

**UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA**



**“VEGETARIANISMO, LA OPCIÓN PARA UNA MEJOR
CALIDAD DE VIDA, DESDE LA PERSPECTIVA DE LA COMUNIDAD
YOGUICA. UN ESTUDIO CUALITATIVO”**

Tesis presentada como partes de los
requisitos para optar al grado de
Licenciado en Enfermería.

**GABRIELA PAZ SUAZO PULGAR
VALDIVIA – CHILE
2007**

Profesora patrocinante:

Nombre : María Julia Calvo Gil
Profesión : Enfermera
Grados : Licenciada en Educación
Magíster en Filosofía
Magíster en Bioética

Instituto : Enfermería
Facultad : Medicina
Firma :

Profesores Informantes:

1) **Nombre** : Tatiana Victoriano Rivera
Profesión : Enfermera
Grados : Magíster Desarrollo Humano (c)

Instituto : Enfermería
Facultad : Medicina
Firma :

2) **Nombre** : Ricardo Ayala Valenzuela
Profesión : Enfermero
Grados : Magíster en Educación

Instituto : Enfermería
Facultad : Medicina
Firma :

Fecha de examen de grado: 14 de mayo del 2007

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por su ayuda e infinito amor.

A la comunidad Guru Teg Bahadur, por su apoyo y entrega.

Sat Nam

INDICE

RESUMEN

SUMMARY

CAPÍTULO 1:	PRE-REFLEXIVO	1
CAPÍTULO 2:	ANÁLISIS DE LITERATURA	3
CAPÍTULO 3:	OBJETIVOS	10
CAPÍTULO 4:	TRAYECTORIA METODOLÓGICA	11
	MOMENTOS DE LA TRAYECTORIA	11
	ENTREVISTA FENOMENOLÓGICA	12
CAPÍTULO 5:	CONSTITUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	13
	RIGOR Y ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN	13
	COLECCIÓN DE LOS DISCURSOS	13
CAPÍTULO 6:	TRANSCRIPCIÓN DE LOS DISCURSOS	
	DISCURSO 1	15
	CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	18
	CUADRO DE CONVERGENCIAS	22
	ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	24
	DISCURSO 2	25
	CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	27
	CUADRO DE CONVERGENCIAS	30
	ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	31
	DISCURSO 3	32
	CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	35
	CUADRO DE CONVERGENCIAS	39
	ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	41
	DISCURSO 4	42
	CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	44
	CUADRO DE CONVERGENCIAS	46
	ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	48
	DISCURSO 5	49
	CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	51
	CUADRO DE CONVERGENCIAS	54

ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	55
DISCURSO 6	56
CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA	58
CUADRO DE CONVERGENCIAS	62
ANÁLISIS IDEOGRÁFICO	63
CAPÍTULO 7 : ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	65
CAPÍTULO 8 : CONSIDERACIONES FINALES	71
BIBLIOGRAFÍA	74
ANEXO FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	76

RESUMEN

La historia revela que cada país ha atravesado por formas de alimentación distinta. Generalmente, cuando un país está en vías de desarrollo la gente tiene una dieta frugal y se basa en vegetales, si la situación es más próspera los alimentos de origen animal son abundantes (SABATÉ, J., 2005).

En la época de la nutrición moderna la necesidad de proteínas hizo resurgir el interés por las dietas vegetarianas. Desde allí en adelante, el tema se ha analizado desde diversos focos pero lamentablemente, una gran cantidad de población desconoce los beneficios que una dieta vegetariana proporciona.

La metodología utilizada para obtener la información de las personas entrevistadas fue descriptiva-cualitativa y el instrumento utilizado fue la entrevista fenomenológica. Del análisis de los discursos surgieron los siguientes temas:

- Razones para adoptar la dieta vegetariana.
- Experimentando beneficios.
- El apoyo familiar y los amigos.
- El desamparo social.
- Visión ambientalista.
- Vivenciando un cambio.

Estos datos permiten comprender a las personas que optan por una dieta ovo-lácteo vegetariana, los motivos para considerarla óptima para su organismo y su espíritu, además, les permite una mayor valoración de la vida abarcando a todos los seres vivos y cómo aprovechar diversas fuentes alimenticias que traerían mayor beneficio económico para la población mundial.

Los entrevistados concuerdan en que mantener una dieta de esta calidad ayuda a prevenir enfermedades, mejora el estado físico, la piel y el proceso de digestión. A ello se suma que incrementa la concentración y claridad mental por lo que la recomiendan en la práctica espiritual.

SUMMARY

History reveals that every country has gone through different forms of nourishment. Most of the times, when we speak about a developing country, people have a frugal diet which is based on vegetables. If the situation is better, food from animals is more abundant.

In nowadays nourishment, the proteins necessity made vegetarian diets arise again. Since that moment on, the topic has been analysed from different perspectives, but unfortunately an important part of the population does not know the benefits that vegetables grant.

The methodology used to obtain the information from the interviewees was qualitative and descriptive and the instrument was the phenomenological interview. From the analysis of the discourses, the following topics arose:

- Reasons to adopt a vegetarian diet
- Experiencing the benefits
- Family and friend's support
- Social helplessness
- Environmental vision
- Experiencing a change

These data permits to comprehend those who choose a diet of egg, milk and vegetables. The reasons for which they consider it optimum for their bodies and spirits lets them value life, including all living beings. The information also permits to take advantage of different food sources that give more economic benefits worldwide.

The interviewees agreed that keeping a diet like this helps to prevent illnesses, maintain good physical conditions, healthy skin and regular digestion processes. Moreover, it increases concentration and mental clarity hence it is recommended for spiritual practices.

1. PRE – REFLEXIVO

Desde siempre el ser humano se ha preocupado por una vida sana y ha adaptado su concepto de salud con la finalidad de obtener un completo bienestar y una buena calidad de vida. Para conseguirlo, ha sido necesario considerar la salud desde distintos puntos de vista, siendo algo fundamental y de amplio interés, la nutrición. Hoy día la alimentación es un tema que suscita polémicas y se encuentra en el tapete y centro de muchos debates. Los espectaculares avances que han experimentado las ciencias de la alimentación y la nutrición en las últimas décadas, revelan la importancia que reviste llevar a cabo una ingesta adecuada como una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar físico y emocional.

En este contexto, el vegetarianismo se entiende como una dieta que se ajusta a las recomendaciones para una alimentación sana, establecidas por los profesionales de la salud, siendo baja en grasas saturadas y alta en fibra, hidratos de carbono complejos, frutas y verduras frescas, evitando la ingestión de todo tipo de carnes de origen animal. El nacimiento de la dieta vegetariana y de la dietética en general, se sitúa en los inicios de movimientos o sistemas ético-religiosos y médicos, en donde aparece como ritual de salud y de purificación.

Nuestro país está altamente urbanizado, lo que trae como consecuencia la adopción de estilos de vida poco saludables, gran consumo de alimentos procesados, comida rápida con alto contenido de grasas saturadas y altamente energéticas. Estas tendencias de consumo nacional muestran un importante aumento en el suministro de cárnicos, cecinas, productos lácteos y una disminución en la ingesta de frutas, verduras, cereales y leguminosas, lo que está contribuyendo al sobrepeso y obesidad de la población, generando lo que se ha denominado las "enfermedades de la civilización". La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja cambios en la alimentación para prevenir dichas enfermedades y disminuir los altos índices de obesidad que afecta a gran parte de la población en nuestro país. Las modificaciones consisten precisamente en lo opuesto a lo que sucede en la actualidad.

Las personas que llevan una dieta exclusivamente vegetariana tienen menor tendencia a desarrollar ciertos tipos de enfermedades relacionados con la dieta y menores tasas de morbilidad y mortalidad por varias enfermedades crónicas degenerativas si se les compara con población de hábitos no vegetarianos.

Por estas razones, para el profesional de Enfermería el conocimiento en el área de la alimentación es de sumo interés, pues junto con ayudar a la toma de conciencia, promueve cambios de hábitos hacia una dieta equilibrada, lo que nos permitiría mejorar nuestras condiciones de vida y regular las posibilidades de presentar nuevas enfermedades. Si bien es cierto, todas las dietas o formas de alimentación necesitan estar bien planeadas para ser

adecuadas desde el punto de vista nutricional, las dietas vegetarianas son un aporte en el que se debe comenzar a trabajar. En cada uno de nosotros está adoptar medidas e involucrarnos en la materia, para proponer cambios de conducta en la población permitiendo desarrollar un estilo de vida equilibrado, y a su vez, mejorar nuestra calidad de vida.

2. ANÁLISIS LITERARIO

Marta Rogers (1980) define la función de Enfermería como ciencia humanitaria y arte. Sus actividades están encaminadas hacia el mantenimiento y promoción de la Salud, prevención de las enfermedades y rehabilitación de enfermos e incapacitados. El Objetivo de la teoría es procurar y promover una interacción armónica entre el hombre y su entorno, así las enfermeras que sigan este modelo deben fortalecer la conciencia e integridad de los seres humanos, y dirigir o redirigir los patrones de interacción existentes entre el hombre y su entorno para conseguir el máximo potencial de Salud. Considera al hombre como un todo unificado que posee integridad propia y que manifiesta características que son más que la suma de sus partes y distintas de ellas al estar integrado en un entorno. Para Rogers, Salud es un valor establecido por la cultura de la persona, y por tanto sería un estado de «armonía» o bienestar del individuo y su medio ambiente (MARRIER, A., 1994). Esta teoría nos proporciona una visión radical de la realidad de la profesión de enfermería, un marco para la práctica, la cual deberíamos mantener presente al momento de entregar cuidados ya que se vincula directamente con la búsqueda y adopción de nuevos hábitos y esquemas en la población que conllevan una interacción armónica con el entorno y por consiguiente una mejoría en la calidad de vida.

"En verdad es el hombre el rey de los animales, pues a todos los excede en brutalidad. Vivimos gracias a la muerte de otros. ¡Somos cementerios!" Y añadió: "Vendrá el tiempo en que los hombres considerarán la matanza de animales igual como consideran ahora la de los hombres."

Leonardo da Vinci

Desde la antigüedad más remota tenemos referencias concretas de los beneficios físicos y espirituales del vegetarianismo, que se hallan en escritos muy antiguos de la humanidad como los de la Medicina Tradicional China, la Medicina Tradicional Ayurveda que se remontan a más de 3000 años A.C. También se encuentra alusión al tema en el antiguo y nuevo testamento de la Biblia, en otros libros sagrados de la humanidad, sin olvidar la gran lista de personajes célebres de todas las épocas que han sido vegetarianos, amantes de lo natural y que lo han difundido en sus tiempos. La palabra vegetariano fue acuñada por los fundadores de la Asociación Vegetariana Británica en el año 1842, y deriva de la palabra latina *vegetus*, que significa "completo, sano, fresco o vivaz".

Recién en el siglo pasado el movimiento se empezó a organizar en occidente, y en 1889 se fundó la Unión Vegetariana Federal con el fin de unir a las sociedades vegetarianas de todas las partes del mundo, que más tarde fue sustituida por la Unión Federal Vegetariana, la que hoy engloba a todas las asociaciones vegetarianas del mundo. Por razones que van desde la higiene y la economía a la ética y la religión, millones de personas en todo el mundo han decidido cambiar su alimentación para seguir una dieta vegetariana. La principal característica

de estas personas es que eliminan de su dieta los alimentos de origen animal. Se reconocen tres tipos de vegetarianos: los **estrictos o veganos**, han eliminado las carnes de todo tipo, el huevo, la leche y sus derivados; los **lácteos**, aquellos que consumen leche y sus derivados y los **ovolácteos**, que consumen leche, sus derivados y huevos (ROZOWSKI, J., 1998)

Las razones por las cuales se adopta este tipo de alimentación son muy variadas; entre ellas hay causas culturales, religiosas o razones de salud (PRABHUPADA, B., 2000). Estas últimas, han cobrado cada vez más fuerzas debido a que se ha considerado la dieta vegetariana como una dieta sana que ayudaría a prevenir varias patologías, incluyendo enfermedades cardiovasculares, Hipertensión, Obesidad, Diabetes, cánceres diversos, Diverticulitis, desórdenes intestinales, Cálculos en la vesícula, en los riñones y Osteoporosis (SABATÉ, J., 2005)

El interés por el vegetarianismo parece ir en aumento, una evidencia de aquello es la aparición de asignaturas de derecho/ética animal en los institutos y en los campus universitarios; la proliferación de páginas Web, revistas, boletines informativos y libros de cocina vegetariana. También ha habido un aumento del interés profesional en la nutrición vegetariana; el número de artículos de la literatura científica en relación con el vegetarianismo ha aumentado desde menos de 10 publicaciones por año a finales de los años 60, hasta 76 artículos por año en los años 90 (SABATE, J., 2005)

"Es mi punto de vista, que la manera de vida vegetariana, puramente por su efecto físico en el temperamento humano, influenciará de la manera más beneficiosa a la totalidad de la humanidad".

Albert Einstein

Si bien el problema del hambre en el mundo es un tema complejo y profundo del cual nadie está libre de una parte de responsabilidad por las condiciones económicas, sociales y políticas que perpetúan la hambruna, es cierto que el vegetarianismo supondrá una posibilidad real de acabar con este problema. Para dar una idea del derroche que supone la alimentación carnívora, se plantean algunas cifras. Las plantas producen mucha más proteína por hectárea que el ganado: 16 kilos de cereales cuesta producir un kilo de carne. Sólo con la reducción de un 10% de la producción de carne, se podría alimentar con cereales a 60 millones de personas (KAPLEAU, P., 2000)

Para la producción de carne se necesita más agua que para las cosechas. Se estima que el gasto de agua de una persona vegetariana estricta es de 1.110 litros, contando el agua para regar las cosechas y la gastada en la preparación de los alimentos, mientras que el gasto de una persona cuya dieta incluya carne asciende a 7.400 litros, por el agua que se utiliza en dar de beber al ganado y en limpiar las granjas y mataderos. Además, los desechos de la agricultura

animal contaminan las aguas tres veces más que cualquier otra actividad industrial, tanto con flujos de residuos sólidos como líquidos, y diez veces más que los humanos (KAPLEAU, P., 2000)

El origen mismo del término vegetus, que deriva de completo, sano, fresco o vivaz, capaz de animación y de vida, indica la idea fundamental de la filosofía vegetariana, la imagen de un vegetal sano y vital, todo lo contrario que la carne, que a causa de su procedencia y de su estado, un cadáver producto de la muerte, aunque la costumbre nos impida verlo de esa forma, no puede representar un símbolo de vida. La influencia que nuestra alimentación tiene sobre nuestra psique es muy grande.

Se considera el régimen vegetariano mucho más apropiado a la naturaleza del hombre que el carnívoro, al ser considerablemente más puro y sano y a la vez, más nutritivo y fortificante. Cuando la carne es asimilada como alimento por el hombre, transmite a éste parte de sus cualidades, pues se asimilan también las vibraciones psíquicas del animal (PRABHUPADA, B., 2000).

Existen motivos anatómicos y fisiológicos por los cuales no sería recomendable comer carne, entre ellos está que los dientes del hombre como los de todos los seres herbívoros, son idóneos para triturar y masticar sustancias vegetales; el ser humano carece de colmillos afilados que caracterizan a los carnívoros y que les sirven para aferrar y desgarrar la carne. Generalmente, los animales carnívoros ingieren su alimento sin masticarlo, de modo que no tiene necesidad de molares, ni de mandíbulas con movilidad lateral. Además, la mano del hombre, sin garras afiladas y con un pulgar opuesto a los demás dedos, es más apta para sujetar frutas y verduras que para cazar y dar muerte a sus presas. Otra diferencia fundamental es el tipo de glándulas entre ambos, se observa que los vegetarianos tienen glándulas salivales bien desarrolladas necesarias para la digestión de granos y frutas que secretan saliva alcalina a diferencia del carnívoro que secreta saliva ácida. Otro indicativo del carácter antinatural del consumo de carne viene del hecho de que el cuerpo humano es incapaz de asimilar una ingestión excesiva de grasas animales, en tanto que los animales carnívoros, pueden metabolizar grandes cantidades de colesterol y grasas sin sufrir consecuencias negativas por ello (PRABHUPADA, B., 2000). Se cree que las diferencias más importantes entre la dieta vegetariana y omnívora es a nivel de los aportes de proteínas, vitamina b12, calcio, hierro y colesterol (AGUILAR, M., 1995)

Una dieta ovo-lacto vegetariana bien planificada cubre satisfactoriamente las necesidades de energía y nutrientes de la persona. (Asociación Dietética Americana (ADA), 2003). Es preciso cuidar algunos aspectos para equilibrar la alimentación combinando correctamente los alimentos y sustituyendo unos por otros de similar densidad nutricional. La relación entre problemas de salud y dietas altas en grasas y proteínas ha potenciado los

descubrimientos médicos que apuntan hacia una dieta vegetariana para prevenir y curar enfermedades.

La recomendación de la OMS de reducir la ingesta de carne grasa y productos de origen animal ha causado cierta preocupación por el posible riesgo de carencia proteica. Esta inquietud no tiene fundamento, y se basa en el hecho de que las recomendaciones de proteína, en especial las realizadas precisamente después de la guerra mundial, fueron demasiado altas; en algunos casos, casi el doble de las recomendaciones actuales de la OMS.

Los elevados niveles de producción, combinado con las recomendaciones nutricionales sin vigencia, han ocasionado una ingesta innecesaria de carne y productos derivados en la población. En la actualidad, la mayoría de las recomendaciones internacionales proponen en forma universal, comer carne en menos cantidad. Convencer al público que el consumo excesivo de carne, en especial con alto contenido de grasa, podría ser perjudicial para la salud parece ser difícil en algunos países (ADA., 2003). Existe la creencia errónea que las proteínas vegetales son de poca calidad, y que la carne es indispensable como fuente proteica.

En el hombre hay ocho aminoácidos, nueve en el caso de los niños, que el cuerpo no puede fabricar. Hoy se sabe que los vegetales contienen proteínas con estos ocho aminoácidos esenciales, aunque es efectivo, que no todos se encuentran en una misma planta, lo que hace que se deban combinar dos o más vegetales en la dieta diaria o bien, consumir huevos, quínoa, soya y sus derivados, leche y queso, donde están presentes todos estos aminoácidos, sobrepasando en este caso en valor proteico a la carne (PAMPLONA, J., 2004)

Muchas autoridades en el campo de la nutrición, incluyendo a la Asociación Dietética Americana, opinan que las necesidades proteicas pueden ser satisfechas fácilmente consumiendo una amplia variedad de fuentes de aminoácidos a lo largo del día. También, ingerir suficientes calorías es esencial para un aprovechamiento óptimo de la proteína por parte del organismo (ADA., 2003). De hecho, el organismo no requiere de una gran cantidad de proteínas, la OMS ha determinado que el promedio del requerimiento proteico de un adulto es 35 o 40 gramos por día. La proteína vegetal, en comparación con la de la carne, no pasa por el proceso de auto putrefacción a menos que ya esté descompuesta antes de consumirse. Su residuo principal es la celulosa que es completamente inerte.

Por otro lado, existen alimentos de origen vegetal que contienen únicamente hierro no hemo, que es más sensible que el hierro tanto a los inhibidores como a los estimuladores de la absorción de hierro. La vitamina C y otros ácidos orgánicos que se encuentran en frutas y verduras pueden estimular la absorción del hierro y ayudar a reducir los efectos de los inhibidores (BHAJAN, Y., 1992)

Así también relacionan la ingesta elevada de vitamina C con la mejora del estado del hierro. La incidencia de anemia por deficiencia de hierro entre los vegetarianos es similar a los no vegetarianos (BHAJAN, Y., 1994). Se ha visto que el mayor consumo de vitamina C de verduras y frutas por parte de los vegetarianos puede tener un impacto favorable en la absorción del hierro. Otro de los nutrientes que está en el tapete es el calcio, entre los alimentos fortificados con este nutriente se encuentran los zumos de frutas, el zumo de tomate y los cereales de desayuno. De este modo, diversos grupos de alimentos pueden contribuir al calcio alimentario y evitar la deficiencia de éste (MESSINA, V., 2002)

El consumo de calcio de los lacto-vegetarianos es comparable o mayor que el de los no vegetarianos. Así también, los ovo-lacto-vegetarianos pueden conseguir niveles adecuados de vitamina B₁₂ a partir de productos lácteos y huevos si éstos se consumen con regularidad. Es esencial que todos los vegetarianos usen suplementos, alimentos fortificados, productos lácteos o huevos para cubrir las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ (ADA., 2003)

Existen además otras razones para no comer carne, ésta es uno de los alimentos que produce más acidez y como un elemento principal de nuestra dieta producirá mayor acidez en la sangre. La sangre ácida es el ambiente ideal para el desarrollo del cáncer. La carne es también una de las fuentes principales de colesterol, que contribuye a las enfermedades del corazón y al endurecimiento de las arterias (BHAJAN, Y., 1994).

En diversos lugares del mundo se han sido realizados estudios de la dieta vegetariana. (MESSINA, V., 2002). Sin embargo, en Chile no existen muchos con las características de alimentación de este grupo en particular, las razones si bien no están claramente definidas, podría ser porque representan una minoría en nuestro país.

A pesar de esto, se realizó un trabajo que tuvo por finalidad la comparación de nutrientes entre individuos vegetarianos e individuos omnívoros, la población se constituyó cincuenta y cuatro voluntarios, pareados por sexo, edad e índice de masa corporal, los vegetarianos comprendían voluntarios de los tres grupos descritos anteriormente, se pudo concluir que en la población chilena los adeptos a la dieta vegetariana, se caracterizan por un bajo contenido de grasa total, grasa saturada y colesterol, un contenido relativamente alto de fibra, una alta cantidad de vitamina A, vitamina C y ácido fólico y un contenido relativamente bajo de vitamina B1. (ROZOWSKI, J., 1998)

Los vegetarianos presentan mayores ingestas de las vitaminas antioxidantes C y E, las cuales podrían reducir la oxidación del colesterol LDL. Las isoflavonas, fitoestrógenos que se encuentran en alimentos derivados de la soja, podrían tener propiedades antioxidantes, aumentar la función endotelial y la resistencia de las arterias (SABATÉ, J., 2005). Las dietas

vegetarianas pueden ser planeadas para conformar las recomendaciones estándar para el tratamiento de hipercolesterolemia. Se realizó un análisis de cinco estudios prospectivos que incluyó más de 76.000 sujetos y mostró que la muerte por enfermedad isquémica del corazón era un 31% menor en hombres vegetarianos y un 20% menor en mujeres (SABATE, J., 2005).

Se estudió a grupos de vegetarianos y no-vegetarianos de características semejantes, con respecto a su salud general. Encontraron que los vegetarianos demandaron tan sólo el 22% de las visitas a consultas externas y que el tiempo de estancia en el hospital se redujo de manera similar (PAMPLONA, J., 2004). Una de las asociaciones más prestigiosas de dietistas-nutricionistas del mundo, la American Dietetic Association (ADA) afirmó en 1997 y reafirmó en 2002, que los datos científicos demuestran que la dieta vegetariana reduce el riesgo de padecer numerosas enfermedades crónicas degenerativas tales como Obesidad, Enfermedades Coronarias, Hipertensión, Diabetes y algunos tipos de cáncer. En el año 2000, la New Zealand Dietetic Association se unió a la American Dietetic Association y adoptó su misma postura en cuanto a las dietas vegetarianas y la salud. (MESSINA, V., 2002)

Podría sintetizarse que la evidencia científica apoyaría la tesis sobre los beneficios de una alimentación vegetariana siendo estos:

- Es completa, pues en ella abundan las albúminas, los hidratos de carbono, las grasas, las sales minerales, las vitaminas y el agua.
- No produce putrefacciones en el intestino, con lo que evita esa importantísima causa de infecciones y toxemia.
- Es alimentación de fuerza y resistencia, por su abundancia en hidratos de carbono (combustible muscular).
- Deja descanso suficiente a las vísceras, puesto que no las somete al exagerado trabajo de neutralización tóxica, a que las obliga la ingestión de productos animales.
- Evita el sacrificio doloroso e innecesario de animales. La alimentación vegetariana es la base física del pensamiento puro, del dominio pasional y de la caridad de espíritu.
- Mejora el funcionamiento intestinal porque provee cantidades de fibras y antioxidantes naturales (betacaroteno, vitaminas E y C, selenio y zinc), sólo que debe planificarse, combinando las proteínas vegetales entre sí (cereales y legumbres) con proteína animal (lácteos o huevo) de manera de obtener proteínas completas y cubrir la cuota de hierro.
- Evita la Arteriosclerosis y las enfermedades arteriales.
- Mejora enfermedades degenerativas: Gota, Artritis.

- Mejora el aspecto de la piel. (BHAJAN, Y., 1992, AGUILAR, M., 1995)

Por otro lado, también se debe considerar que los alimentos de origen vegetal comparados con los de origen animal, tienen una concentración menor y una biodisponibilidad más baja de nutrientes esenciales y de energía. Esto puede representar una ventaja para los adultos sedentarios en la prevención de enfermedades crónicas, sin embargo, en situaciones de alta demanda metabólica (embarazo, lactancia, crecimiento) las personas que siguen una dieta vegetariana tienen un mayor riesgo de tener una ingesta marginal de ciertos nutrientes o incluso de padecer carencias bioquímicas o clínicas, que las que siguen una dieta basada en el consumo de la carne. (SABATÉ, J., 2005)

3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

3.1 Objetivo general:

Conocer experiencias de vida en seis personas integrantes de una comunidad Yoguica de la ciudad de Valdivia, que llevan una dieta ovo-lácteo vegetariana.

3.2 Objetivos específicos:

- 1.- Describir causas o motivaciones por las cuales las personas entrevistadas han adoptado esta dieta.
- 2.- Identificar los aportes que ellos reconocen al adherirse a la práctica de una dieta vegetariana.
- 3.- Identificar complicaciones que han vivenciado socialmente.

3.2 Pregunta orientadora:

¿Podría Ud. hablarme acerca de su experiencia al adherirse a un sistema de dieta vegetariana?

4. TRAYECTORIA MÉTODOLÓGICA

El fin último de esta investigación fue conocer la experiencia de vida de un grupo de seis personas integrantes de una Comunidad Yogui, situadas en Valdivia, décima región, Chile. Ellos han optado por una alimentación saludable y equilibrada, evitando la ingestión de todo tipo de carnes de origen animal, lo que hoy en día se conoce como una dieta vegetariana. Para lograr el objetivo opté por la trayectoria Fenomenológica, método filosófico que extrae las características esenciales de las experiencias y la esencia de lo que experimentamos. Para ello como investigador debí utilizar razonamiento inductivo, valiéndome de la reflexión e intuición del discurso obtenido, para dar significado al fenómeno de estudio sin tener una teoría preconcebida.

La investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su sistema de relaciones, su estructura dinámica e implica además, la utilización y recogida de una gran variedad de materiales que describen la rutina, las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas. Tras el estudio de la asociación o correlación pretende a su vez, hacer inferencia causal que explique porqué las cosas suceden o no de una forma determinada, dando a conocer aspectos de la vida y proporcionando además perspectivas que no están disponibles o accesibles a otros métodos de investigación.

4.1 Momentos de la Trayectoria:

La investigación Cualitativa con enfoque fenomenológico se compone de tres momentos para su desarrollo, a través de los cuales las entrevistas fueron analizadas y el fenómeno es develado:

Descripción:

De los datos que obtuve en la investigación a partir de la realidad de cada sujeto, decidí qué parte de las descripciones eran esenciales y cuáles no. Busqué aquellos datos que no aparecían a simple vista. Por ello, me preocupe durante la entrevista que la descripción del sujeto sólo involucrara su percepción sin intervenir con sus propios conceptos y opiniones para así y sólo así poder llegar a la esencia o estructura del fenómeno.

Reducción:

En esta etapa busqué el fenómeno en la descripción de los individuos, extraje las frases que eran más relevantes dentro del discurso. Como investigador me conscienticé en olvidar ideas propias, creencias, prejuicios, valores e intenté en todo momento ponerme en el lugar de la persona. De esta manera, los significados que se obtuvieron fueron atribuidos de acuerdo a las vivencia del entrevistado.

Comprensión:

En esta etapa procedí a la interpretación de cada una de las experiencias de los individuos luego, realicé el análisis para llegar a las convergencias en los discursos. De esta manera, asumí el resultado de la reducción como un conjunto de aseveraciones significativas que apuntaban a la experiencia de los sujetos. Finalmente, coloqué de manifiesto el estado estructural de las personas participantes, quedando de esta forma el fenómeno develado y comprendido.

4.2 Entrevista Fenomenológica

La entrevista fenomenológica fue el instrumento fundamental para la recolección de datos, en una investigación cualitativa la finalidad es comprender los fenómenos de las experiencias narradas.

Para el desarrollo eficiente de la entrevista formulé la pregunta orientadora y conversé previamente con el entrevistado respecto a los tópicos que me interesaba que abordara en la entrevista, todo ello con la finalidad de obtener la mayor información posible de su experiencia, evitando de esta manera por una parte conducirla y por otra, propiciar su participación durante el proceso.

De acuerdo a las características esenciales que debe cumplir la entrevista mantuve actitud de escucha activa, contacto directo con el entrevistado, intenté proporcionar un ambiente cálido y cómodo, no interrumpirlos y no emitir juicios para que pudieran expresarse libremente. Junto a lo anterior, le expliqué la finalidad del estudio, en qué consistía su participación y la necesidad de firmar un formulario de consentimiento informado ya fuera aceptando o rechazando su participación.

5. CONSTITUCION DE LA INVESTIGACION

5.1 Rigor y ética de la investigación

Se debe mantener durante toda la investigación una postura de ética y moral que permita crear un ambiente confiable para el entrevistado, manteniendo el anonimato de quien proporciona la entrevista, como parte del secreto profesional.

Antes de comenzar con la entrevista se le explica al entrevistado el objetivo del estudio, la forma en que se llevara a cabo, pidiendo autorización para transcribir los discursos, transcribirlos y publicarlos, asegurando la confidencialidad y anonimato de la persona entrevistada, además se da libertad para desistir en la realización de ésta si la persona lo considera necesario, para finalizar se firma el Consentimiento Informado para formalizar el procedimiento (anexo página N° 76)

5.2 Colección de los discursos

Para llevar a cabo este estudio y develar el fenómeno se escogió la Metodología Cualitativa, utilizando la Entrevista Fenomenológica como instrumento principal.

Se realizaron seis entrevistas, que fueron dirigidas a personas integrantes de la Comunidad Yoguiica Guru Teg Bahadur, situada en Valdivia, décima región, Chile, que cumplan con una dieta ovo-láctea vegetariana de tres años como mínimo, con un rango de edad de 22 a 30 años, sin diferencia de sexo, con una escolaridad universitaria completa.

Debido a la cercanía con las personas que proporcionarían su experiencia en el primer contacto se explicó lo que se realizaría concordándose un segundo encuentro en donde se llevaría a cabo la entrevista. Esta fue realizada en los hogares de cada uno de ellos, existiendo en todos los casos un ambiente tranquilo, propicio para la realización del estudio.

Luego de realizada la pregunta orientadora se grabaron los discursos mediante un grabador mp3, teniendo una duración de aproximadamente veinticinco minutos, estos fueron textualmente transcritos y analizados una vez comprendidos en su totalidad se procedió a la identificación de las Unidades de significado y luego a la interpretación de éstas para llegar a la esencia de lo que se busca.

Posteriormente se realiza el Cuadro de Convergencias, en donde se disponen todas las Unidades de Significado que tengan aspectos en común (columna izquierda) y frente a estas las Unidades de Significado Interpretadas (columna derecha).

Finalmente se realiza el Análisis Ideográfico en donde se revela sintéticamente las ideas principales del discurso.

6. TRANSCRIPCIÓN DE LOS DISCURSOS

6.1 Discurso 1

Todo comenzó cuando quedé en medicina en Valdivia, en mi primer año era omnívoro, nunca me cuestionaba el hecho de no comer carne, ahí (1) comencé mi experiencia con Kundalini yoga y dentro de ese ámbito sabía que se estilaba el vegetarianismo pero yo lo consideraba como una especie de filosofía, no como algo que yo alguna vez pudiera llegar a vivenciar, porque (2) dentro de los factores que yo fuera vegetariano está el hecho que mi familia fuera carnívora, que tenemos un campo y matan corderos, hacen asados y por otro lado, el miedo al prejuicio y rechazo familiar o al cuestionamiento por que es algo inusual y difícil de llevar en alguna forma en el ambiente familiar.

(3) Yo atribuyo el ser vegetariano a la práctica de kundalini yoga más que a una filosofía o al planteamiento de alguna otra persona o que me hayan impuesto una forma de vivir, fue algo totalmente autoexperiencial, en el sentido que el primer año continué comiendo carne como siempre pero (4) cuando ya me fui a vivir solo empezó a jugar un factor, que la carne es cara y uno como estudiante no tiene tantos recursos como para comprarla, además en la pensión no me daban tanta carne entonces, fue como una especie de pseudo vegetarianismo obligado en que por factores externos yo no comía carne sin embargo, cuando iba a mi casa si comía y de hecho cuando tenía plata iba al Haussmann y comía crudos y lo disfrutaba mucho. Ya al segundo año comenzó a bajar la cantidad de ingesta de carnes, carnes rojas sobre todo y ya cuando comía longaniza y ese tipo de cosas las sentía muy pesadas y sentía que había un cambio en mi sistema digestivo, ya no era igual que antes por el hecho también fisiológico que las enzimas que digieren la carne son indecibles, entonces si tú comes más carnes vas a tener menos enzimas para digerirlas y en la próxima ingesta vas a sentirte mal. Después se fueron sumando otros factores, (5) cuando comía carnes rojas o blancas sentía la sensación de pesadez, en general el proceso digestivo más lento, como una energía más baja se podría decir y lo cual también fue favoreciendo que yo escogiera ir comiendo cada vez menos carne aparte, en (6) el ambiente que empecé a frecuentar y las amistades más cercanas con las cuales compartía los temas del kundalini yoga sobre todo también eran vegetarianos, entonces empecé a conocer nuevas recetas, nuevas visiones y una nueva forma de vivir, también entonces (7) me di cuenta que no era tan difícil dejar de comer carne, sólo había que preocuparse de satisfacer la necesidad de proteínas y vitamina B12 y el fierro que son los factores principales que a veces se pueden ver mermados con el vegetarianismo.

Después, dentro del proceso de auto experiencia de definitivamente dejar de comer toda la carne de vacuno fue una vez que fui a un asado y le di un mordisco a un sándwich con un pedazo de carne y le sentí como olor azufre, que en realidad el azufre es parte del proceso de descomposición de las proteínas, de los enlaces de los aminoácidos y eso, entonces (8) sentí ese olor a carne, ese sabor y me dio asco la verdad y empecé a sentir como que estaba comiendo cadáver, que es un concepto que la gente no maneja y piensa que la carne es carne no más, que es como una fruta, eh eh (9) se empezaron a sumar factores de conciencia animal, de los principios de no violencia, sentía que no era necesario matar animales para satisfacer mis necesidades nutricionales, y empecé también a indagar de el hecho que en los matadero los animales experimentaban el dolor de la vaca que iba al frente, el olor de la muerte, lo cual

le generaba mucho estrés mucha tensión y miedo por lo tanto **(10)** el alimento que comemos está cargado de miedo y sustancias que serían fuente de estrés, hormonas, enzimas, toda una batería de factores metabólicos se podría decir o bioquímicos moleculares que se generan frente al estrés y que se impregna a la carne, como también se impregna energéticamente de esos momentos. De allí, **(11)** hubo un momento en que me empecé a sentir mejor siendo vegetariano, bajé de peso desde los 85 kilos a los 73 kilos, fue algo que llamó mucho la atención a mí y en general a todas las personas, bajé masa muscular, tejido adiposo, fue notable, pero **(12)** no fue de un día para otro que dejé de comer carne sino un proceso gradual que yo creo que es lo más adecuado, ya que hay un proceso de adaptación orgánica y como te dijo bajé de peso pero me regulé con frutas, verduras, legumbres y empecé a adquirir mi peso normal, y **(13)** me siento mucho más vital, la musculatura está mejor desarrollada, tengo menos tejido graso y sobre todo, tengo más energía para hacer actividad física, me siento más liviano. **(14)** También yo he experimentado uno de los fundamentos de no comer carne, que es que el comer interfiere en la práctica de la meditación.

(15) Mi decisión de ser vegetariano por mi familia fue bien llevado fui acogido en general, nunca hubieron cuestionamientos al respecto, tampoco me catalogaron de bicho raro ni nada, simplemente se fueron adaptando como yo también me fui adaptando a las condiciones que ellos me ofrecían, por suerte mi mamá cuando voy para la casa me cocina sin carne, bueno ellos siempre han apoyado mis ideas, mi forma de ser, lo que yo hago, nunca me han puesto trabas o cuestionamientos por comer carne, **(16)** pero si he recibido cuestionamientos por parte de gente de fuera de la familia, amigos, pares, compañeros, colegas y siento que ellos proyectan en mí el hecho de no poder comer carne y entonces ellos se imaginan no comiendo carne y no lo conciben, **(17)** hay mucho miedo a la desnutrición, a la anemia, a la falta de proteínas, que son puros mitos en el fondo que te ha transmitido la sociedad chilena por falta de información y que está muy arraigado, y como siempre se come carne no conciben una práctica dietética sin ella, **(18)** yo no estoy en desacuerdo que la gente coma carne pero sí que sea el alimento principal de la sociedad chilena.

(19) Otro impacto que tuvo en mi vida fue la dificultad de poder comer en restaurantes o casa de otras personas por el mismo factor, que la carne es el principal ingrediente en todos los menús, o ver la cara de las mamás de amigos o colegas diciendo ¡chuta que te podemos hacer!.... o en los supermercado no existe alimentos de uso común para los vegetarianos como el tofu o productos derivados de la soya, siento que faltan otros ingredientes para favorecer el vegetarianismo, de hecho Chile es un país rico en frutos y la gente se sorprende si tu estás con la colación de frutos secos nueces, almendra, maní y es como algo anecdótico o casi para la foto y dicen ¡que sano este hombre come! sin embargo para mí es algo normal, lo natural es lo normal, para el resto de la gente lo normal es lo común.

(20) El vegetarianismo es una opción para mejorar la calidad de vida, todos sabemos que el exceso de grasa de colesterol, grasas saturadas específicamente, favorecen la formación de ateromas.... en general, el consumo desmesurado de carne lleva a un deterioro de la salud principalmente, porque hay acumulación de colesterol en las arterias, de grasa, de productos metálicos de la carne como el ácido úrico que acidifica la sangre, lo cual produce un trastorno en el accionar de las enzimas de nuestro sistema, el hecho de no comer carne favorece a nivel fisiológico y orgánico como dije para disminuir de peso, ocupas menos tiempo en digerir el alimento, entonces tienes más sangre para otras actividades de nuestro cuerpo como actividad cerebral por ejemplo, o después de comer no sientes la sensación de pesadez o somnolencia,

(21) la carne favorece también a los sentimientos de violencia, los animales carnívoros tienden a ser más violentos que los herbívoros y eso también se puede manifestar en nosotros.

(22) Yo me siento más saludable, más pacífico, menos irritable, con más capacidad de introspección, con una mente más tranquila, tengo más tendencias hacia las facultades o cualidades más sencillas del humano, más primordiales, más divinas, favorece a ese estilo de vida, además se ahorra mucha más plata no comiendo carne.

También he sabido que para producir carne se requieren cantidades enormes de cereales, de terrenos de pastizales que se pueden ocupar, en vez de estar criando vacas o estar dándole cereales a los pollos o a los chanchos, se podría estar dando ese cereal a las personas en donde hay más déficit de alimento y esos campos de cultivo, en vez de estar pastando vacas para después producir carne se podrían ocupar para sembrar y ese siembra se puede ocupar para alimentar a personas porque es sabido que hay un desequilibrio en cuanto a la distribución del alimento en el planeta entonces, si se optimizaran los recursos se dejaría de producir tanta carne y habría una solución para el mundo.

Bueno, en cuento a yo sentirme más tranquilo conmigo mismo de todas maneras, me (23) siento con menos carga karmatica se podría decir, por el hecho de no estar promoviendo la matanza de animales para alimentarme sin embargo, si fuera más consecuente con eso no debería usar zapatos de cuero, ni estar meditando sobre un cuero de oveja que algún día estuvo viva pastando y ahora nos sentamos felizmente a hacer nuestras kriyas y meditaciones que a propósito me lo he cuestionado mucho y estoy pensando en no hacerlo, no usar un cuero de animal para meditar.

Pero resumiendo, (24) ser vegetariano es bueno para la salud ,bueno para la vida, bueno para el bolsillo, bueno si estás en una práctica de trabajo espiritual, en realidad mejora la calidad de vida.

(25) Lo negativo del vegetarianismo es que no se le de la cabida a las personas vegetarianas en esta sociedad para alimentarse de manera equilibrada, hay que estar buscando soluciones parches para poder comer en un restaurante. Lo otro negativo dentro del vegetarianismo es caer en el exceso, en una dieta desbalanceada que no incorpore todos los elementos nutritivos.

(26) Ojala se divulgue y se promueva la conciencia de porqué ser vegetariano, que se enseñe a la gente de dónde viene la carne de dónde se obtiene, a través de qué método, de qué forma de sufrimiento, esto es necesario.

6.1.1 Cuadro de Reducción fenomenológica Discurso 1:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLOGICA
<p>(1) comencé mi experiencia con kundalini yoga y dentro de ese ámbito sabía que se estilaba el vegetarianismo pero yo lo consideraba como una especie de filosofía, no como algo que yo alguna vez pudiera llegar a vivenciar,</p>	<p>(1) Comencé a practicar Kundalini yoga, ahí se estila el vegetarianismo, yo lo veía como una filosofía no como algo que fuera a vivenciar.</p>
<p>(2) dentro de los factores que yo fuera vegetariano está el hecho que mi familia fuera carnívora, que tenemos un campo y matan corderos, hacen asados y por otro lado, el miedo al prejuicio y rechazo familiar o al cuestionamiento por que es algo inusual y difícil de llevar en alguna forma en el ambiente familiar.</p>	<p>(2) Dentro de los factores que impedían que fuese vegetariano es que mi familia es carnívora, miedo al prejuicio, al rechazo familiar y al cuestionamiento por ser algo inusual.</p>
<p>(3) Yo atribuyo el ser vegetariano a la práctica de kundalini yoga.</p>	<p>(3) La práctica del kundalini yoga me llevó al vegetarianismo.</p>
<p>(4) cuando ya me fui a vivir solo, empezó a jugar un factor, que la carne es cara y uno como estudiante no tiene tantos recursos como para comprarla.</p>	<p>(4) Ser estudiante y vivir solo no tenía recursos para comprar carne.</p>
<p>(5) cuando comía carnes rojas o blancas sentía la sensación de pesadez, en general el proceso digestivo más lento, como una energía más baja se podría decir, y lo cual también fue favoreciendo que yo escogiera ir comiendo cada vez menos carne.</p>	<p>(5) Al ingerir todo tipo de carnes, sentía pesadez, la digestión más lenta, desanimado, lo que me llevó a disminuir su consumo.</p>
<p>(6) el ambiente que empecé a frecuentar y las amistades más cercanas con las cuales compartía los temas del kundalini yoga sobre todo, también eran vegetarianos entonces empecé a conocer nuevas recetas, nuevas visiones y una nueva forma de vivir.</p>	<p>(6) El ambiente que frecuentaba y las personas con que compartía temas de Kundalini yoga eran vegetarianos, así conocí una nueva forma de vivir.</p>

<p>(7) me di cuenta que no era tan difícil dejar de comer carne sólo había que preocuparse de satisfacer la necesidad de proteínas y vitamina B12 y el fierro, que son los factores principales que a veces se pueden ver mermados con el vegetarianismo.</p> <p>(8) sentí ese olor a carne, ese sabor y me dio asco la verdad y empecé a sentir como que estaba comiendo cadáver, que es un concepto que la gente no maneja y piensa que la carne es carne no más, que es como una fruta.</p> <p>(9) se empezaron a sumar factores de conciencia animal, de los principios de no violencia, sentía que no era necesario matar animales para satisfacer mis necesidades nutricionales.</p> <p>(10) el alimento que comemos está cargado de miedo y sustancias que serían fuente de estrés, hormonas, enzimas.</p> <p>(11) hubo un momento en que me empecé a sentir mejor siendo vegetariano, bajé de peso desde los 85 kilos a los 73 kilos, fue algo que llamó mucho la atención.</p> <p>(12) no fue de un día para otro que dejé de comer carne sino un proceso gradual que yo creo que es lo más adecuado, ya que hay un proceso de adaptación orgánica.</p> <p>(13) me siento mucho más vital, la musculatura está mejor desarrollada, tengo menos tejido graso y sobre todo tengo más energía para hacer actividad física, me siento más liviano.</p>	<p>(7) No hay dificultad en dejar la carne, sólo hay que preocuparse de seguir una dieta balanceada.</p> <p>(8) Al sentir el olor y sabor de la carne me dio asco, sentía que comía un cadáver. La gente no relaciona este concepto, ve la carne como una fruta.</p> <p>(9) Afloró en mí la conciencia por los animales, principios de no violencia, lo innecesario de matar animales para alimentarme</p> <p>(10) El alimento está cargado de sustancias que serían fuente de estrés.</p> <p>(11) Me sentía mejor y bajé de peso.</p> <p>(12) Fue un proceso gradual, creo fue lo más adecuado ya que el organismo se debe adaptar.</p> <p>(13) Me siento vital, mi organismo mejoró su condición, tengo más energía y me siento más liviano.</p>
---	--

<p>(14) También yo he experimentado uno de los fundamentos de no comer carne, que es que el comer interfiere en la práctica de la meditación.</p> <p>(15) Mi decisión de ser vegetariano por mi familia fue bien llevado, fui acogido en general, nunca hubieron cuestionamientos al respecto, tampoco me catalogaron de bicho raro ni nada simplemente se fueron adaptando.</p> <p>(16) pero si he recibido cuestionamientos por parte de gente de fuera de la familia, amigos, pares.</p> <p>(17) hay mucho miedo a la desnutrición, a la anemia, a la falta de proteínas, que son puros mitos en el fondo que te ha transmitido la sociedad chilena por falta de información y que está muy arraigado.</p> <p>(18) yo no estoy en desacuerdo que la gente coma carne pero sí que sea el alimento principal de la sociedad chilena.</p> <p>(19) Otro impacto que tuvo en mi vida fue la dificultad de poder comer en restaurantes o casa de otras personas, por el mismo factor que la carne es el principal ingrediente en todos los menús.</p> <p>(20) El vegetarianismo es una opción para mejorar la calidad de vida, todos sabemos que el exceso de grasa de colesterol, grasas saturadas específicamente, favorecen la formación de ateromas..... en general, el consumo desmesurado de carne lleva a un deterioro de la salud.</p>	<p>(14) He experimentado que comer carne interfiere en la práctica de la meditación.</p> <p>(15) Mi familia acogió bien mi de decisión de ser vegetariano, no me cuestionaron y se fueron adaptando.</p> <p>(16) Me cuestionaron amigos, compañeros, colegas.</p> <p>(17) En nuestra sociedad existen mitos acerca del vegetarianismo por falta de información.</p> <p>(18) No estoy en desacuerdo que la gente como carne pero sí que sea el alimento principal.</p> <p>(19) Como la carne es el ingrediente principal en los menús, se dificulta comer fuera de casa.</p> <p>(20) El vegetarianismo es una opción que mejora la calidad de vida ya que el consumo excesivo de carnes grasas lleva al deterioro de la salud.</p>
---	---

<p>(21) la carne favorece también a los sentimientos de violencia, los animales carnívoros tienden a ser más violentos que los herbívoros y eso también se puede manifestar en nosotros.</p> <p>(22) Yo me siento más saludable, más pacífico menos irritable, con más capacidad de introspección, con una mente más tranquila.</p> <p>(23) Me siento con menos carga karmatica se podría decir, por el hecho de no estar promoviendo la matanza de animales para alimentarme.</p> <p>(24) Ser vegetariano es bueno para la salud, bueno para la vida, bueno para el bolsillo, bueno si estás en una práctica de trabajo espiritual, en realidad mejora la calidad de vida.</p> <p>(25) Lo negativo del vegetarianismo es que no se le de la cabida a las personas vegetarianas en esta sociedad para alimentarse de manera equilibrada.</p> <p>(26) Ojala se divulgue y se promueva la conciencia de porqué ser vegetariano, que se enseñe a la gente de dónde viene la carne, de dónde se obtiene, a través de qué método, de qué forma de sufrimiento, esto es necesario.</p>	<p>(21) Los animales carnívoros tienden a ser más violentos que los herbívoros, lo que también puede manifestarse en los humanos.</p> <p>(22) Me siento más saludable, tranquilo y con más capacidad de introspección.</p> <p>(23) Siento menos carga karmatica por no promover la matanza de animales.</p> <p>(24) El vegetarianismo mejora la calidad de vida, es beneficioso para la salud, el bolsillo y la práctica espiritual.</p> <p>(25) Lo negativo es la poca cabida que la sociedad brinda a personas vegetarianas para que lleven una dieta equilibrada.</p> <p>(26) Es necesario promover las razones del vegetarianismo, que se conozcan los métodos que se utilizan para la obtención de la carne.</p>
--	---

6.1.2 Cuadro de Convergencias Discurso 1

<p align="center">CONVERGENCIAS</p>	<p align="center">UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS</p>
<p>A.- (1) Comencé a practicar Kundalini yoga, ahí se estila el vegetarianismo, yo lo veía como una filosofía no como algo que fuera a vivenciar. (3) La práctica del kundalini yoga me llevo al vegetarianismo. (6) El ambiente que frecuentaba y las personas con que compartía temas de Kundalini yoga eran vegetarianos, así conocí una nueva forma de vivir. (12) Fue un proceso gradual, creo fue lo más adecuado ya que el organismo se debe adaptar.</p> <p>B.- (4) Al vivir solo y ser estudiante no tuve recursos para comprar carne. (5) Al ingerir todo tipo de carnes, sentía pesadez, la digestión más lenta, desanimado, lo que me llevó a disminuir su consumo. (7) No hay dificultad en dejar la carne, solo hay que preocuparse de seguir una dieta balanceada. (8) Al sentir el olor y sabor de la carne me dio asco, que comía un cadáver. La gente no relaciona este concepto, ve la carne como una fruta. (10) El alimento está cargado de sustancias que serían fuente de estrés. (21) Los animales carnívoros tienden a ser más violentos que los herbívoros, lo que también puede manifestarse en los humanos.</p> <p>(11) Me sentía mejor y bajé de peso. (13) Me siento vital, mi organismo mejoró su condición, tengo más energía y me siento más liviano. (14) He experimentado que comer carne interfiere en la práctica de la meditación. (20) El vegetarianismo es una opción que mejora la calidad de vida ya que el consumo excesivo de carnes</p>	<p>a) El informante atribuye su adopción al vegetarianismo al inicio de la práctica espiritual y relacionarse con personas que llevaban esta dieta. Este nuevo estilo de vida fue gradual.</p> <p>b) Fueron múltiples los factores que incidieron para que el informante evitara el consumo de carne. Algunos fueron su escasa disponibilidad de dinero, malestar orgánico, asumir que es consumir un animal muerto y la desagradable sensación que le producía. A ello se suma su conocimiento de que la dieta vegetariana balanceada no perjudica la salud a diferencia de los alimentos cárnicos que son fuente de estrés para el organismo.</p> <p>c) Para el informante asumir una dieta vegetariana le ha significado diversos beneficios tales como sentirse más liviano, tranquilo, vital, disminuir el peso y mejorar su práctica espiritual. Con ello es mejor su calidad de vida porque evita el deterioro de la salud y es más favorable económicamente.</p>

<p>grasas lleva al deterioro de la salud. (22) Me siento más saludable, tranquilo y con más capacidad de introspección. (24) El vegetarianismo mejora la calidad de vida, es beneficioso para la salud, el bolsillo y la práctica espiritual.</p> <p>C.- (15) Mi familia acogió bien mi de decisión de ser vegetariano, no me cuestionaron y se fueron adaptando. (16) Me cuestionaron amigos, compañeros, colegas. (17) En nuestra sociedad existen mitos acerca del vegetarianismo por falta de información. (26) Es necesario promover las razones del vegetarianismo, que se conozcan los métodos que se utilizan para la obtención de la carne.</p> <p>E.- (19) Como la carne es el ingrediente principal en los menús, se dificulta comer fuera de casa. (25) Lo negativo es la poca cabida que la sociedad brinda a personas vegetarianas para que lleven una dieta equilibrada.</p> <p>F.- (18) No estoy en desacuerdo que la gente como carne pero sí que sea el alimento principal.</p> <p>G.- (9) Afloró en mí la conciencia por los animales, principios de no violencia, lo innecesario de matar animales para alimentarme. (23) Siento menos carga karmatica por no promover la matanza de animales.</p>	<p>d) El informante recibe cuestionamiento por personas ajenas a su familia que atribuye a mitos por el escaso conocimiento que se tiene del tema lo que estima es necesario revertir.</p> <p>e) Considera que la sociedad excluye a personas con dieta vegetariana al dificultarles adquirir productos para que sea equilibrada y no existen lugares para comer fuera de casa.</p> <p>f) Su principal crítica es que las personas utilicen la carne como elemento principal de la dieta.</p> <p>g) Ha asumido los principios de no violencia con los animales por lo que se siente bien al no promover su matanza.</p>
---	---

6.1.3 Análisis Ideográfico Discurso 1

Para el entrevistado, el proceso de asumir una dieta vegetariana fue gradual como producto del inicio de una práctica espiritual. Sin embargo, hubo otros factores que favorecieron este proceso tal como sensación creciente de malestar físico, escasa disponibilidad de dinero para compra de alimentos, el conocimiento de los beneficios de una dieta con estas características así como, sentir que mejora su disciplina espiritual y calidad de vida.

Su principal crítica a la sociedad, es la escasa disponibilidad de alimentos para el consumo de esta dieta en centros de consumo masivo para adquirir y de expendio de estos alimentos. Al adoptar esta dieta han también surgido sentimientos de bienestar y tranquilidad consigo mismo por no promover la muerte de los animales.

6.2 Discurso 2

(1) Para mí fue un proceso ya que primero dejé de comer embutidos por un ramo que tenía en la Universidad que se llamaba Tecnología de los alimentos, que mostraba todo esto y era un proceso asqueroso, era pura grasa y condimentos, cuestiones como colorantes y preservantes exageradamente, después (2) no comía nada de carnes rojas, por una cosa de salud pues sabía que no se digerían las proteínas de la carne, no comía tampoco de noche. (3) Cuando me metí a practicar Kundalini Yoga dejé de comer las diferentes carnes, nunca me dijeron que no lo haga sino que cada vez que comía carne sentía pesadez estomacal, gases, algo muy incómodo y me sentía muy liviana al no comerlo. Es notable cómo cambia la calidad de vida, como cambia la digestión, concentración, eh, esa sensación de no sentirse pesada es genial y (4) también por la forma en que mueren los animales, con esa carga hormonal por el temor, angustia, todas esas hormonas, adrenalina en tu cuerpo... es exacerbar las cosas que te producen daño. Y... (5) la mayoría de la gente sufre del colon, Cáncer que son productos del consumo excesivo de productos cárnicos, está la respuesta ahí y nadie hace nada, uno vive diariamente el efecto nocivo de la carne en el organismo.

Y.. bueno yo he notado en mí la buena digestión, he bajado de peso y llega un punto en que en cuanto sientes el olor a carne te da repulsión, en el fondo es comer cadáver, (6) de hecho ese mito urbano de que si no comes las proteínas de la carne te puedes enfermar no es verdadero, de hecho la mayoría de los vegetarianos no tiene problemas cardiacos a no ser que sean causas genéticas, ni problemas de colesterol.

(7) El no comer carne me ha ayudado en mi práctica de yoga, permite que pueda meditar mejor. En mí favoreció la concentración, yo lo asocio a las toxinas que tiene la carne porque no vamos a decir que están bien alimentados, no como los animales de campo si no que les dan una cantidad de hormonas, antibióticos y... aparte del daño que en sí ya produce la carne. (8) yo asocio la facilidad de concentración, la energía, menos cansancio físico por la no existencia de toxinas y venenos que le colocan, también lo veo por el lado del estrés nunca he sido muy estresada ni nada pero te regula mucho, eh, te da tranquilidad, eh, el manejo del estrés, mucho menos irritable que el tiempo en que comía carne.

Bueno con todas las cosas que he leído después que opté por la dieta ovo-láctea vegetariana cuidó mi salud y (9) me he tomado exámenes de sangre hace poco y todo está normal, no influye negativamente en mi salud sino todo lo contrario, es cosa de sentarse y ponerse a pensar, te das cuenta que comes animales muertos, proteínas que no se degradan inmediatamente. (10) Pienso que comen carne por un cuento de ignorancia por parte de la sociedad y bueno, a la familia que es parte de esta sociedad le cuesta aceptar este cambio, ellos creen que ser vegetariano es comer lechuga siempre y que no tendrás otros alimentos que comer, aunque en el fondo es la misma comida de ellos, sólo que no le agregas carne, y... nadie se ha muerto por no comer carne y si se han muerto por comerla.

(11) Socialmente es difícil para ellos entender que uno no va comer carne, en mi familia primero creían que sólo eran mañas y que luego se me pasarían (risas), aunque yo siempre me preocupé de comer relativamente bien, yo era la más saludable de mi familia pero cuando dije que ya no comía carne ahí les costó, como por ejemplo pa` las Fiestas Patrias me decían que si sólo iba a comer papas y que eso no era comida, de a poco se han acostumbrado y se preocupan cuando voy a comer a la casa de mis papás y tienen cosas para nosotros, como variadas ensaladas y otros platos. (12) Mi mamá me entendió más que el resto de la familia,

mi papá aún no capta por qué no la como, cree que lo hago por moda y que algún día volveré a ser normal.

A mí el Yoga me ayudó a darme cuenta que la carne me estaba haciendo mal y al mismo tiempo me daba cuenta que al no comerla facilitaba mi práctica personal, mis ejercicios, tal vez si no hubiese hecho Yoga no hubiese tomado la decisión de no comer carne, me hubiese costado mucho más, tampoco hubiese tenido el motivo por el cual hacerlo, para mí es un complemento, una cosa lleva a la otra, eh, **(13)** el mismo ambiente en el que te relacionas te lleva a que no la tengas presente y sientas ese rechazo por todo lo que implica. Primero, cuando tú dices comer asado nadie dice nada, pero si dices un cadáver ahí sí que cambia la cara.

¿Sabes? en la sociedad... bueno... lo han tomado como extraño pero lo han aceptado súper bien, **(14)** para mis amigos amigos fue extraño ya que un día comí carne y al otro dejé de comer pero siempre respetaron mi posición, incluso hay algunas amigas que dejaron de comer carnes rojas por lo mismo. Mi cuñado por ejemplo es del campo y cría animales, siempre me tira tallas, como que no me entiende, también este año **(15)** me tocó enfrentar a mis abuelos que viven en el campo y les enseñé a cocinar con soya, lo tomaron bien aunque se que para ellos es difícil ya que toda la vida han comido carne y que llegue una persona que les diga que la carne no es buena comida.... mmm. (16) en mi trabajo me apoyan, les gusta mi onda, es algo novedoso para ellos siempre se preocupan por mí, en comprar panes sin carne para mí.

Bueno a mí también me sirvió la relación con mi actual pololo, cuando nos conocimos el no comía carnes y yo comencé también por probar una semana, después seguí y me di cuenta que no era necesario, eh, **(17)** es importante para mí que mi pareja piense lo mismo que yo.

(18) Lo más difícil de todo es salir a comer afuera y son muy pocos los lugares que tienen platos vegetarianos, les cuesta entender que carnes no es solo carnes rojas que también incluyen las otras. Me preocupo de saber cuáles son los ingredientes que necesito en la dieta proteínas, fierro, calcio, etc. y buscar cosas que no sean carnes para consumirla, y... así empecé a buscar cosas entretenidas pa` cocinar y que no se vuelva monótono porque hay una cantidad infinita de alimentos sin carne.

(19) Es una muy buena opción de vida para todas las personas que tienen Cáncer, Diabetes, cálculos, tal vez si hubieran sido vegetarianos no tendrían estas enfermedades, yo pienso que es la mejor forma de prevenir las enfermedades y de promover salud, de tener una mejor calidad de vida.

6.2.1 Cuadro de Reducción Fenomenológica Discurso 2:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLOGICA
(1) Para mí fue un proceso ya que primero dejé de comer embutidos por un ramo que tenía en la universidad que se llamaba Tecnología de los alimentos.	(1) Convertirme al vegetarianismo fue un proceso, primero dejé los embutidos.
(2) no comía nada de carnes rojas, por una cosa de salud pues sabía que no se digerían las proteínas de la carne.	(2) Dejé las carnes rojas para potenciar mi salud.
(3) Cuando me metí a practicar Kundalini Yoga dejé de comer las diferentes carnes, nunca me dijeron que no lo haga sino que cada vez que comía carne sentía pesadez estomacal, gases, algo muy incómodo y me sentía muy liviana al no comerlo. Es notable como cambia la calidad de vida, como cambia la digestión, concentración, eh, esa sensación de no sentirse pesada es genial.	(3) La práctica de kundalini Yoga me llevó a dejar las carnes, es notable el beneficio que trae a la salud, es una sensación muy grata.
(4) también por la forma en que mueren los animales, con esa carga hormonal por el temor, angustia, todas esas hormonas, adrenalina en tu cuerpo.... es exacerbar las cosas que te producen daño.	(4) Por la cantidad de productos tóxicos que contiene el animal muerto por la forma en que se le sacrifica, aumenta el daño en el organismo.
(5) la mayoría de la gente sufre del colon, cáncer que son productos del consumo excesivo de productos cárnicos, está la respuesta ahí y nadie hace nada, uno vive diariamente el efecto nocivo de la carne en el organismo.	(5) El origen de ciertas enfermedades es por el consumo excesivo de carne, la gente lo sabe pero no actúa frente a eso.
(6) de hecho ese mito urbano de que si no comes las proteínas de la carne te puedes enfermar no es verdadero, de hecho la mayoría de los vegetarianos no tiene problemas cardiacos a no ser que sean causas genéticas, ni	(6) El mito de que si no comes carne te enfermarás no es correcto, ya que la mayoría de los vegetarianos presentan menos enfermedades al corazón.

<p>problemas de colesterol.</p> <p>(7) El no comer carne me ayudado en mi práctica de yoga, permite que pueda meditar mejor.</p> <p>(8) yo asocio la facilidad de concentración, la energía, menos cansancio físico por la no existencia de toxinas y venenos que le colocan, también lo veo por el lado del estrés nunca he sido muy estresada ni nada pero te regula mucho, eh, te da tranquilidad, eh, el manejo del estrés, mucho menos irritable que el tiempo en que comía carne.</p> <p>(9) me he tomado exámenes de sangre hace poco y todo está normal, no influye negativamente en mi salud sino todo lo contrario.</p> <p>(10) Pienso que comen carne por un cuento de ignorancia por parte de la sociedad y bueno a la familia que es parte de esta sociedad le cuesta aceptar este cambio, ellos creen que ser vegetariano es comer lechuga siempre y que no tendrás otros alimentos que comer.</p> <p>(11) Socialmente es difícil para ellos entender que uno no va comer carne, en mi familia primero creían que solo eran mañas y que luego se me pasarían.</p> <p>(12) Mi mama me entendió más que el resto de la familia, mi papá aún no capta porqué no la como, cree que lo hago por moda y que algún día volveré a ser normal.</p> <p>(13) el mismo ambiente en el que te relacionas te lleva a que no la tengas presente y sientas ese rechazo por todo lo que implica.</p>	<p>(7) Ser vegetariana ha contribuido positivamente en mi práctica de Yoga.</p> <p>(8) Producto de no consumir las sustancias tóxicas que contiene la carne se experimenta menos cansancio físico, mayor poder de concentración, menos irritabilidad, mejor manejo del estrés.</p> <p>(9) Mis exámenes de sangre han salido normales, ser vegetariano ha influido benéficamente en mi salud.</p> <p>(10) Las personas comen carne por ignorancia, a mi familia le cuesta aceptar el cambio porque creen no tendré de qué alimentarme.</p> <p>(11) A la sociedad le es difícil comprender que uno no coma carne, mi familia pensaba que dentro de un tiempo lo volvería hacer.</p> <p>(12) Mi mamá me entendió pero mi papá aún no comprende porqué lo hago, piensa que volveré a comer carne.</p> <p>(13) El ambiente con el que te relacionas te lleva a no consumirla.</p>
---	--

<p>(14) para mis amigos amigos fue extraño ya que un día comí carne y al otro dejé de comer pero siempre respetaron mi posición.</p> <p>(15) me tocó enfrentar a mis abuelos que viven el en campo y les enseñé a cocinar con soya, lo tomaron bien aunque se que para ellos es difícil ya que toda la vida han comido carne.</p> <p>(16) en mi trabajo me apoyan, les gusta mi onda, es algo novedoso para ellos siempre se preocupan por mí, en comprar panes sin carne para mí.</p> <p>(17) es importante para mí que mi pareja piense lo mismo que yo.</p> <p>(18) Lo más difícil de todo es salir a comer afuera y son muy pocos los lugares que tienen platos vegetarianos.</p> <p>(19) Es una muy buena opción de vida para todas las personas que tienen Cáncer, Diabetes, Cálculos, tal vez si hubieran sido vegetarianos no tendrían estas enfermedades, yo pienso que es la mejor forma de prevenir las enfermedades y de promover salud, de tener una mejor calidad de vida.</p>	<p>(14) Para mis amigos fue extraño pero han respetado mi posición.</p> <p>(15) Aunque para mis abuelos que viven en el campo fue difícil porque toda su vida han consumido carne, lo tomaron bien,</p> <p>(16) Mis compañeros de trabajo me apoyan, es algo novedoso para ellos y se preocupan de mí.</p> <p>(17) Es importante que mi pareja piense lo mismo que yo.</p> <p>(18) Es difícil comer fuera ya que son pocos los restaurantes que tienen platos vegetarianos.</p> <p>(19) Es una buena opción para quienes tienen enfermedades como Cáncer, Diabetes, Cálculos. Para mí el vegetarianismo es la mejor forma de prevenir enfermedades y de promocionar la salud, permite tener una mejor calidad de vida.</p>
--	--

6.2.2 Cuadro de Convergencias. Discurso 2

<p align="center">CONVERGENCIAS</p>	<p align="center">UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS</p>
<p>A.- (1) El convertirme al vegetarianismo fue un proceso, primero dejé de comer embutidos. (2) Dejé las carnes rojas para potenciar mi salud. (3) La práctica de kundalini Yoga me llevó a dejar las carnes, es notable el beneficio que trae a la salud, es una sensación muy grata.</p> <p>B.- (4) Por la cantidad de productos tóxicos que contiene el animal muerto por la forma en que se le sacrifica, aumenta el daño en el organismo. (5) El origen de ciertas enfermedades es por el consumo excesivo de carne, la gente lo sabe pero no actúa frente a eso. (7) Ser vegetariana ha contribuido positivamente en mi práctica de Yoga. (8) Producto de no consumir las sustancias tóxicas que contiene la carne se experimenta menos cansancio físico, mayor poder de concentración, menos irritabilidad, mejor manejo del estrés. (9) Mis exámenes de sangre han salido normales, ser vegetariano ha influido benéficamente en mi salud.</p> <p>C.- (6) El mito de que si no comes carne te enfermarás no es correcto, ya que la mayoría de los vegetarianos presentan menos enfermedades al corazón. (10) Las personas comen carne por ignorancia, a mi familia le cuesta aceptar el cambio porque creen no tendré de qué alimentarme. (11) A la sociedad le es difícil comprender que uno no coma carne, mi familia pensaba que dentro de un tiempo lo volvería hacer. (18) Es difícil comer fuera ya que son pocos los restaurantes que tienen platos</p>	<p>a) Para esta informante, los primeros esbozos de dejar las carnes fue por influencia externa sin embargo posteriormente, sintió que era un proceso en pro de su salud.</p> <p>b) Para la entrevistada, los beneficios que ha experimentado con el vegetarianismo son múltiples y se reflejan a nivel orgánico y en la disciplina que realiza. Considera que el consumo excesivo de alimentos cárnicos perjudica notablemente la salud.</p> <p>c) La informante considera que el reconocimiento por parte de la sociedad del proceso de cambio de alimentación es lento, influye la mitificación y la poca información que se tiene al respecto.</p>

<p>vegetarianos.</p> <p>D.- (12) Mi mamá me entendió pero mi papá aún no comprende porqué lo hago, piensa que volveré a comer carne. (13) El ambiente con el que te relacionas te lleva a no consumirla. (14) Para mis amigos fue extraño pero han respetado mi posición. (15) Aunque para mis abuelos que viven en el campo fue difícil porque toda su vida han consumido carne, lo tomaron bien (16) Mis compañeros de trabajo me apoyan, es algo novedoso para ellos y se preocupan de mí. (17) Es importante que mi pareja piense lo mismo que yo.</p> <p>E.- (19) Es una buena opción para quienes tienen enfermedades como Cáncer, Diabetes, Cálculos. Para mí el vegetarianismo es la mejor forma de prevenir enfermedades y de promocionar la salud, permite tener una mejor calidad de vida.</p>	<p>d) La entrevistada reconoce la comprensión y aceptación de su tendencia alimenticia por familiares y amigos, respetando la posición de quienes no la comparten por su historia de vida. La opinión de su pareja respecto al tema es de gran importancia para ella.</p> <p>e) La entrevistada afirma que el vegetarianismo ha mejorado su calidad de vida y plantea que si esta postura se generalizara se evitarían múltiples enfermedades en la población.</p>
--	--

6.2.3 Análisis Ideográfico. Discurso 2

La informante ha adoptado esta dieta de alimentación en pro de su salud, experiencia que la hecho vivenciar múltiples beneficios mayoritariamente a nivel orgánico. Considera que existe escaso reconocimiento social para esta práctica por mitos y desconocimiento del tema, sin embargo, se siente apoyada por familiares directos. Recomienda que se debe generalizar la práctica del vegetarianismo con lo que se beneficiaría la salud de la población.

6.3 Discurso 3

Bueno, cuando yo tenía 18 años comencé en una Escuela de Ecoturismo, y en la Escuela de Ecoturismo una de las enseñanzas era justamente llevar una vida sana, y la mejor forma de llevar una vida sana era justamente tomar ciertos hábitos alimenticios como el vegetarianismo porque eso era un pilar fundamental en la escuela, porque ellos afirmaban que si tu llevabas una vida vegetariana tu ibas a tener, eh, mayor rendimiento en todos los aspectos, tanto físico como mental y espiritual, esas eran partes de las enseñanzas, (1) yo comencé practicando el vegetarianismo a los 19, bueno por influencia de la Escuela de Ecoturismo comencé por dejar las carnes, primero las carnes rojas, dentro de las carnes rojas dejé las carnes más densas, eso es la carne de cerdo y la carne de cordero, entonces eh, una vez que no sentí afinidad con esas carnes dejé las otras rojas, la de vacuno y bla bla bla, ya después de eso estuve solamente con carnes blancas, básicamente aves y pescados, luego de eso dejé las aves y solamente quedó el pescado, bueno y después dejé el pescado. Entonces, como fui dejé todo, (2) fue un proceso gradual, me tomó todos mis 19 años dejar la carne, pero eso me tomó, como te explicaba un año y mantuve una dieta ovo láctea es decir, seguí consumiendo leche y huevos y todo lo que involucra sus derivados, entonces después de un año, (3) a mis 20 ya era un vegetariano ovo lácteo. (4) Yo creo que los cambios más, más visibles quizás, no fueron los físicos quizás los cambios fueron más a nivel mental porque físicamente solamente experimenté una mejoría en mi proceso digestivo y la sensación de ser más liviano pero a nivel mental, ehh al producir un cambio en mi dieta generé nuevos hábitos, y esos nuevos hábitos de hecho me hicieron estar más conciente, me hicieron estar más conciente de lo que le entregaba a mi cuerpo para nutrirse, entonces sí, en ese sentido yo creo que (5) el vegetarianismo estimuló un desarrollo de mi conciencia y al estimular el desarrollo de la conciencia se produce naturalmente una, una inquietud espiritual porque si tu dejas de comer, dejas de darle a tu cuerpo eh, agentes contaminantes, de una u otra manera te hace estar alerta ¡ah no!, debo llevar una vida sana y el mismo hecho de llevar una vida sana involucra que la persona tenga una tendencia a cosas, a una búsqueda de cosas quizás un poco más sutiles, en ese sentido yo creo que el vegetarianismo estimula un desarrollo de manera espiritual, a mí me pasó eso, por eso te digo, yo creo que en ese aspecto, para mí fue mental, el proceso de ser vegetariano afectó en mi parte mental y en mi parte espiritual y bueno, y la otra que es importante también, (6) yo dejé, fui dejando todos estos alimentos, todas las carnes las fui dejando, conforme a no imponerme, no imponerme la abstinencia, si, fue algo natural, cuando ya yo no sentía atracción por un alimento comprendía que había superado eso, entonces (7) también me enseñó el vegetarianismo en ese sentido como experiencia de vida, que si para ti algo ya no es natural, eh, está en condiciones de ser abandonado, pero si algo aún hay por así decirlo un apego, tu quieres cortarlo de raíz, eh, no es natural, por ejemplo una persona que se impone ser vegetariano, a la persona le gusta mucho comer carne. Para mí fue, (8) yo comprendí que debía ser natural, por lo mismo que vi en mis compañeros, ellos cortaron de raíz el consumo de carne y yo vi que sufrieron mucho y mi experiencia fue ir dejando de a poco, de a poco, de a poco, hasta que yo ya no sentía atracción por estos alimentos y después fue todo muy fluido, entonces no tuve conflictos, no tuve conflictos en el vegetarianismo, con mis amigos comenzamos varios a ser vegetarianos en la escuela, y no todos tuvieron éxito porque muchos de los que emprendieron la práctica después volvieron a

comer carne, yo ahí vi que mi proceso, por así decirlo (9) mi disciplina tuvo éxito, porque nunca más reincidentí en comer carne.

(10) El entorno social, bueno mis amigos que no estaban en la escuela, que no participaban, ellos lo tomaron mal, ellos no lo vieron sano, ellos me atacaron porque me dijeron que yo me estaba mal nutriendo, que en realidad iba a terminar anémico y con algún problema en la sangre, entonces ellos me dijeron que no era natural, no era natural que yo dejara las carnes, que dejara de alimentarme y porque me preguntaban donde yo iba a hacer la, la extracción de las proteínas, eso era una parte, (11) y otra parte de los amigos, por ejemplo cuando habían eventos o fiestas, a mí me invitaban, ellos me ofrecían alimentos y yo si tenían carne no los aceptaba entonces, eso también generó polémica porque no entendieron mi accionar, una vez se sintieron por el hecho de ser yo vegetariano, se sintieron desplazados y en cierta medida se sintieron ofendidos porque ellos hicieron la comida. Cuando me invitaban a sus convivencias hacían con mucho entusiasmo sus asados a mí me invitaban y veían que yo no los pescaba, eso a ellos no les gustó, ese era un aspecto sí, primero mi cambio de hábito y segundo que también lo encontraban ridículo porque decían cómo me iba a alimentar, que ellos no conciben una vida vegetariana porque en mi entorno se pensaba que la proteína solamente te la puede dar la carne, entonces mis amigos reaccionaron, (12) en conclusión en sumatoria, mis amigos reaccionaron mal a mi decisión, yo los comprendí, comprendí pero también entiendo que no respetaron mi decisión, de mi libertad de escoger mis cosas.

(13) Como participantes de la comunidad Yoguica, eh, naturalmente se ve fortalecido el vegetarianismo porque ocurre que todos son vegetarianos, entonces tampoco está la oportunidad de poder decir, ahh estoy en una fiesta y hoy veo carne y ¡chuta me veo tentado!, no está esa opción si, entonces naturalmente las comunidades Yoguicas en este caso nos favorecen el vegetarianismo, estimulan el vegetarianismo y bueno, ahora, esto sucede naturalmente siempre y mientras uno se mueva dentro de ese medio, (14) si tu te mueves dentro de un medio yoguico, dentro de ciertas escuelas, eh, no van a atacar tu vegetarianismo, pero a nivel social lo que es tu ambiente, lo que es tu ambiente laboral la gente siempre va a ser un obstáculo, siempre, de una u otra manera va a estar cuestionando tu forma de vida, yo lo vivo así. Por ejemplo las comunidades de artes marciales no tienen por objetivo ser vegetariano, en mi caso por ejemplo en la escuela cuando hay convivencia hacen asados de cerdo, de cordero, de jabalí, cuando yo les manifesté que soy vegetariano ellos se me asustaron, ellos no lo vieron bien, como puede darse en cualquier ambiente afuera y en cambio en Kundalini Yoga uno de los preceptos es practicar el vegetarianismo, entonces para mí ahí no hay un roce, no hay una tranca, pero eso dentro de la comunidad pero afuera y a lo que me dedico es distinto, no tienen esos hábitos aunque esto es un proceso, cuando ellos pasan ese proceso ya te logran aceptar pero les toma su tiempo aceptarlo. Por otro lado, (15) en mi entorno familiar mi madre lo tomó muy bien porque ella también se sintió llamada a hacer esto, también porque vio que yo estaba tomando conciencia de llevar una vida más sana o vio la intención de tener una vida más armónica, pero no sólo vio mi intención sino los cambios, vio los hechos, que yo estaba sintiendo y mi madre al sentir eso lo vio bueno y (16) ella me apoyó en un cien por ciento porque ella lo veía como un motivo de salud y porque vio un cuidado, respecto a mis hermanos ellos lo vieron natural no pusieron ni trancas ni nada, ella lo vio como algo muy bueno.

(17) Mira hasta el momento no he visto ni una consecuencia negativa en mi cuerpo de estos 10 años, no he visto ninguna contraindicación o efecto colateral, mira la gente podría ser vegetariana sin efectos negativos, me siento super bien, siento que tengo un físico muy fuerte. Desde el punto de vista espiritual el vegetarianismo para mí al comienzo no tuvo, no tuve una experiencia de conciencia de vida hacia los demás seres, yo sólo lo hice por mí pero (18) conforme fueron pasando los años y fui profundizando dentro de mí el vegetarianismo, me fui dando cuenta que en realidad hay más aporte porque tu al no consumir este tipo de alimentos no estás estimulando o no estás fomentando la muerte de los animales, se significa que estás respetando la vida de todos los seres vivientes y al respetar la vida de los seres vivientes significa que estás respetando la naturaleza y al hacerlo desde mi punto de ver (19) es algo intrínsecamente espiritual porque estás respetando el orden establecido, pero esa visión la tuve después de años de vegetarianismo porque primero por un asunto de sentirme bien, no es una visión que yo haya desarrollado al comienzo sino que fue un proceso gradual, ahora sí veo que es un gran aporte.

(20) Yo creo que el vegetarianismo sí cambia el estilo de vida quizás no es algo impactante pero es algo gradual, es recomendable sí, recomendable pero solo para las personas que lo sienten naturalmente, sienten que deben cambiar, para esas se los recomiendo (21) no lo veo recomendable para todas las personas porque hay personas que llevan cincuenta a setenta años con un hábito muy enraizado, entonces ir en contra de eso y decirle a una persona que lleva cincuenta años comiendo carne y decirle que debe dejar la carne, yo creo que le va generar más conflictos que positivismo porque tienen hábitos muy duros y simplemente su primera reacción va ser de lucha porque no va querer dejar sus hábitos que naturalmente tiene o sea, a esa persona le va a más perjudicar su vida que favorecer pero (22) sí recomiendo el hábitos para los niños porque contribuye que también vean este sentido más espiritual de la alimentación.

Y.... (23) lo malo que en nuestro país no hay servicios, no hay restaurantes o empresas que se dediquen a generar las instancias, o que dediquen el mercado o sus productos a un sector de la población que es vegetariana, lo que impide que se propague, no hay preocupación de eso, aquí en Chile pasa.

Yo creo que (24) el vegetarianismo debe ser tomado con mucha prudencia al comienzo para que el cambio no sea tan drástico y si eso es muy drástico la persona en definitiva tiene más lucha con el nuevo hábito y pasa a sufrir, en vez de que esté más contenta y lo otro, que sea asesorado por alguien.

6.3.1 Cuadro de reducción Fenomenológica. Discurso 3:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLOGICA
<p>(1) yo comencé practicando el vegetarianismo a los 19 años, por influencia de la Escuela de Ecoturismo comencé por dejar las carnes, primero las carnes rojas.</p>	<p>(1) Practico el vegetarianismo desde los 19 años por influencia de la Escuela de Ecoturismo de la cual era miembro, comencé dejando las carnes rojas.</p>
<p>(2) Fue un proceso gradual, me tomó todos mis 19 años dejar, la carne, pero eso me tomó, como te explicaba un año y mantuve una dieta ovo láctea.</p>	<p>(2) Fue un proceso gradual, me tomó un año dejar las carnes y seguir una dieta ovo Láctea.</p>
<p>(3) a mis 20 ya era un vegetariano ovo lácteo.</p>	<p>(3) A los 20 años era vegetariano ovo lácteo.</p>
<p>(4) Yo creo que los cambios más, más visibles quizás no fueron los físicos quizás, los cambios fueron más a nivel mental porque físicamente solamente experimenté una mejoría en mi proceso digestivo y la sensación de ser más liviano pero a nivel mental, eh al producir un cambio en mi dieta generé nuevos hábitos.</p>	<p>(4) Los cambios más visibles fueron a nivel mental, generé nuevos hábitos, a nivel fisiológico sólo experimenté mejoría de mi proceso digestivo y sensación de liviandad.</p>
<p>(5) el vegetarianismo estimuló un desarrollo de mi conciencia y al estimular el desarrollo de la conciencia se produce naturalmente una, una inquietud espiritual.</p>	<p>(5) El vegetarianismo estimuló un desarrollo de mi conciencia que me llevó a despertar una inquietud espiritual.</p>
<p>(6) yo dejé, fui dejando todos estos alimentos, todas las carnes las fui dejando, conforme a no imponerme, no imponerme la abstinencia sí, fue algo natural.</p>	<p>(6) Fui dejando las carnes sin proponérmelo, fue algo natural.</p>
<p>(7) también me enseñó el vegetarianismo en ese sentido como experiencia de vida que si para ti algo ya no es natural, eh, está en condiciones de ser</p>	<p>(7) El ser vegetariano me enseñó que si algo ya no es natural, está en condiciones de ser abandonado.</p>

<p>abandonado.</p> <p>(8) yo comprendí que debía ser natural por lo mismo que vi en mis compañeros, ellos cortaron de raíz el consumo de carne y yo vi que sufrieron mucho y mi experiencia fue ir dejando de a poco, de a poco, de a poco, hasta que yo ya no sentía atracción por estos alimentos y después fue todo muy fluido, entonces no tuve conflictos.</p> <p>(9) mi disciplina tuvo éxito porque nunca más reicidí en comer carne.</p> <p>(10) El entorno social, bueno mis amigos que no estaban en la escuela, que no participaban ellos lo tomaron mal, ellos no lo vieron sano, ellos me atacaron, porque me dijeron que yo me estaba mal nutriendo.</p> <p>(11) y otra parte de los amigos, por ejemplo cuando habían eventos o fiestas, a mi me invitaban, ellos me ofrecían alimentos y yo si tenían carne no los aceptaba entonces, eso también generó polémica porque no entendieron mi accionar.</p> <p>(12) en conclusión en sumatoria, mis amigos reaccionaron mal a mi decisión, yo los comprendí, comprendí pero también entiendo que no respetaron mi decisión de, mi libertad de escoger mis cosas.</p> <p>(13) Como participantes de la comunidad Yoguica, eh, naturalmente se ve fortalecido el vegetarianismo porque ocurre que todos son vegetarianos entonces, tampoco está la oportunidad de poder decir, ¡ah! estoy en una fiesta y hoy veo carne y ¡chuta me veo tentado!, no está esa opción.</p>	<p>(8) Comprendí que debía ser un proceso natural, a diferencia de mis compañeros que sufrieron por dejar las carnes de raíz, para mí fue todo muy fluido, no tuve conflictos.</p> <p>(9) Mi disciplina tuvo éxito, no he vuelto a comer carne.</p> <p>(10) Mis amigos que no estaban en la escuela lo tomaron mal, no lo vieron sano, dijeron que no me alimentaba bien.</p> <p>(11) Mis otros amigos no entendieron y se generaron conflictos por mi forma de ser, porque no aceptaba alimentos que tuvieran carne.</p> <p>(12) Mis amigos reaccionaron mal, no respetaron mi decisión, mi libertad de elección.</p> <p>(13) Al pertenecer a una comunidad Yoguica se fortalece este hábito, ya que no existen instancias en las cuales se consuma carne.</p>
--	---

<p>(14) si tu te mueves dentro de un medio Yoguico, dentro de ciertas escuelas, eh, no van a atacar tu vegetarianismo, pero a nivel social lo que es tu ambiente, lo que es tu ambiente laboral, la gente siempre va a ser un obstáculo, siempre de una u otra manera va a estar cuestionando tu forma de vida.</p>	<p>(14) En ciertos ambientes nadie ataca tu manera de alimentarte, distinto es en tu ambiente laboral, la gente siempre va ser un obstáculo a nivel social se cuestiona tu forma de vida.</p>
<p>(15) En mi entorno familiar mi madre lo tomó muy bien porque ella también se sintió llamada a hacer esto también, porque vio que yo estaba tomando conciencia de llevar una vida más sana o vio la intención de tener una vida más armónica.</p>	<p>(15) Mi madre lo tomó muy bien, ella también se sintió llamada a practicarlo pues vio un cambio de conciencia hacia una vida más sana, más armónica.</p>
<p>(16) ella me apoyó en un cien por ciento porque ella lo veía como un motivo de salud y porque vio un cuidado, respecto a mis hermanos ellos lo vieron natural no pusieron ni trancas ni nada.</p>	<p>(16) Mi madre me apoyó, vio que actué en pro de mi salud, para mis hermanos fue algo muy natural.</p>
<p>(17) Mira hasta el momento no he visto ni una consecuencia negativa en mi cuerpo de estos 10 años no he visto ninguna contraindicación o efecto colateral.</p>	<p>(17) En estos 10 años siendo vegetariano no he tenido consecuencias negativas.</p>
<p>(18) conforme fueron pasando los años y fui profundizando dentro de mí el vegetarianismo me fui dando cuenta que en realidad hay más aporte porque tu al no consumir este tipo de alimentos no estás estimulando o no estás fomentando la muerte de los animales, se significa que estás respetando la vida de todos los seres vivos.</p>	<p>(18) Con el transcurrir de los años al vivenciar el vegetarianismo me di cuenta de otro de sus aportes, el respeto a la vida de otros seres vivos ya que fomentas su vida.</p>
<p>(19) es algo intrínsecamente espiritual porque estás respetando el orden establecido.</p>	<p>(19) Es algo intrínsecamente espiritual porque respetas el orden establecido.</p>
<p>(20) Yo creo que el vegetarianismo sí</p>	<p>(20) El vegetarianismo cambia tu estilo de</p>

<p>cambia el estilo de vida quizás no es algo impactante pero es algo gradual, es recomendable.</p> <p>(21) no lo veo recomendable para todas las personas, porque hay personas que llevan cincuenta a setenta años con un hábito muy enraizado entonces, ir en contra de eso y decirle a una persona que lleva cincuenta años comiendo carne y decirle que debe dejar la carne, yo creo que le va generar más conflictos que positivismo.</p> <p>(22) sí recomiendo el hábito para los niños porque contribuye que también vean este sentido más espiritual de la alimentación.</p> <p>(23) lo malo que en nuestro país no hay servicios, no hay restaurantes o empresas que se dediquen a generar las instancias o que dediquen el mercado o sus productos a un sector de la población que es vegetariana.</p> <p>(24) el vegetarianismo debe ser tomado con mucha prudencia al comienzo para que el cambio no sea tan drástico y si eso es muy drástico, la persona en definitiva tiene más lucha con el nuevo hábito y pasa a sufrir en vez de que esté más contenta y lo otro, que sea asesorado por alguien.</p>	<p>vida, no como impacto sino gradualmente.</p> <p>(21) Creo que no es recomendable para personas que muchos años consumen carne y tienen un hábito muy enraizado, sería crearles conflictos más que algo positivo.</p> <p>(22) Recomiendo el vegetarianismo en los niños ya que permite que su alimentación tenga un sentido más espiritual.</p> <p>(23) En nuestro país no hay restaurantes o empresas que se dediquen al mercado de productos de esta índole, que permita que el vegetarianismo se propague.</p> <p>(24) El cambio hacia el vegetarianismo debe ser tomado con prudencia y con asesoría para que no se genere una lucha con el nuevo hábito.</p>
--	---

6.3.2 Cuadro de Convergencias. Discurso 3

CONVERGENCIAS	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
<p>A.- (1) Practico el vegetarianismo desde los 19 años por influencia de la Escuela de Ecoturismo de la cual era miembro, comencé dejando las carnes rojas. (2) Fue un proceso gradual, me tomó un año dejar las carnes y seguir una dieta ovo Láctea. (3) A los 20 años era vegetariano ovo lácteo. (6) Fui dejando las carnes sin proponérmelo, fue algo natural. (9) Mi disciplina tuvo éxito, no he vuelto a comer carne.</p> <p>B.- (4) Los cambios más visibles fueron a nivel mental, generé nuevos hábitos, a nivel fisiológico sólo experimenté mejoría de mi proceso digestivo y sensación de liviandad. (5) El vegetarianismo estimuló un desarrollo de mi conciencia que me llevó a despertar una inquietud espiritual. (17) En estos 10 años siendo vegetariano no he tenido consecuencias negativas (18) Con el transcurrir de los años al vivenciar el vegetarianismo me di cuenta de otro de sus aportes, el respeto a la vida de otros seres vivos ya que fomentas su vida.</p> <p>C.- (8) Comprendí que debía ser un proceso natural, a diferencia de mis compañeros que sufrieron por dejar las carnes de raíz, para mí fue todo muy fluido, no tuve conflictos. (19) Es algo intrínsecamente espiritual porque respetas el orden establecido. (20) El vegetarianismo cambia tu estilo de vida, no como impacto sino</p>	<p>a) El informante ha asumido el vegetarianismo ovo lácteo desde los 20 años de edad y al que llegó debido a diferentes circunstancias, fue un proceso gradual y natural.</p> <p>b) Tras experimentar esta calidad de alimentación por 9 años, ha vivenciado diversos cambios a nivel fisiológico como mental, además de un despertar espiritual y valoración por la vida del resto de los seres vivos.</p> <p>c) Para el entrevistado el proceso de adquirir nuevos hábitos de alimentación debe ser gradual para evitar conflictos ya que se cambia el estilo de vida de las personas.</p>

<p>gradualmente.</p> <p>D.- (10) Mis amigos que no estaban en la escuela lo tomaron mal, no lo vieron sano, dijeron que no me alimentaba bien. (11) Mis otros amigos no entendieron y se generaron conflictos por mi forma de ser, porque no aceptaba alimentos que tuvieran carne. (12) Mis amigos reaccionaron mal, no respetaron mi decisión, mi libertad de elección. (15) Mi madre lo tomó muy bien, ella también se sintió llamada a practicarlo pues vio un cambio de conciencia hacia una vida más sana, más armónica. (16) Mi madre me apoyó, vio que actué en pro de mi salud, para mis hermanos fue algo muy natural.</p> <p>E.- (13) Al pertenecer a una comunidad Yoguica se fortalece este hábito, ya que no existen instancias en las cuales se consuma carne. (14) En ciertos ambientes nadie ataca tu manera de alimentarte, distinto es en tu ambiente laboral, la gente siempre va ser un obstáculo a nivel social se cuestiona tu forma de vida.</p> <p>F.- (21) Creo que no es recomendable para personas que muchos años consumen carne y tienen un hábito muy enraizado, sería crearles conflictos más que algo positivo. (22) Recomiendo el vegetarianismo en los niños ya que permite que su alimentación tenga un sentido más espiritual. (24) El cambio hacia el vegetarianismo debe ser tomado con prudencia y con asesoría para que no se genere una lucha con el nuevo hábito.</p>	<p>d) Para su familia el cambio fue positivo, en su madre encontró apoyo y para sus hermanos fue algo natural. Reconocían que actuaba en pro de su salud, algunos de sus pares reaccionaron mal, no comprendieron.</p> <p>e) El hecho de ser parte de un grupo de personas con una dieta vegetarianas fortalece sus ideales y asume el cuestionamiento de su forma de vida por el resto de la sociedad.</p> <p>f) El informante estima que no es recomendable que personas adultas cambien su alimentación pero si los niños para permitirles acceder a un sentido más espiritual de la alimentación. Cambio que debe tomarse con prudencia para no generar conflictos.</p>
--	--

<p>G.- (23) En nuestro país no hay restaurantes o empresas que se dediquen al mercado de productos de esta índole, que permita que el vegetarianismo se propague.</p>	<p>g) La inexistencia en nuestro país de una cantidad importante de productos para llevar una dieta vegetariana se impide que este hábito se difunda.</p>
--	--

6.3.3 Análisis Ideográfico. Discurso 3

Varios son los aspectos que influyen en la persona que opta por una alimentación vegetariana tal como vivenciar en lo personal cambios fisiológicos y mentales y sentir mayor sensibilidad hacia el valor de la vida de todo ser viviente. Considera que es una práctica que refuerza la espiritualidad en los niños cuando se la vive como un proceso gradual.

En este proceso es fundamental contar con el apoyo familiar y sentirse fortalecido por pertenecer a este grupo. Sin embargo, dificulta su práctica la escasa información y la insuficiencia de productos de consumo en el nivel nacional.

6.4 Discurso 4

Yo siempre he comido sano, sin saber mucho qué era comer sano, me he preocupado por el lado de las hormonas, yo sabía que el chanco tenía muchas toxinas, entonces no lo comía, no era vegetariano pero sí me preocupada de lo que comía, eh, (1) mi mayor motivación fue la relación que tuve con Kundalini Yoga, ahí tomé conciencia y descubrí la importancia de hacerse vegetariano, me eso despertó la conciencia y el respeto a todos los seres vivos, (2) encontraba muy ridículo que tenga que matar alguien para subsistir, encontré que era una prepotencia tremenda y cuando empecé analizar me di cuenta que estaba súper mal y que perfectamente podía comer cosas que no involucren el daño a otros seres y esa fue la primera razón y... bueno, la inquietud que surgió por Kundalini Yoga ya que (3) me empecé a mover en ambientes en donde toda la gente era vegetariana y ellos decían que tenían cambios de salud súper positivos y se sentían bien, por eso yo quise cambiar mi alimentación.

(4) Empecé a experimentar hace tres años y me he sentido súper bien, por ejemplo mi digestión mejoró mucho, yo era de esos que vivía tomando Viadil y por lo menos una vez a la semana me sentía enfermo, pero después que comencé a ser vegetariano nunca tuve problemas con mi salud, a lo más un dolor de cabeza que se al tiro qué fue porque comer mucha sal o no tomar suficiente agua en el día y bueno... como te decía la digestión que era mi gran achaque mejoró mucho, en estos aspectos (5) mejoró caleta mi calidad de vida, duermo, descanso mejor, antes no, me despertaba a media noche con malestar estomacal, náuseas, dormía mal era la misma sensación de haber tomado mucho trago, pues yo antes lo hacía, ahora no se... (6) ando livianito, en realidad ya no sé qué es tener problemas con el cuerpo por cosas de comida... no se, ¡me siento tan bien! que sería absurdo volver a querer comer carne, yo no me imagino volviendo a mi dieta anterior.

Y bueno (7) a medida que me volvía vegetariano me fui informando más, buscando más literatura y hacerme más consciente y bueno, entender que es lo mismo dejar morir un perro y comer un pedazo de chanco por ejemplo.

(8) Si ha traído algunos problemas, por ejemplo en la parte social, no es que me sienta excluido pero sí un bicho raro, en mi familia ahora ya me siento aceptado pero de primera, ellos pensaban que cuánto le irá a durar a este caurito, cinco días y ya anda con una locura nueva, ya después que pasaron dos semanas, qué está haciendo, ta' loco cómo puede ser que alguien no coma carne, como la carne es la base de la pirámide alimenticia te echan susto que te vas enfermar, etc. Las reuniones sociales aún me complican un poco (9) con los amigos, por ejemplo cuando nos juntamos y hay parrillada las primeras veces es p'al chuleteo pero después me da la impresión que se molestan y lo toman como un desprecio, de primera es llevable pero luego de varias veces escuchando lo mismo ya no me sentía cómodo, me sentí extraño, eso es complicado más que nada por la parte social también, los cumpleaños aquí en mi casa que son fanáticos de los asados, (10) mi mamá que me entiende se preocupa de tenerme comida aunque yo no me preocupaba comía lo que hubiera como las ensaladas y las papas y no se, como que les da pena que no coma y que sea vegetariano, ahora ya mi familia lo sabe y lo acepta, ya no me molestan, no tienen rollo, pero con el resto de la gente no se, me afecta el hecho de juntarme con mi otro grupo de amigos y ellos lo único que hacen es comer carne y tomar cerveza, bueno a pesar de todo y que no esté tan acorde con los demás nunca dejaría el vegetarianismo por eso.

Bueno, si bien yo soy vegetariano igual estoy dentro del mismo sistema, voy al supermercado, compro pan, o sea le doy plata y también el supermercado vende carne o también me pongo zapatos de cuero, entonces veo que **(11)** es imposible desligarse del respeto de los animales en esta sociedad, pero saber que si uno aporta por lo menos no demandando carne ya es algo, no se, mirar una vaca pa' mí ya es distinto, la miro con más respeto y se que ellos sufren en los mataderos cuando los van a matar, no se, me siento más tranquilo y bueno esto también lo ligo a la parte espiritual.

(12) Yo leí que para hacerse vegetariano lo bueno era empezar de a poco, eso lo leí en unos manuales de los Hare Crishna, eso fue la guía, la que utilicé en este proceso, allí decía que empezar de a poco a dejar las carnes rojas y así lo hice cero rollo, fue fácil y dentro de un par de semanas ya las había dejado las otras carnes aunque seguí comiendo pescado, huevos y leche que los mantuve como por tres meses y al terminar el verano del 2003 ya dejé las carnes definitivamente y seguí sólo con lácteos y huevos y al año siguiente dejé el huevo aunque parcialmente, si una torta por ejemplo tiene me lo como pero no lo busco. El libro me ayudó mucho, de allí aprendí recetas, **(13)** sí me di cuenta que debía aprender a cocinar muy bien porque si eres vegetariano y no sabes cocinar todo se complica, con el tiempo aprendí recetas, ahh lo otro mi paladar ha cambiado mucho porque también dejé el café, el azúcar, por otro lado **(14)** aprendí a tomarles cariño a los alimentos por el beneficio que tiene no por el gusto, aunque de primera me costó pero me mentalicé y ahora mi cuerpo recibe esto sin problema, ahora mi guía para comer es qué me va entregar, qué nutriente me va dar la comida, en eso me fijo pa' comer, más que en el sabor de lo que como.

Yo veo **(15)** el vegetarianismo como un cambio total, no tanto como un plan sino que un experimentación, como te decía en donde me fui sintiendo muy bien y ya de a poco me fui preocupando de otras cosas, como saber la cantidad de sal, de azúcar que puedo comer al día.

(16) También está el respeto a mi cuerpo, entregarle lo mejor, ya que el siempre está ahí, yo antes le daba veneno a mi cuerpo, el combustible que le daba era pésimo, muy salado, ahora soy mucho más consciente, lo respeto, lo quiero y quiero darle lo mejor, es un pequeño sacrificio, ahora me doy cuenta que es sólo mental, sólo algo momentáneo y al final, quien pagaba las consecuencias era mi cuerpo, (17) ahora siempre estoy mentalizado a comer sano y eso lo desarrollé con el vegetarianismo, en la práctica uno lo va entendiendo, de hecho fue una opción que mejoró mucho mi calidad de vida, ya que me permitió hacerme más consciente de mi cuerpo y yo siento que el me está agradeciendo eh eh **(18)** no se como antes yo podía pagar por enfermarme, en comer y beber porquerías, miro pa' atrás y veo lo inconsciente que era, como no respetaba mi cuerpo.

6.4.1 Cuadro de Reducción fenomenológica. Discurso 4

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLOGICA
<p>(1) mi mayor motivación fue la relación que tuve con Kundalini Yoga, ahí tomé conciencia y descubrí la importancia de hacerse vegetariano.</p>	<p>(1) El Kundalini Yoga me llevó a tomar conciencia de la importancia de ser vegetariano.</p>
<p>(2) encontraba muy ridículo que tenga que matar alguien para subsistir, encontré que era una prepotencia tremenda.</p>	<p>(2) Matar a alguien para subsistir es una gran prepotencia.</p>
<p>(3) me empecé a mover en ambientes en donde toda la gente era vegetariana y ellos decían que tenían cambios de salud súper positivos y se sentían bien, por eso yo quise cambiar mi alimentación.</p>	<p>(3) La gente con la que me relacionaba era vegetariana y decían haber tenido cambios positivos en su salud, por lo que decidí cambiar mi dieta.</p>
<p>(4) Empecé a experimentar hace tres años y me he sentido súper bien, por ejemplo mi digestión mejoró mucho, yo era de esos que vivía tomando Viadil y por lo menos una vez a la semana me sentía enfermo, pero después que comencé a ser vegetariano nunca tuve problemas con mi salud.</p>	<p>(4) Soy vegetariano hace tres años, me he sentido muy bien, antes me enfermaba seguido y desde que comencé con esta dieta no tengo problemas con mi salud.</p>
<p>(5) mejoró caleta mi calidad de vida, duermo, descanso mejor, antes no, me despertaba a media noche con malestar estomacal, náuseas, dormía mal.</p>	<p>(5) Mejoró bastante mi calidad de vida, ahora duermo y descanso mejor.</p>
<p>(6) ando livianito, en realidad ya no se que es tener problemas con el cuerpo por cosas de comida... no se, ¡me siento tan bien! que sería absurdo volver a querer comer carne, yo no me imagino volviendo a mi dieta anterior.</p>	<p>(6) Me siento bien, no tengo problemas con mi alimentación, no me imagino volver a mi dieta anterior.</p>
<p>(7) a medida que me volvía vegetariano me fui informando más, buscando más literatura y hacerme más consciente.</p>	<p>(7) A medida que me volvía vegetariano fui informándome acerca del tema y tomando conciencia de aquello.</p>

<p>(8) Sí, ha traído algunos problemas por ejemplo en la parte social, no es que me sienta excluido pero si un bicho raro, en mi familia ahora ya me siento aceptado pero de primera ellos pensaban que cuánto le irá a durar a este caurito.</p>	<p>(8) Socialmente he sentido algunos problemas, uno se siente como un bicho raro. Mi familia al comienzo no me entendió, ahora lo aceptaron.</p>
<p>(9) con los amigos por ejemplo cuando nos juntamos y hay parrillada las primeras veces es p'al chuleteo pero después me da la impresión que se molestan y lo toman como un desprecio, de primera es llevable pero luego de varias veces escuchando lo mismo ya no me sentía cómodo, me sentí extraño.</p>	<p>(9) Siento que mis amigos no comprenden que no coma carne, lo ven como un desprecio, eso me hace sentir incómodo.</p>
<p>(10) mi mamá que me entiende se preocupa de tenerme comida.</p>	<p>(10) Mi mamá me entiende y se preocupa de lo que voy a comer.</p>
<p>(11) es imposible desligarse del respeto de los animales en esta sociedad, pero saber que si uno aporta por lo menos, no demandando carne ya es algo.</p>	<p>(11) Es imposible desligarse del respeto hacia los animales, no demandar carne ya es un aporte.</p>
<p>(12) Yo leí que para hacerse vegetariano lo bueno era empezar de a poco, eso lo leí en unos manuales de los Hare Krishna, eso fue la guía, la que utilicé en este proceso.</p>	<p>(12) Las carnes las dejé de a poco como decía la guía de los manuales de los Hare Krishna.</p>
<p>(13) si me di cuenta que debía aprender a cocinar muy bien, porque si eres vegetariano y no sabes cocinar todo se complica.</p>	<p>(13) Como vegetariano debes aprender a cocinar pues sino todo se complica.</p>
<p>(14) aprendí a tomarles cariño a los alimentos por el beneficio que tiene no por el gusto, aunque de primera me costó pero me mentalicé y ahora mi cuerpo recibe esto sin problema, ahora mi guía para comer es qué me va entregar.</p>	<p>(14) Aprecio los alimentos por el beneficio y no por el gusto, al principio me costó ahora ya no tengo problemas.</p>
<p>(15) el vegetarianismo como un cambio total.</p>	<p>(15) El vegetarianismo es un cambio total.</p>

<p>(16) También está el respeto a mi cuerpo, entregarle lo mejor, ya que el siempre está ahí, yo antes le daba veneno a mi cuerpo, el combustible que le daba era pésimo, muy salado, ahora soy mucho más consciente.</p>	<p>(16) Respeto mi cuerpo, antes me alimentaba mal, le daba un pésimo combustible, estoy más consciente con mi alimentación.</p>
<p>(17) ahora siempre estoy mentalizado a comer sano y eso lo desarrollé con el vegetarianismo, en la práctica uno lo va entendiendo de hecho, fue una opción que mejoró mucho mi calidad de vida.</p>	<p>(17) Me preocupo de comer sano, práctica que adquirí siendo vegetariano, fue una opción que mejoró mi calidad de vida.</p>
<p>(18) no se cómo antes yo podía pagar por enfermarme, en comer y beber porquerías, miro pa' atrás y veo lo inconsciente que era, como no respetaba mi cuerpo.</p>	<p>(18) Aún no comprendo como pude pagar por cosas que me enfermaban, fui muy inconsciente con mi alimentación, no respetaba mi cuerpo.</p>

6.4.2 Cuadro de Convergencias. Discurso 4

CONVERGENCIAS	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
<p>A.- (1) El Kundalini Yoga me llevó a tomar conciencia de la importancia de ser vegetariano. (3) La gente con la que comencé a relacionarme era vegetariana, ellos tuvieron cambios positivos en su salud, por lo que decidí cambiar mi dieta. (7) A medida que me volvía vegetariano fui informándome acerca del tema y tomando conciencia de aquello. (12) Las carnes las dejé de a poco como decía la guía de los manuales de los Hare Krishna. (13) Como vegetariano debes aprender a cocinar pues sino todo se complica.</p> <p>B.- (4) Soy vegetariano hace tres años, me he sentido muy bien, antes me enfermaba seguido y desde que comencé con esta dieta no tengo problemas con mi salud. (5) Mejoró bastante mi calidad de vida, ahora duermo y descanso mejor. (6) Me siento bien, no tengo problemas con mi alimentación, no me imagino volver a mi dieta anterior. (15) El vegetarianismo es un cambio total.</p> <p>C.- (8) Socialmente he sentido algunos problemas, uno se siente como un bicho raro. Mi familia al comienzo no me entendió, ahora lo aceptaron. (9) Siento que mis amigos no comprenden que no coma carne, lo ven como un desprecio, eso me hace sentir incómodo (10) Mi mamá me entiende y se preocupa de lo voy a comer.</p> <p>D.- (2) Matar a alguien para subsistir es una gran prepotencia. (18) Aún no</p>	<p>a) La práctica de Kundalini yoga y cambios positivos que experimentaron personas que practicaban esta disciplina lo convencieron de adoptar esta calidad de alimentación. Fue un proceso donde adquirió información y conocimientos de para cocinar los alimentos.</p> <p>b) Al adquirir la dieta vegetariana su vida tuvo un cambio total, ha identificado muchos beneficios a nivel orgánico y mental y se siente más consciente de su alimentación, en síntesis ha mejorado su calidad de vida.</p> <p>c) Se siente aceptado por su familia pero no por sus amigos, no lo comprenden lo cual lo incomoda.</p> <p>d) Está convencido de los aspectos positivos que fundamentan continuar con</p>

<p>comprendo como pude pagar por cosas que me enfermaban, fui muy inconsciente con mi alimentación, no respetaba mi cuerpo. (11) Es imposible desligarse del respeto hacia los animales, no demandar carne ya es un aporte.</p> <p>E.- (14) Aprecio los alimentos por el beneficio y no por el gusto, al principio me costó ahora ya no tengo problemas.</p>	<p>la dieta vegetariana.</p> <p>e) Actualmente basa su alimentación priorizando los beneficios al sabor.</p>
--	--

6.4.3 Análisis Ideográfico. Discurso 4

La práctica de Kundalini Yoga conduce progresivamente a adquirir una dieta vegetariana, mediada por una mayor información de los beneficios en el ámbito orgánico, mental y de conocimientos culinarios. Siente que con esta experiencia ha vivido un cambio total, contribuyendo a una mayor conciencia de su alimentación, empresa en la que ha contando con la aceptación de su familia pero incomprensión de los amigos.

6.5. Discurso 5

(1) Una de las causas por las que me hice vegetariano fue porque yo siempre he llevado una vida sana y quería seguir teniendo una vida sana y me di cuenta que el consumo de carne y muchos tipos de cosas, eh no me hacían sentir bien plenamente, sentía que mi estómago no funcionaba bien, sentía que me intoxicaba lentamente, con el tiempo empecé a dejar de consumir ese tipo de alimentación, traté de llevar una vida mucho más sana y me di cuenta que (2) los beneficios eran muy grandes mi digestión se regulaba, ya no sentía pesado el estómago, eh... muchos beneficios que antes no sentía, la piel, el pelo se mejoran bastante, además que (3) para las meditaciones y la práctica de Yoga ayuda mucho el no comer carne, es más fácil concentrarme, alcanzo mayor conexión que antes quizás, por el nivel de toxinas que tiene la carne que no me lo permitían. Creo que realmente (4) decidí dejar de comer carne cuando una vez estuve enfermo de la guata tres días, muy mal, porque comí carne y realmente me di cuenta que me estaba afectando mucho y como que mi cuerpo empezó a auto limpiarse como que seleccionaba lo que era bueno y lo que no era bueno y al empezar a comer cosas sanas como vegetales y ese tipo de cosas, leche, mucha miel y todas esas cosas, mi organismo pasó por un periodo de limpieza, después que empecé a tratar de volver a comer carne me dolía la guata, hasta me dolía la cabeza y me sentía mal y eso me pasaba incluso con las frituras aunque también sigo comiendo pero no con la regularidad con la que comía antes, la sensación de comer frituras y consumir carne son casi lo mismo, las carnes rojas principalmente como el cerdo también me producía ese tipo de sensaciones. Por otro lado, te crías con ciertas creencias que el mismo medio circundante te incorpora, tu familia, tus papás, tus hermanos, todos son factores que influyen dentro de ti y te hacen ser como eres, por eso es que muchos comen carne o muchos comimos alguna vez, eh eh porque a ti cuando chico nunca te preguntaron si te gustaba la carne, o de donde viene la carne o qué se tiene que hacer para obtener la carne, solamente te encajaban la carne, toma come o aquí hay pescado come, entonces claro después (5) cuando eres adulto tu piensas que la carne es buena porque veías a tus papás comiendo carne, a tus abuelos comiendo carne y te decían que era el alimento más completo, pero es erróneo la carne también produce cosas malas como el colesterol eh eh no se, todas las toxinas, la descarga de adrenalina del pobre animal muerto de susto porque sabe que lo van a matar mmm yo no creo que eso sea bueno ni nutritivo.

(6) Creo que a la sociedad le falta cultura porque generaliza a toda la población como que son carnívoros y no ve a la minoría, que se está haciendo mayoría y que está empezando consumir platos vegetarianos, como la dieta mediterránea que viene de Europa que se está tratando de aplicar aquí en Chile bueno, uno lo ve principalmente (7) cuando uno quiere ir a comer a algún lado no hay cartas de vegetarianos y si hay cartas de vegetarianos es muy poca y no tienen imaginación, es como que creen que el vegetariano come solamente ensaladas y realmente hay muchos platos de vegetales, hay carne de soya, hay muchos platos bonitos que se pueden preparar sin necesidad de comer carne y tu lo ves en todas partes (8) la gente no está acostumbrada a ver gente que no coma carne, por ejemplo (9) para mis amigos el que come vegetales es tonto, se burlan, de hecho me he sentido discriminado porque, eh eh, el come ensaladas, el come vegetales, el no puede compartir con nosotros porque nosotros comemos carne entonces, como que te aíslan o te marginan de su entorno además, que tu te sientes incómodo también porque hay mucha gente que no respeta eso delante de ti no sé, tienen manifestaciones que no son muy adecuadas. Bueno, (10) en mi familia consumen poca carne

en realidad y más carnes blancas que rojas pero no me preparan nada diferente, no me cocinan a la pinta mía, yo tengo que adaptarme, yo a ellos en realidad porque yo también soy minoría. Yo creo que existe una tendencia de cambio en un tiempo más, lo que pasa es que muchos productos, (11) las mismas carnes las manipulan genéticamente y les ponen muchas hormonas para que se acelere el proceso de crecimiento de los animales y los puedan faenar prontamente, para que puedan hacer una rotación entonces, la carne no es la misma carne de antes que era más pura, no tenía tantos aditivos y tantas cosas y como viene toda esta onda de los productos orgánicos, de los productos hidropónicos, que tratan que los productos no tenga tanta intervención del hombre (12) empiezas a valorar eso, cuando puedes aprovechar los nutrientes de algo natural porque si no lo haces tu mismo tampoco lo puedes comprar, porque comprarlo implica la intervención del hombre en el proceso productivo, ya que manipulan todo para que sea más comercial.

(13) Un punto en contra de ser vegetariano es que puedes sentir un poco de bajas energías, pero eso lo puedes suplir con la combinación adecuada de los alimentos como el consumo de carbohidratos, proteínas, minerales y es bueno realizar una rotación equilibrada de los alimentos, no consumir todos los días la misma cantidad de vegetales si no se produciría una carencia en ciertos nutrientes en el organismo, pero en general para mí son más las cosas buenas, una digestión mucho más fluida, mucho más buena por ejemplo, la lechuga es un sedante natural lo ocupan como desestresante además, que (14) la herbología y las hierbas son muy sabias, ahí encuentras la cura de muchas enfermedades, ¡es lo más saludable que hay!, en el amazonas encuentras curas para muchas enfermedades dentro de plantas, (15) los vegetales y las hierbas son curativos de por si, lo que no es así la carne o sea tu no vas a decir yo voy a preparar carne de vacuno con carne de chanco y eso te va a sanar de tal cosa, eso es imposible, o te duele la guatita te tomas una hierba de manzanilla y te ayuda y realmente te ayuda, quieres relajarte te preparas una agua de jengibre y estás como nuevo (risas). Ahh otra cosa es que (16) el mercado no está enfocado a nosotros los vegetarianos, el mercado está enfocado a lo macro que es toda la masa y a la masa le gusta la carne claro, tu quieres consumir algo y es difícil encontrarlo en un supermercado y por otra parte, los restaurantes no tienen casi nada para nosotros, muy pocos invierten en vegetarianos.

En un comienzo cuando uno es chico no se da cuenta de las cosas, pero a medida que vas creciendo vas aumentando tu capacidad de percepción en las cosas y vas entendiendo y comprendiendo situaciones y cosas que antes no entendías y todo ser vivo tiene derecho a vivir como lo tienes tu, me pongo en el lugar de un animal como si me fueran a faenar a mí, que otra persona vaya a comerme...(17) no le podemos estar quitando la vida a alguien si hay tanta riqueza en la naturaleza para nutrirnos y alimentarnos, imagínate que la naturaleza nos entrega tanto y nosotros no la aprovechamos, (18) yo he sentido una purificación en mi organismo desde que como sólo vegetales y ha sido gradual, progresiva y que a la vez perdura en el tiempo no se, ha ayudado a mejorar mi vida.

6.5.1 Cuadro de reducción Fenomenológica. Discurso 5

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLOGICA
<p>(1) Una de las causas por las que me hice vegetariano fue porque yo siempre he llevado una vida sana y quería seguir teniendo una vida sana y me di cuenta que el consumo de carne y muchos tipos de cosas, eh no me hacían sentir bien plenamente, sentía que mi estómago no funcionaba bien, sentía que me intoxicaba lentamente.</p>	<p>(1) Me hice vegetariano para continuar manteniendo una vida sana, el consumo de carnes afectaba mi organismo, no me hacía sentir bien.</p>
<p>(2) los beneficios eran muy grandes, mi digestión se regulaba, ya no sentía pesado el estómago, eh.. muchos beneficios que antes no sentía, la piel, el pelo se mejoran bastante.</p>	<p>(2) Me trajo muchos beneficios, se reguló mi digestión, la piel y el pelo mejoraron bastante.</p>
<p>(3) para las meditaciones y la práctica de yoga ayuda mucho el no comer carne, es más fácil concentrarme, alcanzo mayor conexión que antes</p>	<p>(3) No comer carne me ayuda a la práctica de yoga y las meditaciones.</p>
<p>(4) decidí dejar de comer carne cuando una vez estuve enfermo de la guata tres días, muy mal, porque comí carne y realmente me di cuenta que me estaba afectando mucho.</p>	<p>(4) Decidí dejar de comer carne, cuando me enfermé del estómago y me sentí muy mal, comprendí que eso me estaba afectando.</p>
<p>(5) cuando eres adulto tu piensas que la carne es buena porque veías a tus papás comiendo carne, a tus abuelos comiendo carne y te decían que era el alimento más completo, pero es erróneo, la carne también produce cosas malas como el colesterol, eh eh no se, todas las toxinas, la descarga de adrenalina del pobre animal muerto de susto porque sabe que lo van a matar mmm, yo no creo que eso sea bueno ni nutritivo.</p>	<p>(5) Cuando niño ves a tus mayores comer carne y decir que es buena pero el proceso de faenación no es apropiado y las sustancias que contiene no son nutritivas.</p>
<p>(6) Creo que a la sociedad le falta cultura</p>	<p>(6) A la sociedad le falta cultura,</p>

<p>porque generaliza a toda la población como que son carnívoros y no ve a la minoría, que se está haciendo mayoría y que está empezando consumir platos vegetarianos.</p> <p>(7) cuando uno quiere ir a comer a algún lado no hay cartas de vegetarianos y si hay cartas de vegetarianos es muy poca y no tienen imaginación es como que creen que el vegetariano come solamente ensaladas y realmente hay muchos platos de vegetales.</p> <p>(8) la gente no está acostumbrada a ver gente que no coma carne.</p> <p>(9) para mis amigos el que come vegetales es tonto, se burlan, de hecho me he sentido discriminado porque, eh eh, el come ensaladas, el come vegetales, el no puede compartir con nosotros por que nosotros comemos carne, entonces como que te aíslan o te marginan de su entorno, además que tu te sientes incómodo también, porque hay mucha gente que no respeta eso delante de ti.</p> <p>(10) en mi familia consumen poca carne en realidad y más carnes blancas que rojas pero no me preparan nada diferente, no me cocinan a la pinta mía, yo tengo que adaptarme.</p> <p>(11) las mismas carnes las manipulan genéticamente y les ponen muchas hormonas para que se aceleren el proceso de crecimiento de los animales y los puedan faenar prontamente para que puedan hacer una rotación entonces, la carne no es la misma carne de antes.</p> <p>(12) empiezas a valorar eso cuando puedes aprovechar los</p>	<p>generaliza a todos como carnívoros y no ve la minoría vegetariana.</p> <p>(7) No existe una variedad de platos vegetarianos, se cree que el vegetariano sólo come ensaladas.</p> <p>(8) Las personas no están acostumbrada a que alguien no consuma carne.</p> <p>(9) Me he sentido discriminado por mis amigos por no comer carne, me han aislado de su entorno, haciéndome sentir incómodo, no todos respetan mi decisión.</p> <p>(10) He tenido que adaptarme a mi familia, yo prepararme comida porque ellos consumen carne.</p> <p>(11) La carne no es la de antes, se manipulada genéticamente para acelerar su proceso de crecimiento y faenación.</p> <p>(12) Se comienza a valorar lo que es natural, comprarlo ya implica</p>
---	--

<p>nutrientes de algo natural porque si no lo haces tu mismo tampoco lo puedes comprar, porque comprarlo implica la intervención del hombre en el proceso productivo ya que manipulan todo para que sea más comercial.</p> <p>(13) Un punto en contra de ser vegetariano es que puedes sentir un poco de bajas energías pero eso lo puedes suplir con la combinación adecuada de los alimentos.</p> <p>(14) la herbología y las hierbas son muy sabias, ahí encuentras la cura de muchas enfermedades, es lo más saludable que hay.</p> <p>(15) los vegetales y las hierbas son curativos de por sí, lo que no es así la carne o sea tu no vas a decir yo voy a preparar carne de vacuno con carne de chancho y eso te va a sanar de tal cosa, eso es imposible.</p> <p>(16) el mercado no está enfocado a nosotros los vegetarianos, el mercado está enfocado a lo macro que es toda la masa y a la masa le gusta la carne claro, tu quieres consumir algo y es difícil encontrarlo en un supermercado y por otra parte los restaurantes no tienen casi nada para nosotros, muy pocos invierten en vegetarianos.</p> <p>(17) no le podemos estar quitando la vida a alguien, si hay tanta riqueza en la naturaleza para nutrirnos y alimentarnos</p> <p>(18) yo he sentido una purificación en mi organismo desde que como sólo vegetales y ha sido gradual, progresiva y que a la vez, perdura en el tiempo no se, ha ayudado a mejorar mi vida.</p>	<p>intervención del hombre en los procesos productivos para que sea comercial.</p> <p>(13) Lo negativo en el vegetarianismo es que te puedes sentir baja de energía pero se soluciona combinando adecuadamente los alimentos.</p> <p>(14) Las hierbas son muy sabias, puedes encontrar cura a muchas enfermedades.</p> <p>(15) Las hierbas son curativas por esencia al contrario de las carnes.</p> <p>(16) El mercado no se orienta al vegetariano sino a la mayoría que consume carne, por eso no existe variedad de alimentos o restaurantes que tengan menú para nosotros.</p> <p>(17) Ya que existe tanta riqueza en la naturaleza para alimentarnos, no podemos quitarle la vida a otro ser vivo para alimentarnos.</p> <p>(18) Consumir sólo vegetales ha purificado mi organismo mejorando mi calidad de vida.</p>
--	---

6.5.2 Cuadro de Convergencias. Discurso 5

CONVERGENCIAS	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
<p>A.- (1) Me hice vegetariano para continuar manteniendo una vida sana, el consumo de carnes afectaba mi organismo, no me hacía sentir bien. (4) Decidí dejar de comer carne, cuando me enfermé del estómago y me sentí muy mal, comprendí que eso me estaba afectando.</p> <p>B.- (2) Me trajo muchos beneficios, se reguló mi digestión, la piel y el pelo mejoraron bastante. (3) No comer carne me ayuda a la práctica de yoga y las meditaciones. (18) Consumir sólo vegetales ha purificado mi organismo mejorando mi calidad de vida.</p> <p>C.- (5) Cuando niño ves a tus mayores comer carne y decir que es buena pero el proceso de faenación no es apropiado y las sustancias que contiene no son nutritivas. (11) La carne no es la de antes, se manipula genéticamente para acelerar su proceso de crecimiento y faenación. (12) Se comienza a valorar lo que es natural, comprarlo ya implica intervención del hombre en los procesos productivos para que sea comercial.</p> <p>D.- (6) A la sociedad le falta cultura, generaliza a todos como carnívoros y no ve la minoría vegetariana. (8) Las personas no están acostumbrada a que alguien no consuma carne.</p> <p>E.- (7) No existe una variedad de platos vegetarianos, se cree que el vegetariano sólo come ensaladas. (13) Lo negativo en el vegetarianismo es que te puedes sentir</p>	<p>a) Adoptó la dieta vegetariana para mantener en óptimo estado su organismo, asumió que las carnes lo enfermaban.</p> <p>b) Siente que ha experimentado múltiples beneficios, mejoría en su organismo y favorecido su práctica de yoga. Al asumir la dieta vegetariana se ha purificado su organismo mejorando su calidad de vida.</p> <p>c) Considera que la carne no es buen producto debido a los procesos de manipulación y faenación de los animales y que cada vez se valoran más los productos naturales.</p> <p>d) La sociedad al generalizar que todas las personas son carnívoras se despreocupa de la minoría vegetariana, no está acostumbrada a este estilo de alimentación.</p> <p>e) Dos problemas que plantea el entrevistado respecto a la dieta es la escasa implementación de un mercado orientado a ellos y la baja de energía que pueden</p>

<p>baja de energía pero se soluciona combinando adecuadamente los alimentos. (16) El mercado no se orienta al vegetariano sino a la mayoría que consume carne, por eso no existe variedad de alimentos o restaurantes que tengan menú para nosotros</p> <p>F.- (9) Me he sentido discriminado por mis amigos por no comer carne, me han aislado de su entorno, haciéndome sentir incómodo, no todos respetan mi decisión. (10) He tenido que adaptarme a mi familia, yo prepararme comida porque ellos consumen carne.</p> <p>G.- (14) Las hierbas son muy sabias, puedes encontrar cura a muchas enfermedades. (15) Las hierbas son curativas por esencia al contrario de las carnes. (17) Ya que existe tanta riqueza en la naturaleza para alimentarnos, no podemos quitarle la vida a otro ser vivo para alimentarnos.</p>	<p>presentar en caso de no combinar correctamente los alimentos.</p> <p>f) Se ha sentido discriminado por sus amigos e incómodo ya que no todos respetan su decisión. Por otra parte, en su casa debe prepararse la comida ya que su familia consume carne.</p> <p>g) Percibe que las hierbas tienen múltiples beneficios pero no en las carnes. Piensa que siendo tan rica la naturaleza no debe matarse animales para alimentarnos.</p>
--	---

6.5.3 Análisis Ideográfico. Discurso 5

El informante adoptó la dieta vegetariana para lograr una mejor calidad de vida observando múltiples beneficios a nivel orgánico, así como en la práctica de yoga. Destaca su convicción respecto a los beneficios sin embargo, no cuenta con el apoyo de sus amigos, se siente marginado de su entorno ya el mercado no cuenta con productos para el consumo y su familia la no aprueba su tendencia alimenticia.

6.6 Discurso 6

(1) Yo comencé a ser vegetariana alrededor de los 13 o 14 años, comencé a dejar las carnes hace mucho años, (2) fue un proceso bien progresivo, dejé primero las carnes rojas, después el pavo y el pollo y después el pescado y como te decía cuando tenía como 13 o 14 años dejé de comer definitivamente carnes rojas por un cuento que no me gustaba el sabor y me disgustaba, me disgustaba tener que sentarme a la mesa y comer algo que no me gustaba para nada y no se, (3) siento que desde pequeña tuve una conciencia bastante amplia y me daba cuenta que en el fondo comer animales muertos no me hacía nada de bien a mí, nada de bien a mi organismo, después si comí bastante pollo y pavo pero por todo el cuento hormonal me saturaron y me di cuenta que no era sano y bueno lo mismo me pasó con el pavo hasta que decidí dejarlo, como de un día para otro ya dejé de comer pollo y el pescado lo dejé como mmmm hace tres años más menos, porque decidí que (4) si tenía una posición firme sobre la conciencia animal y ambiental, no podía decir no puedo comerme una vaca pero si un pescado, como que no era consecuente con lo que decía, con lo que yo hablaba, entonces dejé de comer pescado aunque el pescado siempre me gustó, pero tuve que optar y trabajar mi voluntad, igual nunca he comido embutidos, longanizas, etc., creo que la comida más cochina que uno puede comer son esas cosas, se que en algún momento cuando era bien chica lo comí pero ahora no lo volvería hacer.

Para mí esto ha sido algo muy rico, muy satisfactorio, (5) siempre me gusta decir eso, que soy vegetariana porque yo me siento muy bien siéndolo, jamás he sentido las ganas de comer carne o comer un pan o un churrasco o no se, cosas que otros encuentran un deleite, entonces pa' mi eso es lo mejor porque (6) hay otros que dejan de comer carne porque se lo proponen y lo hacen bien, pero en el fondo su cuerpo igual les pide, eso a mí no me ocurre, mi cuerpo no me pide carne o sea hace tiempo me pasaba lo contrario él me pedía que la dejara. Bueno, esa era una de las razones por las que yo dejé comer carne, y (7) con el pasar de los años esto adquirió más fuerza en mí y cada vez yo estaba más segura con mi posición de ser vegetariana y de hecho yo estoy segura de que no voy a volver a comer carne.

Otra de las cosas beneficiosas que ocurre es el pertenecer a una comunidad de Yoga, en donde no vivimos juntos pero siempre está la relación de convivencia entre nosotros es que (8) en la comunidad somos todos vegetarianos nunca pasa que hay carne y uno tiene que estar en una situación de no saber qué comer y qué no comer o si alguien le va a gustar o disgustar, como todos tenemos la misma condición nadie dice nada, entonces eso el algo para nosotros bien beneficioso, porque igual (9) se da en que estoy con otros amigos y todos comen carne entonces uno es como un bicho raro, pero acá es distinto la persona que come carne con mis amigos de la comunidades es el bicho raro.

Bueno por otro lado, (10) el cuento con mi familia pa' mi fue super rico ya que ellos lo aceptaron bueno, al comienzo mi mamá sí ponía los pero porque yo era chica y quería ser vegetariana y qué iba a pasar con mi desarrollo, con mi crecimiento, que la anemia, el típico rollo de mamá, que en el fondo es por desconocimiento y bueno, en ese entonces yo no conocía mucho, o sea yo quería ser vegetariana porque no me gustaba la carne pero no sabía nada más bueno, ahora me informo y se qué es lo que tengo que comer y cuáles son los nutrientes que necesito y todo eso, a pesar de eso mi mamá no estaba tan de acuerdo que fuera vegetariana, de a poco se fue dando, se fue dando, hasta que llegó un momento en que se tuvo que dar por completa y dejar que yo me alimentara como yo quería y ella también se empezó a

preocupar por darme comida que a mi gusto estuviera bien. (11) Ahora en la casa cada uno cocina lo que va a comer porque mi papá es muy carnívoro y mi mamá ya con los años ha reducido mucho la cantidad de carne que come, entonces para que no hayan peleas cocinamos aparte y a nadie se le impone que tiene que comer esto o esto otro.

(12) Me tomé hace poco exámenes de sangre y están muy bien, ideales, eso demuestra que la dieta que uno sigue si la lleva balanceada comiendo legumbres, comiendo fruta, comiendo frutos secos etc., no hay problemas lo que demuestra que uno puede mantener esta dieta sin temor a tener una enfermedad más adelante y bueno, llevó a que mi familia estuviera tranquila que no me iba a enfermar y bueno por el cuento (13) de mi familia he sentido bastante apoyo siempre, aunque a pesar que mi papá no lo entiende no se mete.

Al pertenecer a esta comunidad y el tener una disciplina y practicar Yoga diariamente hace que uno tenga más conciencia, el yoga hace que uno tenga más conciencia, el Yoga influye mucho en esto, (14) muchas personas que son omnívoras dejan la carne porque se meten en este cuento, en el Yoga y se dan cuenta que más que la conciencia animal es el cuerpo quien pide que uno coma sano, que sea consciente y que realmente uno se alimente por necesidad y no comer por glotonería.

Por otro lado, (15) veo que existe mucha ignorancia de la gente con respecto a la vida del vegetariano, creen que es sólo comer lechugas y vegetales insípidos y que seguro te enfermarás bueno, eso pasa nada más por un cuento de ignorancia, que (16) la gente no se da le tiempo de conocer de qué se trata este estilo de alimentación, de saber, de informarse y más que nada darse cuenta que es posible cambiar los hábitos. Este mismo desconocimiento lleva a que (17) no hay lugares o los hay pero muy pocos en donde uno pueda comer fuera de casa como restaurantes vegetarianos o productos en los supermercados y es algo que yo veo como negativo para nosotros, hace que uno se sienta un tanto excluido ya que la mayoría de los menús incorporan la carne. (18) Creo que si la gente comiera menos carne la situación del país y del mundo sería muy distinta, no habría tanta pobreza, no habría tanta producción de animales para el consumo y tanto gasto de aguas y tierras para el crecimiento de esto.

Siento que no fueron muchos los cambios que yo noté que cambiaron en mí o que fueron consecuencia de cambiar mi dieta, la verdad no me acuerdo mucho, siempre he escuchado que mejora la digestión y eso, pero a mí no se... nunca he tenido problemas con eso, en realidad me enfermo re poco y bueno, estos últimos años la nada, muy muy poco, (19) sí creo que la manera en que yo soy, poco irritable, tolerante, paciente, son influido por la dieta, ya que no me como toda esa carga de hormonas y estresores que tiene el animal al morir, es una gran ventaja no estar influenciada por eso también, a pesar de que antes yo no practica Yoga por lo mismo no puedo comparar, sí creo que (20) el no comer carne me ayuda bastante a mi disciplina, a meditar, a trabajar con ejercicios más pesados, estar más liviana.

En el fondo pa' mí (21) el ser vegetariana es algo muy beneficioso y como se dice, es algo que mejora la calidad de vida, por lo menos en mí si lo ha hecho, yo recomiendo mucho a la gente que se informe sobre (22) la dieta ovo-láctea que es la que yo tomé y a mí gustó la mejor y que trate de bajar el consumo de carne, ¡ah sí! creo que (23) es importante ser asesorado por algún profesional, por un nutricionista, más que nada en los niños.

6.6.1 Cuadro de Reducción Fenomenológica. Discurso 6

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLOGICA
(1) Yo comencé a ser vegetariana alrededor de los 13 o 14 años.	(1) Soy vegetariana desde los 13 o 14 años
(2) fue un proceso bien progresivo dejé primero las carnes rojas, después el pavo y el pollo y después el pescado y como te decía cuando tenía como 13 o 14 años dejé de comer definitivamente carnes rojas por un cuento que no me gustaba el sabor y me disgustaba, me disgustaba tener que sentarme a la mesa y comer algo que no me gustaba para nada.	(2) Esto fue un proceso primero, dejé las carnes rojas y luego las blancas principalmente, porque no me gustaban.
(3) siento que desde pequeña tuve una conciencia bastante amplia y me daba cuenta que en el fondo, comer animales muertos no me hacía nada de bien a mí, nada de bien a mi organismo.	(3) Desde niña tuve conciencia que alimentarme de carne no le hacía bien a mi organismo.
(4) si tenía una posición firme sobre la conciencia animal y ambiental, no podía decir, no puedo comerme una vaca pero sí un pescado, como que no era consecuente con lo que decía, con lo que yo hablaba, entonces dejé de comer pescado.	(4) Por tener conciencia ambiental decidí no comer más carne.
(5) siempre me gusta decir eso, que soy vegetariana porque yo me siento muy bien siéndolo.	(5) Me siento bien siendo vegetariana.
(6) hay otros que dejan de comer carne porque se lo proponen y lo hacen bien, pero en el fondo su cuerpo igual les pide, eso a mi no me ocurre, mi cuerpo no me pide carne o sea, hace tiempo me pasaba lo contrario él me pedía que la dejara.	(6) Hay personas que aunque su cuerpo les pida carne la dejan en mí fue lo contrario.
(7) con el pasar de los años, esto adquirió	(7) Con el pasar de los años mi decisión de

<p>más fuerza en mí y cada vez yo estaba más segura con mi posición de ser vegetariana y de hecho, yo estoy segura de que no voy a volver a comer carne.</p> <p>(8) en la comunidad somos todos vegetarianos nunca pasa que hay carne y uno tiene que estar en una situación de no saber qué comer y qué no comer o si alguien le va a gustar o disgustar, como todos tenemos la misma condición nadie dice nada.</p> <p>(9) se da en que estoy con otros amigos y todos comen carne entonces, uno es como un bicho raro pero acá es distinto, la persona que come carne con mis amigos de la comunidad es el bicho raro.</p> <p>(10) el cuento con mi familia pa' mí fue super rico ya que ellos lo aceptaron bueno, al comienzo mi mamá si ponía los pero porque yo era chica y quería ser vegetariana y qué iba a pasar con mi desarrollo, con mi crecimiento, que la anemia, el típico rollo de mamá, que en el fondo es por desconocimiento y bueno, en ese entonces yo no conocía mucho, o sea yo quería ser vegetariana porque no me gustaba la carne pero no sabía nada más bueno, ahora me informo y se qué es lo que tengo que comer y cuáles son los nutrientes que necesito y todo eso.</p> <p>(11) Ahora en la casa cada uno cocina lo que va a comer porque mi papá es muy carnívoro y mi mamá ya con los años ha reducido mucho la cantidad de carne que come entonces, para que no hayan peleas cocinamos aparte y a nadie se le impone que tiene que comer esto o esto otro.</p>	<p>ser vegetariana se fortaleció, se que no volveré a comer carne en mi vida.</p> <p>(8) Como en la comunidad todos somos vegetarianos no hay problemas con la comida, todos tenemos la misma condición.</p> <p>(9) Con amigos carnívoros me siento un bicho raro, en la comunidad el carnívoro es el bicho raro.</p> <p>(10) Mi familia lo aceptó lo que fue muy bueno, al comienzo mi mamá tuvo dudas, se preocupaba, ya que las dos estábamos desinformadas, ahora se lo que tengo que comer y cuáles los nutrientes necesarios.</p> <p>(11) En la casa cada uno cocina lo que va a comer, mi papá mucha carne y mi mamá las ha reducido bastante, a nadie se le impone lo que debe comer.</p>
---	---

<p>(12) Me tomé hace poco exámenes de sangre y están muy bien, ideales, eso demuestra que la dieta que uno sigue si la lleva balanceada comiendo legumbres, comiendo fruta, comiendo frutos secos etc., no hay problemas, lo que demuestra que uno puede mantener esta dieta sin temor a tener una enfermedad más adelante y bueno, lo que llevó que mi familia estuviera tranquila, que no me iba a enfermar.</p>	<p>(12) Hace poco los exámenes de sangre salieron buenos, lo que demuestra que se puede llevar una dieta vegetariana sin temor a enfermarse. Además, contribuyó a que mi familia estuviera tranquila respecto a mi alimentación.</p>
<p>(13) de mi familia he sentido bastante apoyo siempre, aunque a pesar que mi papá no lo entiende no se mete.</p>	<p>(13) Tengo el apoyo de mi familia.</p>
<p>(14) muchas personas que son omnívoras dejan de la carne porque se meten en este cuento, en el Yoga y se dan cuenta que más que la conciencia animal es el cuerpo quien pide que uno coma sano, que sea conciente y que realmente uno se alimente por necesidad y no comer por glotonería.</p>	<p>(14) Muchas personas dejan la carne al comenzar a practicar yoga, se crea conciencia y es el cuerpo el que pide que uno se alimente bien.</p>
<p>(15) veo que existe mucha ignorancia de la gente con respecto a la vida del vegetariano, creen que es sólo comer lechugas y vegetales insípidos y que seguro te enfermarás.</p>	<p>(15) Existe mucha ignorancia por parte de la gente acerca del vegetarianismo como estilo de vida.</p>
<p>(16) la gente no se da el tiempo de conocer de qué se trata este estilo de alimentación, de saber e informarse y más que nada, darse cuenta que es posible cambiar los hábitos.</p>	<p>(16) La gente no se da el tiempo de informarse sobre este estilo de alimentación y más que nada darse cuenta que es posible cambiar hábitos alimenticios.</p>
<p>(17) no hay lugares, o los hay pero muy pocos en donde uno pueda comer fuera de casa como restaurantes vegetarianos o productos en los supermercados y es algo que yo veo como negativo para nosotros, hace que uno se sienta un tanto excluido ya que la mayoría de los menús incorporan la carne.</p>	<p>(17) Existen en forma muy reducida productos restaurantes para personas vegetarianas, lo que nos hace sentirnos excluidos.</p>

<p>(18) Creo que si la gente comiera menos carne la situación del país y del mundo sería muy distinta, no habría tanta pobreza, no habría tanta producción de animales para el consumo y tanto gasto de aguas y tierras para el crecimiento de esto.</p>	<p>(18) Si la gente redujera el consumo de carne, disminuirían los gastos en su producción, disminuiría la pobreza y cambiaría la situación del mundo.</p>
<p>(19) sí creo que la manera en que yo soy, poco irritable, tolerante, paciente, son influido por la dieta, ya que no me como toda esa carga de hormonas y estresores que tiene el animal al morir, es una gran ventaja no estar influenciada por eso.</p>	<p>(19) Pienso que en mi forma de ser hay influencia de la dieta vegetariana y es una ventaja.</p>
<p>(20) el no comer carne me ayuda bastante a mi disciplina, a meditar, a trabajar con ejercicios más pesados, estar más liviana.</p>	<p>(20) La dieta vegetariana me facilita la práctica de yoga.</p>
<p>(21) el ser vegetariana es algo muy beneficioso y como se dice, es algo que mejora la calidad de vida.</p>	<p>(21) Ser vegetariano es beneficioso, mejora la calidad de vida.</p>
<p>(22) la dieta ovo-láctea es la que yo tomé</p>	<p>(22) Adopté la dieta ovo-láctea.</p>
<p>(23) es importante ser asesorado por algún profesional, por un nutricionista, más que nada en los niños.</p>	<p>(23) Quienes adopten la dieta vegetariana es importante se asesoren de un nutricionista en especial, los niños.</p>

6.6.2 Cuadro de Convergencias. Discurso 6

CONVERGENCIAS	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
<p>A.- (1) Soy vegetariana desde los 13 o 14 años. (2) Esto fue un proceso primero, dejé las carnes rojas y luego las blancas principalmente, porque no me gustaban. (3) Desde niña tuve conciencia que alimentarme de carne no le hacía bien a mi organismo. (22) Adopté la dieta ovo-láctea</p> <p>B.- (4) Por tener conciencia ambiental decidí no comer más carne. (6) Hay personas que aunque su cuerpo les pida carne la dejan en mí fue lo contrario. (7) Con el pasar de los años mi decisión de ser vegetariana se fortaleció, se que no volveré a comer carne en mi vida. (23) Quienes adopten la dieta vegetariana es importante se asesoren de un nutricionista en especial, los niños.</p> <p>C.- (5) Me siento bien siendo vegetariana. (18) Si la gente redujera el consumo de carne, disminuirían los gastos en su producción, disminuiría la pobreza y cambiaría la situación del mundo. (19) Pienso que en mi forma de ser hay influencia de la dieta vegetariana y es una ventaja. (21) Ser vegetariano es beneficioso, mejora la calidad de vida.</p> <p>D.- (8) Como en la comunidad todos somos vegetarianos no hay problemas con la comida, todos tenemos la misma condición. (9) Con amigos carnívoros me siento un bicho raro, en la comunidad el carnívoro es el bicho raro.</p>	<p>a) Gradualmente, al tomar conciencia del daño que producía en su organismo el consumo de carnes, adoptó la dieta vegetariana ovó láctea.</p> <p>b) Para la entrevistada, el consumo de carnes ya no es un problema, hábito que mantendrá toda su vida sin embargo, estima que es importante asesorarse por nutricionista.</p> <p>c) Considera que la dieta vegetariana ha influido positivamente su calidad de vida y su forma de ser. Y piensa que si las personas disminuyeran su consumo de carne también disminuiría la pobreza en el mundo.</p> <p>d) Siente que sus relaciones sociales con antiguas amistades han cambiado y no se siente agradao con ellos, lo opuesto le sucede con su comunidad Yoguica.</p>

<p>E.- (10) Mi familia lo aceptó lo que fue muy bueno, al comienzo mi mamá tuvo dudas, se preocupaba, ya que las dos estábamos desinformadas, ahora se lo que tengo que comer y cuáles los nutrientes necesarios. (11) En la casa cada uno cocina lo que va a comer, mi papá mucha carne y mi mamá las ha reducido bastante, a nadie se le impone lo que debe comer. (12) Hace poco los exámenes de sangre salieron buenos, lo que demuestra que se puede llevar una dieta vegetariana sin temor a enfermarse. Además, contribuyó a que mi familia estuviera tranquila respecto a mi alimentación (13) Tengo el apoyo de mi familia.</p>	<p>e) Está convencida que personas informadas pueden llevar una dieta vegetariana sin temor a enfermarse Cuenta con la aceptación y apoyo de su familia por lo que no siente presión de consumir lo que ellos aceptan como normal.</p>
<p>F.- (20) La dieta vegetariana me facilita la práctica de yoga. (14) Muchas personas dejan la carne al comenzar a practicar yoga, se crea conciencia y es el cuerpo el que pide que uno se alimente bien.</p>	<p>f) La práctica del yoga contribuye a que las personas opten por adoptar una dieta exenta de carne.</p>
<p>G.- (15) Existe mucha ignorancia por parte de la gente acerca del vegetarianismo como estilo de vida. (16) La gente no se da el tiempo de informarse sobre este estilo de alimentación y más que nada darse cuenta que es posible cambiar hábitos alimenticios. (17) Existen en forma muy reducida productos restaurantes para personas vegetarianas, lo que nos hace sentirnos excluidos.</p>	<p>g) La entrevistada estima que la sociedad dedica escaso tiempo para informarse acerca del vegetarianismo y que quienes lo practican tiene déficit de productos de consumo lo que los hace sentir exclusión social.</p>

6.6.3 Análisis Ideográfico. Discurso 6

Adoptó la dieta vegetariana ovo-láctea al tomar conciencia del daño de la carne en su organismo. Actualmente, estima que su calidad de vida es positivamente mejor y ha favorecido su práctica de yoga. No obstante lo anterior, se ha sentido excluida por amigos que cultivaba antes de su incorporación a la comunidad a la que pertenece. Su familia ha aceptado su decisión y lo apoya gracias al buen nivel de información que ha obtenido respecto a esta calidad de alimentación lo que no sucede con la sociedad

REFLEXIONANDO ACERCA DE LA EXPERIENCIA DE ASUMIR UNA DIETA OVO – LÁCTEA VEGETARIANA.

Luego de haber conocido y analizado en profundidad cada experiencia de vida en personas que adoptaron una dieta ovo – lácteo vegetariana, pude comprender a través de sus discursos su postura, sentimientos y cosmovisión personal, familiar y social. Estas experiencias tienen varios puntos en común que me ha permitido develar el fenómeno de estudio.

- Razones para adoptar la dieta vegetariana.
- Experimentando beneficios.
- El apoyo familiar y los amigos.
- El desamparo social.
- Visión ambientalista.
- Vivenciando un cambio.

Razones para adoptar la dieta vegetariana.

Los entrevistados inician este nuevo estilo de alimentación por influencias internas y externas. La razón principal es el inicio de la práctica de Kundalini Yoga que en algunos casos, se remonta a una muy temprana edad, como se expresa en los siguientes discursos:

“Yo atribuyo el ser vegetariano a la práctica de kundalini yoga.”. (D-I)

“El ambiente que empecé a frecuentar y las amistades más cercanas con las cuales compartía los temas del kundalini yoga sobre todo, también eran vegetarianos entonces empecé a conocer nuevas recetas, nuevas visiones y una nueva forma de vivir.”. (D-I)

“Mi mayor motivación fue la relación que tuve con Kundalini Yoga, ahí tomé conciencia y descubrí la importancia de hacerse vegetariano.”. (D-IV)

“A mis 20 ya era un vegetariano ovo lácteo.”. (D-III)

“Yo comencé a ser vegetariana alrededor de los 13 o 14 años”. (D-VI)

Para todos los entrevistados adoptar esta dieta fue un proceso gradual, en el que de poco a poco fueron descartando ciertos tipos de alimentos de origen cárnico para finalmente, convertirse en ovo – lácteos vegetarianos.

“no fue de un día para otro que dejé de comer carne sino un proceso gradual que yo creo que es lo más adecuado, ya que hay un proceso de adaptación orgánica.”. (D-I)

“Para mí fue un proceso ya que primero dejé de comer embutidos por un ramo que tenía en la universidad que se llamaba Tecnología de los alimentos”. (D-II)

“Fue un proceso gradual, me tomó todos mis 19 años dejar, la carne, pero eso me tomó, como te explicaba un año y mantuve una dieta ovo láctea.”. (D-III)

*“Yo leí que para hacerse vegetariano lo bueno era empezar de a poco, eso lo leí en unos manuales de los Hare Krishna, eso fue la guía, la que utilicé en este proceso”.
(D-IV)*

Experimentando los beneficios.

Los informantes en todos los casos relatan haber experimentado beneficios tanto a nivel físico como mental. Describen también que influye esta alimentación en su práctica espiritual y en el ámbito económico.

“hubo un momento en que me empecé a sentir mejor siendo vegetariano, bajé de peso desde los 85 kilos a los 73 kilos, fue algo que llamó mucho la atención.”. (D-I)

“me siento mucho más vital, la musculatura está mejor desarrollada, tengo menos tejido graso y sobre todo tengo más energía para hacer actividad física, me siento más liviano.”. (D-I)

“el vegetarianismo estimuló un desarrollo de mi conciencia y al estimular el desarrollo de la conciencia se produce naturalmente una, una inquietud espiritual.”. (D-III)

*“los beneficios eran muy grandes, mi digestión se regulaba, ya no sentía pesado el estómago, eh.. muchos beneficios que antes no sentía, la piel, el pelo se mejoran bastante”.
(D-V)*

“yo he sentido una purificación en mi organismo desde que como sólo vegetales y ha sido gradual, progresiva y que a la vez, perdura en el tiempo no se, ha ayudado a mejorar mi vida”. (D-V)

“el no comer carne me ayuda bastante a mi disciplina, a meditar, a trabajar con ejercicios más pesados, estar más liviana”. (D-VI)

El apoyo familiar y los amigos.

La familia constituye un apoyo fundamental para ellos siendo la figura materna quien demuestra mayor comprensión y aceptación, lo anterior, les permite poder llevar a cabo esta dieta con menor dificultad.

“Mi decisión de ser vegetariano por mi familia fue bien llevado, fui acogido en general, nunca hubieron cuestionamientos al respecto, tampoco me catalogaron de bicho raro ni nada simplemente se fueron adaptando.”. (D-I)

“en mi trabajo me apoyan, les gusta mi onda, es algo novedoso para ellos siempre se preocupan por mí, en comprar panes sin carne para mí.”. (D-II)

“para mis amigos amigos fue extraño ya que un día comí carne y al otro dejé de comer pero siempre respetaron mi posición”. (D-II)

“ella me apoyó en un cien por ciento porque ella lo veía como un motivo de salud y porque vio un cuidado, respecto a mis hermanos ellos lo vieron natural no pusieron ni trabas ni nada”. (D-III)

“mi mamá que me entiende se preocupa de tenerme comida”. (D-IV)

“de mi familia he sentido bastante apoyo siempre, aunque a pesar que mi papá no lo entiende no se mete”. (D-VI)

Los participantes expresan además en uno de los párrafos el bienestar de pertenecer a la comunidad Yoguica, esto los hace sentirse bien pues allí todos se alimentan de la misma manera y por lo tanto no hay cuestionamientos.

“Al pertenecer a una comunidad Yoguica se fortalece este hábito, ya que no existen instancias en las cuales se consuma carne”. (D-III)

“Me pasa que al estar con amigos carnívoros me siento un bicho raro a diferencia del compartir con la comunidad en donde el carnívoro es el bicho raro”. (D-VI)

“Dentro la comunidad todos somos vegetarianos por lo tanto, no hay problemas con la comida ya que todos tenemos la misma condición”. (D-VI)

El desamparo social.

Los informantes plantean su sensación de incomprensión y poca aceptación que a su vez, se materializa en la inexistencia de sitios públicos donde puedan comer acorde a sus hábitos, ni abastecerse de productos para la preparación de la dieta. Por otra parte, perciben el desconocimiento social en relación al tema.

“hay mucho miedo a la desnutrición, a la anemia, a la falta de proteínas, que son puros mitos en el fondo que te ha transmitido la sociedad chilena por falta de información y que está muy arraigado.”. (D-I)

“Lo negativo del vegetarianismo es que no se le da cabida a las personas vegetarianas en esta sociedad para alimentarse de manera equilibrada”. (D-I)

“Sí, ha traído algunos problemas por ejemplo en la parte social, no es que me sienta excluido pero sí un bicho raro, en mi familia ahora ya me siento aceptado pero de primera ellos pensaban que cuánto le irá a durar a este caurito”. (D-IV)

“Creo que a la sociedad le falta cultura porque generaliza a toda la población como que son carnívoros y no ve a la minoría, que se está haciendo mayoría y que está empezando consumir platos vegetarianos”. (D-V)

“veo que existe mucha ignorancia de la gente con respecto a la vida del vegetariano, creen que es sólo comer lechugas y vegetales insípidos y que seguro te enfermarás”. (D-VI)

Así mismo, manifiestan con tristeza en ciertos discursos la incomprensión de sus pares, colegas y compañeros de trabajo hacia el nuevo estilo de alimentación que han adoptado.

“pero si he recibido cuestionamientos por parte de gente de fuera de la familia, amigos, pares”. (D-I)

“en conclusión en sumatoria, mis amigos reaccionaron mal a mi decisión, yo los comprendí, comprendí pero también entiendo que no respetaron mi decisión de, mi libertad de escoger mis cosas”. (D-III)

Visión ambientalista.

Al vivenciar esta práctica, en la mayoría de los entrevistados surgen sentimientos de no violencia, de conciencia por la muerte de los animales, considerando algunos de ellos lo innecesario que es la matanza de éstos.

“se empezaron a sumar factores de conciencia animal, de los principios de no violencia, sentía que no era necesario matar animales para satisfacer mis necesidades nutricionales”. (D-I)

“Me siento con menos carga karmática se podría decir, por el hecho de no estar promoviendo la matanza de animales para alimentarme”. (D-I)

“encontraba muy ridículo que tenga que matar alguien para subsistir, encontré que era una prepotencia tremenda”. (D-IV)

*“es imposible desligarse del respeto de los animales en esta sociedad, pero saber que si uno aporta por lo menos, no demandando carne ya es algo.
”. (D-IV)*

“no le podemos estar quitando la vida a alguien, si hay tanta riqueza en la naturaleza para nutrirnos y alimentarnos”. (D-V)

“Creo que si la gente comiera menos carne la situación del país y del mundo sería muy distinta, no habría tanta pobreza, no habría tanta producción de animales para el consumo y tanto gasto de aguas y tierras para el crecimiento de esto”. (D-VI)

Vivenciando un cambio.

Se demuestra a través de sus expresiones que este estilo de alimentación ha traído cambios de forma gradual en sus vidas, influyendo positivamente en ellas.

“Yo creo que el vegetarianismo sí cambia el estilo de vida quizás no es algo impactante pero es algo gradual, es recomendable”. (D-III)

“el vegetarianismo como un cambio total”. (D-IV)

“el ser vegetariana es algo muy beneficioso y como se dice, es algo que mejora la calidad de vida.”. (D-VI)

CONSIDERACIONES FINALES.

Los entrevistados al plantearse el vegetarianismo como una opción para mejorar la calidad de vida, consideran que son muchos los factores que les permiten inducir la relevancia de los cambios alimenticios en pos de una mejor salud.

Es de actualidad que en el ámbito nutricional se plantee la alimentación como un tema polémico y está en el tapete y centro de muchos debates. Los espectaculares avances que han experimentado las ciencias de la alimentación y la nutrición en las últimas décadas, revela la importancia de mantener una ingesta equilibrada como una de las mejores vías de promoción de la salud, de bienestar físico y emocional.

El ser humano está en constante revisión de sus prácticas de salud, siendo una de ellas sino la más importante, la alimentación. Es así, que luego de recopilar información, entrevistar y recibir distintas experiencias, podemos concluir algunas cuestiones básicas sobre los beneficios y problemas que genera el asumir una dieta ovo-lácteo vegetariana desde la vivencia de quienes la practican:

- Pro salud, ya que muchas de las dolencias que se experimentan tienen que ver con lo que se consume. La alimentación vegetariana limpia de toxinas e impurezas el cuerpo asegurando bienestar físico. Quienes se adscriben a esta alimentación presentan menos enfermedades, visitan menos al médico, son más saludables, tienen un sistema inmunológico más fuerte.
- Ayuda en la práctica espiritual, un cuerpo saludable proporciona el sustento y el medio para una mente saludable, permite un mayor acercamiento espiritual y una mayor valoración de la vida a través del cuidado del cuerpo.
- La adscripción a este tipo de alimentación debe ser gradual para permitir que los nuevos hábitos se vayan fortaleciendo y se tiene el tiempo suficiente para construir una base sólida que refuerce las convicciones.
- Disminuyen las necesidades económicas para gastos de alimentación ya que el valor de la carne de calidad es superior a la mayoría de los productos sustitutos además que, frutas y verduras se encuentran durante todo el año.
- Implica asumir una actitud de no violencia hacia los animales.
- Viven notables cambios corporales, se sienten más livianos, tranquilos, vitales, optimizan la digestión, bajan de peso y mejora el estado de su piel.

- Uno de los mayores inconvenientes que viven es que producto del escaso conocimiento social respecto al tema, el mercado carece de productos sustitos de la carne así como son pocos los centros públicos de expendio de alimentos para ellos.

Los resultados se proyectan considerando las cuatro áreas del rol profesional:

Asistencia: Identificar en las familias la práctica de este estilo de alimentación para orientar y asesorar respecto a la importancia de mantener una dieta balanceada que le aporte los nutrientes y vitaminas esenciales para un adecuado crecimiento y desarrollo de cada uno de los integrantes acorde a sus requerimientos. Comprender las motivaciones y los beneficios que las personas reconocen como aporte a su salud en el ámbito biológico como espiritual.

Referir a Nutricionista para que planee en conjunto con la familia una minuta equilibrada y formas de preparación.

Enseñar los nutrientes que proporcionan los distintos alimentos que las personas pueden incorporar en su dieta, su combinación, satisfacer dudas y reforzar contenidos educativos aportados por otros profesionales.

Educación: Capacitación en este estilo de alimentación para apoyar y asesorar a las familias. Capacitar al personal técnico respecto a la opción adoptada por las personas y la libertad de que cada ser tiene para optar por un determinado estilo de alimentación.

Administración: Gestionar acciones en el ámbito local con establecimientos comerciales, para apoyarlas en sus necesidades de abastecimiento y cumplir el estilo de dieta adoptado. Establecer mecanismos de coordinación con otros profesionales para apoyar las personas adeptas a este estilo de alimentación.

Investigación: Incentivar estudios respecto a este estilo de alimentación que permita comprender las personas, identificar beneficios, estudiar prevalencia, detectar factores de riesgo precozmente, llevar estudio de cohorte respecto a seguimiento de su estado salud, entre otros.

Cantidad de nutrientes esenciales requeridos diariamente en un adulto:

Proteínas : 35-45 gr

Hierro : hombre 0,9 mg
mujer 1,5 mg

Cinc : hombre 15 mg
Mujer 12 mg

Calcio : 1000 mg

Yodo : 0,15 mg

Vit. B12 : 0,002 mg

Omega – 3 : 1,5 gr

Alimentos recomendados:

Proteínas	Guisantes, soja, maní, leche, queso, yogurt, huevos, arroz integral, pastas enriquecidas; nueces, quinua, combinaciones de arroz con frijoles/porotos,
Hierro	Soya, pasas, avena, almendras, dátiles, nueces, avellanas, sandia, naranja, fideos, repollos, palta, acelgas, papas, arroz, aceitunas, legumbres, huevos, verduras de hojas verdes, nabo, semillas sésamo, girasol, calabaza, nueces, almendras, granos, pasas.
Cinc	Arvejas, legumbres, nueces, verduras con hojas abundantes, semillas sésamo, girasol, calabaza, yema de huevo, granos enteros germinados.
Calcio	Leche de soya, leche de vaca, yogurt, repollo, nabos, guisantes, tofu, espinacas, puerros, acelgas, garbanzos, higos secos, cebollas, queso descremado, legumbres verdes, diente de león, brócoli, almendras, levadura de cerveza, avena, semillas de sésamo, tofu, naranjas, moras, perejil.
Yodo	Nabo, semillas de girasol, soja, zapallo italiano, frutos secos, algas marinas.
Vitamina B 12	Yogurt, leche, queso, huevo, levadura de cerveza.
Omega-3	Vegetales verdes, leguminosas, linaza, nueces, almendras, piñas, repollo, coles de brúñelas, fresas, pepino dulce, espinaca, lechuga, soya.

Fuente: Biblioteca digital de la Universidad de Chile.

Bibliografía

- **ASOCIACIÓN DE DIETÉTICA AMERICANA.** (2003). “Position: Vegetarian Diets”. J Am Diets Assoc. 2003; 103 (6); 748-765. Visitado el 28 de agosto del 2006.
Disponible en el sitio web:
<http://www.vegetarianismo.net/nutricion/ada.htm#tabla>
- **AGUILAR, M.** (1995). “La dieta Vegetariana. El camino hacia una alimentación equilibrada”. Ed. Temas de Hoy.
- **BHAJAN, Y.** (1994). “Alimentos para la salud y la curación”. Chile. Ed. Guru Nanak Deb.
- **BHAJAN, Y.** (1992). “El poder curativo de los alimentos”. Trad. Por Sat jiwan kaur. 2º ed. México D.F. Ed. Ocelote.
- **KAPLEAU, P.** (2000). “El Respeto a la Vida”. Ed. Troquel.
- **KHALSA, D.** (2004). “La alimentación como medicina”. Barcelona. Ed. Urano.
- **MARRIER, A.** (1994). “Modelos y teorías de Enfermería”. 3º ed. Ed. Mosby Doyma libros.
- **MESSINA, V.** (2002). “Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets”. J Am Diet Assoc. 1997 Nov;97(11):1317-21. Reaffirmed J Am Diet Assoc 2002 March; 102: 426.
- **ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN** (2006). “Perfiles de nutrición por país”. Visitado el 1 de septiembre del 2006.
Disponible en el sitio web:
<http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/chi-s.stm>
- **ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD** (2006). “Alimentación saludable y vida activa”. Visitado el 1 de Septiembre del 2006.
Disponible en el sitio web:
<http://www.paho.org/Project.asp?SEL=TP&LNG=SPA&ID=537>
- **PAMPLONA, J.** (2004). “El poder medicinal de los alimentos”. Miami. Ed Apia.

- **PRABHUPADA, B.** (2000) “Un gusto superior”. 2º ed. España. Ed. Bhaktivedanta Book Trust España S.L.
- **ROZOWSKI, J.** (1998). “Ingesta de nutrientes en vegetarianos Chilenos”. Revista Chilena de Nutrición. 25 (3):39:44.
- **SABATÉ, J.** (2005). “Nutrición Vegetariana”. España. Ed. Safeliz.

Acta de consentimiento informado

Yo..... , he sido debidamente informado por la Srta. Gabriela Paz Suazo Pulgar, alumna de la Universidad Austral de Chile, acerca de la entrevista que se me hará, con fines de realizar su Tesis de Licenciatura en Enfermería. He recibido explicaciones claras acerca del propósito y forma en que se realizará la entrevista, habiendo tenido ocasión de aclarar las dudas que me han surgido.

Manifiesto que he entendido y otorgo mi consentimiento para que sea efectuada y utilizada esta entrevista en el documento de Tesis.

Comprendo que mi participación es voluntaria y puedo retirarme en cualquier momento. Además, la información otorgada será confidencial y se mantendrá en el anonimato.

Para que así conste, firmo el presente documento.

Firma Entrevistado

Firma Tesista

Fecha: