está demostrado que gracias a la tendencia ascendente de población que sigue este tipo de dietas, existen menos problemas de obesidad, menos casos de diabetes tipo 2, mejor

presión sanguínea, mejora de los niveles de colesterol a niveles globales y menor riesgo de enfermedades cardíacas. Cabe destacar que seguir una dieta vegetariana o vegana, no es la cura ante ninguna de las enfermedades citadas anteriormente.

### **3.4. MEJORA DEL MEDIOAMBIENTE GRACIAS AL VEGETARIANISMO/VEGANISMO**

Como hemos comentado anteriormente, una de las motivaciones por las que la sociedad elige la dieta vegetariana, es la ecológica, buscando la mejora del medioambiente.

El cambio climático ya está considerado como una crisis climática mundial. Una de las principales consecuencias de este cambio climático es el aumento del número de olas de calor, especialmente peligrosas para niños y ancianos (Giddens et al., 2010). Son varias las asociaciones, entre ellas ProVeg, que alertan de la relación entre nuestra alimentación y el cambio climático.

Como señalan Mendoza de Armas et al. (2017), algunos de los factores que inciden en este cambio climático son: la ganadería por la emisión de gases de efecto invernadero, el inadecuado uso del agua, el cambio en el uso de la tierra y la deforestación.

Rosenfeld et al. (2023) afirman que la sociedad está sobreexplotando los recursos del planeta, es decir, el consumo es más rápido que la capacidad de producción.

Según la principal asociación vegetariana del mundo, *Vegetarian Society*, el proceso de producción de los alimentos de origen animal, supone el 26% del total de las emisiones de gases de efecto invernadero, por lo que una transición hacia dietas que no incluyan estos productos supondría una mejora para el cambio climático.

En la misma línea, Springmann et al. (2016) afirman que la transición hacia las dietas basadas en vegetales, podría ser más efectiva que las soluciones tecnológicas que se proponen para mitigar el cambio climático, puesto que, como recogen Salmivaara et al.

(2022), se estima que reducir la producción de alimentos de origen animal, podría suponer la disminución de emisión de gases de efecto invernadero en un 80%.

Por otro lado, la industria cárnica conlleva cambios en el uso del terreno y una gran pérdida de biodiversidad, así como el agotamiento de los recursos de agua dulce disponibles (Salmivaara et al., 2022).

La producción de alimentos de origen animal supone un mayor consumo de agua (el cultivo del pienso, el agua que consumen los animales más el agua necesaria para limpiar los establos), que la producción de alimentos vegetales de consumo directo.

El cambio en el uso que hacemos de la tierra incide directamente en el cambio climático. Los bosques y zonas silvestres actúan como “filtros” de carbono, absorbiéndolo directamente de la atmósfera. Se han dejado desiertas grandes áreas de bosque para destinarlo a pastos y al cultivo de alimento para el ganado (ProVeg).

### **3.5. ¿CÓMO ACOGE LA SOCIEDAD LAS DIETAS VEGETARIANAS/VEGANAS?**

El consumo de alimentos es considerado, hasta cierto punto, una actividad social en la que las preferencias alimentarias de cada individuo forman parte de su identidad dentro de una sociedad o un grupo social determinado, en el que existen ciertas normas negociadas por los miembros del grupo que se encuentran en constante cambio (Salmivaara et al., 2022).

A veces ocurre que el hecho de ser vegano o vegetariano provoca un distanciamiento social y se convierte en una barrera a la hora de interactuar y convivir en sociedad (Markowski et al., 2019). Se ha estudiado que las personas vegetarianas o veganas sufren más experiencias negativas que quienes siguen una dieta omnívora. Son víctimas de algunas microagresiones, discriminación, disminución de la interacción social con amigos y prejuicios negativos por parte de las personas que consumen productos cárnicos (Salmivaara et al., 2022). Dentro de los diferentes estereotipos asociados al movimiento

vegetariano y vegano, se encuentra la asociación de éste a la raza caucásica o de origen europeo. En ocasiones, se vincula el hecho de ser vegetariano o vegano con una clase social alta y un cierto privilegio socioeconómico (Rosenfeld et al., 2023). Además, se ha demostrado que las personas vegetarianas o veganas tienen menor bienestar psicológico, probablemente por el hecho de pertenecer a un grupo minoritario de la sociedad. (Salmivaara et al., 2022). Los participantes en el estudio de Williams et al. (2023) han determinado que, a pesar de no sentirse excluidos en su vida cotidiana, socializar con personas que siguen su mismo tipo de dieta les aporta un sentimiento de pertenencia a un grupo, afiliación y apoyo, evitando así momentos en los que se puedan sentir excluidos.

A la hora de elegir el tipo de dieta que seguir, no sólo afecta la identidad social, sino que también tiene un peso importante las expectativas del entorno más cercano a la persona (Salmivaara et al., 2022). El entorno familiar, especialmente la figura materna, y el entorno social son las principales fuentes de apoyo para los adolescentes (mayoritariamente mujeres) que deciden basar su dieta en vegetales, ya que son quienes van a facilitar la transición o la van a reprimir (Worsley et al., 1998). En ocasiones, la decisión no es apoyada por otros miembros de la familia porque altera la identidad de la misma (Salmivaara et al., 2022). El apoyo familiar y social, tanto en el aspecto psicológico como práctico, en el proceso de la transición a una dieta basada en vegetales, van a determinar también la continuidad o el abandono de ésta (Williams et al., 2023).

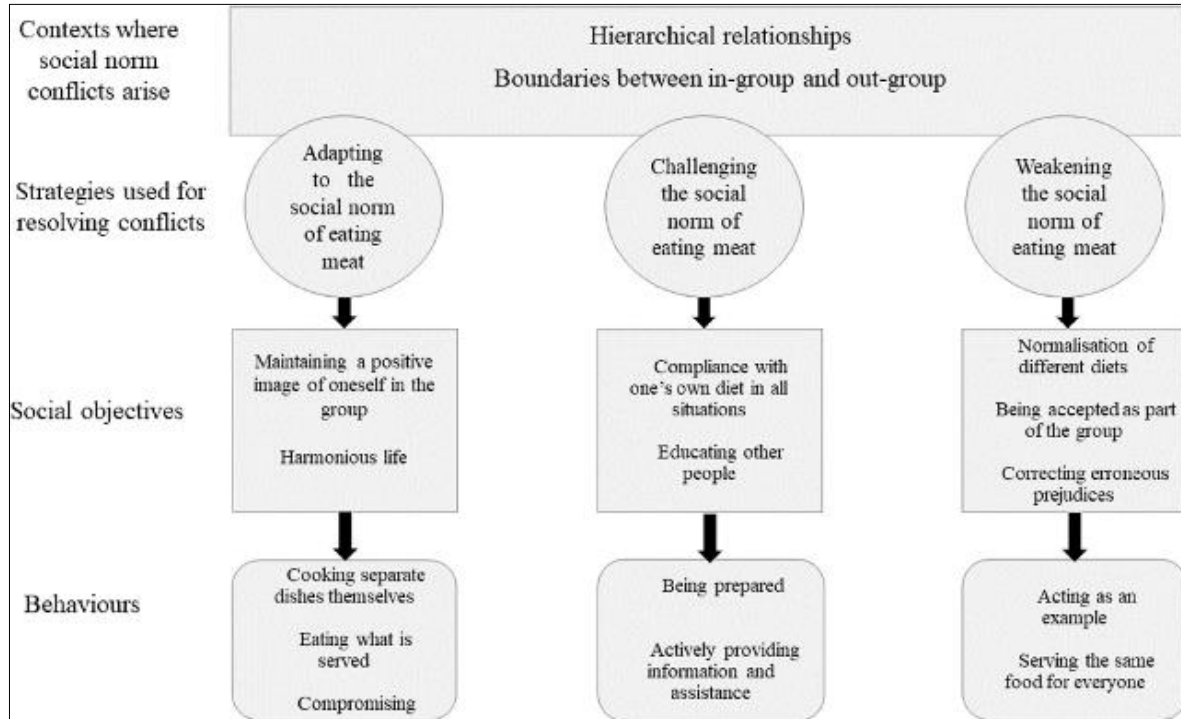
Salmivaara et al. (2022) establecen, a través del análisis de los resultados de su estudio, que se dan casos en los que se apela a la inmadurez del individuo, haciéndole creer que es demasiado joven (en el caso de los adolescentes) para saber lo que le conviene comer y lo que no. Es habitual encontrar familias, cuyos hijos se encuentran inmersos en la transición hacia una dieta vegetariana o vegana, que se refieran a ello como una “fase”, como si fuera algo pasajero o una moda.

Pater et al. (2022) comprobaron en su estudio que los niños están abiertos a probar productos cárnicos, por lo que, como afirman Bivi et al. (2021), los niños que basan su dieta en vegetales normalmente están continuando una práctica o filosofía familiar que han aprendido o adquirido, pero no suelen llevar una dieta vegetariana por decisión propia.

Tras el estudio de Bivi et al. (2021), se puede establecer que la mayoría de los niños vegetarianos o veganos no han sido excluidos socialmente por seguir este tipo de dietas, aunque las familias sí han sido criticadas por parte de amigos, familia o profesorado por razones éticas y biológicas relacionadas con la alimentación, la falta de proteína o el riesgo del déficit de micronutrientes.

En ocasiones, no todos los miembros de la familia siguen una dieta vegetariana, por lo que emplean algunas estrategias para poder controlar la exposición a tentaciones alimentarias. Establecen una zona de la cocina de la casa exclusivamente para comida vegetariana/vegana o evitan las áreas no veganas a la hora de hacer la compra en el supermercado (Williams et al., 2023).

Por otro lado, con el fin de integrarse mejor y conseguir interacciones sociales positivas en la sociedad, las personas vegetarianas y veganas han desarrollado algunas estrategias. En muchos casos eligen silenciar u ocultar sus normas alimentarias cuando buscan aceptación en la cultura dominante, considerándolo su mejor alternativa (Salmivaara et al., 2022). En la Figura 2 podemos observar las tres principales estrategias adoptadas por vegetarianos y veganos en función de los objetivos sociales que se esperan cumplir y cómo actúan en cada caso.



**Figura 2.** Resultados del análisis realizado por Salmivaara et al. (2022).

Las tres estrategias más utilizadas por los vegetarianos y veganos, para conseguir una integración y relación positiva con la sociedad recogidas por Salmivaara et al. (2022), son las siguientes:

- Adaptarse a la norma social de comer carne. Utilizada cuando se quiere mantener una imagen positiva de uno mismo dentro de un determinado grupo social para poder llevar una vida en armonía con el grupo. Esto se consigue cocinando platos diferentes, comiendo lo que se sirve o llegando a algún acuerdo.
- Desafiar la norma social de comer carne. Utilizada cuando se pretende cumplir con la dieta vegetariana o vegana en todas las situaciones que se den o cuando se pretende educar en este tipo de dietas a las personas del entorno más próximo. Esto se consigue proporcionando información constantemente a todo aquel que forma parte de las relaciones sociales más inmediatas.

- Restando protagonismo a la norma social de comer carne. Utilizada cuando se pretende normalizar todos los tipos de dietas, cuando el individuo quiere ser aceptado como parte de un grupo determinado o como forma de eliminar prejuicios erróneos. Esto se consigue con el ejemplo o sirviendo la misma comida a todos los miembros del grupo.

Cabe destacar que a pesar de que cada vez es mayor el número de individuos que deciden iniciar la transición hacia dietas basadas en vegetales, un gran porcentaje de éstos no mantiene la elección y vuelven a optar por llevar una dieta omnívora o, en todo caso, *flexitariana* (Williams et al., 2023). Pater et al. (2022) ya afirmaron que el cambio requiere una preparación previa. Esta preparación no solo es física, sino también psicológica, ya que el cambio de dieta es un proceso dinámico que se prolonga hasta después de haber tomado la decisión. En este aspecto entra en juego el papel que desempeña el entorno social de cada individuo, ya que muchos de ellos abandonan el proceso por la desaprobación de su entorno social o familiar (Williams et al., 2023). Otro de los motivos recogidos en su estudio, por el que algunos individuos abandonan la transición es porque encuentran la dieta vegetariana como algo muy prohibitivo y, en ocasiones, excesivamente cara.

Por otro lado, aquellos individuos que consiguen mantener este tipo de alimentación en ocasiones necesitan recordarse a sí mismos los motivos iniciales por los que decidieron iniciar la transición hacia una dieta vegetariana para evitar abandonarla (Williams et al., 2023).

### **3.6. VEGETARIANISMO EN LA INFANCIA**

Los hábitos alimentarios de los niños siguen los patrones de las familias o las personas con las que conviven, ya que son quienes determinan la comida disponible en la casa y el método de preparación (Pater et al., 2022). A pesar de que los padres sean quienes

tengan la última palabra en la alimentación, Pater et al. (2022) consideran que los más pequeños también tienen ciertas preferencias a la hora de elegir la comida. En ocasiones, estas preferencias vienen marcadas por sus iguales, quienes pueden llegar a ejercer cierta presión social sobre ellos. Esto puede influir en el consumo de carne de toda la familia. En este aspecto, Kostecka (2021) obtuvo como resultado de su estudio que, en las familias que siguen una dieta omnívora, suelen ser los padres los que deciden tanto el tipo como la frecuencia de ingesta de alimentos, mientras que las familias que siguen una dieta vegetariana/vegana consideran que los niños pueden decidir qué y cuánto comer.

Pater et al. (2022) obtuvieron que la mayoría de los niños/adolescentes tienen cierta influencia a la hora de hacer la compra familiar y elegir algunas cenas de la semana. Es ahí, donde parte de los entrevistados en el estudio, reflejan su preferencia por la carne alternativa, como hamburguesas veganas, por ejemplo.

Resulta curioso ver como en los datos recogidos por Pater et al. (2022) tras la realización de su estudio, los niños entre 8 y 10 años ya tienen en cuenta la influencia de los productos cárnicos en nuestra salud, el bienestar animal y el impacto medioambiental que tienen estos productos, basando sus preferencias alimentarias en ello.

No hay unanimidad entre los expertos respecto a la dieta vegetariana/vegana, para algunos, esta dieta es totalmente recomendable en cualquier etapa de la vida, siempre y cuando la dieta esté equilibrada y planificada correctamente. Para otros, implica añadir la suplementación necesaria y contar con supervisión médica en todo momento para evitar los posibles problemas de salud que pueden aparecer a lo largo de la vida de los niños (Kostecka, 2021).

En el estudio de Kostecka (2021) se comprueba que la mayoría de las madres consideran que una dieta omnívora es la mejor opción para el primer año de vida de sus hijos, entendiendo que los productos cárnicos son una fuente de hierro muy importante, por



lo que eliminar estos productos de la dieta podría derivar en problemas en la salud de los niños.

En cuanto a la educación de los más pequeños se refiere, Bates (2021) comprobó, tras la realización de su estudio, que aquellos niños que seguían una dieta basada en vegetales solían tener mayor nivel educativo, mientras que aquellos con dificultades de aprendizaje llevaban una dieta omnívora, en la que, además, se incluía la ingesta de productos que favorecían el aumento de peso y la obesidad.

Por otro lado, algunos autores consideran importante la educación alimentaria en las escuelas, para poder conocer los valores nutricionales de cada tipo de productos y poder basar las decisiones alimentarias en una información fiable y contrastada (Bates, 2021).

### **3.7. VEGETARIANISMO/VEGANISMO EN LOS COMEDORES DE CENTROS ESCOLARES DE CASTILLA Y LEÓN**

Según se recoge en el decreto 20/2008, del 13 de marzo, por el que se regula el servicio público de comedor escolar en la Comunidad de Castilla y León, el comedor escolar constituye un lugar en el que influyen muchos aspectos de gran importancia en la etapa de crecimiento, tanto físico como intelectual de los escolares. Por ello, no debe dejarse de lado ni restarle importancia, puesto que sigue siendo un espacio educativo donde se deben fomentar los buenos hábitos alimenticios. Todo ello con el fin de que los niños comprendan la importancia de una buena y completa alimentación. Así como también ofrece una mayor aceptación de diferentes alimentos y una diversificación de la dieta del alumnado, consiguiendo que lleven una dieta variada y equilibrada. Además, también es el lugar idóneo para trabajar los hábitos higiénicos, a la vez que el buen comportamiento junto con el respeto por la comida, aprendiendo a valorar y dar importancia a cada uno de los alimentos.

El comedor escolar no solo tiene las funciones nutricionales y educativas anteriores, sino que también tiene una gran función social, ya que permite al alumnado aprender de la

mano de sus compañeros las normas de convivencia y tolerancia. También permite educar indirectamente a la familia gracias a la adquisición de los diferentes patrones de conducta del niño, transmitiendo la importancia de una alimentación equilibrada para lograr el desarrollo integral del niño (Leis et al., 2012).

Vicente et al. (2021) recogen que existe una tendencia ascendente de las familias españolas que siguen este tipo de alimentación, y, por consiguiente, cada vez es mayor el número de niños y adolescentes que siguen una dieta vegetariana o vegana.

Como recogen Bivi et al. (2021) en los resultados de su estudio, el colegio es el ambiente más improbable en el que encontrar menús veganos o vegetarianos para los niños.

El diseño de un menú vegetariano/vegano permitiría abarcar muchas de las dietas especiales, pues gran parte de las alergias o intolerancias son frente a productos de origen animal. Además, existen creencias religiosas que no permiten el consumo de carne.

Existen algunas empresas de catering especializadas en ofrecer dietas basadas en vegetales que afirman, contrariamente a lo que se cree, que incluir platos adaptados a las dietas vegetarianas y veganas en un menú escolar es más fácil de lo que parece, ya que se pueden incluir platos de pasta con verduras, arroces y cereales, hamburguesas vegetales o platos de legumbres, entre otros (Seresca Catering, 2022)<sup>1</sup>.

Las empresas de catering que suministran las dietas a los centros públicos son contratadas por el Consejo de Gobierno de la Junta de Castilla y León, por lo que deben cumplir con las normas y requisitos establecidos en el decreto 20/2008, de 13 de marzo. Orden en la que en ningún momento se contempla la opción vegetariana o vegana como dieta alternativa a la omnívora. Solamente se aceptan como dietas diferentes aquellas que lo precisen por prescripción médica.

---

<sup>1</sup> Seresca Catering. SERESCA. Educación. <https://seresca.es/servicios/educacion/>

Cardoso et al. (2018) recogen en su estudio que existe una tendencia elevada hacia la integración de menús vegetarianos y veganos en los centros escolares.

Una de las empresas de catering que más distribuye por la zona norte de España desde 1975 es el Grupo de Celis. Esta empresa contempla las siguientes características a la hora de preparar los menús saludables para los centros escolares:

- Diseño de los menús saludables por especialistas y nutricionistas
- Selección de la materia prima
- Disposición de dietas especiales para celíacos, diabéticos, alto en colesterol o religión marroquí.

En esta última característica podemos observar que, a pesar de adaptar las dietas a diferentes necesidades de los escolares, no se incluye la opción de una alimentación vegetariana o vegana.

Las dietas vegetarianas/veganos se encuentran en una tendencia ascendente a nivel internacional. No es el caso en Castilla y León, puesto que las familias no pueden mantener este estilo de vida a lo largo de la escolarización de sus hijos, ya que los centros educativos no ofrecen las facilidades necesarias, lo que hace también que los niños vegetarianos/veganos se sientan excluidos y diferentes a ojos de todo aquel implicado en la etapa académica. Algunos consideran que basar la dieta en vegetales tiene consecuencias negativas en la salud, especialmente en la etapa de desarrollo de los niños. Otros basan su decisión en las consecuencias medioambientales que tiene la producción de carne, así como el maltrato animal que implica.

## **4. METODOLOGÍA Y FUENTES DE DATOS**

Para recopilar la información necesaria para la realización del presente trabajo de investigación, se ha optado por entrevistas semiestructuradas, ya que permiten recoger

respuestas abiertas en las que los entrevistados añadan sus opiniones, sensaciones y sentimientos respecto al tema tratado. Además, al llevar a cabo entrevistas semiestructuradas, se brinda la oportunidad de añadir nuevos temas o puntos de información que surjan a lo largo de la misma y que se consideren importantes o pertinentes para la investigación (Hernández et al., 2008).

El trabajo de campo se ha llevado a cabo entre los días 6 de mayo y 3 de junio de 2024, en la provincia de Valladolid. Inicialmente, la investigación se iba a basar exclusivamente en familias con todos sus miembros vegetarianos/veganos, pero dada la dificultad encontrada, se amplió el objeto de estudio, entrevistando también a personas que están en contacto con familias vegetarianas, como son los dependientes en los puestos de mercados ecológicos o de tiendas de productos ecológicos y veganos. Además, se ha acudido a algunos centros educativos de Valladolid para recoger información acerca de su actuación ante los casos de vegetarianismo.

Previo a la realización de las entrevistas con las familias vegetarianas con las que se ha contactado, se ha establecido un guion para poder marcar un orden en la entrevista ([véase anexo I](#)). Estas entrevistas con las familias han sido las más extensas de todas las realizadas, ya que las demás se realizaron durante la jornada de trabajo de los entrevistados, por lo que fueron más breves para interferir lo menos posible en sus trabajos. Estas últimas también han seguido un pequeño guion ([véase anexo II](#)).

Se ha realizado un total de 25 entrevistas. Cuatro a familias vegetarianas, tres en tiendas de productos ecológicos, una a personal docente vegano, diez a dependientes en puestos de mercados ecológicos y siete en centros educativos de la ciudad. A cada una de ellas se le ha asignado un código para facilitar la lectura y mostrar el perfil de cada una de ellas. Estos códigos se pueden ver en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Entrevistas realizadas para la investigación.*

<b>Código</b>	<b>Entrevista</b>	<b>Descripción del perfil</b>
TE1	Tienda Ecológica Come Sano, Come justo	Género femenino. Dos dependientas residentes en Valladolid. Entre 40 – 45 años.
TE2	Tienda Ecológica Raíces	Género femenino. Dependienta residente en Valladolid. Entre 35 – 40 años.
TE3	Tienda Ecológica Verde Nature	Género femenino. Dependienta residente en Valladolid. Entre 30 – 35 años.
PD	Personal Docente Vegano	Género masculino. Personal docente vegano, jubilado recientemente. Residente en Valladolid.
ME1	Mercado Ecológico PRAE	Género femenino y masculino. Dependientes en un puesto de verdura ecológica. Residentes en Valladolid. Entre 40 – 45 años.
ME2	Mercado Ecológico PRAE	Género femenino. Dependienta en un puesto de hierbas ecológicas. Residente en Valladolid. Entre 45 – 50 años.
ME3	Mercado Ecológico PRAE	Género masculino y femenino. Dos dependientes en un puesto de pan y semillas ecológicas. Residentes en Zamora. Entre 35 – 40 años.
ME4	Mercado Ecológico PRAE	Género masculino y femenino. Dos dependientes en un puesto de verdura ecológica. Residentes en Salamanca. Entre 30 – 35 años. Ambos vegetarianos.
ME5	Mercado Ecológico PRAE	Género femenino. Dependienta en un puesto de quesos ecológicos. Residente en Valladolid. Entre 45- 50 años.
ME6	Mercado Ecológico PRAE	Género masculino. Dependiente en un puesto de embutido ecológico. Residente en Valladolid. Entre 35 – 40 años.
ME7	Mercado Ecológico PRAE	Géneros masculino y femenino. Dependiente y clientes de un puesto de verdura ecológica. Todos ellos residentes en Valladolid y entre 45 – 50 años de edad.
ME8	Mercado Ecológico PRAE	Género masculino y femenino. Dependientes en un puesto de fruta ecológica. Residentes en Valladolid. Entre 45 – 50 años.

ME9	Mercado Ecológico PRAE	Género femenino. Dos dependientas en un puesto de queso ecológico. Residentes en Valladolid. Entre 45 – 50 años.
ME10	Mercado Ecológico PRAE	Género femenino. Dos dependientas en un puesto de velas aromáticas ecológicas. Residentes en Valladolid. Entre 45 – 50 años.
CE1	CEIP Tierno Galván	Centro de enseñanza público. Persona responsable del servicio de comedor.
CE2	Proyecto Educativo El Majuelo	Centro de enseñanza privado.
CE3	Colegio de Nuestra Señora de Lourdes	Centro de enseñanza concertado.
CE4	Compañía de María de Valladolid La Enseñanza	Centro de enseñanza concertado.
CE5	Colegio Santa María la Real de Huelgas	Centro de enseñanza concertado.
CE6	Colegio de Fomento Pinoalbar	Centro de enseñanza concertado.
CE7	Colegio de San Agustín	Centro de enseñanza concertado.
FV1	Familia vegetariana	Familia vegetariana residentes en Valladolid en la que todos los miembros, incluido el hijo de 3 años, son vegetarianos.
FV2	Familia vegetariana	Familia de Valladolid en la que solamente la madre es vegetariana. Marido e hijo comen carne.
FV3	Familia vegetariana	Familia vegetariana residentes en Valladolid en la que todos sus miembros, incluyendo los dos hijos, son vegetarianos.
FV4	Familia vegana	Familia vegana de Valladolid en la que todos sus miembros, incluyendo las dos hijas, son veganos.

## 5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 5.1. RAZONES Y MOTIVACIONES PARA SER VEGETARIANO/VEGANO

Tras la realización de las diferentes entrevistas podemos comprobar, que, como señalaron Beardsworth et al. (1991) en su estudio, aquellas personas que deciden basar su dieta en alimentos de origen vegetal lo hacen por razones de salud.

*“[...] menos procesados, menos azúcares, etc.” (ME3)*

*“[...] te preocupas más de tener todos los nutrientes necesarios para tener una buena salud.” (ME4)*

*“[...] la razón principal es por salud, porque empezamos a ver que el consumo de carne no nos hacía bien a nivel de salud [...] el cambio físico y emocional pues lo hemos notado, estamos más tranquilos, se siente más sano y se tiene una mejor digestión.” (FV3)*

Hay quienes consideran que, gracias a llevar una dieta vegetariana/vegana, son más conscientes de lo que comen, prestando especial atención a la adquisición de todos los nutrientes necesarios y llevando una alimentación más sana y completa.

*“Siendo vegetariana te comienzas a fijar más en la alimentación, aprendes a nivelar mejor, y es más equilibrada” (FV1)*

*“Cuando eres vegetariano o vegano empiezas a comer muchísimo más variado porque comes de diferentes grupos alimenticios, y eso para la salud, evidentemente, es bueno.” (FV3)*

*“[...] nos preocupamos más de mirar que tenga todos los nutrientes y se suele comer de mejor manera.” (FV4)*

Otra de las razones por las que los entrevistados decidieron ser vegetarianos y que también recogen Beardsworth et al. (1991) en su estudio, es la conservación del medioambiente y el cuidado de los animales, considerando que ambas razones están relacionadas entre sí.

*“[...] sobre todo por el medioambiente y por los animales, o sea, porque todo es conservación del medioambiente. Además, la producción de carne es algo insostenible completamente.” (ME4)*

*“[...] por conciencia animal, dentro de mi forma de alimentación no veía comerme un trozo de carne, no lo veía. [...] el proceso de carnes es muy fuerte en la industria para poder llegar a alimentar a toda esta cantidad de población. Los grados de suciedad y maltrato en los que se mantienen a los animales [...]” (FV1)*

*“[...] por ética hacia los animales, creo que hay muchas formas de alimentarse que no sea a través del sufrimiento y muerte de los animales.” (FV2)*

*“[...] yo soy muy animalista y muy empática [...]” (FV4)*

## **5.2. IMPACTO EN LA SALUD**

Contrariamente a aquellos que consideran que una dieta basada en vegetales tiene grandes beneficios para la salud de cada individuo, se han encontrado algunos entrevistados que rechazan el vegetarianismo por los peligros que puede suponer para la salud el abandono del consumo de carne, como señala Bivi et al. (2021) en su estudio, señalando las carencias que puede provocar y que, por lo tanto, habría que cubrir con suplementación.

*“[...] ser vegetariano a la larga trae problemas, pero a nivel nutricional. Si no hay una suplementación de las carencias, te puede traer problemas de salud.” (TE1)*



*“Una hamburguesa vegetariana con sabor a carne tiene muchos conservantes, aditivos, glutamato y otros muchos ingredientes cancerígenos que utilizan para hacer esas cosas.” (ME1)*

*“[...] tiene mucho riesgo de desarrollo, necesitas un nutricionista que te aconseje bien.” (ME7)*

*“[...] creo que puede tener carencias muy importantes, como la vitamina B12, que luego van a ir arrastrando y a la larga van a tener problemas [...].” (ME10)*

Encontramos también quienes iniciaron la transición hacia una dieta basada en vegetales, pero se vieron obligados a abandonarla y volver a consumir carne por los problemas de salud que estaban apareciendo, como falta de fuerza o problemas estomacales.

*“[...] da bastante energía, pero tenía muy poca fuerza física y tenía frío todo el día. Incluso tuve algunos problemas estomacales. [...]” (ME8)*

Por otro lado, encontramos familias vegetarianas en las que, por miedo a que sus hijos pudieran tener problemas de salud, decidieron no eliminar de su dieta los productos cárnicos. Asumiendo que, a pesar de que alguno de los progenitores siguiera una dieta vegetariana/vegana, podía afectar a la salud.

*“El niño nació antes y con bajo peso, entonces no nos planteamos que él dejara de comer carne.” (FV2)*

Incluso algunos profesionales de la salud han recomendado a las familias vegetarianas no llevar este tipo de dietas con los niños, pues creen que, de ser así, tendrán problemas en el desarrollo y el crecimiento.

*“Está asociado a que, si no comes carne en edades tempranas, no vas a crecer bien. Incluso hay pediatras que me lo han dicho.” (FV3)*

### 5.3. EL VEGETARIANISMO EN LA SOCIEDAD

Tras las entrevistas realizadas, encontramos quienes consideran que la sociedad actual está evolucionando hacia un mundo más integrador y diverso y, por lo tanto, cada vez es más fácil llevar este tipo de dieta, puesto que se encuentran facilidades para ello, de acuerdo con los resultados obtenidos el estudio de Villette et al. (2022).

*“Cada día es menos complicado, la sociedad va evolucionando.”* (ME8)

*“[...] evidentemente, la sociedad evoluciona, entonces cada vez es menos complicado ser vegetariano.”* (ME10)

*“[...] se comenzó a llenar el tema de opciones, porque es verdad que hay más restaurantes que antes.”* (FV1)

También podemos observar quienes, contrariamente a las conclusiones extraídas del estudio realizado por Villette et al. (2022), consideran que es muy bajo el porcentaje de individuos que basan su dieta en vegetales, y que, por lo tanto, es complicado ser vegetariano en la sociedad actual.

*“Todavía falta mucho, quizá porque no es una gran cantidad de público esencialmente vegetariano/vegano”.* (ME3)

*“Creo que no hay facilidades para ser vegetariano hoy en día, está complicado elegir esa opción, especialmente en Castilla y León.”* (ME5)

*“Es muy complicado, en España en general.”* (FV4)

Hay quienes consideran que, dado que son un escaso porcentaje de la sociedad, se les considera extraños y no se comprende su tipo de alimentación, lo que hace que su integración en la sociedad sea complicada. El desconocimiento acerca de este tipo de dietas

hace también que no se ofrezcan facilidades para poder seguirla en sociedad sin necesidad de tener que recurrir a estrategias sociales.

*“Ser vegetariano es una desventaja hacia los demás, porque somos los raros, al ser pocos, y la gente lo entiende muy poquito.” (TE2)*

*“[...] el ser humano es carnívoro [...] en la sociedad son raritos [...]” (ME1)*

*“Siento que hay mucho tabú frente al tema, y mucho miedo. [...] de hecho, empiezan a excluirte de las invitaciones porque no saben muy bien qué comes.” (FV3)*

El desconocimiento comentado anteriormente se extiende hasta el ámbito de la restauración, donde apenas existen opciones para aquellos que basan su dieta en vegetales, haciendo prácticamente imposible la vida social de estas personas. Señalando también los elevados precios que tienen los productos vegetarianos/veganos.

*“Yo creo que la vida social se restringe muchísimo porque nosotros no podemos ir a un bar y comer algo decente que no sea tortilla de patata o patatas con algún tipo de salsa. [...]” (ME4)*

*“A nivel de ocio es una desventaja total, porque no hay tantas opciones, tienes que ir a sitios específicos y concreto. Inclusive habrá personas que no se lo puedan permitir económicamente porque son productos mucho más caros.” (ME7)*

*“[...] pero en gastronomía sí, porque a veces no podemos comer nada. Patatas, no tenemos más opción.” (FV1)*

*“[...] nos ofrecen patatas y lechuga, no hay más opción.” (FV4)*

Como hemos podido comprobar, hay personas vegetarianas que consideran que es complicado mantener una dieta basada en vegetales en encuentros o actividades sociales,

por lo que se ven obligados a seguir algunas de las estrategias recogidas por Salmivaara et al. (2022) para lograr una integración y relación positiva con la sociedad.

*“Cuando el niño iba a cumpleaños se comía los bocadillos de chorizo, o de lo que fueran. [...] La madre tenía cabeza y le dejaba hacer esas excepciones, sobre todo por poder socializar.” (ME1)*

*“Yo me hice vegetariano, y como a mi madre le sacaba de su rutina, cuando iba a su casa, rompía la disciplina y me comía el cocido al estilo tradicional [...]” (ME7)*

A pesar de que algunos de ellos se ven obligados a llevar a cabo las estrategias anteriores, otros afirman no haberse sentido excluidos ni diferentes dentro de un grupo social por llevar este tipo de dieta.

*“[...] nunca, son muy respetuosas con eso y siempre lo tienen muy presente.” (FV1)*

*“[...] al entorno le cuesta saber lo que es ser vegetariano, es desconocimiento, pero en realidad no he sentido discriminación hasta el momento, es más sorpresa y falta de conocimiento.” (FV3)*

*“Excluidos no, pero muy criticados y juzgados sí.” (FV4)*

#### **5.4. LA NECESIDAD DE SUPLEMENTACIÓN DE LA VITAMINA B12**

Todas las familias entrevistadas han confirmado lo que afirmaron Bivi et al. (2021) en su estudio, la necesidad de suplementación de la vitamina B12, ya que es la más complicada de adquirir a través de productos de origen vegetal.

*“[...] sí que es verdad que toca tener algún suplemento como la B12 [...]” (FV1)*

*“De suplementación solo tomamos B12, y no en la regularidad que se dice comercialmente.” (FV3)*

*“[...] tomamos la B12 una vez a la semana.” (FV4)*

## **5.5. EL INTERÉS DE LOS NIÑOS POR LA CARNE**

De acuerdo con el estudio de Peter et al. (2022), la mayoría de los hijos de las familias entrevistadas han pedido en algún momento probar la carne para conocer su sabor, a lo que las familias no se han resistido, ya que consideran que, al igual que ellos tomaron la decisión de dejar de comer carne, los hijos podrían decidir incluirla en su dieta.

*“[...] le dije que lo probara, ¿qué hacemos?, tampoco lo puedo tener en una burbuja.” (FV1)*

*“[...] me dijo que quería probar el pollo porque su prima lo tenía y le dije bueno, si tú quieres probarlo, yo te dejo probar.” (FV3)*

*“[...] me ha preguntado alguna vez y le he dicho que en casa no, pero fuera de casa ella puede hacer lo que quiera, es su decisión.” (FV4)*

## **5.6. VEGETARIANISMO EN CENTROS ESCOLARES**

De todas las personas entrevistadas, ninguna conoce algún centro escolar de Valladolid o Castilla y León que oferte menú vegetariano/vegano, pero consideran que de ofertarlo alguno, serían aquellos centros de enseñanza privada en los que se opta por una educación más integradora en todos los aspectos, implementando metodologías alternativas.

*“[...] no sé si las escuelas Waldorf a lo mejor. A lo mejor en este tipo de escuelas, con metodologías alternativas y más libres, pero si no, que yo sepa no.” (ME1)*

*“[...] no lo sé, lo que sí te puedo decir es que algunas escuelas infantiles, apuestan ya por productos de proximidad y por mercado ecológico siempre que se pueda.”*

*Pero para ser vegetariano tendrás que irte a escuelas privadas con metodologías alternativas.” (ME7)*

En cuanto a la oferta de menús vegetarianos en los centros escolares, encontramos quienes son conocedores de que los centros públicos no pueden ofertarlo, ya que deben seguir el Decreto 20/2008, de 13 de marzo, por el que se regula el servicio público de comedor escolar en la Comunidad de Castilla y León.

*“[...] la ley no está hecha para los vegetarianos, al menos para los niños, en la escuela.” (ME5)*

*“[...] pero la ley no lo recoge porque ya hay una estructura.” (FV1)*

A pesar de saber que la opción vegetariana no está incluida en los comedores escolares de Castilla y León, como ya señaló Bivi et al. (2021) en su estudio, muchos de los entrevistados consideran que esta situación debería cambiar y ofertarse una dieta basada en vegetales, igualándolo a las alergias e intolerancias alimentarias o a las razones religiosas.

*“Pues hombre, sí. De la misma manera que hay la opción para la gente que no come carne por religión [...] igual que hay para celíacos, pues para el vegano.” (ME2)*

*“Sí, claramente, todo lo que sea más inclusivo, como las cosas sin gluten.” (ME3)*

*“Claro, igual que se hace en intolerancias, alergias, religiones, etc., ¿no? [...] si eres alérgico al gluten bien, pero si eres vegetariano no porque es tu decisión [...]” (ME4)*

*“No sé, supongo que, si se diera el caso, se respetaría, igual que se respeta a los musulmanes, que no comen carne por su religión [...]” (CE1)*

*“Es muy injusto, porque si eres vegetariana por religión te lo aceptan, pero si lo eres por ética, no. Desde mi punto de vista sí se debería incluir una opción.” (FV4)*

*“Yo creo que sí, porque hay muchas alergias ahora mismo.” (TE1)*

Otros consideran que se debería incluir en los comedores escolares la opción de menús vegetarianos/veganos simplemente por una razón de respeto hacia las decisiones personales de cada individuo.

*“[...] por supuesto, el mundo está cambiando y debemos adaptarnos a dichos cambios. Hay que respetar a todo el mundo, coman carne o no.” (FV2)*

*“[...] por supuestísimo que sí, es una opción más y hay que respetarla también [...]” (TE2)*

Por otro lado, encontramos quienes apuestan por incluir una dieta vegetariana en los centros escolares, siempre y cuando se cumplan una serie de condiciones previas en las que prima el conocimiento acerca de este tipo de dietas.

*“Sí, pero con conciencia de los padres, porque hay padres que lo eligen sin saber lo que eso implica.” (TE1)*

*“Con cuidado de saber lo que se hace, ¿por qué no?” (ME7)*

Contrariamente a los argumentos anteriores, hay quienes no consideran incluir una opción vegetariana/vegana en los centros escolares, apostando por mantener una dieta equilibrada, como señaló Leis et al. (2012), incluyendo en ésta, los productos cárnicos, como sucede hasta el momento en la mayoría de los centros de Castilla y León.

*“No, ni comer carne todos los días, ni alimentarse de verduras solo. [...] yo creo que lo mejor es una dieta equilibrada en la que se coma de todo.” (ME1)*

*“No, creo que hay que comer de todo. El cuerpo lo necesita.” (ME5)*

*“Para los niños no, mientras estén en crecimiento no. [...]” (ME10)*

*“No, consideramos que la alimentación debe ser variada [...]” (CE5)*

En términos generales, todos los entrevistados han coincidido en que el vegetarianismo/veganismo es algo complicado y desconocido, por lo que sería necesario un trabajo previo de concienciación, para poder incluirlo en los estándares “normales” de la sociedad actual, y de esta manera, en los centros escolares.

## 6. CONCLUSIONES

El vegetarianismo en la infancia es algo muy presente en la sociedad actual a nivel internacional. Sin embargo, tras la realización del presente trabajo de investigación y el trabajo de campo, podemos señalar que, en Castilla y León, la presencia de familias vegetarianas en los centros educativos es todavía escaso. Por ello, en la mayoría de los centros escolares no se ofrece la opción de menú vegetariano, privando a dichas familias del uso del comedor escolar, dado que no se adapta a su tipo de alimentación. Todavía es necesario un trabajo de concienciación en las escuelas, para poder incluir un menú vegetariano/vegano en los centros, pues en la mayoría de ellos, no se contempla la opción debido al desconocimiento que hay acerca del tema.

Por otro lado, una vez realizada la investigación, podemos confirmar que las familias vegetarianas/veganos encuentran barreras y dificultades a la hora de utilizar el servicio de comedor de los centros escolares, ya que solamente hemos observado que la educación privada con metodologías alternativas ofrece esta opción alimentaria. Además, estas familias consideran que la sociedad los mira extrañamente y no comprenden su alimentación, lo que hace que tengan menos facilidades para seguir una dieta vegetariana/vegana en el día a día fuera de sus hogares.



La adaptación a este tipo de dietas por parte de las instituciones educativas, supone el fomento del respeto hacia las decisiones personales de cada individuo, evitando actitudes despectivas hacia aquellos alumnos vegetarianos/veganos y promoviendo un entorno escolar inclusivo y respetuoso.

Como conclusión final, podríamos decir que la adaptación de las escuelas a las dietas vegetarianas/vegas es algo importante y necesario, que requiere de un trabajo previo, y encontrar un interés que motive a las escuelas a incluir en sus programas, actividades relacionadas con este tipo de alimentación, buscando así garantizar la satisfacción de las necesidades de las familias vegetarianas/vegas que actualmente no están cubiertas.

La mayoría de los centros educativos no ofrecen una opción vegetariana/vegana por los elevados costes a los que tendrían que hacer frente en caso de incluir este tipo de menús. Sin embargo, tras las entrevistas realizadas a productores y comerciantes, hemos podido conocer que, desde su punto de vista, una dieta vegetariana/vegana no encarecería los costes para los centros educativos, ya que consideran que es posible diseñar un menú con ingredientes económicos que se adapte y cubra a las necesidades alimentarias de las familias vegetarianas/vegas.

Para finalizar, las principales limitaciones que he encontrado realizando este trabajo han sido las siguientes:

En primer lugar, la falta de experiencia llevando a cabo trabajos de investigación, esto ha hecho que al inicio estuviera algo perdida y no supiera qué hacer con toda la información que leía. Así como a la hora de analizar los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas, ya que me encontraba con gran cantidad de información, pero desconocía cómo organizarla correctamente.

En segundo lugar, la dificultad de encontrar familias vegetarianas o veganas en la ciudad de Valladolid, ya que, a pesar de todas las visitas realizadas a asociaciones y tiendas, tan solo se ha podido contactar con tres familias que fueran vegetarianas/veganos al completo, incluyendo a los hijos.

En tercer y último lugar, la poca colaboración que ha habido por parte de los centros educativos de la ciudad, puesto que ha sido complicado conseguir contactar con ellos para realizar las preguntas pertinentes.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Abia Heras, A. (2021) Alimentación vegetariana. ¿Qué tipos existen? ¿son Seguras para la Salud?. *Universidad Isabel I*.
- ALCALÁ, C. (2023) Catering escolar: Opciones Vegetarianas y veganas, Catering de Barcelona para Colegios y Colectividades.
- Anders, V. (sin fecha). *Vegetariano*. Etimolog. <https://etimologias.dechile.net/?vegetariano>
- Bates, C. (2021). “I heard about the way the animals are treated and slaughtered, and I don't like it”—Attitudes of vegetarians or vegans who have learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 49(1), 62-71. <https://doi.org/10.1111/bld.12343>
- Beardsworth, A. D., & Keil, E. T. (1991). Vegetarianism, veganism, and meat avoidance: Recent trends and findings. *British Food Journal*, 93(4), 19-24.
- Bennasser Verger, M. M. (2019). Veganismo y vegetarianismo en España: motivaciones e impacto en la industria. <http://hdl.handle.net/11531/32739>
- Bivi, D., Di Chio, T., Geri, F., Morganti, R., Goggi, S., Baroni, L., ... & 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>
- Cardoso, S., Augusto, F. R., Nunes, N., & Graça, J. (2018). Public support for vegetarian meals in public canteens: a preliminary study. *Changing societies: legacies and challenges. Vol. 3. The diverse worlds of sustainability*, 297-315. DOI: 10.31447/ics9789726715054.12
- Cayllante Cayllagua, J. P. (2014). Vegetarianismo. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, 42, 2195.
- Equipo editorial, E. (2023). *Vegetarianismo: Tipos, Ventajas, desventajas y Características*. Enciclopedia Humanidades. <https://humanidades.com/vegetarianismo/>

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>

Forward, C. W. (1898). *Fifty years of food reform: A history of the vegetarian movement in England*. Ideal Pub. Union.

Giddens, A., & del Bustillo, F. M. (2010). *La política del cambio climático* (pp. 304-304). Madrid: Alianza.

Grupo de Celis (sin fecha) *GRUPO DE CELIS servicios para colegios - Catering Escolar - Mundo Escolar*.

Hernández, T. B. y García, L. O. (2008). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (I). Nure investigación.

Kostecka, M., & Kostecka-Jarecka, J. (2021). Knowledge on the complementary feeding of infants older than six months among mothers following vegetarian and traditional diets. *Nutrients*, 13(11), 3973. <https://doi.org/10.3390/nu13113973>

Kruger, M. (2018). DW. Vegetarianos que hicieron historia. <https://www.dw.com/es/vegetarianos-que-hicieron-historia/g-46199433>

Lantern (2023) The Green Revolution. Edición 2023. <https://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-2023>

Leis Trabazo, R., Méndez Bustelo, M.J., Tojo Sierra, R. (2012). Alimentación en guarderías y colegios. *Pediatría para todos*, p147-165.

Markowski, K. L., & 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, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.040>

Mendoza de Armas, C., & Jiménez Narváez, G. (2017). Relación entre el efecto invernadero y el cambio climático desde la perspectiva del sector agrario. *Revista Facultad Nacional de Agronomía Medellín*, 70(2), 8120-8122.

ORDEN EDU/286/2015, de 6 de abril, por la que se crean y regulan las comisiones provinciales de comedor escolar en la Comunidad de Castilla y León.

Pater, L., Kollen, C., Damen, F. W., Zandstra, E. H., Fogliano, V., & Steenbekkers, B. L. (2022). The perception of 8-to 10-year-old Dutch children towards plant-based meat analogues. *Appetite*, 178, 106264. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106264>

ProVeg International. <https://proveg.com/es/about/>

Real Academia Española. <https://www.rae.es/>

Rosenfeld, D. L., Brannon, T. N., & Tomiyama, A. J. (2023). Racialized Perceptions of Vegetarianism: Stereotypical Associations That Undermine Inclusion in Eating Behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(11), 1601-1614. <https://doi.org/10.1177/01461672221099392>

Salmivaara, L., Niva, M., Silfver, M., & Vainio, A. (2022). How vegans and vegetarians negotiate eating-related social norm conflicts in their social networks. *Appetite*, 175, 106081. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106081>

Sánchez, A. J. E., Caro, C. D., & Díaz, F. J. M. (2022). Estudio de las preferencias de los consumidores españoles hacia las alternativas a la carne: Carne de laboratorio y carne vegetal. *Eurocarne: La revista internacional del sector cárnico*, (303), 51-65.

Springmann, M., Godfray, H. C. J., Rayner, M., & Scarborough, P. (2016). Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(15), 4146-4151. <https://doi.org/10.1073/pnas.1523119113>

Tonstad, S., Butler, T., Yan, R., & Fraser, G. E. (2009). Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. *Diabetes care*, 32(5), 791-796. <https://doi.org/10.2337/dco8-1886>

Unión vegetariana Internacional. <https://www.ivu.org/spanish/about.html>

- Vegetarian Society. (2023). *Why eat veggie?*. <https://vegsoc.org/eating-veggie/why-eat-veggie/>
- Vicente, L., Martínez, M. M. & Belén, A. (2021). Programa de salud para la prevención de déficit de vitamina B12 en vegetarianos. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(11), 367. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8210527>
- Villette, C., Vasseur, P., Lapidus, N., Debin, M., Hanslik, T., Blanchon, T., ... & Rossignol, L. (2022). Vegetarian and vegan diets: beliefs and attitudes of general practitioners and pediatricians in France. *Nutrients*, 14(15), 3101. <https://doi.org/10.3390/nu14153101>
- Williams, E., Vardavoulia, A., Lally, P., & Gardner, B. (2023). Experiences of initiating and maintaining a vegan diet among young adults: A qualitative study. *Appetite*, 180, 106357. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106357>
- Worsley, A., & Skrzypiec, G. (1998). Teenage vegetarianism: prevalence, social and cognitive contexts. *Appetite*, 30(2), 151-170. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666397901185>

## ANEXOS

### **Anexo I. Guion de las entrevistas a familias vegetarianas/veganos.**

1. Edad de los progenitores y lugar de residencia (Valladolid)
2. ¿Desde cuándo y por qué decidieron ser vegetarianos/veganos?
3. ¿En su círculo cercano tienen familias vegetarianas?
4. ¿Se han sentido excluidos en algún momento por seguir este tipo de dieta?
5. ¿Consideran que tienen menos ventajas en la sociedad por llevar este modelo de vida?
6. ¿Los hijos también son vegetarianos/veganos?
  - a. En caso de serlo, ¿desde cuándo?
  - b. Si no lo son, ¿por qué?
7. Tipo de centro al que asisten los hijos.
8. ¿Hacen uso del comedor escolar?
9. A la hora de elegir un centro educativo en el que escolarizar a sus hijos, ¿tuvieron en cuenta las facilidades que se les ofrecía para poder mantener esa alimentación a lo largo de la escolarización de sus hijos?
10. ¿En el centro se respeta el tipo de dieta? ¿Cómo se adapta el centro a su demanda alimentaria?
11. ¿Han encontrado alguna barrera/dificultad en el ambiente educativo por llevar ese tipo de dieta?
  - a. En caso de que las haya habido, ¿han llegado a un acuerdo con el centro educativo?
    - i. En caso afirmativo, ¿cómo llegaron al acuerdo?
    - ii. En caso negativo, ¿qué conflictos se han dado?

## **Anexo II. Guion de las entrevistas a agentes del entorno de las personas vegetarianas.**

1. Supongo que la mayor parte de sus clientes son del barrio, ¿hay alguna familia vegetariana entre ellos?
2. ¿Le han comentado alguna vez si los hijos de esas familias utilizan al comedor escolar?
  - b. Si no lo hacen, ¿sabe por qué?
  - c. Si lo hacen, ¿sabe a qué colegio van?
3. ¿Conoce algún centro escolar de Valladolid que ofrezca menú vegetariano/vegano?
4. ¿Cree que por llevar una dieta vegetariana se tienen más o menos ventajas?
5. Concretamente, en los centros escolares, ¿le han comentado o cree que se proporcionan facilidades o existen dificultades para mantener este tipo de dieta?  
¿Por qué?
6. ¿Cree que se debe incluir una opción vegetariana en los centros escolares? ¿Por qué/por qué no?