

VIII Jornadas de Jóvenes Investigadores
Instituto de Investigaciones Gino Germani
Universidad de Buenos Aires
4, 5 y 6 de Noviembre de 2015

María Julia Bonetto

Lic. En Sociología

Instituto de Investigaciones Gino Germani, UBA.

j.bonetto@yahoo.com.ar

Eje 7. Cuerpo, política y subjetividad

Elección alimentaria, conciencia e identidad en jóvenes vegetarianos y veganos de
Buenos Aires

Palabras clave: subculturas alimentarias, jóvenes, cuerpo e identidad.

Introducción

Las “subculturas alimentarias” se inscriben dentro del movimiento cultural de la Nueva Era y las terapias alternativas instalado a fines de los ‘80 en el área urbana de Buenos Aires (Carozzi, 2000). El surgimiento de las nuevas prácticas del comer se ve asociado a los nuevos riesgos para el cuerpo, el cuidado de la salud y el medio ambiente, es decir, el clima de incerteza reinante durante las últimas décadas contribuye al surgimiento de regímenes alimentarios alternativos que se distancian del patrón culinario dominante regido por el consumo de carne (Aguirre, 2004). En este contexto, la mayor conciencia sobre la alimentación se vincula con el consumo ético y responsable preocupado por el bienestar animal, la justicia social y la sustentabilidad medioambiental, y está asimismo orientada por valores espirituales (Maye y Kirwan, 2010; Lupton 1996; Beardsworth y Keil, 1992; Carini, 2011). También, en este contexto de incertidumbre, el cuerpo es cada vez menos un hecho extrínseco que funciona fuera del interior de los sistemas referenciales de la modernidad, pero pasa a ser movilizado reflexivamente (Giddens, 1996). El veganismo y el vegetarianismo¹

¹ Las personas que adhieren a un régimen vegetariano de nutrición se caracterizan por ingerir alimentos puramente vegetales eliminando de su dieta el consumo de carnes de origen animal. Dentro del vegetarianismo, existe diversas variantes y, una de ellas es el veganismo. Éste último, tiene la particularidad de no incorporar en

emergen en los jóvenes como una práctica simbólica y corporal-reflexiva capaz de representar a determinado grupo y estilo de vida, y generar un sentimiento de identidad compartida (Fonseca, 2006).

Precisamente, el propósito de ésta ponencia es analizar los aspectos que hacen a la concientización sobre el propio cuerpo, la identidad y la elección de las prácticas alimentarias de jóvenes vegetarianos y veganos residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Tal como se especificó anteriormente, este trabajo forma parte del análisis de mi proyecto de Beca Estímulo UBACyT que tiene como objetivo más amplio analizar la construcción de la subjetividad e identidad alimentaria de éstos jóvenes. El trabajo de campo consistió—a partir de una metodología cualitativa—en la realización de 10 entrevistas semi-estructuradas durante enero y junio de 2015.

Organizaré esta ponencia presentando extractos de los testimonios de los entrevistados junto con referencias bibliográficas acerca de la temática. En la primer sección, abordaré los motivos que subyacen a sus elecciones y sintetizaré la literatura referente al cuerpo, la toma de conciencia y la construcción de identidad. En segundo lugar, me detendré en las sensaciones corporales y el proceso de transición que experimentan hasta convertirse al vegetarianismo y veganismo. Por último, me aproximaré a la articulación de la teoría y el discurso de los entrevistados en materia de concientización social sobre su salud, el cuidado del medio ambiente y la corporalidad.

Cuerpo, conciencia e identidad

Los antropólogos y sociólogos han mostrado cómo la comida trasciende la esfera de lo natural o biológico para convertirse en una práctica socio-cultural, a través de la cual los sujetos encuentran un medio para afirmarse a sí mismos, como también para indicar la pertenencia a determinado grupo social, étnico y cultural, ya que los alimentos y las prácticas culinarias poseen un extraordinario poder en la definición de los límites entre un “nosotros” y un “ellos” (Lupton, 1996; Bourdieu, 1979). En palabras de Fischler, *“la comida también es fundamental para la identidad individual, en la que cualquier individuo se construye, biológica, psicológica y socialmente por los alimentos que él o ella eligen incorporar”* (1988: 1). Este proceso de elección e incorporación de nuevos hábitos alimenticios se hace

la dieta los productos compuestos por algún derivado de origen animal (lácteos, huevos, miel, etc). Ambos regímenes alimentarios no son considerados solamente en términos de nutrición, sino que también suponen una actitud de cuidado y, un estilo de vida.

característico en los jóvenes de clase media urbana debido a la aparición y auge de los nichos de comida alternativa en los últimos años. En Argentina, la tendencia a pensar la comida como acto de salud futura hace que su consumo tenga la característica de un régimen de vida, y al mismo tiempo, la posición socio-económica opera como influencia en las creencias acerca de la comida “saludable” y “no saludable” (Aguirre, 2004; Lupton, 1996).

Los medios de comunicación han documentado la expansión del movimiento de la alimentación saludable, y la conformación de nichos comerciales de productos naturales y orgánicos destinados a consumidores de clase media y alta (Freidin y Ballesteros, 2012). También, el control del cuerpo, la creciente mediatización y mercantilización de la experiencia es una tendencia social que opera interpelando a todos en el espacio construido como sociedad de los consumidores (Bauman, 2007 citando en Bertone et al. 2013).

Entonces, resulta necesario problematizar y definir los aspectos que hacen al proceso de concientización que tienen los jóvenes entrevistados sobre el cuerpo, la alimentación, la salud y el cuidado del medioambiente. Para ello, a continuación analizaremos los testimonios de nuestros entrevistados más relevantes en materia de toma de conciencia sobre el propio cuerpo y las sensaciones que experimentan a través de las prácticas alimenticias, basándonos en los motivos que los conducen a elegir determinado régimen alternativo de alimentación, y su consecuente cambio, luego de elegir ser vegetarianos o veganos.

Motivos

En la modernidad el individualismo y el hedonismo ganan. Las elecciones individuales de los sujetos se encuentran marcadas por la libertad, al menos aparente, de la elección (Fischler, 1995). Para tomar decisiones hacen falta criterios, y en materia alimenticia la elección se trata de un proceso de reaprendizaje individual, de búsqueda de información y capacidad de agencia.

En ésta línea, los motivos que conducen a la elección del vegetarianismo y el veganismo en los jóvenes entrevistados se ven asociados no solamente al bienestar animal, sino también a los beneficios de la espiritualidad (como la meditación, las prácticas de respiración, el Yoga, etc.), la salud y la ética.

Éstos motivos son los motores del cambio de alimentación. Siguiendo a Fischler (1988), lo que se encuentra oculto en éstas nuevas tendencias es que—como vivimos en una época de incertidumbre—lo que se intenta reintroducir es una lógica normativa en la comida de todos los días, es decir, un sistema de referencia coherente, un orden que produce identidad. La situación del evento alimentario es la que orienta el comportamiento, por eso para comprender

porqué se come lo que se come debemos situar ese acto alimentario en un contexto (Aguirre, 2004: 4).

Respecto al análisis de los testimonios de los entrevistados acerca de los motivos que los conducen a elegir el vegetarianismo o el veganismo, la entrevistada 1 nos cuenta que a partir de la adopción de su mascota comienza a informarse y a encaminar el proceso de transición hacia el veganismo eligiendo como motivo el bienestar animal, “cuando apenas adopté a mi perro, eh...que me empecé a meter en todo el mundo, en lo que era los refugios y, un mundo como medio desconocido...sabía que existía pero no tenía ni idea de la magnitud, eh...y empecé a ver y empecé a meterme más en todas las cosas horribles y condiciones horribles en las que estaban los perros y en los laburos de la gente y demás, como que me empecé a...ahí se me abrió como una puerta, como a tomar conciencia de que eso sucedía y que era más grande de lo que yo pensaba, que realmente era algo que me importaba o que estaba en mi línea de empatía, digamos” (E1). Aquí, también vislumbramos la importancia de las redes sociales, los amigos y referentes en la búsqueda de información que se encuentra en auge debido a la viralización de las problemáticas ambientales y la defensa de los animales en medios como Internet, blogs y páginas de difusión a la que tienen acceso los jóvenes. Este acceso casi ilimitado a la información hace que el conocimiento sobre estos temas sea de carácter público y tenga alcance a muchos sectores de la población.

La entrevistada 10 cita más de un motivo, pero principalmente lo que la llevó a elegir el vegetarianismo como forma de alimentación fue el cuidado de la salud. Ella es nutricionista, y luego de vivenciar un problema de salud grave comienza su proceso de transición, “siempre tuve como mucha afinidad con el tema de los animales y nunca me gustó la carne, y por un motivo de salud. A mí, hace un año, me operaron de un tumor cerebral, entonces es como que después...yo estaba haciendo un curso de nutrición ayurvédica y hablaban mucho...los ayurvédicos son ovolactos, pero...y hasta recomiendan un poco la carne, pero...no sé, ahí empecé a dejar de comer carne y bueno...serían los tres motivos más abarcativos” (E10).

En la actualidad, el comer saludablemente se representa como la experiencia de nutrir a un organismo en la búsqueda del equilibrio perdido (Parales Quenza, 2006); la sociedad y la vida se convierten en un terreno de incertidumbres, y la alimentación saludable hace las veces de pilar donde encontrar sentido de pertenencia e identidad frente a los riesgos. El hacer que produce identidad es descrito por Greenabaum, “*una identidad vegana o vegetariana necesita ser entendida por lo que el individuo en cuestión hace: específicamente, lo que el individuo hace (y no hace)*” (Greenebaum, 2012: 132). En este sentido, la entrevistada 3—

como la entrevistada 10—le otorga importancia al cuidado de la salud, sin embargo, su primer motivo se relaciona con su formación en Gestión Ambiental. Luego, comienza a hacer prácticas corporales que la llevan a afirmar su elección. Tal como lo cuenta en la entrevista, “me hice vegetariana en principio por una cuestión...bueno, yo estudié hasta ahora Gestión Ambiental, por una cuestión así como de conciencia, ¿no? Relacionado con el impacto al medio ambiente y tomar conciencia más que nada de eso. O sea, al principio fue como una cuestión más así como de tomar responsabilidad en algún sentido por el impacto que yo como individuo tengo y como también ser un ejemplo para motivar a otros a tomar conciencia en ese sentido (...)En principio fue por eso, a fines del 2009 en realidad arranqué, después empecé como ya hacía Yoga hacía algunos años, tomé el curso del Arte de Vivir, eh...mi hermano ya era vegetariano hacía dos años, y...una cuestión más de conciencia con el propio cuerpo, más de volver más sutil, como más consciente y más saludable mi vida. También, por respeto a la vida de otros animales, eh...y generar como el menor daño posible. Fue como que vino todo de la mano” (E3). En todos los grupos sociales el cuerpo es objeto de definición, y todos los discursos sobre la corporalidad se encuentran indisolublemente ligados a los modos de comer (Viola, 2008). Por esto, el testimonio de la entrevistada 3 sirve para pensar no solamente los motivos que conducen a cambiar los hábitos alimenticios—que dan cuenta del acercamiento de los jóvenes a prácticas saludables, éticas y del cuidado del medio ambiente--, sino también las formas en que el cuerpo se ve representado en la actualidad, la idea de volverlo más sutil y más saludable sin apelar a ideales de belleza pero sí en concordancia con prácticas saludables. El cuerpo funciona como punto de referencia para la identidad, en términos de continuidad del sí mismo y en términos de marcador de diferencias o similitudes (Fox y Ward, 2008). En este sentido, la entrevistada 6 argumenta que dejó de comer carne y se convirtió al vegetarianismo por esa “sensación de pesadez” que le generaba comer carne, “cuando me recibí comencé a trabajar en un canal, y editaba todo, todos los días, eh...estaba mucho tiempo sentada, o sea, tenía un trabajo muy sedentario. A veces, me paraba y estaba parada haciendo cámara, eh...y trabajaba de lunes a sábados, y todo lo que comía me caía súper pesado, entonces, nada, decidí dejar de comer carne...que sabía que era algo que estaba por ahí, porque los domingos cuando comíamos asado en mi casa me caía muy pesado, me daba sueño, y fue por ahí que empecé. Decidí cambiar la alimentación, y cuando...además de hacerme ver, me hice unos estudios y no tenía nada, eh...decidí, digamos, por mi parte cambiar la alimentación y dejar de comer carne. Carne roja y pollo, eh...de ahí, dejé de comer pescado y ahí, digamos, empecé como a sentirme bien” (E6). Aquí, el cuerpo asume tanta importancia porque no sólo se conforma como el lugar desde donde se experimentan las

sensaciones negativas que genera la ingesta de carne, sino también como elemento desde donde los agentes vivencian y experimentan el mundo (Lava, 2013). También, es donde se acentúa el análisis de los estilos de vida hechos cuerpo y prácticas alimenticias. Ella es fotógrafa y editora en diversas productoras, su trabajo radica en estar sentada muchas horas trabajando lo que le dificulta experimentar sensaciones positivas. Éstas sensaciones corporales serán analizadas en la siguiente sección de éste trabajo.

Al igual que la entrevistada 3, el relato del entrevistado 4 también hace énfasis en que a raíz de comenzar con prácticas corporales y espirituales como el Yoga y la meditación elige dejar de comer carne, “la verdad, es que se dio cuando empecé el Arte de Vivir, a meditar, yo entiendo que la comida influye en tu cuerpo, en tu energía, en tu organismo, en todo...entonces, me pareció que, por un lado, me iba a hacer mejor a nivel físico, mejor a nivel mental, ¿viste? La cantidad de pensamientos, y todo eso me parece que influye, entonces siempre es mejor comidas que no son de origen animal” (E4). La experiencia de formar parte de instituciones que promueven el bienestar emocional y la salud al mismo tiempo funciona como referente y fuente de información, ya que allí se comparten y articulan actividades con otros pares que siguen el mismo régimen alimenticio.

Los testimonios de la entrevistada 7 y 9 dan cuenta de que su principal motivo fue la ética y el bienestar animal. La militancia y el activismo en organizaciones en contra de la explotación animal se encuentra muy presente en sus relatos. La adopción del veganismo como forma de vida las llevó a ambas a participar de activismos cotidianos. La historia de la entrevistada 7 sintetiza el cambio, “ya venía de antes, desde que llegué a Buenos Aires mi idea era independizarme, en el sentido en el que yo nací en el campo, y hasta los 10 años viví en un campo, campo ganadero, entonces, en realidad, yo necesitaba mantenerme por mi parte, entonces realmente podía hacer el cambio porque sino era medio ilógico buscar abolir la explotación cuando en realidad vos vivís de la explotación porque en tu campo se produce ganadería y se comercia. Entonces, más que todo eso fue y, bueno, también el estudiar, meterte mucho en lo que es la alimentación y muchos aspectos que a veces son las contras o que hace que a uno le da miedo, ¿viste? Hacer el cambio” (E7). Siguiendo a Beardsworth y Keil (1992), en muchas instancias, mudarse de la casa de los padres significa que el individuo puede romper con los modos de alimentación impuesto por los padres eligiendo otro régimen de alimentación, y éste es el caso de la entrevistada 7.

Asimismo, de acuerdo a los relatos de las entrevistadas 7 y 9, vemos cómo el veganismo que parte de la ética se inscribe en el marco de que tanto la vida humana como la no humana son moralmente equivalentes (Wayne, 2013). Esto nos conduce a pensar acerca de las prácticas—

el activismo, por ejemplo—que inciden sobre las representaciones sociales de los entrevistados y su entorno, en tanto prácticas que ponen en jaque las concepciones sobre el animal no humano en la naturaleza y en la vida humana. Entonces, el veganismo como filosofía y como Nuevo Movimiento Social, plantea reconocer una realidad donde otros sufren (sin importar su especie), comprender el lugar que uno ocupa en esa realidad con sus decisiones cotidianas, y decidir no volver a ser parte de ese círculo (Navarro, 2009). En relación a este proceso de toma de conciencia nos extenderemos en las próximas secciones de ésta ponencia.

Sensaciones corporales antes y después del cambio

Las sensaciones corporales que experimentan los jóvenes se relacionan a ciertos cambios en sus cuerpos luego de adoptar el régimen alimentario alternativo. Tanto el subir y bajar de peso como el cambio en la sensación de “estar lleno” se ven asociados a normas culturales y transformaciones en la alimentación. La trayectoria, el cambio y, luego, la alimentación consciente implican también que el cuerpo es el símbolo de la posición en el mundo, el gusto adquirido y el orden reinante de acuerdo con la clase social de pertenencia y el sentido de diferenciación (Boltanski, 1975; Le Breton, 2007). El proceso de aprender a comer de otra manera dejando de lado las carnes y sus derivados se ve reflejado en las actitudes de desconocimiento acerca de qué ingerir, cómo reemplazar los sabores y cómo acostumar el paladar nuevamente en función de la elección realizada. El ejemplo de la entrevistada 1 ilustra lo dicho anteriormente, “más o menos tenía idea nutricionalmente para no bardearla, porque también es eso, más allá de que la mayoría de la gente omnívora digamos, o que come de todo, la mayoría tiene alguna carencia nutricional también...eh, cambiando tanto drásticamente de comidas y no sabiendo muchas cosas que no comías nunca, es más fácil al principio caer en cualquiera. Entonces, me puse las pilas, pero también qué me pasó...más que nada cuando dejé de comer carne, engordé un montón porque comía mucha harina. Yo engordé como cuatro kilos, mi novio a las dos semanas que yo empecé a cambiar, el chabón empezó a...bueno, tuvo un proceso parecido al mío, cambiamos medio juntos y él bajó todos los kilos que yo subí (risas)” (E1).

También, la entrevistada 3 nos comenta sobre su cambio luego de preguntarle si notó cambios positivos en el momento que cambió de alimentación, y nos cuenta que, “eh...relacionado con mi dieta no, al contrario. No, de hecho, primero cuando me hice vegetariana, eh...tomé mucha mas conciencia de lo que me metía a la boca. Me pasó que

engordé un poco, porque cuando vos comés carne estás acostumbrado a una supuesta sensación de estar lleno que es la que estás habituado toda la vida, “esto es estar lleno”. Y, cuando empezas a comer diferente y no se te genera esa sensación, pensás que no estás lleno (risas) Entonces querés, de alguna manera, sustituirlo por algo con lo que te sientas así, entre comillas “lleno”, que en realidad es pesado, y lo que te puede generar eso por ahí son las harinas o cuestiones así. Igual, yo tengo, ya casi no, pero digamos, tengo hipotiroidismo...entonces, cuando cambié de alimentación sentí el cambio, pero sí me empecé a sentir mucho mejor, como con mucha más energía, de alguna manera, menos pesada, menos...no sé, apática” (E3). Por su parte, la sexta entrevistada—también en concordancia con lo dicho por la entrevistada 3 anteriormente—nos cuenta sobre las sensaciones que padecía antes de cambiar de alimentación y cómo esto se transformó en un motor para elegir el vegetarianismo, “solo pensando en que quería dejar de sentir eso que sentía, como que todo me caía pesado, no tenía energía, me dormía, eh...fue muy fluido, como lentamente y muy natural. Nada de pensar en una forma de vida, un estilo mejor...o sea, no, era como eso...fue muy orgánico, digamos” (E6). Estos testimonios dan cuenta de la importancia de los cambios corporales, y en consecuencia, sus respectivos beneficios. El proceso de reaprendizaje se transforma en un futuro hábito saludable que implica “dejar de sentir eso que sentía”. En ese amplio recorrido de los discursos sobre la corporalidad decidir sobre la alternativa de cambiar de forma de alimentación—y en consecuencia, de estilo de vida—supone un elemento inherente a la construcción de la identidad del yo (Giddens, 1991).

El entrevistado 4 pone énfasis sobre la importancia de la salud y el cuidado de su cuerpo y, además, incluye la toma de conciencia y la inclusión de prácticas más flexibles para experimentar sensaciones corporales más saludables, “le doy tanta importancia que además de sacar la carne y todo, yo creo que no le hace bien al cuerpo, evito el café, evito el azúcar...digamos, si comí frituras un día, en los próximos días no comer frituras, dentro de un balance equilibrado, tampoco ser extremista y decir, “no, no puedo”. Bueno, si un día como azúcar está todo bien, ahora fijarme que no sea en abundancia, como antes que ni tomaba conciencia de esto, ahora es tomar conciencia y decir: sí, mi salud me importa. Entonces, en lo que está a mi alcance lo hago” (E4). Al igual que él, la entrevistada 7 nos cuenta de la importancia de cuidar su salud y su cuerpo ante cualquier riesgo de enfermedad, “yo creo que, siempre digo: para mí es algo fundamental el no enfermarme. Entonces, también para mí la salud es importante, entonces eso hay que destacarlo, y que yo también hago esa alimentación capaz, la alimentación de que no consumo algo tan procesado por una

cuestión de salud, para sentirme con más energía, con más...porque sino es mucha toxina que le vas poniendo a tu cuerpo y que a veces después te genera otras cosas” (E7). Las alertas ante la enfermedad y los posibles consumos de alimentos muy procesados son disparadores y actúan como referencias de que “el cuerpo no anda bien”. Por esto, algo que prima entre el discurso de los entrevistados es la idea de que las prácticas saludables posibilitan no enfermarse o no caer en ciertos hábitos que luego generarán un malestar corporal.

La sensación de asco y de falta de ganas de ingerir carne también se hace presente en los testimonios de los entrevistados. En los relatos impera el “se me fueron las ganas” que refleja la elección alimentaria y la idea de que ya no ven carne, sino que ven un cuerpo, “ me da asco pasar por el frente de una carnicería, no puedo, aguanto la respiración porque no me aguanto el olor” (E5). Siguiendo a Le Breton (2007: 340), la repugnancia es esencialmente una amenaza real o simbólica para la sensación de identidad, es un modo simbólico de defensa. En este sentido, la determinación de los gustos legítimos y agradables en un individuo o grupo humano corresponde simultáneamente al establecimiento de normas alimentarias. Lo que es “bueno” o “repugnante” no se asocia a una naturaleza, sino que es producto de una construcción social y cultural (Le Breton, 2007).

Ésta amenaza también es característica de una época y sociedad determinada. Los riesgos para la identidad, la salud y el medio ambiente se hacen presentes en las prácticas cotidianas. Los resultados presentados con anterioridad, revelan la naturaleza dinámica de las motivaciones que impulsan a optar por el vegetarianismo y el veganismo, así como las características fundamentales experimentadas a través del cuerpo durante el proceso de transición, en el contexto de la vida urbana de Buenos Aires. Al mismo tiempo, el alcance y visibilidad de los problemas generados por la industria cárnica, la injusticia sobre los animales y otras personas, moviliza a los jóvenes a emprender un proceso de concientización que se traduce en su día a día. Sobre estos temas profundizaremos en la siguiente sección.

Conciencia

Antes o después del cambio de alimentación, las personas experimentan un proceso de transición y reflexión personal que suele estar acompañado de la toma de conciencia respecto al cuerpo, a la explotación animal, al cuidado de la salud y el medio ambiente. Con esto,

existe una profunda valoración por el proceso de identificación de los argumentos ideológicos que llevan al cambio de hábito y la toma de conciencia social (Vargas, 2008).

El testimonio de la entrevistada 1 parte de que su cambio de alimentación se vio influenciado por la convivencia con su mascota, como fue explicitado anteriormente. Su proceso comienza cuando vislumbra la injusticia que radica en la explotación animal, “Me empezó a hacer ruido, más que nada lo pensé primero y no tenía mucha noción de todo lo que implicaba el terreno de los animales en todo lo que hacemos, ¿viste? Lo primero que se te viene a la cabeza es la comida. Entonces, decidí dejar de comer carne, ya lo venía pensando hace un tiempo, pero dije: ya fue.” (E1). Más adelante, profundiza sobre esto, “empecé a pensar un poco en eso y de repente empecé a ampliar un poco el panorama y a decir: bueno, pará, yo pienso un poco así de los bichos y de los perros, ¿qué diferencia hay con los otros animales? O sea, en realidad, no es una diferencia real, es una diferencia cultural, digamos” (E1). Desde la óptica psicológica, Vargas (2008) afirma que el elemento que promueve el cambio conlleva a un proceso de reflexión personal en el que los jóvenes relacionan por una parte su amor por los animales con la explotación animal, con su alimentación y los elementos que la componen.

También el testimonio de la entrevistada 10 da cuenta de que el cambio hacia el vegetarianismo la llevó a tomar mayor conciencia de no solamente lo que estaba comiendo sino también de llevar a cabo una práctica más coherente con su elección, “como que empecé a tener un contacto mayor con la naturaleza, en ese sentido me cambió, el tener un mensaje más coherente, es decir, protejo a los animales, “¿te los comes?” no. Me siento como más afin, por eso me estoy tirando al veganismo, por una cuestión más lógica” (E10). Las amenazas e incertidumbres del mundo moderno se combaten generando un sentimiento de tranquilidad corporal y psíquica en las circunstancias rutinarias de la vida cotidiana (Giddens, 1996). Este sentimiento de coherencia y tranquilidad también es explicado por Greenebaum (2012), y hace alusión al precepto de *autenticidad*, es decir, aquello que las personas sienten cuando hay congruencia entre sus valores, metas, emociones y significados, experimentando una emoción positiva y tranquila (Greenebaum, 2010: 132).

Como vimos anteriormente, a raíz de diversos testimonios de los entrevistados surge el tema de la concientización a través de las prácticas alimentarias y, el consecuente cambio respecto al estilo de vida que llevan. El discurso se encuentra plasmado de temas como el compromiso, la ética, la necesidad de estar bien informado y visibilizar el cambio, entre otros. Las palabras de la entrevistada 3 nos conducen a problematizar y poner al descubierto lo mencionado

anteriormente, “el vegetarianismo pero sobre todo el veganismo como que te traen de nuevo a algo que es re importante que en esta sociedad, por todas las tramollas que tienen en el medio, por todos los tongos entre las industrias, alimenticia y farmacéutica sobre todo, te llevan a lo rápido, a lo express, a lo industrial, a lo “más fácil es mejor”, así que en ese sentido me cambió mucho y está muy bueno, sobre todo eso, porque es como recuperar una parte re inherente al ser humano, esto de ‘sos lo que comes’” (E3). Aquí vemos cómo el nuevo hábito alimenticio pasa a formar parte de un cambio aún mayor que se traduce en el compromiso y se opone a la industria alimenticia, a los valores acerca del patrón culinario dominante (el consumo de carne) y a la idea de “vida express” que se asienta en la contemporaneidad. La expresión “sos lo que comes” hace alusión a las creencias construidas culturalmente alrededor de la comida, a la subjetividad, a la identidad que brinda el hábito alimenticio y a la posición social en el mundo.

A propósito del cambio más amplio que se experimenta a través de la elección de un régimen alimentario alternativo, la experiencia del entrevistado 4 sobre llevar una vida más sana respecto de la alimentación, las prácticas de meditación y la espiritualidad enfatizan la incorporación de ciertos valores que indican la toma de conciencia sobre el cuidado del prójimo, de sí mismo y del medio ambiente. Para él, su proceso de transición y cambio a través de la espiritualidad lo llevaron a realizar prácticas más coherentes con lo que piensa, “como que todo me llevaba a decir que los valores de la espiritualidad también son: me importas vos, que sos el prójimo, y me importa el mundo. Entonces, si me importa el mundo no puedo hacerme el que no sé de dónde viene la vaca, de donde viene el churrasco...no, el churrasco viene de la vaca y si buscas un poquitito más ves que la matanza es tremenda de vacas, que el sufrimiento de las vacas es tremendo, entonces decís, bueno, lo que te decía al principio, ¿no? No sirve de nada que yo medite y me haga el espiritual y así, y después me como un churrasco sabiendo, porque ahora lo sabés y antes no lo sabías, pero ahora sabiendo que hay mataderos donde los tipos le dan con el hacha en la cabeza para que toda la sangre baje y después cortan los trozos, o sea, entonces me parece que es un todo, ser espiritual, ser mejor persona, ayudar más a la gente” (E4). Esta coherencia entre “lo que pienso y lo que hago” refleja el proceso que siguen luego del cambio de alimentación. La crisis de la modernidad junto con la problemática ambiental conforman el escenario en el cual el mundo juvenil modifica sus estructuras, cambia lo socialmente esperable y propone proyectarse en sociedad (Vargas, 2008). La necesidad de ser coherente o de “hacer un click” respecto de dejar de perjudicar a la naturaleza y al otro también impera en el discurso de la entrevistada 6, “y entonces vos empezás a decir: bueno, yo puedo hacer esto, puedo hacer lo otro. Eh...y

cambiar en algunas cosas, y también en no ser pasiva, eso, eso es lo que más me cambió de una manera bastante más...o sea, sufro más, sufro más porque veo las cosas, ya no son diferencias, son como...además de ser las diferencias de vida, son como cosas que sabes que traen consecuencias. Ves algunas cosas y sabes que, en realidad, no es diferente a lo que te gusta a vos, sino que está mal, encima está mal, es perjudicial para la naturaleza...digamos, de hecho, que la gente coma comida de mierda le afecta a esas personas y a mí no, digamos. Eh...además de que le afecta al mundo, le afecta a esas personas. Entonces, en eso sí puede ser que haya cambiado” (E6). En este sentido, la elección de una alimentación que sale de los parámetros “normales” implica estar luchando contra una mirada opuesta y dominante que intenta derribar todo el tiempo las concepciones que van contra lo instaurado (Navarro, 2009).

Ahora bien, no solamente el cambio de alimentación genera una toma de conciencia respecto de la salud, el medio ambiente y las demás personas. También, la propia historia de los entrevistados simboliza una transformación en su estilo de vida y en sus prácticas cotidianas. La experiencia de la entrevistada 7 sintetiza lo anterior, “también cambió como volverse como capaz más humilde en el sentido de no poner a la persona como el centro del mundo, y nada, también aprender a escuchar porque también tenes que bajar 20 cambios porque va a haber mucha gente que no va a estar a favor y otra que se va a enojar, y eso también te enseña capaz a...pero eso es el día a día, a escuchar y a ponerte y plantarte y decir: yo estuve en la otra situación, y también es muy loco. Porque yo también en un momento lo defendía a muerte, y yo vivía de la ganadería y digo: no puede ser, toda mi vida me levante y ordeñé una vaca, y después me fui...y busqué los terneros, y después estar en contra de eso es como más fuerte, pero sí, más que todo es eso, la paz que te genera a vos, digamos” (E7). Nuestra entrevistada 7 transcurrió gran parte de su vida en el Chaco ganadero, y es cuando se muda a Buenos Aires cuando decide convertirse al veganismo. Su elección radica en combatir la explotación animal, y su proceso de concientización se vio interpelado por comenzar a entender y defender la vida de los animales. Del mismo modo, la entrevistada 9 alude a que su elección del veganismo por el sufrimiento animal la llevó a sentir injusticia no solamente en los animales sino también respecto de otros individuos, “uno se vuelve también un poco más sensible quizás hacia ciertos aspectos. O sea, ya sea hacia los animales por un montón de cuestiones o de injusticias, te salta un poco más la térmica por una cuestión de que vos entendes el sufrimiento del otro y lo entendes hacia un montón de otros individuos también, no solamente hacia los animales. Y, bueno, después ya...no sé, antes no es que era nazi (risas), o sea, también soy feminista, entonces es como que puedo sentir empatía hacia un

montón de individuos pero el hecho de ser vegana sí como que me sensibilizó un poco más hacia otras cuestiones” (E9). En palabras de Navarro (2012), el caso de aquellos que sienten un vínculo con los animales y salen del ámbito individual para establecer lazos identitarios con otras personas que compartan su identificación con los animales, los lleva a unirse en una apuesta política de diferentes alcances, participando como activistas en grupos o movimientos sociales, a través de los cuales realizarán diversas prácticas en pos de la lucha por la defensa de los animales. La idea de sensibilidad, respeto al prójimo y justicia social se hace presente en los testimonios, otorgándole más valor a prácticas coherentes, como el cuidado del medio ambiente, el bienestar animal y la solidaridad con los demás. Asimismo, los relatos coinciden con lo expuesto por Greenebaum (2012), donde la sensación de *autenticidad* simboliza la coherencia entre los fundamentos ideológicos que sustentan la elección de un determinado hábito alimenticio, y su respectiva práctica. La convivencia armónica de vegetarianos y veganos en un contexto de fuerte tradición carnívora (Aragor, Catz y González, 2007) implica arraigarse y reforzar los rasgos identitarios y conformar redes de pertenencia que ayudan a sostener dicha elección.

A modo de cierre

A lo largo de ésta ponencia, el objetivo analítico estuvo puesto en los motivos, sensaciones corporales y el proceso de toma de conciencia que subyace a la elección del vegetarianismo y el veganismo como régimen alimenticio y forma de vida.

Así es como vislumbramos que las causas que movilizan a tomar dicha elección por parte de los jóvenes entrevistados del área urbana de la Ciudad de Buenos Aires convergen con un proceso de concientización social, y también corporal. La lucha por el bienestar animal, la ética, el cuidado de la salud y del medio ambiente simbolizan el motor de cambio. Los diversos testimonios nos conducen a pensar acerca de cada trayectoria de vida, las sensaciones que experimentan y las dificultades que enfrentan en una sociedad donde rige el riesgo, la incertidumbre y un patrón carnívoro dominante. Asimismo, la reflexión acerca de los rasgos identitarios que se formulan a partir de la comida caracterizan a éstos jóvenes, y los conducen a instaurar los límites que culturalmente rigen en “sos lo que comes”.

Ésta aproximación nos sirve para problematizar la interacción con otros y las prácticas de consumo asumidas por los entrevistados en futuros trabajos y artículos académicos.

Referencias bibliográficas

- AGUIRRE, P. (2004). *Ricos flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis. Claves para todos*. Buenos Aires: Capital Intelectual.
- ARAGOR, M.J., CATZ, P. y GONZÁLEZ, M. (2007). Veganos sabe mejor. En Verónica Filardo (Coord). *Subculturas Juveniles*. Uruguay: Universidad de la República.
- BEARDSWORTH, A. y KEIL, T. (1992). The vegetarian option: Varieties, conversions, motives and careers. *Sociological Review*, 40 (2): 253-293.
- BOURDIEU, P. (1979). *La Distinción. Criterios y bases sociales del gusto*. Buenos Aires: Taurus.
- CARINI, E. (2011). Etnografía del Budismo Zen argentino: Rituales, cosmovisión e identidad. Tesis de Doctorado en Ciencias Naturales: Facultad de Ciencias Naturales y Museo, Universidad Nacional de La Plata.
- CAROZZI, M.J. (2000). *Nueva Era y Terapias Alternativas*. Buenos Aires: Universidad Católica Argentina.
- EYNARD, M., BERTONE, J., HUERGO, J. y LAVA, M.P. (2013). Un mundo de sensaciones: Las prácticas del comer entre el “placer” y el hambre. En *X Jornadas de Sociología-UBA*. Buenos Aires.
- FISCHLER, C. (1988). Food, Self and Identity. *Social Science Information*. 27: 275-293.
- FISCHLER, C. (1995). El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama.
- FONSECA, M. J. (2006). Understanding consumer culture: the role of food as an important cultural category. *Latin American Advances in Consumer Research*, 2, 28-34.
- FOX, N. y WARD, K. (2008). You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. En *Social Science & Medicine* 66: 2585-2595.
- FREIDIN, B. y BALLESTEROS, M (2012). La difusión transnacional de medicinas alternativas: La presencia del Ayurveda en la prensa argentina. En *Papeles de Trabajo*, 6 (10): 128-159.
- GIDDENS, A. (1991). *Modernidad e identidad del yo*. Barcelona: Península.
- LAVA, M.P. (2012). Des-mitificando el dicho popular: “Sobre el gusto no hay nada escrito”. En Ana Lucía Cervio (comp). *Las tramas del sentir. Ensayos desde una sociología de los cuerpos y las emociones*. Buenos Aires: Estudios Sociológicos Editora.
- LE BRETON, D. (2007). *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*. Buenos Aires: Nueva Visión.

- LUPTON, D. (1996). *Food, the Body and the Self*. London: SAGE.
- MAYE, D. y KIRWAN, J. (2010). *Alternative Food Networks*. UK: ISA.
- NAVARRO, A. (2012). Representaciones sobre animales no humanos como nuevo objeto de estudio en el campo de la comunicación. Reflexiones sobre la posibilidad de su abordaje desde los Estudios Culturales. En *Aprender a investigar. Recorridos iniciales en comunicación*. Echverría M P. y Vestfrid, P (Coord.). Ediciones de Periodismo y Comunicación. UNLP.
- NAVARRO, A. (2013). Nuevas arenas de disputa por el sentido: discursos veganos y omnívoros en relación al habitus alimentario. En *Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales* 1: 1-12.
- PARALES QUENZA, C. J. (2006). Representaciones sociales del comer saludablemente: Un estudio empírico en Colombia. *Univ. Psychol. Bogotá*, 5 (3): 613-626.
- WAYNE, K. (2013). Permissible use and interdependence: against principled veganism. En *Journal of Applied Philosophy* 30 (2): 161-175.
- VARGAS, P. (2008). *El discurso de los y las jóvenes ambientalistas, veganos, vegetarianos y animalistas; y la construcción de la identidad juvenil*. Chile: Universidad de Chile.
- VIOLA, M. (2008). *Estudios sobre modelos de consumo: una visión desde teorías y metodologías*. Buenos Aires: Universidad Nacional de Lomas de Zamora.