



Un Mes en Verde

(REPORTAJE)

Roberto Serrano Viñas

Tutor: Cristina García Carrera

TRABAJO DE FIN DE GRADO/TFG

GRADO EN PERIODISMO

UNIVERSIDAD DE SEVILLA

FIRMA DEL AUTOR	FIRMA DEL TUTOR/A
FDO.	FDO.

ÍNDICE

I.- MEMORIA

1. Introducción.....	1
2. Justificación e interés del reportaje	5
3. Objetivos.....	6
4. Metodología del reportaje.....	7
5. Composición del reportaje.....	10
6. Conclusiones a modo de epílogo	11
7. Referentes bibliográficos y fuentes	13

II.- REPORTAJE WEB

- Un Mes en Verde

III.- ANEXO

- Imágenes, infografías y documentos usados en la web

I. MEMORIA

1. Introducción

El periodismo incluye en sí mismo diferentes géneros periodísticos, cada uno con unas diferentes funciones y/o características. Estos géneros son las noticias, las crónicas, las entrevistas, las columnas, etc.

El autor José Luis Martínez Albertos los define así:

“Géneros periodísticos son, en efecto, las diversas modalidades de creación lingüística destinadas a ser canalizadas a través de cualquier medio de difusión colectiva y con el ánimo de atender a los dos grandes objetivos de la información de actualidad” (Martínez Albertos, 1978; 100).

Uno de estos géneros de los que se conforma el periodismo es el reportaje, que para Begoña Echeverría (2011; 19) es el más completo, ya que incluye en sí mismo otros géneros, como la crónica, la entrevista y la noticia.

El reportaje como género periodístico tiene una gran dificultad a la hora de ser claramente definido por su propia complejidad.

Martín Vivaldi lo define en los siguientes términos:

“Relato periodístico esencialmente informativo, libre en cuanto al tema, objetivo en cuanto al modo y redactado preferentemente en estilo directo, en el que se cuenta un hecho o suceso de interés actual o humano; o también: una narración informativa, de vuelo más o menos literario, concebida y realizada según la personalidad del escritor periodista” (Vivaldi, 1987; 65).

En algunas definiciones del término, como la de Eduardo Ulibarri (1994; 38) el concepto de actualidad no aparece, sino que encontramos el de “interés público”. Para otras, como la de Manuel Calvo Hernando (Calvo Hernando, 1992; 42), el reportaje no es más que explicar, mostrar los antecedentes o consecuencias de una noticia de actualidad.

Existe conflicto entre los teóricos por las similitudes entre el reportaje y la noticia ya que, como sostiene Begoña Echeverría, (2011, p. 20) las noticias y los reportajes pueden tratar un mismo tema así como pueden abarcar el mismo ámbito (Echeverría, 2011, p. 20), pero cuando se ve en profundidad el reportaje pretende, en primer lugar “completar, ampliar, profundizar, para dar contexto a la noticia” (Ibídem, p.20) y, en segundo lugar, “el ámbito del reportaje se amplía (...), se extiende a las personas, las ideas, incluso los lugares”.

El reportaje periodístico, como ya hemos visto es difícil de definir por la complejidad y el amplio abanico de posibilidades que abarca, aunque los distintos autores que se han adentrado en esta tarea han destacados sus características definitorias.

Una de las principales características a la hora de definir los textos periodísticos es clasificarlos según sean informativos, de opinión o interpretativos. Desde este punto de vista, el reportaje es, una vez más, un género complejo ya que, para algunos autores, es un género informativo y para otros es más interpretativo.

Por ejemplo, para Álex Grijelmo “el reportaje es un texto informativo” (1997; 54) y para Martín Vivaldi “en sentido amplio (...) todo trabajo informativo que no sea la estricta noticia, el artículo literario o de opinión o la crónica, es reportaje” (1987; 65) aunque este autor matiza más adelante al aclarar:

“La tendencia del Periodismo actual es hacia el reportaje profundo o el gran reportaje (...) y que podría ser diferenciado como un trabajo más personal y libre, donde el módulo formal se rinde, se dobla ante la personalidad del periodista-escritor” (Vivaldi, 1987; 67).

Este mismo autor denomina a este “gran reportaje” más adelante como “reportaje interpretativo o en profundidad” (Ibídem; 89).

Sin embargo, para José Javier Muñoz “tradicionalmente el reportaje ha sido considerado como un género estrictamente objetivo” (Muñoz, 1994; 135), pero en la actualidad, en su nueva clasificación, realiza una diferenciación:

“Podemos considerar una primera diferencia notable entre reportajes estáticos y dinámicos. Al primero le llamaremos reportaje explicativo. El segundo se divide a su vez entre reportajes de acción y de investigación” (Muñoz, 1994; 136).

De este modo, José Javier Muñoz (1994; 134-138) establece una pequeña diferenciación: por un lado, el reportaje explicativo tiene una clara vertiente informativa (información de actualidad muy reciente, usos poco variados de fuentes...) y, por otro, el reportaje dinámico, que se divide a su vez en reportajes de acción y de investigación, al ser ambos bastante más interpretativos (ritmos más ágiles, gran variedad de datos, diversidad de fuentes...).

Este camino es el que sigue el Libro de estilo de *El País* que divide el reportaje en informativo e interpretativo y define cada uno así: (Géneros periodísticos 3.2, p46) “reportaje informativo: información con descripción”; “reportaje interpretativo: descripción más interpretación”.

Por lo tanto, parece que en la actualidad la postura más común es la de que existen dos vertientes de reportaje. Una primera vertiente de un reportaje informativo y otra segunda con un reportaje de corte interpretativo. Todo dependerá de cómo se trate el tema.

La temática que pueden abarcar los reportajes periodísticos es muy variada, casi ilimitada, ya que para diversos autores la importancia no reside tanto en el tema tratado sino en cómo se elabora este. En palabras de Martín Vivaldi “la grandeza o la profundidad del reportaje depende más de quien escribe que de lo que escribe” (1987; 90). Es decir, que lo importante para realizar un gran reportaje reside en que aquel que lo escriba tenga buenas aptitudes periodísticas:

“El reportaje será más o menos grande, según quien lo escriba. Será más o menos profundo, según la capacidad del reportero para profundizar en los hechos. Será más o menos interpretativo, según la sensibilidad, la cultura o la estimativa de quien narre un hecho o describa una cosa” (Vivaldi, 1987; 90).

Para Begoña Echevarría “no es necesario que ocurra algo concreto para redactar un buen reportaje” (2011; 23). En su opinión, este es un género que permite crear y es decisión del periodista o del medio qué investigar para elaborar un tema. De este modo, cualquier tema es susceptible de ser el foco de un reportaje de investigación.

Una de las principales características que sirven a los diversos autores para definir qué es un reportaje es la investigación minuciosa que se realiza.

Para la autora Begoña Echevarría (2011, p.21) lo que caracteriza al reportaje no son las opiniones del autor, sino la abundancia y relevancia de su investigación. Con la misma idea, Julio del Río Reynaga afirma que el reportero José Natividad Rosales definía el reportaje como “una investigación exhaustiva de un hecho en un momento dado” (1994; 25).

Por otro lado, Vivaldi (1987; 87) haciendo referencia a las palabras del periodista Fernández Flórez destaca que “donde el noticiero se contenta con *ver* y *oír*, el reportero

mira y escucha atentamente, escudriña, averigua hasta sacar el máximo jugo del hecho o suceso”. Expresa, en primer lugar, la diferencia que existe entre el “noticiero” y el “reportero” y, en segundo, vuelve a remarcar la necesidad de ciertas aptitudes por parte del periodista para crear un gran reportaje.

Sin embargo, José Luís Martínez Albertos dice, en Curso General de Redacción Periodística, que la investigación no es diferente a la que se ha estado realizando a lo largo de los años, y que ante los lectores “se extiende la convicción de que el periodismo de investigación aporta en realidad pocas cosas nuevas al periodismo de toda la vida”.

A pesar de ello, Martínez Albertos continúa ofreciendo la propuesta de Jack Anderson para mostrar el rasgo diferencial que tiene el reportaje de investigación frente a otros modelos.

“Para que un trabajo periodístico pueda considerarse realmente periodismo investigativo debe reunir tres requisitos: 1) que la investigación sea resultado del trabajo del periodista, no la información elaborada por otros profesionales (policía, gabinetes de prensa u otros servicios informativos); 2) que el objeto de la investigación sea una cuestión importante para un grupo considerable de la población; 3) que las personas u organismos afectados intenten esconder y dificultar el hallazgo de los datos comprometedores” (Martínez Albertos, 1998; 321).

Por lo tanto, a pesar de que el proceso investigativo es algo intrínseco a toda “buena” labor periodística, en el caso de los reportajes ésta debe ser aún más “abundante y exhaustiva”.

Uno de los mejores métodos de obtención de información proviene de las fuentes. En primer lugar, debemos tener en cuenta qué se conoce como fuente periodística. Pepe Rodríguez las define como: “toda persona que de un modo voluntario y activo facilite algún tipo de información al periodista” (Rodríguez, 1994; 67). Y Begoña Echevarría afirma que “los periodistas denominan fuentes a las personas o instituciones que le suministran datos sobre los que elaborar el relato” (1998; 30).

Por lo tanto, las fuentes periodísticas son las encargadas de servir de información al periodista, o al reportero. Aunque en este último caso, la variedad y cantidad de fuentes informativas debe ser mayor por la necesidad de datos que serán necesarios para elaborar un reportaje periodístico. En palabras de Begoña Echevarría “si queremos fundamentar bien el trabajo y justificar convenientemente las inferencias y las interpretaciones, necesitamos fuentes múltiples” (2011; 22).

Otra de las principales características de los reportajes es su extensión. Para Vivaldi “un reportaje completo, profundo y bien escrito, nunca resulta largo” (1987; 77). En ese mismo sentido, Begoña Echevarría dice: “la extensión del reportaje es mayor que la de en otros géneros. Pero extensión no debe ser sinónimo de hinchazón. Nunca debe perderse la voluntad de síntesis” (2011; 23).

Por lo tanto, a pesar de que el reportaje posee una extensión mayor a la de otros géneros periodísticos, no proviene de añadir elementos innecesarios, sino más bien de intentar completar lo mejor posible la información intentando abarcar la mayor cantidad de puntos de vista.

Se ha escogido hacer un Trabajo de Fin de Grado de carácter práctico, como permite la normativa de la Universidad de Sevilla. Este trabajo será un reportaje periodístico en el

que pondremos en práctica un amplio proceso de investigación, y realizado principalmente en la técnica de la inmersión.

El reportaje “Un mes en verde” se ha centrado en la finalidad de mostrar, por un lado, que es un mundo complejo con muchas variantes. Por otro lado, que al ser una tendencia creciente en la sociedad genera dudas y temores que deben ser respondidas con rigurosidad. Para ellos afrontaremos un reportaje con un buen proceso de investigación y documentación, siendo este el proceso que debe seguir el periodismo para mostrar una realidad, por muchos, desconocida.

Una de las técnicas elegidas es la inmersión, que permitirá no solo mostrar los aspectos más curiosos del “día a día”, sino que también desmontará algunos de los mitos más populares de esta dieta.

El vegetarianismo es una opción alimenticia desconocida por una gran parte de la población que lleva consigo diferentes prejuicios. Con este reportaje se pretende no solo desmentirlos, sino también mostrar lo que implica realmente este “estilo” de vida, y demostrando empíricamente lo que implica escoger esta dieta, tanto para nuestro organismo, como para nuestra vida diaria e incluso nuestra economía.

2.- Justificación:

El vegetarianismo es una dieta alimenticia que consiste en la desaparición del consumo de todo tipo de carne animal (cerdo, ternera, pescado...). Se trata de consumir básicamente productos vegetales.

Los motivos que pueden hacer escoger a un consumidor esta dieta son muy variados, desde el respeto y la lucha por los derechos de los animales, las dietas, la salud o por razones religiosas.

El termino vegetarianismo o vegetarianismo engloba en sí mismo una gran variedad de diferentes tendencias alimenticias, que difieren unas de otras en los alimentos que sí están permitidos.

Como dice Begoña Echevarría “prácticamente, de todo lo que ocurre se puede hacer un buen reportaje” (2011; 20). Pese a ello hay temas que se prestan más que otros a la elaboración de un reportaje periodístico, como por ejemplo los temas con un gran calado social o como en este caso, aquellos que afectan a nuestra vida diaria.

El tema escogido sigue relativamente el criterio de actualidad, en la medida que es un tema que está en auge y que además tiene un gran componente de originalidad ya que apenas es tratado por los medios.

Además, a pesar de que el tema de vegetarianismo es una tendencia global, en España nos encontramos en un proceso de transición con la aparición, cada día, de más personas que siguen estas dietas.

En cuanto al impacto sobre los públicos potenciales, este no es un tema que interese solo a aquellas personas que sigan esta dieta, sino también a todas aquellas personas que pueden verse intrigadas por el tema o que se han planteado ser vegetarianos en algún momento de su vida

Por otro lado, al ser un tema desconocido y complejo despierta dudas, división de opiniones por parte de la sociedad generando, por lo tanto, un conflicto.

El reportaje pretende analizar el fenómeno del vegetarianismo desde una perspectiva múltiple: cómo afecta a los consumidores en su día a día, qué piensan los que se oponen, qué criterio tienen los medios, cómo es su difusión en las redes sociales, etc.

3.- Objetivos:

Es necesario aclarar, antes de realizar un reportaje, cuáles son las ideas que debemos abordar, los objetivos que se quieren alcanzar, para guiar de este modo el proceso de investigación.

Para Echevarría en el reportaje el objetivo principal o “la finalidad” es “tratar de descubrir *cómo y por qué* se ha producido un acontecimiento” (2011; 19). Por lo tanto, extrapolando esta idea al reportaje que se va a realizar se puede llegar a la conclusión de que los dos principales objetivos son:

- Descubrir cómo se hace una dieta vegetariana y cómo afecta a nuestro cuerpo a través de una inmersión.
- También descubrir por qué se hace y que ventajas y desventajas nos ofrecen este tipo de dietas a través de testimonios de distintas personas que han apostado por incorporar esta dieta a su vida diaria.

Además, podemos apuntar otros objetivos de carácter secundarios como:

- Mostrar las diferentes variedades de vegetarianismo y explicar las diferencias entre las distintas tendencias.
- Explicar y aclarar diferentes mitos tanto a favor como en contra del vegetarianismo.

4.- Metodología del reportaje:

En la actualidad, cada día son más las personas que deciden seguir una vida más saludable, haciendo deporte, eliminando vicios de sus rutinas o, como es este caso, adquiriendo una dieta alimenticia mucho más saludable y equilibrada.

Se podría decir que el vegetarianismo lleva esta práctica a un nivel más, ya que se busca un cambio social con la eliminación de la carne de sus dietas. Cada vez son más las personas que creen que es necesario ese cambio para combatir el maltrato animal y las malas condiciones que existen en gran parte de las empresas ganaderas y pesqueras de todo el mundo.

A pesar de que los productos cárnicos son clave en la pirámide alimenticia, con este tipo de dietas se busca la sustitución de estos por otros de origen vegetal, llegando casi a compensarse por completo los nutrientes que necesita el organismo. La única vitamina que no se podría adquirir a través de una dieta totalmente vegetal sería la B12 y en la actualidad podemos encontrar en el mercado farmacéutico suplementos que acabarían con esta limitación.

Como ya hemos mencionado, cada día aumenta más la preocupación de la sociedad por lo que comemos y de dónde provienen los productos. La población está mostrando más interés en la composición de los alimentos, si respetan el medio ambiente durante la producción e incluso si se respetan las leyes de protección para con los animales. Por tanto, vivimos en un entorno en el que aquello que consumimos importa. Es por ello que esta preocupación ha dado paso a la expansión de diferentes “estilos” de vida.

El vegetarianismo, el veganismo, el flexivegetarianismo... son tendencias cada vez más extendidas, aunque dependerá de la zona geográfica y demográfica. En España, por ejemplo, existe una gran diferenciación entre las capitales y las zonas más rurales. Las grandes ciudades como Madrid o Barcelona tienen una mayor aceptación de estas preferencias y llegan a un público más amplio gracias a la difusión y las posibilidades ya que existe más variedad de establecimientos vegetarianos tales como restaurantes, mercados y tiendas especializadas. De este modo, se logra una mayor facilidad para los distintos usuarios de estas dietas.

Por otro lado, en diferentes partes del mundo podemos observar que la aceptación de estas preferencias alimenticias varía en función de diferentes rasgos, tales como sociales, culturales y económicos. Encontramos, por ejemplo, que, en la India debido a su religión y sus, generalmente, bajos recursos económicos, más del 40% de la población sigue una dieta exclusivamente vegetal. Sin embargo, en otros lugares como Estados Unidos, a pesar de tener una gran renta per cápita, solo alrededor del 13% de la población se decide por este modo alimenticio.

En el reportaje que se va a realizar como Trabajo de Fin de Grado decidimos seguir la tendencia vegetariana por encima de las otras opciones por diferentes motivos. Existía la posibilidad de elegir entre el vegetarianismo y el veganismo. Después de una investigación previa llegamos a la conclusión de que el veganismo era, por un lado, más complejo y, por otro lado, mucho más restrictivo ya que a parte de los productos cárnicos se debía prescindir de todos los productos lácteos y sus derivados, tales como la leche, los yogures, quesos... dificultando en gran medida la elaboración de platos.

Sin embargo, el vegetarianismo no restringe otros productos de origen animal, como son los huevos y los lácteos. La obtención de estos no implica necesariamente el maltrato animal, aunque sí es cierto que en muchos casos la sobreexplotación conlleva riesgos para

los animales. Por lo tanto, el vegetarianismo busca la obtención de estos productos de origen animal de un modo más compasivo y que cumplan con sus derechos básicos. Muchas empresas en la actualidad han decidido dar un giro a su ética, obteniendo un menor volumen de productos a cambio de una mayor calidad y siendo más respetuosos con el medio ambiente y los animales.

La forma de investigar sobre este tema ha sido mediante una inmersión día a día en esta tendencia alimenticia intentando, por un lado, ponernos en la piel de una persona vegetariana y, por otro, mostrar los pasos que dimos para dar el cambio a nuestra dieta. Se ha escogido un periodo de tiempo de cuatro semanas ya que muchos estudios revelan que 21 días es el tiempo necesario para acostumbrarse a algún nuevo hábito. Por tanto, nosotros escogimos una cuarta semana para mostrar también a la persona ya habituada; con conocimiento de qué productos contienen o no carne, qué restaurantes visitar o cuáles omitir por carecer de platos vegetarianos.

La meta de este trabajo es obtener información acerca de lo que implica llevar una dieta vegetariana, de los cambios que se producen en nuestro día a día al realizarla y de los distintos puntos de vista sociales en relación a esta. Asimismo, veremos los distintos mitos y estigmas que rodean a esta práctica cada vez más extendida.

La consecución de estos objetivos se ha logrado mediante, en primer lugar, la investigación previa en diferentes medios no convencionales como podrían ser las redes sociales, conocidos que sigan esta dieta o incluso el conocimiento popular, para así conocer también las ideas preconcebidas, así como los prejuicios que existían.

Para la investigación, hemos consultado redes sociales como por ejemplo Instagram o Facebook, donde hemos seguido a personas expertas en este tipo de dietas. Uno de estos casos es Marta Martínez, autora del libro *Mi Dieta Vegana*, experta en comunicación digital y creación de contenido y que actualmente se encuentra realizando un máster en nutrición y salud. Su perfil en esta red social es @midietavegana. Uno de los documentos utilizados y que mejor explican todo este tema fue *The Green Revolution*, por Lantern Papers. Nos ayudó no solo a ver cuáles eran los principales productos a consumir, sino también a darnos una versión más global del seguimiento de esta dieta.

Asimismo, otra fuente serían las personas de a pie, tanto vegetarianas como no. Las personas vegetarianas nos aconsejaron dónde podía comer, en qué nos teníamos que fijar o incluso qué alimentos, a pesar de parecer vegetarianos, no lo eran.

Para obtener más datos, realizamos una encuesta online en la que personas de diversas clases y edades la fueron respondiendo según sus prioridades y preferencias. Entre las cuestiones enviadas, además de preguntar por los datos tales como la edad o el sexo, podemos destacar las siguientes: “¿Cuáles crees que son los motivos que mueven a las personas vegetarianas y veganas?”, “¿Considerarías dejar de comer carne ya sea por un tiempo o para siempre?” y “¿Crees que los productos vegetarianos y/o veganos son...?”. Los encuestados respondieron de la siguiente manera: un 79,2% considera que este tipo de dietas se realiza por motivos éticos, seguido de un 10,7% que creen que es por temas ecológicos y de un 4,6% que creen que es por razones de salud. Por otro lado, a la pregunta de si alguna vez dejarían de comer carne, respondieron un 45,6% que “Sí”, un 30,9 que “No” y “Tal vez” obtuvo un 23,5% de resultado. Una de las respuestas más destacadas es que la mayoría de los encuestados (concretamente un 63,1%) creen que la comida vegetariana es más cara y tan solo un 4% cree que es más barata. Otras de las respuestas que obtuvimos (un 7,9%) es que tiene el mismo precio o que depende del establecimiento que visites (un 22,6%).

Asimismo, un 76,2% cree que no es difícil ser vegetariano, aunque solo el 14,3% lo es y un 61% no (un 17,7% se ha planteado serlo en un futuro). Si hablamos del veganismo, los números cambian bastante, ya que el 63,1% consideran que es difícil serlo y solo un 2,4% lo es, mientras que un 12,2 se plantearían serlo en algún momento, contra un 83% que drásticamente no lo es.

La encuesta la realizamos para conocer de primera mano los mitos que existen entre los ciudadanos. A pesar de que se ha centrado en un público joven (un 30,8% entre los 18 y 20 años; y un 52,4% entre los 21 y los 24 años) y básicamente de perfil estudiantil (75,6%), y en su mayoría mujeres (75,6%), hay que tener en cuenta que puede existir variación si el perfil del encuestado cambia.

5.- Composición del reportaje:

En la actualidad, el término vegetarianismo se encuentra en un momento de auge gracias, en parte, a las nuevas tecnologías y la difusión que estas facilitan. Este reportaje busca ayudarse de estos medios, por lo tanto, es por ello, que el reportaje se ha realizado en formato web. Además, por lo general, el público al que va dirigido esta web, es básicamente joven y urbanita, quienes están más familiarizados con este tipo de formato.

Hemos elegido este formato para el reportaje porque facilita, por un lado, la hiperconexión de textos pudiendo aclarar una palabra dentro de un texto con un solo clic, también llevar a imágenes, a otros post, a contenidos multimedia explicativos. Además, permite la navegación rápida y ágil entre los diferentes temas. Asimismo, podemos introducir herramientas interactivas, dotando al formato de una mayor cercanía entre los usuarios. El formato web, además, permite una ventaja muy importante, y es que se puede modificar y actualizar continuamente, ya sea con textos, imágenes u otros tipos de archivo.

Un formato de este tipo puede visualizarse en múltiples plataformas, ya que en la actualidad su elaboración permite adaptarlo a diferentes medios sin perder calidad ni facilidad de lectura. Así, obtenemos la posibilidad de poder disfrutar de la navegación tanto en móviles como en *tablets* u ordenadores.

Hemos intentado utilizar de modo abundante las infografías, ya que permiten explicar y aclarar los diferentes temas de una manera sencilla y clara. Hemos decidido usar desde imágenes más sencillas como diagramas o tablas hasta infografías más complejas con diferentes datos, dibujos, etc.

Esta opción también conlleva un cambio en el estilo de expresarse, ya que las nuevas tecnologías requieren de mayor compenetración entre el público y el autor. Gracias a ello se consigue un *feedback* que ayuda no solo a mejorar la calidad de las publicaciones, sino que también los contenidos sean más acordes a los gustos de los usuarios.

Sin embargo, la elección del formato web conlleva la elaboración de una página web, con las complicaciones que esta genera. Por un lado, se pueden producir fallos de internet, provocando que la web no se cargue correctamente, la fotografía debe tener un tamaño adecuado para que se vea nítidamente pero que no pese mucho para que se visualice rápidamente o la pérdida de datos, y por otro, el desconocimiento del código HTML provoca que haya que elegir plantillas prediseñadas, eliminando la posibilidad de un diseño acorde con el estilo y el tema.

Podemos observar en la web diferentes apartados. En primer lugar, en la portada podemos observar la barra de la división de las distintas secciones y redes sociales para comunicarse: “Diario”, que se subdivide a la vez en cuatro semanas donde explicamos cómo han transcurrido estas, los problemas que hemos encontrado e incluso algunos útiles consejos; “Recetario”, cuenta con varias recetas de platos vegetarianos más sencillos y rápidos de elaborar; “Sobre vegetarianismo”, que incluye noticias y datos curiosos sobre esta tendencia; y por último la sección “Sobre Mí”, común en la mayoría de las páginas web, que cuenta un poco sobre el autor y el motivo de la web. Además, encontramos una sección al final de cada apartado para subscribirse a la *newsletter* y recibir las últimas actualizaciones de la web.

6.- Conclusiones a modo de epílogo:

Iniciamos el reportaje con la idea de tratar de alcanzar ciertos objetivos, entre estos destacaban dos. Descubrir en qué consiste una dieta vegetariana y cuáles son los cambios que nuestro cuerpo refleja después de haberla realizado. Asimismo, buscamos descubrir cuál es el motivo, ventajas y desventajas a la hora de realizar esta dieta alimenticia.

Consideramos que se han alcanzado los objetivos propuestos en este Trabajo de Fin de Grado, ya que se ha conseguido responder a muchas de las incógnitas presentadas. En primer lugar, hay que tener en cuenta la pérdida de peso que se produjo, no por mala o poca alimentación sino por todo lo contrario, ya que se mantuvo una dieta mucho más sana y equilibrada de lo que estábamos acostumbrados.

Asimismo, también se ha logrado cumplir con los objetivos secundarios, tales como por ejemplo mostrar las diferentes variedades del vegetarianismo. El veganismo, que es la ausencia total de productos tanto cárnicos y pesqueros como lácteos, huevos y miel; además, esta tendencia elimina productos animales, por ejemplo, en calzado (cuero) o prendas (lana). El flexivegetarianismo, lo siguen aquellas personas que, a pesar de comer carne, intentan hacerlo con la menor asiduidad posible o solamente cuando no hay otra opción. El apiovolactovegetarianismo, es aquella práctica que solamente elimina los productos cárnicos manteniendo el pescado, los huevos, la leche y la miel; ya que consideran que es la práctica más perjudicial para el medio ambiente.

Uno de los objetivos personales que quería cumplir era conocer y aclarar algunos de los mitos relacionados con esta tendencia. Uno de ellos es “es mucho más caro”, lo cual solo es cierto si nos referimos a productos preelaborados, es decir, salchichas vegetarianas, hamburguesas, etc. Ya que los productos vegetales son bastante más económicos que las carnes, podemos comparar, por ejemplo, una bandeja de pechuga de pollo de formato familiar cuyo precio es de 4,31€ con productos vegetales que, por este mismo importe, podríamos obtener en un supermercado un kilo de arroz, un paquete de lentejas, tomates, pimientos verdes y cuatro cebollas.

Otro de los mitos que encontramos en contra del vegetarianismo es que “comer solamente vegetales no nos aporta todos los nutrientes necesarios”, lo cual es falso, ya que, como hemos descubierto, el único elemento que no encontramos en productos vegetales es la B12, todo lo demás se puede obtener siguiendo una dieta muy equilibrada.

Por otro lado, gracias a la encuesta realizada, descubrimos que la mayoría de las personas (casi un 80%) considera que este tipo de dietas se realiza por motivos éticos. En la encuesta se observa que la mayoría de los participantes, un total de 328, han sido mujeres (75,6%) estudiantes (75,6%) jóvenes en un rango de edad comprendido entre los 21 y los 24 (52,4%) y estas personas han respondido a la pregunta “¿Considerarías dejar de comer carne ya sea por un tiempo o para siempre?”: “Sí” un total de 45,4% y “Tal vez” un 23,4%. Por lo tanto, podríamos decir que un 68,8% valoran positivamente la opción de seguir algún tipo de dieta vegetariana. Esto quiere decir que en un nivel socioeconómico medio-alto (por sus estudios superiores universitarios) y en unas grandes ciudades (Sevilla y Barcelona) las posibilidades de aceptar estas tendencias son bastante elevadas.

Hemos encontrado, a lo largo de estas cuatro semanas, algunos de los principales problemas. En primer lugar, se podría considerar una desventaja el hecho de ir a comer a un establecimiento público, ya que a pesar de que la mayoría de restaurantes tienen alguna opción vegana o vegetariana, lo cierto es que estas no son muy variadas, a no ser que vayamos a un establecimiento especializados, que sí es cierto que es un tanto más costoso.

Otra de las pocas desventajas sería el hecho de tener que abstenerse de tomar ciertos productos a priori vegetarianos, pero que en su composición podría contener algún elemento o trazas cárnicos, a pesar de no ser necesarios. Este problema se incrementa mucho más si se sigue una dieta vegana, ya que muchos productos contienen leche como conservante.

Para concluir, queremos realizar una pequeña reflexión sobre la experiencia y los resultados obtenidos. En cuanto a la experiencia personal que nos hemos llevado al realizar este reportaje de inmersión, hemos de calificarla como una grata vivencia porque nos ha llevado a ver algo de lo que hasta ahora éramos ajenos: desde un punto de vista diferente tanto social hasta el descubrimiento de infinidad de alimentos que hasta ese momento no nos habríamos atrevido a probar.

A pesar de haber sido una gran experiencia, lo cierto es que, tras las cuatro semanas de experimento volví a la dieta que he llevado durante toda la vida por diversas razones. Principalmente por la facilidad a la hora de elaborar los distintos platos, es decir, se tarda infinitamente menos en poner unos filetes a la plancha que en elaborar una lasaña vegetal.

Por otro lado, a pesar de coincidir plenamente en la ética que busca un mayor respeto hacia los animales, también entendemos que la carne es necesaria en cierto punto para el ser humano. El problema reside, básicamente en que la sociedad occidental entiende comer carne como algo principal, mientras que en la pirámide de alimentación encontramos que pescados y carnes blancas se deberían consumir una o dos veces a la semana y que las carnes rojas esporádicamente. Por el contrario, mientras que frutas y verduras deberían ser consumidas de dos a cuatro veces al día, encontramos que en infinidad de casos apenas se consumen unas pocas veces por semana.

Por lo tanto, y con todo ello, podemos asumir que el problema no reside en comer o no animales, el problema reside en la mala gestión de los alimentos que la naturaleza nos provee, y por supuesto en la sobreexplotación animal necesaria para poder seguir manteniendo estos malos hábitos de consumo.

Por tanto, quizás sea importante pararnos a reflexionar sobre los hábitos alimenticios que han sido adquiridos como “normales” a lo largos de tantos años, dejando aparte lo realmente significativo, que es llevar una dieta equilibrada y sostenible.

7.- Referencia bibliográficas

- Andrade, J. (2017). ¿Y si soy vegetariano? *Ideal*, 4.
- Camino Marcet, J.M. (1997). *Periodismo de investigación. Teoría y práctica*. México: Ed. Editorial Síntesis.
- Del Río Reynaga, J. (1994). *Periodismo interpretativo*. Ed. Trillas.
- Echevarría Llombart, B. (2011). *El reportaje periodístico. Una radiografía de la realidad*. Sevilla: Comunicación social.
- El Economista. (2019). La cadena TGB comienza a ofrecer la hamburguesa vegana de Beyond Meat. *El Economista*. [Internet]. 25 de febrero. Disponible en: <https://www.eleconomista.es/empresas-finanzas/noticias/9723180/02/19/La-cadena-TGB-comienza-a-ofrecer-la-hamburguesa-vegana-de-Beyond-Meat.html> [Acceso 2 de junio de 2019]
- Jolonch, C. (2017). El gurú de la cocina vegetal: “Huyo de los ingredientes cuyo nombre no sé pronunciar”. *La Vanguardia* [Internet]. 03 de febrero de 2017. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/comer/al-dia/20170203/413949143979/yotam-ottolenghi-guru-cocina-vegetal.html> [Acceso el 30 de mayo de 2019]
- La Gulateca. (2017). España, cada vez más vegetariana. Casi el 8% de la población opta por este tipo de alimentación. *Blog20minutos* [Internet]. 13 de febrero. Disponible en: <https://blogs.20minutos.es/la-gulateca/2017/02/13/vegetarianismo-en-espana/> [Acceso el 30 de mayo de 2019]
- Lantern Papers. (2019). *The Green Revolution. Entendiendo el auge del movimiento veggie*. Lantern Papers. Disponible en: <http://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-entendiendo-el-auge-del-mundo-veggie>
- Martín Vivaldi, G. (1987). *Género periodístico. Reportaje. Crónica. Artículo*. Madrid: Ed. Paraninfo.
- Martínez Albertos, J.L. (1978). *La noticia y los comunicadores públicos*. Madrid: Ed. Pirámide.
- Martínez Albertos, J.L. (1998). *Curso general de redacción periodística*. Madrid: Ed. Paraninfo.
- Martini, S. (2000). *Periodismo, noticia y noticiabilidad*. Bogotá: Ed. Grupo Editorial Norma.

- Muñoz, J.J. (1994). *Redacción periodística*. Ed. Librería Cervantes.
- Oroz, A. (2018). ¿Qué es y cómo se cocina lo soja texturizada?. Dietista-nutricionista. [Internet]. 9 de abril. Disponible en: <https://dietista-nutricionista.com/se-cocina-la-soja-texturizada/> [Acceso 31 de mayo de 2019]
- Parratt Fernández, S. (2003). *Introducción al reportaje: antecedente, actualidad y perspectivas*. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela. Servicio de Publicaciones e Intercambio Científico.
- Raffin, C. (2019). Examen a Beyond Meat: Luces y sombras del milagro vegetariano de Wall Street. El Confidencial. [Internet]. 29 de mayo. Disponible en: https://www.elconfidencial.com/mercados/2019-05-29/beyond-meat-opv-bolsa-problemas_2040982/ [Acceso 31 de mayo de 2019]
- Rodríguez, P. (1994). *Periodismo de investigación. Técnicas y estrategias*. Barcelona: Ed. Paidós Papeles de Comunicación
- Salazar Vevia, M. (2018). Soja Texturizada, la carne picada vegetal. Gastronomía. [Internet]. 31 de octubre. Disponible en: <http://www.gastronomia.com/es/propuestas-gastronomicas/soja-texturizada-la-carne-picada-vegetal-0> [Acceso 31 de mayo de 2019]
- Sánchez Mateos, A. (2017). Qué es eso de la dieta flexitariana y cuáles son sus beneficios. *La Vanguardia* [Internet]. 01 de febrero. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20170201/413789831770/que-es-la-dieta-flexitariana.html> [Acceso el 30 de mayo de 2019]
- Soler, M. (2017). El culto a la alimentación sana mueve la apertura de locales 'en verde'. *Ideal*, 2-3.
- Yorosh, A. (2015). Ventajas y desventajas del vegetarianismo. Sputnik News. Disponible en: <https://mundo.sputniknews.com/infografia/20130927158169676/> [Acceso el 30 de mayo de 2019]

II. REPORTAJE

(WEB)



Mes en verde

Inmersión periodística al vegetarianismo

Este es un blog dedicado no solo a contar mi experiencia personal siguiendo una dieta "verde" durante un mes, sino que también busca derribar muchos falsos mitos sobre esta dieta que esta en auge en la actualidad. Echa un vistazo a la web para más información.



Diario



Recetario



[f](#) Facebook

[@](#) Instagram

[p](#) Pinterest

[t](#) Twitter



Sobre mí

Mi nombre es Roberto Serrano, vivo en Sevilla, España. Durante toda mi infancia soñé con ser periodista, en un principio era para ser especialista deportivo hasta que me di cuenta de que realmente me encantaba todo de esta profesión.

[Leer más](#)

Newsletter

En esta sección voy a detallar las diferentes experiencias que tuve en las cuatro primeras semanas que estuve siguiendo la dieta vegetariana, desde la primera compra en el supermercado hasta las dificultades al ir a cenar con amigos. La división en 4 semanas se debe a que, a pesar de que uno se va adaptando poco a poco, varios estudios dicen que se tarda 3 semanas (21 días) para acostumbrarse a algo, decidí añadir una semana más para mostrar cómo es cuando uno está totalmente aclimatado a este modo de vida.



Imagen vía: Happy in Spain

Sobre mí

Mi nombre es Roberto Serrano, vivo en Sevilla, España. Durante toda mi infancia soñé con ser periodista, en un principio era para ser especialista deportivo hasta que me di cuenta de que realmente me encantaba todo de esta profesión.

[Leer más](#)

Newsletter

Nombre

Dirección de email

Suscríbete ahora

Semana 1

Estuve un tiempo mentalizándome para realizar "el experimento". Llevé a cabo una investigación sobre qué cosas podría prepararme para comer, si me haría falta algún suplemento vitamínico, hablando con personas que hacía tiempo que hacían esta dieta y, para ser totalmente sincero, aprovechando para comer sin tener que mirar cada uno de los componentes, si llevan algún tipo de producto animal o cualquier cosa similar.

He de reconocer que al principio **mi intención era seguir una dieta totalmente vegana**, pero después de la búsqueda inicial antes de empezar con todo esto, me di cuenta de las dificultades que una dieta así conlleva.

No era consciente, posiblemente por mi desconocimiento, de que **para ser vegano no solo era necesario prescindir de la carne y el pescado**, sino también de cualquier producto derivado de la leche, como los huevos. Además, era necesario omitir incluso otros muchos productos que, a pesar de ser de origen vegetal, utilizan algún producto animal como conservantes, potenciador de sabor... como bien sabrán las personas intolerantes a la lactosa, que encontrarán **trazas de leche hasta en un paquete de patatas fritas de bolsa**.

Por todo ello, y con un poco más de información me di cuenta de que **la mejor opción era llevar a cabo una dieta vegetariana**, es decir, prescindir de la carne y del pescado, pero seguir tomando huevos, lácteos y derivados. Con esta decisión no solo me facilitaba mucho la vida a la hora de cocinar, sino también daba un sentido más común y amplio al experimento ya que, entre el veganismo y el vegetarianismo, este segundo es más común.

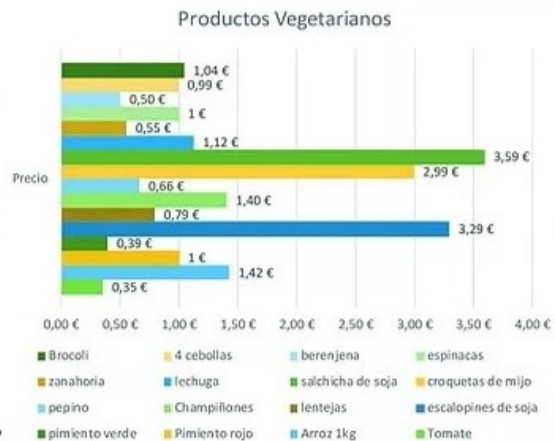
Otros de los productos que se tienen que tener en cuenta a la hora de decidirse a ser vegetariano es **la miel**. Yo la omito por el simple hecho de que soy alérgico a esta y por lo tanto no me tengo que ni siquiera plantear si tomarla o no, ya tomé mi organismo esa decisión por mí.



Primera compra en el supermercado

Lo primero que tuve que hacer fue ir al supermercado, con una lista de productos vegetarianos. Como **esta dieta requiere una mayor planificación** tenía más o menos planteado todos los platos que iba a preparar para poderme organizar mejor.

Es importante, también, tener en cuenta que, al ser platos más elaborados, el tiempo de preparación es mayor, por lo tanto, también era necesario buscar algo rápido para ocasiones de urgencia, por ejemplo, una ensalada o un yogur.



El precio de los productos

Al contrario de lo que mucha gente imagina, **este tipo de dietas no es más cara**. Por ejemplo, una bandeja de pechuga de pollo de formato familiar cuyo precio es de 4,31€ con productos vegetales que, por este mismo importe, podríamos obtener en un supermercado un kilo de arroz, un paquete de lentejas, tomates, pimientos verdes y cuatro cebollas. Sin embargo, lo que **sí es más caro, son los productos veggie preelaborados**, salchichas de tofu, hamburguesas de legumbres o falafel (plato típico de Oriente Medio, compuesto por croqueta de garbanzos o habas). Es por ello que es recomendable no basar tu dieta en esto, aunque bien es cierto que podría sacarte de un apuro en el caso de que tuvieses que prepararte algo rápido de comer.



Cosas básicas de tu lista de la compra

Lo principal a la hora de hacer la compra para alguien que no siga esta dieta, suele ser carne o pescado y algo de verdura y fruta. Por el contrario, al seguir esta tendencia, lo más **importante es buscar verduras variadas** que sustituyan los productos de origen animal, así como buscar alimentos que se puedan guisar, por ejemplo, lentejas vegetales, donde no encontraremos chorizo, morcilla y/o carne, pero sí cebolla, pimiento, patata... Estos platos podemos encontrarlos en lata, cuyo precio no es superior a su versión más tradicional.

Productos que se supone que no llevan elementos animales, pero sí...

Está claro que una de las cosas más importantes a la hora de elegir los productos que vamos a llevarnos a casa es fijarse bien en sus componentes, ya que **muchos productos parece que no llevan elementos de origen animal, pero sí**. Por ejemplo, las patatas fritas (suelen contener lácteos y aromatizantes), existen salsas que contienen sustancias cármicas, como la "salsa burger" o los anchoas.



Semana 2

Conforme iban pasando los días tuve tiempo de reflexionar sobre el mercado cárnico y de leer algunos artículos sobre el tema. Llegué a una reflexión en la que me di cuenta de que, desde hace años, **la carne es un medio para demostrar el poder económico**. En la actualidad, cuando vamos a un restaurante y les contamos a nuestros amigos no mencionamos la ensalada de variados ingredientes que nos hemos comido, mencionamos **el chuletón de buey de 5 cm de alto**. Esto demuestra que la carne representa un símbolo de prestigio social.

Además, no solamente los productos cárnicos son símbolo de poder económico, por ejemplo, los mariscos también son una forma de demostrar la capacidad económica.

¿Y hoy qué como?

Volviendo al día a día, la segunda semana comenzó con algo menos de tiempo para elaborar platos por temas universitarios. Además, un día de esa semana tenía planeado comer fuera para probar algún lugar estrictamente vegetariano.

Al haber planificado menos los platos de esa semana, en varias ocasiones, tuve que buscar algo rápido para comer y aquí encontré uno de los principales problemas, ya que, siguiendo mi dieta de siempre, en una situación similar preparaba unos filetes con algún acompañamiento y ya está. Mientras que ahora, siguiendo la dieta vegetariana, es más complicado porque, aunque alguna vez puedes preparar una ensalada rápida, no puede ser tu día a día. Uno de los platos que pensé en elaborar fue la pasta, la cual es de rápida elaboración, se le pueden añadir diferentes salsas y no requiere de carne como producto principal (pasta al pesto, raviolis al pesto, a la carbonara con champiñones y cebolla, sin bacón).

Primera experiencia en un restaurante

Como ya he mencionado antes, esta semana tenía previsto cenar fuera, por lo cual era necesario buscar un lugar donde o, por un lado, hubiera opciones vegetarianas o, por otro, fuese especializado. Fue en este momento cuando me percaté de la **cantidad de restaurantes de este estilo que existían en ciudades como Barcelona o Sevilla**, aunque la mayoría de ellos eran de reciente apertura o relativamente nuevos.

La experiencia de comer fue relativamente agradable ya que siempre había alguna opción vegetariana. Por lo general, la comida estuvo rica, fue variada y de buena calidad. En cuanto al precio, hay que tener en cuenta que hay que diferenciar entre los locales especializados y los normales, ya que los primeros suelen ser un poco más caros.



Además, en la actualidad no solo encontramos más restaurantes de este tipo, sino que incluso, las cadenas de alimentación están implementando y añadiendo a sus menús opciones vegetarianas. Por ejemplo, la cadena de hamburgueserías **The Good Burger**, TGB, ha añadido recientemente una hamburguesa vegetariana cuya "carne", elaborada a base de plantas y vegetales procedente de **Beyond Meat**, está muy conseguida tanto en sabor, como en textura y aspecto.

Clasificación	Índice Grasa Corporal
Bajo peso	< 18,50
Delgadez Severa	< 16,00
Delgadez Moderada	16,00 - 16,99
Delgadez Aceptable	17,00 - 18,49
Normal	18,50 - 24,99
Sobrepeso	> 25,00
Pre-obeso (Riesgo)	25,00 - 29,99
Obeso	> 30,00
Obeso Tipo I (Riesgo moderado)	30,00 - 34,99
Obeso Tipo II (Riesgo severo)	35,00 - 39,99
Obeso Tipo III (Riesgo muy severo)	> 40,00

Pérdida de peso

Fue tras esta segunda semana cuando más se empezó a notar la pérdida de peso (a pesar de que solía haber un pequeño repunte después de los fines de semanas por el hecho de tener algo más de tiempo para elaborar unos platos más contundentes).

Es importante tener en cuenta que seguir una dieta de este estilo no tiene como objetivo la pérdida de peso y, aunque en muchos casos vaya seguido de esto, la realidad muestra, como fue en mi caso, que **la pérdida se debe a seguir una dieta equilibrada y variada**, más que por el hecho de dejar de comer carne.

Para ser más específico, según el IGC (Índice de Grasa Corporal) en la semana de control, antes de hacer la dieta, yo entraba en los valores de Delgadez Aceptable (17,20%, y 69 kg) mientras que, tras la primera semana, los valores pasaron a ser algo más elevados, entrando en el apartado de la clasificación de Normal (18,70% y 67,4 kg).

Índice de Grasa Corporal

0.19 18.70%



Semana 3

La tercera semana comenzó igual de atareada que la segunda por motivos académicos (el fin de curso está cerca y los trabajos y exámenes están a la vuelta de la esquina). Aunque lo cierto era que me había acostumbrado bastante bien a ir al supermercado al inicio del fin de semana para tener tiempo de cocinar para varios días.

Prueba de diferentes productos veganos/vegetarianos

Además, me había decidido a probar algunos productos "veggies" para variar un poco más la dieta, y lo cierto es que, aunque había encontrado algunos que dejaban mucho que desear, como por ejemplo las salchichas de tofu o el queso vegano (quería probarlo, en mi dieta los lácteos y derivados no estaban prohibidos). Encontré varias cosas que pasaron a ser básicos en mi dieta como, por ejemplo: el falafel, en concreto uno que venía en polvos que, tras ser mezclado con agua y ser cocinado, podía ser utilizado como si fuera una carne, que daba infinidad de posibilidades por tan solo 2,30€ (hamburguesa, albóndigas e incluso ponerlo en la ensalada).



Un punto y aparte: la soja texturizada

Otro de los productos que me decidí a probar en este momento fue la soja texturizada, la cual es normalmente elegida como sustitutivo de la carne en diferentes platos por su alto valor proteico y por su color y textura similar. Es más, en muchos casos es conocida como "la carne picada vegana" o "carne picada de soja".

Aunque lo cierto era que las similitudes eran bastantes y que es utilizada tanto en cocina vegana y vegetariana como en la cocina tradicional (en las escuelas de EE. UU., se usa como elemento principal en algunos platos). Personalmente no me convenció este producto ya que, si bien es cierto que el sabor era similar y al soler ir acompañado o de salsas, pasta, etc. se camufla aún más el sabor, prefería omitir este elemento de las elaboraciones y adquirir esas proteínas de otros productos como, por ejemplo, el aguacate.

Estado físico

Uno de los mitos que circulan sobre este tipo de dietas es que puede provocar cansancio, dolores de cabeza, etc. Lo cierto es que eso solo ocurre si tu cuerpo no recibe todos los nutrientes que necesita y todos ellos se pueden obtener desde los productos vegetales. Todos menos, como ya hemos comentado, la B12, la cual yo decidí no tomar por el hecho de que tan solo llevaba unas semanas siguiendo esta dieta.

En la tercera semana perdí algo más de peso (66,8) y el IGC seguía estando en unos valores aceptables o incluso un poco por debajo de lo normal (16,10%), que se enmarca en el apartado de "Delgadez Moderada". A parte de adelgazar, no noté ningún cambio significativo en mi organismo.



Semana 4

Al comienzo de la cuarta semana fui de nuevo a hacer la compra de la semana y, al contrario de las primeras veces, me di cuenta de que **el tiempo que empleé era bastante inferior**, ya sabía qué debía comprar y no tenía que pararme a mirar en los componentes.

Durante esta última semana lo cierto es que **todo fue más sencillo**, desde la compra hasta, incluso, las elaboraciones de platos, ya que sabía cuánto tiempo tardaría en elaborar cada comida y tenía un recetario personal algo más extenso.

Total adaptación a la dieta

Todas estas facilidades me hicieron darme cuenta de que **me había adaptado totalmente** y es que, aunque pueda parecer algo duro, realmente es bastante más sencillo de lo que parece. Con solo un poco de **organización y planificación** se puede llevar a cabo una dieta de este tipo sin mayores dificultades. Además, pareció que **mi cuerpo se adaptó también** al vegetarianismo ya que en la última semana apenas perdi unos gramos, de 66,8 kg a 66,1 kg.

Fin de la dieta... ¿o no?

Se acercaba el final del experimento y había dos preguntas que todas las personas de mi alrededor me hacían, la primera: **¿No echas de menos la carne?** La respuesta no era sencilla. Por un lado, al principio sí la extrañaba, pero no por su sabor, sino más bien por, como ya he comentado antes, por su simplicidad para elaborar platos. Por otro lado, lo cierto era que en ningún momento sentí la necesidad de comer carne ni pescado.

La segunda pregunta era más profunda, aunque la respuesta, al menos para mí era sencilla. Esta pregunta era: **¿Vas a seguir siendo vegetariano?** No. Y por supuesto no porque no estuviera de acuerdo con los valores que fomentan o porque no me pareciera bien, ni mucho menos, sino porque personalmente no creo que los extremismos sean buenos.

El problema no es que se coma carne, sino que el problema, reside, como ya hemos dicho, en que **la sociedad actual no sigue dietas equilibradas**, basan, por norma general, sus platos en carnes con acompañamientos vegetales cuando debería de ser, cuanto menos, al contrario. Otro error que se puede ver en la actualidad es **la sobreexplotación animal y en las condiciones que estos viven**, hacinados, cebados, sucios e, incluso, enfermos.

Estos problemas en mi opinión pueden ser subsanados, por un lado, con un consumo más responsable gracias a una mayor concienciación y, por otro, gracias a los diferentes avances que están apareciendo en la materia como los sustitutivos de la carne (como por ejemplo los de Beyond Meat) que facilitan la transición hacia un menor consumo de carne.



Sobre mí

Mi nombre es Roberto Serrano, vivo en Sevilla, España. Durante toda mi infancia soñé con ser periodista, en un principio era para ser especialista deportivo hasta que me di cuenta de que realmente me encantaba todo de esta profesión.

[Leer más](#)

Newsletter

Nombre

Dirección de email

[Suscríbete ahora](#)



Lasaña

Haz clic aquí para agregar tu propio contenido o conéctate a los datos de tus colecciones.

[Leer más](#)



Hamburguesa

Haz clic aquí para agregar tu propio contenido o conéctate a los datos de tus colecciones.

[Leer más](#)



Tosta verde

Haz clic aquí para agregar tu propio contenido o conéctate a los datos de tus colecciones.

[Leer más](#)



Wok vegetal

Haz clic aquí para agregar tu propio contenido o conéctate a los datos de tus colecciones.

[Leer más](#)



Zumo detox

Haz clic aquí para agregar tu propio contenido o conéctate a los datos de tus colecciones.

[Leer más](#)



Berenjenas fritas

Haz clic aquí para agregar tu propio contenido o conéctate a los datos de tus colecciones.

[Leer más](#)



Sobre mí

Mi nombre es Roberto Serrano, vivo en Sevilla, España. Durante toda mi infancia soñé con ser periodista, en un principio era para ser especialista deportivo hasta que me di cuenta de que realmente me encantaba todo de esta profesión.

[Leer más](#)

Newsletter

Nombre

Dirección de email

[Suscríbete ahora](#)

Lasaña vegetal

La lasaña vegetal era uno de los platos que más elaboración requería, pero también era uno de los platos más ricos y con mayor cantidad de proteína. Preparé durante las 4 semanas, aproximadamente, 3 lasañas que al dividirla me dieron, para al menos 9 almuerzos.

Además, este plato permitía una fácil congelación, por lo que podía cocinarlo, dividirlo en porciones y tener comida para varios días.

1. Poner en remojo las placas de la lasaña.
2. Saltear o cocinar al vapor las verduras.
3. Montar las placas de pasta y las verduras.
4. Preparar la bechamel y verterla en la última capa.
5. Añadir arriba una generosa ración de queso.

Lasaña	Bechamel
-Placas de pasta 10-12	-2 cucharadas de harina y de mantequilla
-Calabacín 1	-Leche 1/2 litro
-Zanahoria 2-3	-Nuez Moscada
-Bernjena 1	-Pimienta
-Champiñones 200 g	-Sal
-Espinacas 200 g	
-Queso rayado 150 g	
-Aceite	
-Sal	
-Pimienta	

Lista de la compra

Lo principal a la hora de hacer una lasaña son las placas de pasta pre-cocinadas. No hay un número exacto de placas porque dependerá de dónde vayamos a realizar la verdura. Por otro lado, los tipos de verduras que se pueden utilizar son casi infinitos, podríamos añadir o cambiar cualquiera de esas por: coliflor, brócoli, cebolla... Además, a mí personalmente me gusta añadirle tomate frito. La salsa bechamel se puede optar por hacer casera o también podremos encontrarla en las grandes superficies ya cocinada.

Elaboración

- Para realizar la lasaña debemos, por un lado, poner en remojo las placas de lasaña.
- Por otro lado, se deben cocinar todas las verduras que vayamos a usar. Se podrían cocinar al vapor o salteadas en la sartén, será recomendable un modo u otro dependiendo de la verdura.
- Si se le quiere añadir tomate frito se podrían añadir todas las verduras en un mismo bol junto con el tomate para empezar con el montaje. Este se puede realizar de todos los elementos juntos o las verduras por separado.
- Por último, en la capa superior, se añadiría una última capa de pasta y bechamel con queso por encima.
- Después se debe hornear durante unos 30 minutos



Sobre mí

Mi nombre es Roberto Serrano, vivo en Sevilla, España. Durante toda mi infancia soñé con ser periodista, en un principio era para ser especialista deportivo hasta que me di cuenta de que realmente me encantaba todo de esta profesión.

[Leer más](#)

Newsletter

Nombre

Dirección de email

[Suscríbete ahora](#)



Wok de Verduras

Un Wok de verduras es un plato con mucha potencia de sabor y una elaboración sencilla, aunque necesita algo de tiempo de cocinado. Este plato es una buena opción si quieres cocinar un día y poderlo tomar en diferentes días.

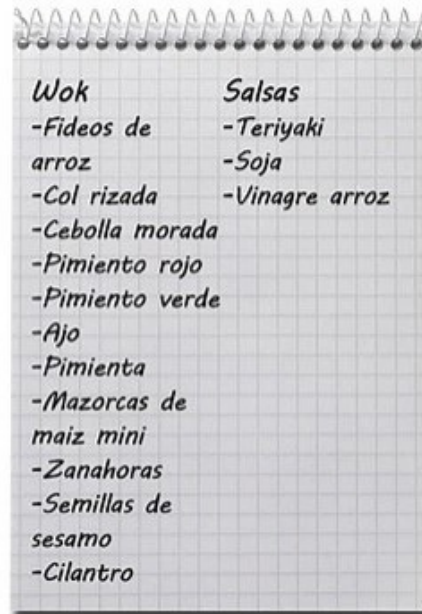
1. Cocer la pasta según el tipo.

2. Cortar las verduras en tiras finas.

3. Saltear las verduras hasta que estén a nuestro gusto.

4. Unir las verduras a la pasta.

5. Saltear con un poco de soja.



Lista de la compra

Como casi todo en la cocina, los ingredientes son más o menos variables, ya que admite bien cualquier tipo de verdura en mayor o menor cantidad. En esta receta hay dos cosas importantes a tener en cuenta a la hora de hacer la compra. En primer lugar, los fideos que se vayan a usar (en los supermercados existe una gran variedad: de arroz, de pasta o incluso de berenjena). En segundo lugar, es importante tener salsa de soja para marinar, se le puede dar también un toque de teriyaki. Este plato admite muy bien tofu o soja texturizada como sustitutivo proteico de la carne.

Elaboración

- En primer lugar, se debe cocinar la pasta y, según el tipo, tardará más o menos.
- Y, por otro lado, se deben saltear las diferentes verduras cortadas en tiras finas con una gotita de aceite y un buen chorreón de soja.
- Por último, se juntan las verduras con la pasta y se le dan unas vueltas.



Sobre mí

Mi nombre es Roberto Serrano, vivo en Sevilla, España. Durante toda mi infancia soñé con ser periodista, en un principio era para ser especialista deportivo hasta que me di cuenta de que realmente me encantaba todo de esta profesión.

[Leer más](#)

Newsletter

Nombre

Dirección de email

[Suscríbete ahora](#)



Roberto Serrano Viñas
may. 3 · 1 min.

Beyond Meat

Beyond Meat, fabricante de carne vegana elaborada a base de plantas y diferentes vegetales, llegó a Wall Street el pasado 3 de mayo y en su estreno en la bols...

7 vistas Escribir un comentario

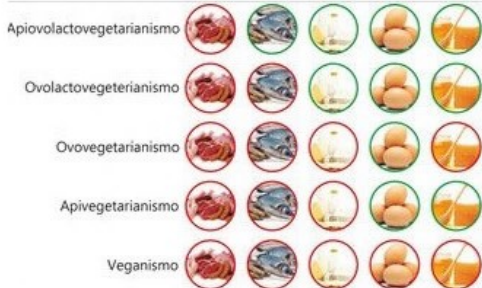


Roberto Serrano Viñas
abr. 29 · 2 min.

El caso español

España siempre ha sido un país con un alto consumo de carne. A pesar de que la Organización Mundial de la Salud, la OMS, recomienda no ingerir más de 70...

4 vistas Escribir un comentario

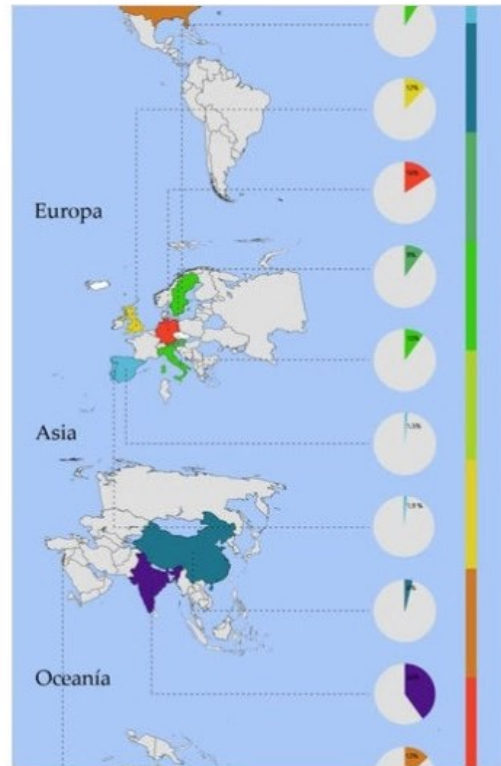


Roberto Serrano Viñas
abr. 24 · 1 min.

Las diferentes variedades

En la actualidad existen muchos tipos de vegetarianismo dependiendo de lo que se coma y lo que no, o incluso del modo en el que están cocinado...

2 vistas Escribir un comentario



Roberto Serrano Viñas
abr. 24 · 2 min.

Cambio a nivel global

Estas nuevas tendencias vegetarianas no están centradas en un solo punto del mundo, es más bien un cambio a nivel global. The Green Revolution Paper h...

3 vistas Escribir un comentario



Roberto Serrano Viñas
abr. 24 · 1 min.

El vegetarianismo pitagórico

El vegetarianismo, a pesar de estar de moda hoy en día, no es algo nuevo. Ya existía en la Antigua Grecia. Se tiene constancia, sobre el siglo IV a.C, de diferent...

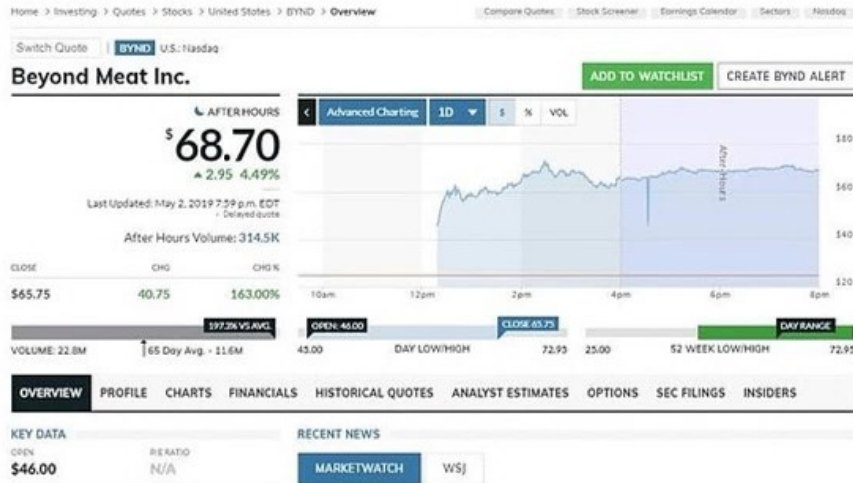


Roberto Serrano Viñas • may. 3 • 1 Min. de lectura

Beyond Meat

Actualizado: may. 29

Beyond Meat, fabricante de carne vegana elaborada a base de plantas y diferentes vegetales, llegó a Wall Street el pasado 3 de mayo y en su estreno en la bolsa estadounidense alcanzó casi un 175% cada valor de la acción.



La empresa afincada en California, que tiene entre sus accionistas a Bill Gates y Leonardo DiCaprio y entre sus embajadores a varios jugadores de la *NBA*, comenzó en la industria alimenticia con hamburguesas veganas (*Beyond Burger*), cuya carne no solo imitaba el sabor y la textura sino también el aspecto e incluso el sangrado característico de la carne al ser cocinada.

"Como muchos, estoy preocupado por el tejido raído de nuestra herencia rural, cada vez más rasgada por pueblos vacíos, poblaciones marginadas presas de una crisis, y granjas de explotación masiva ocultas"



El fundador y consejero delegado Ethan Brown decía que "como muchos, estoy preocupado por el tejido raído de nuestra herencia rural, cada vez más rasgada por pueblos vacíos, poblaciones marginadas presas de una crisis, y granjas de explotación masiva ocultas" y es que su intención no es solo competir por hacerse un hueco en el mercado de los productos veganos o vegetarianos que es tan solo un 5% de la población de EEUU, sino también en el cárnico, que genera, en todo el mundo, 1,248 millones de euros.



Sobre mí

Mi nombre es Roberto Serrano, vivo en Sevilla, España. Durante toda mi infancia soñé con ser periodista. En un principio era para ser especialista deportivo hasta que me di cuenta de que realmente me encantaba todo de esta profesión.

El objetivo de esta web es dar un paso más a la hora de realizar un reportaje como Trabajo de Fin de Grado. He elegido este formato porque personalmente creo que en este momento los largos reportajes, así como la prensa escrita, tienen que actualizarse y que mejor que usar las nuevas tecnologías y las posibilidades infinitas que nos brinda la web. El uso de hipervínculos, acompañamiento con elementos multimedia como videos, fotos o incluso canciones, me permiten dar a este reportaje un extra de dinamismo.

Este blog pretende no solo contar mi experiencia personal de lo que implica decidir cambiar tu dieta a una vegetariana, sino también quiero derrumbar algunos mitos sobre esta tendencia y darla a conocer ya sea porque estas interesado en seguirla o por simple curiosidad.

Contacta conmigo en:
robservin1@gmail.com



Sobre mí

Mi nombre es Roberto Serrano, vivo en Sevilla, España. Durante toda mi infancia soñé con ser periodista, en un principio era para ser especialista deportivo hasta que me di cuenta de que realmente me encantaba todo de esta profesión.

[Leer más](#)

Newsletter

Nombre

Dirección de email

Suscríbete ahora

III. ANEXO

Vegetarianismo y veganismo.

Formulario realizado por un estudiante de último curso de periodismo para el TFG con la intención de saber el nivel de aceptación de estas nuevas tendencias

***Obligatorio**

1. **Edad ***
Marca solo un óvalo.
- Menos de 18
- entre 18 y 20
- Entre 21 y 24
- Entre 25 y 30
- Entre 31 y 36

2. **Sexo ***
Marca solo un óvalo.
- Hombre
- Mujer

3. **¿A qué te dedicas ?**
Marca solo un óvalo.
- Estudiante
- Trabajador
- En paro
- Otro

4. **¿Cuáles crees que son los motivos que mueven a las personas vegetarianas y veganas?**
Marca solo un óvalo.
- Éticos
- Salud
- Dieta
- Ecológicos
- Religiosos
- Otro: _____

5. **¿Considerarías dejar de comer carne ya sea por un tiempo o para siempre? ***
Marca solo un óvalo.
- Si
- No
- Tal vez

6. **¿Y dejar también los lácteos y los huevos? ***
Marca solo un óvalo.
- Si
- No
- Tal vez

7. **¿Crees que los productos vegetarianos y/o veganos son...? ***
Marca solo un óvalo.
- Más caros
- Más baratos
- Depende del establecimiento
- Iguales

8. **¿Crees que a día de hoy es difícil ser vegetariano? ***
Marca solo un óvalo.
- Sí
- No

9. **¿Crees que a día de hoy es difícil ser vegano? ***
Marca solo un óvalo.
- Sí
- No

10. **¿Eres vegetariano?**
Marca solo un óvalo.
- Sí
- No
- Me lo he planteado de cara al futuro
- Otro: _____

11. **¿Eres vegano?**
Marca solo un óvalo.
- Sí
- No
- Me lo he planteado de cara al futuro
- Otro: _____

12. **Escribe, si quieres, tu opinión sobre estas nuevas tendencias**
- _____

Edad	Sexo	qué te dedicas	¿cómo mueven a	carne ya sea	¿en los lácteos	¿Crees que	¿hoy es	¿Eres vegetariano	¿Eres vegano?
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	No	Estoy en proceso	En proceso.
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más caros	Si	Lo he sido en el p	Lo he sido en el pasado
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	Si	Lo fui durante un	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Mujer	En paro	Éticos	Si	Tal vez	Depende del	No	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Iguales	No	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	No	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Écológicos	Tal vez	Tal vez	Más caros	Si	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más caros	Si	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Todo es cue	Si	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Dieta	Si	No	Depende del	Si	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Depende del	Si	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 25 y 30	Mujer	En paro	Éticos	Si	Tal vez	Depende del	Si	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Iguales	Si	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	Si	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más caros	Si	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más caros	Si	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más caros	Si	Me lo he plantead	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	Si	Más caros	No	No	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	Tal vez	Más caros	No	No	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Ecologicos	Si	Si	Depende del	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Depende del	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos y pol	Si	Si	Depende del	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 25 y 30	Mujer	Otro	Éticos	Si	Tal vez	Iguales	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 25 y 30	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más caros	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Hombre	Trabajador	Éticos	Si	Si	Más caros	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos, éticos y c	Si	Si	Depende del	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 25 y 30	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos y medioa	Si	Si	Depende del	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Iguales	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Mujer	En paro	Éticos	Si	Si	Más baratos	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más caros	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más caros	No	Si	Me lo he planteado de cara al futuro

Entre 25 y 30	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Si	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 25 y 30	Hombre	Trabajador	Éticos	Si	Si	Más caros	No	Si	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	Si	Más caros	No	Si	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 25 y 30	Mujer	Estudiante	Salud	Si	No	Más caros	No	Si	Si	Me lo he planteado de cara al futuro
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	No	Más caros	Si	Si	En proceso de ad	No
Entre 31 y 36	Hombre	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	No	Si	He comido veget	No
Entre 31 y 36	Hombre	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	No	Si	He comido veget	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	Tal vez	No	Más caros	No	Si	intento comer me	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Depende del	No	Si	Intento no comer	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Depende del	No	Si	Lo fui durante un	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	No	Lo fui un tiempo y	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Si	Lo intenté pero m	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Depende del	No	No	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	No	No	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Depende del	No	No	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	No	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	No	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	Me lo he plantead	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	No	Más caros	No	No	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Ecológicos	Si	No	Depende del	No	Si	Me lo he plantead	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Ecológicos	Si	No	Depende del	No	Si	Me lo he plantead	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	No	Si	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	No	Depende del	No	Si	Me lo he plantead	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Depende del	No	Si	Me lo he plantead	No
Entre 25 y 30	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Depende del	No	Si	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	No	Depende del	No	Si	Me lo he plantead	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	Tal vez	Iguales	No	Si	Me lo he plantead	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Iguales	No	Si	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Ecológicos	Si	Tal vez	Más baratos	No	Si	Me lo he plantead	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	Si	Más baratos	No	Si	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	Si	No	Más caros	No	Si	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Si	Me lo he plantead	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Si	Me lo he plantead	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Si	Me lo he plantead	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Si	Me lo he plantead	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Si	Me lo he plantead	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más caros	No	Si	Me lo he plantead	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Si	Me lo he plantead	No

Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 31 y 36	Mujer	Trabajador	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	Si	Más caros	No	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos y ecológicos	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 25 y 30	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Depende del	Si	Sí	Me lo he planteado	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Dieta	Tal vez	Tal vez	Más caros	Si	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	Tal vez	No	Más caros	Si	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	Si	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	No	Más caros	Si	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	Si	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	No	Más caros	Si	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 25 y 30	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	Si	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	Si	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	Si	Sí	Me lo he planteado	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	Si	Sí	Me lo he planteado	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Dieta	No	No	Depende del	No	No	No	No
Entre 25 y 30	Hombre	Otro	Ecológicos	No	No	Depende del	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Ecológicos	No	No	Depende del	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Ecológicos	No	No	Depende del	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Ecológicos	No	No	Depende del	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Depende del	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Depende del	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Depende del	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Trabajador	Éticos	No	No	Depende del	No	No	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	No	No	Depende del	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Depende del	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	Tal vez	Depende del	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Depende del	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Trabajador	Éticos	Tal vez	No	Depende del	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Salud	Si	No	Depende del	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Salud	Tal vez	Tal vez	Depende del	No	No	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Hipocritas	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Dieta	Tal vez	No	Iguales	No	No	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Dieta	Tal vez	No	Iguales	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	Tal vez	No	Iguales	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Iguales	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Iguales	No	No	No	No

entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Iguales	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	No	Iguales	No	No	No	No	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Iguales	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	No	No	Iguales	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Tal vez	No	Iguales	No	No	No	No	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	salud i ecol	Si	No	Iguales	No	No	No	No	No	No
Entre 25 y 30	Hombre	Trabajador	Dieta	No	No	Más baratos	No	No	No	No	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más baratos	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	specto socia	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Dieta	Tal vez	Tal vez	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Dieta	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 31 y 36	Mujer	Trabajador	Ecológicos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Ecológicos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	En paro	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Trabajador	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Trabajador	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	No	No	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No	No	No

Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	En paro	Éticos	No	No	Más caros	No	No	No	No
Entre 25 y 30	Hombre	Trabajador	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	Tal vez	Más caros	No	No	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	En paro	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos pero también r	Tal vez	No	Más caros	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Moda	No	No	Más caros	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Salud	No	No	Más caros	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Salud	Si	No	Más caros	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Anterrioría cerebral	Si	No	Más caros	No	No	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	sobre todo e	Si	Si	Más caros	No	No	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Depende del	No	Si	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Depende del	No	Si	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	No	Depende del	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Depende del	No	Si	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Depende del	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Depende del	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	No	Depende del	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Depende del	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	Tal vez	Depende del	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Salud	Si	No	Depende del	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	No	No	Iguales	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	ogia. Religión	No	Tal vez	Iguales	No	Si	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Iguales	No	Si	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Iguales	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	No	Iguales	No	Si	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más baratos	No	Si	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más baratos	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más baratos	No	Si	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	En paro	Éticos	No	No	Más baratos	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	En paro	Éticos	No	No	Más baratos	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Dieta	Tal vez	No	Más caros	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	No	No	Más caros	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	Tal vez	Tal vez	Más caros	No	Si	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	No	No	Más caros	No	Si	No	No

Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	Tal vez	Tal vez	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 25 y 30	Hombre	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Tal vez	Tal vez	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No

Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Tal vez	Tal vez	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Sí	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos y ecológicos	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Postureo	Tal vez	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Salud	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Salud	No	No	Más caros	No	Sí	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	No	No	Depende del	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	Tal vez	Depende del	Sí	Sí	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	En paro	Éticos	Sí	Sí	Depende del	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	Tal vez	Tal vez	Depende del	Sí	Sí	No	No
Entre 25 y 30	Hombre	Trabajador	Moda	No	No	Depende del	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más baratos	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Op de salud y e	Tal vez	Tal vez	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Dieta	Tal vez	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Ecológicos	Tal vez	Tal vez	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Ecológicos	Sí	Sí	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Otro	Éticos	Tal vez	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	Tal vez	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	Sí	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No

Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	No	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Tal vez	Si	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Tal vez	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos y salud	Si	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos y salud	Tal vez	Tal vez	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 25 y 30	Hombre	Trabajador	ca, salud, ec	Tal vez	No	Más caros	Sí	Sí	No	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Biología	No	No	Simplemente	Sí	Sí	No	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Más caros	No	No	No como carne, t	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	Tal vez	Depende del	Sí	Sí	No como carne	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	cuatro prime	Si	No	Depende del	No	Sí	Piscivegetariana	No
Entre 21 y 24	Hombre	Trabajador	Éticos	Si	Tal vez	Iguales	No	No	pisci-vegetariano	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	No	No	Sí	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	Si	Más caros	No	No	Sí	No
Entre 25 y 30	Hombre	Trabajador	Éticos	Si	Si	Más caros	No	No	Sí	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	otivo, ecológ	Si	No	Más caros	No	No	Sí	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	s, pero el forn	Si	No	Más caros	No	No	Sí	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	No	Depende del	No	Sí	Sí	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Depende del	No	Sí	Sí	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Salud	Si	Tal vez	Depende del	No	Sí	Sí	No
Entre 21 y 24	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	No	Iguales	No	Sí	Sí	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Iguales	No	Sí	Sí	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Salud	Si	Tal vez	Iguales	No	Sí	Sí	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	Si	Más baratos	No	Sí	Sí	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Sí	Sí	No
entre 18 y 20	Hombre	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Sí	Sí	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Sí	Sí	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Sí	Sí	No
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Sí	Sí	No
Entre 21 y 24	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	No	Sí	Sí	No
Entre 25 y 30	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	Si	Sí	Sí	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	de moda y s	Si	No	Más caros	Si	Sí	Sí	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	Si	Sí	Sí	No
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	Si	Sí	Sí	No

Entre 41 y 50	Mujer	Trabajador	Salud	Si	Si	Más caros	Sí	Sí	Sí	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Salud	Si	Si	Más caros	Sí	Sí	Sí	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Tal vez	Más caros	Sí	No	Soy flexivegetaria	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Ecológicos	Tal vez	Tal vez	Los "prepara	No	No	No pero intento reducir el consumo	No
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más caros	No	No	Soy practicamente	he tenido épocas veganas
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	Sí	Sí	Estoy intentandolo	Ser vegano no es solo la comida
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Salud	Tal vez	Tal vez	Depende del	No	No	No	Sí
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Iguales	No	No	No	Sí
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Más baratos	No	No	No	Sí
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Ecológicos	Si	Si	Más caros	No	No	No	Sí
Entre 25 y 30	Mujer	En paro	Salud	Si	No	Más caros	Sí	No	No	Sí
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Las imitacion	Sí	Sí	No	Sí
Entre 25 y 30	Mujer	Trabajador	Éticos	Si	Si	Depende del	No	No	Sí	Sí
Entre 21 y 24	Mujer	Estudiante	Éticos	Si	Si	Depende del	Sí	Sí	Sí	Sí
entre 18 y 20	Mujer	Estudiante	Salud	Tal vez	Tal vez	Depende del	No	Sí	no tomo lácteos,	lo he probado durante períodos
Entre 21 y 24	Hombre	Trabajador	as son corre	No	No	Más baratos	No	No	No	No