



Cómo se comunica el veganismo

**La percepción del contenido vegano en Instagram y su influencia en un
cambio de estilo de vida**

Andrea González González Pliego

Investigación Aplicada

29 de junio de 2021

Sumario

En la presente investigación, se llevó a cabo un análisis de la percepción del contenido vegano que se difunde en Instagram. Por lo anterior, se realizaron 222 encuestas a personas veganas y no veganas, así como 6 entrevistas a profundidad semiestructuradas, 3 de ellas con influencers que difundieran mensajes veganos en sus cuentas, y el resto con omnívoros que no congeniaran con dicha filosofía de vida. Finalmente, se realizó una netnografía de 10 cuentas veganas en Instagram, 5 de ellas que difundieran contenido vegano amigable, y 5 que mostraran de forma explícita el maltrato animal.

Asimismo, se utilizó la teoría de Leon Festinger sobre la *Disonancia Cognitiva*, para poder analizar si se producía dicho efecto en los usuarios de Instagram al momento de recibir contenido vegano. Los resultados obtenidos confirman que utilizar un mensaje amigable en la difusión del veganismo, es una herramienta más efectiva, sobre todo con los usuarios no veganos, ya que el nivel de disonancia producida es menor en relación con el contenido explícito que evidencia el maltrato.

Introducción

El veganismo en México es un tema poco investigado a nivel académico, a pesar de que esta filosofía de vida ha tenido un crecimiento significativo en los últimos años. Diversos estudios se han llevado a cabo en distintos países, en donde se discuten posturas éticas, políticas, medioambientales y de salud, sin embargo, en el ámbito de la comunicación, aún quedan muchas investigaciones por llevar a cabo, ya que, es de suma importancia plantearnos cómo es que el veganismo se comunica a través de redes sociales.

Estos espacios cibernéticos, forman parte esencial de nuestro día a día, y son los principales lugares en donde se debaten y comparten diversos puntos de vista, mismos que pueden llegar a moldear la forma en que los usuarios perciben el

mundo. “Los materiales audiovisuales han sido particularmente eficaces para detonar el cambio de comportamiento y la adopción de dietas vegetarianas o veganas —e inclusive del veganismo como postura ética, que implica otros cambios de comportamiento y consumo”. (Guerrero y Castillo, 2016, citados en Sifuentes & Paneque, 2019, p. 5)

Por lo anterior, podemos afirmar que las redes sociales son un espacio más accesible para la comunidad vegana como punto de encuentro y difusión, a diferencia de los medios tradicionales, en los cuales difícilmente se puede obtener una visión objetiva del asunto. En este aspecto, “Internet no tiene solo un papel como herramienta de comunicación, sino como un espacio de lucha por el reconocimiento de la diferencia. Sobre todo, frente a otros espacios de comunicación, como los medios tradicionales, donde su posición es de actores secundarios”. (Flores Márquez, 2017, p. 135)

Finalmente, el veganismo tiende a catalogarse como radical y manipulador, siendo las imágenes explícitas de maltrato animal las que más se relacionan al movimiento. En la presente investigación, se pretende analizar si verdaderamente este tipo de contenido que circula por redes sociales puede lograr incentivar a las personas a que realicen un cambio de estilo de vida, o si por el contrario, generan un rechazo hacia el movimiento y sus simpatizantes.

Preguntas de Investigación

1. ¿Las cuentas de Instagram sobre veganismo impactan de forma significativa a la comunidad no vegana para hacer un cambio en su estilo de vida?
2. ¿Cuál es la percepción de los no-veganos sobre la difusión del veganismo en Instagram?
3. ¿Qué tipo de publicaciones sobre veganismo tienen mayor impacto en los usuarios de Instagram en México?

Objetivos de Investigación

1. Determinar si las cuentas de Instagram sobre veganismo impactan de forma significativa a la comunidad no vegana para hacer un cambio en su estilo de vida.
2. Describir la percepción de los no-veganos sobre la difusión del veganismo en Instagram.
3. Identificar qué tipo de publicaciones sobre veganismo tienen mayor impacto en los usuarios de Instagram en México.

Justificación de la Investigación

La presente investigación surge del interés por descubrir cómo se comunica el veganismo en México, específicamente a través de la red social Instagram. En los últimos años, el veganismo ha crecido exponencialmente en el mundo, tan es así que de acuerdo con un artículo publicado por la revista Forbes en 2018, el 20% de los mexicanos afirmaban ser veganos o vegetarianos. Por otro lado, tomando en cuenta los 17 objetivos que plantea la agenda 2030 sobre el cambio climático, 6 de ellos están íntimamente relacionados con el veganismo, como lo es el “hambre cero”, “salud y bienestar”, “producción y consumo responsables”, “acción por el clima”, “vida submarina” y “vida de ecosistemas terrestres”. Por lo anterior, si se quiere generar un verdadero cambio en el mundo, es importante que el veganismo se difunda a través de redes sociales para concientizar a las personas sobre acciones efectivas que pueden ayudar a solucionar los problemas anteriormente expuestos.

Metodología

Mixta (cualitativa y cuantitativa)

- Entrevista a profundidad semiestructurada

Se realizaron 6 entrevistas a profundidad semiestructuradas a 3 influencers veganas que comparten contenido amigable a través de Instagram, con el objetivo

de conocer cómo comunican el veganismo a sus seguidores, y a 3 personas que llevan una alimentación omnívora y no congenian con una filosofía de vida vegana, con la finalidad de conocer su percepción del veganismo a través de Instagram.

- **Netnografía: Análisis de 10 cuentas veganas en Instagram**

Se llevó a cabo un análisis de 5 cuentas veganas que muestran de manera explícita el maltrato animal, y 5 cuentas con contenido amigable que abarcan otros ámbitos del veganismo, con la finalidad de analizar cuál tiene un mayor alcance entre los usuarios de dicha red social, ya sean veganos o no veganos.

- **Sondeo**

Se llevó a cabo un sondeo a 222 personas de sexo masculino y femenino, de 15 años en adelante, que habitan en México, con una escolaridad media superior, superior y posgrado, con un estilo de vida vegano o no-vegano, con la finalidad de conocer su percepción del veganismo a través de Instagram. Para analizar dichos datos, se hizo uso del programa de estadística avanzada PSPP, para realizar correlaciones entre los resultados obtenidos.

Resultados Esperados

Con la presente investigación se esperan obtener los siguientes resultados:

Las personas tienden a informarse sobre veganismo principalmente en redes sociales, a través de cuentas con muchos seguidores y un alto número de *likes*. Asimismo, la razón por la cual los no veganos evitan dicho contenido en Instagram es porque se ve cuestionado su propio estilo de vida o por el contenido explícito y sangriento de las publicaciones. Por otro lado, en base a investigaciones previas, se espera que las mujeres sean en su mayoría quienes estén dispuestas a hacer un cambio en su estilo de vida, a diferencia de los hombres, esto debido a un paradigma cultural que es latente en México.

Resultados Deseados

Con los resultados arrojados en la presente investigación, se pretende generar un contenido periodístico que difunda el estilo de vida vegano en México, con la finalidad de que las personas obtengan información veraz y oportuna. Asimismo, se espera que los resultados obtenidos representen un antecedente para futuras investigaciones.

Hipótesis

El contenido que se difunde a través de cuentas veganas en Instagram, y que no muestra de forma explícita el maltrato animal, tiene un mayor impacto en las personas en relación a la toma de decisión de un cambio de estilo de vida, en comparación con aquel que muestra de forma explícita dicho maltrato.

Problema de Investigación

Al ser el veganismo un tema controversial y de reciente difusión en las redes sociales, existen pocas investigaciones sobre el estilo de vida vegano en México, a pesar de que, de acuerdo con el artículo publicado en la revista Forbes México en 2018, el 20% de la población se consideraba vegana. Por otro lado, las redes sociales, como Instagram, se vuelven actores importantes en cuanto a la difusión de este estilo de vida, por lo que, en el ámbito de la comunicación, es de suma importancia investigar si los mensajes y la información que se difunden a través de dicha red social se comunican de forma veraz y eficaz para propiciar un cambio en la vida de los usuarios.

Estado del Arte

Con el objetivo de abordar el veganismo desde un aspecto comunicativo, específicamente en redes sociales, se realizó la búsqueda de diversos documentos que profundizaran en el tema, no obstante, en México las investigaciones al

respecto son escasas, por lo que se hizo uso en su mayoría de investigaciones extranjeras con el fin de reflejar una problemática a nivel internacional.

En primera instancia, se hará un breve recorrido histórico sobre la gestación del movimiento vegano, para comprender de raíz las motivaciones de las personas que forman parte de dicho grupo. Posteriormente, se presentará la migración del veganismo a redes sociales, como punto de encuentro y discusión. Asimismo, se abordarán estudios que demuestran que el contenido audiovisual genera un impacto mayor en los usuarios, tanto veganos como no veganos, y finalmente, se expondrá el tema de la creación de identidad en los estilos de vida basados en plantas.

El movimiento vegano

El veganismo es un movimiento social que se ha ido gestando desde hace décadas, pero que ha tenido una mayor difusión gracias a las redes sociales. “La palabra “vegano” se deriva por primera vez de la palabra “vegetariano” por uno de los fundadores de *Vegan Society*, Donald Watson, en 1944, y el veganismo se justificó a través de preocupaciones éticas por los animales sintientes”. (Watson, 1944 citado en Erben & Balaban-Sali, 2016, p. 77, traducción propia) Asimismo, es importante destacar que la *Vegan Society* surgió en Reino Unido, con el objetivo de diferenciarse del “vegetarianismo”, el cual, si bien busca evitar el sufrimiento y maltrato animal, sólo se limita a la dieta y no abarca aspectos éticos y medioambientales.

En cuanto a las razones por las cuales un individuo se ve inclinado a llevar una alimentación que incluye productos de origen animal, el filósofo utilitarista Peter Singer, afirma que: “Nuestras actitudes hacia los animales comienzan a tomar cuerpo cuando somos muy pequeños y están condicionadas por el hecho de que empezamos a comer carne a una edad temprana”. (2018, p. 4397) Por lo anterior, se puede intuir que el estilo de vida que llevamos está íntimamente relacionado con

aquellas creencias que nuestros padres, así como el entorno, la cultura y el contexto social en general, ejercen sobre nosotros.

Para cuestionar estos hábitos tan arraigados, Singer afirma que la sociedad tiende a ponerse por encima de cualquier ser vivo, argumentando que los seres humanos son los únicos capaces de razonar, pensar y sentir, por lo que todo acto de crueldad contra los animales o inclusive, el medio ambiente, es justificable bajo dicha lógica. Este tipo de actos, el filósofo australiano los define como “*especistas*”, que se refiere a “un prejuicio o actitud parcial favorable a los intereses de los miembros de nuestra propia especie y en contra de los de otras”. (Singer, 2018, p. 337)

Bajo este tipo de pensamiento es que los veganos rigen su filosofía de vida, y tratan de concientizar a la población para hacer un cambio y replantear ciertas prácticas que se daban por sentadas, como el hecho de consumir carne. Dicho cambio en la forma de pensar de un individuo se puede producir con aquel contenido que los veganos comparten en redes sociales. “A menudo, el encuentro con una campaña visual o audiovisual relacionada con el especismo, el sufrimiento animal, la rehabilitación, la resistencia o la vida emocional de otros animales puede alterar el orden de los acontecimientos en la vida de las personas”. (Fernández, 2020, p. 139, traducción propia) Es debido a esta visibilidad de temas antes ocultos, que los individuos se suman a la causa y deciden hacer un cambio en su pensar y en su actuar, que sea congruente con la nueva filosofía adoptada.

Por otro lado, es importante tomar en consideración cómo es que los medios de comunicación transmiten y difunden el veganismo, ya que, dependiendo del emisor del mensaje, es que se tendrá una noción diferente de dicho movimiento. “El veganismo ha sido históricamente enmarcado en los medios de comunicación convencionales como ridículo, con veganos caracterizados como “hipersensibles” y “hostiles”. (Cole & Morgan, 2011, citado en Doyle, 2016, p. 777, traducción propia) Es por estos prejuicios, que la comunicación se vuelve compleja entre veganos y no veganos. Asimismo, es por esta falta de retroalimentación que había antaño en los

medios tradicionales, en los cuales difícilmente se podía debatir aquello que se exponía ahí, que los veganos encontraron un espacio de mayor libertad de expresión en el mundo digital.

El veganismo y las redes sociales

Todo movimiento o acción social, se gesta en el espacio público, dicho espacio de discusión y debate que antes se podía encontrar en el ágora, el día de hoy ha migrado al alcance de un *click* o un *me gusta*. Por lo anterior, para visibilizar el veganismo, este tuvo que migrar a Internet, en donde se comparten imágenes y videos que exhiben el maltrato hacia los animales, o los beneficios a nivel medioambiental que conllevaría el adoptar una dieta basada en plantas.

El estudio más reciente que engloba la efectividad del contenido audiovisual vegano en la adopción de dicho estilo de vida, fue llevado a cabo en Suecia, Dinamarca y España, en donde se encontró que: “La mayoría de los participantes consideraron que la causa principal de volverse veganos fue el pensamiento racional y la información y los argumentos a favor de los derechos de los animales, que con frecuencia se producían al ver imágenes o videos que representaban las experiencias de animales no humanos”. (Fernández, 2020, p. 143, traducción propia)

En complemento a lo anterior, se llevó a cabo un estudio en México, en el cual se le mostraron videos que expusieran el maltrato animal de forma explícita a un grupo de estudiantes de preparatoria, con el objetivo de comprobar la eficacia de dichos materiales. En este estudio se descubrió que:

Ningún tratamiento fue eficaz para reducir o eliminar el consumo de huevos o lácteos. Por ello, nuestros resultados sugieren que los vídeos sobre explotación animal son más efectivos para promover el vegetarianismo que el veganismo. [...] Finalmente, nuestra investigación evidencia también que las mujeres jóvenes son una población

clave para motivar cambios en el consumo de alimentos de origen animal, algo posiblemente debido a cuestiones culturales. (Sifuentes & Paneque, 2019, p. 22)

Lo anterior es relevante, ya que, en un estudio llevado a cabo en Finlandia, en donde se analizó el contenido vegano publicado en Facebook y YouTube, se encontró que la cultura ejerce una gran presión sobre los individuos, los cuales, o bien se ven inclinados a adoptar el veganismo bajo una red de apoyo, o lo rechazan debido a las constantes críticas y cuestionamientos al respecto. Por lo tanto, “cualquier fenómeno cultural, incluido el veganismo, tiene una ideología compartida que conduce a un cambio compartido en el comportamiento. Los fenómenos culturales requieren inherentemente colectividad, porque precisamente, los valores, experiencias y acciones comunales distinguen un fenómeno de otro”. (Motaz, 2019, p. 17, traducción propia)

Por otro lado, en cuanto al tema del contenido audiovisual vegano, en Colombia se llevó a cabo un estudio que demuestra la eficacia de Instagram como una red social capaz de “influir tanto en fenómenos económicos, como en aspectos políticos, ideológicos e incluso personales, como la salud o la felicidad”. (Christakis y Fowler, 2009 citado en Moreno, 2019, p.14)

Veganismo como espejo y reflejo de identidades

En relación con lo anterior, Instagram y las redes sociales en general, se vuelven un punto de encuentro para aquellas personas que moldean su identidad en base al veganismo, al observar y ser vistos como un ejemplo de consumidores conscientes.

Por lo anterior, Tomasso Gravante en un artículo publicado por la Universidad Iberoamericana, sobre activismo alimentario en México, afirma que dicha identidad, “sirve para fortalecer el “nosotros” y al mismo tiempo sirve para construir un “ellos”. En términos sociológicos, el círculo del nosotros se enriquece de una serie de

prácticas y valores que emergen de forma antagónica con el sistema alimentario convencional". (Gravante, 2019, p. 119)

Por lo que podemos observar, el Internet juega un papel importante entre los activistas veganos, por lo anterior, la comunicación es indispensable para generar redes de apoyo y difusión que estrechen los lazos de dicha comunidad y motiven a otros a generar acciones. "Cuando los activistas toman posición frente a un orden de cosas y buscan transformarlo, requieren comunicarse hacia el interior del grupo, pero también hacia el exterior. Los activistas suelen tener visiones del mundo contrarias a las visiones dominantes y, con mucha frecuencia, se preguntan por qué el resto de la sociedad no ve los problemas que ellos ven". (Lievrouw, 2011 citado en Flores Márquez, 2017, p. 132, traducción propia)

Asimismo, es importante destacar que la libertad en internet, que difícilmente se puede encontrar en los medios convencionales, facilita el cuestionamiento de prácticas hegemónicas, como una dieta derivada de productos animales. No obstante, retomando el aspecto cultural y social, en algunos países dicha difusión es puesta en tela de juicio con el objetivo de desacreditar al movimiento, llegando al punto de usar mensajes agresivos e ir en contra de las personas veganas.

En un estudio realizado en Turquía, los entrevistados veganos, quienes son una minoría en dicho país, aseguraron que presentan dificultades para llevar el estilo de vida deseado, no sólo por los comentarios negativos de los no veganos en redes sociales, sino también por problemas sociales y culturales. "Las dificultades sociales están relacionadas principalmente con la crítica de las personas no gubernamentales a las personas veganas, con un tono de "culpabilidad". Junto a esto, es interesante que las dificultades culturales estén relacionadas con los roles de género". (Erben & Balaban-Sali, 2016, p. 82, traducción propia)

Por lo anterior, tal parece que las redes sociales se vuelven a su vez un grupo de apoyo para los veganos, ya que, al ser una minoría, encuentran un refugio en sus

grupos de Facebook o en sus cuentas de Instagram. "Utilizar discursos de autoayuda y sanación, ser amable con uno mismo y con los demás es la base para volverse vegano". (Doyle, 2016, p. 782, traducción propia)

Finalmente, en un estudio publicado por la revista Ciencias Sociales y Medicina en el año 2008, se estudió la interacción entre la dieta vegetariana y vegana, y la identidad de los participantes, provenientes de los Estados Unidos, Reino Unido y Canadá. Un dato sorprendente, fue que algunos de los participantes aseguraron haber experimentado un cambio fuerte en sus vidas, que los impulsó a cambiar radicalmente su estilo de vida y alimentación. "Los cambios de vida como un divorcio, un cambio de carrera, ir a la universidad o experimentar con una nueva identidad, a menudo provocaban el rechazo repentino de la carne". (Fox & Ward, 2008, p. 4, traducción propia)

Asimismo, los autores de dicha investigación resaltan la importancia de "la consistencia cognitiva (y la evitación de la disonancia cognitiva) como factores en la adopción de una dieta". (Fox & Ward, 2008, p. 5, traducción propia) Esto quiere decir, que el hecho de reforzar las creencias entre los veganos ayuda a mantener dicha filosofía de vida, por lo que seguir cuentas en redes sociales en donde se comparta contenido de dicha índole, es una forma de continuar con el veganismo.

En conclusión a este apartado, la identidad de los veganos, además de construirse a través del contexto cultural y social, también atraviesa un proceso de reflexión e introspección que permite la consolidación de la misma. En palabras de Fox y Ward: "La identidad no es una afirmación de la individualidad ni una atribución socialmente construida, sino un proceso encarnado y reflexivo basado firmemente en la práctica y el contexto relacional dentro del cual tiene lugar". (2008, p. 21, traducción propia)

Marco Teórico

El presente marco teórico se abordará desde la perspectiva de Leon Festinger, reconocido a nivel internacional, como uno de los psicólogos más importantes del siglo XX. Entre las teorías que le dieron renombre, se encuentra la *Disonancia Cognitiva*, la cual, está íntimamente relacionada con la presente investigación, misma que será abordada a profundidad en los siguientes párrafos.

Festinger nació en 1919 en Nueva York, Estados Unidos, bajo las reglas y tradiciones de una familia judía con ascendencia rusa. Más adelante, en 1939 se recibiría como psicólogo de la Universidad City College en Nueva York, y posteriormente, se volvería el aprendiz de Kurt Lewin, psicólogo y filósofo alemán, quien lo encaminaría hacia la psicología social. No sería hasta 1955 en la Universidad de Stanford, que Festinger escribiría sus más influyentes contribuciones a la psicología social: la teoría de la *Comparación Social* y la *Teoría de la Disonancia Cognitiva*. Sin embargo, a pesar de estas grandes aportaciones, siempre consideraría que había aportado poco al mundo de la ciencia. Finalmente, Festinger falleció el 11 de febrero de 1989, con una nueva teoría inconclusa.

Principales conceptos teóricos

Concepto	Definición	Fuente
Disonancia Cognitiva	<p>“El cambio de opinión tras el cumplimiento forzado [...] Consideremos a una persona que tiene en privado una opinión "X" pero como resultado de la presión ejercida en él declaró públicamente que él cree "no X". Esta persona tiene dos cogniciones que,</p>	<p>Festinger, L., & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. <i>The Journal of Abnormal and Social Psychology</i>, 58(2), p. 203. https://doi.org/10.1037/h0041593</p>

	<p>psicológicamente, no encajan entre sí: una de estas es el conocimiento de que él cree "X", el otro conocimiento es que públicamente declaró que él cree "no X". (Festinger, 1959, p. 203, traducción propia)</p>	
Realidad Social	<p>“Si el individuo está rodeado de personas que creen lo mismo que él, entonces su opinión es, para él, válida. Si no hay otros que creen lo mismo, entonces su opinión es, en el mismo sentido, no válida. Así donde la dependencia de la realidad física es baja, la dependencia de la realidad social es correspondientemente alta”. (Festinger, 1950, p. 5, traducción propia)</p>	<p>Festinger, L. (1950). Informal social communication. <i>Psychological Review</i>, 57(5), p. 5. https://doi.org/10.1037/h0056932</p>
Presión hacia la uniformidad	<p>“Comunicaciones que surgen de las presiones hacia la uniformidad en un grupo [...] Es decir, la comunicación no es un fin en sí mismo, sino que es un medio por el cual el comunicador espera influir en la persona a la que se dirige para reducir la</p>	<p>Festinger, L. (1950). Informal social communication. <i>Psychological Review</i>, 57(5), p. 6. https://doi.org/10.1037/h0056932</p>

	discrepancia que existe entre ellos". (Festinger, 1950, p. 6, traducción propia)	
--	--	--

Como se analizó en el Estado del Arte, el veganismo es un movimiento que ha sido sumamente criticado a lo largo de los años, ya que se caracteriza por abogar por los derechos de los animales y evitar cualquier tipo de sufrimiento. Asimismo, visibiliza cuestiones de índole medioambiental, fruto del excesivo consumo de productos de origen animal, así como temas de salud, como enfermedades cardiovasculares. La razón por la cual se trata de una filosofía de vida tan criticada es el hecho de que cuestiona el sistema de creencias y valores de aquellas personas que consumen animales, no sólo en su dieta, sino también a través del entretenimiento, ropa o cosméticos.

Por lo anterior, la teoría de la *Disonancia Cognitiva* de Leon Festinger se relaciona íntimamente con este tema, ya que como se observa en la definición anterior, dicha teoría se refiere a aquellas situaciones en las cuales, una persona se encuentra ante dos ideas o cogniciones que se contradicen entre sí y cuestionan su sistema de valores y creencias, produciendo una disonancia, que deberá ser resuelta para equilibrar las incoherencias entre las creencias o actitudes. Cuando un sujeto se encuentra con contenido vegano en redes sociales, en donde se muestra de forma explícita el maltrato y la violencia contra los animales, es posible que se comience a cuestionar si es realmente correcto consumirlos. Llegado a este punto, la persona tendrá dos opciones para reducir dicha disonancia: dejar de consumir animales, o ignorar el asunto y convencerse de que no se puede vivir sin el producto animal.

A continuación, es cuando entra en juego lo que Festinger describe como *Realidad Social*, en donde una opinión, una creencia, una actitud es correcta, válida y propia en la medida en que está anclada en un grupo de personas con creencias similares, opiniones y actitudes.

Es decir, al momento de decidir ser vegano, las personas tienden a reafirmar sus creencias, buscando un grupo en el cual su opinión sea bienvenida, por lo que, el hecho de seguir cuentas veganas en Instagram, o en cualquier red social, es una forma de mantener dicha filosofía de vida.

De forma contraria, si una persona decide continuar con el estilo de vida que siempre ha llevado, tiende a reafirmar dichas creencias a través de grupos de personas que confirmen que están haciendo lo correcto al consumir animales, de esta forma evitará cualquier tipo de disonancia y a su vez, moldeará su realidad social para que se adapte con su sistema de valores y creencias. Lo anterior, podría interpretarse como que cada grupo de personas con ideas afines vive en su propia burbuja, con el fin de sentir que sus ideas tienen validez, sentido y coherencia.

A su vez, estos conceptos están entrelazados con lo que Leon Festinger nombra como: *Presión hacia la uniformidad*. Esto se refiere a que el grupo ejerce presión sobre sus integrantes para que existan opiniones, creencias y actitudes similares, y no se presenten discrepancias entre los miembros, por lo que se evalúa a quién se dirige el mensaje, y las reacciones del receptor.

Esto se puede ver de forma evidente en las cuentas veganas en Instagram, en donde frecuentemente, aquellas personas que no están de acuerdo con el veganismo, cuestionan y critican el contenido en pro de los animales, el medio ambiente, o sencillamente una dieta basada en plantas. Al momento de analizar dichos mensajes se observa cómo, tanto los no veganos como los veganos, intentan convencer al otro de que su postura es incorrecta. A través de este intercambio de creencias, se ejerce a la vez una presión hacia la uniformidad, en donde se intenta convencer al otro para que forme parte del grupo.

Otro ejemplo de esto se puede ver dentro de una familia omnívora, en donde uno de los integrantes decide adoptar una filosofía de vida vegana. En este momento, la presión hacia la uniformidad será ejercida por la mayoría del grupo, con el objetivo

de que ese miembro que está generando la discrepancia, cambie de opinión para volver al *status quo* del grupo.

Resultados Cualitativos

Para llevar a cabo la metodología cualitativa, se realizaron seis entrevistas a profundidad semiestructuradas, tres de ellas a nutriólogas veganas que tuvieran una cuenta de Instagram activa en donde difundieran el veganismo, ya sea a través de recetas, consejos de nutrición, o información sobre medioambiente y maltrato animal, con el objetivo de conocer la forma en que crean y comparten contenido vegano en esta red social, así como la percepción que tienen de la comunidad que han creado.

Por otro lado, se entrevistaron a tres personas que siguen una dieta omnívora y no coinciden con la filosofía de vida que promueve el veganismo, con el objetivo de conocer las razones por las cuales están en contra del veganismo, así como de los contenidos veganos que se difunden a través de Instagram.

Finalmente, se llevó a cabo una netnografía de diez cuentas veganas en Instagram, cinco de ellas con un mensaje amigable sobre el veganismo, y cinco con un mensaje que mostrara de forma explícita el maltrato animal. Lo anterior, con la finalidad de contrastar la preferencia de los usuarios de un contenido sobre el otro, así como analizar el tipo de mensaje que se buscaba comunicar y las respuestas de los usuarios, tanto veganos como no veganos.

Análisis de Resultados Cualitativos

Entrevistas a influencers veganas

De las tres entrevistas a profundidad semiestructuradas llevadas a cabo a 3 influencers veganas que comparten contenido en redes sociales relacionado con

Instagram	7	0.1216
Animales	7	0.1216
Transición	6	0.1043
Empatía	5	0.0869

Como se puede observar tanto en la nube de palabras, como en el analizador de textos, las palabras más frecuentes estuvieron relacionadas con el aspecto del veganismo enfocado a la alimentación, la nutrición y los animales. Las nutriólogas destacaron que sus seguidores buscaban recetas fáciles de hacer, así como información relacionada con el veganismo en general. Por otro lado, hablaron de las personas que estaban realizando su transición de una dieta omnívora a una vegana o vegetariana, y que su contenido podía facilitar dicho proceso.

Matriz de análisis con las principales líneas discursivas

Tabla 1	
Matriz de análisis de la entrevista realizada a tres influencers veganas que compartieran contenido en redes sociales relacionado con nutrición, comida y recetas.	
Línea discursiva	Frases Representativas
El contenido vegano amigable es el mejor para llegar a las personas no veganas a diferencia del contenido explícito.	<p>Ximena: “El contenido explícito, tal vez para algunas personas, eso fue lo que les orilló a volverse veganos, sin embargo, yo no soy muy partidaria de esa idea, por ejemplo, yo nunca tuve la necesidad de ver nada de eso, para hacer mi transición”.</p> <p>“Siento que eso puede animarte más porque si ves la foto de un pastel a la foto de unos pollitos que van a ser</p>

nuggets, siento que dicen: “sí podría ser vegano, no parece tan difícil, no tan extremo”.

Fernanda: “El contenido explícito a mí sí me sirvió, pero por ejemplo, a de haber personas que cuando ven eso dicen: “ay no, qué asco, no me lo muestres”, y se cierran y dicen: “no, hasta ahí”. Entonces yo creo que depende mucho de la persona”.

“Este tipo de contenido más amigable, yo creo que, para los principiantes es el correcto, porque no los ataca ni bombardea”.

Daniela: “El contenido explícito la verdad no considero que sea súper apropiado, porque sí es muy fuerte, y muchas personas se pueden negar incluso a verlo por el hecho de ver sangre, y ver toda la violencia. Siento que igual se van a salir, no lo van a ver, y van a seguir consumiendo carne o productos de origen animal”.

“Lo que yo siempre he dicho, que a mí me ha funcionado, es transmitirlo con más amor, o con más compasión. Por ejemplo, cuando comparto videos, son

	<p>de vaquitas corriendo, siendo felices, de puerquitos felices.”</p> <p>“Siento que de esta forma se transmite más la empatía y que hacen esta conexión, a estar nada más mostrando la imagen de cómo los matan”.</p>
<p>Instagram es una red social adecuada para difundir el veganismo tanto a no veganos como veganos.</p>	<p>Ximena: “Siento que, por ejemplo, si lo hubiera hecho en Twitter o en Facebook, no he visto que muchos digan: “voy a buscar en Twitter recetas veganas”. Es como más visual Instagram y de eso se tratan las recetas, de que sean visuales, porque de la vista nace el hambre”.</p> <p>“Gracias a esa cuenta conocí a varias personas, que son mis amigas, y ellas siempre están comentando mis publicaciones o apoyándome en algunos proyectos” .</p> <p>“Para personas no veganas también es apto, porque también estoy centrándome en temas relacionados a nutrición. El primer post que puse informativo, desmintiendo el mito de las frutas, son temas que a todos nos conciernen, no nada más a los veganos”.</p>

Fernanda: “Instagram es más versátil, es más visual, por ejemplo, las recetas y todo lo que subimos lo hacemos mediante fotos, videos, e historias, entonces siento que con este formato lo podíamos guardar para nosotras y compartir con nuestros amigos”.

“Nosotras no buscamos que sólo veganos nos sigan, sino también gente que no es vegana, porque mira, un vegano pues ya es vegano, ya no lo estoy tratando de convencer. Si el vegano quiere aprender nuevas recetas, adelante, pero alguien que no es vegano, es como que: “ven, puedes aprender a cocinar cosas ricas sin que te mortifiques tanto”.

“A nosotras nos gusta mucho nuestra comunidad porque es muy *open mind* en ese sentido, y aceptan todas las ideas que se tengan, y son muy lindos, son muy lindas todas las que nos siguen. Es como una hermandad”.

Daniela: “Yo prefiero Instagram, por lo mismo de que está todo súper resumido o con imágenes. Te metes y están todos los cuadritos con las imágenes, y en cada imagen puede venir el título, y

	<p>ya así cada persona le puede dar <i>click</i> al que más le interese, como si fuera una pequeña biblioteca”.</p> <p>“Sé que hay personas no veganas que les interesa comer saludable, y piensan que comer vegano va a ser comer saludable, entonces creo que también por eso me siguen. Personas vegetarianas he visto, o personas que sí les interesa, pero no se han animado a dar el paso, como que están viendo qué pueden captar, o qué pueden observar”.</p>
<p>Falta más información para que la gente decida optar por una filosofía de vida vegana.</p>	<p>Ximena: “Siento que eso es lo que falta, como que un poquito más de empatía, como ser más amigables con los demás, porque obviamente nadie nace sabiendo, y pues qué mejor que alguien que ya sabe el tema, pues compartirlo, pero pues de una forma amigable”.</p> <p>“Yo hablo de especismo, pero cuando sé que la otra persona entiende el tema, porque siento que si hablo de especismo, los otros lo van a sentir como un ataque: "son especistas, y no sé que y no sé cuanto", y yo, siento que eso llega a alejar a las personas”.</p>

Fernanda: “Hace falta mucha información al respecto, falta que las personas estén un poco más abiertas, que no se queden en lo que está resumido, porque no les gusta investigar, no les gusta indagar un poco más. A veces les dices: “oye, prueba esto, es vegano”, y solamente porque dijiste que es vegano dicen: “no, no lo quiero probar”.

“deberían conocer a diferentes tipos de veganos, porque acepto que hay veganos muy intensos y muy radicales, y deben entender que por ahí no vamos, si vamos a ser radicales la verdad es que no vamos a lograr atraer gente”.

Daniela: “Yo creo que más información, o que se vea más en otras partes, y que no se vea algo como tan nuevo, porque igual no es nuevo, tiene ya varios años, pero todavía la gente lo ve como algo nuevo, como algo extraño, y pues la gente le teme a lo nuevo. Entonces yo creo que por eso lo rechazan un poco”.

“En las escuelas que no sólo enseñen el plato del bien comer, y el plato de la carne y todo esto, que haya al menos

	<p>dos alternativas por si hay niños vegetarianos o niños que se quieren hacer vegetarianos”.</p> <p>“Empezar con los más chicos, con los niños. No decirles que está mal lo que están haciendo, pero tratar de demostrarles un mundo más empático, y pues también va para los padres, porque los padres son también muy cerrados”.</p>
--	---

Relación con el marco teórico conceptual

En relación con la primera línea discursiva que se detectó en las entrevistas a profundidad, podemos observar que las tres entrevistadas coinciden en el hecho de que el contenido amigable es más adecuado para atraer una audiencia no vegana. Esto se puede deber a que, como explica Leon Festinger en su teoría de la *Disonancia Cognitiva*, “Consideremos a una persona que tiene en privado una opinión "X" pero como resultado de la presión ejercida en él declaró públicamente que él cree "no X". (Festinger, 1959, p. 203, traducción propia) Al mostrar un contenido más amigable, dicha presión que se ejerce en el usuario es disminuida, por lo que sus ideales no serán cuestionados de una forma tan contundente. De esta forma, el usuario podrá tomar una opinión hacia el veganismo sin sentirse tan presionado por aquellas creencias que le inculcaron de niño.

Por otro lado, con respecto a la segunda línea discursiva, que aborda el tema de Instagram como una red social adecuada para difundir el veganismo tanto a veganos como no veganos, podemos ver claramente lo que Festinger denomina *Presión hacia la uniformidad*: “la comunicación no es un fin en sí mismo, sino que es un medio por el cual el comunicador espera influir en la persona a la que se

dirige”. (Festinger, 1950, p. 6, traducción propia) Esto se ve reflejado por el hecho de que las tres creadoras de contenido buscan ampliar su público a uno que no sea vegano, para intentar convencerlos de que se unan a la causa.

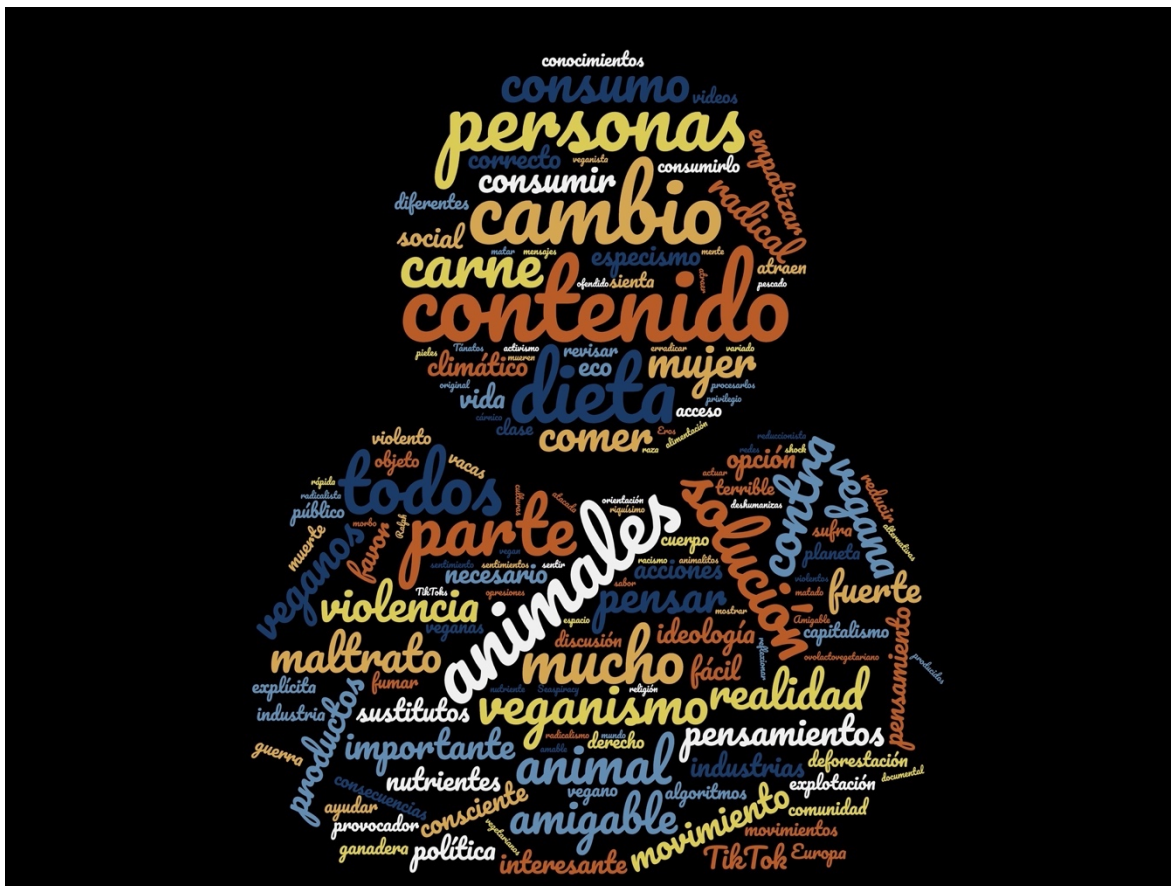
Por otro lado, es importante destacar que las entrevistadas aseguraron haber creado una comunidad amigable en donde se siente un ambiente de colaboración y participación. Esto está relacionado con lo que Festinger llama *Realidad Social*, en donde el veganismo es validado entre los mismos miembros del grupo con dichos comentarios positivos. “Si el individuo está rodeado de personas que creen lo mismo que él, entonces su opinión es, para él, válida”. (Festinger, 1950, p. 5, traducción propia) Lo anterior, corre el riesgo de no tener una visión clara de la verdadera percepción que tienen los no veganos de su contenido, ya que aquellos que las siguen probablemente es porque coincidan con ciertos ideales del movimiento, a diferencia de aquellos que están en contra, quienes evitan consumir contenido vegano, como podremos observar en las siguientes entrevistas a profundidad.

Finalmente, las tres entrevistadas coinciden en que falta información para poder sumar a más personas a una filosofía de vida vegana. En relación con lo expuesto en el marco teórico, podemos afirmar que así como existe una presión social por parte de los grupos veganos al querer convertir al veganismo a más personas, también hay una presión externa ejercida por aquellos grupos que no coinciden con el veganismo, por lo que, para evitar disonancias, cada grupo se respalda en su esfera social para encontrar apoyo y reconocimiento.

Entrevistas a omnívoros

De las tres entrevistas a profundidad semiestructuradas llevadas a cabo a 3 hombres que llevan una alimentación omnívora y no congenian con la filosofía de vida vegana, las palabras más recurrentes fueron las que se presentan a continuación. Asimismo, las entrevistas completas se encuentran disponibles en la sección de *Anexos* del presente trabajo.

Word Cloud



Text Analyzer		
Palabras recurrentes	Número de repeticiones	Porcentaje
Contenido	14	0.4650
Cambio	13	0.4318
Dieta	9	0.2989
Animales	9	0.2989
Carne	7	0.2325
Amigable	6	0.1993
Veganismo	6	0.1993
Mujer	5	0.1661
Violencia	5	0.1661

Radical	4	0.1328
---------	---	--------

Como se pudo observar tanto en la nube de palabras, como en el analizador de textos, las palabras que más se repitieron estaban enfocadas en la percepción que tenían los entrevistados de la filosofía de vida vegana, así como de los contenidos que se difunden en redes sociales. Los participantes aseguraron que el veganismo no puede producir un cambio significativo en el medio ambiente y los animales, y aunque dos de ellos dijeron que consideraban al veganismo como un movimiento social, la parte de la dieta la recalcaron mucho.

Por otro lado, aseguraron que el contenido violento y radical era con el que más se habían encontrado en redes. Finalmente, algo relevante a destacar, fue el hecho de que repitieran la palabra mujer para comparar el movimiento feminista con el veganismo.

Matriz de análisis con las principales líneas discursivas

Tabla 2	
Matriz de análisis de la entrevista realizada a tres hombres que llevan una alimentación omnívora y no congenian con la filosofía de vida vegana	
Línea discursiva	Frases Representativas
El veganismo es algo respetable pero no coincido con su ideología.	<p>Diego: “Estoy a favor. Autonomía corporal y todo esto. Me parece muy correcto, nada más como alguna vez lo había mencionado, pues se pierde creo yo, un poco del humanismo por preocuparte o por humanizar animales, deshumanizas a los humanos”.</p> <p>“Personalmente no me gustan las verduras, tan sencillo. Intento reducir mi</p>

consumo de carne, pero me es imposible comer arroz todos los días o pasta todos los días”.

“Creo que sí ayuda, creo que son pensamientos incómodos los radicales, y lo único que tienen en común todos los pensamientos radicalistas, en cualquier movimiento social, es que en realidad incomodan a la gente y no escuchan razones”.

Emilio: “Creo que no podría ni estar a favor ni estar en contra, creo que no es un punto donde tengas que estar de un lado o de otro. Yo siento que si una persona quiere ser vegana, pues está en su condición de serlo, está en el derecho de serlo. Yo no sería vegano, pero eso no quiere decir que esté a favor o en contra de serlo”.

“Es un tipo de dieta o de pensamiento que la gente usa y pues están en todo su derecho de hacerlo”.

“Me gusta la carne, me gusta el pescado, me gusta el pollo, no soy una persona que piense mucho en qué tiene que alimentarse, yo soy más bien práctico”.

	<p>Marco: “Yo opino que es un estilo de vida pero que tiene que revisar muy bien si efectivamente da todos los nutrientes al cuerpo, y comprobado en diferentes culturas y en diferentes circunstancias”.</p> <p>“No soy vegano porque no me gustaría que me faltara algún nutriente en el cuerpo que me trajera alguna consecuencia”.</p> <p>“Creo que consumir producto animal es lo adecuado, porque durante toda mi vida me ha mantenido activo, y vivo”.</p>
<p>El contenido que muestra de forma explícita el maltrato es más percibido por los no veganos que el amigable.</p>	<p>Diego: “Sí lo he consumido y sí me aparece, y utilizan cierto lenguaje violento, cierto lenguaje como que ya adoptaste la ideología, ¿sabes? Radicalista”.</p> <p>“Es como: “¿y tú cómo te crees que eres superior a los animales?” Y claro que hay que cuestionarnos esto, y me parece que es correcto, pero creo que como todos los movimientos sociales, puede haber una forma más amable de canalizar a la gente”.</p>

“Seguí a una influencer vegana, más bien me aparecía en TikTok, todo un drama que tuvo. Era muy amigable, sí, pero radical en su pensamiento. Amigable en cuanto a que sus videos eran como: "oye, hermano te invito a dejar de comer carne, mira que deliciosa receta acabo de preparar". Pero se dedicó a acosar gente”.

Emilio: “Hay contenido que, como cualquier cosa, va a ser provocador, y hay contenido que va a ser informativo. El contenido provocador, adula los sentimientos, entonces no va a darte más allá de tratarte de hacer enojar, y apelar a un sentimiento”.

“Es fuerte, pero está hecho con la idea de demostrar la realidad. A veces así son las cosas, no podemos decir y poner un *sugar code*, alrededor de él y decir: "no, no pasa nada", al contrario, tenemos que mostrar las cosas como son, y si para demostrar las cosas como son tienes que apelar a lo grotesco y lo *gore*, pues que sea así”.

“Creo que es correcto, es una forma que no es tan agresiva, y puede llegar a más gente el mensaje, ya que de otra

	<p>forma se perdería, por el hecho de que hay gente que no le gusta consumir contenido que pueda ser sensible para ellos”.</p> <p>Marco: “No dije que no fuera amigable, o sea lo que he visto no me parece mal, entonces si no me parece mal, no puedo decir si he visto algo diferente que sea mejor”.</p> <p>“No tendría yo opinión sobre ese contenido”.</p>
<p>En contra del maltrato animal y preocupados por el cambio climático.</p>	<p>Diego: “Pues estoy en contra de eso. No me encanta el término especismo, pero creo que sí puede haber cierta ideología de que somos seres superiores, y quizá no seamos seres superiores. Pero no es mi principal preocupación, personalmente”.</p> <p>“Aunque no quisiera criticar al movimiento, que en su mayoría está conformado por personas blancas con cierto privilegio, que como no sufren esta clase de opresiones por cuestiones de género o de raza, o de religión u orientación sexual, buscan entonces empatizar con alguien o algo que sí sufra, y es más fácil empatizar</p>

con los animales que empatizar con una persona negra”.

“No es la solución. La solución sería acabar con el capitalismo, cambiar nuestras formas de consumo, van hacia otro lado, ¿ayuda? sí, pero no sé, la solución no la veo asequible”.

Emilio: “El maltrato está mal, ningún animal debería de ser maltratado. La explotación obviamente puede ser clasificada como tal, pero también es cierto que hay muchas industrias que dependen de los animales y del consumo de ellos”.

“No. No hay forma, es una tontería pensar que las acciones de una persona van a tener cambios y repercusiones en un planeta de 7 mil millones de personas. Es pensar que un grano de arena va a ayudar a llenar una piscina. No importa cuánta gente se sume si el 70 por ciento de todos los daños los hacen tres empresas globales”.

“Es cierto, hay industrias como la ganadera que generan muchísimo CO2, se tiene que quitar eso, sí, pero

	<p>también tenemos que pensar en otras cosas”.</p> <p>Marco: “Lo conozco últimamente y creo que hay alternativas para que no se de, y no lo comparto”.</p> <p>“Creo que el veganismo puede ayudar en una parte, la otra son políticas públicas”.</p>
--	---

Relación con el marco teórico conceptual

En relación con la primera línea discursiva de las presentes entrevistas, relacionada con la percepción del veganismo y la razón de no coincidir con él, los entrevistados argumentaron que, a pesar de ser un movimiento respetable, había cuestiones más urgentes que resolver, o bien, que la practicidad y comodidad de una dieta a base de productos de origen animal, les impedía hacer una transición a este estilo de vida. Asimismo, otro de los argumentos fue la complejidad de las recetas veganas, la falta de tiempo, o la preocupación de no recibir los nutrientes necesarios.

Lo anterior, está sustentado bajo lo que Festinger denomina *Realidad Social*, en donde el consumo de carne y otros productos animales, es sustentado y reafirmado bajo figuras de autoridad como médicos y medios de comunicación que congenian con dicha idea. “Así donde la dependencia de la realidad física es baja, la dependencia de la realidad social es correspondientemente alta”. (Festinger, 1950, p. 5, traducción propia)

En la segunda línea discursiva en donde se toca el tema del contenido vegano que muestra de forma explícita el maltrato animal, en contraste con un contenido más amigable, los entrevistados afirmaron que era más común encontrar contenido

agresivo que contenido amigable, sin embargo, coincidieron con que un mensaje amigable sería más adecuado para llegar a una audiencia no vegana. Este aspecto está relacionado con la *Presión hacia la uniformidad* de Festinger, que se refiere a: “Comunicaciones que surgen de las presiones hacia la uniformidad en un grupo”. (Festinger, 1950, p. 6, traducción propia) La razón de lo anterior se debe a que, al recibir un mensaje explícito y no pertenecer a la comunidad vegana, los omnívoros se ven presionados por dicho grupo, por lo que, al preferir un contenido amigable, se evita en la medida de lo posible, una *Disonancia Cognitiva* que ejerza tanta presión como lo hacen los mensajes que muestran gráficamente el maltrato.

Finalmente, en la última línea discursiva, es en donde se ve en mayor medida la presencia de la teoría de la *Disonancia Cognitiva* de Leon Festinger, en donde: “Esta persona tiene dos cogniciones que, psicológicamente, no encajan entre sí”. (Festinger, 1959, p. 203, traducción propia) Lo anterior se debe a que, a pesar de que los tres entrevistados estuvieron en contra del maltrato animal, y se mostraron preocupados por el calentamiento global, criticaron de forma contundente al veganismo, ya que al ser un grupo que pertenece a una minoría, cualquier intento por disminuir el maltrato y el calentamiento, no serían representativos.

Como podemos observar, la forma de disminuir la disonancia ante situaciones como crueldad animal y efectos negativos en el medioambiente, fue asegurar que todo cambio es prácticamente imposible de realizar, al no estar en manos de los individuos, sino de los sistemas corporativos que rigen a la sociedad.

Netnografía

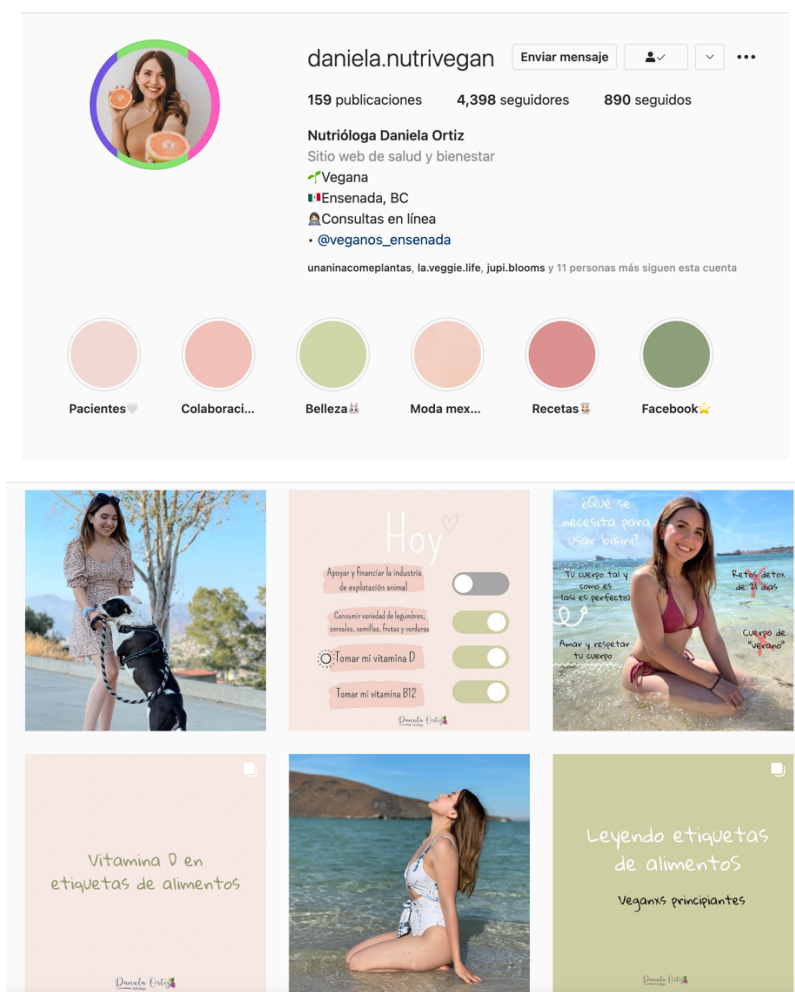
Cuentas veganas con contenido amigable

A continuación, se muestran dos cuentas veganas que difunden contenido amigable en Instagram, con la intención de medir el número de seguidores, interacción y tipo de contenido que se crea en dichas cuentas. En total se llevaron a cabo cinco

netnografías, sin embargo, por motivos de relevancia se incluyeron en el siguiente apartado únicamente dos. Para conocer los análisis completos puede dirigirse a la sección de *Anexos* de la presente investigación.

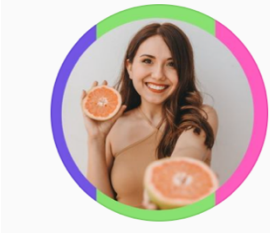



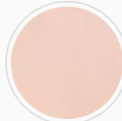


1. @daniela.nutrivegan

Visualización del perfil en la página de Instagram

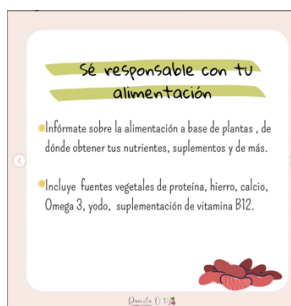
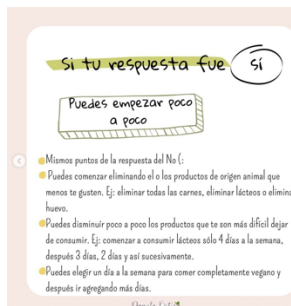
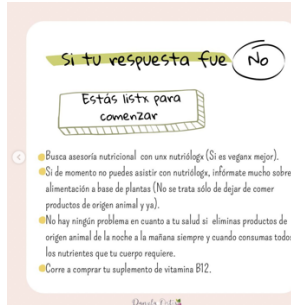
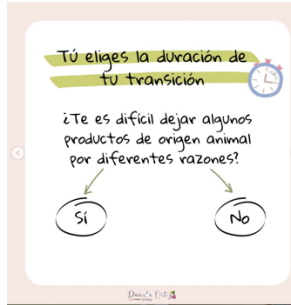


Matriz del perfil

Información general	
Nombre de perfil	Daniela.nutrivegan
Nombre responsable	Nutrióloga Daniela Ortiz

Cuenta certificada	No
Descripción en la biografía	<p>🌱 Vegana</p> <p>🇲🇽 Ensenada, BC</p> <p>👤 Consultas en línea</p> <p>• @veganos_ensenada</p>
Número de publicaciones	159
Número de seguidores	4.401
Número de seguidos	890
Categoría de perfil	Sitio web de salud y bienestar
Sitio web	No hay
Opciones de contacto	Mensaje directo
Información visual	
Imagen de perfil	
Historias destacadas	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  Pacientes ❤️ </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  Colaboraci... </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  Belleza 🌸 </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  Moda mex... </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  Recetas 🍷 </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;">  Facebook ⭐ </div> </div>

Análisis de publicaciones				
Contenido visual	Texto	Categoría	#Likes #Comentarios	Comentarios






Transición a una alimentación a base de plantas 🌱











En consulta muchxs pacientitxs me llegan a preguntar cómo es mejor comenzar con este tipo de alimentación y siempre les respondo que es como ellxs se sientan listxs 🌱 Puede ser poco a poco o comenzar de un día a otro 🌱 Siempre y cuando se lleve de una forma responsable

Infografía informativa de 7 imágenes.

Likes: 455
Comentarios: 19

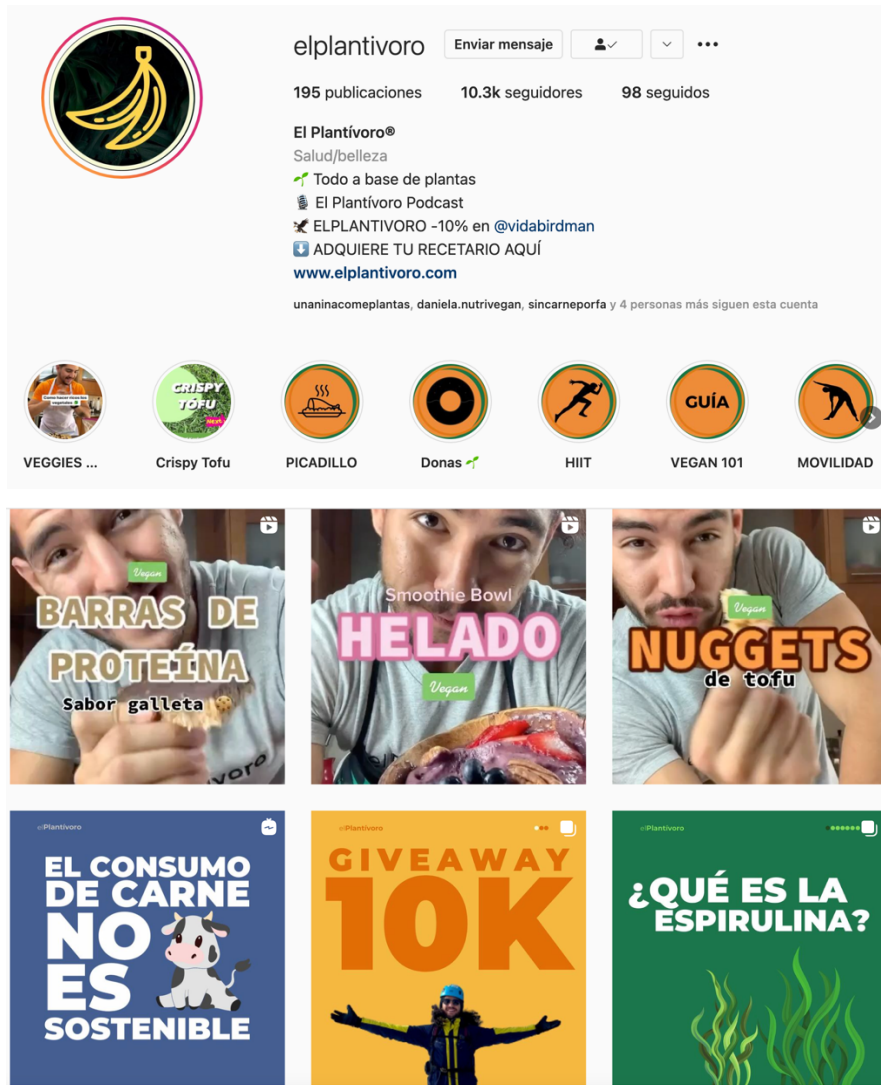
- heyiamalma 🙌🙌
9 sem 1 Me gusta Responder
- jupi.blooms Nos hubiera gustado leer esto mucho antes 🍀🍀
9 sem 1 Me gusta Responder
Ver respuestas (1)
- gabi_mendez @alcachoffa 🙌🙌
9 sem 1 Me gusta Responder
- la.veggie.life ¡Más nutris veganas como tú! 🍀 Te la rifaste, muchas gracias por incluirme, tkm 🙌
9 sem 1 Me gusta Responder
- dan_cazaress El suplemento B12, se compra solo cuandi eres vegano o tambien si eres vegetariano?
9 sem 1 Me gusta Responder
Ver respuestas (2)
- elnutriologovegano 🙌🙌
9 sem Responder
Ver respuestas (1)
- sincarneporfa Amo 🍀🍀🍀
9 sem Responder
- oatsandquinoa 🍀🍀🍀🍀🍀
9 sem Responder
- paurielme.414 @_veganboy @juan.lagache @vegan.delicious
9 sem 1 Me gusta Responder
- hello_imkaren_ @gery_moonlight
9 sem 2 Me gusta Responder
- unaninacomeplantas ¡Excelentes consejos! 🍀
9 sem 1 Me gusta Responder
- unaninacomeplantas ¡Muchas gracias por incluirme! 🍀 Tqm, Daniil 🍀🍀
9 sem Responder

 <p>Sigue cuentas de recetas veganas para descubrir platillos</p> <p>Da click para ver cuentas con recetas deliciosas</p> <p>Disfruta tu proceso y no lo compares con el de alguien más</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada quien lleva su transición de diferente manera, no es una competencia de quién puede hacerlo más rápido. • Comienza como puedes y con lo que tienes a la mano. • Si un día consumes un ingrediente de origen animal accidentalmente no te culpes! A todos nos ha pasado, incluso con años llevando esta alimentación. 	<p>Si conocen más cuentas de recetas veganas déjenlas en los comentarios para ayudar a quienes vayan comenzando por el camino 🙌📱✨</p>			
 <p>Churros de zanahoria</p>	<p>Churros azucarados de zanahoria 🥕 para este día del niño y niña 🧡</p>	<p>Video Reel de pocos minutos.</p>	<p>Likes: 190 Comentarios: 12 #Reproducciones: 3,792</p>	 <p>unaninacomeplantas Uhhhhhh qué mejor que los churros? Churros de zanahoria!!! 🥰🥰🥰 5 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>fatimasilvaa_ Se ven buenísimoooo 🥰🥰 8 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>Ocultar respuestas</p> <p>daniela.nutrivegan @fatimasilvaa_ tienes que probarlos 🥰🥰 8 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>veganeando.ando Vivan los churros 🥰🥰 8 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>Ocultar respuestas</p> <p>daniela.nutrivegan @veganeando.ando 🥰🥰🥰 8 sem Responder</p> <p>Ocultar respuestas</p> <p>daniela.nutrivegan @felipesanchez_1 🥰🥰 8 sem Responder</p> <p>medusa_vegana Buenos dias preciosa seguro muy bueno 🥰🥰🥰 🥰🥰 8 sem Responder</p> <p>publicvisage 🥰🥰🥰 7 sem Responder</p> <p>publicvisage Que delicia 🥰 7 sem Responder</p>

				<p> agraziusokk Me encantaaaa </p> <p>7 sem Responder</p> <p> publicvisage Los tengo que pribat </p> <p>7 sem Responder</p>
	<p>El amor más puro y sincero es el que ellxs dan</p> <p>☐ ninguna especie es superior a otra ni debería sufrir</p> <p></p> <p>✨ Ella es DD</p> <p>✨ le encanta brincar, dar vueltitas y que le rasquen la pancita 🦋</p>	<p>Fotografía</p>	<p>Likes: 218</p> <p>Comentarios: 3</p>	<p> felipesanchez_J Amor de verdad cuando sin importar la hora y circunstancias nuestras mascotas siempre van a estar ahí alegrándose por nuestra llegada 🌟🐾 </p> <p>4 d 1 Me gusta Responder</p> <p> ximebellog DD Es tan hermosa 🍷 </p> <p>4 d 1 Me gusta Responder</p> <p> medramundo Que cute 🦋 </p> <p>3 d 1 Me gusta Responder</p>

2. @elplantivoro

Visualización del perfil en la página de Instagram


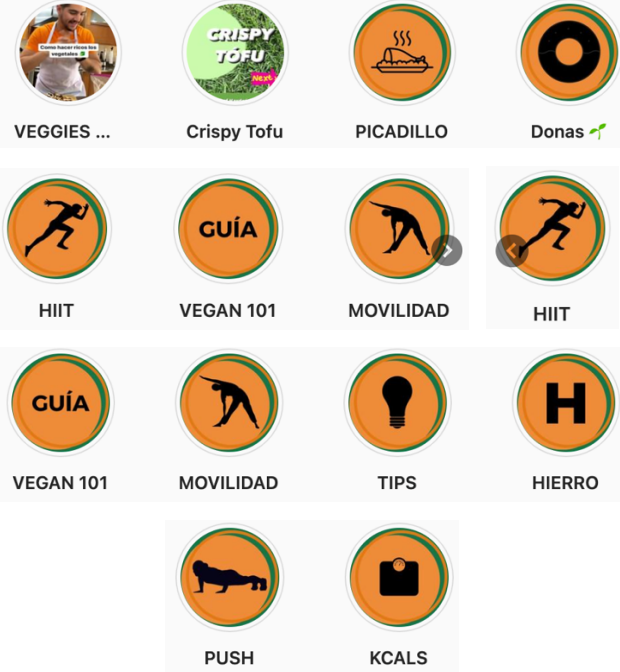


Matriz del perfil

Información general	
Nombre de perfil	elplantivoro
Nombre responsable	El Plantívoro
Cuenta certificada	No
Descripción en la biografía	<p>🌱 Todo a base de plantas</p> <p>🎧 El Plantívoro Podcast</p> <p>🦋 ELPLANTIVORO -10% en @vidabirdman</p> <p>📄 ADQUIERE TU RECETARIO AQUÍ</p>




Número de publicaciones	195
Número de seguidores	10,3 mil
Número de seguidos	98
Categoría de perfil	Salud/belleza
Sitio web	https://www.elplantivoro.com/
Opciones de contacto	Mensaje directo y sitio web

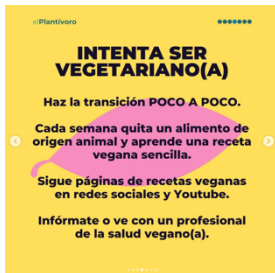
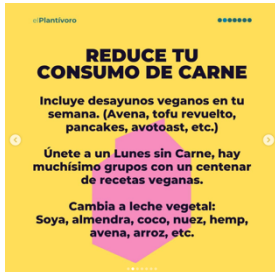
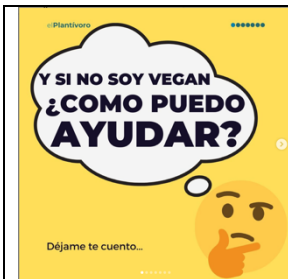
Información visual

Imagen de perfil	
Historias destacadas	 <p>VEGGIES ... Crispy Tofu PICADILLO Donas 🌱</p> <p>HIIT GUÍA MOVILIDAD HIIT</p> <p>VEGAN 101 MOVILIDAD TIPS HIERRO</p> <p>PUSH KCALS</p>

Análisis de publicaciones

Contenido visual	Texto	Categoría	#Likes #Comentarios	Comentarios

 <p>La carne NO es sostenible</p>  <p>El Plantívoro Podcast</p> <p>0:03 / 1:33</p>	<p>Te conviene que existan veganos</p> <p>Escucha el episodio completo en: El Plantívoro Podcast 🌱</p>	<p>Video IGTV de 2 minutos con contenido del podcast.</p>	<p>Likes: 0</p> <p>Comentarios: 4</p> <p>#Reproducciones: 2,597</p>	<p>flowerskincaremx 🌱🌱🌱 4 d 1 Me gusta Responder</p> <p>ameligizz 🌱🌱🌱🌱🌱 4 d 1 Me gusta Responder</p> <p>elaineuzcategui 🌱 4 d 1 Me gusta Responder</p> <p>paotello 🌱 4 d Responder</p>
 <p>NUGGETS de garbanzo</p>  <p>50g avena</p>	<p>Nuggets de Garbanzo 🌱</p> <p>INGREDIENTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 400g garbanzo cocido - 50g avena - 1 cebolla - 1 cdta paprika - 1 cdta ajo en polvo - 1 cda de levadura nutricional - Pizca de sal - 1 cdta mostaza - 4 cdas maicena <p>PARA EMPANIZAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harina - Leche de soya - Migajas de pan (cereal) <p>Hornes a 200°C de 25 a 30 minutos 🌱</p> <p>Receta hace 20 nuggets tamaño McDonalds 🍔</p> <p>CALORÍAS por 4 nuggets: 229 (58.4C/13P/3.4G)</p> <p>Receta original de @fitgreenmind</p> <p>3 sem</p>	<p>Video Reel de pocos minutos con receta.</p>	<p>Likes: 1,947</p> <p>Comentarios: 67</p> <p>#Reproducciones: 24.5k</p>	<p>anahelena.ml Deliii 🌱🌱🌱 3 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>Ver respuestas (1)</p> <p>itsladanny Uff se ven delis 🌱 3 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>Ver respuestas (1)</p> <p>nacho_g7 Me acabo de mudar a otro pais, mi cocina no tiene nada de nada.. pero hoy compre (sin saberlo) todo lo q hace falta para esta receta 🌱🌱🌱 3 sem 2 Me gusta Responder</p> <p>papirobae Fan de todas tus recetas, los hareeeee! 🌱 3 sem 2 Me gusta Responder</p> <p>Ver respuestas (1)</p> <p>puebla83 Parfavaaaaar un receta con tofu 3 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>Ver respuestas (1)</p> <p>geraal_trujillo Amo los nuggets de garbanzos 🌱 3 sem 2 Me gusta Responder</p> <p>Ver respuestas (1)</p> <p>juquilla_uwu Tenia un amigo "vegano" que comia nuggets por que según el no estaban echos de carne jajsjsj (se la paso medio mal cuando se entero) 2 sem 1 Me gusta Responder</p>



Todo o nada,
o soy vegano
o sigo mi vida
sin hacer
nada por
reducir mi
impacto
negativo en la
tierra.

- Déjame te
platico que no
tienes que ser
vegano para
contribuir y
aportar al
problema, y
hay muchas
más maneras
de ayudar. 🙌

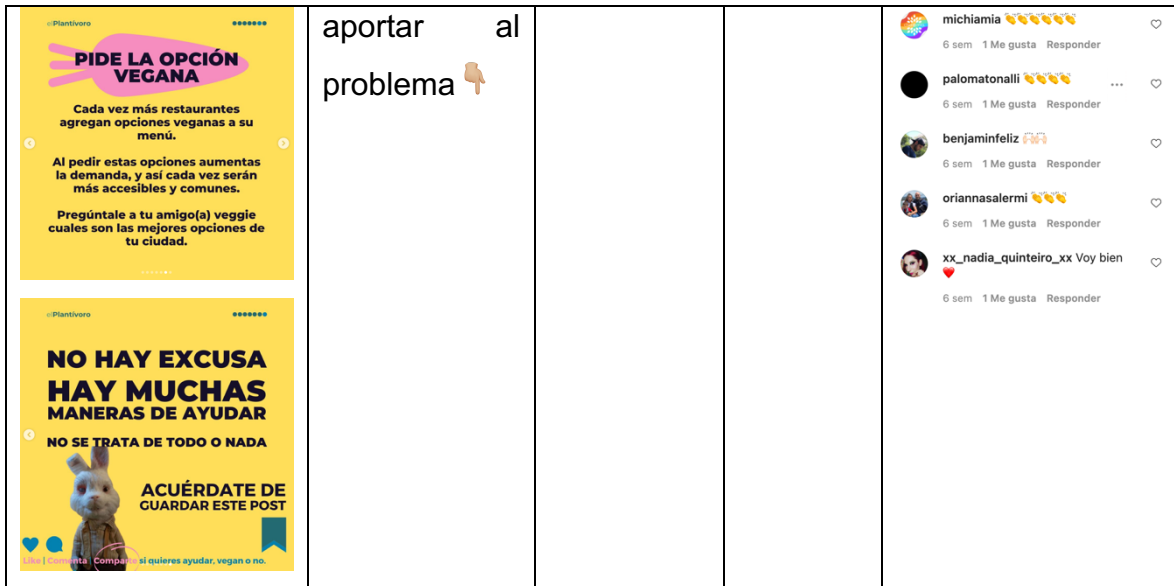
- Este post fue
inspirado
en [@ecocuali](#)
y [@sincarne](#)
[porfa](#)

- Cuéntame de
que otra
manera
puedes

Infografía
informativa
de 7
imágenes.

Likes:
2,904
Comenta
rios: 52





Como se puede observar a lo largo del siguiente análisis, las cuentas con contenido vegano amigable, suelen compartir recetas veganas, así como consejos de nutrición, y temas de activismo. Asimismo, se observa que la mayoría de los comentarios en las publicaciones son amigables y muestran su apoyo, no obstante, se puede ver que en las dos cuentas pertenecientes a hombres veganos, (@dr.mauriciogonzalez y @elplantivoro), se encontraron con mayor frecuencia comentarios negativos de personas no veganas, en especial en las publicaciones que se pensaba que fueran dirigidas a ellos, como la publicación de @elplantivoro sobre cómo pueden ayudar los no veganos. No obstante, también se encontró la presencia de usuarios no veganos que buscaban alternativas saludables para comenzar su transición, y quienes aseguraron ir por un buen camino.

Por otro lado, aquellas publicaciones de recetas suelen tener un mayor número de comentarios, en contraste con aquellas que tocan otros temas, lo que reafirma que los seguidores prefieren este tipo de contenido. Asimismo, la presencia de videos cortos, fotografías de comida e infografías, parecen ser una constante entre los creadores de contenido vegano.

Finalmente, es importante destacar que dentro de este análisis, la teoría de la *Realidad Social* de Leon Festinger se ve reflejada, ya que en aquellos comentarios

negativos por parte de no veganos, los veganos tendían a responder para mitigar la disonancia que estaba generado aquella persona que no pertenecía al grupo, con el objetivo de cambiar o desacreditar dicha postura.

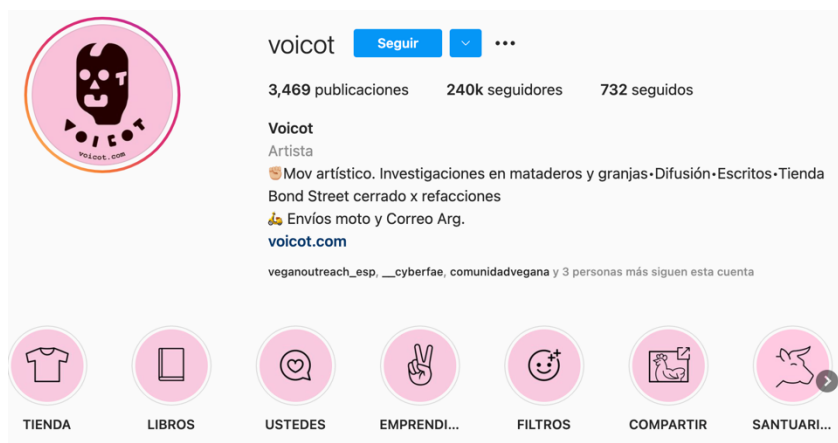
Asimismo, el sentido de comunidad y pertenencia se ve sumamente presente mediante las interacciones realizadas en la sección de comentarios de las publicaciones, ya que se piden consejos y se busca apoyo relacionado con el veganismo.

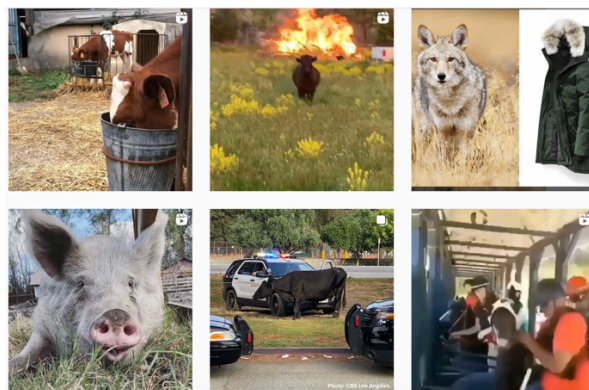
Cuentas veganas con contenido explícito

A continuación, se expondrán dos cuentas veganas que utilizan contenido que muestra de forma explícita el maltrato animal, con el objetivo de medir el número de seguidores, interacción y tipo de contenido que se crea en dichas cuentas. En total se llevaron a cabo cinco netnografías, sin embargo, por motivos de relevancia se incluyeron en el siguiente apartado únicamente dos. Para conocer los análisis completos puede dirigirse a la sección de *Anexos* de la presente investigación.

1. @voicot

Visualización del perfil en la página de Instagram





Matriz del perfil

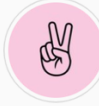
Información general	
Nombre de perfil	Voicot
Nombre responsable	Voicot
Cuenta certificada	No
Descripción en la biografía	<p>👊 Mov artístico. Investigaciones en mataderos y granjas•Difusión•Escritos•Tienda Bond Street cerrado x refacciones</p> <p>🛵 Envíos moto y Correo Arg.</p>
Número de publicaciones	3,469
Número de seguidores	240k
Número de seguidos	732
Categoría de perfil	Artista
Sitio web	https://www.voicot.com/
Opciones de contacto	Mensaje directo y sitio web
Información visual	
Imagen de perfil	

Historias destacadas


 TIENDA


 LIBROS



 USTEDES


 EMPRENDI...


 FILTROS


 COMPARTIR

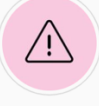

 SANTUARI...


 DIFUSIONV

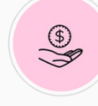

 SALUD


 MÚSICA


 QUIERO





 URGENTE

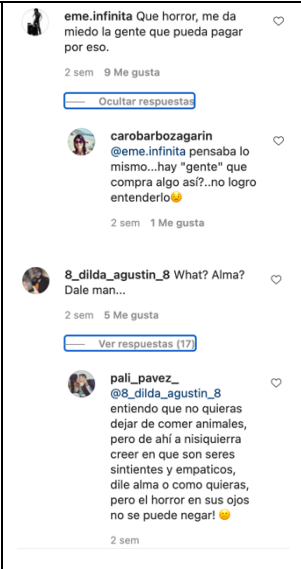



 INVESTIG...


 DONACIO...


 MATADER...

Análisis de publicaciones				
Contenido visual	Texto	Categoría	#Likes #Comentarios	Comentarios
	<p>No podemos seguir aceptando y financiando este infierno.</p> <p>Activemos, millones de animales nos están necesitando en este</p>	<p>Video Reel de pocos minutos que muestra de forma explícita el maltrato animal.</p>	<p>Likes: 5,199</p> <p>Comentarios: 202</p> <p>#Reproducciones: 138k</p>	<div style="margin-bottom: 10px;">  maxi.vc Pobrecitos. Seres inocentes que tienen que atravesar este infierno de mierda que les hacemos pasar <small>1 sem 20 Me gusta</small> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  claribarragan un infierno <small>1 sem 10 Me gusta</small> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  tucanvegano Qué desesperante ver que la gente no despierta para erradicar éste infierno LPM. #hastaquelultimajulaestevacia <small>1 sem 10 Me gusta</small> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  danudanitta Que difícil es a veces vivir sabiendo que ocurre ésto en el mundo. Me quiebro en pedazos.. y sé que un cambio está habiendo en la sociedad de a poco, pero faltan tantos años de muertes, tantas torturas, tanto dolor. Tanta ignorancia. <small>1 sem 71 Me gusta</small> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  jor.organa Me impacta el silencio de este video. Y a la vez, me recuerda a cuando escucho pasar en el camión yendo al matadero 🙏 <small>1 sem 28 Me gusta</small> </div>

	<p>momento.</p> <p>@difusionv</p>			 <p>babycapone1 #carne #carnitas #carnitastacos #tacos #piernaasada #vacaciones #carne #cerdo #cochinitapibil #granjas #carnitastacos #carnitasmichoacan #carnitasvip #carnitasuruapan #jamon #jamoniberico #jamoniberico</p> <p>juani.scotti Sabes la cantidad de asado que tenes ahí. Mamaaaaaa 🍌</p> <p>1 sem</p>
	<p>Los ojos, el reflejo del alma.</p> <p>Desconectados, así estamos completamente desconectados, tanto como para naturalizar que un supermercado venda envuelta en una bandeja.</p> <p>Embalada firmemente con un film de plástico, la cabeza de un animal que</p>	<p>Imagen con contenido explícito.</p>	<p>Likes: 8,859</p> <p>Comentarios: 336</p>	 <p>balbina.mendez Por dios! Qué triste!! Lamentable todo... 🍌</p> <p>2 sem 37 Me gusta</p> <p>andrea.giuliani.3158 🙄🙄🙄 ya no puedo ni quiero seguir viendo esto ...🍌🍌🍌</p> <p>2 sem 30 Me gusta</p> <p>Ver respuestas (1)</p> <p>albaandreaalmiron Tremendo... sigamos elevando conciencia 🙄🍌</p> <p>2 sem 18 Me gusta</p> <p>pcfix.ar A través de la mirada se refleja el sufrimiento del animal. Que triste.</p> <p>8skz__ No entiendo cómo alguien puede comprar eso y no sentir nada ante esa mirada, como alguien puede sostener la cabeza de ese pobre animal y encerio no sentir absolutamente nada.. es horrible pensar que la gente se inmuta y hasta a veces se burla del cadáver de los animales. Me duele el alma ver esto.</p> <p>2 sem 46 Me gusta</p> <p>Ocultar respuestas</p> <p>luchosalto3 @8skz__ es que esta re riiiico</p> <p>2 sem 10 Me gusta</p> <p>8skz__ Madura chabon, anda a decir pelotudecs a otro lado.</p> <p>2 sem 19 Me gusta</p> <p>luchosalto3 @8skz__ son gustos 🍌</p> <p>2 sem 4 Me gusta</p> <p>8skz__ @luchosalto3 Ok, pero yo nunca te lo pregunte así que no veo la necesidad de que me hayas respondido el</p>

	<p>fue asesinado.</p>			 <p>eme.infinita Que horror, me da miedo la gente que pueda pagar por eso. 2 sem 9 Me gusta Ocultar respuesta</p> <p>carbarbozagarin @eme.infinita pensaba lo mismo...hay "gente" que compra algo así?...no logro entenderlo 2 sem 1 Me gusta</p> <p>8_dilda_agustin_8 What? Alma? Dale man... 2 sem 5 Me gusta Ver respuestas (17)</p> <p>pall_pavez_ @8_dilda_agustin_8 entiendo que no quieras dejar de comer animales, pero de ahí a niquierra creer en que son seres sintientes y ampaticos, dile alma o como quieras, pero el horror en sus ojos no se puede negar! 2 sem</p>
	<p>Acurrucarse entre estos dos gigantes de amor 🥰💕</p> <p>Por un mundo donde todxs tengamos derecho a la siesta 😊💕</p> <p>El video es de ahimsa.santu ariovaledarainha</p>	<p>Video Reel/ de pocos minutos con contenido amigable.</p>	<p>Likes: 10.5k Comentarios: 144 #Reproducciones: 151k</p>	 <p>m.klooster 🍀🍀🍀 1 sem 2 Me gusta</p> <p>polla.ferreira Que hermosoooo... me da toda la esperanza.... igual a seguir dando batalla. 1 sem 3 Me gusta</p> <p>fer.amor.animal Awwww!!! 🥰🥰 1 sem 1 Me gusta</p> <p>doraemon36chuchitos 🍀 1 sem 1 Me gusta</p> <p>lu_calello 🥰🥰 1 sem</p> <p>camilitoresok Estoy comenzando a dejar el huevo y lácteos después de 1 año de vegetarianismo, va a ser arduo pero tan placentero cuando logre la meta. 🍀 1 sem</p> <p>puramagia1111 Que envidia me das 🍀 1 sem</p> <p>cervezasdebarraicareco 🍀 1 sem</p> <p>ines7j 🍀🍀🍀🍀 1 sem</p> <p>lic.flaviagregoris Esas caritas de felicidad lo dicen todo 🍀❤️ 1 sem</p> <p>lace.cilia Hoy vi la contracara de esta belleza. La carita de tristeza de uno de ellos, camino al "carne", con esos dos humanos que lo habían atado e iban sentados arriba de él. No me la olvido más. ¿Cuántos gigantes más morirán hasta que se desnaturalice el horror que les hacen vivir? 🍀 1 sem</p>

2. @stevenredsvegan

Visualización del perfil en la página de Instagram

stevenredsvegan [Seguir](#) [...](#)

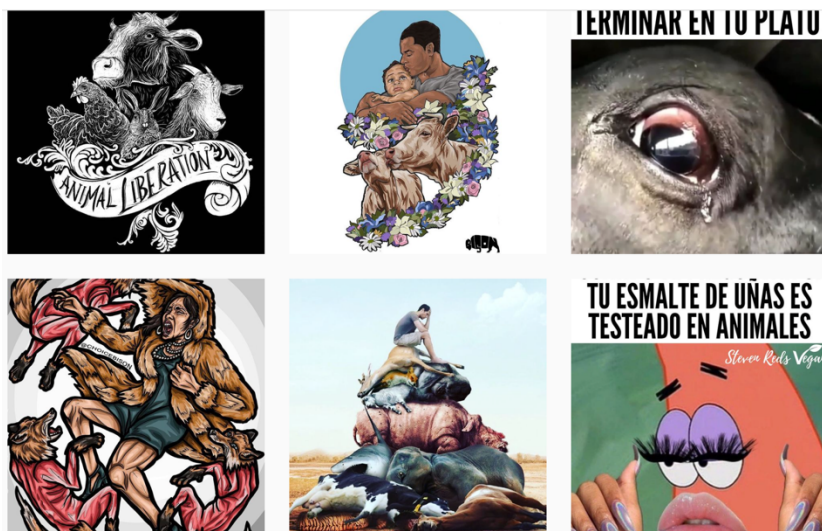
3,440 publicaciones 36.7k seguidores 4,195 seguidos

Steven Reds - ACTIVISTA VEGAN
Causa

Activista en [@accion_vegana](#)
¿Quieres ser *#Vegan?*
⚡ ¡Conversemos! ⚡
× Documentales, Libros, Etc ×
× PINCHA EL LINK [linktr.ee/Stevenredsvegan](#)












veganmid, comunidadvegana, sincarneporfa y 1 personas más siguen esta cuenta

Est. Pesca
 PODCAST ...
 Pegatina
 Linktree
 Consciencia
 Playlist Sp...
 Carne in vi...









Matriz del perfil

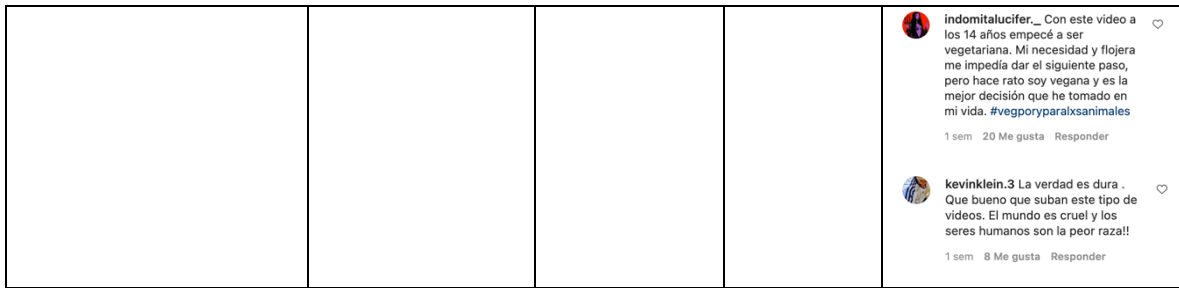
Información general	
Nombre de perfil	stevenredsvegan
Nombre responsable	Steven Reds – Activista Vegan
Cuenta certificada	No
Descripción en la biografía	Activista en @accion_vegana ¿Quieres ser <i>#Vegan?</i> ⚡ ¡Conversemos! ⚡

	<p>✕ Documentales, Libros, Etc ✕</p> <p>✕ PINCHA EL LINK </p>
Número de publicaciones	3,440
Número de seguidores	36.7k
Número de seguidos	4,195
Categoría de perfil	Causa
Sitio web	https://linktr.ee/Stevenredsvegan
Opciones de contacto	Mensaje directo y sitio web
Información visual	
Imagen de perfil	
Historias destacadas	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Est. Pesca </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  PODCAST ... </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Pegatina </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Linktree </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Conciencia </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Playlist Sp... </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Carne in vi... </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  375mill ve... </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Miel </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Estudios ... </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Play chess... </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  CARNE CA... </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  PLANTAS </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Jesus y an... </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  MOLUSCOS </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  DOMINION </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Conciencia </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Junaeb </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Racionaliz... </div> <div style="text-align: center; width: 25%;">  Plantas </div> </div>

Análisis de publicaciones

Contenido visual	Texto	Categoría	#Likes #Comentarios	Comentarios
	<p>Estas lagrimas tienen el mismo significado en todos los lenguajes, no financies la esclavitud animal, Hazte Vegan.</p>	<p>Video Reel de pocos minutos que muestra de forma explícita el maltrato animal.</p>	<p>Likes: 884 Comentarios: 53 #Reproducciones: 17.1k</p>	<p>cyntha.reyes Porque no captan que ellos SIENTEN ?! 😭😭😭 5 h Responder</p> <p>juselene_ 😭 4 h Responder</p> <p>aline.llera ❤️ 3 h Responder</p> <p>cotesepulveda Empaticen por favor!! 🙏😭😭😭 4 h Responder</p> <p>mariofgm Nooooo 😭😭😭 2 h Responder</p> <p>lantamarielo Somos los animales 9 h 6 Me gusta Responder</p> <p>Ver respuestas (1)</p> <p>letizia_cespedez 😭😭😭😭 ... 8 h 1 Me gusta Responder</p> <p>patricia_puelma 😭 8 h 1 Me gusta Responder</p> <p>savehappinees 😭😭😭😭 9 h 1 Me gusta Responder</p> <p>dayquintero_ Awww steven nooooo! nooooo!</p>
	<p>Cada año la raza humana mata 150 mil millones (150.000.000.000) de animales no humanos. 💔</p> <p>Algunos pueden pensar que demuestra lo poderosos</p>	<p>Imagen que muestra el maltrato animal.</p>	<p>Likes: 929 Comentarios: 5</p>	<p>sharif_jalbe 🙏 1 sem Responder</p> <p>miluzka14.dr 🍀🍀🍀🍀 1 sem Responder</p> <p>numferseis Incluso más! :(Contando gallinas y peces, seguro llegamos a los trillones :/ 1 sem Responder</p> <p>rosalia_urbano_leston 😭😭😭 1 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>lia_pacheca 😭😭😭</p>

	<p>que somos, pero lo que realmente demuestra, es nuestro EGOÍSMO.😞</p> <p>Tú y yo podemos cambiarlo.</p> <p>Go Vegan 💡</p> <p>Texto: @ani malsabove 📷 : @_menk ay_</p>			
	<p>COMPARTE, que todos se enteren!</p>	<p>Video Reel de pocos minutos con contenido que muestra de forma explícita el maltrato animal.</p>	<p>Likes: 674 Comentarios: 48 #Reproducciones: 15.9k</p>	<p> insurrecta__ Solo creo que debieran editar de otra forma este tipo de registros o poner varios segundos antes que son imágenes explícitas, ya que no solo a mi, yo creo que a muchxs nos hiere demasiado. Estoy muy mal. 1 sem · 35 Me gusta · Responder</p> <p> sorority_hills @insurrecta__ aparece que es contenido sensible y como una cuenta vegana es de esperar que se muestra la verdadera cara de estas industrias, la advertencia ya está ahora falta que en lugar de pena ya dejemos de apoyar estos sistemas. 1 sem · 4 Me gusta · Responder</p> <p> leo_Leo_13_8 @insurrecta__ vos sos lo de menos ... seguí preocupádate por vos .. 1 sem · Responder</p>



Como se pudo observar a lo largo de este análisis, las cuentas veganas que muestran de forma explícita el maltrato animal, tienden a tener más comentarios negativos de personas no veganas, en comparación con aquel que transmite un mensaje más amigable. Esto se puede deber a que los no veganos se sienten atacados con este tipo de contenidos, ya que cuestionan su estilo de vida.

Por lo anterior, la teoría de la *Disonancia Cognitiva* entra en acción al momento en que las personas deciden ignorar el maltrato animal, y reafirmar su postura carnívora, escudados bajo aspectos como las proteínas, el sabor, la cultura y las costumbres.

Asimismo, la *Presión hacia la uniformidad* juega un papel importante, ya que, ante los comentarios negativos de los no veganos, los veganos tienden a contestar dichos mensajes para que no exista disonancia dentro del grupo. Por otro lado, en algunos de los comentarios los seguidores afirmaron que era necesario ver contenido explícito, para reafirmar la postura vegana, o bien, coincidieron en que dichos videos e imágenes los convirtieron al veganismo.

Finalmente, podríamos intuir que a pesar de que el contenido explícito recibe comentarios negativos por parte de los no veganos, causa un impacto significativo como para generar discusiones entre ambos grupos de personas. Por lo tanto, los contenidos que muestran el maltrato animal, generan una mayor disonancia que aquellos que no.

Resultados Cuantitativos

Para llevar a cabo la metodología cuantitativa, se realizó un sondeo a 222 personas de nacionalidad mexicana o residentes en México, interesados en el veganismo y que utilizaran redes sociales, con el objetivo de conocer su percepción sobre el contenido vegano que se comparte en redes, en específico en Instagram, así como su percepción del veganismo en general.

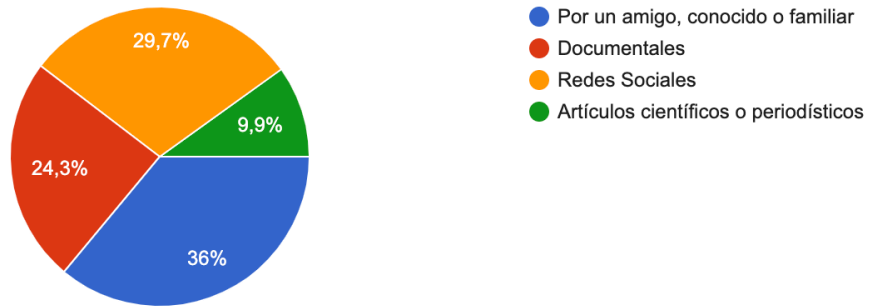
En la primera pregunta, se les cuestionó a los encuestados si estaban interesados en saber más sobre veganismo, lo cual acortó el universo de respuestas del presente cuestionario, ya que el 11,2% contestó negativamente, y el 47,6% afirmó ser vegano. Esta pregunta filtro era relevante para contar con personas que tuvieran una mentalidad abierta para informarse más sobre el tema.

Por otro lado, la mayoría de los encuestados rondaron entre los 18 y 25 años, siendo los de 23 un porcentaje de 13,1%, en contraste con una minoría de 40 años en adelante. Asimismo, el 83,3% de los encuestados pertenecían al sexo femenino, mientras que el 14,4% eran del sexo masculino. Por otro lado, el 70,3% de los encuestados contaban con estudios universitarios, mientras que el 17,6% contaban con educación preparatoria, y el 12,2% de posgrado.

Por otro lado, el 49,5% de los encuestados seguían una dieta vegana, en comparación de un 27% quienes llevaban una dieta omnívora, mientras que el 17,6% una vegetariana. El resto de los encuestados especificaron su tipo de alimentación, como carnívora, pesquetariana, u otras más. Asimismo, la mayoría de los encuestados (el 91,9%) aseguraron que el veganismo es una filosofía de vida, en contraste con aquellos que afirmaron que era una dieta o una moda.

¿Cómo te enteraste de la existencia del veganismo?

222 respuestas

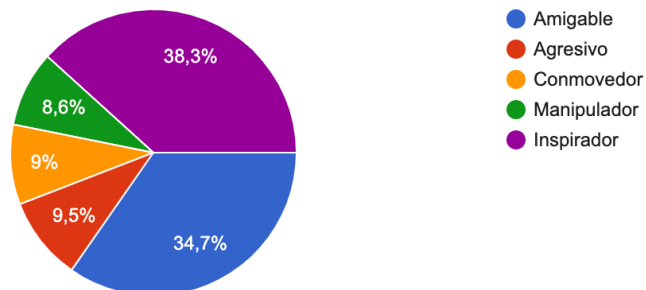


En la presente gráfica, se les preguntó a los encuestados sobre la forma en que se enteraron de la existencia del veganismo, a lo cual, el 36% respondió que fue por medio de un amigo, conocido o familiar, seguido de un 29,7% quienes aseguraron que fue mediante redes sociales, 24,3% mediante documentales, y finalmente un 9,9% por medio de artículos científicos o periodísticos.

Con respecto a cuentas veganas en Instagram, el 74,8% de los encuestados contestaron que seguían una, mientras que el 25,2% contestó que no. Por otro lado, en relación a dejar de seguir alguna cuenta porque no les gustara el contenido, la mayoría de los encuestados (60,4%) contestó que no, mientras que un 39,6% contestaron que sí.

Si pudieras definir el contenido sobre veganismo que hay en redes sociales en una palabra, ¿cuál escogerías?

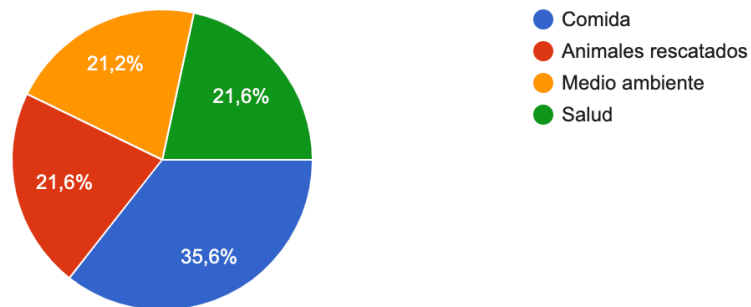
222 respuestas



En esta pregunta se les pidió a los encuestados definir el contenido vegano que veían en redes sociales en una palabra, a lo que 38.3% contestaron que era inspirador, seguido de un 34,7% que afirmó que era amigable, un 9,5% contestó que era agresivo, 9% aseguró que era conmovedor, y una minoría del 8,6% aseguró que era manipulador.

¿Qué tipo de publicaciones sobre veganismo te gustaría ver en Instagram?

222 respuestas



A continuación, se les preguntó a los encuestados qué tipo de publicaciones sobre veganismo les gustaba ver en Instagram, a lo que un 35,6% de los encuestados contestaron que publicaciones sobre comida, seguido de un 21,6% quienes prefirieron contenido sobre salud y animales rescatados.

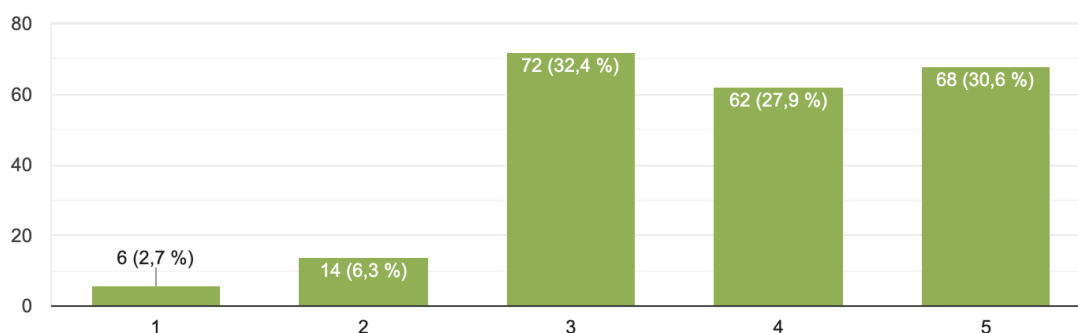
En relación al contenido en Instagram, un 34,7% de los encuestados aseguró que el contenido informativo que más les gustaba ver eran infografías con pocos datos, seguido de un 29,7% quienes disfrutaban de videos. Asimismo, un 46,8% de los encuestados afirmaron que Instagram era una red social adecuada para difundir el veganismo, en contraste con un 1,4% quienes consideraron que estaban totalmente en desacuerdo.

Por otro lado, un 45% de los encuestados consideró que Instagram era una red social adecuada para informarse acerca de veganismo, seguido de un 38,3% quienes prefirieron YouTube, en contraste con una minoría que prefirieron Twitter.

Los mensajes que se difunden en las cuentas veganas en Instagram, son adecuados para informar a una audiencia no vegana



222 respuestas



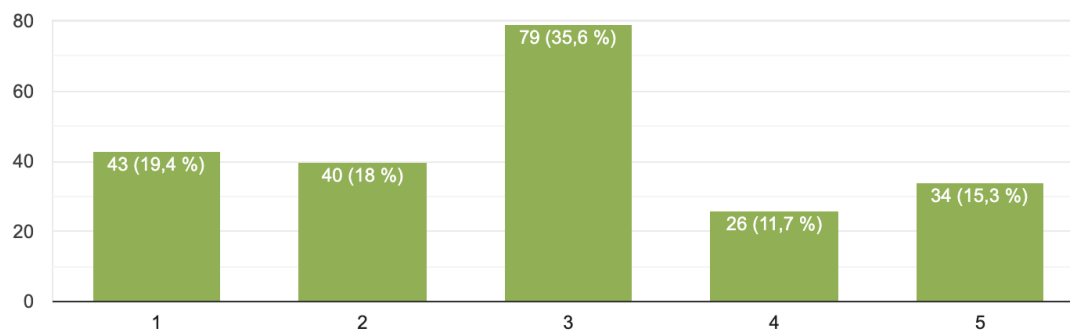
Asimismo, se le preguntó a los encuestados si consideraban que los mensajes que se difundían en cuentas veganas, eran adecuados para informar a una audiencia no vegana, a lo que un 32,4% respondió de forma neutral, es decir, ni de acuerdo, ni en desacuerdo, seguido de un 30,6% quienes respondieron que estaban totalmente de acuerdo.

En esta misma sección se le preguntó a los encuestados si consideraban que el contenido vegano que mostraba de forma explícita el maltrato animal tenía un mayor impacto en las personas, a lo que un 64% consideró que este hecho era verdadero, en contraste con un 36% quienes aseguraron que esto era falso.

El contenido que muestra de forma explícita el maltrato animal, es el adecuado para promover una filosofía de vida vegana



222 respuestas



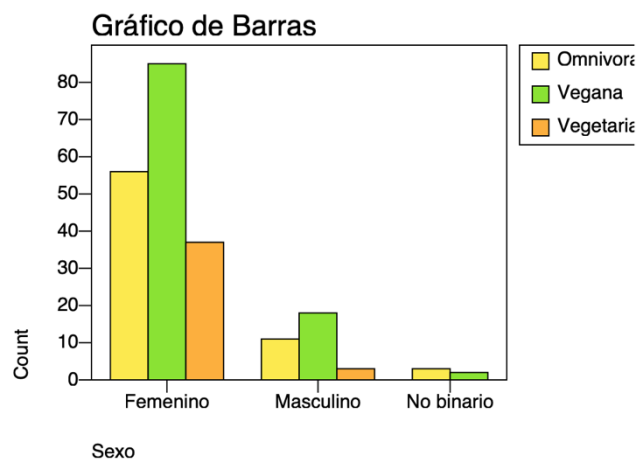
A continuación, se le preguntó a los encuestados si consideraban que el contenido explícito que mostraba el maltrato animal era el adecuado para promover una filosofía de vida vegana, a lo que la mayoría de las personas (35,6%) contestó de forma neutral, ni de acuerdo ni en desacuerdo, seguido de un 19,4% quienes aseguraron estar totalmente en desacuerdo.

Finalmente, se les preguntó a los encuestados qué cuentas veganas consideraban que eran las más adecuadas para informar sobre veganismo, tanto a veganos como a no veganos, a lo cual, un 59,9%, contestó que aquellas cuentas de Nutriólogas y Nutriólogos eran las más adecuadas, seguidas de un 31,5% correspondiente a activistas sociales.

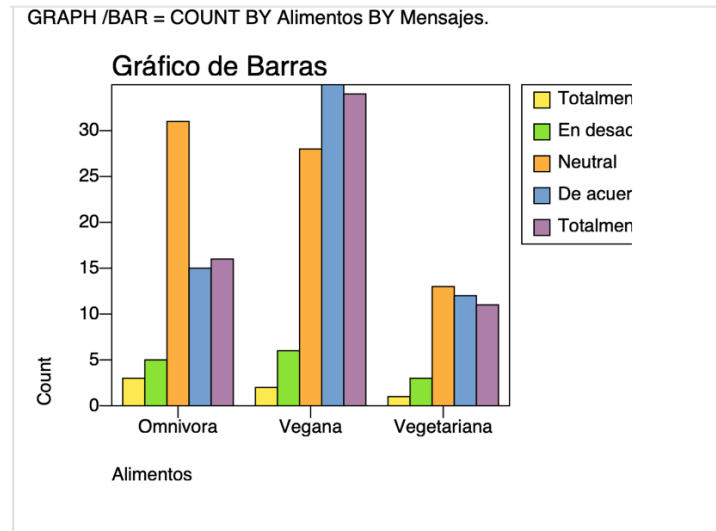
Análisis de Resultados Cuantitativos

Como pudimos observar en la sección anterior, es importante destacar que a pesar de que se contaron con 255 respuestas, el universo de encuestados fue disminuyendo conforme pasaban las preguntas filtro, siendo la más importante si estaban interesados en saber más sobre veganismo, a lo cual, de 250 encuestados con los que se contaba, el número disminuyó a 222, lo cual demuestra que el veganismo en México sigue siendo un tema que no es de interés para la población en general.

GRAPH /BAR = COUNT BY Sexo BY Alimentos.



Por otro lado, como podemos ver en la gráfica, la mayoría de las encuestadas fueron mujeres, de las cuales, la mayoría seguían una alimentación vegana, seguida de una dieta omnívora, y finalmente en un menor porcentaje, la vegetariana. Estos resultados se observan de forma similar en el sexo masculino, sin embargo, el porcentaje de hombres que contestó la encuesta es considerablemente menor al número de encuestadas del sexo femenino, lo cual confirma, como en la investigación llevada a cabo por Sifuentes y Paneque, que las mujeres son más propensas a cambiar su alimentación por una basada en plantas, a comparación de los hombres, “algo posiblemente debido a cuestiones culturales”. (Sifuentes & Paneque, 2019, p. 22)

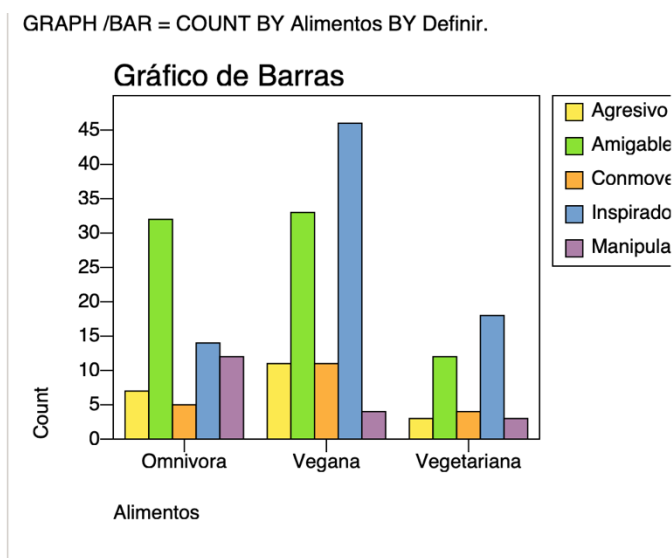


Como muestra el gráfico, al relacionar el tipo de alimentación que llevan las personas, en contraste con su opinión a cerca de si los mensajes veganos que se difunden a través de Instagram son adecuados para una audiencia no vegana, aquellas personas con una alimentación basada en plantas, aseguraron estar de acuerdo en su mayoría, en comparación con los omnívoros, quienes se mostraron ni de acuerdo ni en desacuerdo, al igual que los vegetarianos.

Lo anterior es relevante, ya que demuestra que los no veganos se muestran indiferentes al contenido vegano, aún cuando pudiera estar diseñado para llegar a

ellos e incidir en su percepción del veganismo. Por otro lado, esto se relaciona con la teoría de Leon Festinger, acerca de la *Realidad Social*, en la cual las personas reafirman sus creencias estando en un grupo que piensa igual que ellos. Los veganos creen que su contenido es adecuado porque reafirma sus creencias y valores.

Por otro lado, en cuanto a la *Disonancia Cognitiva*, podríamos afirmar que los no veganos al enfrentarse con contenido vegano, prefieren mostrarse neutrales para evitar controversia con las personas pertenecientes a su grupo, y a su vez, evitar cuestionamientos internos sobre su estilo de vida. En pocas palabras, para evitar dicha disonancia, se actúa de forma neutral o indiferente.

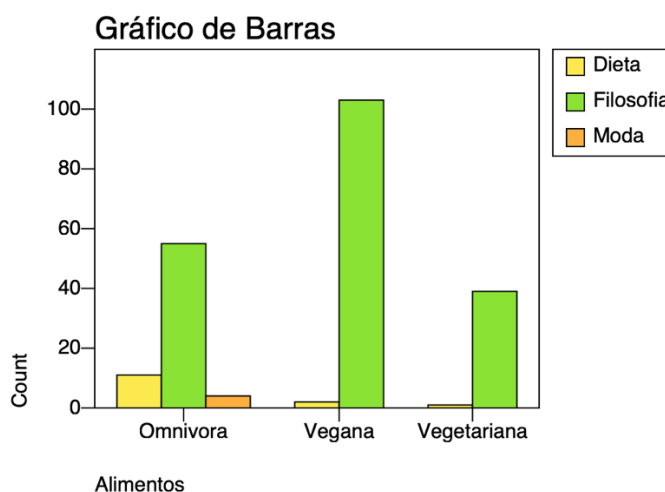


A continuación, podemos observar la correlación entre el tipo de dieta de los encuestados, en comparación con la definición que le otorgaban al contenido vegano. Como podemos observar la mayoría de los omnívoros describieron el contenido vegano como amigable, seguido de inspirador y manipulador.

Es importante destacar que el porcentaje de personas que consideraron al veganismo como manipulador pertenece a las personas con una dieta omnívora, en contraste con los veganos y vegetarianos, quienes en su mayoría aseguraron que

el contenido era Inspirador. Esto es relevante, ya que demuestra que aquellos que llevan una dieta basada en plantas y siguen cuentas que promueven dicha filosofía de vida, reafirmaran dicha postura con las publicaciones que consumen. De nuevo, la *Realidad Social* de Leon Festinger se comprueba con estos resultados.

GRAPH /BAR = COUNT BY Alimentos BY Es.



Por otro lado, en la presente gráfica de barras se comparan los resultados obtenidos relacionados con el tipo de alimentación, en relación con la definición que le otorgaban al veganismo. Como podemos observar, en los tres tipos de alimentación, se le define en su mayoría como una filosofía de vida, no obstante, es importante destacar que un porcentaje mayor de personas omnívoras, en contraste con las veganas y vegetarianas, lo definieron como una dieta. Asimismo, sólo un porcentaje de omnívoros lo identificó como una moda.

Lo anterior es relevante, ya que refleja que aquellas personas que no son afines al movimiento vegano, tienden a percibirlo como algo más superficial que una filosofía de vida, lo cual probablemente se deba a una desinformación del tema.

Asimismo, en relación con la *Disonancia Cognitiva*, podríamos pensar que es más fácil para los omnívoros, catalogar al veganismo como un movimiento que no va más allá de una dieta o una moda, para no pensar en todo aquello que implica en

su totalidad el veganismo, ya que al tener en cuenta dichas cuestiones, la persona se vería obligada a cuestionar sus hábitos de consumo.

```

/FORMAT=AVALUE TABLES PIVOT
/STATISTICS=CHISQ
/CELLS=COUNT ROW COLUMN TOTAL.

```

Summary

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Alimentos x MayorImpacto	215	100.0%	0	.0%	215	100.0%

Alimentos x MayorImpacto

			MayorImpacto		Total
			Verdadero	Falso	
Alimentos	Vegano	Recuento	70	35	105
		Row %	66.7%	33.3%	100.0%
		Column %	51.9%	43.8%	48.8%
		Total %	32.6%	16.3%	48.8%
	Omnivoro	Recuento	37	33	70
		Row %	52.9%	47.1%	100.0%
		Column %	27.4%	41.3%	32.6%
		Total %	17.2%	15.3%	32.6%
	Vegetariano	Recuento	28	12	40
		Row %	70.0%	30.0%	100.0%
		Column %	20.7%	15.0%	18.6%
		Total %	13.0%	5.6%	18.6%
Total		Recuento	135	80	215
		Row %	62.8%	37.2%	100.0%
		Column %	100.0%	100.0%	100.0%
		Total %	62.8%	37.2%	100.0%

Chi-Square Tests

	Valor	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Chi-cuadrado de Pearson	4.52	2	.104
Razón de Semejanza	4.48	2	.107
Asociación Lineal-by-Lineal	.05	1	.827
N de casos válidos	215		

En la presente tabla, podemos observar que la mayoría de los veganos y vegetarianos contestaron que era verdadero que el contenido que mostraba de forma explícita el maltrato animal causaba un mayor impacto en las personas, en contraste con aquel que no lo muestra. En comparación a esto, los omnívoros tuvieron un número similar de respuestas afirmativas y negativas, lo anterior podría deberse a que los omnívoros no se exponen habitualmente al contenido que muestra de forma explícita el maltrato, ya que un contenido de esta índole cuestionaría sus creencias, así como su realidad social, de la cual habla Festinger.

Mientras tanto, los veganos y vegetarianos reafirman dichas creencias al ver el contenido explícito que los motiva a dejar de consumir productos de origen animal, y a su vez empatizar con los animales de otras especies, y con los miembros de su grupo social.

/STATISTICS=CHISQ
/CELLS=COUNT ROW COLUMN TOTAL.

Summary

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Alimentos x MaltratoBien	215	100.0%	0	.0%	215	100.0%

Alimentos x MaltratoBien

			MaltratoBien					Total
			Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
Alimentos	Vegano	Recuento	19	12	44	13	17	105
		Row %	18.1%	11.4%	41.9%	12.4%	16.2%	100.0%
		Column %	44.2%	30.0%	55.7%	50.0%	63.0%	48.8%
		Total %	8.8%	5.6%	20.5%	6.0%	7.9%	48.8%
Omnivoro	Recuento	Recuento	15	22	25	6	2	70
		Row %	21.4%	31.4%	35.7%	8.6%	2.9%	100.0%
		Column %	34.9%	55.0%	31.6%	23.1%	7.4%	32.6%
		Total %	7.0%	10.2%	11.6%	2.8%	.9%	32.6%
Vegetariano	Recuento	Recuento	9	6	10	7	8	40
		Row %	22.5%	15.0%	25.0%	17.5%	20.0%	100.0%
		Column %	20.9%	15.0%	12.7%	26.9%	29.6%	18.6%
		Total %	4.2%	2.8%	4.7%	3.3%	3.7%	18.6%
Total	Recuento	Recuento	43	40	79	26	27	215
		Row %	20.0%	18.6%	36.7%	12.1%	12.6%	100.0%
		Column %	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		Total %	20.0%	18.6%	36.7%	12.1%	12.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Valor	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Chi-cuadrado de Pearson	21.85	8	.005
Razón de Semejanza	23.44	8	.003
Asociación Lineal-by-Lineal	.72	1	.396
N de casos válidos	215		

Finalmente, en esta tabla se puede observar la correlación entre el tipo de alimentación de los encuestados, y su postura acerca de si el contenido que muestra de forma explícita el maltrato animal, es el adecuado para promover una filosofía de vida vegana, a lo que cada uno de los grupos se mostró en su mayoría neutral, es decir, ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Esto comparado con la tabla anteriormente expuesta, podría indicar un sesgo en la investigación, derivado de la falta de sinceridad al responder las preguntas, ya que en la pregunta anterior se les cuestionó a los encuestados si creían que era verdadero o falso que el contenido que mostraba de forma explícita el maltrato animal causaba un mayor impacto en las personas, en comparación con aquel que no lo hacía, a lo que la mayoría respondió que esto era verdadero, mientras que en este apartado, se evadió tanto una respuesta negativa como afirmativa.

Text analyzer		
Palabras recurrentes	Número de repeticiones	Porcentaje
Danielanutrivegan	28	2.7624
Dr. Mauricio González	9	1.6575
Mariana Vite	8	1.4733
No conozco ninguna	6	1.1050
Sinaimorelos	5	0.9208
Earthling ed	5	0.5525
El plantivoro	4	0.7366
Anonymus for the voiceless	4	0.7366
Unaninacomeplantas	3	0.5525

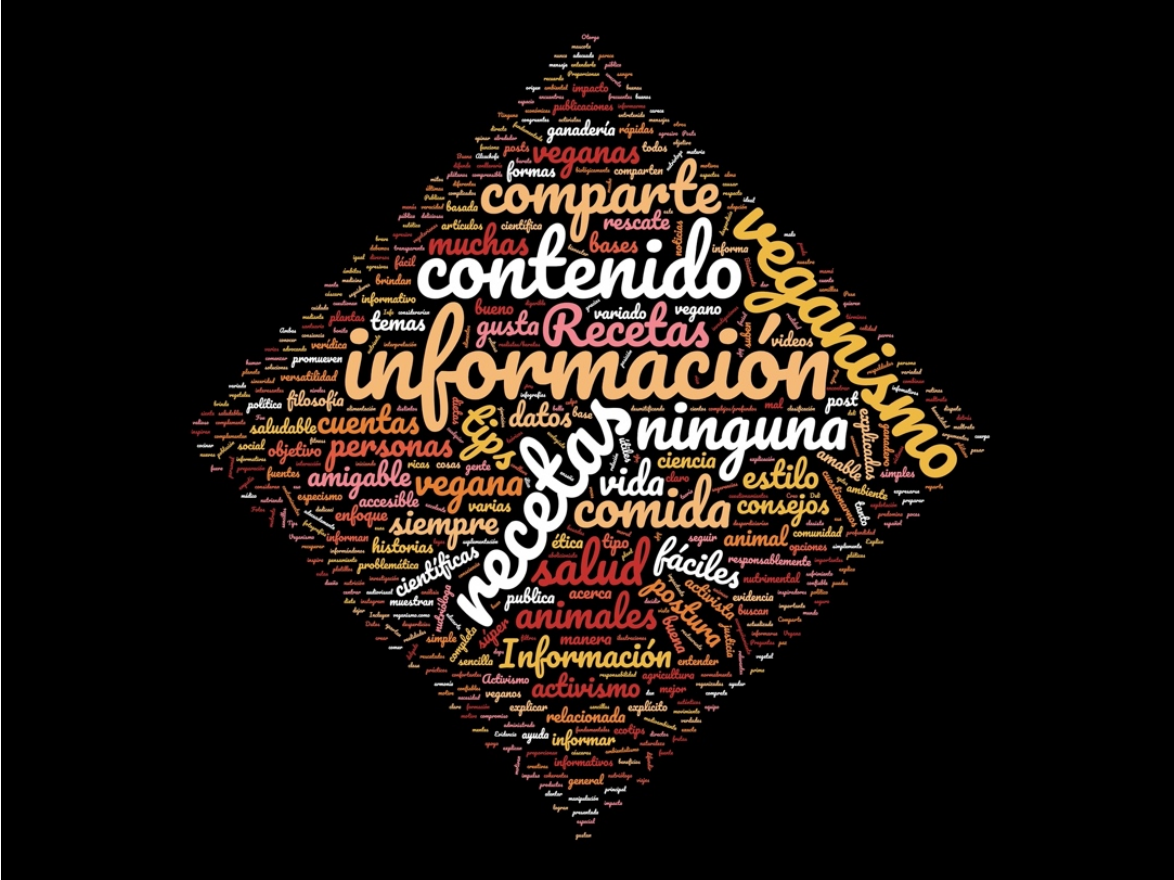
Es importante destacar que estas cuentas coinciden con la pregunta sobre qué cuentas consideraban los encuestados que eran las más adecuadas para promover el veganismo, en donde la mayoría contestó que, cuentas de nutriólogos o nutriólogas, seguido de activistas sociales. Asimismo, en otras de las preguntas se les cuestionó a los encuestados sobre el tipo de contenido vegano que les gustaba consumir en Instagram, en donde en su mayoría respondieron que, publicaciones de comida, seguido de salud, y animales rescatados.

La primera y la tercera cuenta más mencionada pertenecen a nutriólogas veganas, quienes se caracterizan por compartir recetas saludables, consejos de nutrición, y de vez en cuando publicaciones relacionadas con activismo. La segunda cuenta más mencionada pertenece a un médico vegano, quien comparte consejos de salud relacionados con una dieta basada en plantas. Asimismo, el resto de las cuentas mencionadas se intercalan entre cuentas de nutriólogos o de comida vegana, así como de activismo social.

Finalmente, es importante mencionar que aquellas personas que respondieron que no conocían ninguna cuenta vegana, llevaban una alimentación Omnívora, lo que

vuelve a confirmar la teoría de Leon Festinger sobre la *Realidad Social* y la *Disonancia Cognitiva*.

Word Cloud



La anterior nube de palabras se relaciona con la pregunta abierta en donde se le cuestionó a los encuestados qué era lo que les gustaba más de las cuentas que habían mencionado. Mediante la herramienta de analizador de texto, se encontró que las siguientes palabras fueron las más mencionadas por los encuestados:

Text analyzer		
Palabras recurrentes	Número de repeticiones	Porcentaje
Información	53	2.6741
Recetas	48	2.4218

Contenido vegano	31	1.5641
Comida	11	0.5550
Tips	10	0.5045
Salud	9	0.4541
Activismo	7	0.3532
Animales	7	0.3532
Datos	6	0.3027
Amigable	5	0.2523

Lo anterior, de igual forma se relaciona con la pregunta acerca del contenido que disfrutaban los usuarios consumir en Instagram, ya que un 35,6% contestó que comida, seguido de salud y animales rescatados. Asimismo, es importante destacar que las personas aseguraron seguir estas cuentas por los consejos y contenido amigable, esto a su vez se relaciona con la percepción del contenido vegano, a lo cual la mayoría de los encuestados contestaron que lo consideraban amigable.

Conclusión

Como se observó a lo largo de la presente investigación, si bien el contenido explícito que refleja el maltrato animal genera mayor discusión en las cuentas veganas, y es aquel que los omnívoros aseguraron haber visto con mayor frecuencia en redes sociales, tanto los veganos como los no veganos, coincidieron en que un contenido amigable podría contribuir con mayor eficacia a cambiar el estilo de vida de las personas no veganas, y seguir reafirmado el de los veganos, a través de recetas, consejos o imágenes de animales liberados. Por lo anterior, se confirma la hipótesis de investigación.

Por otro lado, se confirmó que Instagram es una red social adecuada para difundir una filosofía de vida vegana, ya que está enfocada en contenido audiovisual de fácil acceso. Asimismo, la teoría de la *Disonancia Cognitiva* ayudó a comprender aquellos procesos individuales y sociales que se llevan a cabo a nivel personal y

grupal, tanto de la comunidad vegana como de la no vegana, al momento de empatizar o no con el contenido en redes. En este sentido, es relevante destacar que el mayor número de personas que contestaron el sondeo, eran pertenecientes al sexo femenino, lo que podría deberse a que en México el consumo de carne está íntimamente relacionado con estereotipos de género.

Finalmente, al ser un tema poco estudiado en México, se espera que el presente trabajo sirva de antecedente para futuras investigaciones que utilicen un espectro mucho más amplio, o bien, exploren otras redes sociales.

Referencias

Doyle, J. (2016). Celebrity vegans and the lifestyling of ethical consumption. *Environmental Communication*, 10(6), 777–790. <https://doi.org/10.1080/17524032.2016.1205643>

Erben, S., & Balaban-Sali, J. (2016). Social Media Use of Vegan Activists in Turkey. *Global Media Journal TR*, 12(6), 1–15. https://www.researchgate.net/publication/316135288_The_social_media_use_of_vegan_activists_in_Turkey

Fernández, L. (2020). Images That Liberate: Moral Shock and Strategic Visual Communication in Animal Liberation Activism. *Journal of Communication Inquiry*, 45(2), 138–158. <https://doi.org/10.1177/0196859920932881>

Festinger, L., & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58(2), 203–210. <https://doi.org/10.1037/h0041593>

Festinger, L. (1950). Informal social communication. *Psychological Review*, 57(5), 271–282. <https://doi.org/10.1037/h0056932>

Flores Márquez, D. (2017). La búsqueda del cambio social en la era digital: Activismo y expresión pública en Internet. *Disertaciones Anuario electrónico estudios de comunicación social*, 10(1 Ene-Jun), 125. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.4533>

Fox, N., & Ward, K. J. (2008). You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. *Social Science & Medicine*, 66(12), 2585–2595. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.02.011>

Gravante, T. (2019). Prácticas emergentes de activismo alimentario en la ciudad de México. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana.*, XIV(28), 105–125. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211062849005>

Kumar Chaudhary, A., Lamm, A., & Warner, L. (2018). Using Cognitive Dissonance to Theoretically Explain Water Conservation Intentions. *Journal of Agricultural Education*, 59(4), 194–210. <https://doi.org/10.5032/jae.2018.04194>

Moreno, J. (2019). *De la influencia en redes sociales a la confluencia en espacios reales. Caso: @vegangourmetcolombia*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/50701>

Motaz, O. (2019). *The social media effect on raising awareness and change behavior to vegan life-style*. [Tesis de Licenciatura, Novia University of Applied Sciences, Raseborg, Finland]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/169865/Omarien_Motaz.pdf?isAllowed=y&sequence=2

Rubio, N. M., & Montagud Rubio, N. (2021, 13 junio). *Leon Festinger: biografía de este psicólogo social*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/biografias/leon-festinger>

Sifuentes, P., & Paneque, J. (2019). Eficacia de materiales audiovisuales sobre explotación animal para motivar cambios en el consumo alimentario de estudiantes mexicanos. *Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales*, 1(VI), 1–31. <https://revistaleca.org/journal/index.php/RLECA/article/view/217>

Singer, P. (2018). *Liberación animal: El clásico definitivo del movimiento animalista*. TAURUS. [Versión digital en Kindle].

Staff, F. (2018). *20% de los mexicanos ya son vegetarianos o veganos*. *Economía y finanzas*. Forbes México. <https://www.forbes.com.mx/20-de-los-mexicanos-ya-son-vegetarianos-o-veganos/>

Anexos

1. Entrevista a Xime de @unaninacomeplantas

Influencer vegana que habla sobre alimentación basada en plantas y nutrición. Cuenta con 1,560 seguidores, comparte recetas, consejos de comida e información sobre veganismo en general.

Andrea: Mi primera pregunta es: ¿Cómo fue que decidiste comenzar a compartir contenido vegano en redes sociales?

Ximena: Buena pregunta. Recuerdo que estaba en tiempos de exámenes semestrales y ya los estaba terminando y un día fui al baño, y después de salir dije: "¿y si me abro una cuenta?" porque luego compartía historias en mi cuenta personal de fotos, de comida o así, y dije: "puede ser que tal vez les moleste un

poco a mis seguidores el estar subiendo pura comida nada más", entonces dije: "puedo hacer eso, y ya, quien quiera verlo pues lo verá y quien no, pues no, como para no molestar a los demás". Ya de ahí empecé a compartir recetas y después con el paso del tiempo dije: "puedo meter sobre información". Al inicio fue como nada más para compartir cosas que yo hacía y que los demás vieran, pero, dije: "puede ser que les moleste, entonces mejor hago otra cosa".

Andrea: Claro, con una comunidad específica, con gente que compartiera lo mismo. Y ¿por qué elegiste Instagram como red social para hacer esto?

Ximena: Siento que, por ejemplo, si lo hubiera hecho en Twitter o en Facebook, no he visto que muchos digan: "voy a buscar en Twitter recetas veganas". Es como más visual Instagram y de eso se tratan las recetas, de que sean visuales, porque de la vista nace el hambre. Instagram me parece una buena opción, aunque en Facebook puedes compartir fotos, y también en Twitter, no puedes verlas en general, sino que tienes que estarte metiendo, por eso escogí Instagram.

Andrea: ¿Has recibido comentarios negativos de personas que no sean veganas, en tu cuenta? Y si es sí, ¿Cómo lidias con esos comentarios?

Ximena: Ahora que lo pienso, nunca he recibido ningún comentario así. Solamente de personas que sí conozco, me llegan a hacer alguna burla, pero así nos llevamos. Pero que alguien desconocido me haya escrito algo, no, jamás.

Andrea: ¿Cuál es el mensaje central que buscas transmitir a tus seguidores?

Ximena: Como ahorita soy estudiante de Nutrición y también lo voy encaminando al veganismo, mi idea es transmitir que uno puede comer vegano, práctico, porque también busco, que mis recetas, la mayoría de ellas sean prácticas y económicas y saludables. Básicamente es eso, práctico, rico, saludable y vegano.

Andrea: ¿Qué opinas del contenido vegano que muestra en forma explícita el maltrato animal? ¿Crees que es más efectivo para hacer a las personas conscientes?

Ximena: Yo siento que tal vez no es innecesario, porque tal vez para algunas personas, eso fue lo que les orilló a volverse veganos, sin embargo, yo no soy muy partidaria de esa idea, por ejemplo, yo nunca tuve la necesidad de ver nada de eso, para hacer mi transición. Tal vez eso puede incluso alejar a las personas, porque lo muestran: "tienes que ver esto, tienes que ver esto", y las personas van a decir: "son muy pesadas las personas veganas, yo no quiero ser así, yo no soy así, entonces ¿por qué voy a ser vegano?" Siento que está bien que saques material, pero que sean las personas las que decidan si quieren acceder a él. Por ejemplo, buscamos en Internet fotos de perritos tiernos, fotos o documentales, porque cuando es un documental, tienes la idea de que vas a ver algo relacionado a eso, con la mente abierta de que quieres ver esas imágenes. Puede servir para unos, pero debía tener mayor cuidado de cómo se comparte.

Andrea: ¿Qué opinas del contenido que es más amigable? ¿Crees que sería mejor para mostrárselo a las personas que quieren hacer su transición? ¿Qué opinas de eso?

Ximena: Esa es mi idea, sin necesidad de estar compartiendo cosas, la gente diga puedo comer rico, puedo comer bien o es saludable. Siento que eso puede animarte más porque si ves la foto de un pastel a la foto de unos pollitos que van a ser nuggets, siento que dicen: "sí podría ser vegano, no parece tan difícil, no tan extremo". Situaciones así como que digan: "un vegano es como yo, no cambia casi nada, solo están limitando la carne, pero también hay productos que se parecen a la carne, entonces puedo ser vegano". Entonces siento que lo favorece bastante.

Andrea: ¿Cómo percibes el ambiente en la comunidad que has creado en tu Instagram? ¿Cómo son tus seguidores?

Ximena: Gracias a esa cuenta conocí a varias personas, que son mis amigas, y ellas siempre están comentando mis publicaciones o apoyándome en algunos proyectos, pero fuera de ello, seguidores nada más, no como amigos, tal vez no comenten mucho, pero si hay momentos en los que llegan a escribir algunos y dicen: "es que me gusta mucho tu contenido", "gracias por tanta dedicación", "gracias a ti he hecho mi transición al veganismo" . Siento que es bastante bonito. A grandes rasgos no parece que haya mucho apoyo, pero en la parte privada, ahí es notoria esa situación, ese apoyo al proyecto.

Andrea: ¿Consideras que tu contenido se enfoca en un público vegano o también puede ser apto para personas no veganas?

Ximena: Para personas no veganas también es apto, porque también estoy centrándome en temas relacionados a nutrición, que si bien no estoy compartiendo: "tienen que comer pollo tres veces al día, o algo por el estilo". El primer post que puse informativo, desmintiendo el mito de las frutas, son temas que a todos nos conciernen, no nada más a los veganos. Trato de incluir cosas como para ambos públicos, pero obviamente no estoy poniendo algo como: "propongo que coman huevo".

Andrea: ¿Qué tipo de contenido crees que prefieren tus seguidores, videos, historias, infografías como más explicadas o fotos nada más? ¿Qué crees que es lo que más les gusta?

Ximena: Algunos me han comentado que debería hacer videos, pero por ejemplo subí un *reel* y no tuvo tanta aceptación. El contenido que más ha gustado es el informativo, porque son los que tienen más *likes* o que más se comparten, porque es normal que diga: "voy a compartir una infografía sobre la soya, nutrimentos que tiene la soya", a que diga: "voy a compartir una receta de cómo hacer leche de soya".

Andrea: ¿Has notado un incremento en el interés de las personas no veganas a partir de la pandemia o de videos como el del conejo Ralph?

Ximena: Como en todo, siempre que aparece alguna situación delicada, por ejemplo, algún terremoto, todos empiezan a hablar mucho de eso, y se interesan en ayudar, donar cosas y así, pues lo mismo pasa con Ralph, de que pues sí, a todos les pegó y todos empezaron a hablar de eso y buscan opciones veganas: "ya no quiero ayudar a la industria que testean animales", pero siento que son por cuestiones que nos mueven como humanos, pero decimos: "eso me mueve porque el conejo es bonito". El especismo nos ha hecho que sintamos dolor por un conejo, pero no por una vaquita.

Siento que tal vez ha aumentado el número de personas veganas o que han querido hacer su transición, pero a raíz de la pandemia, a raíz de el hecho de que en este tiempo estuvimos mucho tiempo encerrados, nos dio tiempo como de reflexionar ciertas situaciones, y por ejemplo, muchos empezaron a comer más saludable, por ejemplo, a hacer ejercicio, entonces a raíz de que el veganismo tiene que ver con la dieta o en la forma en que nos alimentamos, pues tal vez ciertas personas dijeron: "Ah, bueno puedo optar por llevar tal vez, el lunes sin carne o tratar de reducir mi consumo de animales", pero como una cuestión más de salud, pero también he conocido a algunas amigas que me han dicho: "Ay Xime, ayúdame con esto, porque quiero reducir un poco mi consumo de carne". No sé si tenga que ver esa parte con la pandemia o no, porque yo entré a la universidad con esas amigas, en la pandemia, entonces no sé si sea porque no conocían a alguien que fuera vegana y por eso ya me preguntan, o porque surgió su interés a raíz de la pandemia.

Andrea: ¿Qué consideras que hace falta para que más personas decidan adoptar una filosofía de vida vegana?

Ximena: Siento que la comunidad vegana debería de bajarle tres rayitas al asunto, porque sí, generalmente, las personas que suelen difundir el tema del veganismo,

o sea que le toman más tiempo que otros, bueno que dedica más tiempo a hacer eso que otros, como que tienden a ser muy, pues sí, o sea, yo hablo de especismo, pero cuando sé que la otra persona pues entiende el tema ¿no? porque siento que si hablo de especismo, los otros lo van a sentir como un ataque: "son especistas, y no sé que y no sé cuanto", y yo, como que eso siento que llega a alejar a las personas.

Obviamente es como todo, hay ciertas personas que si aceptan mejor las cosas o abren los ojos más, cuando se le presentan las cosas, pero sí siento que falta que tengamos más empatía, tenemos empatía por nosotros. En un inicio no todos éramos veganos, hay que entender que los demás eran como nosotros, bueno son como nosotros, en un pasado, no sabían nada de la situación, y en algún punto nosotros nos enteramos de una forma, pero pues debemos de pensar: "¿Cómo me habría gustado, tal vez a mí, que hubiera sido mi transición? ¿no? o ¿Cómo me habría gustado haberme enterado de todo esto?". Entonces, yo siento que eso es lo que falta, como que un poquito más de empatía como ser más amigables con los demás, porque obviamente nadie nace sabiendo, y pues qué mejor que alguien que ya sabe el tema, pues compartirlo, pero pues de una forma amigable, porque, por ejemplo, luego tenemos profesores que te hacen sentir tonto porque no sabes cosas, pero pues: "yo vine a estudiar ¿no? a aprender ¿no?, no a, repetir lo que se supone que ya debo de saber o algo así", entonces siento que es eso.

Andrea: ¿Cómo fue que tú hiciste tu transición?

Ximena: Es que no me acuerdo, siempre soy como mala en los números, pero siempre lo relaciono en que era el verano de que yo estaba en quinto de primaria, pero iba a pasar a sexto de primaria, entonces era en ese verano, y estaba en casa de mis abuelos y no tenía nada que hacer, y justamente estaba en la mesa y pensé sobre el veganismo, bueno, vegetarianismo, porque en ese entonces no había la palabra veganismo, y pues ya tenía mi iPad y dije: "Ay bueno, voy a buscar el tema", y pues no vi nada de imágenes feas, pero sí en cambio de que, la dieta vegetariana

consiste en esto y esto, hay tipos de dieta vegetariana, los lacteovegetarianos, los pesquetarianos y así, y yo dije: "¡Ah! pues me parece bien", y vi que, no me acuerdo si vi que existía la palabra vegano o se referían a vegetariano estricto.

A mí me hubiera parecido bueno iniciar algo vegetariano estricto, pero dije: "No bueno, yo soy una niña y mis papás no me van a dejar, es más fácil que me dejen ser vegetariana, a que sea vegana", y pues ya me puse a buscar muchas cosas relacionadas con la nutrición, obviamente nada como ir con un nutriólogo, pero pues en ese entonces, la Ximena chiquita dijo: "No pues voy a investigar todo en ese día y decirles a mis papás, miren, quiero ser vegetariana, este es el plan, voy a hacer esto, esto y esto, y así no me voy a enfermar, no se preocupen, y así". En ese entonces, cuando estaba dando la exposición a mis papás, estaba mi hermanita ahí y le dije: "¿No quieres unirse?" y mi hermana: "bueno". Y pues sí, obviamente tuve problemas en un inicio, porque mis papás, después con el tiempo me enteré que pensaban que se me iba a pasar, entonces por eso me dejaron y dijeron: "¡Ah sí! déjala unos días", pero pues vieron que no. Y cuando lo vieron más en serio dijeron: "¡Oh! ¡Oh! tenemos que pensar en algo" y pues de ahí tuvimos algunas discusiones obviamente, pero pues ya actualmente, cuando ya di el paso al veganismo, fue como: "¡Ah sí! Ximena es vegana", como que ya no les sorprendía, o ya no fue como un problema ¿no? y pues sí, o sea sí he tenido, ya a la fecha, apoyo de mis papás y todo, pero pues sí, obviamente, como en todo, generalmente surgen algún tipo de discusiones, pero nada que no se pueda resolver hablando ¿no?

2. Entrevista a Fer de @jupi.blooms

Influencer vegana que habla sobre alimentación basada en plantas. Cuenta con 1.973 seguidores y comparte recetas y consejos de comida junto con su hermana Mich.

Andrea: ¿Cómo fue que decidiste comenzar a compartir contenido vegano en redes sociales?

Fer: La razón fue porque con mi hermana hacíamos recetas nuevas, y era así como “ay mira, hay que tomarle foto” y después fue como “oye, ¿y si lo subimos?”, pero cada quien tenía sus cuentas, entonces decidimos hacer algo entre las dos, y así decidimos hacer una página en Instagram y empezamos a subir recetas. Al principio sí subíamos otro contenido, pero era mucho rollo, así que decidimos dejarlo sólo en recetas.

Andrea: ¿Por qué elegiste Instagram como red social para difundir el veganismo?

Fer: Instagram porque es más versátil. Es más visual, por ejemplo, las recetas y todo lo que subimos lo hacemos mediante fotos, videos, e historias, entonces siento que con este formato lo podíamos guardar para nosotras y compartir con nuestros amigos.

Andrea: Claro, y ¿han recibido comentarios negativos de personas no veganas en tu cuenta? ¿Cómo lidian con ello?

Fer: De personas que no son veganas, no, no hemos recibido afortunadamente ningún comentario. Bueno, es que solamente hemos tenido una situación, pero era una chica vegana, que nos puso un comentario.

Andrea: ¿Y qué decía el comentario?

Fer: Lo que pasa es que nosotras habíamos puesto, bueno empezamos a subir recetas, y nuestra siguiente publicación fue de qué significa el veganismo. Entonces nosotras pusimos que era procurar evitar el maltrato animal. Entonces esta chica nos puso “no, es que no se trata de procurar, se trata de abolir, evitarlo por completo”, y nosotras le pusimos que la verdad siendo realistas no lo vamos a poder quitar por completo, lo que nosotras buscamos es reducir ese impacto. Y ya nunca nos contestó, y ya después de que vimos la publicación después de mucho tiempo

decidimos eliminar el mensaje, y ya lo eliminamos y ya después, no sé si conozcas a @llamaética.

Andrea: Sí

Fer: Ah bueno, es una cuenta en donde suben productos, entonces nosotras le habíamos comentado una de sus publicaciones, y no era la misma chica, no sé si buscó nuestro comentario o qué, y puso: “aquí no pueden eliminar comentarios, chicas”, y nosotras así como: “¿qué?” Entonces sí fue como de “ah, bueno”.

Andrea: Ay, ¡qué fuerte!

Fer: Sí, lo sentimos medio intenso ese comentario.

Andrea: Bueno, supongo que esos son los gajes del oficio.

Fer: Sí, hay que ser muy tolerante. No le debemos nada, no nos debe nada, entonces todo tranquilo.

Andrea: Sí, totalmente, y ¿Cuál es el mensaje central que buscas transmitir a tus seguidores?

Fer: Nosotras como cuenta queremos transmitir que la comida, bueno es que cuando te estás haciendo vegano, la gente piensa que te la pasas en restaurantes o te preguntan qué comes, y tú dices “no, pues comemos lo de siempre, son cosas normales, o sea los frijoles, las lentejas...” Entonces nosotras cuando hicimos la cuenta queríamos enseñarle a la gente que puedes comer delicioso y no tienes que gastarte una fortuna para poder comer bien, para poder cubrir tu proteína, tus grasas saludables y todo eso a un costo bajo.

Entonces ese es nuestro objetivo principal. Recetas fáciles y económicas, porque a veces nosotras veíamos cuentas, y era como “utiliza garaga”, y nosotras ni siquiera sabíamos qué era garaga, o “utiliza seitán”, pero no todos tenemos la economía para comprar seitán cada mes o cada semana. Entonces es eso, con lo que tengamos, poder hacer recetas ricas. Es eso.

Andrea: Súper, me encanta, y ¿qué opinas del contenido vegano que muestra de forma explícita el maltrato animal? ¿Consideras que es más efectivo para concientizar a las personas?

Fer: Es que creo que aquí depende de las personas, porque hay personas que, por ejemplo, a mí, yo cuando vi estos documentales, no sé si has visto “Terrícolas”.

Andrea: Ah, sí, “Earthlings”

Fer: Sí, es muy muy fuerte, ¿no? Entonces yo lo vi y a los cinco minutos ya no podía, pero quieras o no, ese documental a mí me sirvió muchísimo, porque cada vez que veía carne cruda, no es como que te quedas traumada pero sí te quedas pensando en qué pasó para que este pedazo de carne esté aquí frente a mí.

Andrea: Claro.

Fer: Entonces a mí sí me sirvió, pero por ejemplo, a de haber personas que cuando ven eso dicen: “ay no, qué asco, no me lo muestres”, y se cierran, o sea cuando ven eso se cierran y dicen: “no, hasta ahí”. Entonces yo creo que depende mucho de la persona, y el impacto que va a tener ese tipo de contenido.

Andrea: Sí, totalmente, ¿Qué opinas del contenido que es más amigable? ¿Crees que tiene un mayor impacto que el contenido que muestra de forma explícita el maltrato y explotación animal?

Fer: Yo creo que de inicio para atraer personas, podría ser que sí, porque a veces a los veganos nos tachan de radicales, ¿no? O sea, si comiste... si la fregaste tantito ya estás mal, ya no eres vegano. Entonces este tipo de contenido más amigable, que te dice no te preocupes, es tú proceso, o sea si te equivocaste una vez y comiste carne, tranquilízate, tú estás haciendo buenas acciones, fue un pequeño error, así que poco a poco.

Entonces yo creo que para los principiantes, este contenido es el correcto, porque no los ataca ni bombardea, ¿no?

Andrea: Sí, justo, y para la gente que no es vegana, ¿crees que también les sirva este contenido amigable? Como para decir: “me gustaría intentarlo”.

Fer: Yo creo que sí, porque todos los veganos estuvimos en esa situación, y nosotras somos muy de: “si nos preguntan contestamos, si no nos preguntan no” Entonces si nos preguntan cómo pueden hacer su transición, les decimos que pueden empezar con el “lunes sin carne”. Muchos están en contra de eso, pero es un pequeño avance, porque hay muchísima gente que está súper arraigada a las costumbres, que tenemos, y va a ser muy difícil que tú se las quites de la noche a la mañana, y digas: “no, mañana no tomo leche ni nada de eso”.

Entonces para los que no son veganos, si es más accesible este tipo de mensajes de paso a pasito.

Andrea: Sí, que no lo sientan tan pesado, y ¿cómo percibes el ambiente en la comunidad que has creado a través de tu cuenta de Instagram?

Fer: Bueno, nosotras consideramos que nuestro grupo es muy lindo, y muy accesible. La mayoría son mujeres, pero sí nos siguen varios hombres y son hasta eso muy dulces. No sé, nosotras siempre hemos creído que tú tienes tu opinión, yo tengo mi opinión, y está bien, el punto no es generar polémica o pelear. Entonces

siempre que nos topamos con alguien que dice: “no, es que está mal esto”, es como: “tal vez tienes razón, pero yo pienso esto”. Es un intercambio de ideas.

A nosotras nos gusta mucho nuestra comunidad porque es muy *open mind* en ese sentido, y aceptan todas las ideas que se tengan, y son muy lindos, son muy lindas todas las que nos siguen. Es como una hermandad, a veces ni siquiera te conocen y te comentan cosas lindas o dan *likes*.

Andrea: Ay, qué bonito.

Fer: Sí

Andrea: ¿Y consideras que tu contenido se enfoca en un público vegano o también no vegano?

Fer: No, creemos que es más como en general. Nosotras no buscamos que sólo veganos nos sigan, si no que también gente que no es vegana nos siga, porque mira, un vegano pues ya es vegano, ya no lo estoy tratando de convencer. Si el vegano quiere aprender nuevas recetas, adelante, pero alguien que no es vegano, es como que: “ven, puedes aprender a cocinar cosas ricas sin que te mortifiques tanto”.

Muchos de nuestros conocidos nos siguen, y nos dicen: “oye hice esta receta que subieron”, y ya empiezan a consumir más y no son veganos, entonces yo creo que es ir con las personas que no sean veganas. En un inicio no lo van a hacer por los animales, sino porque está rico, pero ya después pueden entender que nosotros no comemos carne por esto y esto.

Andrea: Sí, justo tengo amigas que no son veganas y siguen cuentas para ir sumando recetas y eso está bien.

Fer: Ay qué lindo, sí.

Andrea: ¿y qué tipo de contenido crees que prefieren tus seguidores (videos, historias, postales con poco texto, infografías con explicaciones amplias, fotos)?

Fer: De lo que hemos visto, es que están muy de moda estos videos cortitos, entonces eso ayuda bastante, y como seguidor es más fácil, por ejemplo, hoy subimos una receta que era de pizza de coliflor, y a veces por más que la escribas, es como de: “no, necesito verla para poderle entender”. Incluso me ha pasado a mí, que aunque no leas la receta le entiendes. Entonces creo que ese formato es adecuado para el contenido que nosotras damos.

Andrea: ¿has notado un incremento en el interés de las personas no veganas, a partir de la pandemia o de videos como el del conejo Ralph, por adoptar una filosofía de vida vegana?

Fer: Yo creo que sí, bueno no que se hagan veganos, sino que ya están más informados, tal vez ya no piensen como: “ay, están locos”. Yo recuerdo una vez que alguien me dijo que por ser vegana iba a tener que andar descalza, y cuando me dijeron eso pensé: “¿qué han de pensar de los veganos?”

Entonces yo creo que con este tipo de cortos se puede concientizar a la gente, porque de repente no sé si te pasó que cuando salió el video de Ralph, gente que tú decías: “no manches, tú sí comes carne”, ya lo estaban compartiendo, ¿no?

Andrea: ¡Sí! La hipocresía

Fer: ¡Ajá! Exacto, y dices está bien hasta cierto punto porque enseñan lo que está pasando, pero está mal porque no sólo pasa esto con los conejitos y la industria de los cosméticos, por qué no también volteas a ver a los cerditos que matan, a todo lo que te estás comiendo, tu ropa, o cómo es que si vas a un circo, o a los rodeos a ver todo este tipo de *shows*. Entonces no sólo es lo bonito.

Hay una frase que me gusta mucho que dice: “la ética es muy sencilla, si tú matas a una mariposa te van a decir: ¿cómo mataste a una mariposa? Estás loco, pero si matas a una cucaracha entonces estas bien, qué bueno que mataste a la cucaracha”. Entonces tiene mucho que ver con el cómo percibimos a los animales, y estos documentales creo que están bien para llegar a gente, para informarlos, pero no para darles la idea original de lo que es el veganismo.

Andrea: ¿Qué consideras que haga falta para que más personas decidan adoptar una filosofía de vida vegana?

Fer: Siento que falta mucha información, por parte de los medios. Esto es lo más loco, porque ¿cómo una nutrióloga o un médico te va a prohibir comer vegetales, o te va a decir que tienes que comer carne? Oye, se supone que tú estás informado, se supone que tú eres una persona que estudió. Deberían de aceptar que no saben del tema y dirigirte con una persona que sí sepa.

Entonces siento que hace falta mucha información al respecto, falta que las personas estén un poco más abiertas, que no se queden en lo que está resumido, porque no les gusta investigar, no les gusta indagar un poco más. A veces les dices: “oye, prueba esto, es vegano”, y solamente porque dijiste que es vegano dicen: “no, no lo quiero probar”, y o sea comen cosas peores, comen tripas y cosas muy asquerosas, ¿y no quieren verdura?

También creo que deberían conocer a diferentes tipos de veganos, porque acepto que hay veganos muy intensos y muy radicales, y deben entender que por ahí no vamos, si vamos a ser radicales la verdad es que no vamos a lograr atraer gente, ¿no?

Andrea: Sí, es mejor esparcir amor.

Fer: ¡Sí! Porque a veces los veganos odian a los carnívoros, pero yo creo que es mejor hacerse amigo de ellos, les haces comida rica y vas a ver que poco a poco se van a interesar. Es plan con maña.

3. Entrevista a @daniela.nutrivegan

Influencer vegana y nutrióloga. Cuenta con 4.396 seguidores y da consultas a veganos y vegetarianos, o personas en transición. Asimismo, comparte contenido con recetas veganas, consejos de nutrición, e información relacionada con veganismo en general.

Andrea: Mi primera pregunta sería, ¿cómo fue que decidiste comenzar a compartir contenido vegano en redes sociales?

Daniela: Empecé desde que me hice vegana en 2016, pero luego por cuestiones de tiempo, y que al principio me daba pena estar compartiendo cosas y que las personas que me conocieran me vieran, dejé de compartir por casi dos años, tres años, más o menos, y ya otra vez casi cuando me iba a graduar, otra vez quise retomar para empezar con mis pacientes y darme a conocer.

Así fue como empecé a compartir, pero la primera vez fue más que nada para que las personas supieran qué era el veganismo, compartía recetas y mi experiencia. Entonces principalmente fue para inspirar a otras personas, personas nuevas al veganismo para que comenzaran a darse cuenta por Instagram, porque es la información más resumida en imágenes, o recetas, porque las cosas más visuales siento que también les pueden funcionar.

Andrea: Sí, justo mi segunda pregunta era ¿por qué elegiste Instagram como red social para difundir el veganismo?

Daniela: Sí, yo creo que por lo mismo de que está todo súper resumido o con imágenes. Por ejemplo, en Facebook siento que es diferente, con esto del muro, tienes que estarte yendo hacia abajo para andar buscando, y en Instagram ya te metes y están todos los cuadritos con las imágenes, y en cada imagen puede venir el título, y ya así cada persona le puede dar click al que más le interese, como si fuera una pequeña biblioteca. Igual si vienen las recetas, pues ya viene más fácil todas las fotos de las recetas, ya nada más le pican y ya sale todo el contenido.

Entonces yo creo que por esa parte es más fácil, más ahorita porque es la que está más de moda, entre jóvenes, entonces siento que eso también funciona, y lo mismo de que pueden haber likes, o se pueden juntar entre dos personas para alguna plática, y ya las personas se conectan para verlo y para escuchar del tema, entonces, yo creo que por eso sí es la que ahorita más puede funcionar.

Andrea: ¿Has recibido comentarios negativos de personas no veganas en tu cuenta? ¿Cómo lidias con ello?

Daniela: Ay, no me acuerdo exactamente si en mi cuenta, pero sí he visto en otras. En mi cuenta no, sólo de repente, bueno hace como un mes me mandaron, un mensaje con imágenes de animales muertos, y fue así de: "¿okay?". Entonces sólo bloquee la cuenta, pero pues ya sabes cómo es la gente. Sí he visto en varias páginas, en la mía no me ha tocado, así de una persona que se meta a comentar algo malo en mi perfil, no me ha tocado lo bueno, pero sí esos mensajes que si estuvieron muy extraños, pero nada más bloquee a la persona y listo, pero sí por ejemplo a una amiga sí le han hecho comentarios en TikTok. Igual yo cuando hice TikTok tenía ese miedo de hecho ya dejé de publicar porque no tenía tiempo, pero sí tenía miedo de que me estuvieran comentando cosas, porque en TikTok atacan un poco más, como le sale a más personas.

Andrea: Ay, sí es muy desagradable eso.

Daniela: Sí, bastante.

Andrea: ¿Cuál es el mensaje central que buscas transmitir a tus seguidores?

Daniela: Pues el mensaje central es inspirar a hacerse veganos, o que las nuevas personas veganas, por ejemplo, el mío es de nutrición, recetas, también un poquito de estilo de vida, entonces pues que sepan qué es el veganismo, qué aspectos incluye el veganismo, recetas nuevas, en caso de que apenas estén en su transición y no tengan idea de qué cocinar, o qué se come, porque muchos piensan que sólo se come ensalada, entonces que sepan que hay un montón de recetas.

También que tengan información nutricional, porque igual pasa lo mismo de que a veces alguien se hace vegano, pero no puede pagar un nutriólogo o nutrióloga, o sólo deja de comer carne sin suplir esos nutrientes con frijoles, lentejas, o con otros alimentos que igual le van a dar proteína, que le van a dar hierro, entonces por eso puede llegar una deficiencia, y más que nada, es para que se informen, vayan aprendiendo, y pues ahí poco a poco ir agregando una semillita que los puede ir ayudando.

Andrea: ¿Qué opinas del contenido vegano que muestra de forma explícita el maltrato animal? ¿Consideras que es más efectivo para concientizar a las personas?

Daniela: La verdad no, no considero que sea súper apropiado, porque si es muy fuerte, y muchas personas se pueden negar incluso a verlo por el hecho de ver sangre, y ver toda la violencia. Siento que igual se van a salir, no lo van a ver y van a seguir consumiendo carne o productos de origen animal.

Lo que yo siempre he dicho, que a mí me ha funcionado, es transmitirlo con más amor, o con más compasión. Por ejemplo, cuando comparto videos, son de vaquitas corriendo, siendo felices, de puerquitos felices. Sí hay veces que sí comparto alguna

imagen, pero no un video así tan explícito. Quizá una imagen de un puerquito triste o algo así, pero no tan explícito de cómo lo están matando. Eso sí ya se me hace súper fuerte, pero si a alguna persona le sirve para abrir los ojos, la verdad yo creo que casi no funciona de esa forma, y que podría funcionar mejor que las personas lo puedan comparar con un perro, con un gato, que vean que: "a mira, la vaca también juega a la pelota, las vacas también pueden correr, también mueven la colita, también se ponen felices cuando ven a una persona". Siento que de esta forma se transmite más la empatía y que hacen esta conexión, a estar nada más mostrando la imagen de cómo los matan.

Andrea: ¿Cómo percibes el ambiente en la comunidad que has creado a través de tu cuenta de Instagram?

Daniela: La verdad sí me siento cómoda con mis seguidores, o sea las personas que sé que me siguen porque les agrada el veganismo y todo esto. Sí sé que hay seguidores que están ahí nada más para ver qué critican o así, pero nunca me han dicho nada, entonces ahí los dejo. Hay algunos que sí he eliminado, por lo mismo que no me gusta que estén creando esta mala vibra, entonces sí he eliminado a personas de mi escuela, que yo sé que no me siguen porque les agrade el veganismo, porque les interese, porque me hacían malos comentarios y me seguían, y yo decía como : "¿para qué me quieres seguir? Sólo estás viendo qué estoy compartiendo". Entonces a ellos sí los eliminé, porque para qué tener a ese tipo de personas.

Pero en sí los que sí tengo como seguidores de otras partes de México, de otras parte del mundo, pues los siento bien, me dan buena respuesta, me comentan cosas bonitas, y nunca me han hecho malos comentarios.

Andrea: Ay, qué bueno.

Daniela: Sí, porque luego hay gente muy mala.

Andrea: ¿Consideras que tu contenido se enfoca en un público vegano o también no vegano?

Daniela: Yo creo que en su mayoría sí son veganos, porque también a veces me pongo de que... bueno, al principio me compartían varios grupos veganos, y ahí me empezaron a seguir personas, pero sí también sé que hay personas no veganas que les interesa comer saludable, y piensan que comer vegano va a ser comer saludable, entonces creo que también por eso me siguen. Personas vegetarianas he visto, o personas que sí les interesa, pero no se han animado a dar el paso, como que están viendo qué pueden captar, o qué pueden observar. Pero yo creo que sí la mayoría son veganos, o a lo mejor la mitad sí son veganos.

Andrea: ¿Qué tipo de contenido crees que prefieren tus seguidores (videos, historias, postales con poco texto, infografías con explicaciones amplias, fotos)?

Daniela: Creo que postales con poco texto, y más de veganismo que de nutrición, porque sí he notado que a veces que pongo algo exclusivamente sobre veganismo más que de nutrición o de algún nutriente, siempre tiene más respuesta el de veganismo que los demás. Entonces ya por eso como que a veces me inclino un poquito más a veganismo o a otro tipo de publicaciones, más que recetas o más que cosas nutritivas y esas cosas, porque sé que no por eso me siguen. Sí he notado que me siguen más por la parte del veganismo, que por la parte de nutrición.

Andrea: ¡Ah, qué interesante! a mí me gustan las dos.

Daniela: Sí, es lo que he visto. En algo de nutrición bien poquitos likes, y subo algo de veganismo y un montón, y es como de: "ah, bueno, para saber".

Andrea: Sí, bueno, eso también te da una idea.

Daniela: Sí, para saber qué tipo de cositas subir.

Andrea: ¿Has notado un incremento en el interés de las personas no veganas, a partir de la pandemia o de videos como el del conejo Ralph, por adoptar una filosofía de vida vegana?

Daniela: Sí, de hecho cuando salió lo del conejo Ralph me empezaron a seguir un montón de personas, más de 500 en dos días. Yo creo que se pusieron a buscar cuentas veganas, y todo eso, porque sí igual varias amigas que suben contenido de veganismo y de nutrición vegana, también les llegaron un montón de seguidores en esos días, y pues suponemos que es lo mismo de que como salió el video muchas personas se interesaron. Igual a partir de eso me llegaron varios pacientes en ese mes, de que ya no me cabían, ya no tenía dónde ponerlos, y tuve que hacer una lista de espera para el siguiente mes porque ya eran muchos, y todas las nutriólogas veganas que conozco estaban igual diciendo: "no, ya no me caben, ¿a quién se los paso?" Pero sí vimos que inspiró bastante.

Andrea: wow, ¿y sí siguieron siendo constantes, o hubo gente que te siguió y después dijo: "ah, mejor no"?

Daniela: Pues de que me sigan y mejor no, siempre hay como que altibajos. Siempre pueden subir 20 en un día, y al día siguiente te bajan 5 y así. Entonces no sé específicamente de ellos quién me dejó de seguir y quién me sigue todavía, y de los pacientes sí hubieron unos que fueron sólo un mes, y el siguiente mes ya no siguieron, pero no sé si ellos siguieron por su cuenta, o si a lo mejor ya no quisieron intentarlo, y hay unos que sí se han quedado.

Andrea: ¿Qué consideras que haga falta para que más personas decidan adoptar una filosofía de vida vegana?

Daniela: Yo creo que más información, o que se ve más en otras partes, y que no se vea algo como tan nuevo, porque igual no es nuevo, tiene ya varios años, pero todavía la gente lo ve como algo nuevo, como algo extraño, y pues la gente le teme a lo nuevo. Entonces yo creo que por eso lo rechazan un poco, pero ya igual en unos años, o sea ahorita ya se está aceptando más, ya con el video de Ralph como que más personas tuvieron esta empatía. Yo creo que hacen falta más videos de este estilo, pero con otros animales, aunque no sé como lo tomen por esa parte si es con una vaca, si es con un cerdito, y pues los pongan en un matadero, pero con un video así no sé si lo vayan a tomar a bien o a mal, de sentirse atacados o algo así, pero yo creo que es más que nada empezar con los más chicos, con los niños. No decirles que está mal lo que están haciendo, pero tratar de demostrarles un mundo más empático, y pues también va para los padres, porque los padres son también muy cerrados.

Entonces es como que informar a los padres, a los niños, y pues tratar siempre estar dando esta información, que sea más visible, que haya más información en todas partes. En las escuelas que no sólo enseñen el plato del bien comer, y el plato de la carne y todo esto, que haya al menos dos alternativas por si hay niños vegetarianos o niños que se quieren hacer vegetarianos. Entonces yo creo que sí hace falta reformar todo, o sea todas las clases en las escuelas, lo que nos enseñan y todo esto, para que poco a poco vaya siendo más normal, pero yo creo que sí se va logrando poco a poco.

Al menos en Inglaterra, o lugares por allá, sí hay más educación por esa parte, o que en las escuelas ya hay *lunchs* veganos o alternativas veganas en los comedores de las escuelas. Entonces en México a lo mejor todavía falta mucho más, pero ya vamos poco a poco.

Andrea: Sí, como que es muy cultural, ¿no? La gente cree que para mostrar estatus tiene que comprar la carne súper cara o así, es un problema.

Daniela: Sí, bastante, o que comer carne ya los hace más hombres en caso del machismo y todo esto. En el gym conocí a un entrenador que decía que sí le daban cosa los animales, pero que si no comía carne le iban a dar carrilla, o que si no comía carne no sé qué, y yo de: "okay".

Andrea: Ay, no.

Daniela: Sí, ya sé. Entonces sí es como que por parte de todo.

Andrea: Sí, justo yo entré a una ONG de medio ambiente para hacer mi servicio social, porque me interesa el tema, y de repente me dice el señor del servicio: "pues te voy asignar un proyecto", y yo: "ah, bueno", y me dice: "vas a llevar la comunicación de vender carne de conejo", y yo le dije: "no, yo no voy a llevar eso, y ya le empecé a explicar que no quería", y me dice: "pero es que eso ayuda al medio ambiente", y yo como: "¿cómo va a ayudar al medio ambiente?" Entonces la gente sí está muy mal informada.

Daniela: Bastante, sí he visto que también varios ambientalistas que dicen que aman el medio ambiente y luego ya se están comiendo su pedazo de carne, o que dicen que no comer carne va a hacerle mal al planeta, y todo esto, o que va a haber sobre población de vacas, y yo de que: "no, si no las estamos reproduciendo no va a haber sobre población de vacas". O sea se contradicen bastante.

4. Entrevista a Diego Berzunza.

Diego lleva una dieta omnívora, sin embargo tiende más a consumir productos de origen animal que frutas, verduras, legumbres y otros alimentos. Asimismo, no congenia con la filosofía de vida vegana.

Andrea: ¿Crees que el veganismo es a) una dieta, b) un estilo de vida, c) un movimiento social, o d) una moda?

Diego: Un movimiento social, porque creo que tiene más activismo detrás que simplemente elegir una forma de alimentación. No es lo mismo dejar de comer azúcares que dejar de comer carne. Es una decisión consciente que además lleva ciertas dificultades como buscar suplementos alimenticios. Tiene una ideología política y una presencia política, por lo cual no creo que sea solamente una moda, ¿sabes? Por eso creo que es un movimiento social.

Andrea: ¿Qué opinas del veganismo? ¿Estás a favor o en contra?

Diego: Estoy a favor. Autonomía corporal y todo esto. Me parece muy correcto, nada más como alguna vez lo había mencionado, pues se pierde creo yo, un poco del humanismo por preocuparte o por humanizar animales, deshumanizas a los humanos. Entonces te preocupan cosas más ajenas a lo que realmente necesitamos en la comunidad, no sé.

Andrea: ¿Por qué no llevarías tú este estilo de vida?

Diego: Personalmente no me gustan las verduras, tan sencillo. Intento reducir mi consumo de carne, pero me es imposible comer arroz todos los días o pasta todos los días. Bueno, comer como ovolactovegetariano. Intento en la medida de lo posible reducir mi consumo cárnico, y pues yo creo que un consumo ético sería una o dos veces a la semana, con eso estás bien.

Andrea: ¿Qué es lo que te gusta de consumir productos de origen animal? ¿Por qué crees que es lo adecuado?

Diego: En realidad, es la facilidad. Lo metes en un sartén, le echas sal y ya quedó. Estoy aprendiendo a cocinar, y creo que preparar productos vegetarianos o veganos tiene mayor dificultad con condimentos, tiempo, conocimientos, preparación, etcétera.

Andrea: ¿Qué opinas del maltrato y la explotación animal?

Diego: Pues estoy en contra de eso. No me encanta el término especismo, pero creo que sí puede haber cierta ideología de que somos seres superiores, y quizá no seamos seres superiores. Pero no es mi principal preocupación, personalmente. Me molesta claro el maltrato animal, no creo que sería algo que permitiría que pase frente a mí, pero pues yo sí prefiero preocuparme por mis compañeros, por el racismo, que se ven situaciones mucho más difíciles, o el clasismo, la homofobia. No sé, lo que tú me quieras decir, en donde sufra un humano, me parece mucho más importante que erradicar como comunidad el maltrato animal.

Es importante, claro, pero es distinto. No veo por qué tendría que ser ese tu principal objetivo, y creo por sobre todas las cosas, aunque no quisiera criticar al movimiento, que en su mayoría está conformado por personas blancas con cierto privilegio, que como no sufren esta clase de opresiones por cuestiones de género o de raza, o de religión u orientación sexual, buscan entonces empatizar con alguien o algo que sí sufra, y es más fácil empatizar con los animales que empatizar con una persona negra. Es extraño, ¿no?

Andrea: ¿Qué opinas del cambio climático y el calentamiento global? ¿Crees que el veganismo puede mitigar estos efectos?

Diego: Puede ser parte de la solución si esa es la pregunta, pero no es la solución. La solución sería acabar con el capitalismo, cambiar nuestras formas de consumo, van hacia otro lado ¿Ayuda? sí, pero no sé, la solución no la veo asequible. No me parece fácil que de verdad cambie el sistema de consumo internacional y derrocar al capitalismo, pensamientos así.

Pensar que manejar autos eléctricos hace un cambio, pues no. De lo mismo de que me platicabas de que los gases invernaderos también son producidos por los animales, por las vacas, por sobre todas las cosas.

Es parte de la solución, pero hay muchas más cosas, como la industria de la moda rápida, como la explotación de los bosques, la deforestación. No creo que la industria ganadera sea la única razón de la deforestación.

Andrea: ¿Has visto contenido vegano en redes sociales como Instagram? ¿Qué opinas de ese contenido, crees que es adecuado?

Diego: He visto ese contenido en TikTok, y pues existe algo que se conoce como cámaras de eco, y creo que mucho contenido generado para veganos, es de veganos para veganos, que están de acuerdo con esta clase de ideas, y a veces, pues funciona como una cámara de eco, de que tú dices tu idea y alguien te dice la misma idea, y por eso crees que tu idea ha sido valorizada.

Yo como estoy fuera de este contexto, no me atraen esos discursos, no me atraen sus formas de llevar redes sociales. Creo que debería de haber una estrategia mediática distinta, como lo de Ralph el conejito, para atraer más gente al veganismo.

Andrea: ¿Cómo consideras que es en su mayoría este contenido que comparten los veganos?

Diego: Es muy específico para ciertas ideas que ya tienen. Por ejemplo, algunas amigas me mandan TikToks al respecto, sí lo he consumido y sí me aparece, y utilizan cierto lenguaje violento, cierto lenguaje como que ya adoptaste la ideología, ¿sabes? radicalista, que no se ve en otros movimientos sociales. Por ejemplo, el especismo. Ver videos sobre especismo me parecen muy violentos contra el espectador. Es como: "¿y tú cómo te crees que eres superior a los animales?" Y claro que hay que cuestionarnos esto, y me parece que es correcto, pero creo que

como todos los movimientos sociales, puede haber una forma más amable de canalizar a la gente.

Percibo el contenido veganista, por sobre todas las cosas, como muy necesario el tener conocimientos previos, o sea no puedes solo llegar y empezar a consumirlo, hasta utilizar ciertos términos y ciertas ideologías, que no son de conocimiento público.

Andrea: ¿Entonces tú nunca te has topado con contenido que sea amigable, buena onda?

Diego: No, no, sí son muy radicales en su veganismo. Que mira, cada quién, está bien.

Andrea: ¿Te has sentido atacado o cuestionado por el contenido vegano que se comparte en redes?

Diego: Sí, creo que no es algo malo. O sea, también es parte de reflexionar que te genere un *shock*, que sea fuerte ¿no? Que te digan: "por tu culpa mueren estos animalitos, y así". Pero esto es algo, eso sí, que ya sabemos. Desde que salió el documental *Fooding*, y desde antes, sabemos que consumir carne es matar. Bien me lo decía un profesor de diseño, quizás soy muy específico en esto, pero la solución para que la gente deje de fumar no es poner en las cajetillas "dejar de fumar", e imágenes de gente que le va a dar cáncer o así. La gente desde que fuma, sabe que le va a dar cáncer, está consciente de las consecuencias, y ponerles más consecuencias no es la solución, sería más bien buscar la forma en que puedas generar un mensaje positivo aunque sea negativo, pero que sí genere un cambio.

Ya es *cliché*, hay que buscar la manera en que se vuelva un poco más interesante.

Andrea: ¿Qué opinas del contenido vegano que muestra de forma explícita el maltrato animal?

Diego: Es parte de, por ejemplo, no puedes señalar a la mujer como objeto de violencia, o definir a la mujer como objeto de violencia en el feminismo, ¿sabes? Yo no soy quién para hablar de feminismo, pero teóricamente si defines a una mujer por su relación con los hombres, no estás definiendo a una mujer, estás definiendo lo que es no ser hombre, ¿sabes?, la mujer se vuelve el no hombre. En ese mismo sentido, definir a los animales, o a quienes quieres salvar en el veganismo, como objetos de violencia, no es definir, es sólo definir la violencia. Creo que hay muchas más cosas de las que puedes hablar ¿Tiene sentido lo que esto diciendo? Te veo un poco confundida.

Andrea: No sí, es que me quede pensando que justamente a las influencers veganas que entrevisté, sólo comparten contenido amigable, y justo están en contra del contenido que muestra de forma explícita el maltrato, entonces sí me hace sentido, y me llama la atención por qué su contenido amigable no llega a las personas, ¿por qué llega más el contenido violento?

Diego: Esa es una pregunta interesante. Bueno yo culparía a los algoritmos, o sea entre cámaras de eco, algoritmos, como que no es del interés público. Puede ser que también tenga algo que ver el Eros y el Tánatos, el ver la muerte tan fuerte es como morbo para la gente, pero en realidad no lo sé. Definir el veganismo como el defensor de la violencia contra los animales, creo que es reduccionista, creo que hay mucho más para el veganismo, que sólo: "salvemos a los animales y ahí muere".

Andrea: Mi última pregunta era si habías visto contenido amigable en redes sociales, pero ya me dijiste que no

Diego: Quisiera responder de igual manera. Seguí a una influencer vegana, y no tanto como que seguía, más bien me aparecía en TikTok, todo un drama que tuvo. Era muy amigable, sí, pero radical en su pensamiento. Amigable en cuanto a que sus videos eran como: "oye, hermano te invito a dejar de comer carne, mira que deliciosa receta acabo de preparar". Pero se dedicó a acosar gente, tenía una base de seguidores como de 200 mil en TikTok, y comenzó a ser más radical en su forma de actuar poco a poco. Como de: "oye, es que estás comiendo muerte, ¿no estás consciente?", y de repente se llenaba del video original de mensajes de odio.

Andrea: ¿No era una viejita?

Diego: Sí, *That's so vegan*, esa mera.

Andrea: Es que creo que ese no es el punto, o sea el ser radical en el sentido de que si me atacas te ataco de vuelta. No siento que sea la forma correcta.

Diego: Yo no sé, es necesario el pensamiento radical, porque si no nos moveríamos como... En una esfera política de aquí a aquí en una miniatura, cuando hay una diferencia y una gran posibilidad de pensamientos, hay todo un espectro enorme. Creo que sí ayuda, creo que son pensamientos incómodos los radicales, y lo único que tienen en común todos los pensamientos radicalistas, en cualquier movimiento social, es que en realidad incomodan a la gente y no escuchan razones. Es como: "yo ya abrí mi mente en el espacio y soy un ser superior a ti y no importa lo que me digas, yo ya sé más que tú" No está abierto a la discusión el radicalismo. Entonces, pues si es bueno o malo, es importante conocer que hay otras formas de pensar, pero nunca perder la idea de que todo está discusión y todo es debatible.

5. Entrevista a Emilio.

Emilio lleva una dieta omnívora, sin embargo tiende más a consumir productos de origen animal que frutas, verduras, legumbres y otros alimentos. Asimismo, no congenia con la filosofía de vida vegana.

Andrea: ¿Crees que el veganismo es: a) una dieta, b) un estilo de vida o c) un movimiento social o d) una moda?

Emilio: Creo que es una dieta, porque originalmente, bueno no sé si originalmente, pero lo que normalmente se relaciona con el veganismo, es la dieta que los veganos mantienen, que es una dieta libre de cualquier tipo de producto animal.

Andrea: ¿Qué opinas del veganismo? ¿Estás a favor o en contra?

Emilio: Creo que no podría ni estar a favor ni estar en contra, creo que no es un punto donde tengas que estar de un lado o de otro. Yo siento que si una persona quiere ser vegana, pues está en su condición de serlo, está en el derecho de serlo. Yo no sería vegano, pero eso no quiere decir que esté a favor o en contra de serlo, simplemente quiere decir que mi opinión es diferente. Siento que ponerlo en una forma tan fácil pues pierde mucho el sentido. Siento que al final del día lo respeto como lo que la gente quiere hacer, pero yo no sería alguien que fuera vegano.

Andrea: ¿Pero qué opinas del veganismo?

Emilio: Pues es un tipo de dieta o de pensamiento que la gente usa y pues están en todo su derecho de hacerlo.

Andrea: ¿Por qué no llevarías este estilo de vida?

Emilio: Porque me gusta la carne, me gusta el pescado, me gusta el pollo, no soy una persona que piense mucho en qué tiene que alimentarse, yo soy más bien práctico. Lo he experimentado cuando he vivido solo, soy una persona que se

alimenta por el hecho de que simplemente tengo que alimentarme, no tanto por el hecho de que necesito estar sano o así.

Andrea: ¿Qué es lo que te gusta de consumir productos de origen animal o por qué crees que es lo adecuado?

Emilio: Es cómodo, es variado y hasta barato, en algunos casos, no en todos, obviamente hay productos que son mucho más caros que otros, pero es una opción. Al final del día como cualquier cosa, es una opción y vas a depender del tipo de mercado en donde estés para poder consumirlo. A mí me gusta, pero no es algo que sienta que sea necesario para todo el tiempo.

Andrea: ¿Qué opinas del maltrato y explotación animal?

Emilio: El maltrato está mal, ningún animal debería de ser maltratado. La explotación obviamente puede ser clasificada como tal, pero también es cierto que hay muchas industrias que dependen de los animales y del consumo de ellos, de cualquier tipo de producto, tanto pieles, como carne, y pues se sabe que muchas veces las formas en las que se mata a los animales para poder procesarlos, son muy agresivas. Sería simplemente cosa de tratar de hacer eso, que no sea tan agresivo y ya, porque al mismo tiempo estamos hablando de industrias tan grandes que deberían de ir quitándose poco a poco, no se puede hacer un cambio muy brusco.

Andrea: ¿Qué opinas del cambio climático y el calentamiento global? ¿crees que el veganismo puede mitigar estos efectos?

Emilio: No. No hay forma, es una tontería pensar que las acciones de una persona van a tener cambios y repercusiones en un planeta de 7 mil millones de personas. Es pensar que un grano de arena va a ayudar a llenar una piscina. No importa cuánta gente se sume si el 70 por ciento de todos los daños los hacen tres empresas

globales. Simplemente no hay forma en que todas las personas del mundo hagan algo, a menos de que estas tres empresas se pongan las pilas y empiecen a hacer las cosas, el cambio climático va a seguir. No importan las acciones de las personas, las acciones de las personas son muy mínimas. Al final del día hay otro tipo de productos, que se necesitan hacer, y no creo que haya un cambio.

Obviamente el cambio climático es real, obviamente el cambio climático va a afectar muchísimo, se está viendo ya, o sea se ha visto la ola de calor en Europa, el tornado que acaba de pasar en Chequia. Ese tipo de cosas nunca se habían visto, y yo creo que justamente este invierno en Europa fue muy fuerte, entonces ahí yo creo que es el punto en el que se debe de saber que ya tenemos que hacer un cambio, pero el cambio no está en nosotros, el cambio está en las grandes corporaciones que tienen que hacer un cambio. Una postura vegana, mas bien, una dieta vegana, no va a hacer un cambio. Si no estás poniendo a las personas que son las verdaderamente causantes de esto, en disposición de. Es cierto, hay industrias como la ganadera que generan muchísimo CO₂, se tiene que quitar eso, sí, pero también tenemos que pensar en otras cosas.

No por el hecho de que nosotros tengamos la posibilidad de decir qué tipo de dieta queremos, podemos negarle el acceso a una mejor dieta a personas que no tienen acceso a esas dietas.

Andrea: ¿Has visto contenido vegano en redes sociales como Instagram? ¿Qué opinas de este contenido? ¿crees que es adecuado?

Emilio: Pues como todo, hay contenido sí, sí he visto. Hay contenido que no me acuerdo de los nombres, pero hay contenido que, como cualquier cosa, va a ser provocador, y hay contenido que va a ser informativo. El contenido provocador, adula los sentimientos, entonces no va a darte más allá de tratarte de hacer enojar, y apelar a un sentimiento, y en cambio el informativo es una forma donde puedes

entender la realidad de las cosas, y este por ejemplo lo encuentras en series como *Seaspiracy*, donde entiendes por qué no es tan bueno consumir tanto de producto del mar, y dan las opciones veganas para esos productos, y como pueden ser unos buenos sustitutos.

Al final del día también esa es una opción. Encontrar sustitutos que puedan ayudar tanto al planeta como a uno, nada más que obviamente esos sustitutos no se encuentran en todos lados y a veces los precios pueden ser restrictivos.

Andrea: ¿Te has sentido atacado o cuestionado por el contenido vegano que se comparte en redes sociales?

Emilio: No. No, nunca. o sea me puede parecer interesante como una persona puede ofenderse por eso, o puede sentirse atacada. Siento que no tendría qué, de ninguna forma, y si la gente se burla o hace eso, pues será por sus motivos, pero siento que no puedes tomarte nada tan personal. Es mi opinión, no puedes tomarte ese tipo de cosas tan personales, menos sobre todo si son de páginas que están centradas en esas cosas. A menos de que sea una página provocadora que esté insultando, no debería de haber forma de que alguien se tuviera que sentir ofendido.

Andrea: ¿Qué opinas del contenido vegano que muestra de forma explícita el maltrato animal?

Emilio: Es fuerte, pero está hecho con la idea de demostrar la realidad. A veces así son las cosas, no podemos decir y poner un *sugar code*, al rededor de él y decir: "no, no pasa nada", al contrario, tenemos que mostrar las cosas como son, y si para demostrar las cosas como son tienes que apelar a lo grotesco y lo *gore*, pues que sea así, o sea es como si nos ponemos a pensar en la guerra. La guerra siempre se calificaba como algo heroico, hasta que nos dimos cuenta de lo terrible que era. Entonces es exactamente lo mismo, para llegar a un lado tienes que también

demostrar que no solamente es tu hamburguesa que sabe riquísimo, sino también es todo el proceso que es terrible para las vacas.

Andrea: ¿Has visto contenido vegano amigable en redes sociales?

Emilio: ¿Qué significa amigable?

Andrea: Pues que no muestre de forma explícita, sino más bien, por ejemplo podría ser que muestre una vaquita feliz, o que simplemente te informe sobre la situación, pero que no trate de apelar o llegar a ti de forma agresiva o manipuladora.

Emilio: Sí, sí he visto, y también pienso que es una buena forma de llegar, es más sencilla, no es tan explícita. Pero al final del día pues cada quien, ¿no? Siento que no podemos tapar el sol con un dedo y decir que ciertas cosas no existen. Creo que es correcto, es una forma que no es tan agresiva, y puede llegar a más gente el mensaje, ya que de otra forma se perdería, por el hecho de que hay gente que no le gusta consumir contenido que pueda ser sensible para ellos.

4. Entrevista a Marco.

Marco lleva una dieta omnívora, sin embargo tiende más a consumir productos de origen animal que frutas, verduras, legumbres y otros alimentos. Asimismo, no congenia con la filosofía de vida vegana.

Andrea: ¿Crees que el veganismo es: a) una dieta, b) un estilo de vida o c) un movimiento social o d) una moda?

Marco: Un estilo de vida, porque las personas que siguen esa dieta cambian hasta su manera de ser.

Andrea: ¿Qué opinas del veganismo? ¿Estás a favor o en contra?

Marco: Qué radical la pregunta. Yo opino que es un estilo de vida pero que tiene que revisar muy bien si efectivamente da todos los nutrientes al cuerpo, y comprobado en diferentes culturas y en diferentes circunstancias.

Andrea: ¿Pero lo ves bien o lo ves mal?

Marco: Yo insistiría en que la parte de los nutrientes es la que hay que revisar.

Andrea: Correcto, pero es que el veganismo no sólo es la comida

Marco: No bueno, pero esta es mi opinión y te la estoy diciendo. Para mí la parte más importante es la parte de los nutrientes.

Andrea: ¿Por qué no llevarías este estilo de vida?

Marco: Porque no me gustaría que me faltara algún nutriente en el cuerpo que me trajera alguna consecuencia.

Andrea: ¿Qué es lo que te gusta de consumir productos de origen animal o por qué crees que es lo adecuado?

Marco: Bueno, me gusta el sabor, por qué creo que es lo adecuado, porque durante toda mi vida me ha mantenido activo, y vivo.

Andrea: ¿Qué opinas del maltrato y explotación animal?

Marco: Lo conozco últimamente y creo que hay alternativas para que no se de, y no lo comparto.

Andrea: ¿Qué opinas del cambio climático y el calentamiento global? ¿crees que el veganismo puede mitigar estos efectos?

Marco: En una parte, la otra son políticas públicas.

Andrea: ¿Has visto contenido vegano en redes sociales como Instagram? ¿Qué opinas de este contenido? ¿crees que es adecuado?

Marco: Alguna vez vi un video que era precisamente para decir que una dieta vegana era suficiente y te presentaban algunos ejemplos.

Andrea: ¿Crees que este contenido era adecuado para informar?

Marco: Sí.

Andrea: ¿Te has sentido atacado o cuestionado por el contenido vegano que se comparte en redes sociales?

Marco: Jamás.

Andrea: ¿Qué opinas del contenido vegano que muestra de forma explícita el maltrato animal?

Marco: No tendría yo opinión sobre ese contenido.

Andrea: ¿Crees que está bien o que está mal?

Marco: ¿El contenido o el hecho?

Andrea: El contenido que muestre al animal siendo matado, y la sangre.

Marco: No, no lo veo mal.

Andrea: ¿Has visto contenido vegano amigable en redes sociales?

Marco: Es que no dije que no fuera amigable. O sea lo que he visto no me parece mal, entonces si no me parece mal, no puedo decir si he visto algo diferente que sea mejor.

Andrea: Pero con amigable me refiero a que no muestre el maltrato animal, y que muestre otras ramas del veganismo.

Marco: El video que vi no mostraba maltrato animal, más bien demostraba que había ciertos atletas que lograban sus metas sin consumir carne.

Netnografía de cuentas veganas con contenido amigable

@dr.mauriciogonzalez


Visualización del perfil en la página de Instagram






































Matriz del perfil





Información general	
Nombre de perfil	Dr.mauriciogonzalez
Nombre responsable	Mauricio González, M.D.
Cuenta certificada	Sí
Descripción en la biografía	<input type="checkbox"/> Internal medicine NYC <input type="checkbox"/> Emergency medicine <input type="checkbox"/> I'm all about science & lentils <input type="checkbox"/> @mayte_moncada_p <input type="checkbox"/> Booking: @aileen_abella
Número de publicaciones	2,083
Número de seguidores	526k
Número de seguidos	458
Categoría de perfil	Figura Pública
Sitio web	https://calendly.com/drmau
Opciones de contacto	Agendar cita en sitio web
Información visual	

Imagen de perfil	
Historias destacadas	No hay

Análisis de publicaciones				
Contenido visual	Texto	Categoría	#Likes #Comentarios	Comentarios
	<p>El micrófono cayó tan fuerte, que se rompió 🎤📖</p> <p>🚀 #DrMauInf orma #DrMau Baila #DrMau YaLeGustaB ailar #Yaperdi elmiedo</p> <p>Mi única crítica a la leche de soya: no viene adicionada con yodo (la leche de vaca</p>	Video Reel/ de pocos minutos.	Likes: 11.9k Comentarios: 590 #Reproducciones: 309k	<p> alcachoffa Marcas de leche de soya orgánica que me encantan en México: @silkmx @gud.mx @natureshearttf @costco_mexico @hebmx Esas son mi top. Las que no tienen azúcar añadida.</p> <p>Yyyy es de las más baras Yumi</p> <p>3 sem 40 Me gusta Responder</p> <p>— Ver respuestas (8)</p> <p> natdupeyron 🙌 YESSS!!!!</p> <p>3 sem 27 Me gusta Responder</p> <p> karlafatule Amo los bailes🔥🔥🔥🔥🔥</p> <p>3 sem 3 Me gusta Responder</p> <p>— Ver respuestas (1)</p> <p> karelina_w Yeah !!! sin duda las lentejas te dan mucha energía Dr Mauricio ajajaja 🍌</p> <p>3 sem 11 Me gusta Responder</p> <p> marceines_schneider Para nada de acuerdo! Soja? Transgénica! Inflamatoria! Disruptora endocrinal! No necesitamos tomar leche después del destete</p> <p>3 sem 25 Me gusta Responder</p> <p>— Ver respuestas (4)</p> <p> loucifiera A mí me encanta, sin embargo tuve algunas alteraciones hormonales, y los endocrinólogos normales no daban con la causa. Hasta que fui con alguien más preparado dimos que era la soya y la suspendí. 🍌 hay alguna marca segura en ese sentido que recomienden?</p> <p> mau_en_neverland Y qué pasa con que casi toda la soya es genéticamente modificada? No es malo eso para nuestra salud?</p> <p>3 sem 56 Me gusta Responder</p> <p>— Ver respuestas (38)</p> <p> julethforero Y el cáncer de mamá asociada con los productos derivados de la soya por los fitoestrogenos que opinas?</p> <p>3 sem 48 Me gusta Responder</p>

	<p>si tiene cantidades adecuadas). Eso la industria podría arreglarlo fácilmente.</p>			
	<p>Por favor, se los suplico. #drm auinforma</p>	<p>Fotografía de una publicación realizada en Twitter.</p>	<p>Likes: 10.2k Comentarios: 341</p>	
	<p>Este plato tiene verduras, Tempeh y aceite de oliva. El Tempeh es soya fermentada con una buena cantidad de</p>	<p>Fotografía alimentos.</p>	<p>Likes: 4,327 Comentarios: 90</p>	

	<p>proteínas, fibra y antioxidantes. Es una proteína más amable con el ambiente. Sabe buenísimo asado con sal, pimienta y limón. Comer de esta manera un par de días por semana es posible para muchas personas. Incrementa tu consumo de proteínas vegetales. Si no encuentras Tempeh, sustitúyelo con lentejas o garbanzos. Es trendy. Es sano.</p>			<p> paulacatalinaj Amo 🍋🌿 ... 2 sem Responder</p> <p> marcelaocampo87 🍋🍋🍋🍋 2 sem Responder</p> <p> marelici17 Se ve muy rico 🍋 2 sem Responder</p> <p> patriciasaad_yoga 🧘🍋❤️ por los seres sin voz . Namaste 🙏 1 sem Responder</p> <p> fermentos_chile Delicioso Y sano !!!! 🍋🍋 2 sem Responder</p> <p> jhulyduran Uuuufff que ricooooo 🍋🍋 2 sem Responder</p> <p> minikaizen Trendy ❤️ 2 sem Responder</p> <p> yazminespinoza__ Te llena de energía, sabe rico, se ve bonito en foto y te sientes muy cool 🍋!! 🍋🍋 2 sem Responder</p> <p> daniela.chirveches Dr. Es usted vegano? 2 sem Responder</p> <p> marcela.fabiola Excelente opción! Dónde podríamos ver recetas para prepararlo? He visto que lo hacen dulce y salado 🍋 1 sem Responder</p> <p> alvana_desdesiempre Dr. Esté platillo se ve delicioso!!... 🍋❤️ 2 sem Responder</p> <p> marthaele66 Una persona con inflamación crónica puede comer soya? 2 sem Responder</p> <p> gabgabphotography @dr.mauriciogonzalez estás a punto de convencerme ❤️ 2 sem Responder</p> <p> maru_arcay @dr.mauriciogonzalez en EEUU donde consigo en tempeh? Nunca lo he probado y me gustaría hacerlo. Gracias 2 sem Responder</p> <p> reyna.peraza Que rico y sano se ve. Ojalá pueda conseguirlo en México 2 sem Responder</p> <p> m.monicalucero Yo lo uso para hacer salsa "bolognese" con champiñones. Queda delicioso también! 2 sem Responder</p> <p> lydi5254 Que ricura ❤️ me gustaría conseguir el Tempeh 🍋🍋 2 sem Responder</p> <p> vvvalen2002 Alguna marca en particular? 2 sem Responder</p> <p> drasirleybayonaseoanes 🍋🍋 se ve delicioso 🍋🍋 @drasirleybayonaseoanes 2 sem Responder</p> <p> dianamarcelazarate @dr.mauriciogonzalez gracias por tantos consejos. Qué opina del heura? No sé si sea buena o demasiado procesado... me ayudaría muchísimo su opinión. 2 sem Responder</p>
--	---	--	--	--

	<p>Es amable con el planeta. No mueren animales 😊</p> <p>Win-Win. @mayte_moncada_p</p>			<p> maria_fernanda_arceo Si me caen pesadas o soy intolerable a las lentejas y algunos granos q puedo hacer 1 sem Responder</p> <p> daniisanchezaa @dr.mauriciogonzalez Hola doc!! Me gustaría preguntarle si recomienda alguna proteína vegana? Y que piensa acerca de las proteínas vegetales que tienen carragenina? 🌱💖🥰 2 sem Responder</p> <p> pilariz2006 Dell 2 sem Responder</p> <p> michi.naranja Para mí, lo malo de las ensaladas es que NO SE QUE MEZCLAR Y QUE NO 🌱🥰 ES DECIR ENTRE VERDURAS Y LEGUMBRES ...</p>
--	--	--	--	---

@unaninacomeplantas

Visualización del perfil en la página de Instagram




Matriz del perfil

Información general	
Nombre de perfil	unaninacomeplantas
Nombre responsable	Ximena vegana
Cuenta certificada	No
Descripción en la biografía	~Vegana por los animales 🌱 ~Estudiante de nutrición 🧑🏻 ~Recetas y recomendaciones ⭐
Número de publicaciones	122
Número de seguidores	1.561
Número de seguidos	320
Categoría de perfil	No hay
Sitio web	No hay
Opciones de contacto	Mensaje directo
Información visual	
Imagen de perfil	
Historias destacadas	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  Ustedes </div> <div style="text-align: center;">  Video rece... </div> <div style="text-align: center;">  Filtro </div> <div style="text-align: center;">  Producto I... </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  #SemanaA... </div> <div style="text-align: center;">  Favs </div> <div style="text-align: center;">  Tips navid... </div> <div style="text-align: center;">  Reciclaje </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  Eating out </div> <div style="text-align: center;">  Ideas </div> <div style="text-align: center;">  Energy balls </div> </div>

Análisis de publicaciones

Contenido visual	Texto	Categoría	#Likes #Comentarios	Comentarios
 <p>QUÉ ONDA CON LA PROTEÍNA</p> <p>¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS? Biomoléculas conformadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos que funcionan como el elemento formativo indispensable para nuestras células.</p> <p>SI COMO MUCHA PROTEÍNA, AUMENTARÉ MI MÚSCULO Aunque las proteínas sirven como un ladrillo para lograr el aumento de la masa muscular, el incrementar su consumo por sí solo NO va a generar ese efecto, sino que el responsable del mismo es el correcto entrenamiento de fuerza muscular.</p> <p>ES NECESARIO CONSUMIR PROTEÍNA EN POLVO CUANDO ENTRENAS Si bien, los requerimientos de proteína en la dieta de un deportista son mayores en comparación a los de una persona sedentaria, el consumir proteína en polvo NO es indispensable, ya que se puede cubrir esa necesidad por medio de la dieta.</p> <p>HAY PROTEÍNA EN POLVO DISEÑADA PARA LAS MUJERES NO existen aminoácidos que sean más importantes o exclusivos para las mujeres, por lo que lo único que tienen diferente estas proteínas es que se les añaden etiquetas, tales como que sus ingredientes son orgánicos, que le dan brillo al cabello y a la tez, que fomentan la quema de grasa corporal, entre otros.</p>	<p>DESMINTIENDO MITOS SOBRE LA PROTEÍNA</p> <p>Generalmente los mitos relacionados con la proteína tienen que ver con la que es en polvo y, si bien es una manera muy práctica de cubrir nuestras necesidades de proteína de nuestro día a día, también es importante que nos tomemos un tiempo para</p>	<p>Infografía informativa de 7 imágenes.</p>	<p>Likes: 91 Comentarios: 19</p>	<p>eco_raquel 🙌🙌🙌 Que buen post!!! 27 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>unaninacomeplantas Gracias, hermosa Raquel! 27 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>fercastr Me encantó el formato 🙌 27 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>unaninacomeplantas Awwww!! Me alegra saber eso! 🙌 Gracias!!! 27 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>veganizmo EXCELENTE 🙌 GRACIAS POR ESTA INFO AAAAA 27 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>unaninacomeplantas Gracias por darle tanto amor!!! 🙌🙌 27 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>jupi.blooms ¡Gracias por explicarlo de manera tan sencilla! 🙌🙌 Más posts así! 🙌 27 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>unaninacomeplantas Eso es lo que intento con cada post. 🙌 Gracias por todo su apoyo, hermosas! 🙌 27 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>la.veggie.life Qué chingón está todo 🙌 27 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>unaninacomeplantas Gracias por tanto, Steph!!! 27 sem Responder</p> <p>vegarli Me encanta esta sección 🙌 Necesito más posts de estos por favor. Gracias 🙌 27 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>unaninacomeplantas Ya se están preparando varios para el próximo año Gg 🙌 Te amo 🙌 27 sem 1 Me gusta Responder</p>

SÓLO LOS DEPORTISTAS PUEDEN CONSUMIR PROTEÍNA EN POLVO

Ya sea que se haga ejercicio o no, **NO** es necesario consumirla, **mas es útil** para personas que no logran cumplir con sus requerimientos diarios de proteína fácilmente a causa de falta de tiempo para comer y/o preparar sus alimentos, por ejemplo.

Mas es importante **asesorarnos con un Nutriólogo** para su consumo, ya que en caso contrario podríamos llevar una dieta hipercalórica sin darnos cuenta y, como sabemos, todo exceso no es tan beneficioso para nuestra salud.







REFERENCIAS

- Kaufel-Howitz, M., Pérez-Lizaur, A. B., & Arroyo, P. (2015). *Nutricología médica*. Panamericana.
- Martínez, J. M., Urdampalota, A., & Melgo-Ayuso, I. (2013). *Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte*. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/27427422800004.pdf>
- González, J., Sánchez, P., & Miran, J. (2006). *Nutrición en el deporte: Ayudas ergogénicas y doping*. Books Google. https://books.google.com.mx/books?id=LmYTDwA4QBA&printsec=frontcover&hl=es&source=pb_s_90emmy_1&cad=rft#v=onepage&q&f=false

preparar nuestras comidas 🧐, ya que el masticar nos permite sentirnos saciados por más tiempo ⌚ e incluir una gran variedad de alimentos. ¿Cuál es tu fuente de proteína favorita? Si tomas proteína en polvo, ¿cuál es tu sabor favorito? El mío es vainilla porque es muy versátil.



-  **danymorc** 🍌🍌🍌 27 sem 1 Me gusta Responder
-  **veganmx** 🌱🌱🌱Eres una fregona, me encantan estos posts que estás subiendo. 💖 27 sem 1 Me gusta Responder [Ocultar respuestas](#)
-  **unaninacomeplantas** En serio, no sabes cuánto significa que escribas eso! 🍌 Me anima a seguir haciendo más y más... 27 sem Responder
-  **danymorc** Gracias! 27 sem 1 Me gusta Responder [Ocultar respuestas](#)
-  **unaninacomeplantas** Gracias a ti por el apoyo! 🍌🍌 27 sem Responder
-  **dafne.medina @wildelaverne** 22 sem Responder

	<h2>LECHE DE SOYA</h2> <p>Ingredientes: Por una taza de soya, dos tazas de agua potable.</p> <p>Instrucciones: 1. Limpiar la soya con agua hasta que el agua ya no se vea sucia. 2. Dejar remojándola toda la noche (8-12 horas). 3. Aquí hay dos opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cocinar la soya (como si fueran frijoles, pero sólo con agua), dejar que se enfríe y en esa misma agua en la que la cocinaste le vas quitando la cáscara que tiene (no te preocupes si no se la puedes quitar a toda, pero sí es importante que la mayoría no la tengan, ya que ésta es la que le puede dar un sabor amargo a la leche). Luego le quitas el agua y licúas la soja con las tazas que necesites de agua limpia. Posteriormente, pasamos a colarla con una manta de cielo que vamos a ir "ordeñando". ■ En un bowl con agua, le vas a ir quitando la cáscara a la soya. Luego, licúas la soya con el agua necesaria y cueles la mezcla con una manta de cielo, para después hervirla a fuego medio por 15-20 minutos, moviendo constantemente y quitándole la espumita que le salga. *En este punto puedes agregarle una rama de canela alguna especia que te guste (cardamomo, anís estrella, etc.). <p>4. Al final le agregamos una pizca de sal (que nos servirá como conservador natural), la servimos en algún vaso/jarra que tenga tapa y la guardamos en el refrí (de preferencia unos 7-10 días para que siga manteniendo un buen sabor).</p> <p>Igual puedes agregarle endulzante, pero yo prefiero dejarla así por si la quiero usar para alguna preparación salada, aunque igual solita me sabe bien, pero es cuestión de gustos. 🍌</p> <p>⚠ La pulpa que sobró de la ordeñada se conoce como okara y no la tireen, porque nos servirá para futuras recetas. 🍌</p> <p>Finalmente, lo correcto es llamarla "Bebida vegetal de soya", pero pa' los compas es "leche" 🍌. ¿Tú cómo nombras a las bebidas vegetales y cuál es tu favorita?</p>	<p>Fotografía de comida con receta en la descripción.</p>	<p>Likes: 79 Comentarios: 10</p>	<p>vegaanmx Omg 🍌 se ve buenísimo tu desayuno 🍌 1 d Responder</p> <p>vegaanmx Nunca he hecho leche de soya🍌tengo que intentar! 🍌 1 d Responder</p> <p>unaninacomeplantas BTW. Ese desayuno lleva tofu revuelto y jamón vegano de @benjigourmet, que lo pueden encontrar en @mercatlan (tienda donde igual compré la soya y que es atendida por una pareja muy amable 🍌). 1 d 2 Me gusta Responder</p> <p>edgarponcegomez_ 🍌🍌🍌 1 d Responder</p> <p>edgarponcegomez_ Se ve delicioso 🍌🍌 1 d Responder</p> <p>da_ri_avos Yo ya intenté 3 veces hacer leche de soya y nomás no🍌 intentaré con esta a ver si sale 1 d 1 Me gusta Responder</p> <p>unaninacomeplantas Ayyyy 🍌 Deseo que la 4ta vez sea la vencida. Yo la he hecho dos veces como el inciso a y me ha quedado bien. Cualquiera duda que tengas cuando la prepares, me dices 🍌 y también espero me cuentes cuando te salga! 17 h Responder</p> <p>la.veggie.life *en camino a tu ciudad pa' que me compartas de tu desayuno* 🍌🍌 1 d Responder</p> <p>danielaespino 🍌🍌🍌🍌🍌 1 d Responder</p> <p>eltriatletavegano Deliiiiish 1 d Responder</p>
 <p>LA CONSERVACIÓN BIOLÓGICA EN MÉXICO ESTÁ EN PELIGRO.</p>	<p>Sé que el tema no es reciente... Pero hay que seguir haciendo voz.</p> <p>- México es un país que se caracteriza por su gran diversidad de</p>	<p>Fotografía y 5 infografías informativas.</p>	<p>Likes: 52 Comentarios: 0</p>	

<p>ESTOS ÚLTIMOS DÍAS HAN SIDO TRISTES ◉ TRÁGICOS ◉ PARA EL MEDIO AMBIENTE EN NUESTRO PAÍS.</p>	<p>especies y naturaleza.</p>			
<p>SE REDUJO EL 75% DEL PRESUPUESTO DE LA CONANP (COMISIÓN NACIONAL DE ÁREAS NATURALES PROTEGIDAS)</p>	<p>Mas, si seguimos con esta clase de acciones, no seguiremos manteniendo ese</p>			
<p>ÉSTO SIGNIFICA QUE EL GOBIERNO HA DECIDIDO ABANDONAR ◉ LAS RESERVAS ◉ DE LA BIOSFERA Y A LOS PARQUES NACIONALES EN MÉXICO.</p>	<p>reconocimien to por mucho tiempo. - #salvemosala conanp - @sofia.probe</p>			
<p>182 ÁREAS NATURALES ◉ SE QUEDAN AHORA SIN RECURSOS NI APOYO.</p>	<p>rt es quien realizó las infografías. Pásense por su cuenta, porque trata igual el tema del tren maya que también es un tema que nos perjudica a todos.</p>			

Visualización del perfil en la página de Instagram



The screenshot shows the Instagram profile of 'sinaimorelos'. The profile picture is a circular image of a woman with long blue hair. The bio includes the name 'Sinaí | Nutri Vegana Feminista', the profession 'Nutricionista', and the tagline 'Te ayudo a llevar una vida vegana'. It also lists 'Master en Nutrición #Vegana', '+16 años plantívora', 'ASESORIAS', and 'Espacio seguro'. A link 'linktr.ee/sinaimorelos' is provided. Below the bio are six grid images: 1. 'Fuentes vegetales ricas en Calcio' with various food items. 2. A woman performing a squat with a barbell. 3. 'GUÍA PARA ADOPTAR UNA DIETA a base de plantas' with a circular food diagram. 4. 'MASTERCLASS GRATUITA' with a cartoon avatar and a video icon. 5. A bowl of smoothie with various fruits and seeds. 6. '¿MEZCLAR LEGUMINOSAS Y CEREALES EN LA MISMA COMIDA PARA FORMAR PROTEÍNAS COMPLETAS?' with a cartoon avatar.

Matriz del perfil

Información general	
Nombre de perfil	sinaimorelos
Nombre responsable	Sinaí Nutri Vegana Feminista
Cuenta certificada	No
Descripción en la biografía	<p>🌱 Te ayudo a llevar una vida vegana</p> <p>➡️ Master en Nutrición #Vegana</p> <p>+16 años plantívora 🍌</p> <p>🖨️ 👤 ASESORIAS</p> <p>🇺🇪 🏳️‍🌈 ♀️ Espacio seguro</p>
Número de publicaciones	758


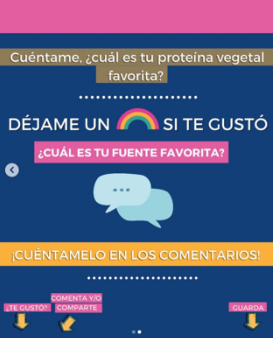



Número de seguidores	38,6 mil
Número de seguidos	1.522
Categoría de perfil	Nutricionista
Sitio web	https://linktr.ee/sinamorelos
Opciones de contacto	Mensaje directo y sitio web


Información visual

Imagen de perfil	
Historias destacadas	

Análisis de publicaciones

Contenido visual	Texto	Categoría	#Likes	Comentarios
------------------	-------	-----------	--------	-------------

			#Comentarios	
 <p>Fuentes vegetales ricas en Calcio</p> <ul style="list-style-type: none"> Tofu (150g): 130mg Leche de soja fortificada (300ml): 300mg Almendras (30g): 100mg Tempeh (100g): 100mg Brocoli (100g): 100mg Coliflor (100g): 100mg <p>*Las cantidades son POR PORCIÓN DE ALIMENTO. Se recomiendan consumir entre 6-8 fuentes de calcio al día.</p>  <p>¿CUÁL ES TU FUENTE FAVORITA?</p> <p>¡CUÉNTAMELO EN LOS COMENTARIOS!</p>	<p>¿CÓMO OBTENER CALCIO EN LA DIETA VEGETAL?</p> <p>Los requerimientos de CALCIO pueden satisfacerse perfectamente con una dieta vegetal 🌱</p> <p>👉Aquí arriba te dejé algunas fuentes ricas en calcio: hojas verdes, leguminosas, crucíferas como coliflor, brócoli, coles; leches vegetales fortificadas, yogures vegetales fortificados, soja, tempeh, tofu, ajonjolí, Almendras, etc.</p> <p>!RECUERDA CONSUMIR DIARIAMENTE ENTRE 6-8 PORCIONES DE ALIMENTOS RICOS EN CALCIO</p> <p>👶 NIÑXS: entre 3-5 porciones de alimentos serán suficientes para cubrir su requerimiento</p> <p>📌DISCLAIMER: esto es solo una GUÍA, no sustituye de ninguna manera a las recomendaciones INDIVIDUALES Y PERSONALIZADAS a nivel nutricional (Asesorate con una nutri vegana 🙌)</p> <p>📢Dale corazoncito a este post para saber que sí te gustó y déjame un 🗨️ en los comentarios</p>	<p>Infografía informativa de 2 imágenes.</p>	<p>Likes: 738</p> <p>Comentarios: 35</p>	 <p>soyhectorcortes 🌱🌱🌱 1 d 1 Me gusta Responder</p> <p>itzelgonzalezg Leguminosas 🍌 1 d Responder</p> <p>sinaimorelos @itzelgonzalezg ¡las amo! 1 d Responder</p> <p>requebita Gracias por toda la info que compartes 🙌🙌 1 d Responder</p> <p>yun_1000 🌈 1 d Responder</p> <p>krmncg Yo amo los frijoles. 🌱 1 d Responder</p> <p>blancapazmino50 Lentejas 1 d Responder</p> <p>lianeyris 🌈 1 d Responder</p> <p>sinaimorelos @liane... ¡Muchísimas gracias por comentar! 🙌 1 d 1 Me gusta Responder</p> <p>lizethbautistal 🌈 1 d Responder</p>
	<p>👉HOY QUIERO CONTARTE 5 COSAS SOBRE MI:</p> <p>📌Decidí ser nutrióloga vegana porque creo firmemente que sacar a los animales de tu plato es un GRAN paso, y que estar acompañadix en el proceso te hace sentir mucho más SEGURX.</p> <p>AMO INFINITAMENTE AYUDAR A LAS PERSONAS A ADOPTAR UNA VIDA VEGANA 🌱</p> <p>📌Practico crossfit y halterofilia, en el primero comencé porque NO me gusta para nada el gym y se me hacía padrísima la idea de no hacer lo mismo todos los días (pero halterofilia me caló porque ahí sí haces lo mismo todos los días y es que he aprendido que la repetición es clave). AMO VER MIS AVANCES DÍA CON DÍA y eso es lo que me motiva a entrenar 🙌</p>	<p>Fotografía de comida con receta en la descripción.</p>	<p>Likes: 818</p> <p>Comentarios: 29</p>	 <p>veganizzmo La mejor nutri 🌱 4 d Responder</p> <p>veganizzmo Y las recetas siempre son delis 🍌 4 d Responder</p> <p>soy_lolo Súper necesario e important!! Hablar de feminismo (y veganismo) en la práctica deportiva 🙌 El fitness mainstream invisibiliza muchas problemáticas. 4 d 2 Me gusta Responder</p> <p>valcortinas La mejor 🍌🍌 4 d Responder</p> <p>m4rdcortes Soy tu fan!! 4 d Responder</p>

	<p>SOY FEMINISTA, siempre me he considerado así aunque tiene realmente menos tiempo que comencé a cultivarme en lo histórico. Me identifico con el feminismo antiespecista y AMO aprender del tema día con día</p> <p>Soy súper NERD, AMO estudiar y todo el tiempo estoy buscando cursos, posgrados, diplomados o lo que sea que me aporte y mantenga activa mi mente, y definitivamente AMO que esto me ayude a poder COMPARTIR más con ustedes</p> <p>AMO crear contenido, los momentos que más disfruto son cuando estoy haciendo post, grabando podcast o videos, pero también AMO ayudar a las personas a adoptar una dieta a base de plantas, así que se puede decir que tengo la oportunidad de vivir de DOS COSAS QUE DISFRUTO DEMASADO</p> <p>BONUS: No sé cocinar (muy bien), si te das cuenta siempre comparto platillos súper fáciles porque son los que YO hago, lo mismo con los menús, comparto recetas que yo hago en mi día a día pero nada laborioso porque NO SOY UN AS EN LA COCINA</p> <p>¡AHORA TE TOCA A TI! CUÉNTAME EN LOS COMENTARIOS SI TE IDENTIFICAS CON ALGUNA DE LAS COSAS QUE TE COMPARTÍ</p>			<p>diana_kraules Que bonito leerte para conocerte mejor, eres admirable, Sinaí</p> <p>veganfordeloto Te admiramos demasiado</p> <p>taniamorelos</p> <p>lucegr Gracias por compartilo, cada día encuentro otro aspecto que me deja wow de ti. Coincido, eres admirable!</p> <p>oscar.santiago.j Algún consejo para dejar de comer pescado??? Hay algo vegetal que lo pueda sustituir???</p>
	<p>CARLOTA VEGANA - ALTA EN PROTEÍNA-</p> <p>La verdad esta receta ya la había compartido, pero es un MUST que si no probaste, TIENES QUÉ</p> <p>NECESITAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 galletas TIPO maría (aptas) Leche vegetal (aprox 1/3 taza) Endulzante de tu preferencia (yo usé stevia), esencia de vainilla, jugo de 1 1/2 limones PARA LA RECETA REGULAR, OMITI ESTO: 1 scoop de proteína sabor vainilla (yo uso EON @neofittv) 100 a 150g tofu (yo usé House Foods - firme) pero puedes utilizar el que más te guste <p>¿CÓMO SE HACE?</p> <ol style="list-style-type: none"> Licuar el tofu, endulzante, la proteína, la vainilla y la leche de almendras. PUEDES AGREGAR TAMBIÉN UN POCO DE CREMA DE COCO Luego agregar jugo de limón, la mezcla debe quedar espesa pero no en exceso. En un recipiente pequeño (de preferencia cristal), coloca una capa de galletas, luego un poco de la mezcla de tofu, luego otra capa de galletas, luego la mezcla de tofu y así. No presiones las galletas Congela durante 2-3 horas Sirve frío <p>CONTENIDO NUTRICIONAL (aproximado, va a variar dependiendo los ingredientes que utilices):</p> <p>350 kcal; 38g de proteína; 26g de hidratos de carbono; 10g de grasa</p> <p>Además contiene vitamina A, C, calcio y hierro.</p> <p>CUÉNTAME, ¿TE ANIMARÁS A PROBARLA?</p>	<p>Fotografía de comida con receta en la descripción.</p>	<p>Likes: 1,448</p> <p>Comentarios: 116</p>	<p>gabsmahina Disculpa, si no puedo consumir tofu, qué podría sustituirlo?</p> <p>scar.salas Me encanta hacer carlota!! El tofu la arma excelente en esta receta</p> <p>linaortz No sé pero espero no sea Tofu</p> <p>marielkh Qué no es el limón? :) jqsjsjsjsjs</p> <p>bodoques_m.m Amor</p> <p>nielagarzon277 Tofuuu y las dos versiones</p> <p>enel_bosque_dela_china Necesitamos receta</p> <p>fergievegan Quiero!!!</p> <p>Lestelavargas Alta en proteinaaa</p> <p>cecilianmer Limon!</p> <p>lizethbautista Tofu Perfecto hermoso y las dos versiones</p> <p>gabii.moraaa Las galletas marías son veganas?</p> <p>bienvenidos1991 Disculpa cuáles son las galletas tipo María?</p>

Netnografía de cuentas veganas con contenido explícito

@anonymusforthevoiceless


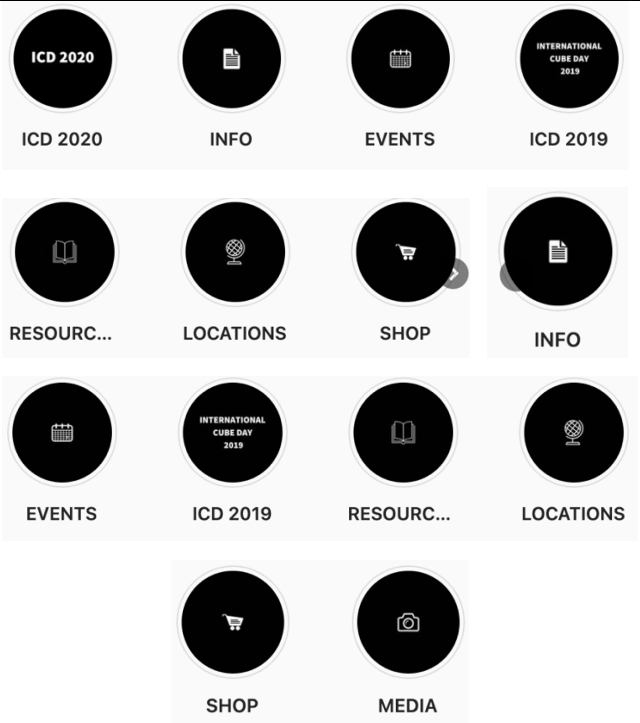
Visualización del perfil en la página de Instagram

Matriz del perfil

Información general	
Nombre de perfil	anonymusforthevoiceless
Nombre responsable	Anonymous for the Voiceless
Cuenta certificada	Sí
Descripción en la biografía	Organización de derechos de los animales. Especialistas en divulgación en la calle.

	Edificamos al público, nos enfocamos en la demanda y ofrecemos la solución. Nos vemos en las calles.
Número de publicaciones	5,727
Número de seguidores	337k
Número de seguidos	3
Categoría de perfil	No especifica
Sitio web	https://linkin.bio/anonymousforthevoiceless
Opciones de contacto	Mensaje directo y sitio web

Información visual

Imagen de perfil	
Historias destacadas	

Análisis de publicaciones

Contenido visual	Texto	Categoría	#Likes	Comentarios
------------------	-------	-----------	--------	-------------


			#Comentarios	
 <p>Los cuentos de hadas son para niños, es tiempo de que crezcamos (traducción propia).</p>	<p>Mire más allá de la ficción que le han enseñado desde la infancia y la idea de que los animales no humanos son simplemente mercancías para esclavizar y explotar.</p> <p>Crece, despierta y ya sé vegano.</p> <p>(traducción propia)</p>	<p>Postal con poco texto e imágenes.</p>	<p>Likes: 4,678 Comentarios: 86</p>	<p>@_sierrafrancis Observe cómo el libro para niños no explica que la madre vaca fue inseminada artificialmente y que le dieron pastillas para producir más leche y que sus bebés se venderán por carne. (traducción propia)</p> <p>@alondraro ¡Los lácteos son VIOLACIÓN Y ASESINATO! Haste vegano. 🌱 (traducción propia)</p> <p>@elite_feenix @36yearsofmalnutrition si se trata de asesinato no me importa. (traducción propia)</p>

 <p>¿Por qué ves a los animales como un producto? (traducción propia)</p>	<p>Los animales no humanos no son productos básicos para alquilar, poseer, comprar o vender.</p> <p>Se merecen más que eso. (traducción propia)</p>	<p>Video corto de pocos minutos que muestra de forma explícita el maltrato animal.</p>	<p>Likes: 0 Comentarios: 130 #Reproducciones: 23.4k</p>	<p>lyss.live 8 sem Responder</p> <p>@bianca_russo_09: 🙄 No volveré a comer carne por los animales que hacen todo por nosotros. (traducción propia)</p> <p>@ killercrow06 Mmmmm tocino 🙄🙄🙄🙄🙄🙄🙄🙄 🙄🙄🙄 (traducción propia)</p> <p>tatazabarain 7 sem Responder</p> <p>anghieoncebay_ Los animales merecen el mundo entero 🙄 7 sem Responder</p> <p>masafumi5052 4 sem Responder</p>
 <p>Para mí está bien, porque somos humanos y</p>	<p>¿Comer animales y sus secreciones es realmente una elección personal cuando hay una víctima involucrada?</p>	<p>Video Reel de pocos minutos con entrevistas a no veganos.</p>	<p>Likes: 2,362 Comentarios: 55 #Reproducciones: 39.3k</p>	<p>@kobe_the_puglet Exactamente. Cuando elegimos comer carne, le estamos quitando la vida a una pobre criatura viviente e inocente. Es torturar, abusar y matar otra vida ...</p>

<p>necesitamos comida. (traducción propia)</p>	<p>Enlace: @ jsprw269 (traducción propia)</p>		<p>Ya sea humana o no ... está mal. (traducción propia).</p> <p>@jordanpedgo626 Sí, otros animales se comen unos a otros. También somos animales, así que es justo. Supervivencia. A menos que quieras vivir en el bosque sin nada, mira cuánto dura eso para ti. La carne sabe bien (traducción propia)</p>
--	---	--	--

@officialpetalatio



Visualización del perfil en la página de Instagram

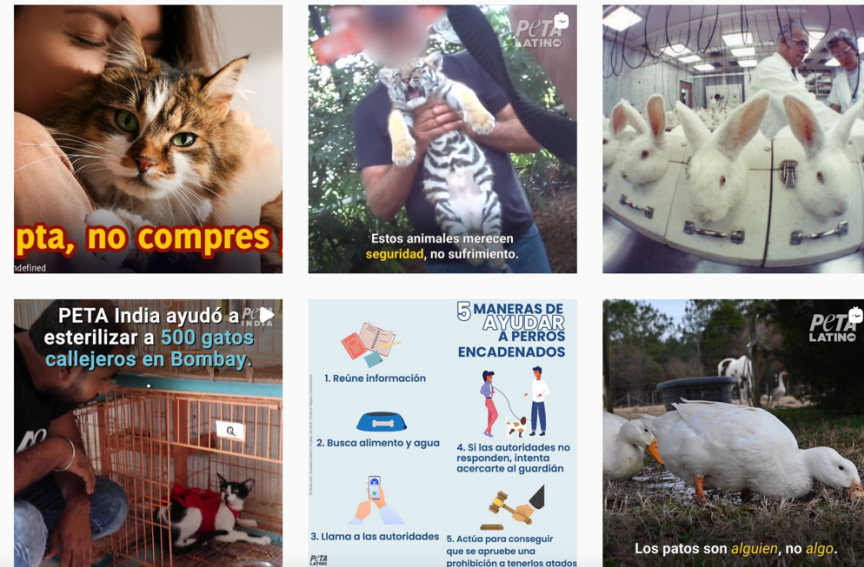
officialpetalatio  [Seguir](#)  

3,338 publicaciones 215k seguidores 711 seguidos

PETA Latino
Síguenos para recibir nuestras breaking news. Objetivo: lograr un gran impacto en la comunidad #Latine en favor de los derechos de los animales. 🐾
peta.vg/33cf

cocinaveganfacil, the_vegan_booty, llamaetica y 4 personas más siguen esta cuenta


 Demo Lolita
  Boycott F2...
  Demo Med...
  Demo en B...
  Demo en ...
  Nochebuena
  Hiring





Matriz del perfil

Información general	
Nombre de perfil	officialpetalatino
Nombre responsable	PETA Latino
Cuenta certificada	Sí
Descripción en la biografía	Síguenos para recibir nuestras breaking news. Objetivo: lograr un gran impacto en la comunidad #Latine en favor de los derechos de los animales. 🐾
Número de publicaciones	3,338
Número de seguidores	215k
Número de seguidos	711
Categoría de perfil	No especifica
Sitio web	https://www.petalatino.com
Opciones de contacto	Mensaje directo y sitio web
Información visual	


Imagen de perfil	
Historias destacadas	<div data-bbox="824 436 1377 562">  Demo Lolita  Boycott F2...  Demo Med...  Demo en B... </div> <div data-bbox="824 604 1377 751">  Demo en ...  Nochebuena  Hiring  CNCO </div> <div data-bbox="889 783 1312 930">  Emergenci...  Chicago P...  Paulina Go... </div>

Análisis de publicaciones				
Contenido visual	Texto	Categoría	#Likes #Comentarios	Comentarios
	<p>officialpetalatio @ Los lácteos MATAN a las vacas.</p> <p>La próxima vez que alguien diga que los lácteos son inofensivos, piensa en este becerro indefenso que fue asesinado a golpes con un martillo.</p> <p>Ningún queso vale esta crueldad.</p> <p>Si no quieres tener sangre de vacas en tus manos, pulsa el link en nuestro perfil y obtendrás un kit vegano para principiantes gratuito: http://peta.vg/2wrc</p> <p>#nationalcheeseday</p>	Video Reel/ de pocos minutos que muestra de forma explícita el maltrato animal.	Likes: 0 Comentarios: 197 #Reproducciones: 16.1k	<p>omagana.artproject Ojala cada vez mas humanos vean esa realidad tan espantosa e injusta y decidan no ser parte 3 sem 25 Me gusta Responder</p> <p>rocio2alvarado6 Tanta crueldad ya debe parar. De nosotros depende 🙌 3 sem 8 Me gusta Responder</p> <p>yenk2 🙏no puedo con esto 3 sem 6 Me gusta Responder</p> <p>noia.zanahoria #GoVegan #ElVeganismoEsJusticia 3 sem 6 Me gusta Responder</p> <p>ess_ree_obvioo Todos "ay pobrecitos" dudo que toodos sean veganos manga de salames 3 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>Ocultar respuestas</p> <p>tesha_marie_bv 🙏🙏🙏 3 sem Responder</p> <p>iracema5324 🙏🙏🙏🙏🙏 3 sem Responder</p> <p>ekarinalopez 🙏🙏🙏 3 sem Responder</p>

	<p>¿Llevas puesta su piel?</p> <p>El cuero SIEMPRE proviene de alguien que quería vivir. Nunca lo compres, nunca lo vistas. #Reje ctLeather</p>	<p>Imagen que muestra el maltrato animal.</p>	<p>Likes: 5,715 Comentarios: 234</p>	<p>nutsyportobellovegansnacks Go vegan 🙌🙌🙌 1 sem 12 Me gusta Responder Ver respuestas (2)</p> <p>adrianayasoda 🙏🙏🙏Dios perdónanos por no valorar tu bella creación 1 sem 9 Me gusta Responder — Ocultar respuestas</p> <p>gabriela__1008 Cómo podemos identificar si una prenda o accesorio está hecha de piel de animal? :' 1 sem 8 Me gusta Responder</p> <p>isagarcia300 Mejor aún... me como su carne 1 sem Responder Ocultar respuestas</p> <p>—_magaly_ @isagarcia300 @comunidadvegana que opinas? 1 sem Responder</p> <p>ess_ree_obvio Obvio, ahora mismo alto frio 1 sem 1 Me gusta Responder Ocultar respuestas</p> <p>emp4nad4_ @ess_ree_obvio qe 1 sem Responder</p> <p>kami_sitlapoka_ @ess_ree_obvio 🙏🙏 1 sem Responder</p>
	<p>officialpetalattino © La belleza podrá estar en los ojos de quien la mira, pero la crueldad siempre será fea.</p> <p>Si tu maquillaje te mirara, ¿qué verías?</p> <p>Ilustración de @choicebison y @freebison 🐾</p> <p>Haz clic en el link de nuestro perfil para ver cómo comprar siempre #AnimalTestFree: https://peta.vg/35g3</p>	<p>Imagen que refleja la crueldad animal.</p>	<p>Likes: 3,513 Comentarios: 65</p>	<p>neko_fox77 Ugh, cómo me duelen sus movimientos radicales. 1 sem 1 Me gusta Responder</p> <p>rudolfnavgar 🙏🙏🙏 1 sem Responder</p> <p>silvia_deflio 🙏🙏🙏 1 sem Responder</p> <p>alondraroi Su cuerpo, no de nosotros! Hazte vegan. 🙌 1 sem 6 Me gusta Responder</p> <p>kyklos_frenia No sé maquillan, pero comen carne, no comen carne, pero se visten con cuero, no se visten con cuero, pero compran mascotas de raza, pero van a zoológicos, no van a los zoológicos, pero lavan el carro con agua potable, pero botan la basura a la calle, pero botan la basura a la calle, pero tienen hijos, un hijo que puede hacer todo lo anterior, incluyendo tener más hijos que</p>

@concientizacionvegana

Visualización del perfil en la página de Instagram



concientizacionvegana [Seguir](#) ▼ ⋮

173 publicaciones 2,545 seguidores 534 seguidos

Activismo antiespecista 🌱
Comunidad


Si no te gusta ver publicadas imagenes de violencia hacia lo animales, necesitas ayudar a detener la violencia ,no las imágenes. 🌱
[#vegan](#)












Destacada **hablo** Destacada **ZOOLUJAN** Destacada **ACEITE DE PALMA** Destacada **VEGANISMO** Destacada **INDUSTRIA LACTEA** Destacada **INDUSTRIA DE LA LANA** Destacada **INDUSTRIA DEL HUEVO**









Matriz del perfil

Información general	
Nombre de perfil	concientizacionvegana
Nombre responsable	Activismo antiespecista 🌱
Cuenta certificada	No
Descripción en la biografía	Si no te gusta ver publicadas imágenes de violencia hacia lo animales, necesitas ayudar a detener la violencia ,no las imágenes. 🌱 #vegan
Número de publicaciones	173
Número de seguidores	2,545

Número de seguidos	534
Categoría de perfil	Comunidad
Sitio web	No hay
Opciones de contacto	Mensaje directo
Información visual	
Imagen de perfil	
Historias destacadas	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> Destacada</div> <div style="text-align: center;"> ZOOLUJAN</div> <div style="text-align: center;"> Destacada</div> <div style="text-align: center;"> Destacada</div> <div style="text-align: center;"> Destacada</div> <div style="text-align: center;"> Destacada</div> <div style="text-align: center;"> Destacada</div> <div style="text-align: center;"> Destacada</div> <div style="text-align: center;"> Destacada</div> </div>

Análisis de publicaciones				
Contenido visual	Texto	Categoría	#Likes #Comentarios	Comentarios
	<p>concientizacionvegana La gente aun duda de que sienten, es increíble . Cuanto mas tenes que ver para darte cuenta? Cuantas excusas mas vas a poner para no sentirte mal y ocultar esta realidad? Dejemos de mirar para otro lado y empecemos a dejar de financiar esto. .</p>	Video de pocos minutos que muestra de forma explícita el	Likes: 0 Comentarios: 5 #Reproducciones : 8,721	<p> delvzart   119 sem</p> <p> turmadacris Que tristeza...     119 sem 1 Me gusta</p> <p> alejo.lanzani Así es la cadena alimenticia, somos la raza "superior", la naturaleza es peor, los animales tmb cazan, están para eso, es triste pero no quiero saber porque yo no puedo dejar la carne, ... Algunas de las excusas que ponen todos para no sentirse tan culpables. De hecho, lamentablemente algunos realmente piensan así. Cuánta tristeza e impotencia!!! Por favor!!! </p>

		maltrato animal.		 <p>concientizacionvegana @alejo.lanzani nosotros no cazamos, nosotros vamos a la carnicería a comprar carne, y no es igual que los otros animales por que para que sea igual tendríamos que cazar con nuestras propias manos, y comerlo crudo como ellos hacen.</p> <p>119 sem 14 Me gusta</p>
	Y después dicen que el veganismo es extremista. .	Imagen que muestra el maltrato animal.	Likes: 193 Comentarios: 2	 <p>delvzart ❤️❤️❤️❤️ please go vegan 124 sem</p>  <p>eatsacredfoods ♡ 121 sem</p>
	Ya es hora de que ante esta situación hagamos algo...	Postal con poco texto y 2 fotografías que muestran de forma explícita el maltrato animal.	Likes: 129 Comentarios: 1	 <p>delvzart ❤️❤️❤️❤️❤️❤️ 124 sem</p>