

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA

MÓDULO XII SOCIOLOGÍA Y SOCIEDAD

ALUMNA: JARUMY VERA RAMÍREZ

TRABAJO TERMINAL

LA ALIMENTACIÓN VEGANA EN LA CIUDAD DE MÉXICO:

UN ACERCAMIENTO PRELIMINAR

ASESOR: DR. JOSÉ LUIS GONZÁLEZ CALLEJAS

CIUDAD DE MÉXICO, NOVIEMBRE DE 2020

Índice

Agradecimientos	2
Introducción	3
Planteamiento del problema	4
Preguntas de investigación	11
Objetivos	11
Referencias	13

Agradecimientos

Agradezco a la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco y a la Coordinación Nacional de Becas de Educación Superior, que, mediante su Programa Nacional de Becas, en su modalidad de Manutención, Continuación de Estudios y Excelencia Académica, me permitieron concluir mi formación profesional.

Asimismo, quiero agradecer a las personas cuya participación ha sido esencial en mi aprendizaje académico y personal, particularmente a mis padres, quienes fueron la principal motivación para continuar con mis estudios. Gracias a ellos por darme el ejemplo de continuar pese a cualquier obstáculo, por el amor, sabiduría, disciplina y comprensión a lo largo del camino académico.

Finalmente, agradezco profundamente la paciencia y compañía que he tenido por parte de Ruggiero Magaña Herrera: con su apoyo incondicional he logrado motivarme en los momentos más difíciles de mi vida.

Introducción¹

El presente texto se inscribe en el campo de la sociología de la alimentación, rama de la sociología que centra su análisis en los modelos de consumo y las prácticas alimentarias en el contexto de las sociedades modernas (Franco, 2010). A través de la alimentación se aprehenden normas y conductas sociales mediante las cuales los individuos participan y se incorporan a la vida social (Sanz, 2008). Esto significa que la alimentación configura un escenario de interacción entre los sujetos, alrededor de circunstancias que entrelazan valoraciones culturales, significaciones subjetivas y relaciones sociales en tiempos y dinámicas particulares (Franco, 2012).

La sociología de la alimentación estudia los patrones de consumo, las motivaciones y los factores culturales que inciden en el comportamiento alimentario, las desigualdades sociales expresadas en el acceso y consumo de alimentos, las relaciones de género y la distribución de poder en el acceso a recursos alimentarios y la incidencia de los factores sociales, familiares y culturales en las condiciones de salud (Franco, 2010).

Autores, como Drèze y Sen (1989), Maluf (1998), Parikh (1992) y Mellor (1988), analizan el problema alimentario a la luz de las desigualdades sociales generadas

¹ A mediados de 2019, el Dr. José Luis González Callejas y quien escribe estas líneas, contemplamos la posibilidad de investigar el tema de la alimentación vegana en la Unidad de Enseñanza Aprendizaje XII: Sociología y Sociedad. Originalmente, planeábamos dedicar un año a este proyecto iniciado en el trimestre 20-P; sin embargo, factores extraescolares imprevistos, la urgencia de incorporarme al mercado laboral y la pandemia global COVID-19 dificultaron enormemente su desarrollo, por lo que nos vimos obligados a adaptar el alcance de nuestro trabajo tanto al Proyecto Emergente de Enseñanza Remota (PEER), implementado por la Universidad Autónoma Metropolitana frente a la amenaza biológica, como a las condiciones económicas, familiares y emocionales de la autora de este texto. En ese sentido, este documento sólo representa un primer reporte parcial de una investigación que, esperamos, podremos continuar cuando existan las condiciones necesarias.

por las economías de mercado y consideran que la pobreza, entendida no solo como la consecuencia de la concentración del ingreso, sino también como la falta de libertades y capacidades para acceder a mejores condiciones de vida, es uno de los factores de mayor incidencia en la inseguridad alimentaria (Franco, 2012).

Desde esta perspectiva, nos pareció relevante analizar las condiciones sociales para llevar a cabo una alimentación vegana en la Ciudad de México, pues, los productos especializados para mantener ese régimen alimenticio tienen un costo elevado que difícilmente podría costear el grueso de la población (Delgadillo, 2015). En ese sentido, nuestra propuesta analítica se suma a las investigaciones que, desde otras ciencias sociales, han abordado el tema (Fonseca, Aguirre y Emerson, 2017; Constantini, 2015; González, 2017).

Planteamiento del problema

El veganismo no sólo es una forma de alimentarse: Es un estilo de vida. Los veganos consideran que el ser humano no está por encima de ninguna otra especie animal, por ello, rechazan consumir cualquier producto de origen animal: Alimentos, prendas de vestir, cosméticos o calzado.

De acuerdo con datos de la empresa Nielsen (2016), México es el país latinoamericano con el mayor porcentaje poblacional que ha optado por las verduras, legumbres y semillas como base de su alimentación. El 19% de los encuestados se declaró vegetariano, el 15 % flexivegetariano (mínimo consumo de productos de origen animal) y el 9% vegano.

Los productos especializados de alta calidad para la población que se asume vegana suelen comercializarse en locales que se ubican en algunas de las alcaldías y colonias con mayor poder adquisitivo de la Ciudad de México: Polanco, Coyoacán, Santa Fe, San Jerónimo y Roma (Time Out México, 2019). Sin embargo, también es posible encontrar opciones con precios más accesibles en supermercados y tiendas de conveniencia, aunque en su mayoría son alimentos ultraprocesados.

Este tipo de alimentos se distinguen por el uso de grandes cantidades de sal, azúcar, grasas, antioxidantes, estabilizantes, conservantes, colorantes, potenciadores de sabor, emulsionantes y humectantes que permiten elaborar una amplia variedad de alimentos y una gran diversidad de sabores (OPS, OMS, 2016; Franco, 2012).

Para tener una idea aproximada de las diferencias entre los precios de estos productos se calcularon dos canastas básicas alimentarias de acuerdo con los requerimientos de una dieta vegana a partir de los productos incluidos en la canasta básica propuesta por la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (2020). La canasta básica alimentaria es el conjunto de alimentos suficientes para satisfacer las necesidades de un hogar promedio (Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera, 2019).

Para calcular una canasta básica se toman en cuenta diversos factores, por ejemplo: el número de integrantes que conforma un hogar promedio, salario mínimo o promedio, los hábitos alimenticios predominantes y los nutrientes y las calorías que se deben incluir para una alimentación sana. Debemos destacar que no existe

una única canasta básica, diversas instituciones públicas y privadas calculan sus propias canastas (SIAP, 2019).

Tomamos como parámetro la canasta básica calculada por el INEGI (2016) para un hogar promedio constituido por 3.7 integrantes. En la tabla 1 se enlistan los productos que contiene la canasta básica.

Tabla 1
Canasta básica de alimentos

Maíz	Papel Higiénico
Frijol	Detergente
Arroz	Pasta Dental
Azúcar	Carne de Res
Aceite	Carne de Cerdo
Atún	Carne de Pollo
Sardina	Tostadas
Leche	Pan de Caja
Chiles en Lata	Huevo
Café	Pescado Seco
Sal	Agua
Avena	Golosina de Amaranto o Cacahuete
Pasta para Sopa	Puré de Tomate
Harina de Maíz	Fruta Deshidratada
Harina de Trigo	Jamaica y Tamarindo Natural
Chocolate	Concentrados sin Azúcar para Elaboración de Bebidas
Lentejas	Garbanzos, Chicharos, Soya
Jabón de Lavandería	Cuadro Básico de Frutas y Verduras
Jabón de Tocador	Gelatina
Galletas Marías	Papel Higiénico

Fuente: Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, (2020).

A partir de ella calculamos tres canastas básicas con base en los precios y productos disponibles en las tiendas de autoservicio con mayor número de

sucursales en México. El 50% del mercado se concentra en 13 principales tiendas de autoservicio: Bodega Aurrerá (12%), Wal-Mart Supercenter (8.6%), Oxxo (8%), Soriana (7.5%), Chedraui (3.6%), Comercial Mexicana (2.1%) y H-E-B (1.8%), siendo Wal-Mart, con sus 3 407 sucursales, la empresa que domina el mercado en México (Celis, 2017).

La primera canasta básica comprende productos de origen animal y vegetal (Gobierno de México 2020), la segunda canasta se integra con productos veganos de venta en Wal-Mart, y la tercera canasta se calculó con los productos veganos que se venden en las tiendas especializadas. Para fines de comparación, se eligieron cantidades de 1 kg y 1 l.

En la tabla 2 se muestran los productos y precios de la canasta básica alimentaria que incluye productos de origen animal y vegetal. Se incluyeron los productos más baratos. Los precios están en pesos mexicanos.

Tabla 2
Canasta básica alimentaria

Producto	Precio	Kilogramos/litros
Maíz	\$12.50	1kg
Frijol	\$38.50	1kg
Arroz	\$23.50	900g
Azúcar	\$31.90	1kg
Aceite	\$25.00	1L
Atún	\$14.90	130g
Sardina	\$20.50	120g
Leche	\$109	6pzas c/u 1L
Chiles en Lata	\$9.50	210g
Café	\$99	200g
Sal	\$8.50	1kg
Avena	\$25	1kg
Pasta para Sopa	\$4.70	200g
Harina de Maíz	\$18	1kg
Harina de Trigo	\$9.30	1kg

Chocolate	\$30	20pzaz c/u 22g
Lentejas	\$18.90	500g
Jabón de Lavandería	\$10.90	400g
Jabón de Tocador	\$29.90	5pza c/u 150g
Galletas Marías	\$47	5pzaz c/u 200g
Papel Higiénico	\$63	18 rollos 260 hojas c/u
Detergente	\$18.90	900g
Pasta Dental	\$34	121g
Carne de Res	\$145	1kg
Carne de Cerdo	\$98	1kg
Carne de Pollo	\$99	1kg
Tostadas	\$10.50	20pzaz 200g
Pan de Caja	\$10.50	620g
Huevo	\$60.50	30pzaz
Pescado Seco	\$119	1kg
Agua	\$38	20L
Golosina de Amaranto o Cacahuete	\$27	400g
Puré de Tomate	\$19.90	1kg
Fruta Deshidratada	\$125	360g
Jamaica y Tamarindo Natural	\$135	500g
Concentrados sin Azúcar para Elaboración de Bebidas	\$50	2pzaz c/u700m
Garbanzos, Chicharos, Soya	\$22	500g
Cuadro Básico de Frutas y Verduras	\$209	1kg c/u
Gelatina	\$32	4pzaz c/u 25g
Total	\$1,902.80	

Fuente: Website de Wal-Mart (consultado 17/07/20).

En la Tabla 3 se muestran los productos y precios de la canasta básica alimentaria que sólo incluye productos de vegetal de venta en las sucursales de la cadena Wal-Mart. Se incluyeron los productos más baratos. Los precios están en pesos mexicanos.

Tabla 3
Canasta básica vegana

Producto	Precio	Kilogramos/litros
Maíz	\$12.50	1kg
Frijol	\$38.50	1kg
Arroz	\$23.50	900g

Azúcar	\$31.90	1kg
Aceite	\$25.00	1L
Atún, sustituido por chía	\$179	400g
Sardina, sustituida por aguacate	\$69	800g
Leche de Coco, Almendra, Arroz o Soya	\$32	1L
Chiles en Lata	\$9.50	210g
Café	\$99	200g
Sal	\$8.50	1kg
Avena	\$25	1kg
Pasta para Sopa	\$4.70	200g
Harina de Maíz	\$18	1kg
Harina de Trigo	\$9.30	1kg
Chocolate	\$64	100g
Lentejas	\$18.90	500g
Jabón de Lavandería	\$10.90	400g
Jabón de Tocador	\$29.90	5pza c/u 150g
Galletas Veganas	\$28	5pzas c/u 75g
Papel Higiénico	\$63	18 rollos 260 hojas c/u
Detergente	\$18.90	900g
Pasta de Dientes	\$34	121g
Carne de Res	\$516	908g
Carne de Puerco, sustituida por seitan	\$10.50	1kg
Carne de Pollo, sustituida soya	\$43	1kg
Tostadas	\$10.50	20pzas 200g
Pan de Caja	\$10.50	620g
Huevo, sustituido por tofu	\$135	1kg
Pescado Seco, sustituido por almidón de tapioca	\$142	990g
Agua	\$38	20L
Golosina de Amaranto o Cacahuete	\$27	400g
Puré de Tomate	\$19.90	1kg
Fruta deshidratada	\$125	360g
Jamaica y Tamarindo Natural	\$135	500g
Concentrados sin Azúcar para Elaboración de Bebidas	\$50	2pzas c/u700m
Garbanzos, Chicharos, Soya	\$22	500g
Cuadro Básico de Frutas y Verduras	\$209	1kg c/u
Gelatina	\$12	28g
Total	\$2,358.40	

Fuente: Website de Wal-Mart (consultado 18/07/20).

En la Tabla 4 se muestran los productos y precios de la canasta básica alimentaria que sólo incluye productos de origen vegetal de venta en las tiendas veganas especializadas. Se incluyeron los productos más baratos. Los precios están en pesos mexicanos.

Tabla 4
Canasta básica vegana pro

Producto	Precio	Kilogramos/litros
Maíz	\$12.50	1kg
Frijol	\$38.50	1kg
Arroz	\$23.50	900g
Azúcar	\$31.90	1kg
Aceite	\$25.00	1L
Atún, sustituido por chía	\$168	925g
Sardina, sustituido por aguacate	\$72	4 piezas
Leche/coco/almen/arroz/soy.	\$32	1L
Chiles en lata	\$9.50	210g
Café	\$99	200g
Sal	\$8.50	1kg
Avena	\$100	900kg
Pasta de sopa	\$4.70	200g
Harina de maíz	\$18	1kg
Harina de trigo	\$9.30	1kg
Chocolate	\$64	100g
Lentejas	\$18.90	500g
Jabón de lavandería	\$25	1pza
Jabón de tocador	\$80	250g
Galletas veganas	\$57	5pzas 170g
Papel higiénico	\$100	16 piezas, 196 hojas
Detergente	\$68	1L
Pasta de dientes	\$133	4pzas c/u 100ml
Carne de res	\$268	1kg
Carne de puerco	\$80	5pzas
Carne de pollo	\$158	800g
Tostadas	\$41	190g
Pan de caja o bolillo	\$109	900g
Huevo, sustituido por tofu	\$118	698g
Pescado seco, sustituido por harina de tapioca	\$150	1kg
Agua	\$38	20L
Golosina de amaranto o cacahuete	\$49	50pzas 60g
Puré de tomate	\$19.90	1kg

fruta deshidratada	\$205	3pzas 60g c/u
Jamaica y tamarindo natural	\$135	500g
concentrados sin azúcar para elaboración de bebidas	\$42	700ml
Garbanzos, chicharos, soya	\$73	S-350g G-500g
cuadro básico de frutas y verduras	\$209	1kg c/u
Gelatina, sustituida por agar	\$359	250g
Total	\$3,252.20	

Fuente: Websites de Yema, Mr. Tofu y The Green Corner (consultadas 18/07/20).

A partir de este ejercicio preliminar y exploratorio definí las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cuáles son las condiciones sociales de las personas que, asumiéndose veganas, consumen principalmente la canasta básica vegana en la Ciudad de México?
- ¿Cuáles son las condiciones sociales de las personas que, asumiéndose veganas, consumen principalmente la canasta básica vegana pro en la Ciudad de México?

En ese sentido, los objetivos de esta investigación consistirán en:

- Definir las condiciones sociales de las personas que se sumen veganas y consumen principalmente la canasta básica vegana en la Ciudad de México.
- Identificar las condiciones sociales de las personas que se sumen veganas y consumen principalmente la canasta básica vegana en la Ciudad de México.
- Analizar las condiciones sociales de las personas que se sumen veganas y consumen principalmente la canasta básica vegana en la Ciudad de México.

- Definir las condiciones sociales de las personas que se sumen veganas y consumen principalmente la canasta básica vegana pro en la Ciudad de México.
- Identificar las condiciones sociales de las personas que se sumen veganas y consumen principalmente la canasta básica vegana pro en la Ciudad de México.
- Analizar las condiciones sociales de las personas que se sumen veganas y consumen principalmente la canasta básica vegana pro en la Ciudad de México.

Hacia finales del trimestre 20-P contemplamos la posibilidad de conducir esta investigación a partir de la metodología desarrollada por Bourdieu (2012) para el análisis de la relación entre volumen y estructura del capital y la dimensión gastronómica/alimentaria de hábitos de clase/fracción de clase; sin embargo, queda pendiente la definición de las variables, indicadores y observables que emplearemos en el diseño de los instrumentos de recopilación de información.

Referencias

Bourdieu, P. (2012). *La distinción: criterios y bases sociales del gusto*. México. Taurus.

Celis, F. (2017). “Estos supermercados son los dueños de tu quincena”. *Forbes México*, recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/estos-supermercados-son-los-duenos-de-tu-quincena/>, revisado 11/08/2020.

Forbes (2018). “20% de los mexicanos ya son vegetarianos o veganos”. *Forbes México*, recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/20-de-los-mexicanos-ya-son-vegetarianos-o-veganos/>, revisado 13/07/2020.

Franco, S. M. (2010). *Aportes de la sociología al estudio de la alimentación familiar*. Colombia. Universidad de Caldas, recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/luaz/n31/n31a10.pdf>

Nielsen. (2016). *Estudio Global sobre Salud y Percepciones de Ingredientes*. México. Nielsen, recuperado de <https://www.nielsen.com/mx/es/insights/article/2016/8-de-cada-10-mexicanos-afirma-seguir-algun-tipo-de-dieta-restrictiva/>, revisado 17/07/2020.

PROMEXICO (2016). *Alimentos procesados*. México. Gobierno de México Recuperado de <https://www.gob.mx/promexico/acciones-y-programas/alimentos-procesados#:~:text=La%20industria%20de%20alimentos%20procesados,y%20en vasado%20de%20pescados%20y,> revisado 25/07/2020.

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (2019). *Canasta básica alimentaria*. México. Gobierno de México, recuperado de: <https://www.gob.mx/siap/articulos/canasta-basica->, revisado 07/07/2020.

Time out México (2019). “Las mejores tiendas veganas en la CDMX”. México. *Time Out*, recuperado de <https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/shopping/las-mejores-tiendas-vegan-as-en-la-cdmx>

Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (2019). *Resultados de la encuesta nacional de ingresos y gastos de los hogares (ENIGH) 2018*. México. INEGI, recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/EstSociodemoneigh2019_07.pdf, revisado el 07/07/2020.