



FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y ARTES VISUALES

EL VEGANISMO EN EL ECUADOR

Autor

Camila Fernanda Pérez Yépez

Año

2019



FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y ARTES VISUALES

EL VEGANISMO EN EL ECUADOR

“Trabajo de titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el título de Licenciada en Periodismo”

Profesor guía

Diego Hernán Melo Pérez

Autor

Camila Fernanda Pérez Yépez

Año

2019

## DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, El veganismo en el Ecuador, a través de reuniones periódicas con la estudiante Camila Fernanda Pérez Yépez, en el semestre 2019-20, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación"

---

Diego Hernán Melo Pérez

Magister en Comunicación

CI: 1712830031

## DECLARACIÓN PROFESOR CORRECTOR

"Declaro haber revisado este trabajo, El veganismo en el Ecuador, de la estudiante Camila Fernanda Pérez Yépez, en el semestre 2019-20, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

---

Andrea Cristina Alvear Viteri

Máster en Comunicación e Identidad Corporativa

CI: 1715318190

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

---

Camila Fernanda Pérez Yépez

CI: 1717830507

## **AGRADECIMIENTOS**

Me gustaría agradecer a todas las personas que aportaron positivamente a este proyecto. A mi familia, amigos y profesores que dedicaron su tiempo y paciencia para que logre culminar este trabajo.

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto a las  
veganas y veganos que toman  
acción diariamente para promover  
un mejor trato a la naturaleza.

A todas mis entrevistadas y  
entrevistados, que con mucha  
pasión y entusiasmo me ayudaron  
a completar esta investigación.

## RESUMEN

El veganismo es una ideología ejercida a través de un estilo de vida que rechaza cualquier tipo de producto que sea de origen animal, sean alimentos, bienes de aseo, ropa o maquillaje. Este movimiento busca eliminar la crueldad animal e incentivar una dieta más saludable. A partir del año 2012, el veganismo, se ha proliferado a nivel mundial.

Esta investigación propone evidenciar cuál es la situación actual del veganismo en el país. Se expondrá sus características y los grupos que lo promueven como varias organizaciones que luchan por los derechos de los animales (ADLA, Libera Ecuador, Movimiento Animalista Nacional).

También, se contextualizará la información con datos del veganismo a nivel mundial y los debates que existen acerca de los efectos positivos y negativos que puede traer en la salud mantener una dieta a base de plantas.

Se analizará, también, el aspecto económico de mantener una ideología vegana, puesto que se ha categorizado comúnmente, a la dieta a base de plantas, como “elitista”. Esto sucede debido a que los productos comercializados como “veganos” tienen costos más altos que aquellos derivados de productos animales debido a que no existe mucha demanda para estos, por ende, no toda la población tiene acceso a este tipo de alimentos. Se examinará si esta teoría se ajusta a la realidad del país.

Asimismo, se dará a conocer casos de personas que han seguido una dieta vegana por diferentes periodos de tiempo para conocer más sobre su manera de pensar y cómo llevan este estilo de vida, tanto en Ecuador como en otras partes del mundo como en Australia.

Finalmente, se expresará algunos de los hallazgos y conclusiones de la investigación como las corrientes dentro del movimiento animalista, el riesgo de informarse por fuentes no fidedignas acerca de temas nutricionales y la falta de importancia que se le da a la vitamina B12 en el país.



## **ABSTRACT**

Veganism is an ideology exercised through a lifestyle that rejects any type of product originated from animals, whether it'd be food, toiletries, clothing or makeup. This movement seeks to eliminate animal cruelty and encourage a healthier diet. Since 2012, veganism has proliferated worldwide.

This research aims to demonstrate what the current situation of veganism is in the country. It will depict its characteristics and the social groups that promote it such as several organizations that fight for animal rights (ADLA, Libera Ecuador, Movimiento Animalista Nacional).

Also, the information will be contextualized with worldwide veganism data and the debates that exist about the positive and negative effects that a plant-based diet can have on human health.

This investigation will also analyze the economic aspect of maintaining a vegan ideology, since the plant-based diet has been commonly categorized as "elitist". This occurs due to the fact that products marketed as "vegan" have higher costs than those derived from animal products because there is not much demand for these, therefore, not all the population has access to this type of food. It will be examined if this theory adjusts to the reality of the country.

Also, cases of people who have followed a vegan diet for different periods of time will be shared to learn more about their way of thinking and how they lead this lifestyle, both in Ecuador and other parts of the world like Australia.

Finally, some of the findings and conclusions of the research will be expressed, like the different currents within the animal movement, the risk of being informed by unreliable sources about nutritional issues and the lack of importance given to vitamin B12 in Ecuador.

## ÍNDICE

1. Tema .....	1
2. Objetivos .....	1
3. Justificación .....	1
4. Antecedentes y contextualización del tema .....	2
5. Marco Teórico .....	5
5.1 Veganismo: características y debates .....	8
5.1.1 Orígenes y discursos base del veganismo .....	8
5.1.2 Cuidado del medio ambiente y protección animal .....	9
5.1.3 El movimiento animalista/vegano y sus corrientes .....	11
5.2 El veganismo como estilo de vida .....	12
5.2.1. Categorías vinculadas al veganismo.....	12
5.2.2. Críticas.....	13
5.2.3 Interseccionalidad.....	14
5.3 Veganismo y su vinculación con la salud .....	15
5.3.1 Nutrición y tipos de dietas .....	15
5.3.2 Beneficios del veganismo.....	16
5.3.3 Riesgos de veganismo mal suplementado .....	17
6. Metodología .....	18
7. Fuentes utilizadas .....	19
7.1 Fuentes documentales.....	19
7.2 Fuentes Personales .....	23
8. Principales hallazgos de la investigación .....	26
9. Conclusiones .....	30
10. Estructura del reportaje multimedia y sus elementos .....	31
10.1. Visualización en la Web.....	34
11. Link del reportaje multimedia.....	36
Referencias .....	37
Anexos .....	44

## 1. Tema

El veganismo en el Ecuador

## 2. Objetivo

Conocer la situación actual del veganismo en el Ecuador. Identificar a los grupos que promueven esta ideología y las características que los distinguen, así como mostrar las principales características del veganismo a nivel mundial y en el Ecuador mediante testimonios. Además, abordar el debate que existe en el ámbito de la salud.

## 3. Justificación

El veganismo es un estilo de vida que cobra más adeptos en el Ecuador, como se evidenciará en los antecedentes del proyecto, el incremento de emprendimientos y redes sociales dedicadas a esto se han proliferado en los últimos años (Rosero, 2018).

A pesar de que esta dieta es muy popular hoy en día, entre la generación *millennial*, no existen en el Ecuador productos periodísticos que exploren esta temática a profundidad. Es complejo encontrar testimonios reales expuestos dentro de una investigación periodística, o una explicación científica clara de las ventajas y desventajas de ser vegano.

Por otro lado, en la investigación documental de esta temática se encontró que una preocupación importante que tienen las personas con respecto al veganismo es la nutrición. Según el artículo *Health effects of vegan diets*, los veganos pueden carecer de varios nutrientes esenciales como la vitamina B-12 si la dieta no es planeada cuidadosamente.

Es necesario hacer una aproximación periodística, para indagar sobre este asunto, puesto que en el país no se encuentran investigaciones de esta naturaleza que exploren las aristas antes mencionadas.

#### **4. Antecedentes y contextualización del tema**

Aunque la idea de evitar consumir productos provenientes de animales como la carne, los huevos y lácteos empezó a tomar forma en el año 1806, el término vegano no apareció hasta noviembre de 1944. Donald Watson, un vegetariano inglés que no consumía lácteos, convocó a una reunión a cinco personas más que mantenían esta dieta. Notaron que compartían una visión similar con respecto al consumo de productos de proveniencia animal y decidieron que necesitarían un término especial para diferenciarse de los vegetarianos. Decidieron llamarse “veganos”, Watson explicó que conservaron las primeras y últimas letras de “vegetarianos”, porque este movimiento marcaría “el principio y fin de vegetariano” (The Vegan Society, 2018).

En abril de 1945 Watson y sus amigos decidieron invertir para crear una organización más formal la cual recibió el nombre de “*The Vegan Society*” (The Vegan Society, 2018). Aunque el concepto nació en Inglaterra, posteriormente se expandió a los Estados Unidos donde Jay y Freya Dinshah fundaron “*American Vegan Society*” en 1960, ambos son considerados el padre y madre del movimiento vegano moderno en ese país (Uncrossed Sisters, s/f).

Varios años pasaron y el movimiento se desarrolló lentamente. En 1988 finalmente se estableció una definición para el veganismo que ha perdurado hasta el día de hoy. El veganismo es:

“Una filosofía y una manera de vivir que busca excluir- en medida de lo posible y practicable- todas las formas de explotación de, y crueldad a, animales para comida, vestimenta, o cualquier otro propósito; y por extensión, promueve el desarrollo y uso de alternativas libre de animales

para el beneficio de los humanos, de los animales y del medio ambiente. En términos dietéticos, denota la práctica de prescindir de todos los productos derivados total o parcialmente de animales” (The Vegan Society, 2018).

A partir del año 1988, el movimiento vegano sufrió un estancamiento evolutivo. No existe información de este estilo de vida hasta el año 2011, cuándo el boom del veganismo empezó a surgir. El documental *Vegucated* se estrenó en este año, este sigue la vida de 3 neoyorquinos que cambian su dieta normal, llena de comida rápida y productos animales, por una vegana por un periodo de 6 semanas (Documentary Lovers, 2018). Este producto audiovisual ha generado muchas críticas positivas y negativas.

Conjuntamente con los productos audiovisuales, las redes sociales, específicamente Instagram, han ayudado a fomentar y difundir este estilo de vida. Aunque esta aplicación nació en el 2010, no fue hasta el 2012 cuando se lanzó una versión para Android, que esta nueva plataforma empezó a ganar usuarios. Con el crecimiento de la aplicación, la tendencia de la dieta vegana comenzó a cobrar importancia. Debido a que es una de las primeras plataformas visuales, Instagram permitió que las personas compartan fácilmente sus estilos de vida (Peter, 2018).

Una de las pioneras que potenció el veganismo mediante la web fue Ella Mills, quien inició un blog dedicado a su dieta a base de plantas, en el 2011, llamado “*Deliciously Ella*” y, posteriormente lo complementó con una cuenta de Instagram la cual ha llegado a tener 1.4 millones de seguidores (Peter, 2018).

Gracias a las redes sociales, en Ecuador esta tendencia empezó a tomar fuerza en el 2015. En ese año se inició el *Vegan Day*, el cual es considerado el festival vegano más importante del país. El “*Vegan Day*” representa el compromiso de un grupo de personas por promover alternativas libres de cualquier insumo de origen animal, incluidos quienes todavía no han considerado realizar un cambio definitivo hacia un estilo de vida vegano (*Vegan Day*, 2016).

Se puede mencionar al año 2017 como el más exitoso para el veganismo, hasta el momento. A nivel mundial se encontró que en el Reino Unido las personas redujeron el consumo de carne en un 50%. También, la demanda de productos veganos y vegetarianos incrementó en 987% (Pevreall, 2017). Asimismo, se estrenó la película *Vegan 2017*, la cual explora el creciente movimiento vegano. En el Ecuador se fundó *The Vegan World Ecuador*, una organización que promueve y educa a las personas con respecto a llevar una adecuada dieta vegana (The Vegan World, 2017).

Actualmente, *The Vegan World* y *Vegan Day* siguen en pie y han crecido, sumando entre las 2 páginas 23 mil seguidores. Además, han empezado a surgir *influencers* dedicadas a publicar sobre su dieta a base de plantas. Una de ellas es Natasha Cisneros, una quiteña que comparte sus recetas de comida a sus 7000 seguidores. Aunque no se conoce cifras exactas de cuantos veganos hay en Ecuador, se visibiliza un incremento en esta tendencia.

Internacionalmente, la tendencia también crece; sin embargo, las personas veganas enfrentan discriminación a diario por sus decisiones dietéticas. Dos de tres veganos son discriminados a diario y uno de cuatro ha reportado perder amistades después de adherirse a este estilo de vida (Beck, 2018). El veganismo es visto como una amenaza para las personas que disfrutan de los productos derivados de animales, es por eso que este grupo de personas pueden experimentar estas situaciones de discriminación, aunque sea un movimiento en aumento.

En el Ecuador, los productos veganos se ven más a menudo, existen aproximadamente 90 emprendimientos que siguen esta tendencia. En septiembre de 2018, se realizó el *Vegan Day* en Quito, el cual expuso una gran cantidad de estos productos. En octubre la feria se realizó en Guayaquil (Rosero, 2018). Para el año 2019, se realizó el *Vegan Market* creado por *The Vegan World* en abril y en mayo el *Vegan Day* organizó otra feria que duró dos días.

Según el decano de Gastronomía de la Udl, Felipe Romero, las propuestas veganas, vegetarianas, que son tendencia internacionalmente ingresaron con más fuerza en el año 2019 (Caiza, 2019).

## 5. Marco Teórico

De acuerdo a la página “*Vegan Society*”, la dieta vegana busca promover una alimentación saludable y libre de crueldad animal. En el Ecuador y alrededor del mundo, se han realizado varias investigaciones y se ha escrito diversas noticias con respecto a esta temática para indagar acerca de diferentes aspectos que comprende llevar esta ideología y estilo de vida, a continuación se listarán las tesis, *papers* y artículos más utilizados para esta investigación.

El diario El Comercio ha publicado algunos artículos referentes al veganismo. En el año 2018 se publicó “Alimentación vegana evitaría la muerte de 23189 personas en el Ecuador”. Este fue redactado por Isabel Alarcón y trata sobre la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero basado en un estudio que realizó la Universidad de Oxford. Además, se muestra varios datos y estadísticas sobre el impacto que causa la industria de la carne y menciona que mantener una dieta con menor consumo de carne ayudaría a ahorrar 1070 billones de dólares en gastos vinculados con salud a nivel mundial (Alarcón, 2018).

A nivel de Latinoamérica, en Colombia, Catalina Arango Medina, con su investigación: *El mundo vegano: Un nuevo estilo de vida, una nueva ética* explora al veganismo desde una perspectiva más teórica. En este trabajo realizado en el año 2016, se diferencian términos importantes como veganismo, vegetarianismo y productos *cruelty-free*. También se propone algunas de las motivaciones por las que la gente decidiría inmiscuirse en el mundo del veganismo. Una conclusión interesante a la que llegó Arango es que el flujo de información al que la población está expuesta hoy en día, ha impulsado a que más gente se

convierta en vegana, puesto que se tiene acceso a conocer como se producen muchas de las cosas que se consumen, sean estas alimenticias o de uso diario.

“Hasta hace algún tiempo la información sobre los productos que consumíamos se limitaba a lo que la industria publicitaria nos dijera sobre ellos. Hoy en día, gracias a nuevos documentales, informes y estudios, productos como la carne, la leche, los huevos y muchos otros han dejado de ser tan atractivos e inocuos para algunos consumidores” (Arango, 2016, p.35).

Por su parte, al norte de la región latinoamericana, en México, el artículo académico realizado por Víctor Octavio Fonseca López, Ana Cristina Aguirre Calleja y Ronald Guy Emerson, analiza al veganismo desde una perspectiva ecológica, económica, política y social. En el trabajo titulado *La revolución vegana": Análisis posthegemónico del movimiento vegano en Puebla* publicado en el 2017, se analiza cómo esta tendencia ha ingresado en las sociedades y las problemáticas que puede presentar. Un eje importante a resaltar en este trabajo es la inserción de los productos veganos en el mercado y la dificultad que existe para que el público tenga acceso a estos bienes, debido a los altos costos que estos pueden tener. Se menciona que los precios de este tipo de dieta “fortalecen desigualdades económicas, al propiciar una cultura elitista que puede, o tiene la capacidad de mantener y reproducir un status social” (Fonseca, Aguirre y Guy, 2017).

Este artículo es crítico sobre el tema y hace una disección de las trabas que puede presentar esta dieta en varios aspectos de la vida cotidiana y que evitan que el veganismo cobre más popularidad.

Un eje importante a considerar en la dieta vegana es la nutrición. Winston J. Craig, en su *paper* académico publicado en el 2009 con el título *Health effects of vegan diets*, explica que existen muchos beneficios de no comer productos derivados de los animales como bajo colesterol y presión arterial adecuada, lo que reduce el riesgo de problemas cardíacos. Al mismo tiempo, existe el riesgo



de deficiencia de varios componentes importantes para una vida sana. Los micronutrientes que se deben tomar en cuenta primordialmente son las vitaminas B-12 y D, calcio y ácidos grasos. En este texto se especifica que a no ser que los veganos ingieran regularmente comidas que contengan estos nutrientes, será necesario complementar las comidas con suplementos externos. Este artículo publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition*, lleva como conclusión que usualmente los veganos pueden evadir problemas de nutrición si llevan adecuadamente su dieta y toman las decisiones correctas con respecto a lo que consumen diariamente (Craig, 2009).

Una de las razones por las que el veganismo ha cobrado popularidad en los últimos años es por la representación de este en los medios de comunicación. Allison Christopher, John P. Bartkowski y Timothy Haverda hacen un análisis de este tema en su artículo del año 2018 llamado, *Portraits of Veganism: A Comparative Discourse Analysis of a Second-Order Subculture*. En él se observa a dos productos comunicacionales en específico. Un documental titulado *Forks Over Knives* del año 2011, y otro llamado *Vegucated* del 2010. Estos dos documentales exploran el veganismo desde un enfoque diferente.

El primero habla del veganismo desde una perspectiva de salud que beneficia al ser humano y no se utiliza mucho el término vegano, sino dieta a base de plantas. Mientras que el segundo, lo hace desde un punto de vista ético que promueve los derechos de los animales y el término vegano es utilizado a lo largo del filme, lo que quiere decir que este término lleva consigo fuertes connotaciones políticas y éticas.

Según el artículo, esto demuestra una fisura en el movimiento vegano que evita que este se propague a gran escala.

El veganismo es un tema que no ha sido investigado a fondo en el Ecuador. Incluso a nivel latinoamericano no existe suficiente información al respecto, este tema ha sido investigado mayoritariamente en países angloparlantes como Estados Unidos.

La mayor parte de información se encuentra en trabajos académicos, *papers*, artículos, y tesis de grado. Periodísticamente este tema ha sido abordado en manera de noticias, y artículos de opinión; sin embargo, los reportajes son escasos.

Los enfoques que predominan en las investigaciones académicas son: descripciones y características de las personas que siguen este movimiento, análisis del veganismo por salud y del veganismo cómo una lucha social.

Se ha hablado del costo de los productos y de la nutrición de las personas que son veganas, pero no existe demasiada información acerca de estos aspectos y son ejes muy importantes a considerar cuando se habla del veganismo. Se considera que hacer falta investigar sobre el costo específico de los productos veganos en el Ecuador y si son superiores a los productos de consumo común.

A partir de las investigaciones previamente mencionadas se indagó más a profundidad el veganismo y algunos conceptos específicos vinculados a este estilo de vida.

## **5.1 Veganismo: características y debates**

### **5.1.1. Orígenes y discursos base del veganismo**

El término veganismo nació en el Reino Unido en 1944 con Donald Watson, como se vio en los antecedentes (The Vegan Society, 2018). Sin embargo, su definición no estuvo establecida hasta el año 1949, cuando Leslie Cross propuso que veganismo se entienda como “el principio de emancipación de los animales de la explotación por parte del hombre” (Routledge, 2014, p. 206).

Esta definición fue cambiando con los años hasta que en 1988 se compuso la enunciación determinante la cual habla del veganismo como una “manera de vivir” que excluye todas las formas de explotación de los animales, sea esta en la industria de la comida, de la ropa, etc. Además, promueve el desarrollo de

productos alternativos que beneficien a las personas, los animales y el medio ambiente (The Vegan Society, 2018).

El veganismo, hoy en día, se basa principalmente en dos discursos para darse a conocer en las sociedades. El primero se fundamenta en la ética de proteger los derechos de los animales, mientras que el segundo habla de tener una vida saludable y dejar de lado los productos que podrían afectar al organismo humano (Yourofsky, 2010), esto es identificado en las disertaciones del activista vegano Gary Yourofsky, quién realiza conferencias en los Estados Unidos.

El discurso vegano cimentado en una vida sana, es descrito por los autores Allison Christopher, John P. Bartkowski, y Timothy Haverda, como veganismo de salud. Por otro lado, el segundo acercamiento al veganismo que se centra en la ética, el bienestar animal, y la conciencia ambiental, es referido como veganismo holístico (Christopher, Bartkowski, y Haverda, 2018, p.1).

El veganismo de salud, tiende a enfocarse en los beneficios de este estilo de vida, y no critica “elementos ideológicos de la cultura occidental, como el capitalismo, la cosificación de los animales y del medio ambiente” (Christopher, Bartkowski, y Haverda, 2018, p.16) lo que sí hace el veganismo holístico. Se puede decir que el veganismo de salud es menos extremista que el veganismo holístico.

### **5.1.2 Cuidado del medio ambiente y protección animal**

El veganismo es un movimiento que tiene muy arraigado en sus bases la protección animal y el cuidado del medio ambiente, como se pudo ver en los antecedentes del proyecto.

Se sabe que la industria ganadera es una de las principales productoras de emisiones de los gases causantes del efecto invernadero. Además, es una de las causantes de la degradación del suelo y de los recursos hídricos (FAO, 2006).

Aun así, la ganadería es el sector de mayor crecimiento comparado con otras secciones de la producción agrícola (FAO, 2006), y continuará creciendo a medida que los ingresos y la población humana aumente.

En el Ecuador, según la encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria Continua, se registraron 5,2 millones de cabezas de ganado vacuno, seguido de 1,1 millones de ganado porcino. (INEC, 2012).

Si las personas suprimieran el consumo de carne y productos lácteos “el uso global de las tierras agrícolas podría reducirse en un 75%, un área equivalente al tamaño de los Estados Unidos”, esto sería un beneficio para la tierra y los animales, puesto que para la agricultura se elimina áreas silvestres y eso ha generado la extinción de vida salvaje (Carrington, 2018).

Así como del medio ambiente, el veganismo también se preocupa por la protección de los animales. Ese fue el foco principal en sus inicios, en la primera carta emitida por Donald Watson, él menciona que las civilizaciones actuales han sido construidas a base de la explotación de los animales, tal y como las civilizaciones pasadas fueron construidas a base de los esclavos (Watson, 1944).

En relación se puede tomar a consideración el concepto de *especismo*. Este término fue acuñado por Richard D. Ryder, en 1970. Ryder notó que en esa época existían varias luchas sociales para combatir el sexismo, el racismo y el clasismo. Sin embargo, se dio cuenta que nadie estaba prestando atención a las criaturas que no eran humanas. Es por eso que se le vino a la mente la palabra especismo, con la cual quiso visibilizar que no solo las personas sienten miedo y dolor (Ryder, 2010).

En concreto, el especismo es “la discriminación de aquellos que no son miembros de una cierta especie o el favorecimiento injustificado de aquellos que pertenecen a una cierta especie” (Horta, 2008, p. 2).

### 5.1.3 El movimiento animalista/vegano y sus corrientes

Dentro del movimiento animalista/vegano existen dos corrientes claramente marcadas. La reformista o bienestarista y la revolucionaria o abolicionista.

El reformismo o bienestarismo es un ala del movimiento animalista que “acepta que la sociedad siga utilizando a los animales, pero busca fórmulas para reducir la crueldad” (Tafalla, 2007).

Una de sus luchas más importantes está vinculada a la industria alimenticia, los reformistas admiten que se críen animales para luego ser usados como alimento, pero piden que se mejore las condiciones en las que estos se encuentran antes de morir, esto se lo conoce como ganadería ecológica (Tefalla, 2017).

Gran parte de su lucha se vincula con las leyes. En Ecuador, los movimientos animalistas reformistas, como Libera Ecuador, lograron que se cree la LOBA (Ley Orgánica de Bienestar Animal), la cual se enfoca en varios aspectos como la violencia, salud pública, derechos de la naturaleza, bienestar animal y buen vivir (El Telégrafo, 2014).

Por otro lado está el ala abolicionista, las personas que pertenecen a esta corriente buscan “aplicar la prohibición de la esclavitud sobre los no-humanos mediante leyes y normas inquebrantables” (El vegano radical, 2017). No admiten que los animales sean utilizados para el beneficio humano en ninguna situación y pueden ser muy críticos del ala bienestarista.

El autor Jon Bockman, director ejecutivo de Animal Charity Evaluator explicó que esta división puede ser perjudicial para el movimiento. “Aferrarse a una única estrategia para atraer a todas las personas es ineficiente, y condenar a los grupos que emplean diferentes estrategias como “traidores de los animales” es simplemente contraproducente” (Bockman, 2016).

## 5.2 El veganismo como estilo de vida

El veganismo es un activismo que es parte de la vida diaria del individuo. Es considerado un nuevo tipo de movimiento social, el cual no se basa en legislación ni políticas de identidad, sino en practicar las creencias e ideologías en la cotidianidad (Cherry, 2006, p.156).

### 5.2.1. Categorías vinculadas al veganismo

Existen varios términos que están vinculados con el veganismo, a continuación se explica cada tipo de dieta según la página *Vegetarian Nation* y el autor Roberto Méndez.

<b>Vegano</b>	Se restringe el consumo de todo tipo de productos que provengan de animales. Esto incluye carnes, productos lácteos, embutidos, miel, gelatina, etc. Los veganos, además, excluyen cosas de cuero o que hayan sido probadas en animales (Vegetarian Nation, s/f).
<b>Crudivegano</b>	Las personas crudiveganas, siguen las mismas líneas del veganismo, lo que los diferencia es que no consumen alimentos cocinados a más de 40° - 48° centígrados, puesto que esto reduciría el valor nutricional de los alimentos (Méndez, 2018).
<b>Lacto vegetariano</b>	No consumen ningún tipo de carne, ni huevos. Sin embargo, si toman leche, yogur y comen queso (Vegetarian Nation, s/f).
<b>Ovo vegetariano</b>	No comen carne blanca ni roja, tampoco productos del diario como la leche y sus derivados, pero si comen huevos (Vegetarian Nation, s/f).
<b>Ovo – lacto vegetariano</b>	Son los vegetarianos más comunes. No consumen ningún tipo de carne, pero si entra en

	su dieta todo el resto de productos provenientes o derivados de animales (Vegetarian Nation, s/f).
<b>Flexitariano o semivegetariano</b>	Estas personas restringen su consumo de carne. Aunque su dieta es principalmente a base de plantas, ocasionalmente consumen carne. Esto se puede considerar un periodo de transición. Los flexetarianos, comúnmente, reducen su consumo de carne a 3 veces por semana (Méndez, 2018).
<b>Pescetariano</b>	Los pescetarianos limitan su consumo de carne. Solo consumen pescado y mariscos, es también considerado como una variación de los flexetarianos (Vegetarian Nation, s/f).

### 5.2.2. Críticas

Una de las críticas principales del veganismo es que promueve una cultura elitista debido al alto precio de los productos. Este tipo de bienes deben hacerse campo en una industria alimenticia ya establecida, que es basada en una dieta omnívora y es consumida por la mayor parte de la población. Es por esa razón que los requerimientos de producción e importación tienen mayores costos y por ende el precio de venta al público también incrementa (Fonseca, Aguirre, Guy, 2017).

Estos costosos alimentos, son inaccesibles para mucha gente, en consecuencia “fortalecen desigualdades económicas y tienen la capacidad de reproducir un estatus social” (Fonseca, Aguirre, Guy, 2017).

Otra crítica a la que se enfrenta el veganismo es la que propone Andrea Springirth. Ella plantea que varias organizaciones como “*The Vegan Society*” promueven el veganismo como un movimiento que impulsa el consumismo y el capitalismo.

Como se mencionó previamente, el veganismo es un tipo de activismo que se centra en practicar las ideologías en la vida diaria, por ejemplo, no comer ningún tipo de producto que provenga de animales para salvar las vidas de las criaturas no humanas (Cherry, 2006, p.156).

Sin embargo, se critica que este tipo de activismo, en realidad, no está ayudando a los animales, sino fomentando el capitalismo, que es un “sistema que contribuye y se beneficia de la explotación animal no humana y humana” (Springirth, 2016, p. iv).

*The Vegan Society*, por ejemplo, tiene en su página web varios productos veganos (labiales, camisetas, etc) que la gente puede comprar, porque no basta con no comer productos animales. Se enfocan en vender estos productos con el lema de “activismo del consumidor”. Esto muestra que “las organizaciones de derechos animales, están construidas a base de ideologías centradas en el mercado que tratan principalmente a los activistas como consumidores de clase media” (Springirth, 2016, p. iv), esto también tiene relación con la cultura elitista expuesta previamente.

### **5.2.3 Interseccionalidad**

Interseccionalidad es un término acuñado por Kimberlé Crenshaw en los años 90. La interseccionalidad es: “Una lente a través de la cual se puede ver dónde entra y choca el poder, donde se interconecta e interseca. No es simplemente que haya un problema de raza aquí, un problema de género aquí y un problema de clase o LGBTQ allá. Muchas veces ese marco invisibiliza lo que le sucede a las personas que están sujetas a todas estas problemáticas” (Columbia Law School, 2017).

El veganismo es una ideología que muchas veces se vincula con otras luchas, se lo conoce como veganismo interseccional. La bloguera Anna Kubrick expresa: “No puedes ser “abanderado” de una lucha contra una opresión concreta si eres



tú el opresor en otras luchas. Desde un punto de vista interseccional esa lucha no es posible, efectiva ni completa (Kubrick, s/f).

### 5.3 Veganismo y su vinculación con la salud

#### 5.3.1 Nutrición y tipos de dietas

Existen varios tipos de dietas que las personas pueden seguir. Cada una busca llegar a una meta específica, sea esta regular el peso, mejorar la salud, o seguir una determinada ideología o estilo de vida (como es el veganismo). Una dieta es un plan fijo que regula estrictamente la ingesta de alimentos y bebidas (Nordqvist, 2017).

Existen varios tipos de dietas, estas son las más populares (sin contar la vegana y vegetariana):

**Dieta Atkins:** En la dieta Atkins es utilizada principalmente para bajar de peso. Se evita comer carbohidratos, puesto que se enfoca en regular la insulina. Aunque no se puede comer carbohidratos, se consume mucha proteína y grasas. Esta dieta es recomendado seguirla después de haber hablado con un médico (Nordqvist, 2017).

**Dieta de la Zona:** Esta dieta busca llegar a un balance nutricional de 40% carbohidratos, 30% grasas y 30% de proteína en cada comida. Se enfoca en controlar la insulina, al igual que la Atkins. Los beneficios incluyen alcanzar un peso saludable, enfermarse menos y envejecer lentamente (Nordqvist, 2017).

**Dieta Cetogénica:** La dieta cetogénica se centra en reducir el consumo de carbohidratos e incrementar el de grasas. Esto hace que el cuerpo quemé la grasa en lugar de los carbohidratos para producir energía (Nordqvist, 2017).

**Dieta del sur de la playa:** Fue creada por el cardiólogo Dr. Agatston y la nutricionista Marie Almon. Esta es otra dieta que se enfoca en manejar el

consumo de insulina. Su enfoque es los beneficios de carbohidratos lentos sin refinar (cereales, féculas, legumbres) versus carbohidratos rápidos (frutas, leche) (Nordqvist, 2017).

**Dieta Mediterránea:** Esta es la dieta más investigada, y se ha llegado a la conclusión de que puede mejorar la calidad de vida de las personas. Un tercio de esta dieta consiste en consumir grasas. La dieta mediterránea se basa principalmente en ingerir muchas verduras y frutas. Es común el queso y el yogur, el pescado, pollo, y muy poca carne roja.

La fuente principal de grasas para ingerir en esta dieta viene del frejol, nueces, granos, semillas y aceite de oliva (Nordqvist, 2017).

### 5.3.2 Beneficios del veganismo

Como se ha explicado, los veganos no ingieren ningún producto de origen animal, esto puede traer beneficios para el ser humano.

Debido a que la dieta a base de plantas tiende a ser baja en calorías, grasas saturadas y colesterol, se ha encontrado que las personas que siguen este estilo de vida tienen menos riesgos de sufrir de problemas cardiovasculares, obesidad o diabetes tipo II (Craig, 2009).

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel mundial. Estos males son causados por una dieta perjudicial, sedentarismo, tabaco o consumo de alcohol que se ven traducidos en hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia y sobrepeso u obesidad (OMS, 2017).

El colesterol malo o lipoproteínas de baja densidad (LDL), pueden acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos (placa) causando obstrucciones que eventualmente resultan en ataques cardíacos (Centers for Disease Control and Prevention, 2017).

Los veganos consumen mayor cantidad de frutas y hortalizas, las cuales tienen más fibra, ácido fólico y antioxidantes, que son asociados con la disminución de colesterol en la sangre (Craig, 2009, p. 1628S).

Asimismo, los veganos consumen más granos integrales. Se ha hallado evidencia que muestra que este tipo de alimentos posiblemente reduzca el riesgo de cáncer colorrectal y de diabetes tipo II. (Strohle, Waldmann, Wolters, Hahn, 2006).

### **5.3.3 Riesgos de veganismo mal suplementado**

Así como existen beneficios del veganismo, éste también lleva consigo varios riesgos.

El riesgo más común y del que más se conoce es el déficit de la vitamina B-12. Las plantas, no contienen esta vitamina. Los vegetarianos, pueden encontrar este nutriente en los lácteos y huevos, sin embargo, los veganos, al no consumir ningún producto proveniente de animales carecen de una adecuada fuente de B-12 (Key, 2006, p. 36).

La deficiencia de esta vitamina puede producir síntomas neurológicos y psiquiátricos anormales como la ataxia (descoordinación de movimientos), psicosis, parestesia (sensaciones extrañas), desorientación, demencia, trastornos del estado de ánimo y motores, y dificultad con la concentración (Craig, 2009, p. 1630S).

Para evitar esto, los veganos necesitan de una dosis de suplementos de B-12. Existen alimentos fortificados con esta vitamina como las bebidas de soya y arroz. También hay levadura nutricional enriquecida con B-12, y otra opción es tomar diariamente un suplemento de esta vitamina en forma de cápsula (Craig, 2009, p. 1630S).

Se dice que algunas plantas o comidas a base de plantas como las algas o el tempeh proveen vitamina B-12 adecuada; sin embargo, esto no ha sido comprobado, los análisis que se ha hecho en estos alimentos para detectar B-12 indican que lo encontrado probablemente son “análogos de vitamina B-12 que pueden estar inactivos o puede antagonizar la vitamina B-12 verdadera” (Key, 2006, p. 36).

Estos conceptos e ideas permiten que se tenga un conocimiento base con respecto al veganismo para realizar la investigación.

## **6. Metodología**

Con esta investigación se buscó conocer cuál es el estado actual del veganismo en el Ecuador. Esta indagación periodista fue abordada con un enfoque cualitativo y para ello la muestra se seleccionó desde criterios no probabilísticos. La técnica principal que se utilizó para este trabajo fue la entrevista.

Para cumplir con el primer objetivo específico de esta investigación que es identificar las principales características y datos del veganismo como estilo de vida a nivel mundial, así como el debate existente en el ámbito de la salud. Se buscó información de sitios oficiales para recopilar los datos necesarios con respecto a las características a nivel mundial. Además, se entrevistó a una nutricionista para que explique la posición de la comunidad médica con respecto a este tema y como se debe llevar una dieta vegana saludable.

En la segunda etapa del proyecto se exploró las características del veganismo en el Ecuador y los grupos que lo promueven. Para alcanzar este objetivo se mantuvo la técnica de la entrevista para adquirir información de representantes de organizaciones animalistas o ambientalistas que promueven el veganismo como ADLA Ecuador. También, de personas que organizan eventos para incentivar a este estilo de vida como *The Vegan World* Ecuador, o *Vegan Day*.

Finalmente, para alcanzar el tercer objetivo que es mostrar casos específicos de personas que mantienen esta dieta en el país y cómo es su estilo de vida, se planteó entrevistar a gente que haya experimentado esta dieta por diferentes periodos de tiempo, y por diversas motivaciones.

Para este objetivo se consideró implementar, la técnica de historia de vida/ relatos de vida, técnica de la investigación cualitativa, que consiste en analizar y documentar las experiencias y relatos propios sobre el tema. En esta indagación la autora, mantuvo una dieta a base de plantas por 30 días para comprender con mayor profundidad la ideología vegana. Este proceso fue documentado a través de videos.

## **7. Fuentes utilizadas**

### **7.1 Fuentes documentales**

Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *LDL and HDL Cholesterol: "Bad" and "Good" Cholesterol*. Recuperado de:  
[https://www.cdc.gov/cholesterol/ldl\\_hdl.htm](https://www.cdc.gov/cholesterol/ldl_hdl.htm)

Esta fuente fue consultada para complementar el segmento de nutrición. Explica sobre los tipos de colesterol que existen y cuáles son los efectos negativos de tener un alto índice de colesterol dañino en la sangre.

Cherry, E. (2006). *Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach*. Recuperado de:  
[https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/inst\\_ethik\\_wiss\\_dialog/Cherry\\_\\_E.\\_2006.\\_Veganism\\_as\\_a\\_Cultural\\_Movement.pdf](https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/inst_ethik_wiss_dialog/Cherry__E._2006._Veganism_as_a_Cultural_Movement.pdf)

Esta investigación fue utilizada para explicar el tipo de activismo que ejercen los veganos, el cual se basa en practicar las creencias ideológicas en la cotidianidad. Por este principio es que los veganos no utilizan ningún producto derivado de los animales.

Christopher, Bartkowski, Haverda. (2018). *Portraits of Veganism: A Comparative Discourse Analysis of a Second-Order Subculture*. Recuperado de: <https://doi.org/10.3390/soc8030055>

Los autores de esta investigación explican dos diferentes tipos de veganismo: veganismo por salud y veganismo holístico, esta información fue aplicada en la sección del desarrollo del veganismo. Para complementar se utilizó el testimonio de dos entrevistados.

Columbia Law School. (2017). *Kimberlé Crenshaw on Intersectionality, More than Two Decades Later*. Recuperado de: <https://www.law.columbia.edu/pt-br/news/2017/06/kimberle-crenshaw-intersectionality>

Esta entrevista se tomó de referencia para hablar sobre la interseccionalidad. Específicamente de cómo las entrevistadas han vinculado el veganismo con otras luchas como el feminismo.

Craig, W. (2009). *Health effects of vegan diets*. Recuperado de: <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N>

Esta investigación, también, se utilizó para el segmento de nutrición. Se explicó que debido a que la dieta vegana tiende a ser baja en calorías, grasas saturadas y colesterol, se ha encontrado que las personas que siguen este estilo de vida tienen menos riesgos de sufrir de problemas cardiovasculares.

El Vegano Radical, (2017). *Clarificación sobre conceptos (I): Abolicionismo y (neo) bienestarismo*. Recuperado de: <http://elveganoradical.rageofgaia.com/conceptos-abolicionismo-neobienestarismo/>

Esta fuente aportó para la sección Ecuador Vegano, específicamente para el segmento de Reforma Vs. Abolición. Se utilizó para explicar más a detalle el ala revolucionaria o abolicionista.

FAO, (2006). *La ganadería amenaza el medio ambiente*. Recuperado de: <http://www.fao.org/newsroom/es/news/2006/1000448/index.html>

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura explica el impacto ambiental negativo que causa la ganadería, esta información fue utilizada en la parte de Ecuador Vegano para contextualizar el tema en Ecuador.

FAO, (2019). *El papel de la FAO en la ganadería y el medio ambiente*. Recuperado de: <http://www.fao.org/livestock-environment/es/>

Al igual que la información previamente presentada, esto también fue utilizado con el mismo propósito, poner en contexto el problema medioambiental que es causado por la ganadería, para la sección Ecuador Vegano.

Fonseca, V., Aguirre, A. C., Guy, R. (2017). *La revolución vegana": Análisis posthegemónico del movimiento vegano en Puebla*. Recuperado de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icshu/n10/a4.html>

Esta investigación fue importante para analizar el tema de los costos de los productos veganos, puesto que los autores proponen que la dieta a base de plantas es elitista. Se la utilizó para comprobar si esta teoría es real en el contexto ecuatoriano. Fue referencia para la sección de Mercado Vegano.

Horta, O. (2008). *Términos básicos para el análisis del especismo*. Recuperado de: <https://masalladelaespecie.files.wordpress.com/2009/03/terminosbasicosanalisispecismo2.pdf>

Se utilizó el concepto de especismo propuesto por el autor Horta para explicar el maltrato a los animales en la sección Ecuador Vegano.

INEC, (2012). *Encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria Continua*. Recuperado de: [http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_agropecuarias/espac/espac\\_2012/PRESENTACION-Espac.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_agropecuarias/espac/espac_2012/PRESENTACION-Espac.pdf)

Esta encuesta del INEC evidencia la cantidad de cabezas de ganado vacuno y porcino registradas en el Ecuador, estos datos se los usó para vincular la

información general provista por la FAO al contexto ecuatoriano en la sección de Ecuador Vegano.

Key, T. (2006). *Health effects of vegetarian and vegan diets*. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16441942>

El autor Key habla sobre los riesgos de llevar una dieta a base de plantas mal suplementada. Hace referencia especialmente a la vitamina B12, esta información se utilizó en el segmento ¿Qué necesita tu cuerpo?, y fue complementada con las entrevistas realizadas a las nutricionistas.

Méndez, R. (2018). *¿Cuántos tipos de vegetarianos existen?* Recuperado de: <https://cocinillas.lespanol.com/2018/04/cuantos-tipos-de-vegetarianos-existen/>

Estos datos fueron aprovechados para crear una infografía sobre los diferentes tipos de alimentación relacionada al veganismo como el vegetarianismo.

Organización Mundial de la Salud. (2017). *Enfermedades cardiovasculares*. Recuperado de: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

Esta fue otra fuente que se utilizó como parte de la sección ¿Qué necesita tu cuerpo? Se ofreció información acerca de los riesgos de las enfermedades cardiovasculares.

Routledge, (2014). *The Rise of Critical Animal Studies: From the Margins to the Centre*. Recuperado de:

[https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vQNgAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA203&dq=related:8wTVYaHNjtYJ:scholar.google.com/&ots=zgjXSe995V&sig=Q6ACs1m45lm2W-0XNJErqcnf5zU&redir\\_esc=y#v=onepage&q=leslie%20cross&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vQNgAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA203&dq=related:8wTVYaHNjtYJ:scholar.google.com/&ots=zgjXSe995V&sig=Q6ACs1m45lm2W-0XNJErqcnf5zU&redir_esc=y#v=onepage&q=leslie%20cross&f=false)

Se utilizó este documento para acceder a información con respecto a la historia del veganismo, específicamente la definición que propuso Leslie Cross en el 1949. Esto aportó en la sección de La Semilla.



Ryder, R. (2010). *Speciesism Again: the original leaflet Richard D Ryder*. Recuperado de:

<http://www.veganzetta.org/wp-content/uploads/2013/02/Speciesism-Again-the-original-leaflet-Richard-Ryder.pdf>

Ryder fue quien propuso el concepto de especismo por primera vez. Se habló sobre él en la sección de Ecuador Vegano, para explicar más a profundidad la lucha animalista a lo largo de la historia.

Tafalla, M. (2007). *La defensa de los animales*. Razones para un movimiento moral. Recuperado de: <http://gent.uab.cat/marta.tafalla/content/la-defensa-de-los-animales-razones-para-un-movimiento-moral-2007>

La información provista por esta autora fue utilizada para explicar las corrientes dentro del movimiento animalista vegano, específicamente el ala reformista. Esto se lo puede encontrar en la pestaña de Ecuador Vegano.

Vegetarian Nation, (s/f). *Types of vegetarianism*. Recuperado de:

<https://vegetarian-nation.com/resources/common-questions/types-levels-vegetarian/>

Estos datos también fueron usados para complementar la infografía sobre los diferentes tipos de alimentación relacionada al veganismo.

Watson, D. (1944). *The Vegan News*. Recuperado de:

[https://issuu.com/vegan\\_society/docs/the\\_vegan\\_news\\_1944](https://issuu.com/vegan_society/docs/the_vegan_news_1944)

Esta información fue referenciada en el segmento de La Semilla, en la cual se habla de los inicios del veganismo en los años cuarenta gracias al autor de este documento: Donald Watson

## **7.2 Fuentes Personales**

Calderón, C. (2019). Nutricionista. Quito, Ecuador. (C. Pérez, entrevistadora).

Cristina también es nutricionista, tiene un consultorio en la ciudad de Quito. Su testimonio aportó con información sobre la manera de construir un plato con los nutrientes adecuados. También, explicó los riesgos de no suplementar con vitamina B12, esto fue parte del segmento “¿Qué necesita tu cuerpo?”.

Camacho, C. (2019). Testimonio. Quito, Ecuador. (C. Pérez, entrevistadora).

Cristina Camacho trabaja en el Centro Tinku Escuela de Permacultura y su motivación es reducir la explotación de la tierra y de los animales. Cristina mantiene una ideología anticapitalista y lleva primordialmente una dieta crudivegana. Su testimonio se utilizó para aportar una visión más radical en la sección de Historias.

Chávez, I. (2019). Testimonio. Quito, Ecuador. (C. Pérez, entrevistadora).

Isabela Chávez es una joven vegana que lucha por los derechos de los animales y se identifica con la corriente abolicionista. Su testimonio fue utilizado para el segmento de historias, de esta manera se puede retratar con casos reales el estilo de vida vegano.

Cisneros, N. (2019). Testimonio. Melbourne, Australia. (C. Pérez, entrevistadora).

Natasha ha mantenido un estilo de vida vegano por 3 años. Ella es quiteña, pero actualmente reside en Australia. Su testimonio aportó un enfoque importante al aspecto de la salud y dio una perspectiva de cómo es llevar una dieta vegana en otro país comparado con Ecuador.

Cruz, S. (2019). Representante de *Vegan World*. Quito, Ecuador. (C. Pérez, entrevistadora).

Es la encargada de *The Vegan World* Ecuador, que es una plataforma comercial la cual promueve los emprendimientos veganos. Sabrina explicó el objetivo de la feria que organizan llamada *The Vegan Market* y los requisitos para ser parte de esta. El testimonio de Sabrina complementó el segmento Mercado Vegano.

Lozada, K. (2019). Impulsadora de *Green Products*. Quito, Ecuador. (C. Pérez, entrevistadora).

Su testimonio fue importante porque compartió información relevante sobre *Green Products* una de las marcas a base de plantas que se encuentra a la venta en establecimientos comerciales como Supermaxi. Ella extendió datos sobre los productos que venden y el incremento en demanda de estos alimentos en los últimos años.

Pazmiño, F. (2019). Emprendedor. Quito, Ecuador. (C. Pérez, entrevistadora).

Su hija inició el emprendimiento Vegantequilla con su ayuda y la de su esposa. Fredy comentó sobre los inicios del emprendimiento que nació de una idea de su hija que lleva una dieta vegana.

Ponce, J. (2019). Fundador del colectivo ADLA. Quito, Ecuador. (C. Pérez, entrevistadora).

Es el fundador del colectivo ADLA (Activistas por la defensa y liberación animal). Juan José amplió la información acerca del colectivo y su ideología. Explicó sobre la corriente abolicionista en el veganismo, su testimonio también fue utilizado en el segmento Ecuador Vegano.

Rodríguez, S. (2019). Activista del Movimiento Animalista Nacional. Quito, Ecuador. (C. Pérez, entrevistadora).

Para complementar “Ecuador Vegano”, se utilizó el testimonio de Sebastián Rodríguez un joven ambateño que es parte del Movimiento Animalista Nacional. Comentó los objetivos de la organización y comentó sobre su propio camino hacia el veganismo.

Saenz, J. (2019). Emprendedor. Quito, Ecuador. (C. Pérez, entrevistadora).

Lleva un emprendimiento llamado Flora Restaurante Permacultural. Su testimonio aportó en el segmento Mercado Vegano. Comentó sobre alimentación y como mantener una vida saludable.

Sánchez, Priscila. (2019). Nutricionista. (C. Pérez, entrevistadora).

Priscila es nutricionista graduada en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, actualmente se encuentra realizando una maestría en Suiza. Priscila, además, lleva un estilo de vida vegano. Su testimonio aportó en el segmento de “¿Qué necesita tu cuerpo?”, en el cual se habla de la parte nutricional de la dieta a base de plantas. Video llamada a Suiza.

Torres, S. (2019). Activista de la fundación Libera Ecuador. Quito, Ecuador. (C. Pérez, entrevistadora).

Sofía Torres es parte de Libera Ecuador y lleva un estilo de vida vegano. Su testimonio aportó información acerca la organización para usarla en la sección de Ecuador Vegano, donde se explora los colectivos que promueven los derechos de los animales en el país. Además, explicó sobre la corriente reformista en el veganismo.

Villacis, C. (2019). Testimonio. Quito, Ecuador. (C. Pérez, entrevistadora).

Camila también es vegana y es parte de la organización Libera Ecuador. Su testimonio también fue utilizado en el segmento de Historias. Camila aportó información sobre la vinculación del veganismo con el cuidado del medioambiente y el efecto perjudicial del plástico.

## **8. Principales hallazgos de la investigación**

Para dar inicio a esta investigación, se realizó una indagación sobre el veganismo a nivel mundial y su contexto histórico. Una vez recopilada, analizada y sintetizada la información documental se procedió a realizar el acercamiento con las fuentes personales, las cuales aportaron con datos relevantes y también con experiencias personales que contribuyeron en gran medida al proyecto.

En la investigación de campo de este proyecto se evidenció que dentro de la comunidad vegana existen diferentes ideologías. Existen dos corrientes

principales dentro del movimiento animalista/vegano: el abolicionismo y el reformismo. Ambas corrientes buscan la liberación animal; sin embargo la metodología que utilizan es distinta.

Los reformistas o bienestarrista siguen un tipo de ideología que se enfoca en generar cambios graduales en un sistema. Usualmente aceptan que la sociedad siga utilizando animales no humanos, pero buscan maneras de reducir la crueldad hacia estos seres (Tafalla, 2007).

Dentro de las entidades animalistas en el Ecuador, Libera Ecuador y el Movimiento Animalista Nacional se adhieren a esta corriente. Se escuchó varias veces, a lo largo de la investigación, a los entrevistados decir que las personas que son parte del ala reformista, buscan que las jaulas de los animales sean “más grandes”.

Las personas que tienen una ideología reformista principalmente se enfocan en tratar de que se cambie leyes o normas para dar paso a un mejor trato a los animales. Un ejemplo de esto es en la industria biomédica, la cual necesita de animales para testear los medicamentos. Lo que los bienestarristas proponen es un equilibrio, para esto se fundamentan en las tres R: “reducir el número de animales empleados en cada experimento, reemplazarlos siempre que sea posible por métodos alternativos, y refinar los métodos para que el animal sufra lo menos posible” (Tafalla, 2007).

Por otro lado, los abolicionistas o revolucionarios buscan la liberación animal en su totalidad. Como lo explicó Juan José Ponce, fundador del colectivo ADLA, cuestionan el sistema y las políticas desde la raíz y su intención es abolir la esclavitud de los animales no humanos causada por los humanos. Ellos, por otro lado, no quieren que las jaulas sean más grandes, sino que simplemente no existan. Los colectivos que se suscriben a esta corriente son ADLA y Animal Libre.

Otro hallazgo importante que se debe mencionar es que comúnmente los veganos incorporan la interseccionalidad en su ideología. Esto quiere decir que vinculan el veganismo con otras luchas sociales como el feminismo, el antirracismo, la inclusión de sectores segregados, etc.

La interseccionalidad se define como: “la manera en que los efectos de las diferentes formas de discriminación (como el racismo, el sexismo y el clasismo) se combinan, se superponen o se cruzan, especialmente en las experiencias de individuos o grupos marginados” (Crenshaw, 1991).

Isabela Chávez, por ejemplo, explicó que ella se identifica como una feminista antiespecista, ella asiste a las marchas para erradicar el machismo y también explicó que dentro de la industria de productos animales, se ve mayor explotación a animales hembras, por su habilidad de gestar. A las vacas, por ejemplo, se las utiliza para generar carne y leche. A las gallinas se las utiliza por su carne y los huevos que producen.

Con respecto a la alimentación a base de plantas, se encontró que los productos veganos procesados, tales como yogures, leche, mayonesas y más, tienen precios más elevados que los productos de consumo común. Sin embargo, los alimentos no procesados como legumbres, verduras y frutas tienen un costo promedio. Sin embargo, se descubrió que preparar estos alimentos, especialmente las legumbres, requiere de bastante tiempo.

Para cocinar granos secos se los debe dejar remojando toda una noche y posteriormente el tiempo de cocción en una olla común puede tardar de cuarenta minutos a dos horas. Es por esa razón que la planificación es crucial para mantener una dieta a base de plantas, así lo explicó Camila Villacis quien lleva una dieta vegana.

Un tema crucial en esta investigación fue la nutrición, la vitamina B12 principalmente, puesto que esta no se encuentra en ningún producto a base de plantas. Los veganos deben consumir esta vitamina en modo de suplemento. Se

descubrió que entre las personas entrevistadas el 50% consume esta vitamina y el otro 50% no lo hace. Isabela Chávez mencionó que no la consume porque no ha sentido la necesidad de hacerlo. Cristina Camacho dijo que ella siente que, con su alimentación crudivegana, adquiere todos los nutrientes que su cuerpo necesita. Desde otra perspectiva, Camila Villacis comentó que está consiente que esta vitamina no se la consigue en las plantas y por eso adquiere la B12 en un spray de *Organic Life*. La última entrevistada, Natasha Cisneros, compartió que para ella mantenerse saludable es sumamente importante, es por eso que lleva un control regular con su nutricionista Priscila Sánchez. Ella consume la B12 en cápsulas 3 veces por semana.

Por otro lado, se puede ver el gran crecimiento que ha tenido el veganismo en los últimos años, así lo explicó Karla Lozada, impulsadora de la marca *Green Products*, quien ha visto un incremento en el interés de las personas por el veganismo y el vegetarianismo.

Una de las razones del aumento en popularidad de esta dieta ha sido la influencia mediática que tiene. Como se vio en antecedentes, el boom del veganismo ocurrió gracias a Instagram y actualmente hay *influencers*, que llevan una dieta a base de plantas, que cuentan con millones de seguidores.

Volviendo al contexto ecuatoriano, se halló un aumento en el interés por la dieta a base de plantas, esto se observó en el incremento de opciones veganas y emprendimientos alrededor de este estilo de vida.

Durante los meses de abril y mayo en la ciudad de Quito se ha realizado varias ferias como *The Vegan Market* y *Vegan Day*, que contaron con varias marcas enfocadas en la dieta a base de plantas como Vgano, Tarwi, *Green Products*, *Rock Sugar*, Vegantequilla, y muchos más. Estas iniciativas buscan incentivar al consumo responsable y reducir la crueldad animal, especialmente en los productos alimenticios y de aseo personal.

## 9. Conclusiones

- La fractura en el movimiento animalista/vegano es una situación prevalente, no solamente en el país, sino a nivel mundial. A pesar de que varias personas, que pertenecen a la corriente reformista, consideran que es necesario contar con ambos puntos de vista para generar cambios sociales; el ala revolucionaria sigue siendo muy crítica del sector bienestarista. Existe un choque ideológico fuerte entre estas dos corrientes, lo cual genera tensiones en el movimiento.
- La motivación prioritaria de los veganos es promover los derechos de los animales y generar el menor impacto ambiental negativo, involucrando otros ámbitos ideológicos.
- Cabe mencionar que el incremento en el interés por alternativas a la carne y a derivados de productos animales ha potenciado el mercado de alimentos veganos. Después de realizar esta indagación, se observó que la demanda ha crecido en los últimos 4 o 5 años. Como se mencionó en los antecedentes de esta investigación, actualmente hay aproximadamente 90 emprendimientos basados en la ideología vegana. Esto es un beneficio para las personas que llevan este estilo de vida porque cuentan con más alternativas para mantener su dieta a base de plantas.
- La proliferación de *influencers* que promueven una dieta a base de plantas puede ser un riesgo para la ideología vegana. Recientemente se han visto casos de jóvenes *influencers* que han dejado la dieta a base de plantas porque, según lo que ellas anuncian, les ha causado problemas de salud. Sin embargo, se ignora que no necesariamente fue la dieta a base de plantas, sino una dieta a base de plantas mal balanceada. Es un problema que personas que no están capacitadas en el área nutricional promuevan consejos que pueden ser dañinos para otras personas.



- A pesar de que la ideología vegana se ha proliferado en los últimos años, la información al respecto es escasa. La mayor parte de artículos y datos no se encuentran en castellano lo que supone una limitación para bastante gente. Lo que se encuentra fácilmente son varias notas en diarios con respecto a este estilo de vida; sin embargo, la información nutricional es insuficiente.
- Como parte de la experiencia personal, realizada por la investigadora, se puede decir que el llevar una dieta a base de plantas requiere de una mayor inversión de tiempo, se debe planear las comidas con anticipación para adquirir los nutrientes necesarios y adicionalmente se debe cocinar los alimentos, los cuales tardan algún tiempo en preparar, especialmente las legumbres.
- Para cerrar, se concluye que no se invierte mucho más dinero en una dieta a base de plantas que en una dieta omnívora. Sin embargo se debe tomar en cuenta gastos adicionales como visitar al nutricionista y suplementos que pueden ser costosos.

## **10. Estructura del reportaje multimedia y sus elementos**

Tema: El veganismo en el Ecuador

El reportaje cuenta con siete pestañas principales. La primera es una de inicio con acceso directo al resto de páginas y las seis siguientes de contenido.

### **SEGMENTO 1: Punto de partida**

En este segmento se expone un acceso directo y corta descripción de cada pestaña presente en el reportaje.

## **SEGMENTO 2: Raíces del veganismo**

Elemento 1: Introducción sobre el veganismo. ¿Qué es?

Elemento 2: La semilla.

- Historia del veganismo desde los años 40.
- Línea de tiempo.

Elemento 3: El desarrollo.

- Boom del veganismo.
- Actualidad.
- Infografía sobre términos vinculados al veganismo.
- Veganismo Holístico vs. Veganismo de Salud.

## **SEGMENTO 3: Mundo Vegano**

Elemento 1: Veganismo en Instagram. Crecimiento del veganismo en esta plataforma.

Elemento 2: Galería con varias *influencers* de Instagram.

Elemento 3: Celebrities que llevan un estilo de vida vegano.

Elemento 4: Mapa interactivo sobre países amigables para veganos.

Elemento 5: Información extra sobre los países en el mapa.

## **SEGMENTO 4: Ecuador Vegano**

Elemento 1: Protección animal y cuidado del medio ambiente.

- Datos sobre explotación animal en el Ecuador.
- Información sobre especismo.

Elemento 2: Organizaciones animalistas

- Movimiento Animalista Nacional.
- ADLA.
- Libera Ecuador.
- Entrevistas a representantes de las organizaciones.

## **SEGMENTO 5: Mercado Vegano**

Elemento 1: Información sobre emprendimientos ecuatorianos y ferias veganas.

Elemento 2: Entrevistas a los emprendedores como Flora Restaurante, *Green Products* y Vegantequilla.

Elemento 3: Comparación entre productos de origen animal y productos veganos.

## **SEGMENTO 6: ¿Qué necesita tu cuerpo?**

Elemento 1:

- Beneficios como menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Entrevista a nutricionista Priscila Sánchez.

Elemento 2:

- Riesgos como problemas neuronales causados por deficiencia en vitamina B12.
- Entrevista a nutricionista Cristina Calderón.

Elemento 3: Galería con recursos científicos para investigar sobre nutrición.

Elemento 4: Recetas para desayuno, almuerzo y merienda.

## **SEGMENTO 7: Historias**

Elemento 1: Testimonio de Isabela Chávez

Elemento 2: Testimonio de Camila Villacis

Elemento 3: Testimonio Cristina Camacho

Elemento 4: Testimonio Natasha Cisneros

Elemento 5: Experiencia personal

## 10.1. Visualización en la Web.



Figura 1. Punto de partida



Figura 2. Raíces del veganismo



Figura 3. Mundo Vegano

PUNTO DE PARTIDA RAÍCES DEL VEGANISMO MUNDO VEGANO ECUADOR VEGANO MERCADO VEGANO ¿QUE NECESITA TU CUERPO? HISTORIAS

**MAN**  
MOVIMIENTO ANIMALISTA NACIONAL DEL ECUADOR

**ADLA**  
ACTIVISTAS POR LA DEFENSA Y LIBERACIÓN ANIMAL

**LIBERA!**  
ECUADOR

El Movimiento Animalista Nacional del Ecuador es una organización que busca agrupar a diferentes organizaciones animalistas del país.

Desde hace 3 años viene organizando encuentros nacionales para conocer cuál es la problemática relacionada a los animales en el Ecuador.

ADLA es un colectivo de corte libertario creado en el año 2014. Está conformado por veganos abolicionistas cuya postura ética-política es el anti-especismo radical.

Tienen 3 principios fundamentales: la eco defensa, la liberación animal y la revolución social.

Ecuador se vinculó a Libera, cuya matriz está en España, en el 2011, cuando se llamó a consulta popular para definir el asunto de las corridas de toros en el país.

Posteriormente se formalizó como una fundación sin fines de lucro para continuar con el trabajo de la defensa de derechos de los animales y la naturaleza.

Figura 4. Ecuador Vegano

PUNTO DE PARTIDA RAÍCES DEL VEGANISMO MUNDO VEGANO ECUADOR VEGANO MERCADO VEGANO ¿QUE NECESITA TU CUERPO? HISTORIAS

## Conoce a los emprendedores

Flora Restaurante Perma-Cultural

Figura 5. Mercado Vegano

PUNTO DE PARTIDA RAÍCES DEL VEGANISMO MUNDO VEGANO ECUADOR VEGANO MERCADO VEGANO ¿QUE NECESITA TU CUERPO? HISTORIAS

## Beneficios

Los veganos no ingieren ningún producto de origen animal, esto puede traer beneficios para el ser humano.

La dieta vegana tiende a ser baja en calorías, grasas saturadas y colesterol, es por esa razón que las personas que siguen este estilo de vida tienen menos riesgos de sufrir:

Problemas cardiovasculares

Obesidad

Diabetes tipo II

Figura 6. ¿Qué necesita tu cuerpo?



*Figura 7. Historias*

### **11. Link del reportaje multimedia**

<https://unjardinentuplato.wixsite.com/unjardinentuplato>

## Referencias

- Aguado, N. (2016). *La empatía y la inteligencia emocional autopercebida en omnívoros, ovolactovegetarianos y veganos*. Recuperado de: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/13439/TFM000429.pdf?sequence=1>
- Alarcón, I. (2018). *Alimentación vegana evitaría la muerte de 23189 personas en el Ecuador*. Recuperado de: <https://www.elcomercio.com/tendencias/dieta-vegana-reduccion-contaminacion-tierra.html>
- Arango, C. (2016). *El mundo vegano: un nuevo estilo de vida, una nueva ética*. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/47252364.pdf>
- Avena, Gearhardt, Schulte. (2015). *Which foods may be addictive? The roles of processing, fat content and glycemic load*. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4334652/>
- Beck, J. (2018). *Why People Become Vegans: The History, Sex and Science of a Meatless Existence*. Recuperado de: <https://www.ecowatch.com/vegans-veganism-history-sex-science-2621290946.html>
- Berger, S. (2018). *Why Israel is the world's vegan capital*. Recuperado de: <https://forward.com/scribe/403637/why-israel-is-the-worlds-vegan-capital/>
- Biswas, S. (2018). *The myth of the Indian vegetarian nation*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/news/world-asia-india-43581122>
- Bockman, J. (2016). *¿Bienestaristas o abolicionistas? Por qué la división perjudica a los animales*. Recuperado de: <https://endefensadelosanimalesblog.wordpress.com/2016/01/08/bienestarismo-abolicionismo-division-perjudica-animales/>
- Caiza, E. (2019). *Propuestas gastronómicas que marcarán la cocina en este 2019*. Recuperado de: <https://www.elcomercio.com/tendencias/propuestas-gastronomicas-marcaran-cocina-2019.html>

- Carrington, D. (2018). *Avoiding meat and dairy is 'single biggest way' to reduce your impact on Earth*. Recuperado de: <https://www.theguardian.com/environment/2018/may/31/avoiding-meat-and-dairy-is-single-biggest-way-to-reduce-your-impact-on-earth>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *LDL and HDL Cholesterol: "Bad" and "Good" Cholesterol*. Recuperado de: [https://www.cdc.gov/cholesterol/ldl\\_hdl.htm](https://www.cdc.gov/cholesterol/ldl_hdl.htm)
- Charlebois, S. (2018). *The conversation: Young Canadians lead the charge to a meatless Canada*. Recuperado de: <https://www.dal.ca/news/2018/03/16/the-conversation-young-canadians-lead-the-charge-to-a-meatless-c.html>
- Cherry, E. (2006). *Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach*. Recuperado de: [https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/inst\\_ethik\\_wiss\\_dialog/Cherry\\_\\_E.\\_2006.\\_Veganism\\_as\\_a\\_Cultural\\_Movement.pdf](https://foodethics.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/inst_ethik_wiss_dialog/Cherry__E._2006._Veganism_as_a_Cultural_Movement.pdf)
- Christopher, Bartkowski, Haverda. (2018). *Portraits of Veganism: A Comparative Discourse Analysis of a Second-Order Subculture*. Recuperado de: <https://doi.org/10.3390/soc8030055>
- Columbia Law School. (2017). *Kimberlé Crenshaw on Intersectionality, More than Two Decades Later*. Recuperado de: <https://www.law.columbia.edu/pt-br/news/2017/06/kimberle-crenshaw-intersectionality>
- Cotán, A. (s/f). *Investigación-Participación E Historias De Vida, Un Mismo Camino*. Recuperado de: [https://www.fpce.up.pt/iiiijornadashistoriasvida/pdf/2\\_Investigacion-participacion%20e%20Historias%20de%20vida.pdf](https://www.fpce.up.pt/iiiijornadashistoriasvida/pdf/2_Investigacion-participacion%20e%20Historias%20de%20vida.pdf)
- Craig, W. (2009). *Health effects of vegan diets*. Recuperado de: <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N>
- Crenshaw, K. (1991). *Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color*. Recuperado de: [http://funnel.sfsu.edu/students/luyilin/Lu\\_Yilin/other/wgs/Crenshaw1991\\_intersectionality.pdf](http://funnel.sfsu.edu/students/luyilin/Lu_Yilin/other/wgs/Crenshaw1991_intersectionality.pdf)



- Díaz, E. (2012). *Perfil del vegano/a activista de liberación animal en España*. Recuperado de: [http://reis.cis.es/REIS/PDF/REIS\\_139\\_081342513401198.pdf](http://reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_139_081342513401198.pdf)
- Documentary Lovers, (2018). *Vegucated*. Recuperado de: <https://documentarylovers.com/film/vegucated/>
- El Telégrafo, (2018). *El consumo de alimentos veganos mejora el organismo de deportistas*. Recuperado de: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/consumo-alimentos-veganos-deportistas>
- El Telégrafo, (2018). *La comida vegana es más saludable para sus adeptos*. Recuperado de: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/septimo/1/la-comida-vegana-es-mas-que-salud-para-sus-adeptos>
- El Telégrafo, (2014). *Ley LOBA abarca 5 áreas del bienestar animal*. Recuperado de: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/4/ley-loba-abarca-5-areas-del-bienestar-animal-infografia>
- Euromonitor International. (2018). *Packaged food in Australia*. Recuperado de: <https://www.euromonitor.com/packaged-food-in-australia/report>
- El Vegano Radical, (2017). *Clarificación sobre conceptos (I): Abolicionismo y (neo) bienestarismo*. Recuperado de: <http://elveganoradical.rageofgaia.com/conceptos-abolicionismo-neobienestarismo/>
- FAO, (2005). *Características, transformaciones y sustentabilidad de la expansión de la soja en el MERCOSUR*. Recuperado de: [http://www.fao.org/tempref/GI/Reserved/FTP\\_FaoRlc/old/prior/segalim/pdf/soja.pdf](http://www.fao.org/tempref/GI/Reserved/FTP_FaoRlc/old/prior/segalim/pdf/soja.pdf)
- FAO, (2006). *La ganadería amenaza el medio ambiente*. Recuperado de: <http://www.fao.org/newsroom/es/news/2006/1000448/index.html>

- FAO, (2019). *El papel de la FAO en la ganadería y el medio ambiente*. Recuperado de: <http://www.fao.org/livestock-environment/es/>
- Fonseca, V., Aguirre, A. C., Guy, R. (2017). *La revolución vegana": Análisis posthegemónico del movimiento vegano en Puebla*. Recuperado de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icshu/n10/a4.html>
- Geyer, Jambeck, Lavender. (2017). *Production, use, and fate of all plastics ever made*. Recuperado de: <https://advances.sciencemag.org/content/3/7/e1700782.full>
- Gilmour, L. (2014). *Ariana Grande: "I love animals more than I love most people, not kidding"*. Recuperado de: <https://www.mirror.co.uk/3am/celebrity-news/ariana-grande-i-love-animals-4754625>
- Guzmán, I. (2017). *Dieta vegana o el fin del antropocentrismo*. Recuperado de: <https://www.elcomercio.com/tendencias/dieta-vegana-antropocentrismo-cultura-alimentacion.html>
- Horta, O. (2008). *Términos básicos para el análisis del especismo*. Recuperado de: <https://masalladelaespecie.files.wordpress.com/2009/03/terminosbasicos analisis especismo2.pdf>
- IFC Films. (2018). *Eating Animals*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Y-z4Mpql6Ls>
- INEC, (2012). *Encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria Continua*. Recuperado de: [http://www.ecuadorencifras.gob.ec//documentos/web-inec/Estadisticas\\_agropecuarias/espac/espac\\_2012/PRESENTACION-Espac.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec//documentos/web-inec/Estadisticas_agropecuarias/espac/espac_2012/PRESENTACION-Espac.pdf)
- Key, T. (2006). *Health effects of vegetarian and vegan diets*. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16441942>
- Kubrick, A. (s/f). *Veganismo y feminismo: Una comparación incómoda*. Recuperado de: <https://annakubrickcontent.com/feminismo-veganismo-interseccional/>

- La Tercera TV, (2012). *Veganismo en Chile*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=WMFVIWApBrs>
- Líderes, (2018). *El Vegan Day reunió a unos 90 emprendedores*. Recuperado de: <https://www.revistalideres.ec/lideres/veganday-emprendedores-alimentos-veganos-vegetarianos.html>
- Mark, K. (1844). *Manuscritos Económicos y filosóficos de 1844*. Recuperado de: <https://www.marxists.org/espanol/m-e/1840s/manuscritos/man1.htm>
- Méndez, R. (2018). *¿Cuántos tipos de vegetarianos existen?* Recuperado de: <https://cocinillas.lespanol.com/2018/04/cuantos-tipos-de-vegetarianos-existen/>
- Montoya, E. (2018). *Diseño de aplicación para intercambio interactivo de recetas veganas*. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/7186>
- Nordqvist, C. (2017). *Nine most popular diets rated by experts 2017*. Recuperado de: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/5847.php>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Enfermedades cardiovasculares*. Recuperado de: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- Petrusich, A. (2015). *Free to be Miley*. Recuperado de: <http://www.papermag.com/free-to-be-miley-1427581961.html>
- Petter, O. (2018). *The surprising reason why veganism is now mainstream*. Recuperado de: <https://www.independent.co.uk/life-style/food-and-drink/veganism-rise-uk-why-instagram-mainstream-plant-based-diet-vegans-popularity-a8296426.html>
- Pevreall, K. (2017). *11 vegan statistics from 2017, the best year for veganism so far*. Recuperado de: <https://www.livekindly.co/vegan-statistics/>
- Phull, J. (2017). *How Tel Aviv became the vegan capital of the world*. Recuperado de: <https://www.independent.co.uk/travel/middle-east/vegan-food-tel-aviv-best-restaurants-israel-vegetarian-friendly-port-capital-meshek-barzilay-orna-a8036081.html>

- Ricaurte, J. (2017). *Soluciones integrales para fomentar el veganismo en el Ecuador: Las Recetas del Yogui*. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/6985/1/136148.pdf>
- Rosero, M. (2018). *Pizza de hongos, bebida de chocho, helados para diabéticos y más, en el Vegan Day, en Quito*. Recuperado de: <https://www.elcomercio.com/tendencias/veganday-quito-veganos-dieta-alimentos.html>
- Routledge, (2014). *The Rise of Critical Animal Studies: From the Margins to the Centre*. Recuperado de: [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vQNgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA203&dq=related:8wTVYaHNjtYJ:scholar.google.com/&ots=zgjXSe995V&sig=Q6ACs1m45lm2W-0XNJErqcnf5zU&redir\\_esc=y#v=onepage&q=leslie%20cross&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vQNgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA203&dq=related:8wTVYaHNjtYJ:scholar.google.com/&ots=zgjXSe995V&sig=Q6ACs1m45lm2W-0XNJErqcnf5zU&redir_esc=y#v=onepage&q=leslie%20cross&f=false)
- Ryder, R. (2010). *Speciesism Again: the original leaflet Richard D Ryder*. Recuperado de: <http://www.veganzetta.org/wp-content/uploads/2013/02/Speciesism-Again-the-original-leaflet-Richard-Ryder.pdf>
- Sandford, E. (2017). *Veganism as a cultural phenomenon*. Recuperado de: [https://digitalcommons.bucknell.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1392&context=honors\\_theses](https://digitalcommons.bucknell.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1392&context=honors_theses)
- Springirth, A. (2016). *Discourses of "Cruelty-Free" Consumerism: PETA, The Vegan Society and Examples of Contemporary Activism*. Recuperado de: [https://academicworks.cuny.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=2568&context=gc\\_etds](https://academicworks.cuny.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=2568&context=gc_etds)
- Ströhle, A., Waldmann, A., Wolters, M., Hahn, A. (2006). *Vegetarian nutrition: Preventive potential and possible risks. Part 1: Plant foods*. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17136332>
- Tafalla, M. (2007). *La defensa de los animales. Razones para un movimiento moral*. Recuperado de: <http://gent.uab.cat/marta.tafalla/content/la-defensa-de-los-animales-razones-para-un-movimiento-moral-2007>
- The Kind Life. (2018). *The kind life*. Recuperado de: <https://thekindlife.com/>

- The Vegan Society, (2018). *History*. Recuperado de 2018 de:  
<https://www.vegansociety.com/about-us/history>
- The Vegan World. (2017). *Acerca de*. Recuperado de 2018 de:  
<https://www.facebook.com/theveganworld/>
- Uncrossed Sisters. (s/f). *What inspired our name?* Recuperado de:  
<https://www.uncrossedsisters.com/about/>
- Vargas, P. (2009). *El discurso de los y las jóvenes ambientalistas, veganos, vegetarianos y animalistas; y la construcción de la identidad juvenil*. Recuperado de:  
[http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2009/cs-vargas\\_p/html/index-frames.html](http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2009/cs-vargas_p/html/index-frames.html)
- Vegan Day. (2016). *Historia*. Recuperado de:  
<https://www.facebook.com/vegandayec/>
- Veganuary (s/f). *Prueba ser vegano este mes*. Recuperado de:  
<https://veganuary.com/es/>
- Vegetarian Nation, (s/f). *Types of vegetarianism*. Recuperado de:  
<https://vegetarian-nation.com/resources/common-questions/types-levels-vegetarian/>
- Watson, D. (1944). *The Vegan News*. Recuperado de:  
[https://issuu.com/vegan\\_society/docs/the\\_vegan\\_news\\_1944](https://issuu.com/vegan_society/docs/the_vegan_news_1944)
- Webber, J. (2018). Woody Harrelson credits vegan diet for his high energy levels. Recuperado de:  
<https://www.livekindly.com/woody-harrelson-credits-vegan-diet-for-his-high-energy-levels/>
- Weller, J. (2018). *Top 10 most vegan-friendly cities in the world*. Recuperado de:  
<https://www.tripzilla.com/most-vegan-friendly-cities-world/74859>
- Yourofsky, G. (2010). *Best Speech You Will Ever Hear*. Recuperado de:  
<https://duendevisual.wordpress.com/2013/02/06/discurso-de-gary-yourofsky-escrito/>

## **ANEXOS**

Quito, 05. 2019

Por medio de la presente:

Yo, Isabela Chávez....., CI. 1717640195..... autorizo el uso de  
(Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
entrevista, video, audio..... a la/el señorita/señor  
Camila Pérez..... con número de matrícula,  
715716..... estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
Américas.

El/ La estudiante Camila Pérez..... utilizará este material en el  
contexto del reportaje..... El veganismo en el Ecuador.....  
como parte de su trabajo de titulación TIT 451-1.....

Atentamente,



Nombre y apellido: Isabela Chávez  
Cargo:  
Empresa:  
Número de cédula: 1717640195  
Teléfono celular: 0987537944  
Correo electrónico: chavelarebelde97@hotmail.com

Quito, 10/09/2019

Por medio de la presente:

Yo, Cristina Soledad Calderón Rojas, CI. 1724345259 autorizo el uso de  
(Especificar entrevista, fotos, videos, audio, etc)  
Entrevista..... a la/el señorita/señor  
Camila Pérez..... con número de matrícula,  
715716..... estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
Américas.

El/ La estudiante Camila Pérez..... utilizará este material en el  
contexto del reportaje..... El veganismo en el Ecuador.....  
como parte de su trabajo de titulación ..... TI19511.....

Atentamente,

Cristina Calderón Rojas  
Noticcionista  
Registro MSP#: 1724345259.....

Nombre y apellido: Cristina Calderón  
Cargo: Noticcionista  
Empresa: Consultorio Privado  
Número de cédula: 1724345259  
Teléfono celular: 0995868667  
Correo electrónico: ciscalderon\_30@hotmail.com



Quito, 11/09/2019

Por medio de la presente:

Yo, Juan José Pérez, CI. 1719113423 autorizo el uso de  
(Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, etc)  
Entrevista, video a la/el señorita/señor  
Camila Pérez con número de matrícula,  
715716 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
Américas.

El/ La estudiante Camila Pérez utilizará este material en el  
contexto del reportaje El Veganismo en el Ecuador  
como parte de su trabajo de titulación TI1451-1

Atentamente,



Nombre y apellido: Juan José Pérez  
Cargo: Psicólogo  
Empresa: FIACSU  
Número de cédula: 1719113423  
Teléfono celular: 0983127688  
Correo electrónico: juanpaki@hotmail.com

Quito, 13/09/2019

Por medio de la presente:

Yo, Sabrina Cruz, CI. 1712682648, autorizo el uso de  
(Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, etc)  
entrevista a la/el señorita/señor  
Camila Pérez con número de matrícula,  
715716 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
Américas.

El/ La estudiante Camila Pérez utilizará este material en el  
contexto del reportaje El veganismo en el Ecuador  
como parte de su trabajo de titulación TIT451-1

Atentamente,



Nombre y apellido: Sabrina Cruz  
Cargo: Directora The Vegan World Group  
Empresa: The Vegan World Group  
Número de cédula: 1712682648  
Teléfono celular: 0984662408  
Correo electrónico: sabrina.cruz@theveganworld.com.ec

Quito, 16/04 2019

Por medio de la presente:

Yo, Sotha Torres....., CI. 1721406278 autorizo el uso de  
(Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, etc)  
entrevista..... a la/el señorita/señor  
Camila Pérez..... con número de matrícula,  
715716..... estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
Américas.

El/ La estudiante Camila Pérez..... utilizará este material en el  
contexto del reportaje El veganismo en el Ecuador.....  
como parte de su trabajo de titulación T.T. 951-1.....

Atentamente,



Nombre y apellido: Sotha Torres  
Cargo: Asistente LIBERA  
Empresa: LIBERA Ecuador  
Número de cédula: 1721406278  
Teléfono celular: 0999163901  
Correo electrónico: soth.torres@gmail.com

Quito, 26 de Abril, 2019

Por medio de la presente:

Yo, Angel Sebastian Rodriguez Camino CI. 1804369518 autorizo el uso de  
(Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, etc)  
entrevista, videos, audio a la/el señorita/señor  
Camila Pérez con número de matrícula,  
715716 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
Américas.

El/ La estudiante Camila Pérez utilizará este material en el  
contexto del reportaje El veganismo en el Ecuador  
como parte de su trabajo de titulación TIT 951-1

Atentamente,



Nombre y apellido: Angel Rodriguez  
Cargo: Estudiante Universitario  
Empresa: (Universidad) Yachay Tech.  
Número de cédula: 1804369518  
Teléfono celular: 0988112019  
Correo electrónico: sebastianrodriguez7858@gmail.com

Quito, Vos/ 2019

Por medio de la presente:

Yo, Camila Antonela Villacis Racines CI. 1720083037 autorizo el uso de  
(Especificar **entrevista, fotos, videos, audio, datos, etc**)  
entrevista a la/el señorita/señor  
Camila Pérez con número de matrícula,  
715716 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
Américas.

El/ La estudiante Camila Pérez utilizará este material en el  
contexto del reportaje El veganismo en el Ecuador  
como parte de su trabajo de titulación TIT 451-1

Atentamente,



Nombre y apellido: Camila Antonela Villacis Racines

Cargo:

Empresa:

Número de cédula: 1720083037

Teléfono celular: 0997757951

Correo electrónico: camy.villacis@gmail.com


Quito, 19/05/ 2019

Por medio de la presente:

Yo, Karla Lozada....., CI. 1717636151 autorizo el uso de la entrevista, fotos, videos y audio, a la/el señorita/señor Camila Pérez..... con número de matrícula, 715716..... estudiante de Periodismo de la Universidad de Las Américas.

El/ La estudiante Camila Pérez..... utilizará este material en el contexto del reportaje El veganismo en el Ecuador..... como parte de su trabajo de titulación TIT451-1.....

Atentamente,



Nombre y apellido: Karla Lozada  
Cargo: Impulsadora de la marca Green Products  
Empresa: Green Products  
Número de cédula: 1717636151  
Teléfono celular:  
Correo electrónico:

Quito, 17/05/2019

Por medio de la presente:

Yo, Fredy Pazmiño....., Cl. 708070949 autorizo el uso de la entrevista, fotos, videos y audio, a la/el señorita/señor Camila Pérez..... con número de matrícula 715716..... estudiante de Periodismo de la Universidad de Las Américas.

El/ La estudiante Camila Pérez..... utilizará este material en el contexto del reportaje El veganismo en el Ecuador..... como parte de su trabajo de titulación TIT 951-1.....

Atentamente,



Nombre y apellido: Fredy Pazmiño  
Cargo:  
Empresa: Vegantequilla  
Número de cédula: 1708070949  
Teléfono celular:  
Correo electrónico:

Quito, 05/06/2019

Por medio de la presente:

Yo, Cristina E. Camacho Puente, CI. 100378363-4 autorizo el uso de  
(Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
Entrevista audio video a la/el señorita/señor  
Camila Pérez con número de matrícula,  
715716 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
Américas.

El/ La estudiante Camila Pérez utilizará este material en el  
contexto del reportaje El veganismo en el Ecuador  
como parte de su trabajo de titulación J.I.T. 451-1

Atentamente,



Nombre y apellido: Cristina E. Camacho Puente

Cargo:

Empresa:

Número de cédula: 100378363-4

Teléfono celular: 0978603642

Correo electrónico: CristinaCamacho02@hotmail.com




Quito, 05/06/2019

Por medio de la presente:

Yo, Joshua Saenz, Ci. 1719283259 autorizo el uso de  
 (Especificar entrevista, fotos, videos, audio, datos, base de datos, etc)  
Entrevista, video, audio a la/el señorita/señor  
Camila Pérez con número de matrícula,  
715716 estudiante de Periodismo de la Universidad de Las  
 Américas.

El/ La estudiante Camila Pérez utilizará este material en el  
 contexto del reportaje El veganismo en el Ecuador  
 como parte de su trabajo de titulación III 451-1

Atentamente,

  
 Nombre y apellido: Joshua Saenz  
 Cargo: Co-Fundador  
 Empresa: Flora restaurante Permacultural  
 Número de cédula: 171928325-9  
 Teléfono celular: 098 311 7830  
 Correo electrónico: collectivewave@gmail.com

