



**CD
MX**

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

**IRMA NASHELL
VIDALES TORRES**

2024

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

Irma Nashell Vidales Torres

2024

RESUMEN

¿Y si nos volvemos veganos? Probablemente, la respuesta inmediata de más del 80% de las personas sería negativa, considerando que más de ese porcentaje actualmente mantienen una dieta omnívora. Sin embargo, las condiciones son de los recursos naturales, cada día nos orilla más a cuestionarnos si será posible adaptar nuestra dieta de forma paulatina hacia la disminución del consumo de productos animales. Además, la presión de las nuevas generaciones por generar conciencia medioambiental es cada vez más fuerte y con el paso del tiempo tendremos que comenzar a tomar decisiones.

Contenido

I.	Introducción.....	1
	Problemática abordada	3
II.	Justificación.....	4
III.	Planteamiento del problema.....	10
IV.	Objetivo	18
V.	Marco teórico	19
VI.	Formulación de la hipótesis	32
VII.	Pruebas cuantitativas y/o cualitativas de la hipótesis	33
VIII.	Conclusiones	40
	Posibles soluciones.....	44
IX.	Bibliografía.....	45

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

I. Introducción

El veganismo, una dieta y estilo de vida que excluye todos los productos de origen animal, ha ganado una notable popularidad en las últimas décadas. Este fenómeno no solo ha captado la atención de los jóvenes, sino que también ha incitado debates apasionados entre nutricionistas, ambientalistas y sociólogos. Estudiar los beneficios y perjuicios del veganismo es esencial para entender si se trata de una moda pasajera o una necesidad imperativa para la salud del planeta y la supervivencia humana.

El veganismo se presenta como una opción dietética que promete una serie de beneficios para la salud. Los estudios sugieren que una dieta basada en plantas puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer. Esto se debe en parte a la alta ingesta de fibra, antioxidantes y fitoquímicos presentes en frutas, verduras, legumbres y granos enteros. Además, el veganismo puede contribuir a la reducción de la obesidad, una condición que afecta a millones de personas en todo el mundo y está asociada con diversas complicaciones de salud. Entender estos beneficios es crucial para evaluar el impacto potencial del veganismo en la salud pública.

Sin embargo, no se puede ignorar que el veganismo también presenta desafíos nutricionales. La ausencia de productos animales puede ocasionar deficiencias de nutrientes esenciales como la vitamina B12, el hierro, el calcio y los ácidos grasos omega-3, que son más fácilmente obtenibles a través de fuentes animales. Estas deficiencias pueden llevar a problemas de salud como la anemia, la osteoporosis y trastornos neurológicos. Por lo tanto, es vital estudiar cómo se pueden compensar estas carencias a través de suplementos y una planificación dietética cuidadosa. Este aspecto es fundamental para garantizar que quienes optan por una dieta vegana puedan mantener una salud óptima a largo plazo. Más allá de la salud individual, el veganismo se promueve como una solución potencial a los problemas ambientales que enfrenta nuestro planeta. La industria ganadera es una de las principales fuentes de emisiones de gases de efecto invernadero, deforestación y pérdida de biodiversidad. Adoptar una dieta vegana podría, en teoría, reducir la huella de carbono individual y contribuir significativamente a la mitigación del cambio climático. Además, la producción de alimentos de origen vegetal requiere menos agua y tierra en comparación con la producción de carne, lo que puede ayudar a conservar estos recursos vitales en un planeta con una población creciente.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

Explorar estos beneficios ambientales es esencial para evaluar si el veganismo puede ser una herramienta eficaz en la lucha contra la crisis climática.

El veganismo también toca aspectos éticos y sociales que merecen un análisis profundo. Muchos adoptan este estilo de vida por razones de bienestar animal, rechazando la explotación y el sufrimiento de los animales en la industria alimentaria. Este enfoque ético puede reflejar un cambio en los valores sociales hacia una mayor compasión y respeto por todas las formas de vida. Además, el veganismo puede influir en la economía, desde la industria alimentaria hasta el mercado de suplementos y productos veganos. Comprender estos cambios económicos y sociales es crucial para evaluar el impacto global del movimiento vegano.

En cuanto a su popularidad entre los jóvenes, es importante investigar si el veganismo es una moda o una tendencia sostenible a largo plazo. Los jóvenes a menudo están a la vanguardia de los movimientos sociales y son más propensos a adoptar nuevas tendencias. Las redes sociales han jugado un papel crucial en la difusión del veganismo, con influencers y celebridades promoviendo estilos de vida veganos. Sin embargo, es necesario cuestionar si esta popularidad se mantendrá o si los jóvenes volverán a sus hábitos alimentarios anteriores con el tiempo. La investigación en este ámbito puede proporcionar una visión más clara sobre la sostenibilidad del veganismo como un movimiento duradero.

Finalmente, estudiar el veganismo en su totalidad, considerando sus beneficios y perjuicios, es vital para tomar decisiones informadas a nivel individual y colectivo. La comprensión de los aspectos nutricionales, ambientales, éticos y sociales del veganismo puede guiar políticas públicas y recomendaciones dietéticas que promuevan la salud y el bienestar de la población, así como la sostenibilidad del planeta. Este análisis integral es esencial para determinar si el veganismo es una moda pasajera o una necesidad crucial para la supervivencia de la humanidad y la protección del medioambiente.

En conclusión, la importancia de estudiar el veganismo radica en su potencial para transformar la salud humana, la sostenibilidad ambiental y los valores sociales. Solo a través de un análisis detallado y equilibrado podemos entender plenamente si esta tendencia creciente representa un cambio significativo en la manera en que vivimos y consumimos, o si simplemente es una moda pasajera impulsada por la cultura popular y las redes sociales.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

Problemática abordada

El veganismo ha emergido como un tema de gran interés en las últimas décadas, captando la atención tanto de defensores del medioambiente como de jóvenes que



Ilustración 1 Ilustración de alimentación vegana

Fuente: tomada de (Zarla, 2024)

buscan adoptar estilos de vida más saludables y éticamente conscientes.

Esta dieta, que excluye todos los productos de origen animal, ha sido promovida por sus beneficios potenciales para la salud, el bienestar animal y la sostenibilidad del planeta. Sin

embargo, surge la pregunta: ¿es el veganismo una necesidad imperiosa para enfrentar la crisis medioambiental, o simplemente una moda pasajera que gana popularidad entre las nuevas generaciones? Este debate se enmarca en un contexto global donde la preocupación por el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la producción sostenible de alimentos se encuentra en el centro de las discusiones ecológicas y sociales. Exploraremos los argumentos y motivaciones detrás del veganismo, evaluando si su adopción masiva es una respuesta viable a los desafíos ambientales o si su auge responde más a tendencias culturales y sociales.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

II. Justificación

La Ciudad de México, una de las metrópolis más grandes y dinámicas del mundo, presenta un paisaje social diverso y complejo, especialmente en lo que respecta a la alimentación y el bienestar; dos temas que nos ocupan en la presente investigación.

La Ciudad de México es famosa por su rica oferta gastronómica, que abarca desde la comida tradicional mexicana hasta una amplia gama de cocinas internacionales. Los mercados locales, como La Merced y Coyoacán, y los puestos de comida callejera son esenciales para la vida cotidiana, ofreciendo una variedad de alimentos accesibles a diferentes niveles socioeconómicos.

Recientemente, fue publicada la guía Michelin¹ donde se destacan algunos restaurantes ubicados en la Ciudad de México.

¹ Todo empezó en Clermont-Ferrand, en el centro de Francia. En el año 1889, los hermanos André y Edouard Michelin fundaron la empresa de neumáticos que lleva su nombre, animados por una previsión positiva de la industria automovilística en el país galo, que contaba por aquel entonces con menos de 3.000 vehículos.

Para apoyar el desarrollo de dicha industria y, al mismo tiempo, el desarrollo del grupo Michelin, decidieron proporcionar a los automovilistas una pequeña guía que facilitase el viaje. Así surgió la famosa Guía MICHELIN, cuya primera edición apareció en Francia, en agosto de 1900. En su introducción, André Michelin escribió: “Esta obra aparece con el siglo y durará tanto como él”. La guía incluía un gran número de informaciones prácticas: mapas, instrucciones para cambiar una rueda, dónde repostar y, afortunadamente, para el viajero que necesitara reponerse de las aventuras del día, un listado de lugares en los que poder comer y alojarse.

Durante veinte años, toda esa información se publicó de forma gratuita. Hasta el día en que se produjo un importante hecho, hoy convertido en toda una anécdota. André Michelin, al acudir a un taller

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

El afamado restaurante Pujol, así como quintonil, sumaron dos estrellas a la lista, convirtiéndose en los primeros con ese nivel de distinción en México. No obstante, dichos restaurantes no fueron la noticia en realidad. El califa de León, una taquería callejera con más de medio siglo de antigüedad, fue reconocida con una estrella Michelin, lo cual fue noticia derivada de los orígenes y estilo del antes mencionado lugar.

de neumáticos, descubrió que sus preciadas guías estaban siendo usadas como calzas para un banco. Así que partiendo de la idea de que “el hombre solo respeta de verdad aquello por lo que paga”, en el año 1920 se lanzó una nueva Guía MICHELIN a un precio de 7 francos.

La mejor forma de avanzar

En la guía de 1923 apareció la rúbrica “Hoteles y restaurantes recomendados”. Era la primera vez que se citaban restaurantes independientes, pues, hasta entonces, solo se mencionaban restaurantes de hotel.

Conscientes del creciente interés que suscitaba la sección de restaurantes de la guía, los hermanos Michelin reclutaron un equipo de misteriosos comensales, quienes hoy en día se conocen como «inspectores», para que visitaran y valoraran de forma anónima los restaurantes.

En 1926, la guía comenzó a valorar con estrellas la calidad de los establecimientos de restauración, aunque inicialmente solo se adjudicaba una estrella. Cinco años más tarde, se estableció la jerarquía de una, dos y tres estrellas y en 1936 se publicaron los criterios aplicados para la concesión de dichos galardones.

En la actualidad la Guía MICHELIN se ha convertido en referente mundial en el campo de la gastronomía, gracias a su compromiso constante con los lectores y a su riguroso proceso de selección, que es aplicado en todo el mundo de manera independiente. Una selección que realizan inspectores anónimos, profesionales con una excelente formación que aplican los mismos métodos de trabajo en todo el mundo. (Michelin, 2024)

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?



Ilustración 2 Alimentos del restaurante El califa de León de la Ciudad de México

Fuente: tomada de (Michelin guide, 2024)

Precisamente la taquería premiada hace honor al tipo de comida que se encuentra por las calles de la capital del país, comida rápida, pero no altamente procesada como en el caso de los Estados Unidos, comida a precios accesibles y en lugares donde transita mucha gente y por supuesto con poco tiempo para dedicar a consumir alimentos, eso es en resumen un día común en la Ciudad de México. La pregunta es: ¿para todos?

A pesar de la abundancia de opciones, la seguridad alimentaria es un desafío significativo. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, una parte considerable de la población enfrenta problemas de malnutrición, tanto por carencias alimentarias como por el sobrepeso y la obesidad, derivados de dietas ricas en azúcares y grasas.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?



Ilustración 3 Hombres comiendo durante descanso en el trabajo.

Fuente: tomada de (Facebook, s.f.)

La carencia alimentaria está asociada con las condiciones económicas y sociales en las que vive el segmento de la población en cuestión, quienes comúnmente no tienen acceso a una dieta completa y saludable, y, por el contrario, buscan alimentos que satisfagan necesidades calóricas comúnmente para desempeñar trabajos pesados.

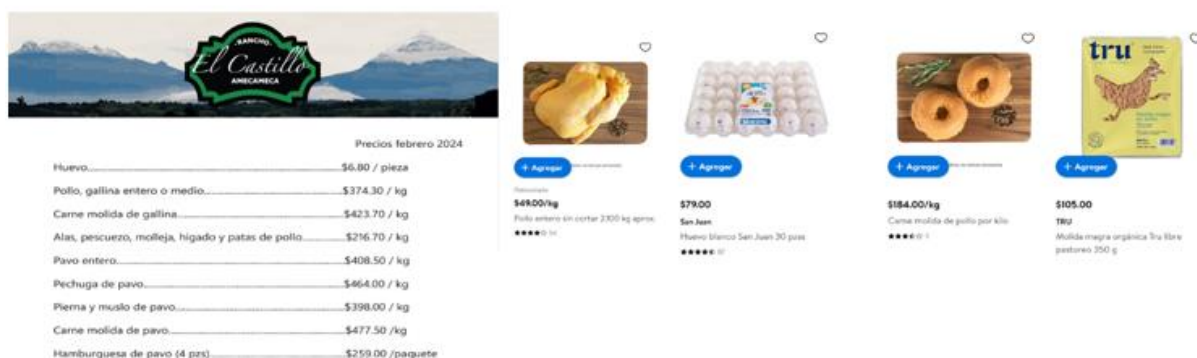
Por otro lado, se encuentra otro grupo social que gusta de los alimentos altamente procesados. Si bien en México existen alimentos de origen nacional que actualmente son procesados, en su materia estos productos provienen de culturas extranjeras; sobre todo la norteamericana que gusta de productos ricos **en grasas y azúcares; mismos que generalmente** causan daños

graves a la salud, provocando un nuevo problema social.

La Ciudad de México, así como muchas otras partes del país, enfrenta retos significativos en términos de salud pública. Enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión son prevalentes, en parte debido a estilos de vida sedentarios y dietas poco saludables, tales como las antes descritas. Además, el acceso a servicios de salud varía, siendo más limitado en las zonas más pobres, lo que dificulta aún más el bienestar del grupo social en cuestión.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

Hay un creciente interés en prácticas de alimentación sostenible, impulsado por movimientos como el veganismo y el vegetarianismo. Los mercados orgánicos, como el Mercado el 100², y restaurantes que promueven alimentos locales y sostenibles están ganando popularidad, reflejando una conciencia ambiental y de salud cada vez mayor.



Precios febrero 2024	
Huevo.....	\$6.80 / pieza
Pollo, gallina entero o medio.....	\$374.30 / kg
Carne molida de gallina.....	\$423.70 / kg
Alas, pescuezo, molleja, hígado y patas de pollo.....	\$216.70 / kg
Pavo entero.....	\$408.50 / kg
Pechuga de pavo.....	\$464.00 / kg
Pierna y muslo de pavo.....	\$398.00 / kg
Carne molida de pavo.....	\$477.50 / kg
Hamburguesa de pavo (4 pzs).....	\$259.00 / paquete

Producto	Precio
Pollo entero sin cortar 3300 kg aprox.	\$490.00/kg
Pollo entero sin cortar 3300 kg aprox.	\$79.00
Carne molida de pollo por kilo	\$184.00/kg
Carne molida de pollo por kilo	\$105.00

Ilustración 4 comparativa de precios entre diferentes lugares para adquirir productos sustitutos.

Fuente: tomadas de (Rancho el Castillo, 2024), (Walmart, 2024)

Es interesante entender hacia quien están dirigidos este tipo de negocios, y en que se diferencian con un mercado sobre ruedas tradicional en el que pueden adquirirse productos frescos. Para efectos de tener algún indicio de esa diferencia tomaremos como referencia a uno de los productores que ofrecen sus productos en mercado 100, el cual lleva por nombre Rancho el castillo, por otro lado; tomaremos como referencia los productos ofrecidos por la cadena de supermercados más grande del mundo: Walmart. Si bien esta última, no es un mercado sobre ruedas, es un indicador importante para efectos de la comparativa que se muestra a continuación.

² Se trata del primer mercado de productores locales, orgánicos y ecológicos de la Ciudad de México (Mercado 100, 2024).

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

La imagen anterior nos da una idea de cuál es la diferencia principal; aunque aparentemente en ambos casos se trata de pollo, huevo y carne molida; los expertos en alimentación podrían decirnos que los productos de Rancho el castillo son orgánicos y que su forma de producción además de sostenible es respetuosa con el medioambiente; por otro lado, tenemos a una empresa que aunque está dirigida al comercio al por menor, la cantidad de productos que comercializa todos los días la pueden clasificar como una comercializadora en masa.

Mucho se habla respecto al maltrato animal durante el periodo de crianza y de los métodos de engorda biotecnológicos que utilizan; mismos que terminan siendo perjudiciales para el ser humano que consume dichos productos; pero ¿todos tenemos acceso a los productos orgánicos? Además de la forma de producción que distingue a cada tipo de producto de la imagen, existe una notable diferencia en el precio al que se comercializan productos similares. Para el caso del pollo entero, el que ostenta ser orgánico tiene un precio más del 600 % mayor al pollo de Walmart. ¿Esto es sostenible? ¿Es accesible para todos? Por supuesto que no.

Pensar que la sociedad no está preocupada por el ecosistema es de alguna forma egoísta sin analizar las condiciones sociales y económicas en las que vive cada segmento de la población. En ese sentido, la Ciudad de México es un microcosmos de profundas desigualdades sociales y económicas. Mientras algunas áreas, como Polanco y Santa Fe, muestran altos niveles de vida, otras como Iztapalapa enfrentan pobreza y falta de servicios básicos.

Estudiar sobre la alimentación vegana en la Ciudad de México es importante por varias razones que abarcan aspectos de salud pública, sostenibilidad ambiental, bienestar animal, y tendencias sociales y económicas.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

III. Planteamiento del problema

Comenzaremos por mostrar resultados de una encuesta breve realizada a un grupo de personas, este elemento nos ayudará a entender qué tan informada está la sociedad en cuanto al tema de estudio.

Se realizaron tres preguntas muy sencillas a un grupo de personas compuesto por hombres y mujeres con edades entre 21 y 35 años; es decir, estamos hablando de millennials y generación Z. En principio se habla de que estas son las generaciones más informadas a consecuencia del uso intensivo de medios digitales y redes sociales.

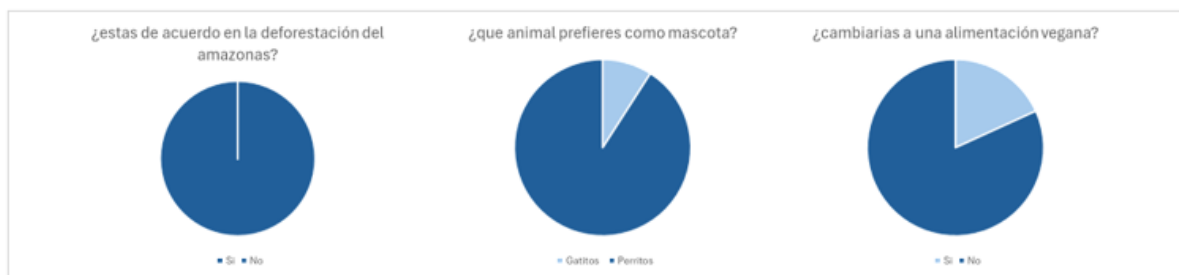


Figura 1 Respuestas a la encuesta rápida para conocer el nivel de información con que cuenta la población

Fuente: Elaboración propia

El Amazonas es el bosque tropical más grande del mundo, es probable que, aunque las personas no tengan total claridad de sus dimensiones, países a los que pertenece y diversidad de flora y fauna que posee, algún día hayan escuchado hablar del Amazonas. Por tal razón, al preguntar si están de acuerdo con la deforestación de dicho bosque, el 100 % de los encuestados respondió que no está de acuerdo.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

La segunda pregunta no tiene sentido con la investigación, pero su objetivo fue desorientar a los encuestados sobre el objetivo de las preguntas y así evitar generar tendencia en la respuesta de la siguiente pregunta.

La última pregunta fue si estarían dispuestos a cambiarse a una alimentación vegana, y aquí hubo diversas preguntas antes de responder. Las preguntas realizadas fueron en torno al significado y alcance del veganismo, lo que permitió ver que existe aún cierto nivel de desconocimiento sobre el estilo de vida. La respuesta aquí fue que el 18 % estarían dispuestos a cambiar. Finalmente, se explicó a los encuestados la relación entre las preguntas que habían respondido.

- Amazonas

La deforestación del Amazonas se debe a una combinación de factores económicos, sociales y políticos. Estos factores incluyen la expansión de la agricultura y la ganadería, la tala de árboles, la minería, la construcción de infraestructuras, y el desarrollo de políticas gubernamentales. Para efectos de la presente investigación nos centraremos en la expansión de la agricultura y la ganadería.

La ganadería es la principal causa de deforestación en el Amazonas, especialmente en Brasil. Grandes áreas de bosque se talan para crear pastizales para el ganado. Aproximadamente el 80 % de la deforestación en la región se atribuye a la conversión de bosques en tierras de pastoreo. (National Geographic, 2020)

Por otro lado, la producción de soya, utilizada tanto para el consumo humano como para alimentar al ganado, es otro factor importante. La demanda global de soya ha llevado a la expansión de la agricultura en áreas previamente forestadas.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

La nueva pregunta a la que debemos llegar es ¿por qué existe la necesidad de utilizar territorios tan grandes y ricos en recursos naturales para criar ganado y sembrar?

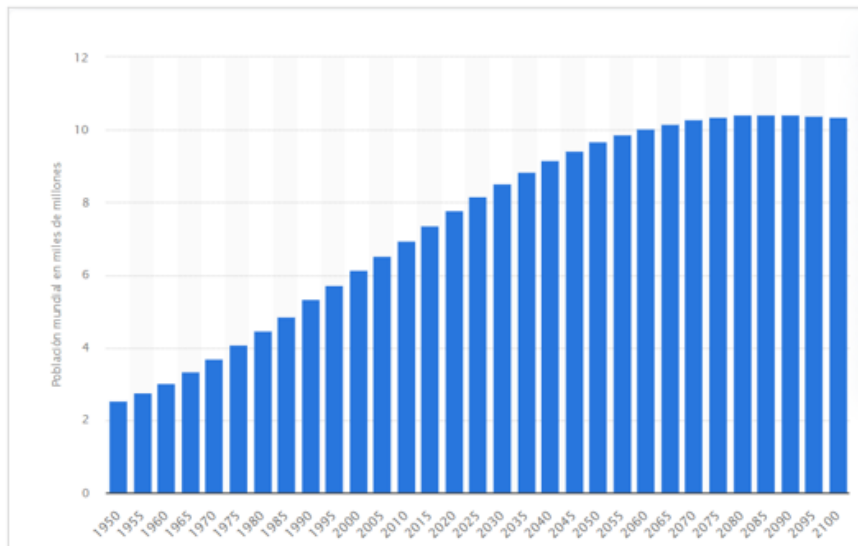


Figura 2 Evolución de la población mundial desde 1950 hasta 2100 (miles de millones)

Fuente: tomada de (Statista, 2024)

En la figura 2 se observa el crecimiento que ha tenido la población por todo el mundo desde 1950 y una proyección hacia 2100. La respuesta a la pregunta anterior se responde a través de este gráfico: la población ha crecido de manera desmedida y sin planeación alineada a la producción de recursos alimentarios. Gracias a ello, actualmente nos encontramos en un círculo vicioso en el cual cada acción que efectuamos nos afectará o nos terminará afectando de una u otra forma.

En 1950, la población mundial era de aproximadamente 2.5 mil millones y tal como se observa en la gráfica, la tasa de crecimiento fue alta debido a la disminución de la mortalidad infantil y a mejoras en la salud pública y la nutrición.

Cabe señalar que el crecimiento nunca ha sido homogéneo en todas las regiones, la planificación familiar y los métodos anticonceptivos fueron instrumentos que

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

comenzaron a tener un impacto notable en la reducción de las tasas de natalidad³ que, si bien continuaba creciendo, su tasa de crecimiento fue notablemente menos acelerada respecto a periodos anteriores; alcanzando aproximadamente 6.9 mil millones de personas en 2010.

Actualmente (2020) la población mundial alcanzó aproximadamente 7.8 mil millones, y aun cuando la tasa de crecimiento global ha disminuido, sigue siendo significativa debido a las altas tasas de natalidad en algunas regiones, particularmente en África.

Además del alza de la demanda de alimentos a nivel mundial, existen algunos otros efectos negativos derivados del crecimiento desmedido de la población. Si bien, no es el objetivo principal de la investigación, los repasaremos de forma muy general, considerando que algunos de estos nos ayudarán a crear las conclusiones.

Más allá de los gases que pueda generar el ganado, más personas significan más emisiones de gases de efecto invernadero, significa la pérdida de hábitats completos a causa de convertirlos en lugares habitables y esto ha llevado a la extinción de muchas especies que son o fueron parte de un ecosistema.

La demanda de agua para consumo humano ha aumentado, llevando a la sobreexplotación de fuentes hídricas; sin embargo, el agua no ha sido únicamente explotada con fines de consumo, es un líquido que sirve como materia prima para la producción, pero además ha sido gravemente contaminado por el mal manejo de

³ Este punto también nos habla de un notable cambio cultural respecto al papel de las mujeres en la sociedad, ya que existe más libertad para el uso de métodos anticonceptivos, lo que nos habla de libertad de elegir en lo que respecta a la maternidad o el número de hijos por familia.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

residuos lo que hace que su escasez se agrave más y nos encontramos ante una situación en la que el día cero⁴ se ve cada vez más cercano.



Ilustración 5 Contaminación de agua dulce con residuos sólidos

Fuente: tomada de (DGCS, 2022)

En otros temas, el consumo de energía ha aumentado, exacerbando la extracción de combustibles fósiles y otras fuentes; la urbanización también ha crecido rápidamente al ritmo que crece la población prácticamente, a veces de manera

⁴ El término “Día Cero” se refiere a una situación de crisis en la que una ciudad o región se queda sin acceso suficiente a agua potable debido a la sequía extrema, la mala gestión de los recursos hídricos, el crecimiento demográfico, o una combinación de estos factores. El concepto ganó prominencia internacionalmente en 2018, cuando la ciudad de Ciudad del Cabo, en Sudáfrica, estaba al borde de quedarse sin agua. (Gaceta UNAM, 2018)

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

descontrolada, llevando a la creación de barrios marginales, mal planeados y que terminan por convertirse en un problema social.

Considero que los problemas sociales inician precisamente con que existe una mayor demanda de educación y empleo, pero no la oferta suficiente, lo que puede llevar a tensiones si no se gestionan adecuadamente.

En principio, una mayor población puede impulsar el crecimiento económico debido a una mayor fuerza laboral; sin embargo, si el crecimiento económico no mantiene el ritmo, y termina traduciéndose en altos niveles de desempleo, pobreza y desigualdad.

En resumen, el crecimiento de la población mundial desde 1950 ha tenido un impacto profundo y multifacético en el planeta y la sociedad. La gestión sostenible de este crecimiento es uno de los mayores desafíos del siglo XXI.

Retomando la situación alimentaria, ya hemos explorado que el crecimiento de la población nos ha orillado a mayor explotación de recursos, pero existen efectos que no toda la población tiene claros y que es importante comentar.

- Metano (CH₄)

La ganadería es una fuente importante de emisiones de metano, contribuyendo significativamente al calentamiento global. Las estimaciones indican que la ganadería global genera entre 80 y 120 millones de toneladas de metano al año.

La fermentación entérica es el proceso digestivo en los animales rumiantes (como vacas, ovejas y cabras) que produce metano. Este gas es expulsado principalmente a través de eructos. El estiércol almacenado y tratado de manera inadecuada

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?



Ilustración 6 Imagen de ganadería
Fuente: tomada de (Nasa, 2024)

también emite metano. Cuando el estiércol se maneja en condiciones anaeróbicas (sin oxígeno), como en lagunas o tanques de almacenamiento, se produce metano. (Nasa, 2024)

El metano es aproximadamente 25 veces más efectivo que el dióxido de carbono (CO_2) en atrapar calor en la atmósfera a lo largo de un período de 100 años.

Por lo tanto, las emisiones de metano de la ganadería tienen un impacto significativo en el calentamiento global.

- Agricultura

Como es común cuando se trata de problemas sociales, las necesidades son ilimitadas y los recursos son escasos.

La elección del uso del suelo para la ganadería y la agricultura es una decisión compleja que debe equilibrar la producción de alimentos, la conservación del medioambiente y el bienestar de las comunidades.

Ya hemos mencionado respecto al impacto que genera la ganadería al medioambiente a causa de la producción de gases; eso sin considerar la deforestación, ya que es un efecto negativo que también puede asociarse a la agricultura.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

La agricultura intensiva puede llevar a la degradación del suelo, incluyendo la erosión⁵, la pérdida de nutrientes y la desertificación. La elección del uso del suelo debe considerar prácticas que mantengan o mejoren la salud del suelo.

⁵ La erosión es un proceso en que se va perdiendo la capa superficial del suelo, que proporciona a las plantas la mayoría de los nutrientes y el agua que necesitan. Cuando esta capa fértil se desplaza, la productividad de la tierra disminuye y los agricultores pierden un recurso vital para el cultivo de alimentos. A diferencia del viento o la luz del sol, el suelo es un recurso finito y no renovable que se está degradando rápidamente. (IAEA, 2024)

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

IV. Objetivo

El objetivo de la presente investigación es conocer los efectos para el planeta que deja alimentarse con una dieta omnívora y entender si el veganismo es una moda entre las nuevas generaciones o se trata de una necesidad de transformación de la dieta de los seres humanos.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

V. Marco teórico

- Que es veganismo

El veganismo es un estilo de vida y una filosofía que busca excluir todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para la alimentación, la vestimenta y cualquier otro propósito. Los veganos tienen como convicción el no consumir productos de origen animal, lo que incluye no solo carne, pescado y mariscos, sino también productos como huevos, lácteos y miel. Además, el veganismo también se extiende a evitar el uso de productos de origen animal en otras áreas de la vida, como ropa (por ejemplo, cuero, lana y seda), cosméticos y productos de limpieza que hayan sido probados en animales o que contengan ingredientes derivados de animales.



Ilustración 7 alimentos de consumo vegano

Fuente: tomada de (VeganFit, 2024)

Comúnmente el veganismo está asociado con imágenes de personas que visualmente parecen saludables o personas que hacen mucho deporte; y si es verdad que existe cierta relación; sin embargo, el veganismo va mucho

más allá de eso. El principio fundamental por el que las personas eligen no comer ningún alimento de origen animal es por su oposición a la explotación y el sufrimiento de los animales. Los veganos creen que los animales tienen derecho a vivir libres de crueldad y explotación.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

Es decir, el objetivo principal es evitar el sufrimiento, por lo que sería contradictorio conocer a un vegano portando un abrigo de piel.

Algunas otras personas adoptan una dieta vegana por sus posibles beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Una dieta vegana bien planificada puede ser nutritiva y proporcionar todos los nutrientes necesarios.

Sin embargo, es necesario hacer énfasis en que debe estar bien planificada, ya que debe contener todos los nutrientes que requiere una persona para vivir de manera saludable. Este punto lo desarrollaremos con mayor detalle en páginas adelante.

Este estilo de vida también promueve que es una forma de reducir el impacto ambiental, ya que como lo hemos visto en páginas anteriores; la producción de alimentos de origen animal es una de las principales causas de deforestación, emisiones de gases de efecto invernadero, contaminación del agua y pérdida de biodiversidad. Una dieta vegana generalmente requiere menos recursos naturales y tiene una huella de carbono menor.

Finalmente, el veganismo se asocia con la sostenibilidad alimentaria, ya que la producción de alimentos de origen vegetal es más eficiente en términos de uso de tierra, agua y energía.

- ¿La alimentación vegana contiene todos los nutrientes que necesita el cuerpo humano?

Como se ha mencionado, el veganismo ha ganado popularidad en los últimos años, especialmente entre los jóvenes, y ha influido en la industria alimentaria, con un aumento significativo en la disponibilidad de productos veganos en supermercados y restaurantes. Este cambio refleja una creciente conciencia y preocupación por la salud, el medioambiente y los derechos de los animales.

Si el veganismo está en aumento, es importante saber si realmente esta dieta cumple con los nutrientes requeridos para llevar una vida saludable. En caso de no

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

serlo, entonces podríamos enfrentarnos a un problema aún mayor al actual en un futuro de mediano plazo.

La dieta vegana se basa en alimentos de origen vegetal, incluyendo: frutas y verduras, mismas que son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra.

Arroz, avena, quinoa y trigo, proporciona energía y nutrientes esenciales al ser carbohidratos, algunos otros granos como los frijoles, lentejas, garbanzos y guisantes son ricos en proteínas y fibra, por lo que son de uso común entre personas con este estilo de vida.

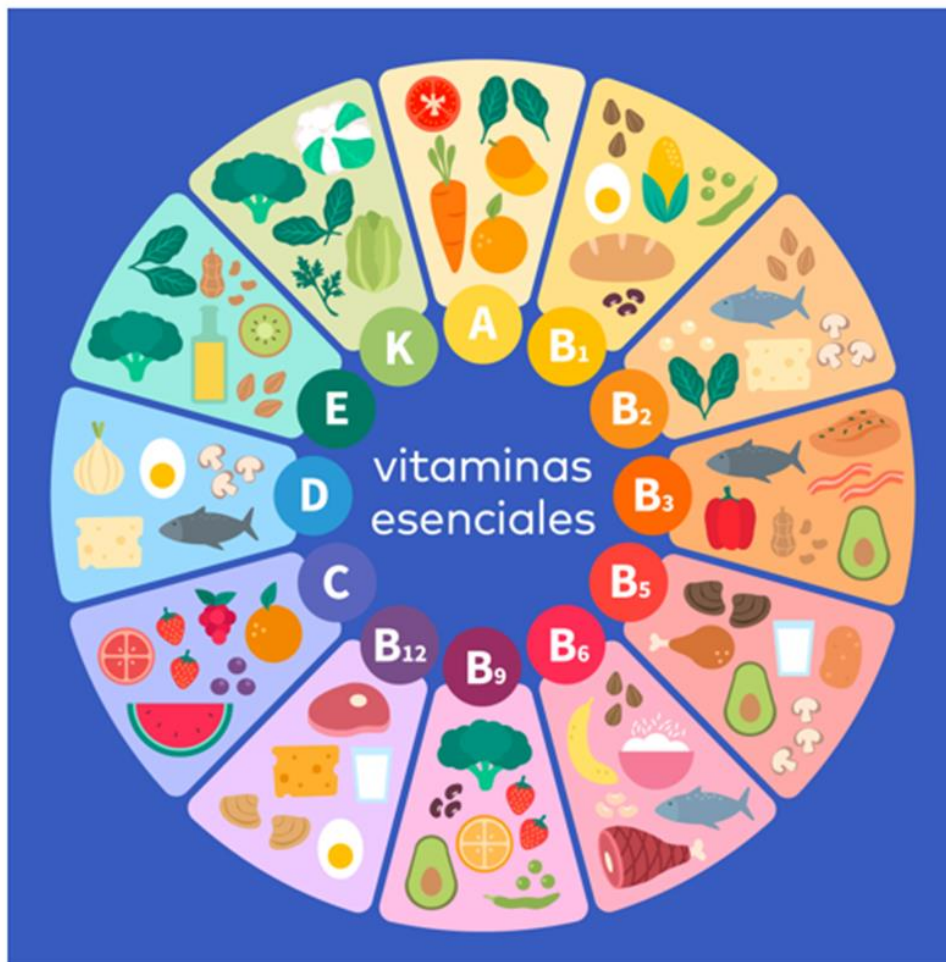


Ilustración 8 Nutrientes obtenidos por grupo de alimento
Fuente: tomada de (Ergoferon mx, 2024)

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

Existen un gran número de alimentos que pueden mezclar y guisar los veganos para tener una variedad extensa de opciones; no obstante, es importante planificar adecuadamente para asegurarse de obtener todos los nutrientes esenciales, incluyendo proteínas, hierro, calcio, ácidos grasos y vitamina d. Para el caso de la vitamina B12 que está asociada con el control del sistema nervioso, esta no se encuentra en alimentos de origen vegetal y suele necesitarse a través de suplementos o alimentos fortificados.

Actualmente, la alimentación del ser humano puede clasificarse en varios tipos, dependiendo de las fuentes de alimentos, las preferencias culturales, las necesidades dietéticas y las elecciones personales. Es posible que muchos de estos estilos de alimentación existieran desde hace tiempo; sin embargo, han entrado en auge en los últimos años y se ha dado un nombre a cada una para identificarlas con claridad.

1. Omnívora

La dieta omnívora incluye una amplia variedad de alimentos de origen animal y vegetal. Las personas que siguen esta dieta consumen carnes, pescados, productos lácteos, huevos, así como frutas, verduras, granos y legumbres. Esta dieta se estima que puede ser la más seguida en el mundo, con un 95 % total; no obstante, la dificultad para medir el porcentaje exacto recae en las diferencias culturales, sociales y económicas de cada región.

2. Vegetariana

La dieta vegetariana es la segunda más conocida después de la omnívora, esta excluye la carne y el pescado, pero incluye otros productos de origen animal como los lácteos y los huevos. Existen diferentes subcategorías dentro de la alimentación vegetariana:

- Lacto-Vegetariana: Incluye productos lácteos, pero no huevos.
- Ovo-Vegetariana: Incluye huevos, pero no productos lácteos.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

- Lacto-Ovo Vegetariana: Incluye tanto productos lácteos como huevos.

3. Vegana

La dieta vegana excluye todos los productos de origen animal, incluidos la carne, el pescado, los lácteos, los huevos y la miel. Se basa exclusivamente en alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, granos, legumbres, frutos secos y semillas.

4. Pescetariana

La dieta pescetariana es similar a la vegetariana, pero incluye pescado y mariscos. Los pescetarianos no consumen carnes rojas ni aves, pero sí pueden consumir lácteos y huevos. Esta dieta surge básicamente de necesidades en materia de salud cuando algún padecimiento en particular restringe el consumo de carnes rojas.

5. Flexitariana

La dieta flexitariana es básicamente vegetariana, pero permite la ocasional inclusión de carne y pescado. Este enfoque flexible anima a aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal mientras se reduce la ingesta de productos de origen animal. Esta es la dieta más recomendada para personas que inician con un cambio de estilo de vida. El cambiar de manera radical a una dieta vegana o vegetariana disminuye la probabilidad de adhesión a la misma; sobre todo cuando se trata de algún evento social donde no existen opciones de dieta para todos los gustos.

6. Keto (Cetogénica)

La dieta cetogénica es alta en grasas y muy baja en carbohidratos. El objetivo es inducir un estado de cetosis en el cuerpo, donde se queman las grasas como fuente principal de energía en lugar de los carbohidratos. Esta dieta incluye carnes, pescados, huevos, lácteos altos en grasa, aceites y verduras bajas en carbohidratos. Esta fue una de las dietas de moda hace algunos años como mecanismo de pérdida de peso. Ante este punto es importante mencionar que las

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

dietas son útiles siempre que se siguen, ya que una vez que son interrumpidas comúnmente, el cuerpo regresa a la normalidad.

Existen algunos otros tipos menos comunes y que están relacionados como los anteriores con el tipo de alimentos que se consumen, la época en la que fueron consumidos principalmente o la región en la que son populares; sin embargo, para efectos de la presente investigación no consideramos que sean necesarias de ser explicadas a mayor detalle.

Sobre los tipos de alimentación ya mencionados vale la pena comentar que cada una tiene sus propios beneficios y desafíos, y lo que puede ser adecuado para una persona puede no serlo para otra. La elección de la dieta adecuada debe basarse en factores personales como las necesidades nutricionales, las condiciones de salud, las preferencias culturales y los objetivos éticos. Es importante asegurarse de que cualquier dieta elegida sea equilibrada y nutritiva para mantener una buena salud. En algunos casos, puede ser útil consultar a un profesional de la salud o un dietista registrado para obtener orientación sobre la mejor dieta para las necesidades individuales.



Ilustración 9 Moda vegana

Fuente: tomada de (Finedining lovers, 2021)

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

El solo hecho de que exista una imagen como la que podemos observar en la ilustración 9 nos habla de la forma en que una buena parte de la sociedad percibe al veganismo: una moda.

El hecho de que sea percibido como moda considero que tiene como fundamento que son los jóvenes quienes mayormente se encuentran involucrados en estas tendencias. Sin embargo, es importante mencionar que las generaciones más jóvenes han demostrado mayor interés que las anteriores por el cuidado del medioambiente y el cuidado del ser humano en general.

Además, bien vale mencionar que si es un hecho que en esta era donde la información cruza el planeta en cuestión de segundos; existen grupos de población o personas que desconocen de fondo lo que significa un estilo de vida vegano y que efectivamente siguen modas de algún influencer o figura pública.

El reto precisamente está en quitar de la mente de la sociedad lo que se trata de una moda y compartir los beneficios que tiene el adoptar un estilo de vida bajo los términos que ya se han señalado.

Algunos de los beneficios del veganismo es materia de salud tienen que ver con la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, ya que algunos estudios han mostrado que las dietas veganas pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer debido a su alto contenido en fibra y antioxidantes.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

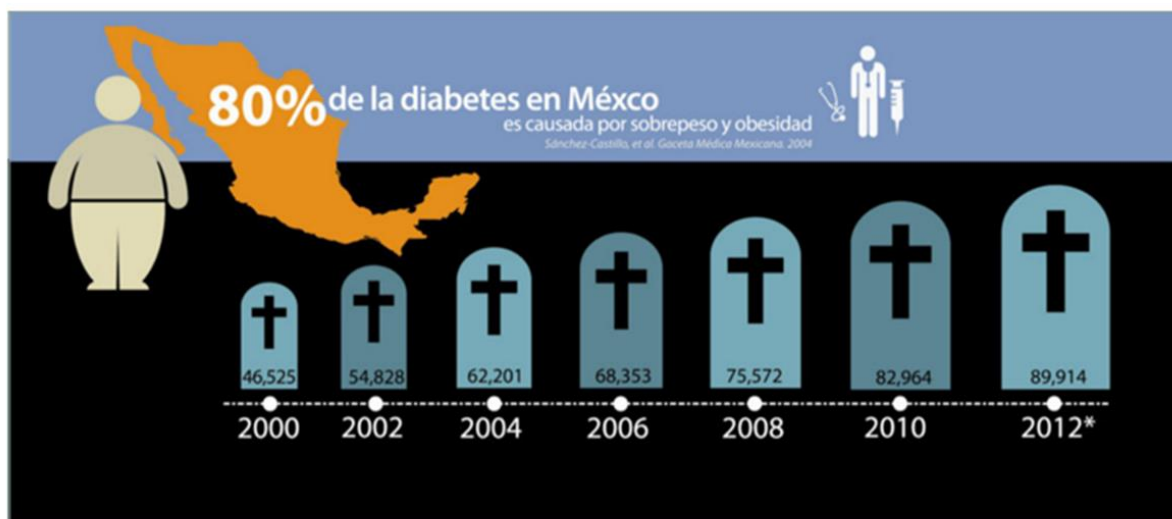


Ilustración 10 número de defunciones en México 2000-2012

Fuente: tomada de (Alianza por la salud alimentaria, 2013)

A nivel nacional, la diabetes mellitus⁶ representa aproximadamente el 13 % del total de defunciones, lo que equivale a más de 140,000 muertes anuales en todo el país. Esta alta tasa de mortalidad subraya la necesidad urgente de políticas de salud pública enfocadas en la prevención y el control de la diabetes, especialmente en áreas urbanas densamente pobladas como la Ciudad de México. (InsuJet, 2024)

En la Ciudad de México, las muertes causadas por esta misma enfermedad representan una preocupación significativa. En el primer semestre de 2023, la

⁶ La diabetes mellitus es un grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por niveles elevados de glucosa (azúcar) en la sangre, lo cual puede resultar de defectos en la secreción de insulina, en su acción, o en ambas. Existen principalmente dos tipos de diabetes mellitus:

Diabetes Tipo 1: Una condición autoinmune en la que el cuerpo ataca las células beta del páncreas, responsables de producir insulina. Generalmente, se diagnostica en la infancia o en la adolescencia, pero puede aparecer en adultos.

Diabetes Tipo 2: La forma más común de diabetes, que se desarrolla cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o cuando el páncreas no produce suficiente insulina. Está fuertemente asociada con factores de estilo de vida como la obesidad y la falta de actividad física. (NIH, 2024)

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

diabetes fue la segunda causa principal de muerte en México, con 55,885 fallecimientos registrados, siendo superada solo por las enfermedades del corazón. (INEGI, 2023)

Con base en los datos anteriores, el veganismo podría ser una herramienta más que ayude a combatir las defunciones ya mencionadas, además de las políticas públicas en materia de salud.

Las dietas veganas tienden a ser más bajas en calorías y grasas saturadas, lo que puede contribuir a un índice de masa corporal (IMC) más saludable y ayudar en la pérdida de peso. Esto, además de ser saludable, es comúnmente un estereotipo físico objetivo por hombres y mujeres que encuentran en las figuras delgadas un atractivo.

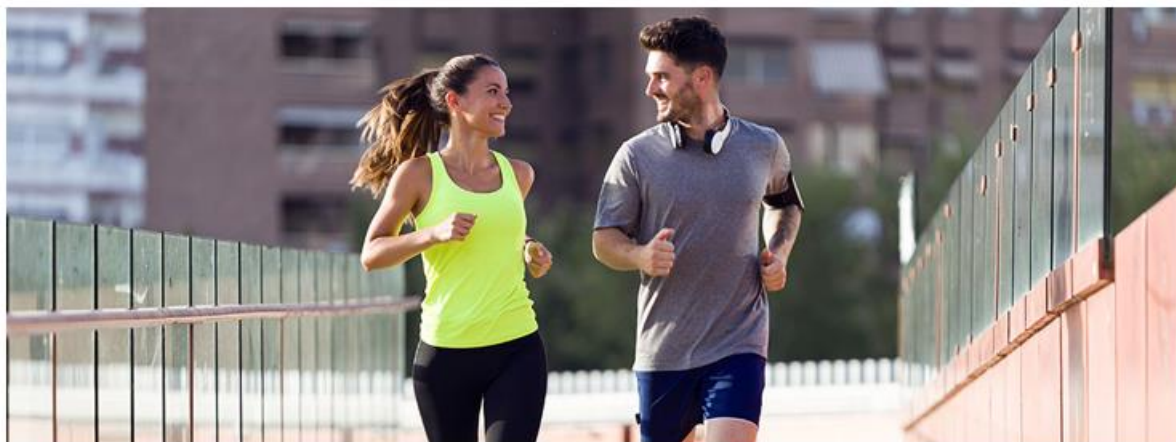


Ilustración 11 hombre y mujer realizando actividad física

Fuente: tomada de (Salud Mapfre, 2024)

Entre las contraindicaciones del veganismo se encuentran principalmente las deficiencias nutricionales, la vitamina B12 se encuentra casi exclusivamente en productos de origen animal. Los veganos deben tomar suplementos de B12 o consumir alimentos fortificados para evitar deficiencias, que pueden llevar a anemia y problemas neurológicos.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

El hierro de fuentes vegetales se absorbe menos eficientemente que el hierro de fuentes animales. Los veganos deben consumir alimentos ricos en hierro junto con alimentos ricos en vitamina C para mejorar la absorción.

Los ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud cerebral y cardiovascular, se encuentran principalmente en el pescado. Los veganos pueden obtenerlos de fuentes vegetales como las semillas de lino, chía y nueces, o a través de suplementos de algas.

Sin productos lácteos, los veganos deben asegurarse de obtener suficiente calcio de fuentes como el tofu fortificado, las almendras y las verduras de hoja verde, y vitamina D de la exposición al sol o suplementos.

Finalmente, aunque es posible obtener suficiente proteína de fuentes vegetales, los veganos deben planificar sus dietas cuidadosamente para incluir una variedad de legumbres, nueces, semillas y granos integrales para satisfacer sus necesidades proteicas.

Lo que no podemos dejar fuera es que llevar una dieta vegana en México, inclusive en la ciudad de México que es una de las que mayor oferta gastronómica tiene; es difícil derivado de la cantidad de restaurantes con opciones veganas pro también por los precios a los que se comercializan esos productos.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

Sexo	Sedentario	Activo [†]
Niños pequeños (2-6 años)		
Niños	1000-1400	1000-1800
Niñas	1000-1200	1000-1600
Niños mayores y adolescentes (7-18 años)		
Niños	1400-2400	1600-3200
Niñas	1200-1800	1600-2400
Adultos (19-60 años)		
Hombres	2200-2600	2400-3000
Mujeres	1600-2000	1800-2400
Adultos (61 años o más)		
Hombres	2000	2200-2600
Mujeres	1600	1800-2000
* Hasta los 20 años de edad, el número de calorías necesarias aumenta a medida que la persona se hace mayor. A partir de los 20 años, el número de calorías necesarias empieza a reducirse.		
† Cuanto más activa es una persona, mayor número de calorías necesita.		

Tabla 1 Número estimado de calorías necesarias basado en la edad, el sexo y el nivel de actividad[†]*

Fuente: tomada de (Manual MSD, 2024)

En la tabla 1 se observa la cantidad de calorías que debe consumir una persona promedio a lo largo de su vida; lo que es destacable de esta tabla es que a medida que el ser humano va creciendo requiere mayor cantidad de calorías; sin embargo, en la medida que va envejeciendo su consumo calórico debe disminuir.

Esta situación está asociada con el crecimiento y con la capacidad metabólica de los órganos; mismas que se van perdiendo en la medida que la persona es mayor. Finalmente, cuando se trata de personas sedentarias, su consumo es menor respecto a personas que queman calorías a través de la actividad física.

Cuando hablamos de alimentación vegana, la tabla de calorías no cambia, por esa razón es importante considerar que ya a través de una dieta omnívora o vegana el requerimiento calórico será siempre el mismo.

- ¿Qué comemos los mexicanos?

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

La cocina mexicana es muy diversa y varía significativamente según la región. Aunque se trata del mismo país, los hábitos alimenticios son significativamente diferentes.

El norte del país se caracteriza por su alto consumo de carne de res asada a la parrilla, más comúnmente en estados como Nuevo León, Coahuila y Chihuahua. Es común ver en los aeropuertos de estas ciudades que las personas compren portafolios de corte de carne para llevar como souvenir.

Los famosos burritos del norte son tortillas de harina rellenas de diversos ingredientes, populares en Chihuahua y Sonora, pero el ingrediente principal es carne.

Es también un hecho que, sobre todo en las fronteras, la alimentación está influenciada por la cultura estadounidense, por lo que es más común encontrar personas afines a la comida rápida que consumen en el país vecino.

Centro de México

El centro de México, sobre todo la capital del país, tiene influencia de la cocina de todo el país, probablemente porque muchas personas emigran hacia el antes distrito federal para buscar nuevas oportunidades, y con su migración llevan su cultura y gastronomía. No obstante, existen platillos en su mayoría callejeros que son famosos en esta región.

Taquitos al pastor, hechos con carne de cerdo marinada y cocida en un trompo vertical a fuego alto y preparados con piña.

Las famosas tortas de tamal, que son tan populares entre colonias populares o lugares de gran afluencia por su practicidad y sabor.

Los chiles en nogada no son de la Ciudad de México, son del estado de Puebla y están preparados con chile poblano relleno de picadillo, cubierto con una salsa de nuez y granada. Este platillo es de lo más esperado por los mexicanos en el mes de

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

septiembre y es tanta su popularidad que cuenta con festivales gastronómicos enteros donde se busca al mejor de su tipo.



Ilustración 12 Chiles en nogada
Fuente: tomada de (El gourmet, 2024)

Los tlacoyos y quesadillas de masa de maíz rellena de frijoles, habas, chicharrón, champiñones, flor de calabaza, huitlacoche o cualquier guiso son comunes en el Estado de México.

En el sur de México son comunes las tlayudas, el mole y los tamales.

En el sureste la cochinita pibil, panuchos y salbutes.

Y en las costas, sin lugar a dudas, los pescados y mariscos en diferentes preparaciones.

Cada región tiene sus propias especialidades y variaciones, reflejando la riqueza cultural y la diversidad de ingredientes disponibles en cada zona; sin embargo, es notable como hacia el sur del país es más común incorporar ingredientes diferentes a la carne a la alimentación ordinaria. De tal forma que considero que sería mucho más fácil para ciertas regiones adoptar una alimentación a base de plantas respecto a la del norte, por ejemplo.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

VI. Formulación de la hipótesis

Aunque el veganismo ha sido introducido como una moda, esto derivado de que ha sido a través de nichos muy particulares de la sociedad (jóvenes y por lo general de nivel socioeconómico medio alto), la realidad es que el veganismo se está convirtiendo en una necesidad ante la obligatoriedad de producción de alimentos para una población creciente en un planeta con recursos decrecientes.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

VII. Pruebas cuantitativas y/o cualitativas de la hipótesis

Para efectos de las pruebas, tocaré tres casos que considero relevantes.

Grupo Bimbo es una de las empresas de panificación más grandes y reconocidas del mundo, fundada en 1945 en la Ciudad de México, México. A lo largo de las décadas, la empresa ha crecido significativamente, expandiéndose a nivel global y estableciendo una fuerte presencia en numerosos países.



Grupo Bimbo es un ejemplo de empresa que se adapta a los cambios, promoviendo dietas saludables y sostenibles a través de alimentos de origen vegetal. Zully Corona Zurita, gerente global de nutrición en Grupo Bimbo, afirma

que una dieta basada en plantas prioriza el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas y proteínas vegetales, reduciendo, pero no eliminando los alimentos de origen animal.

Las dietas basadas en plantas son saludables porque aportan nutrientes esenciales como fibra, micronutrientes y proteínas, y son sostenibles porque reducen la huella de carbono e hídrica. Según datos de Bimbo, aproximadamente 1 de cada 10 personas en el mundo sufre de malnutrición, y para 2050 la población mundial alcanzará los 10 mil millones, lo que hace urgente crear sistemas alimentarios más eficientes y sostenibles.

Bimbo ha logrado que el 97 % de sus productos cumpla con los niveles máximos establecidos para nutrientes como grasas saturadas, trans, sodio y azúcares añadidos. La empresa está enfocada en promover dietas basadas en plantas ofreciendo productos con ingredientes como granos enteros, fibra y proteínas vegetales.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

El objetivo de Bimbo es alcanzar cero emisiones netas de carbono y que el 100 % de sus ingredientes clave provengan de prácticas de agricultura regenerativa para 2050. Para 2030, buscan que el 100 % de sus empaques apoyen una economía circular y reducir el desperdicio de alimentos y consumo de agua. Corona Zurita enfatiza la importancia de informar a los consumidores sobre los beneficios de las dietas basadas en plantas y promover estilos de vida saludables.

(El economista, 2022)

El tomar el caso de Bimbo es derivado de que es una empresa referente en México. De tal forma que, si Bimbo se ve comprometida para lograr metas en materia de sostenibilidad ambiental, probablemente muchas otras le seguirán.

Además, es claro que Bimbo, que depende de la agricultura, ve con claridad la futura escasez de recursos naturales en donde sembrar y donde alimentar ganado, por lo que, en favor de la industria a la que están enfocados, han buscado sumarse a la campaña pro-veganismo.



ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

McDonald's es una de las cadenas de comida rápida más grandes y reconocidas del mundo, y ha demostrado un fuerte enfoque en la innovación para mantenerse competitiva y relevante en el mercado global.

Se trata de la empresa pionera en comida rápida, enfocada siempre en otorgar excelente calidad en alimentos en el menor tiempo posible, esa fue la visión inicial de sus fundadores. Si bien McDonald's cambió bruscamente de estrategia, basando su expansión con miras exclusivas hacia la creación de riqueza y rentabilidad; sigue siendo una empresa vigente e innovadora.

McDonald's ha tenido la capacidad de adaptar su menú para las diferentes regiones donde se comercializa, ha creado cadenas de suministro de materias primas desde cero con la única intención de no perder la esencia de su producto estrella: las papas fritas. (Studocu, 2024)

La carne sostenible de McDonald's proviene de iniciativas enfocadas en mejorar las prácticas de cría de ganado, reducir el impacto ambiental y apoyar a las comunidades locales. Estas iniciativas son parte de su compromiso con la sostenibilidad y se alinean con la Iniciativa Global de Carne Sostenible (Global Roundtable for Sustainable Beef - GRSB).

Algunos aspectos clave de la carne sostenible de McDonald's incluyen: prácticas de cría responsable a través de la colaboración con ganaderos para adoptar prácticas de manejo sostenible que mejoren el bienestar animal, la eficiencia del uso de recursos y la conservación del hábitat.

Además, es prioridad la implementación de técnicas que reduzcan las emisiones de gases de efecto invernadero en la producción de carne, así como asegurarse de que la carne que se consume se pueda rastrear a lo largo de toda la cadena de suministro, garantizando su origen y las prácticas sostenibles utilizadas.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

McDonald's se ha comprometido a abastecerse de carne de res sostenible certificada, y su objetivo es que toda la carne de res utilizada en sus productos provenga de fuentes sostenibles para 2025. (McDonald's, 2024)

¿Por qué McDonald's es importante?

McDonald's es uno de los mayores compradores de carne de res en el mundo, aunque la cantidad exacta que consume no es divulgada públicamente por la empresa. Sin embargo, se estima que McDonald's compra alrededor del 1 % de toda la carne de res producida a nivel mundial. Esta cifra puede parecer pequeña en términos porcentuales, pero en el contexto de la producción global de carne, representa una cantidad significativa debido al enorme volumen total de carne producido anualmente.

La producción mundial de carne de res es de aproximadamente 60 millones de toneladas métricas al año. Si McDonald's consumía aproximadamente el 1 % de esta producción, estaríamos hablando de alrededor de 600,000 toneladas métricas de carne de res al año.

Esta demanda sustancial resalta la importancia de las iniciativas de sostenibilidad que McDonald's está implementando para garantizar que su cadena de suministro de carne de res tenga un menor impacto ambiental y cumpla con estándares de bienestar animal.

- Netflix

No, Netflix no es vegano. Netflix es una empresa líder en el sector del entretenimiento, conocida por su innovador servicio de streaming de películas, series de televisión y contenido original, misma que desplazo masivamente los clubes de renta de películas y videojuegos.

Como se mencionó anteriormente, las redes sociales cobran relevancia cuando se habla de difusión de estilos de vida; sin embargo, en este caso Netflix se ha convertido también en un referente de contenido, esto ya que no solo está dedicada

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

a producir contenido existente, ahora ha encontrado una ventaja competitiva importante en crear su propio contenido a través del aprendizaje de gustos y preferencias de los clientes, utilizando inteligencia artificial generativa. (Netflix, 2024)

¿Por qué Netflix crearía contenido sobre veganismo?

Fácil, porque las personas están interesadas en conocer más sobre el tema.

El documental “Eres lo que comes” de Netflix, es una exploración provocativa de la conexión entre la dieta y la salud. A lo largo de aproximadamente 1 hora y 32 minutos, el documental cuestiona las prácticas de la industria alimentaria y médica, poniendo de relieve los impactos negativos del consumo de productos de origen animal en la salud humana.

Se presenta evidencia que sugiere que las dietas basadas en plantas pueden prevenir y, en algunos casos, revertir enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer. Los directores argumentan que el consumo de productos animales está directamente relacionado con estos problemas de salud.

Además, se investiga cómo las organizaciones de salud, que deberían promover el bienestar público, a menudo reciben fondos de empresas que producen alimentos poco saludables. Esto plantea dudas sobre la credibilidad y las recomendaciones dietéticas de estas organizaciones. Es decir, que desafía las guías alimentarias convencionales, sugiriendo que están influenciadas por intereses comerciales más que por evidencia científica sólida.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?



Ilustración 13 imagen alusiva al documental somos lo que comemos
Fuente: tomada de (Business insider, 2024)

El documental gira en torno a la historia de cuatro parejas de gemelos idénticos; quienes son expuestos a dietas veganas y omnívoras (un gemelo cada dieta) con el objetivo de conocer sus efectos en la salud. El estudio tiene una duración de ocho semanas, periodo que ha causado opiniones diversas por el público, ya que consideran que ocho semanas es poco tiempo para poder llegar a alguna conclusión.

Durante la primera etapa del experimento se envía la comida a todos los participantes, de forma que pueda ser controlada casi por completo y así puedan medir sus valores de vitaminas, grasas y algunos otros indicadores de medición de datos de salud; la siguiente etapa cada persona es responsable de comprar y prepara su propia comida, pero basada en el tipo de dieta que les corresponde.

Finalmente, el estudio concluye que una dieta a base de plantas tiene beneficios importantes a la salud, inclusive en uno de los casos se demuestra que una dieta vegana puede hacer que incremente la masa corporal, esto totalmente en contra de lo que la mayoría podría pensar.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

A lo largo del documental se integran cápsulas que muestran la forma en que se cría el ganado actualmente, resaltando las condiciones insalubres en que están los animales y la cantidad de estimulantes de crecimiento que son inyectados para acelerar el proceso de maduración de los animales para poder procesarlos y comercializarlos.

Considero que la forma en que está estructurado el documental podría percibirse tendenciosa, ya que las imágenes, videos y testimonios son elegidos meticulosamente con la intención de que el televidente finalice el contenido preguntándose si verdaderamente requiere consumir carne o si podría intentar realizar una dieta basada en plantas.

Con la evidencia que el documental muestra, es posible concluir que se puede llevar una vida saludable a través de una alimentación vegana. Pero, sobre todo, es importante considerar la opción en beneficio del planeta, ya que como se explicó previamente, los recursos naturales se están agotando a causa de la explotación para cubrir la demanda alimentaria.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

VIII. Conclusiones

La alimentación vegana ha emergido como una tendencia notable en la Ciudad de México, abarcando aspectos de salud pública, sostenibilidad ambiental, bienestar animal y cambios socioeconómicos. A través de un análisis integral, es posible discernir si el veganismo es simplemente una moda pasajera o una necesidad imperiosa ante los desafíos actuales y futuros.

El veganismo ofrece numerosos beneficios para la salud, incluyendo la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. Estos beneficios se deben en parte a la alta ingesta de fibra, antioxidantes y fitoquímicos presentes en las dietas basadas en plantas. Adicionalmente, una dieta vegana puede contribuir a la reducción de la obesidad, una condición prevalente que está asociada con diversas complicaciones de salud.

Sin embargo, adoptar una dieta vegana también presenta desafíos nutricionales. La ausencia de productos animales puede llevar a deficiencias de nutrientes esenciales como la vitamina B12, el hierro, el calcio y los ácidos grasos omega-3. Es crucial que quienes optan por el veganismo planifiquen adecuadamente su dieta y consideren el uso de suplementos para evitar problemas de salud a largo plazo.

Desde una perspectiva ambiental, el veganismo se presenta como una solución potencial a varios problemas ecológicos. La industria ganadera es una de las principales fuentes de emisiones de gases de efecto invernadero, deforestación y pérdida de biodiversidad. Adoptar una dieta vegana puede reducir significativamente la huella de carbono individual y contribuir a la mitigación del cambio climático. Además, la producción de alimentos de origen vegetal requiere menos agua y tierra en comparación con la producción de carne, lo que ayuda a conservar estos recursos vitales.

El veganismo también aborda cuestiones éticas relacionadas con el bienestar animal. Muchas personas adoptan este estilo de vida para rechazar la explotación

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

y el sufrimiento de los animales en la industria alimentaria. Este enfoque ético refleja un cambio en los valores sociales hacia una mayor compasión y respeto por todas las formas de vida.

El movimiento vegano tiene implicaciones económicas significativas, afectando tanto a la industria alimentaria como al mercado de suplementos y productos veganos. La creciente demanda de productos veganos ha llevado a un aumento en la disponibilidad y variedad de estos productos en el mercado, influenciando la economía local y global.

En cuanto a la popularidad del veganismo entre los jóvenes, es importante investigar aún más si se trata de una moda o una tendencia sostenible a largo plazo, ya que las redes sociales han jugado un papel crucial en la difusión del veganismo, con influencers y celebridades promoviendo estilos de vida veganos. Sin embargo, es necesario cuestionar si esta popularidad se mantendrá o si los jóvenes volverán a sus hábitos alimentarios anteriores con el tiempo.

La accesibilidad a productos veganos de calidad y asequibles es un desafío en la Ciudad de México. Aunque existe un interés creciente en prácticas de alimentación sostenible, los productos orgánicos y veganos a menudo tienen un precio elevado, lo que los hace inaccesibles para segmentos de la población con menores ingresos. Esta situación resalta las desigualdades sociales y económicas que persisten en la ciudad.

El análisis de empresas como Grupo Bimbo y McDonald's muestra cómo grandes corporaciones están adaptándose a las demandas de sostenibilidad y salud, promoviendo dietas basadas en plantas. Grupo Bimbo ha implementado políticas para reducir su huella de carbono y promover el consumo de productos vegetales, mientras que McDonald's está avanzando hacia el uso de carne sostenible

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

certificada. Estos ejemplos indican un cambio significativo en la industria alimentaria hacia prácticas más sostenibles.

El documental “Eres lo que comes” de Netflix ha influido notablemente en la percepción pública del veganismo. Al presentar evidencia sobre los beneficios de las dietas basadas en plantas y cuestionar las prácticas de la industria alimentaria, el documental ha promovido una mayor conciencia sobre los impactos negativos del consumo de productos de origen animal en la salud y el medioambiente.

El estudio integral del veganismo revela que esta tendencia tiene el potencial de transformar la salud humana, la sostenibilidad ambiental y los valores sociales. A través de un análisis detallado y equilibrado, se puede entender si esta creciente tendencia representa un cambio significativo en la manera en que vivimos y consumimos, o si es simplemente una moda pasajera impulsada por la cultura popular y las redes sociales.

Nueva agenda

Nuestra nueva agenda como seres humanos debe estar pensada de manera holística. Se trata de pensar en lo mejor para nosotros; por supuesto, pero también lo mejor para nuestro planeta y por ende para las siguientes generaciones.

La escasez de recursos naturales es un problema grave que pone en riesgo la supervivencia de la humanidad en el mediano y largo plazo por lo que es una situación que no podemos tomar a la ligera; debemos ser conscientes de lo que consumimos y de cómo usamos los recursos no renovables.

El consumo masivo de productos de un solo uso debe ser frenado inmediatamente, es un generador de basura que cubre necesidades por muy poco tiempo y que causa problemas al planeta por mucho tiempo.

Fabricación de prendas de vestir de baja calidad que tienen una duración corta son un problema grave de contaminación. Es decir, no solo es la alimentación es un

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

conjunto de actividades que debemos hacer y hábitos que debemos cambiar en beneficio de nuestra propia existencia y calidad de vida.

En conclusión, “El veganismo en la Ciudad de México parece ser más que una moda; es una respuesta necesaria a los desafíos globales de salud, medioambiente y bienestar animal.” Sin embargo, para que esta tendencia se sostenga a largo plazo, es esencial abordar las desigualdades económicas y garantizar que los beneficios de una dieta vegana sean accesibles para toda la población.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

Posibles soluciones

Ante el terrible cambio climático que vivimos alrededor del mundo y la necesidad evidente de tomar acciones; es necesario plantear algunas acciones a seguir para evitar que las siguientes generaciones tengan una degradación en calidad de vida.

- Educación alimentaria

Como hemos observado, se trata de un mito que la alimentación vegana ponga en riesgo la salud de los seres humanos, de hecho, trae consigo ventajas muy importantes. Derivado de ello, es necesario que las autoridades competentes integren en su plan de comunicación hacia la sociedad estos beneficios y que otorguen educación alimentaria a la sociedad desde los primeros años de vida. A través de libros de texto, y campañas de salud pública; esto aunado a los beneficios para prevenir las enfermedades cardiovasculares que actualmente son un problema mayor que pone en riesgo la vida de los mexicanos.

- Poco a poco

No se trata de cambiar radicalmente de alimentación, de hecho, considero que podría traer problemas a la salud el hacerlo de esa manera; no obstante, si es posible ir integrando mayor cantidad de productos vegetales; de tal manera que permitamos al cuerpo adaptarse al nuevo estilo de vida. Las nuevas generaciones vienen empujando fuertemente este cambio por lo que puede ser una combinación entre la alimentación omnívora tradicional con nuevas recetas veganas introducidas por los jóvenes.

- Opciones para todos los bolsillos

Hablar de alimentación vegana parece ser sinónimo de alimentación de lujo; pero esto no debería ser así y no es real. Los mexicanos tenemos una gama de opciones culinarias increíbles, hemos explorado la alimentación a base de plantas desde hace mucho tiempo por lo que considero que únicamente se trata de tener creatividad y educación alimentaria. Además, conforme la demanda de alimentos a base de plantas crezca, entonces esto obligara también a que la oferta lo haga.

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

IX. Bibliografía

Alianza por la salud alimentaria. (21 de mayo de 2013). Obtenido de <https://alianzasalud.org.mx/2013/05/diabetes-1-causa-de-muerte-en-mexico/>

Business insider. (2024). Obtenido de <https://www.businessinsider.es/catedratica-analiza-experimento-gemelos-netflix-1366569>

DGCS. (17 de abril de 2022). Obtenido de https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022_313.html

El economista. (31 de octubre de 2022). Obtenido de <https://www.eleconomista.com.mx/empresas/Bimbo-da-prioridad-a-los-alimentos-de-origen-vegetal-saludables-y-sostenibles-20221031-0085.html>

El gourmet. (2024). Obtenido de <https://elgourmet.com/recetas/chile-en-nogada/>

Ergoferon *mx.* (2024). Obtenido de <https://www.facebook.com/Ergoferonmx/photos/a.196744457146186/1917494045071210/?type=3>

Facebook. (s.f.). Obtenido de <https://www.facebook.com/1350034805060347/photos/a.1351255074938320/2299329186797566/?type=3>

Finedining lovers. (11 de enero de 2021). Obtenido de <https://www.finedininglovers.com/es/noticia/moda-vegetariana-tendencia>

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

Gaceta UNAM. (29 de octubre de 2018). Obtenido de <https://www.gaceta.unam.mx/crisis-agua-dia-cero/>

IAEA. (23 de abril de 2024). Obtenido de <https://www.iaea.org/es/newscenter/news/que-es-la-erosion-del-suelo>

INEGI. (2023). Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2023_En-Jn.pdf#:~:text=URL%3A%20https%3A%2F%2Fwww.inegi.org.mx%2Fcontenidos%2Fsaladeprensa%2Fboletines%2F2024%2FEDR%2FEDR2023_En

InsuJet. (2024). Obtenido de <https://insujet.com/blogs/es/estadisticas-de-la-diabetes-en-mexico>

Manual MSD. (2024). Obtenido de <https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/multimedia/table/n%C3%BAmero-estimado-de-calor%C3%ADas-necesarias-basado-en-la-edad-el-sexo-y-el-nivel-de-actividad>

McDonald's. (2024). Obtenido de <https://www.mcdonalds.com/us/es-us/about-our-food/our-food-philosophy/commitment-to-quality.html>

Mercado 100. (2024). Obtenido de <https://mercadoel100.org/sobremercadoel100/nosotros/>

Michelin. (2024). Obtenido de <https://guide.michelin.com/mx/es/historia-de-la-guia-michelin>

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

Michelin guide. (2024). Obtenido de https://guide.michelin.com/us/en/ciudad-de-mexico/cuauhtemoc_1995126/restaurant/taqueria-el-califa-de-leon

Nasa. (Marzo de 2024). Obtenido de <https://ciencia.nasa.gov/cambio-climatico/preguntas-frecuentes/cual-es-una-mayor-fuente-de-metano-los-eructos-o-las-flatulencias-de-las-vacas/>

National Geographic. (24 de Jun de 2020). Obtenido de <https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/2020/06/deforestacion-amazonas-alcanza-niveles-historicos-debido-consumo-carne>

Netflix. (2024). Obtenido de https://about.netflix.com/es_es

NIH. (2024). Obtenido de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes>

Rancho el Castillo. (2024). Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpglclefndmkaj/https://ranchoelcastillo.com/wp-content/uploads/2024/02/PreciosRanchoElCastillo_feb24_blanco.pdf

Salud Mapfre. (2024). Obtenido de <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/deporte-y-salud/ejercicio-en-mujeres-y-hombre/>

Statista. (2024). Obtenido de <https://es.statista.com/estadisticas/635122/evolucion-de-la-poblacion-mundial/>

Studocu. (2024). Obtenido de <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-peruana-de-ciencias-aplicadas/international-supply-chain-intelligence/resumen-del-caso-mc-donald/95350048>

ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CDMX, ¿UNA OPCIÓN O UNA NECESIDAD?

VeganFit. (2024). Obtenido de <https://veganfitstore.es/que-es-el-veganismo-y-por-que-debemos-ser-veganos-as/>

Walmart. (2024). Obtenido de <https://super.walmart.com.mx/search?q=carne%20molida%20de%20pollo>

Zarla. (2024). Obtenido de <https://www.zarla.com/es/gu%C3%ADas/logos-para-restaurantes-veganos>

Es una investigación de análisis del Partido Acción Nacional en la Ciudad de México.
Registro ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor en trámite
Partido Acción Nacional en la Ciudad de México
Durango No. 22, Col. Roma, C.P. 06400, México, CDMX.