



“NO COMO CUENTO, NO COMO CARNE”

Significado que un sujeto adulto, da a su decisión no de comer carne y de asumir la práctica de una dieta y estilo de vida vegetariano

PAULA ALEJANDRA CORTÉS HERNÁNDEZ
JORGE HERNÁN RÍOS GAITÁN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
NEIVA - HUILA
2012

“NO COMO CUENTO, NO COMO CARNE”

Significado que un sujeto adulto, da a su decisión de no comer carne y de asumir la práctica de una dieta y estilo de vida vegetariano

PAULA ALEJANDRA CORTÉS HERNÁNDEZ
JORGE HERNÁN RÍOS GAITÁN

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo(s)

Asesor
CLARA INES PICON BONILLA
Psicóloga

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
NEIVA - HUILA
2012

Nota de aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Neiva, Marzo de 2012

DEDICATORIA

Amis padres, hermano y amigos de corazón, que me acompañaron en cada paso de mi formación académica.

Paula Alejandra

A mis hijos y Nicole, a mi madre y mi hermana a mis maestros y amigos de siempre por la oportunidad de compartir la vida entera.

Jorge Hernán

AGRADECIMIENTOS

La realización de este trabajo de grado contó con la contribución de valiosas personas que apoyaron con su insistencia, saberes y devoción por el saber psicológico la concreción de su culminación. Agradecemos especialmente a los docentes Clara Inés Picón, Julián Vanegas y Carlos Bolívar, y a nuestra compañera egresada Erika Ospina por la constante disposición ante nuestras solicitudes de ayuda.

Sincera gratitud al personal de bibliotecarias y bibliotecarios de la Universidad por la paciencia y apoyo en el préstamo oportuno, y gestión de los recursos bibliográficos, en especial a Aurora, Ludgerio, Manuel, Ricardo y Constanza.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	14
1 PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	16
2 JUSTIFICACION	22
3 OBJETIVOS	24
3.1 OBJETIVO GENERAL	24
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	24
4 ANTECEDENTES	25
4.1 EN EL CONTEXTO INTERNACIONAL	25
4.2 EN EL CONTEXTO NACIONAL	27
4.3 EN EL CONTEXTO LOCAL	30
5 REFERENTE CONCEPTUAL	32
5.1 ACERCA DE LA COMIDA Y EL COMER DESDE LA PSICOLOGIA Y OTRAS CIENCIAS	32
5.2 EL COMER EN LA PULSION, LA NECESIDAD, LA DEMANDA Y EL DESEO	33
5.3 DIETA Y VEGETARIANISMO	36
5.4 LA CARNE Y OTRAS COMIDAS DE PROCEDENCIA ANIMAL	39
5.5 SUJETO, DISCURSO, SIGNIFICADO, SUBJETIVIDAD Y SINGULARIDAD	42
5.6 EL GRAN OTRO Y EL PEQUEÑO OTRO	45
5.7 EL CUERPO EN LA POSMODERNIDAD Y LA CONFLUENCIA DE LOS DISCURSOS	47
6 DISEÑO METODOLOGICO	50
6.1 ENFOQUE	51

	Pág.	
6.2	METODO	52
6.3	MOMENTOS DE LA INVESTIGACION	53
6.4	UNIDAD DE ANALISIS	54
6.5	UNIDAD DE TRABAJO	54
6.6	TECNICAS	55
6.6.1	Entrevista en profundidad (semi – estructurada, abierta o semi-directiva)	55
6.6.2	Observación simple	56
6.7	INSTRUMENTOS	56
6.7.1	Diario de campo	56
6.7.2	Atlas ti 6.2	57
6.8	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD	57
6.9	ASPECTOS ETICOS	58
6.9.1	Declaración de consentimiento informado	61
7	HALLAZGOS	62
7.1	MOMENTO EXPLORATORIO	62
7.1.1	Acercamiento al contexto	62
7.1.2	Identificación de los sujetos de investigación	62
7.2	MOMENTO DESCRIPTIVO	63
7.2.1	Descripción de los sujetos	63
7.2.1.1	Sujeto 1 VJ	63
7.2.1.2	Sujeto 2 QD	64
7.2.1.3	Sujeto 3 RS	65
7.3	MOMENTO INTERPRETATIVO	66
7.3.1	Elaboración de relatos	66
7.3.2	Relato 1	66
7.3.2.1	La comida hace cambios de vida	66
7.3.3	Relato 2	93
7.3.3.1	¡El saber de la vida, saber de la comida!	93
7.3.4	Relato 3	112
7.3.4.1	Como cuando va corriendo el agua	112
7.3.5	CATEGORIZACIÓN ABIERTA	122
7.3.6	CATEGORIZACIÓN AXIAL	151
7.3.7	CATEGORIZACIÓN SELECTIVA	155
7.3.8	HALLAZGOS MOMENTO INTERPRETATIVO	157
7.3.8.1	Contratación Interpretativa con los conceptos teóricos	157
7.3.8.2	El Otro, el contexto socio-cultural de la decisión vegetariana	157
7.3.8.3	Discurso vegetariano del sujeto	159
7.3.8.4	Identidad vegetariana: Nivel más alto de salud y vida	160
7.3.8.5	Síntesis Interpretativa	161

		Pág.
8	CONCLUSIONES	163
9	RECOMENDACIONES	165
10	LIMITACIONES	166
	BIBLIOGRAFIA	167
	ANEXOS	173

LISTA DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Elementos de las consideraciones éticas	59
Cuadro 2. Códigos de referencia para la categorización	122
Cuadro 3. Códigos y fragmentos relacionados	126
Cuadro 4. Categorización axial	151
Cuadro 5. Resumen Categorización Axial	153
Cuadro 6. Categorización Selectiva	155
Cuadro 7. Resumen Categorización Selectiva	156

LISTA DE ANEXOS

		Pág.
Anexo A.	Consentimiento Informado para participar en un estudio de investigación	167
Anexo B.	Guion entrevista en profundidad a sujetos que llevan una dieta vegetariana	175

RESUMEN

“NO COMO CUENTO, NO COMO CARNE” es una investigación cualitativa, que buscó comprender desde la mirada psicológica apoyada en conceptos del psicoanálisis, el significado que un sujeto adulto, residente en el Departamento del Huila le da a su decisión de no comer carne y de asumir la práctica de una dieta y estilo de vida vegetariano. Como diseño metodológico se optó por los relatos de vida como elemento para la recolección de la información, acompañado de instrumentos como la entrevista en profundidad semi-estructurada, la observación simple y los datos de diario de campo de los investigadores; para el momento del análisis, a través del análisis cualitativo de contenido se elaboró una categorización abierta y seguidamente una categorización selectiva de donde se obtuvieron los tres ejes utilizados para la interpretación: El Otro, el contexto socio-cultural de la decisión vegetariana; discurso vegetariano; e Identidad vegetariana: nivel más alto de salud y vida. En el momento interpretativo los investigadores realizaron una contrastación interpretativa de los tres ejes con los conceptos psicoanalíticos propuestos. para elaborar una síntesis interpretativa que plasmara la respuesta a la pregunta de investigación.

Palabras Clave: Dieta y estilo de vida vegetariana, relatos de vida, discurso.

ABSTRACT

"NO COMO CUENTO, NO COMO CARNE" is a qualitative research, which sought to understand from a psychological view supported in psychoanalytical concepts, the meaning that an adult subject, resident in the Huila Department, gives to his decision of not to eat meat and assume and practice a vegetarian diet and lifestyle. Life Stories was chosen as the design for collecting data, accompanied by instruments such as the in-depth and semi-structured interviews, simple observation and data from the researcher's field notes. The analysis took place through qualitative analysis of content: first an open categorization was elaborated and then a selective categorization allowed the researchers to obtain three axes that were used for interpretation, these were: the Other, the socio-cultural context of vegetarian decision; the vegetarian discourse; and finally the vegetarian Identity: a higher level of health and life. An interpretative by contrast comparison was made of the three axes obtained with the psychoanalytic concepts proposed so the research question could be answered.

Keywords: life stories, diet and vegetarian life style, speech.

INTRODUCCION

El presente informe expone el proceso de investigación llevado a cabo alrededor de la pregunta por la significación que tiene la decisión de no comer carne animal y mantener una dieta vegetariana para los sujetos adultos participantes, residentes en el Huila. Este trabajo refleja el interés que tuvieron los investigadores por los fenómenos ligados al comer desde la perspectiva del campo psicológico y de la investigación cualitativa con psicoanálisis como su punto de partida.

Para la elección de la temática y la delimitación de la situación problema los investigadores acudieron a algunas experiencias personales, recuerdos y relatos de vivencias de personas cercanas como amigos y familiares, observación y revisión de escritos de prensa, páginas de internet y revisión de antecedentes investigativos para concluir que era una expresión subjetiva que merecía ser abordada desde el campo psicológico, así como lo pueden ser la obesidad, la anorexia, la bulimia y otros fenómenos ligados con el comer.

Partiendo de la premisa freudiana de que la psicología de lo individual es también psicología de lo social, se consideró que la decisión de no comer carne o comidas provenientes de animales y el recorrido para asumir una dieta vegetariana puede involucrar la complejidad de los cambios en la cultura, la sociedad, la familia, y por ende en la subjetividad de una época, más allá de la que se puede reconocer a simple vista.

En este marco, ésta indagación también se orienta a la pregunta por el posible carácter de síntoma, desde lo que la teoría psicoanalítica considera como tal, o del fenómeno estructural por el cual el sujeto anhela alcanzar una identidad en un aspecto de su vida y su cotidianidad como el comer.

El objetivo principal planteado consistió en la comprensión de la significación que un sujeto adulto le da a su posición frente a la carne animal como comida, a través de la develación e interpretación de los significantes que expresa en los relatos de su discurso alrededor de su dieta, como posible búsqueda de sentido en medio de la época en la que se encuentra inmerso y en medio de los discursos del Otro contemporáneos.

La búsqueda de los antecedentes permitieron establecer que existen ya algunas, aunque escasas investigaciones psicológicas y en otros campos, de enfoque

cuantitativo y cualitativo, cognitivo-conductuales, descriptivas y documentales sobre el rechazo a la carne, otras sobre el comer sin carne, que aportaron elementos para pensar que se podía asumir esta decisión de manera más profunda y privilegiando el discurso del sujeto, motivo por el cual se eligió la elaboración de un estudio cualitativo orientado por los criterios para una investigación con psicoanálisis.

Para la recolección de la información se tuvo en cuenta los relatos de vida que se obtuvieron a través de entrevistas semi-estructuradas en profundidad. Para el análisis e interpretación de los relatos elaborados se utilizó el análisis cualitativo de contenido de tales relatos por medio de la categorización emergente para culminar con el momento interpretativo en la contrastación y discusión teórica de los significados obtenidos con las nociones conceptuales propuestas.

El propósito fundamental de plantear este trabajo fue el de poder poner a disposición, primero de los sujetos participantes y al tiempo, de los investigadores y a la comunidad académica, un saber y una verdad que permitan comprender los cambios que suceden en las expresiones subjetivas de la época presente, los posibles orígenes y efectos que estas tienen para el sujeto en su cotidianidad, en la sociedad y en las transformaciones culturales, todos estos aspectos que pueden aportar a la labor y práctica del psicólogo.

Los investigadores le apostaron a una intención exploratoria e interpretativa antes que pretender hacer un trabajo concluyente, dejando abierta la posibilidad de ampliar la perspectiva sobre el mencionado fenómeno e inducir a nuevas y más profundas preguntas sobre el mismo.

1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

La promesa del bienestar y la felicidad de la época presente se sostienen sobre la producción y consumo de bienes y servicios. Gozar es el imperativo, así esto implique la explotación y abuso del semejante, además del abuso del mundo natural, incluida la vida animal.

El enorme avance de la técnica ha propiciado la industrialización, la eficacia de la producción, la instrumentalización de la vida, ha propiciado la urbanización y la masificación del consumo de la producción, especialmente en las llamadas sociedades desarrolladas de la civilización occidental y cada vez más al resto del mundo gracias a las leyes y lógica de los mercados.

Muchos estilos de vida que promueven diversos consumos y se originan en diversos lugares, son difundidos por los medios de comunicación de manera cada vez más inmediata a grandes audiencias a la vez. Las formas de vida locales colectivas se ven así confrontadas por otras nuevas asumidas cada vez más de manera aún más individual.

El cuerpo es en la gran mayoría de los casos el blanco preferido de numerosos modelos de identificación o estilos de vida. Las modas e indumentarias, los productos para la salud y cosméticos, los aparatos y ejercicios para el *fitness* mantenerse joven, y al mismo tiempo una abundancia y variedad sin precedentes de comidas que se comercializan a todas partes del mundo. Lo anterior plantea una contradicción entre la preocupación por la salud, la figura corporal de un lado y el disfrute de la comida por el otro. Esta contradicción determina fenómenos del comer como la obesidad, las enfermedades orgánicas atribuidas a la comida como las cardiovasculares y los llamados trastornos de la alimentación como la anorexia y la bulimia.

Las ciencias médicas y disciplinas auxiliares como la nutrición y la dietética advierten constantemente de la importancia de un estilo de vida para preservar una buena salud. Sin embargo no resulta tan simple el que el sujeto se decida por un estilo de vida ideal cuando de por medio se halla exceso de goce que enfrenta al sujeto con el consumismo.

La comercialización a gran escala de las “comodities”¹ u objetos de consumo en especial de la comida o productos alimenticios, relega a un segundo plano las profundas significaciones culturales, sociales y subjetivas que han acompañado a comidas como la carne y otras comidas de origen animal y las reduce a meros productos de la racionalidad de la técnica y de la ciencia para suplir necesidades, en el caso de las comidas nutricionales.

La creciente preocupación por la comida resulta paradójica, el bienestar que debería garantizar el logro de la civilización es fuente de malestar debido a las exigencias con respecto al goce del cuerpo. La alimentación se encuentra incluida en las consideraciones de las causas de un catalogo completo de enfermedades orgánicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, los desarreglos digestivos y muchos de los ya mencionados trastornos de la alimentación, la obesidad, la anorexia, la bulimia y más recientemente la orthorexia.

El apetito, el disfrute, la gula, la culpa, el asco, el rechazo, el placer, la angustia, la exclusión, el pedido, el don, la satisfacción, el gusto, el olor y el sabor como nociones que configuran la pulsión, en este caso del comer, han sido relegadas por las explicaciones de los efectos de la comida en el organismo humano. La moral y la ética del comer y los placeres del cuerpo-carne, así como las incontables significaciones de la comida, han sido desplazados por el conteo de calorías, el miedo a engordar y enfermar, el control del peso y el miedo a envejecer.

Al tiempo que se tiene a la comida como un objeto de goce, de vida, de salud aparecen manifestaciones que cuestionan las cualidades de la comida en relación con la forma en que se produce y se consume. Muchas comidas son consideradas ahora como tóxicas, peligrosas, prohibidas, antinaturales, que engordan y dañan la figura, que enferman; la carne y las comidas de origen animal se cuentan entre las más señaladas.

En muchas ciudades del mundo, incluidas las principales ciudades colombianas como Neiva, se incrementa el número de restaurantes que ofrecen comida vegetariana y aumenta el interés por el consumo de alimentos y productos disponibles en los grandes supermercados con el rótulo de *natural, biológicos, integrales ó digestivos*.

¹ Terminó commodities, en economía Marxista designa cualquier objeto mercantil, bienes o servicios, producido para satisfacer los deseos o necesidades y el cual es suministrado sin una diferenciación cualitativa de su origen o de quien lo produce. Consultado en <http://en.wikipedia.org/wiki/Commodity>.

La preocupación desmedida por comer saludable y el temor hacia los efectos nocivos se vuelve una constante cotidiana al punto que un nuevo término, la orthorexia nerviosa² ha sido acuñado y postulado como un nuevo desorden alimenticio para ser incluido en el DSM-IV al lado de los ya mencionados Trastornos de la Conducta Alimentaria. (TAC).

Aunque no existen reportes estadísticos sobre la cantidad de personas que practican una dieta vegetariana, algunas cifras han sido publicadas de manera esporádica. Por ejemplo Stahler³ menciona los resultados de una encuesta realizada en Estados Unidos en el año 2006 por la organización vegetariana “*The Vegetarian Resource Group Web site*”, según los cuales aproximadamente el 2.3% de la población adulta de EE.UU. (4.9 millones de personas) seguían de forma constante una dieta vegetariana declarando que nunca comían carne, peces o aves. Más de 1.4% de la población adulta de EE.UU. era vegana. De la misma manera, este autor menciona que en 2005, de acuerdo con una encuesta nacional, el 3% de los niños y adolescentes entre 8 y 18 años eran vegetarianos; cerca de un 1% eran veganos.

En Europa, especialmente en Gran Bretaña y los países escandinavos se han realizado varias investigaciones y publicaciones científicas que desde diversas ciencias y disciplinas se han ocupado del rechazo a la carne y las comidas preparadas a base de ésta en jóvenes de diferente sexo y edad. Numerosas asociaciones en todos los países se han formado para difundir los fundamentos y beneficios de la práctica de este estilo de vida.

En Latinoamérica, en Colombia y a nivel local, no se conoce ningún informe sobre el número de sujetos que intentan asumir o practican la dieta vegetariana, como tampoco acerca de las modalidades y los posibles beneficios o dificultades que enfrentan, pero no es difícil tener noticia de alguien que intentó volverse o es vegetariano.

Los argumentos a favor o en contra, los riesgos, los beneficios, la curiosidad y la extrañeza sobre la decisión de asumir ésta práctica y estilo de vida son diversos y

² Orthorexia nervosa es un término acuñado por el médico Steven Bradman y quien lo describe como una obsesión enfermiza por la comida saludable como se puede consultar en el sitio <http://www.orthorexia.com/>.

³ STAHLER, C. How many adults are vegetarian? En: The Vegetarian Resource Group. [en línea]. Diciembre 20, (2006). [consultado 20 Enero, 2011]. Disponible en <http://www.vrg.org/journal/vj2006issue4/vj2006issue4poll.htm>.

proviene de discusiones que se remiten desde la biología a la antropología, la sociología, la filosofía y la religión y ahora se pretende abordar desde la indagación psicológica.

A nivel mundial las numerosas publicaciones, entre las que se encuentran libros de cocina y dietas vegetarianas, artículos de prensa sobre la tendencia y práctica vegetariana, los sitios virtuales de la Red Internet y Blogs, en todos los idiomas sobre algún aspecto de la práctica vegetariana dan cuenta del interés que hay en esta dieta.

El estilo de vida y práctica de una dieta vegetariana también se ha vinculado con otros fenómenos sociales y subjetivos que tienden a cobrar mayor relevancia, entre los que se pueden mencionar la defensa y protección de los derechos de los animales, la protección del medio ambiente, el pacifismo o no violencia, la adopción de creencias religiosas y el seguimiento de reflexiones filosóficas orientales, el *hippismo*, y otras manifestaciones que en ocasiones son agrupadas por diversos autores como una nueva sensibilidad o como un movimiento conocido con el nombre de *new age*.

El hipismo se asocia fácilmente a los jóvenes y a las subculturas urbanas con sus expresiones contraculturales como una aspiración a transformar las estructuras sociales y políticas que los oprime. Lo que se convertiría en un estilo de vida y se expandiría rápidamente por el mundo durante las décadas de los años 60 y 70 se inició en Estados Unidos bajo el influjo de diversos acontecimientos sociales, históricos, políticos económicos como la postguerra de la II Guerra Mundial, el aumento de la producción industrial, la acelerada urbanización, la polarización del mundo por la guerra fría, la guerra del Vietnam y la discriminación racial hacia las minorías étnicas.

Los actores principales eran jóvenes en gran mayoría estudiantes universitarios a los que se unirían luego otros actores sociales, obreros excombatientes de guerra quienes que buscaban en filosofías orientales, tradiciones africanas o amerindias, la vida comunal, el clan el retorno a la naturaleza y la vida simple, el amor sexual libre, la paz, la anarquía y un rechazo a la vida material de occidente argumentos como una manera de emancipación de lo obsoleto que de la vida social. La música rock, la ropa, el uso de drogas como la marihuana, el LSD y la cocaína, el disfrute de la sexualidad libre, el pelo largo, las ropas holgadas constituían algunas características de la identidad hippie. No se puede desconocer la gran influencia que tuvo este fenómeno cultural y social en la conformación de la American Wall of Life de hoy, la que se extiende a cada rincón del mundo.

Nueva Era es el nombre que recoge bajo una tendencia, que articula sin distinción, diversos contenidos filosóficos orientales, de la ciencia cuántica, el esoterismo y lo amalgama con conceptos trascendentales de las grandes religiones históricamente más importantes, es una tendencia bastante diversa y peculiar⁴. Kuhling⁵ expresa sobre la Nueva Era que antes que ser un movimiento social unificado o un fenómeno cultural es la materialización de varios deseos: integración, vida espiritual, conectividad con otros, unión con la naturaleza.

Lo más significativo sobre la Nueva Era, para Kuhling, es que puede ser vista como a lo que la gente percibe como el vacío espiritual en el corazón del capitalismo reciente.⁶ La espiritualidad de la Nueva Era es una mezcla ecléctica de misticismo Occidental, terapia de autoayuda, paganismo y otras filosofías; sintetizando, la autora dirá que es una respuesta a la secularización de la vida social o el cada vez mayor desencanto con el mundo.⁷

El Hippiismo y la Nueva Era, (New Age) han sido consideradas como subculturas o movimientos contraculturales. El movimiento Hippie y toda la tendencia que se generó alrededor de la recuperación de la dimensión subjetiva de la vida, motivó la recuperación de creencias y prácticas filosóficas orientales, conocimientos esotéricos y todo aquello que prometiera un nuevo ordenamiento de valores en el mundo de la posguerra de entonces, propiciando el tipo de tendencia que con el paso del tiempo se apuntaló con el nombre de “Nueva Era”, generando un importante indicio de la manera como el individuo de la actual sociedad está resolviendo su experiencia religiosa y espiritual⁸.

Asumiendo lo expuesto hasta aquí, en sus nexos con el propósito de la psicología y considerando que la decisión de adoptar una dieta vegetariana no ha sido abordada aún desde un enfoque narrativo-interpretativo se propone la siguiente pregunta de investigación

¿Cuál es el significado que un sujeto adulto, residente en el Departamento del

⁴ MARIN, Barón Sandra Milena. “La Nueva Era: mercado y crisis de sentido “Estudio exploratorio realizado en Bogotá. Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de Sociólogo en la Escuela de Ciencias Humanas Programa de Sociología Universidad del Rosario. 2009. Documento en Formato Digital PDF

⁵ KUHLING L. Carmen. The New Age Ethic and the Spirit of Postmodernity. A thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Graduate programme in sociology. York University. North York Ontario. 1998 p.1 Disponible en :< <http://www.nlc-bnc.ca>> en formato digital PDF. Consultado el 25 de Octubre de 2011. p.1

⁶ Ibídem. p.1

⁷ Ibídem.

⁸ MARIN, Op.Cit. p. 4

Huila le da a su decisión de no comer carne y de asumir la práctica de una dieta y estilo de vida vegetariano?

2. JUSTIFICACIÓN

Las transformaciones que han ocurrido en la cultura, especialmente en las últimas seis décadas han sido vertiginosas y se han extendido prácticamente a todos los rincones del mundo, gracias a que con el intercambio de mercancías también se promueven la difusión de discursos e ideales de toda índole.

La subjetividad por ende, no ha podido escapar a tales transformaciones y porque no decirlo, en ocasiones a amenazas. El psicoanálisis plantea una noción de sujeto dividido por el lenguaje, inmerso en el universo simbólico del Otro que lo precede, como andamiaje cultural codificado, el cual da un orden y una posibilidad de estructuración. El orden significativo es la causa del sujeto, estructurándolo en esa división que produce el surgimiento del inconsciente, división que es a la vez pérdida del sujeto en y por el lenguaje.

El presente trabajo de investigación pretende contribuir al saber psicológico asumiendo la subjetividad como producto del encuentro del sujeto con el Otro y sus representantes quienes participan de su ser, a través del lenguaje y sus significantes, haciendo que se borre el límite entre lo compartido socialmente y lo íntimo del sujeto. Las amenazas que la presente época plantea al lazo social tienen que ver con la cosificación de la vida, de la propia y la del otro, aislamiento, dificultad para tolerar la falta, la incompletud, el vacío y el centrarse exageradamente en el propio cuerpo.

A excepción de la Anorexia y Bulimia, los estudios sobre los fenómenos cotidianos ligados al comer son escasos o en algunos casos inexistentes tanto a nivel nacional como local, especialmente si se considera el nexo que se pueda hallar entre lo que le sucede al sujeto y lo que pasa a nivel social y cultural y su manifestación en diversas problemáticas que reclaman un abordaje más profundo.

Para lo que se propone este estudio que es viable en su realización dado que hay un interés creciente entre personas residentes de la ciudad de Neiva por la decisión de no comer carne-animal, lo que hace pensar que es un hecho más frecuente de lo que se reconoce abiertamente.

La presente investigación fue justificable porque:

La Universidad Surcolombiana a través de su misión institucional contiene la formación de profesionales integrales a partir de la producción y aplicación de conocimientos científicos, lo que hizo de esta investigación la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos por los estudiantes a lo largo de su preparación en el área de la psicología; además, en las políticas del Programa de Psicología de la Universidad Surcolombiana, en el párrafo que hace referencia a la investigación, es clara la preocupación por el sujeto y su colectivo “El programa de Psicología orientará la investigación hacia el estudio, análisis, comprensión y transformación del psiquismo humano y de los contextos del desarrollo de los sujetos individuales y colectivos”⁹; por lo que al tratarse de actores sociales y su relación con la comunidad, con su entorno, en la experiencia y formación del discurso de la dieta vegetariana, facilita el cumplimiento de la política anteriormente mencionada.

El incremento a nivel local de personas que han tenido la oportunidad de acercarse a este tipo de alimentación, y de hacerla propia dentro de su diario vivir, hace de esta investigación la oportunidad de explorar y comprender el auge de la dieta vegetariana, además de indicar que es un fenómeno que ha crecido dentro de un contexto de alimentación omnívora como lo es la región Huilense y del acceso a nivel comercial de los productos propios de esta dieta, que ha influido significativamente en su población; para lo que el presente trabajo se hace pertinente a partir de la indagación en el discurso del actor social.

Además, la escasez de estudios e investigaciones a nivel nacional que relacionen este fenómeno partiendo del discurso del sujeto y debido al amplio cuestionamiento de las implicaciones de esta dieta en la salud, de su clasificación, de sus beneficios o desventajas en el organismo, de enfermedades que pueden girar entorno a la misma, o de su desarrollo antropológico, pero pocos a nivel psicológico que involucren directamente al actor social, hacen de este estudio, un aporte científico a la investigación nacional.

Existe también un interés personal de los investigadores por conocer más a fondo el fenómeno, debido a experiencias personales cercanas al mismo.

⁹ Programa de Psicología. Universidad Surcolombiana, Facultad de Salud, Programa de Psicología. Políticas del programa de Psicología. 1.3 Investigación. Pág. 18.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Comprender desde la mirada psicológica con elementos conceptuales del psicoanálisis, el significado que un sujeto adulto, residente en el Departamento del Huila, le da a su decisión no comer carne y de asumir la práctica de una dieta y estilo de vida vegetariano.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Indagar los significantes involucrados en la decisión de rechazo de la carne animal como comida por los cuales un sujeto adulto accede al significado de su práctica de una dieta y estilo de vida vegetariano.

Descubrir e interpretar los posibles significantes implicados en el significado del rechazo de la carne-animal.

Develar el significado que un sujeto adulto tiene de su decisión de rechazar la carne-animal en su comer y de adoptar una dieta y estilo de vida vegetariano.

4. ANTECEDENTES

El comer, como fenómeno humano cotidiano que involucra experiencias subjetivas y por ende sociales y culturales, ha atraído en la actualidad un creciente interés desde el saber psicológico teniendo en cuenta las diversas manifestaciones ligadas a éste, que la biología y la medicina, incluidas la dietética y la nutrición, por si solas no logran acoger en toda su complejidad.

Desde los diferentes enfoques psicológicos e investigativos se vienen abordando temáticas que tienden a buscar una aproximación más centrada en los aspectos subjetivos, ligados a lo que sucede a nivel social y cultural, los cuales se entrelazan íntimamente.

En el presente estudio se realizó la búsqueda en torno al rechazo o exclusión de la carne animal de las preferencias en el comer o también el vegetarianismo. Se tuvieron en cuenta las investigaciones sobre el cuerpo, imagen corporal, anorexia, bulimia, comer saludable, actitudes hacia la carne, en aquellos aspectos en los que se pueden hallar puntos de encuentro con el presente trabajo. Los hallazgos más importantes son los que a continuación se pasan a describir.

4.1 EN EL CONTEXTO INTERNACIONAL

Se puede hallar un gran volumen de trabajos realizados en países europeos y norteamericanos, es decir en los llamados países desarrollados o industrializados, en los cuales la alimentación tradicional o convencional es omnívora e incluye una gran variedad de comidas de origen animal.

En Noruega, en el estudio psicológico “Actitudes hacia la carne, el comer carne entre jóvenes adolescentes en Noruega: un estudio cualitativo”,¹⁰ de diseño metodológico mixto, los autores propusieron como objetivo explorar el concepto de repulsión en relación con la carne y el comer carne en una muestra de 30 estudiantes de secundaria cuya edad estaba entre los 16 y los 17 años, (10 mujeres urbanas, 10 mujeres rurales y 10 hombres rurales). Las actitudes de los participantes hacia la carne y el comer carne se investigó a través de entrevistas

¹⁰ KUBERRÖD Elin UELAND Ödys, TRONSTAD, Øsne and RISVKAND, Einar: Meat-eating among adolescents in Norway: a qualitative study. En la publicación *Appetite* (2002) 38, 53±62 doi:10.1006/appe.2002.0458, available online at <http://www.idealibrary.com> on.

semi-estructuradas y un cuestionario confidencial corto.

El estudio mostró que la repulsión fue solamente hacia carnes rojas y no hacia el pollo. No hubo vegetarianos entre los participantes, pero el comer carne fue más común entre hombres que entre mujeres. Los atributos sensoriales que conducían el gusto por la carne fueron: sabor, buen olor y jugosidad: estos fueron descritos por ambos géneros. Todas las mujeres tendieron a caracterizar negativamente la carne y la experiencia de comer carne. Sus asociaciones fueron basadas en repulsión más bien que al mal sabor como se halló en hombres. Los atributos ofensivos que las mujeres le atribuyeron a la carne estaban ligados a los animales y las partes de su cuerpo, sangre, carne cruda, textura fibrosa y masticable, sensación grasosa en la boca y grasa visible.

Los sujetos con mayor contacto con animales de la granja desplegaron actitudes más relajadas hacia la producción animal y no mostraron tales reacciones de repulsión. Por el contrario las mujeres tendieron a asociar la carne con comida pesada que tuvo un impacto negativo en sus cuerpos. Ellas estaban inconformes con la apariencia de su cuerpo, hacían dieta más que los hombres y tendían a asociar la salud (en el sentido de consumo de grasa) y la ingestión de alimentos con el deseo de tener cuerpos delgados.

Este estudio permitió apreciar las aproximaciones que se pueden hacer desde el campo psicológico al fenómeno de la repulsión de un alimento, en este caso principalmente hacia las carnes rojas, las posibles percepciones, las experiencias vitales las que se apoyan en las diferencias de género y edad ligadas a la preocupación por la imagen corporal.

En el Reino Unido, aunque el autor deja claro que no es un estudio sobre el vegetarianismo, sí lo es sobre el significado simbólico de la carne. “**La Carne: un símbolo natural**”¹¹ es un libro escrito partiendo de una investigación de tesis doctoral conducida durante tres años en el Departamento de Antropología Social de la Universidad de Hamburgo, el cual pretendía aportar pruebas sobre los aspectos sociales de los hábitos alimenticios en torno a la carne, los que para el autor son soslayados debido a la racionalidad de la sociedad inglesa moderna. Algunas de las preguntas que planteó responder el estudio fueron: ¿Por qué nos comemos a algunos animales a otros, no?, ¿Por qué el vegetarianismo es cada vez mayor?, ¿Por qué no somos caníbales, y ¿Cómo la carne se asocia con la

¹¹ FIDDLES, Nick. Meat: A natural Symbol. London, Routledge, 1992. pág 9. Consultado en: <http://site.ebrary.com>.

destrucción del medio ambiente?. Se constituyó en un estudio no solo antropológico sino además etnográfico de “nosotros”, (donde el investigador se refiere a su contexto social) como sociedad en proceso de cambio.

Para su cometido el autor analizó el trabajo académico, revistas, anuncios, prensa popular, el cine, la ficción y lo ilustró por citas de conversaciones con agricultores, carniceros, activistas vegetarianos y público en general, lo que sugiere una metodología de análisis de contenido. El enfoque consistió en reunir e interpretar una amplia serie de ejemplos en lo posible acerca del papel que la carne juega en la cotidianidad, de las conversaciones individuales y una serie de entrevistas grabadas durante unos cincuenta años. Muchas de estas entrevistas fueron con personas que tienen un interés especial en la carne, ya sea a favor o en contra. Dentro de las conclusiones el investigador plantea como respuesta a su pregunta inicial ¿Por qué nosotros valoramos la carne animal, a pesar de las consecuencias en las creaturas involucradas?, exceptuando los reparos que cada uno pueda sentir individualmente cuando nos enfrentamos a nuestra responsabilidad por la muerte de un animal, nosotros como sociedad apreciamos altamente la carne, en parte debido a ese poder, hemos sido criados dentro de una cultura que ha considerado el dominio del medio ambiente como una meta encomiable y que ha desplegado la carne como un medio para demostrarlo¹²

Con este trabajo se afirmaron los indicios de los nexos entre la influencia cultural y las decisiones subjetivas expresadas en los significados que acompañan fenómenos cotidianos como el comer y en este caso culturales y sociales que se tejen alrededor de las comidas, como el caso de la carne, que aunque pretendan ser desconocidos por el afán mercantil y la cosificación de la vida moderna, siempre están presentes en diversas posiciones y manifestaciones, que dejan de ser en ese momento in-significantes al ser in-corporados por el sujeto.

4.2 EN EL CONTEXTO NACIONAL

La urbanización acelerada y los contrastes que se aprecian entre las grandes ciudades y las pequeñas poblaciones sirven de marco por el interés que nace al indagar en la aparición de fenómenos cotidianos que en otros tiempos no recibieron tal atención. En este sentido las investigaciones desde el campo de la psicología sobre el tema del comer que se hallaron son más bien escasas en este contexto.

¹² Ibid. p. 228.

La investigación titulada **Representaciones sociales del comer saludablemente: un estudio empírico en Colombia**¹³, tuvo como objetivos explorar el conocimiento social sobre un tema como: “*el comer saludable*”. En donde aplica como metodología el análisis estructural de una representación social comparando las creencias y prácticas del comer saludablemente en dos contextos bien diferenciados de Colombia: El contexto urbano (Bogotá) y el contexto rural (los alrededores de Arauca), región con economía centrada en la ganadería. Sus participantes fueron profesionales y no profesionales con amplias diferencias en relación con las oportunidades de alimentación. La selección de éstos siguió un criterio de segmentación natural. Se incluyeron cuatro grupos (50 participantes en cada grupo). El estudio utilizó una encuesta de asociación libre con la pregunta: Cuando usted piensa en comer saludablemente, ¿Qué palabras, imágenes, o frases vienen a su mente? Escriba/diga lo que se le ocurra. A través de esta encuesta se recolectaron un total de 2.532 formas semánticas; se determinaron las frecuencias y el rango promedio de evocación de las palabras para determinar el núcleo central, la frecuencia máxima para una palabra fue de 135 y correspondió a vegetales. El análisis reveló que el núcleo central del comer saludable es lo vegetariano.

Los elementos centrales del comer saludable se agruparon en tres categorías generales: La primera la dieta vegetariana, que representa la categoría de los elementos más frecuentes, (i.e: vegetales, frutas jugos naturales, ensaladas, legumbres y cereales) la segunda la dieta semi-vegetariana, de donde las carnes rojas son excluidas a pesar de ser una de los elementos más frecuentes y la tercera categoría se relaciona con las condiciones del comer, limpieza, tranquilidad y regularidad. Según los indicadores tenidos en cuenta se sugiere una feminización del comer. También se tuvo en cuenta la carne como núcleo periférico y su valor simbólico para sugerir un cambio en la cultura. A nivel de los grupos conformados y las palabras se encontró a un grupo profesional urbano inmerso en la semántica del comer saludable, un grupo no profesional urbano guiado por el carácter normativo del comer saludable, (la forma musicalizada del comer); los profesionales rurales se remitieron al comer cotidiano pero incluyeron aspectos normativos y placenteros y el grupo de los no profesionales rurales caracterizaron el comer saludablemente en términos de las experiencias concretas de los platos locales y la comida diaria.

La anterior investigación permitió un acercamiento a la representación que

¹³ PARALES Quenza Carlos José. Representaciones sociales del comer saludablemente: un estudio empírico en Colombia. Universidad del Rosario, Bogotá 2006. En Revista: Universitas Psychologica de la Pontificia Universidad Javeriana Octubre, Diciembre año. Vol. 5 No 003 pág. 603 a 626.

socialmente se le atribuye a la dieta vegetariana y semi-vegetariana dentro del contexto de la salud, el bien-estar del organismo humano acompañado por un ideal de salud. Así mismo hizo posible la contextualización de la posición vegetariana en una región ganadera cuya urbanización es cada vez mayor y cuyos cambios sociales y económicos reflejan lo que sucede a nivel mundial. Las conclusiones más importantes de este trabajo tienen que ver con la dicotomía entre lo urbano, asociado con lo artificial, que desequilibra, altera y enferma, lo rural, asociado a lo natural a lo cual el habitante urbano ha de regresar en busca de aire fresco, agua pura y comida genuina; por su parte el habitante rural ha de encontrar estos elementos de incorruptibilidad en el pasado, cuando todo era más saludable. La intervención humana, según esto, es la que hace perder la salud, la solución es el retorno a lo natural. La nostalgia es la re-significación del pasado, antes todo era más puro, natural e incorruptible. El comer saludablemente indica una nueva relación con la comida e ilustra el conflicto entre el individuo, quien desea satisfacer una necesidad, las normas y valores que la sociedad impone.

En la monografía de ***Simpatía por la carne*** de Alejandro Morales¹⁴ del programa de Artes de la Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá, se plantea como objetivo presentar una reflexión profunda acerca de la muerte y la violencia usando la imagen de la carne para hablar de la capacidad de destruir en cada hombre. Desde la posición de espectador, el autor se propone plantear su propia estructura narrativa y construir sus propios significados basándose en el tema principal. Acudiendo a algunos conceptos psicoanalíticos de muerte, hace un giro por el principio del placer y realidad y el mandamiento “No matarás” discutiéndolos en relación a la muerte no solo del semejante humano sino de matar un animal para comerlo. La semejanza que encuentra entre la prohibición de matar un animal y un semejante, se apoya en una orientación biológica de la explicación de la naturaleza humana y la teoría de los instintos en Freud, una tendencia innata de la agresión y la carne como materia física constituyente del (cuerpo) del hombre y los animales que se ha convertido en mercancía y naturaleza muerta en los supermercados.

Los aportes que se obtienen de esta monografía se refieren principalmente a lo que aporta la reflexión que hace el autor y desde la estética, la imagen y su crítica del consumo. La reflexión misma abre la posibilidad para la contrastación acerca de la posición vegetariana y los procesos psíquicos implicados.

¹⁴ MORALES, Alejandro. *Simpatía por la Carne*. Tesis de Grado. Universidad Nacional de Colombia. Departamento de Artes Plásticas, Facultad de Artes. Bogotá 2001

4.3 EN EL CONTEXTO LOCAL

Los resultados de la búsqueda realizada en las diversas instituciones universitarias de la ciudad de Neiva que se dedican a la investigación, permite afirmar que el estudio más cercano al fenómeno del comer es el que se describe a continuación.

En **El Cuerpo: Goce y Mortificación. Una mirada psicoanalítica al caso subclínico del síntoma anoréxico**¹⁵, realizado por Guillermo Tovar y Nataly Mosquera en la Universidad Surcolombiana de Neiva, cuyo propósito fue hallar una comprensión del significado de la imagen corporal en el síntoma anoréxico subclínico en una joven de la ciudad de Neiva a partir de la investigación con Psicoanálisis; este último aspecto que comparte con la presente investigación. Este trabajo de carácter cualitativo se vale de la elaboración de un Estudio de Caso Único con el soporte del metodología de la Historia de vida que brindó mayor profundidad a las entrevistas semi-estructuradas empleadas en la obtención de los datos.

Para el análisis de la historia de vida se empleó el método analítico a través de las diferentes fases: entender, criticar, contrastar e incorporar. Para la integración de los datos se elaboró un modelo comprensivo del síntoma anoréxico por medio de la confrontación del discurso del sujeto de investigación, los referentes conceptuales y la perspectiva de los investigadores en un trabajo hermenéutico con psicoanálisis. Así se logró establecer una organización en tres ejes de los significantes: componente social, dimensión familiar y un elemento individual, los cuales se retroalimentan de manera constante. Las conclusiones de este estudio versan sobre la manera como la imagen corporal se establece como uno de los elementos que constituye el síntoma anoréxico, es decir, que los significantes asociados a ésta discurren principalmente durante acontecimientos que se explican en el eje individual, los cuales se encuentran estrechamente relacionados con la identificación presentada durante la fase del espejo descrita por Lacan y con las necesidades de situar sus propias identificaciones y simbolizar las transformaciones reales del cuerpo sexual durante la época de la pubertad.

A partir de algunos de los conceptos y de las decisiones tomados en el trabajo que se acaba de describir, se pudo establecer elementos asociados con aquellos aspectos psicológicos que hacen del comer un fenómeno de interés desde el campo del psiquismo. Especialmente se hizo más clara la posibilidad de realizar

¹⁵ TOVAR, Tovar Guillermo. El cuerpo: goce y mortificación una mirada psicoanalítica al caso subclínico del síntoma anoréxico Universidad Surcolombiana. 2009 Neiva.

una apropiación de la investigación con psicoanálisis, el rechazo o restricción a la comida como manera de expresión subjetiva.

5. REFERENTE CONCEPTUAL

La presente indagación sobre la posición subjetiva implicada en el camino que va desde la decisión inicial de no comer carne animal hasta la adopción definitiva de una dieta vegetariana, se orientó principalmente, por la articulación entre conceptos del campo psicológico general con algunas nociones básicas del saber psicológico disponible en la teoría psicoanalítica y que han servido de punto de partida en variadas investigaciones para la formulación de valiosas hipótesis sobre la complejidad de los fenómenos psíquicos involucrados en el comer.

En cuanto a las nociones psicoanalíticas, los investigadores seleccionaron de entre los planteamientos de Freud y Lacan, directamente de sus escritos o facilitados por el abordaje que otros autores han hecho de los mismos, aquellos conceptos que consideraron pertinentes para resolver la pregunta del presente trabajo.

5.1 ACERCA DE LA COMIDA Y EL COMER DESDE LA PSICOLOGÍA Y OTRAS CIENCIAS HUMANAS

El abordaje transdisciplinar de los fenómenos de la alimentación, la nutrición y el comer por parte de diversas ciencias y disciplinas humanas y sociales como la antropología, la sociología, la psicología y el psicoanálisis ha hecho posible la elaboración de abundantes conceptos sobre éstos.

El comer y la comida hace parte de las complejas significaciones culturales y sociales¹⁶ y por tanto subjetivas de la vida cotidiana. El lenguaje de la comida toca diversos aspectos de la vida amor, enfermedad, muerte, sexo, comodidad, la obsesión, placer, la diversión, trabajo, nacimiento, temor, odio, agresión.¹⁷

El comer es un acto social por lo cual no responde solo a la necesidad orgánica de alimentarse, *supone un sujeto que se compromete con lo que hace y deja de hacer, que se manifiesta en todo lo que hace, cuando toma la palabra o escucha*

¹⁶ OGDEN Jane. Psychology of Eating; From healthy to disordered behavior. Traducción: Psicología de la alimentación. Ediciones Morata, Madrid 2005. P. 64.

¹⁷ PROBYN, Elspeth. Carnal Appetite : Food Sex Identities. Florence, KY, USA: Routledge, 2000. p 10. Consultado en : <http://site.ebrary.com>.

*pero también cuando come*¹⁸

Sujeto sujetado, en este caso se podría decir a las tradiciones culturales en torno al comer, cuyos significados y prácticas le son heredados en su relación con el Otro y las que se articulan en el lenguaje que se encarna en un cuerpo que se ve sometido, también cuando come, a las leyes del dolor y el placer¹⁹ en un más allá del principio del placer.

El comer, por supuesto está íntimamente ligado con nuestros cuerpos y de hecho puede cuestionar lo que pensamos y sabemos del cuerpo²⁰. El psicoanálisis ha de recordar que el inconsciente incide sobre el cuerpo del ser hablante,²¹ a través del papel de la pulsión en el goce del cuerpo

“... el cuerpo está determinado por el Inconsciente como lenguaje: vertiente simbólica donde el cuerpo tiene estatuto de significante en la cadena que el síntoma conversivo pone en evidencia: vertiente real donde el cuerpo se revela como condición del goce del cuerpo que es al tiempo goce del inconsciente”²² ...”

Para comprender mejor la mencionada complejidad del comer será muy útil hacer la diferenciación entre los conceptos de pulsión, necesidad, demanda y deseo.

5.2 EL COMER EN LA PULSIÓN, LA NECESIDAD, LA DEMANDA Y EL DESEO

El comer en Freud se haya asociado con la oralidad, con la boca, como lugar de entrada tanto del alimento como de su representación de satisfacción o insatisfacción. El concepto de Pulsión (Trieb), permite establecer, como lo concibe Freud, un lindero entre los “Estímulos que provienen del interior del cuerpo y alcanzan el alma” y su “Representante, (Repräsentanz) psíquico, es decir la huella que desde lo somático se imprime en el psiquismo”.

¹⁸ BRAUNSTEIN, Néstor. El goce y el psicoanálisis en el siglo XXI. En Memoria del Psicoanálisis. Memorias del I Seminario Latinoamericano de Psicoanálisis. Colectivo de Análisis Lacaniano. Universidad de San Buenaventura. Cali 2009.

¹⁹ Ibidem.

²⁰ Óp. Cit. PROBYN p.3.

²¹ GOMEZ, B. Gloria E. Cuerpo significativo y goce. Revista de Psicoanálisis. Desde el Jardín de Freud. No 2: Cuerpos y goces contemporáneos. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Humanas y sociales. Escuela de Estudios en Psicoanálisis y Cultura.

²² Ibidem.

Al inicio de la vida, a las pulsiones de autoconservación se apuntalan la libido en las fases más tempranas de su desarrollo. Dicha autoconservación es concebida por Freud como las necesidades imprescindibles y las funciones somáticas indispensables para la conservación del individuo y cuyo modelo son el hambre y la función de la alimentación²³.

“El quehacer sexual se apuntala primero en una de las funciones que sirven de conservación de la vida y solo más tarde se independiza de ella. La necesidad de repetir la satisfacción sexual se divorcia entonces de la necesidad de buscar alimento, un divorcio que se vuelve inevitable cuando aparecen los dientes y la alimentación no se cumple más exclusivamente mamando sino también masticando.”²⁴

La noción de apoyo/apuntalamiento hace alusión a la relación y a la oposición que se establece entre las pulsiones sexuales y las de autoconservación. A nivel oral, por ejemplo, el placer sexual encuentra su apoyo en la actividad de nutrición.

La satisfacción de la necesidad de alimento conlleva una satisfacción de la zona erógena, en cuyo contexto Freud se referirá a la “Pulsión de alimentación” y reconoció tantas pulsiones de autoconservación como funciones orgánicas²⁵

De esta manera se puede decir que el comer está ligado con las dos organizaciones de la vida sexual pre-genital: la oral (o canibalica) y la sádico anal. En la primera, en la que no se ha diferenciado un opuesto, el objeto, que es incorporado, es el mismo para la función nutricia y para la obtención de placer, objeto que luego será resignado en el chupeteo por una parte del propio cuerpo. En la segunda, la sádico – anal, ya se inicia la división de opuestos, activo-pasivo, siendo la actividad producida por la pulsión de apoderamiento “a través de la musculatura del cuerpo y como órgano de la meta sexual pasiva”²⁶ la mucosa erógena intestinal.

²³ LAPLANCHE, Jean. PONTALIS, Jean-Bertrand. Diccionario de Psicoanálisis. Paidós. Consultado en <www.psykolibro.blogspot.com> p.326.

²⁴ FREUD, S. (1995). Tres ensayos de Teoría sexual (Octava reimpresión de la Edición en Castellano de 1978/950 ed., Vol. VII). (J. L. Etcheverry, Trad.) Buenos Aires: Amorrortu Ediciones.

²⁵ LAPLANCHE, Jean. PONTALIS, Jean-Bertrand. Op. Cit.

²⁶ *Ibid.*, 180p.

Para retener y expulsar se halla implícito el comer como requisito del contenido intestinal. Esto configuraría en la neurosis histérica el papel de los síntomas ligados con la representación de estas zonas y de la comida. Freud se refiere también a la importancia de los catarrros intestinales frecuentes en los años infantiles en la nerviosidad posterior, ejerciendo una influencia determinante sobre las manifestaciones sintomáticas de la neurosis a través de una gran cantidad de trastornos digestivos.²⁷

Entre tanto Lacan concibe el comer ligado a la indefensión del *infant* que debe valerse del Otro materno para que le procure no solo su preservación orgánica, el alimento, sino su transformación psíquica: tranquilidad, seguridad, amor. El comer también se vincula a la pulsión oral, que hace que cuando el niño coma lo haga para identificarse a lo que le falta a la madre, es decir el falo. El objeto que satisface la necesidad de alimentarse no se encuentra diferenciado pues el niño aun no concibe la diferenciación de las cosas, de su sí mismo, su cuerpo y el de la madre.

El grito, su llanto, es el primer asomo del lenguaje del bebé pues es interpretado por el Otro materno como un malestar, una falta, lo que inaugura la dialéctica del pedido a otro y su don por parte del mismo.

La diferenciación entre la madre y su infante, un requisito para que éste pueda hacer parte de la cultura. La ruptura de la unidad original, con el surgimiento consciente de la idea del otro, representa una pérdida definitiva para el surgimiento del sujeto civilizado quien demandará la restitución de ese estado de completud preferible ante la ansiedad del sentimiento de pérdida.

La otredad es el sello definitivo de la añorada completud original e implica para el niño que tendrá que empezar a expresar sus necesidades en los significantes del sistema simbólico en el que se encuentra inmerso el otro hablante. La demanda se configura así con aquello que de la necesidad pasa a la cadena de significantes, a saber la palabra como un pedido de satisfacción al Otro.

Sin embargo, Hekier²⁸, postula que no toda la demanda queda agotada en el objeto que calma la necesidad (demanda transitiva), y que entre ésta circula otra

²⁷ *Ibid.*

²⁸ HEKIER, Marcelo, Y, MILLAR, Cecilia. Anorexia-bulimia: deseo de nada. Argentina: Paidós, 1996.

que demanda amor (demanda intransitiva). Expone Gómez que la primera se dirige al Otro en cuanto la tiene, la puede colmar; y la segunda, en cuanto ese Otro no tiene, y que para Lacan es la que da prueba de la falta en el Otro, pues amor es dar lo que no se tiene.

En cuanto al rechazo del alimento, Lacan dirá que es el niño al que alimentan con más amor el que rechaza el alimento y juega con su rechazo como con un deseo.²⁹ El Otro confunde sus cuidados con el don del amor y lleva a que se sitúe en un lugar donde pueda defender su deseo para preservar su deseo de la amenaza de ser devorado por el Otro materno.

A partir de la pérdida de completud y la conciencia de otredad que instaura la demanda de amor que se dirige al Otro, la palabra sustituirá al objeto perdido, ausente y entonces el lenguaje se convierte en la prueba de la falta que el Otro, será y sostiene, una interminable pérdida: el deseo.

5.3 DIETA Y VEGETARIANISMO

Dieta (Del lat. *dieta*, y este del gr. δῖαιτα, régimen de vida)³⁰ se refiere esencialmente a: el régimen que se manda observar a los enfermos o convalecientes en el comer y beber así como a la comida y bebida misma; a la privación completa de comer; o al conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento. La dietética es la disciplina de la alimentación conveniente.

Foucault³¹ alude a la “dietética”, para los griegos, como una preocupación por el régimen que buscaba reglamentar una actividad reconocida como importante para la salud. A través de la comparación de dos relatos de origen, el de Hipócrates y el de Platón muestran la coincidencia en cuanto a las enfermedades que habrían surgido tras dejar atrás regímenes de vida, más primitivos, antiguos, adecuados sanos y “naturales”. Esto habría hecho que se hiciera indispensable seguir las enfermedades paso a paso y se hubiera sometido a un largo régimen a quienes tenían mala salud.

El régimen era susceptible de ser convenientemente “meditado” y este incluiría,

²⁹ LACAN, Jacques. Escritos 2, La dirección de la cura y los principios de su poder. 1958.

³⁰ REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la Real Academia Española. Disponible en: <<http://www.rae.es/rae.html>>.

³¹ FOUCAULT, Michael. Historia de la Sexualidad: El uso de los Placeres. 16 Edición en español. México, DF: Siglo XXI editores S.A., 2005. 92p. Consultado en versión digital en <www.books.google.com.co>.

según la mención del libro de IV de las Epidemias que hace Foucault: los ejercicios, (ponoi), los alimentos (sitia), las bebidas (pota), los sueños (hypnoi) y las relaciones sexuales (aphrodisia), todas cosas que deben ser “medidas”.³²

Al referirse a la reflexión moral de los griegos acerca de los placeres sexuales, resalta, el autor anteriormente mencionado, que lo más importante no era la preocupación por las consecuencias patológicas de la actividad sexual o por su clasificación como normales, anormales o patológicas. El propósito principal de tal reflexión para los griegos, según este autor, “Era definir el uso de los placeres; sus condiciones favorables, su práctica útil, su disminución necesaria, en función de una manera de ocuparse del cuerpo propio”.³³

*“...es una categoría fundamental a cuyo través puede pensarse la conducta humana; caracteriza la forma en que se maneja la existencia y permite fijar un conjunto de reglas para la conducta; un modo de problematización del comportamiento que se hace en función de una naturaleza que hay que preservar y a la que conviene conformarse. El régimen es todo un arte de vivir.”*³⁴

Ahora bien la dieta vegetariana o “vegetarianismo” consiste esencialmente en: “Abstenerse de la carne de todo animal, incluidos pescados y aves, y de todos los productos derivados del animal muerto, como grasas, salsas, caldos.”³⁵, concepto que se tiene como punto de partida para esta indagación. La posición de abstinencia, exclusión o rechazo de la carne animal o sus derivados, ha de ser considerada desde la oposición de creencias científico-religiosas que se toman por certezas sobre la conveniencia o inconveniencia de comerla, pero además desde las consideraciones psíquicas singulares: la preocupación por la salud, por la imagen corporal, la identidad, las implicaciones afectivas y sociales del comer, la elección o rechazo de la comida, la pregunta por la condición animal y su relación con la condición humana.

El comer-carne y el vegetarianismo, como lo expresa Fiddles³⁶, se “Pueden

³² Ibíd.

³³ FOUCAULT, Michael. Historia de la Sexualidad: El uso de los Placeres. 16 Edición en español. México, DF: Siglo XXI editores S.A., 2005. p.92. Consultado en versión digital en www.books.google.com.co

³⁴ Ibíd.

³⁵ SUZINEAU, René. (1979). Qué es vegetarianismo. En FERREIRA, Melisa (Trad.). Madrid: EDAF. Ediciones - distribuciones S.A. (Título Original: Clefs Pour le Végétarisme 1977).

³⁶ FIDDES, Nick. Meat: A Natural Symbol. London, GBR: Routledge, 1992. p4. Disponible en <<http://site.ebrary.com>>.

considerar dos lados de una misma moneda”... cada uno significativo en oposición al otro. De esta manera al indagar el rechazo o exclusión de la carne en la dieta vegetariana, también se considera implícitamente lo que la hace apetecible para querer comerla.³⁷

Una dificultad evidente al proponer un concepto unificador de la dieta vegetariana, radica en la dificultad de incluir en ella la gran diversidad de posiciones, motivaciones y creencias respecto a otro concepto: el de la carne y el las comidas de origen animal que se puedan llegar a reconocer. Además del concepto ya dado se sabe de las siguientes alternativas³⁸: La dieta ovo-vegetariana incluye huevos pero excluye la leche y sus derivados; las dietas lacto-ovovegetarianos incluyen otros alimentos cuya obtención no implican la muerte del animal, como la leche, los huevos y la miel; la total exclusión de cualquier alimento que contenga al menos un indicio de proceder de un animal, vivo o muerto: veganismo; la alimentación vegetariana macrobiótica se centra en cereales enteros, vegetales y legumbres de mar y terrestres, granos y miso, una pasta alta en proteínas hecha de granos y soya fermentada; la combinación de comidas a base de plantas de ciertas maneras y los frecuentes ayunos es preponderante en una alimentación higienista natural; el crudivorismo, excluye la carne y además acepta solo comidas sin cocinar; el frugivorismo, alimentación exclusiva de frutas, nueces, semillas y ciertos vegetales; la alimentación semi-vegetariana incluye pequeñas porciones de carnes de aves y peces y excluye las carnes rojas. Por lo tanto cabe aquí una gran diversidad de matices que frecuentemente se pueden tener en cuenta para la denominación de vegetarianismo estricto o moderado. En “oposición” las dietas que no representan ninguna de las preocupaciones mencionadas suelen ser llamadas de diversas maneras: tradicionales, convencionales u omnívoras.

El estilo de vida³⁹ en esta investigación se considera como una forma de expresión del discurso en lo que éste tiene de subjetivo y que por ende atañe no solo al cuerpo, a la identidad que se posibilita a través de las identificaciones de la estructuración subjetiva. En lo que se refiere al comer, mas allá de lo que representa la alimentación como función orgánica instintiva, el estilo de vida se asocia a las narrativas del sujeto en torno a su cuerpo y a la erogenización u obtención de placer o satisfacción.

³⁷ Ibidem p. 4

³⁸ ALLEN, Fox Michael. Deep Vegetarianism. Temple University Press-Philadelphia 1999. p 56. Consultado en <www.google.com.co/books>.

³⁹ GRUPO DE INVESTIGACION EL METODO ANALITICO. Y SUS RELACIONES EN LAS CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS. Centro de Investigaciones Sociales y Humanas. Universidad de Antioquia.Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Universidad de Antioquia. Medellín Primera Edición 2010 p. 46.

De esta manera quedan incluidos las dietas y los hábitos, que en su concepción clásica respondían a ideales estéticos, morales y éticos que eran compartidos colectivamente y que giraban en torno al cuidado de si en la moderación de los placeres y pasiones o por el contrario de reconocer como se sucumbe frente a los placeres de los excesos. De esta manera no es posible hablar de una dieta sin tener en cuenta las significaciones que tiene desde el punto de vista imaginario y simbólico las comidas y los organización del cuerpo con los modelos y exigencias del Otro de la época.

Así, se puede comprender a través del análisis de los hábitos de comer, dietas y estilos de vida la relación de la existencia y consigo mismo que establece el sujeto, como por ejemplo podría pensarse en los cambios que se experimentan en la alimentación a lo largo de la vida y que pueden constituirse en excesos, la tendencia hacia cierto tipo de comidas exclusivamente, sin hábitos claros todos señales posibles de ansiedad a tener en cuenta en la exploración de procesos de transformación.⁴⁰

5.4 LA CARNE Y OTRAS COMIDAS DE PROCEDENCIA ANIMAL

En su escrito Un recuerdo Infantil de *Leonardo DaVinci*, Freud hace alusión al carácter de este en los siguientes términos:

“En una época en que todo individuo procuraba conquistarse el más vasto campo para su quehacer, lo que forzosamente exige desplegar una enérgica agresividad hacia los demás, Leonardo se destacaba por su espíritu pacífico y calmo, que evitaba enemistades y querellas. Era suave y benévolo con todos, declinaba comer carne por considerar ilícito quitar la vida a los animales, y sentía un gusto particular en dejar en libertad a los pájaros que compraba en el mercado. Condenaba la guerra y el derramamiento de sangre, y no consideraba al hombre el rey de los animales, sino la más alevosa de las bestias salvajes”.

La sensibilidad, preocupación e inquietud hacia la vida animal hasta el punto de renunciar, como en la referencia que hace Freud sobre DaVinci, a comer carne puede constituir un buen indicio de la significación que la vida animal adquiere para el recuerdo de este personaje. La lista de personajes a quienes también les

⁴⁰ Ibídem p. 390.

es atribuida esta preocupación por la vida animal hasta el punto de declinar su gusto por la carne es extensa. Entre esta lista se encuentran desde personajes de todas las épocas Pitágoras, Francisco de Asís, Hitler, entre otros. La importancia de mencionar este hecho es el interés que despierta la contradicción o coherencia de esta preocupación con las realizaciones con las que son recordados en sus informes biográficos.

De lo anterior surge la intuición acerca de que esta preocupación y sensibilidad pueda provenir de representaciones inconscientes acerca de la atribución agresiva o violenta que tendría el sacrificio del animal o muerte del animal que se destina para carne y para servir como comida de los comensales. Esta intuición se apoyaría en algunos de los planteamientos de Mauss⁴¹ acerca de la posible relación entre las funciones sociales del sacrificio y del paso de la condición de lo sagrado de los sacrificios animales al carácter profano, secular se diría hoy, que fueron adquiriendo luego.

Y es que la condición animal ha cautivado siempre al hombre especialmente a los cazadores y pescadores, luego a los pastores y criadores de animales ya domesticados y a filósofos, antropólogos, científicos como Darwin en la formulación de la teoría evolucionista y todas las implicaciones que ésta habrá de tener y sigue teniendo.

En la gran mayoría de las religiones politeístas y monoteístas los animales fueron el objeto de adoración o de tributo a la divinidad en sustitución de las víctimas humanas. El Totemismo también se centro en la figura de un animal que identificaba al clan. La creencia de que la comida puede transmitir las cualidades físicas y espirituales de su fuente⁴², se ha considerado dentro de los motivos de su evitación, el hombre primitivo estaba muy preocupado por las comidas cárnicas que el come: al consumir una criatura semejante, se expone así mismo a toda clase de influencias físicas y espirituales. La noción de que alguien es lo que come⁴³ es común a los modernos budistas, como lo fue en el siglo XIV, para los Albigensians, quienes creían que comer animales era interferir con la *metempsychosis*, es decir, circulación de almas entre pájaros, mamíferos y el hombre.

Existen diversos argumentos sobre lo que en la Biblia, el libro sagrado de la

⁴¹ MAUSS, Marcel. Lo sagrado y lo profano. De la naturaleza y de la función del sacrificio. Barral Editores. Barcelona 1970. Obras I. 1970.

⁴² FIDDES, Nick. Meat: A Natural Symbol. London, GBR: Routledge, 1992. p4. (Se refiere a Simons (1967:117 y a Le RoyLadurie 1978:9), Disponible en <<http://site.ebrary.com>>.

⁴³ Ibidem

religión judeo-cristiana, Dios le habría concedido al hombre el beneficio o no de disponer de toda clase de animales para su sustento sobre la tierra; numerosas son también las referencias a metáforas derivadas de la cultura pastoril; el pastor de las ovejas, el rebaño, el cordero, la sangre del cordero que se emplearon en el simbolismo religioso.

La curiosidad y preocupación plantea un interrogante por las variadas connotaciones que la vida animal ha tenido en cuanto a las diferencias y semejanzas entre lo animal y lo humano, y que inquietarían a quienes no aceptan la muerte animal para comer su carne. Muchos animales son investidos con afectos y sentimientos inconscientes, -especialmente durante la infancia-, de temor, angustia o ternura como sucede con muchos animales a los que se les teme, como ha sucedido en el caso descrito por Freud sobre la fobia de Juanito a los caballos o como sucede con las mascotas a las cuales se les protege y deben brindárseles cuidados, ya que la idea de comer una mascota en occidente produce rechazo y por tanto constituye prácticamente una prohibición.

Una posible significación de la carne animal implica precisamente la muerte del mismo, el derramamiento de su sangre, requisito para poder comer su carne; hecho que podría representar lo problemático en el psiquismo que puede llegar a ser dominio que la cultura ejerce sobre la naturaleza. Un dominio que era regulado por los designios divinos o por la cercanía humana en el trato que requería la cría, sacrificio y aprovechamiento social de la vida y la naturaleza.

Diferentes religiones establecen diversas prácticas o rituales a ser observadas para el sacrificio animal y las cualidades que serán compartidas e incorporadas una vez se coma su carne. La religión judía establece la prohibición de comer carne de cerdo. La religión musulmana prescribe la observancia de estrictas directrices para el matarife como la oración y la abstención sexual. La religión cristiana dispone la observancia de ayunos de carnes rojas durante ciertas celebraciones conmemorativas.

Fiddles⁴⁴ retoma los planteamientos de Mary Douglas en su trabajo sobre simbolismo corporal, titulado Símbolos naturales en el cual ella muestra como el cuerpo humano es una metáfora para la expresión de la experiencia social. Así mismo diría que el análisis basado en el argumento de que el rasgo más importante de la carne, en su positiva imagen como nutrición vital y

⁴⁴ FIDDLES, Nick. Meat: A Natural Symbol. London, GBR: Routledge, 1992. Version electrónica Consultada en <http://site.ebrary.com>.

simultáneamente su imagen contraria como peligrosa, inmoral y potencialmente nociva para la salud, es lo que representa el control humano sobre el mundo natural, presente en la preocupación expresada. No es algo individualmente consciente, es más bien que el principio del poder sobre la naturaleza es un hilo omnipresente que corre a través de la cultura en la cual somos criados. Un hilo invisible⁴⁵.

La civilización occidental y el sometimiento de la representación del mundo salvaje ha sido un tema central, a veces un imperativo religioso. El consumo de la carne animal ha sido un ejemplo ideal de ese control, a pesar de los refinamientos y racionalizaciones de la civilización científica moderna, la carne aun deriva su peculiar significación de estas ideas básicas.

Cualquier estudio sobre hábitos de comida debe reconocer que la selección de la comida está colmada de reglas sociales y significados y es clara en la extensión con rituales culturales tanto secular como religiosos que la carne es un medio particularmente rico en significado social

5.5 SUJETO, DISCURSO, SIGNIFICADO, SUBJETIVIDAD Y SINGULARIDAD

La noción lacaniana de sujeto, alude, entre otras cosas, a lo humano en tanto diferenciado de lo animal por el atributo del lenguaje, este último base del orden simbólico en el cual se sustenta la cultura u Otro cultural que precede al sujeto. "En el campo del Otro el cuerpo se hace significante, le es asignado (un nombre), *un lugar al cual se debe y que en sus distintos discursos constituirá al sujeto en tanto lo distancia de la naturaleza*"⁴⁶ El sujeto es un efecto del lenguaje, es la palabra la que funda al sujeto, la palabra determina desde antes de su nacimiento, no solo el estatuto del sujeto sino la llegada al mundo de su ser psicológico.

Pero ese mismo lenguaje que lo antecede, que le permite pensar y alienarse, al mismo tiempo que lo causa lo inscribe en la falta, lo escinde, lo divide, lo confronta con la castración. A la vez que piensa se pierde en lo que dice. Pérdida, que es la propiedad fundamental de la subjetividad⁴⁷. El sujeto emerge, al hablar, en su

⁴⁵ Ibid.

⁴⁶ LOPEZ Díaz Yolanda El Lenguaje aquello del Otro que nos da existencia. Texto presentado en el Tercer Coloquio de la maestría Psicoanálisis Cultura y Lazo Social" Agosto 13-15 de 1998 Departamento de Psicoanálisis Universidad de Antioquia.

⁴⁷ DIAZ, Carmen Lucia El Sujeto en Psicoanálisis. Texto Fotocopiado.

deseo, que es también deseo del Otro.

*“La singularidad de cada sujeto se ubica en el posicionamiento inconsciente de su deseo frente a la Ley implicada en ese Otro, como orden simbólico de la cultura y el lenguaje. El sujeto se construye en su singularidad a través de su inserción en el mundo simbólico que caracteriza al universo humano, orden que lo domina y lo gobierna”.*⁴⁸

Este nexo entre lenguaje y subjetividad, se halla presente en conceptos como el de *discurso*, asumido por el Grupo de Investigación El método analítico y su aplicación en las Ciencias Sociales y Humanas. como *“La expresión de una estructura subjetiva”*⁴⁹. Expresión en cuanto humana hace evidente una estructura, es decir una serie de componentes, significantes, que se articulan unos a otros que siguiendo ciertas leyes o principios hacen emerger una significación y unos sentidos⁵⁰. Algunas de las formas de expresión del discurso, que menciona el grupo son los estilos de vida de un sujeto, las producciones artísticas, las costumbres, los mitos, las narraciones, las religiones y las formalizaciones teóricas; la literaria, la científica, la mitológica y la filosófica. Así, se menciona también como característica esencial de tales expresiones discursivas el que producen significaciones o contenidos consensuales y sentidos o contenidos e intenciones singulares...

El lenguaje funciona como una batería de significantes aptos para combinarse y sustituirse y para producir efectos de significación; siendo esta significación la representación de una ruptura, una resistencia entre significante y significado. Significado que no está dado es producido y constituye así un mero juego de significantes que cuando se llega a producir se desliza debajo del significante⁵¹. La significación llega a ser el proceso en virtud del cual ese juego de significantes produce la ilusión del significado, a través de los tropos, la metáfora y la metonimia.

⁴⁸ *Ibíd.*

⁴⁹ UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Grupo de Investigación El método analítico y sus aplicaciones en las Ciencias Humanas y Sociales. Medellín. Primera Edición 2010. p.46.

⁵⁰ *Ibíd.*

⁵¹ EVANS, Dylan. Diccionario Introductorio de Psicoanálisis Lacaniano. Buenos Aires, Paidós.2003. p.175.

El escurrimiento del significado bajo el significante hace que, por la estructura misma del lenguaje, nunca pueda llegarse a un lenguaje ideal de palabras que tengan un lenguaje propio. La funciones del significante, mediadoras entre el inconsciente y la conciencia⁵² ponen en evidencia el nexo entre la necesidad, la demanda y el deseo. El discurso del sujeto como expresión subjetiva e intersubjetiva dirigido al otro/Otro es susceptible de ser interpretado, a través del análisis, para acceder a la comprensión. Analisis que exige una apropiación, una incorporación una transformación de ascesis subjetiva⁵³ por parte del interprete.

La concepción lacaniana de que el sujeto ex-iste al lenguaje revela la paradoja de que el sujeto solo llega a ser identificado con un significado cualquiera, (niño, judío, proletario) desapareciendo como sujeto y cayendo así en el sin sentido⁵⁴ Significación y sentido aunque opuestos se relacionan en la producción del goce que Lacan acuña como “*signifiance*”,⁵⁵ ubicando el sentido en la conjunción de lo simbólico y lo imaginario. La verdad se pierde en el saber, puesto que el objeto, causa verdadera del deseo es en sí mismo inarticulable en la palabra.

Dentro del juego que hace Lacan con los sentidos de la palabra sujeto, además del ya expuesto, se encuentran el filosófico, como el sujeto cartesiano, el que aparece en el momento que reconoce la duda como certidumbre; en la lógica y la lingüística aquello de lo que se predica algo, contrario al objeto: lo que en el proceso de objetivación esta fuera del objeto; en sentido jurídico una acepción como soporte de la acción, quien puede considerarse responsable de sus actos o como súbdito, alguien sujeto al poder de otro soberano⁵⁶.

El yo freudiano termina siendo cuestionado con la formulación del concepto de sujeto, el sujeto no es el yo, que en adelante es una función, el yo lacaniano es la sensación de un cuerpo unificado producido por la asunción por parte del sujeto de su imagen en el espejo. (poder de fascinación), termina situado en un eje imaginario en oposición a su propia imagen, (narcisismo) o a la de un semejante,

⁵² FRANCIONI, Mario. Psicoanálisis, Lingüística y Epistemología en Jacques Lacan. Editorial Gedisa. Buenos Aires, 1983 p.39.

⁵³ UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Grupo de Investigación El método analítico y sus aplicaciones en las Ciencias Humanas y Sociales. Medellín. Primera Edición 2010. p.83.

⁵⁴ *Ibíd.* p173

⁵⁵ *Ibíd.* P.173

⁵⁶ *Ibíd.*

pequeño otro de Lacan. Esta relación del yo con su objeto imaginario, estorba el reconocimiento de su deseo.⁵⁷

Para fines del presente trabajo de investigación dentro del campo psicológico, se toman los conceptos de sujeto, subjetividad singularidad, significado y discurso teniendo en cuenta el carácter cualitativo al que se adscribe, la importancia central del lenguaje en el mismo, a una intención reflexiva y formativa y al ejercicio de intentar un acercamiento al nivel no sólo consciente sino también inconsciente de fenómenos ligados al comer.

5.6 EL GRAN OTRO Y EL PEQUEÑO OTRO:

Estos dos conceptos se hallan asociados con la estructura de la subjetividad y es probable que en su conformación estén relacionados con concepto hegeliano de Otro u otredad. El Gran Otro designa la alteridad radical, la otredad que trasciende la otredad ilusoria de lo imaginario porque no puede asimilarse mediante la identificación⁵⁸.

En su texto Nombres del Otro que marca el cuerpo, asume Díaz⁵⁹ el Otro como todo aquello que tiene que ver con lo humano y que participa en la creación del sujeto y en la organización de su cuerpo, elementos estos del ser hablante. Según la autora, el Gran Otro se expresa a través de distintas realidades, de facetas variadas con rostros variados y en innumerables circunstancias. Por su carácter virtual no es algo objetable pero permite el surgimiento del sujeto en su dimensión simbólica e imaginaria situándolo en una estructura discursiva.

El Otro pre-existe al sujeto y participa de manera imprescindible en su constitución, organiza al sujeto en su totalidad y de él depende su experiencia, fundándolo en lo más íntimo de su ser, constituyéndose en una intimidad que se suele manifestar en una forma de exterioridad. El sujeto solo se concibe como tal por la sujeción sincrónica, fijada en un punto de carácter estructural y enfrentada a la sujeción diacrónica, variable que toma al sujeto hacia adelante o hacia atrás.

⁵⁷ CHEMAMA, Roland, compilador. Diccionario de Psicoanálisis; diccionario actual de los significantes, conceptos, y matemáticas del psicoanálisis. Amorrortu Editores. Buenos Aires.2002. p173

⁵⁸ EVANS, Dylan. Diccionario Introductorio de Psicoanálisis Lacaniano. Buenos Aires, Paidós.2003. p.143

⁵⁹ DIAZ, Carmen Lucía. Nombres del Otro que marca el cuerpo. La autora es Psicoanalista, docente y hace parte de la Escuela de Estudios en Psicoanálisis y Cultura de la Universidad Nacional de Colombia.

El Otro somete al sujeto, pero no solo lo oprime, también le permite ser, lo ordena y lo protege de su caída de su desasimiento y desintegración. El cuerpo como sede del sujeto también está atravesado por el Otro que le deja su marca interviniendo en todos los momentos y en todos los grados de existencia del orden humano y se establece en los fundamentos de los intercambios del sujeto con su semejante.

Finalmente los diversos nombres del Otro tratados en el escrito de Díaz se resumen en el Otro del lenguaje, el Otro de la Ley, el Otro materno, el Otro de los social y la cultura, y el Otro del Otro, la función del Nombre del Padre.

En relación al pequeño otro, la identificación es considerada por Freud como la primera exteriorización del niño de una ligazón afectiva con otra persona. Durante el estadio del espejo formulado por Lacan, la constitución del yo es en parte posible gracias a la identificación del niño por el otro semejante y con la imagen reflejada de su cuerpo asumida como propia con la mediación del reconocimiento del Gran Otro, (la madre) a través de su mirada⁶⁰.

El pequeño otro, es simultáneamente el semejante y la imagen especular, por lo cual el pequeño otro está inscrito en el orden simbólico. Así, el estadio del espejo es la fase inicial de la estructuración psíquica en la que el niño escapa al registro atrapante de la relación dual con la madre y en el cual se esboza la identidad subjetiva como preparación al acceso a lo simbólico. Con el acceso al lenguaje, la alienación del sujeto en el yo continúa lo que sucede con la identidad lograda en la fase del espejo. En esquema L de la dialéctica intersubjetiva elaborado por Lacan se analizan la alienación del sujeto en el Yo con el acceso al lenguaje.

El sujeto estará presente en su discurso sólo si es representado, se compromete a través de su discurso con un acto de apariencia. Ante esta figuración como representante articula un discurso que solo puede ser un discurso de apariencia con respecto a la verdad de su deseo.

Lacan equipara esta alteridad con el lenguaje y la Ley, por lo que el Otro se encuentra inscrito en el orden de lo simbólico. El Otro es entonces otro sujeto en su alteridad radical y su singularidad inasimilable y al mismo tiempo es el orden simbólico que media la relación con ese otro sujeto.

⁶⁰ DOR, Joël.

El interés de estos conceptos para la presente investigación radica en la posibilidad de ubicar el problema de investigación dentro de los cambios que tienen lugar en la subjetividad y en su estructuración con relación a los discursos del Otro contemporáneo.

5.7 EL CUERPO EN LA POSMODERNIDAD Y LA CONFLUENCIA DE LOS DISCURSOS

En su tesis del malestar en la cultura, Freud postula que los síntomas más peculiares de cada cual tiene en la civilización una parte de sus condiciones, de esta manera el Otro interviene en la constitución del sujeto, borrando la diferencia entre lo social y lo individual.⁶¹

Pommier presenta una noción del momento actual al que se le ha denominado postmodernismo como “la época en la que el hombre ya no se entusiasma por un futuro que canta, prometido para antes y después de la muerte”⁶². Al llegar a esta época se habrían ensanchado las fracturas ya existentes entre quienes organizan su vida a través de las creencias de los ideales pre-modernos (religiosos) y los modernos (secularización de la religión), y a su vez entre estos y la virtualidad postmoderna, (sin nada mas adelante), quienes piensan que no tienen para nada un ideal.⁶³

El cambio de los ideales y los sueños dejan su marca sobre el cuerpo. La posición del cuerpo se modifica por el paso del modernismo, con un ideal declarado y que lo alimentaba, hacia el postmodernismo que parece no necesitarlo. Un hermoso ideal se desprende del propio cuerpo y su ausencia puede terminar con una civilización.⁶⁴ La muerte perdió su sentido, se reduce a un desgaste fisiológico, hasta ayer representaba un misterio diferente del final de la vida. Nueva Era, *New Age*: fenómeno que puede ser caracterizado como la materialización de varios

61 GOMEZ, Gloria. Clínica del objeto: la anorexia. Desde el Jardín de Freud No. 3 Revista anual de la escuela de Estudios en Psicoanálisis y Cultura, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia. Bogotá 2003.

62

63 POMMER, Gerard. Los cuerpos Angélicos de la Postmodernidad. 1ra Edición. Buenos Aires: Nueva Visión. 2002. 9p. Paula Mahler.

64 *Ibíd.* 12p.

anhelos: por integración, por conexión con otros, por una unión con la naturaleza, por salud. Algunas de las actividades centrales a la Nueva Era tales como la astrología, el vegetarianismo, se han revivido con mayor entusiasmo, pasión y desesperación en el giro hacia la salud holística, la terapia de autoayuda, los fenómenos paranormales y similares como una alternativa a las autoridades científicas, medicas y psiquiátricas convencionales.⁶⁵ Gallo, describe la concepción psicoanalítica del cuerpo diferenciando entre organismo humano, organismo viviente y cuerpo, distinción que considera necesaria para hacer comprender la dialéctica en la cual puede introducirse la noción de enfermedad, malestares digestivos en el caso del comer, a partir de la clínica psicoanalítica⁶⁶.

Gallo expone, que el concepto de cuerpo no hace referencia a un organismo compuesto de órganos internos y externos que tienen funciones fisiológicas específicas y habilidades indispensables para la adaptación de la vida en sociedad, y aclara que tampoco se evoca a un viviente externo al linaje, a la raza, esencialmente relacionado con la *fisis* –la naturaleza-, como es el caso del organismo animal que se acomoda a su medio natural a partir de un esquema de comportamiento heredado genéticamente y que varía muy poco entre los miembros de la misma especie.⁶⁷

*“El cuerpo en la clínica analítica se define en relación con un más allá de los órganos y de la necesidad, se trata de una trascendencia en la que son ubicados los ordenamientos simbólicos que le dan existencia como representación imaginaria asociada a impulsos sexuales y agresivos”.*⁶⁸

De donde se desprende que la exigencia cultural de reprimir aquellos impulsos regularmente contrarios al vínculo social, pero ajustados en el organismo animal a ritmos y condiciones naturales impuestos por un saber ancestral, es lo que

⁶⁵ KUHLLING L. Carmen. The New Age Ethic and the Spirit of Postmodernity. A thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Graduate programme in sociology. York University. North York Ontario.1998 p.1 Disponible en :< <http://www.nlc-bnc.ca>>.

⁶⁶ GALLO, Héctor. Cuerpo y Enfermedad. Una Aproximación Psicoanalítica. Desde el Jardín de Freud. No.2 Revista anual de la Escuela de Estudios en Psicoanálisis y cultura, Facultad de Ciencias Humanas Universidad Nacional de Colombia. Bogotá 2003. 120p.

⁶⁷. Ibid

⁶⁸. FREUD, S. (1995). Tres ensayos de Teoría sexual (Octava reimpresión de la Edición en Castellano de 1978/950 ed., Vol. VII). (J. L. Etcheverry, Trad.) Buenos Aires: Amorrortu Ediciones.

introduce las condiciones necesarias, aunque todavía no suficientes, para que las enfermedades del cuerpo también se constituyan, sobre todo en nuestro tiempo, en enfermedades del ser causadas por el lenguaje y al mismo tiempo susceptibles de ser curadas. El lenguaje, el sistema simbólico, cuyo centro se constituye en el Otro y permite el surgimiento del sujeto situándolo en la estructura del discurso. Los cambios que han tenido lugar en el surgimiento de esta época, se pueden pensar en términos de los discursos imperantes en la sociedad actual: Discurso del Amo, Discurso Capitalista y Discurso de los Mercados, según lo postula Braunstein.

6. DISEÑO METODOLÓGICO

La psicología en su conformación como campo del saber sobre el psiquismo se ubica dentro de las ciencias sociales y humanas y se vale de manera importante de la investigación cualitativa y sus diversas modalidades. La condición cualitativa de la investigación tiene que ver con el abordaje de lo específicamente humano, a través de las expresiones posibilitadas por el lenguaje, *los discursos, las significaciones, los sentidos, modos de representar que los sujetos utilizan, crean y recrean en este estar en el mundo*⁶⁹

Este trabajo se ubicó dentro de la investigación cualitativa debido a que su propósito fue develar y comprender el significado del no consumo de alimentos cárnicos de los sujetos participantes, proceso que se adelantó bajo la orientación de algunos conceptos del saber psicológico, apoyados en teoría psicoanalítica que sirvieron también de punto de partida para la investigación sobre la anorexia y la bulimia como fenómenos ligados a la alimentación y el comer.

Una estrategia investigativa, para Galeano y Velez⁷⁰ es el conjunto de decisiones que ocupando una posición de puente entre los enfoques y las técnicas de investigación. le permite a los investigadores la combinación de enfoques, la producción y recolección de diversas fuentes, la confrontación y validación de resultados obtenidos de diversas vías, produciendo una interpretación del problema particular que investiga.

La estrategia seguida en esta investigación con psicoanálisis, combina la perspectiva biográfica y narrativa de la historia oral en los relatos de vida como dispositivo para la recolección de las narraciones de los sujetos a través de entrevistas semi-estructuradas en profundidad y la observación simple. Para efectos del análisis e interpretación de los relatos paralelos obtenidos se siguió la categorización abierta y emergente en un análisis de contenido, siguiendo los pasos del método analítico, como análisis del discurso, en dichos relatos. Por tal motivo a continuación se ampliarán los componentes anteriormente citados.

⁶⁹ GRUPO DE INVESTIGACION EL METODO ANALITICO. Y SUS RELACIONES EN LAS CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS. Centro de Investigaciones Sociales y Humanas. Universidad de Antioquia. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Universidad de Antioquia. Medellín Primera Edición 2010 p. 314.

⁷⁰ Ibid p. 348

6.1 ENFOQUE

Esta posición de investigación cualitativa “*Se centra en la comprensión de una realidad considerada desde sus aspectos particulares como fruto de un proceso histórico de construcción y vista a partir de la lógica y el sentir de sus protagonistas, es decir desde una perspectiva interna (subjetiva)*”(Pérez, 2001a).”,⁷¹ permitiendo al investigador tener una mirada más completa del fenómeno, destacando que es éste quien guía en la investigación el desarrollo de cualidades como la observación, el análisis y la reflexión profunda; además, del estricto cuidado para no entrar en interpretaciones erradas; y, ofreciendo numerosas herramientas para su comprensión a partir del análisis de los diferentes elementos que aporta el sujeto participante.

La condición que hace cualitativa una investigación, es acogida por el método analítico en la medida en que el método, la teoría y la praxis, se encaminan hacia lo singular del sujeto, la forma en que un sujeto ha vivido y en los aspectos inconscientes que se manifiestan en la cultura, los cuales se expresan a través de un lenguaje, una narrativa y un discurso.

Como lo expone Ramírez,⁷² citando a Lacan: “*El método analítico es la aplicación del método científico a un discurso, esto es un comentario implacable de significantes que busca llevar un discurso hasta sus últimas consecuencias*”. Haciendo una diferenciación entre investigar **en** Psicoanálisis, para lo cual es indispensable ser analista, e investigar **con** Psicoanálisis, en la cual lo que se pone en juego es la formación investigativa, Gallo⁷³ afirma: que la investigación con psicoanálisis supone “*la apuesta del trabajo de realizar elaboraciones teóricas que lleguen a una conclusión luego de un proceso de elaboración*. Esto implica que se debe tener rigor al contar con los conceptos analíticos, cuidando de verificar de manera precisa con la teoría cada supuesto que surja. Quien pretenda investigar **con** psicoanálisis debe privarse, dice Gallo “*De todo aquello que descuide al sujeto en su vínculo con el campo de objetos de que se trate*.”⁷⁴ Los

⁷² RAMIREZ, Carlos Arturo. El Método Científico del Psicoanálisis. Abril de 1961.

⁷³ GALLO, Héctor. Teoría de la Investigación en Psicoanálisis: De la investigación psicoanalítica trabajo fue presentado en el marco de las II Jornadas de Investigación: «La investigación en Psicoanálisis» organizada por la Maestría en Psicoanálisis de la Universidad Argentina J. F. Kennedy, el 9 de septiembre de 2000. En el Documenta Laboris N° 6, Buenos Aires, 2002, publicación de la Escuela de Postgrado de esa Universidad en cuyo marco se desarrolla la Maestría. Disponible <<http://www.psiconet.com/foros/investigacion/gallo.htm>>.

⁷⁴ Ibid

aspectos metodológicos en la investigación **con** psicoanálisis incluyen: la claridad en la definición de los objetivos y su correspondencia con la pregunta de investigación; la rigurosidad en el argumento del planteamiento del problema que contiene la pregunta; la escogencia anticipada de los referentes más importantes para la orientación de la investigación, que se convierten antes que en punto de partida, en unos ejes teóricos que evitan el desvío, el ahogo y el enturbiamiento de la indagación; y la articulación y desambiguación de las preguntas e hipótesis acordes con el planteamiento.⁷⁵

Se debe considerar también, como lo hicieron Freud y Lacan en su trabajo, la descripción cuidadosa de los trabajos precedentes que den cuenta del estado de la investigación del problema, así como la confrontación continua, a través de una actitud dialéctica, objetando los argumentos para hacer evidentes los límites y las posibilidades de lo que se pretende realizar.

6.2 MÉTODO

Como se mencionó anteriormente, para la recolección de los datos se implementará el método de relatos de vida; los cuales según el autor Juan Pujadas⁷⁶, se producen mediante entrevistas en profundidad, es decir, se tiene en cuenta lo que relata la persona que ha tenido una vivencia del fenómeno estudiado. Estos relatos pueden estar o no sometidos al proceso de una Historia de vida y es aquí donde se encuentra la diferencia entre el relato y la historia de vida.

En su escrito sobre esta técnica, Marcela Cornejo indica que el relato de vida es “Enunciación -escrita u oral- por parte de un narrador, de su vida o parte de ella”⁷⁷; dejando claridad que esta técnica siempre trabaja con interpretaciones de la experiencia del sujeto en diferentes niveles. Margarita Vargas (2002)⁷⁸ propone una caracterización del relato de vida desde la dimensión cualitativa, “En relación

⁷⁵ Ibid

⁷⁶ VALLES, Miguel S. Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional. Síntesis editorial.

⁷⁷ CORNEJO, Marcela; MENDOZA, Francisca; ROJAS, Rodrigo. La investigación con relatos de vida: Pistas y opciones del Diseño Metodológico. En: Psykhe 2008. Volumen 17, N° 1 (fall 2008); p. 29 – 30.

⁷⁸ CORNEJO, Marcela. El enfoque Biográfico: Trayectorias, Desarrollos Teóricos y Perspectivas. En: Psykhe 2006. Volumen 15, N° 1 (Mayo 2006); p. 95 – 106.

a la búsqueda de conocimiento de un pedazo de lo real en profundidad”⁷⁹. Lo que lleva a utilizar la entrevista semi-estructurada como instrumento de recolección de la información del sujeto.

6.3 MOMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se desarrolla a partir de los siguientes momentos que aportan significativamente en la organización y ejecución de la misma:

Momento 1: Inicio o Familiarización, donde se incluye la revisión documental, la identificación del problema, la propuesta de diseño y acciones a emprender en el curso de la investigación, la delimitación de cuestiones a resolver, la caracterización inicial del escenario en el que se va a trabajar, así como la explicitación del marco referencial.

Momento 2: Trabajo de Campo, en el cual, se ubican los sujetos de la investigación, se establece el cronograma de trabajo, se recolectan los datos gracias a la utilización de la entrevista en profundidad y la observación simple como instrumentos de la investigación. Siguiendo el diseño propuesto, se redactan los relatos de vida y se inicia el proceso de categorización abierta propuesta por la teoría fundamentada, con la ayuda del procesador Atlas ti.

Momento 3: Análisis y difusión de resultados, en donde se organiza y transforma la información recogida, para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y sacar conclusiones mediante la reducción de datos, archivo, caracterización y codificación. Además, se hará la discusión pertinente, y se enseñarán los resultados y conclusiones de la investigación.

Este último momento estará guiado por el método de triangulación, entendido como “La acción de reunión y cruce dialéctico de toda la información pertinente al objeto de estudio surgida en una investigación por medio de los instrumentos correspondientes, y que en esencia constituye el corpus de resultados de la investigación.”⁸⁰ Y siguiendo el procedimiento postulado por Francisco Cisterna

⁷⁹ Ibid.

⁸⁰ CISTERNA, Francisco. Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. [en línea] vol. 14 (1): 61-71, (2005). [consultado 25 Noviembre de 2010]. Disponible en: < <http://fespinoz.mayo.uson.mx/categorizacion%20y%20trinagulacio%C3%B3n.pdf>>.

que consiste en los siguientes pasos: seleccionar la información obtenida en el trabajo de campo; triangular la información por cada estamento (o categoría); triangular la información entre todos los estamentos investigados; triangular la información con los datos obtenidos mediante los otros instrumentos y; triangular la información con el referente conceptual.

6.4 UNIDAD DE ANÁLISIS

Los diferentes fenómenos que giran en torno a la alimentación, se encuentran inmersos en las comunidades colombianas donde el consumo productos vegetales y animales es de más fácil acceso para la población, en comparación con otros países del mundo que no disfrutan de la diversidad de fauna y flora con el que cuenta Colombia.

Sin embargo, la producción de algunos alimentos de origen cárnico no es tradicional en todas las zonas del país; identificando entonces el objeto de esta investigación, el no consumo de productos cárnicos, la unidad de análisis corresponde a personas que residan en una ciudad donde la producción de carne sea tradicional, y que hayan excluido de su dieta la carne - animal desde hace 2 años o más. Es necesario resaltar que son sujetos adultos entre los 20 y 50 años de edad.

6.5 UNIDAD DE TRABAJO

La unidad de trabajo son los relatos que otorgan los sujetos al no consumo de carne-animal.

Además, se seleccionó bajo un muestreo por conveniencia, donde se escogen cuatro casos a los que se tuvo acceso, que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión:

- Sujeto entre los 20 y 50 años de edad.
- Duración mínima de no consumo de carne-animal, de 2 años.
- Hombre o mujer, perteneciente a cualquiera de los estratos socioeconómico, etnia y nivel de escolaridad.
- Residentes por más de 2 años en una ciudad donde la producción de carne sea tradición.

- Sin ninguna dificultad en el lenguaje, o cualquier enfermedad mental o física diagnosticada por un profesional, que impida la comprensión y/o alteración en su discurso.

Partiendo de las características anteriormente descritas de la unidad de análisis, se abordó a 4 sujetos adultos: dos mujeres y dos hombres.

6.6 TÉCNICAS

6.6.1 Entrevista en profundidad (semi – estructurada, abierta o semi- directiva)⁸¹

Este instrumento de recolección de la información es pertinente en la medida que proporciona al investigador la oportunidad de hallar en un discurso, que responde a una interrogación de la relación dual y conversacional (investigador – sujeto), un texto en un contexto totalmente a fin con el fenómeno a estudiar, favoreciendo el análisis de significados.

Se debe tener en cuenta que la entrevista cualitativa en profundidad es el aprendizaje sobre lo que es importante para los sujetos, es decir, sus significados, perspectivas y definiciones. Debido a su estilo abierto, este instrumento “permite la obtención de una gran riqueza informativa (intensiva de carácter holístico o contextualizado), en las palabras y enfoques de los entrevistados”.⁸² Además, brinda la posibilidad de clarificación, espontaneidad, flexibilidad, intimidad y comodidad en la investigación.

Para ello se crearan guías de entrevistador que contengan los temas y subtemas a tratar en relación a los objetivos de la investigación, no siendo enunciaciones textuales de preguntas ni formas de sugerir opciones de respuestas.

(Nota: ver guía de entrevista anexo A)

⁸¹ TORO Iván Darío, y PARRA Rubén Darío. Fundamentos epistemológicos de la investigación y la metodología de la investigación. Bogotá: Fondo Editorial Universidad EAFIT, 2010.

⁸² Ibid

6.6.2 Observación simple

La observación simple se presenta como un instrumento de recolección de datos, ya que es una herramienta muy útil desde el inicio de la investigación en la cual: *“El investigador busca ubicarse dentro de la realidad sociocultural que pretende estudiar”*.⁸³

Permite elaborar a los investigadores un registro constante que puede ser estructurado o libre, de los elementos que surgen en el transcurso de la investigación ampliando o estrechando el foco de trabajo, que se tratan a lo largo de la misma.

Gracias a la utilización de este instrumento se consideran: *“a) la caracterización de las condiciones del entorno físico y social, b) la descripción de las interacciones entre actores, c) la identificación de las estrategias y tácticas de interacción social, d) la identificación de las consecuencias de los diversos comportamientos sociales observados”*⁸⁴. Permitiendo contar con una gran cantidad de registros que amplían y profundizan las posibilidades de comprensión del fenómeno estudiado.

6.7 INSTRUMENTOS

6.7.1 Diario de campo

En él se describen de manera detallada las observaciones que tengan los investigadores acerca de las acciones, palabras, y gestos de los sujetos durante el contacto con los mismos. Además está constituido por las reflexiones personales de los investigadores sobre el fenómeno, apuntes que ayudaran significativamente en el desarrollo de la interpretación y análisis de los datos.

Como cita Olga Monistrol en su artículo El trabajo de campo en investigación cualitativa (II):

Para Schatzman y Straus las notas no son meras ayudas para el almacenaje y

⁸³ CASILIMAS, S. Carlos A. Investigación Cualitativa Módulo cuatro. ISBN: 958.

⁸⁴ Ibid.

recuperación organizada de una información creciente, imposible de memorizar. Por ello las notas de campo no cumplen solamente la función de “recogida de datos”, sino que ayudan a crearlos y analizarlos. Estos autores distinguen tres tipos de notas de campo: las metodológicas, las teóricas y las descriptivas. Las notas metodológicas consisten en la descripción del desarrollo de las actividades de la investigación y en el informe sobre el desarrollo de la interacción social del investigador en el entorno estudiado. Las notas teóricas están dirigidas a la construcción de una interpretación teórica de la situación a estudio. Finalmente, las notas descriptivas, se centran en lo esencial del objeto a estudio y se informa exhaustivamente la situación observada.⁸⁵

Por tanto, este instrumento complementa el proceso de triangulación de los datos y apoya el proceso de interpretación y análisis de este trabajo investigativo.

6.7.2 ATLAS TI. 6.2

Una vez elaborados y organizados los relatos de vida, los textos fueron sistematizados con la herramienta informática Atlas ti (versión 6.2), con el fin de ayudar en la organización y categorización de los datos, haciendo este proceso más ágil y ordenado. Es así, como se cumple el objetivo de este instrumento “*facilitar el análisis cualitativo de, principalmente, grandes volúmenes de datos textuales*”⁸⁶, como resultado se fabricaron los códigos, categorización abierta, familias y finalmente los ejes para la interpretación.

6.8 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

La validez de esta investigación está regida por la rigurosidad de las triangulaciones de los investigadores (análisis crítico), de la información por categorías y entre diferentes fuentes de información. Es así como la información dada por el sujeto será analizada a partir de triangular la opinión de los investigadores a los interrogantes centrales de la investigación, la teoría; y establecer estas relaciones de comparación significativa desde las conclusiones de segundo nivel, es decir, entre categorías, cuando ello sea posible, haciendo

⁸⁵ MONISTROL, Olga. El trabajo de campo en investigación cualitativa (II). Nure Investigación, nº 29, Julio-Agosto 07.

⁸⁶ MUÑOZ, Juan. Análisis cualitativo de datos textuales con Atlas.ti 5. Universidad Autónoma de Barcelona. España, 2005. versión 3.03 P. 2

este proceso con cada una de las fuentes de información (entrevista en profundidad, observación no participante) con el fin de tener un análisis más claro y crítico del fenómeno, complementando el proceso con el análisis que realizan los investigadores y el juicio de expertos. Teniendo en cuenta que complementando todo el ejercicio de investigación, se encuentra la coherencia conceptual y metodológica del mismo.

La confiabilidad esta guiada por “el grado en que diferentes investigadores que recolecten datos similares en el campo y efectúen los mismos análisis, generen resultados equivalentes.”; tomando como referencia las postulaciones de Franklin y Ballau (2005)⁸⁷. Proceso que se realizará rigurosamente al momento de la triangulación, apoyados en las grabaciones de los datos (entrevistas, sesiones, observaciones, etc). Haciendo entonces énfasis en la confiabilidad interna,”(grado en el cual diversos investigadores, al menos dos, generan temas similares con los mismos datos)”⁸⁸. Y gracias a la rigurosidad del método hermenéutico analítico y su fundamentación en el psicoanálisis, y la claridad con la que serán presentados los diferentes datos obtenidos a lo largo de la investigación.

6.9 ASPECTOS ÉTICOS

La presente investigación estuvo guiada y dirigida por los lineamientos legales estipulados en la LEY 1090: Código Deontológico y Ético del Psicólogo de 2006, resaltando el TITULO II DISPOSICIONES GENERALES, Artículo 2º, en donde este proyecto siguió de forma estricta los principios universales de Responsabilidad, Competencia, Estándares Morales y Legales, Confidencialidad, Bienestar del Usuario, e Investigación con Humanos haciendo mayor énfasis en este último, pues el objeto de estudio en esta oportunidad fueron personas que han decidido excluir de su dieta la carne- animal y las implicaciones psíquicas que tiene la misma, brindando la información concerniente a su interacción con la misma y datos confidenciales que fueron manejados bajo los principios anteriormente mencionados, protegiendo los derechos y bienestar del actor social.

Además se relacionó directamente el cumplimiento del T I T U L O VII DEL CÓDIGO DEONTOLÓGICO Y BIOÉTICO PARA EL EJERCICIO DE LA PROFESIÓN DE PSICOLOGÍA, resaltando el respeto estricto de los capítulos: CAPITULO I De los principios generales del Código Deontológico y bioético para

⁸⁷ Franklin y Ballau, citados por Sampieri, Roberto. En: Metodología de la Investigación. Mexico. Editorial Ultra 2007. Pag. 661-668.

⁸⁸ Ibid.

el ejercicio de la profesión de Psicología; el Artículo 30 donde se dió un uso responsable y ético de la información contenida en los diferentes registros escritos o electromagnéticos previstos en las entrevistas al sujeto de investigación, preservando la confidencialidad y anonimato.

Igualmente, el CAPITULO VII De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones; capítulos que se manejan de forma adecuada bajo la metodología utilizada protegiendo la integridad del sujeto de investigación; resaltando el Artículo 49, por el cual como estudiantes investigadores de un tema relacionado con la Psicología asumieron la responsabilidad por la metodología propuesta, las herramientas empleadas y los análisis, resultados y formas de divulgación; así como las limitaciones o los alcances de los mismos. Asimismo el Artículo 50, que indica los principios de respeto, dignidad y bienestar para con el sujeto, así como sus derechos que se tuvieron en cuenta a lo largo de ejercicio investigativo.

Así mismo, la investigación esta diseñada para cumplir a cabalidad las medidas establecidas en la RESOLUCIÓN 8430 de 1993: Normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, atendiendo el TITULO II DE LA INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS CAPITULO 1 DE LOS ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS, buscando el respeto y la protección de la dignidad, los derechos y Bienestar del participante. Teniendo en cuenta que la metodología que se utilizó en esta investigación, estuvo guiada y controlada por la normatividad antes mencionada.

Teniendo en cuenta que el sujeto de investigación es vegetariano, está protegido por las consideraciones éticas de esta indagación y debido a la gran importancia del individuo en investigaciones relacionadas con los fenómenos alimenticios, éstas se apoyaron en el modelo propuesto por Emanuel⁸⁹:

Cuadro 1. Elementos de las consideraciones éticas

El siguiente cuadro enmarca los elementos que guiados por el modelo propuesto por Emanuel los investigadores tuvieron en cuenta para la elaboración de las consideraciones éticas.

⁸⁹ Emanuel, E. ¿Qué hace que la investigación clínica sea ética? Siete requisitos básicos. Investigación en sujetos humanos: Experiencia internacional. Programa regional de Bioética. Serie Publicaciones 1999. P.34. Versión electrónica tomada de: <http://www.cendeisss.sa.cr/etica/pautaseticas.pdf#page=83> [consultado domingo 11 de Diciembre de 2007]. Citado por: Mosquera, Nataly & Tovar, Guillermo. El cuerpo: Goce y mortificación. Una mirada Psicoanalítica al caso subclínico del síntoma anoréxico. Neiva, 2009, Pág. 138. Trabajo de Grado. Universidad Surcolombiana. Facultad de Salud. Programa de Psicología.

ASPECTO ETICO	DESARROLLO
Valor social o científico	Planteamiento o justificación
Validez científica	Validez y confiabilidad
Selección equitativa de los sujetos	Población: Criterios de inclusión
Condiciones de dialogo autentico	Se propone un lenguaje corriente, propio de la edad y el contexto cultural del sujeto de investigación, con poco lenguaje técnico relacionado con el problema de investigación.
Evaluación Independiente	Seguimiento continuo a los investigadores, realizado por asesores competentes, con el fin de vigilar el no cumplimiento de las consideraciones éticas expuestas y así, minimizar el riesgo del sujeto de investigación.
Consentimiento informado	Consentimiento informado.
Respeto al Sujeto de investigación	Respeto al sujeto demostrado mediante: La posibilidad de permitirle salirse de la investigación. La protección de su privacidad a través de la confidencialidad. Brindar la información pertinente en relación con los riesgos o beneficios descubiertos en el curso de la investigación. La provisión de información acerca de los resultados de la investigación clínica. La vigilancia continúa en su bienestar.

El sujeto iniciara su participación en la investigación después que haya sido informado de la justificación, objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios esperados, la certeza de que se mantendrá confidencialidad de la información brindada, la libertad de retirarse de la investigación y el deber de ofrecerle información concerniente al proceso de investigación.

Además, debe estar debidamente diligenciada el acta de consentimiento informado.

6.9.1 Declaración de consentimiento informado

Este documento es una declaración que firma el actor social aprobando su libre participación dentro de la investigación, además de las condiciones éticas que acompañan la misma. Contiene los datos personales del participante, nombre y aspectos generales del proyecto, condiciones para trabajar en el mismo y la firma que aprueba las condiciones antes mencionadas.

7. HALLAZGOS

Para develar el significado que tiene el comer sin carne en sujetos adultos residentes en el Huila, se realizó un trabajo exhaustivo, de exploración, interpretación y comprensión del fenómeno, que permitió a los investigadores aplicar sus conocimientos en investigación cualitativa; a continuación se muestran las etapas de esta investigación, profundizando en su proceso y resultado obtenido en cada una de ellas.

7.1 MOMENTO EXPLORATORIO

7.1.1 Acercamiento al contexto

Una vez escogido el problema de investigación y concertado entre los investigadores la forma de abordar el fenómeno de la alimentación sin carne-animal, se investigó minuciosamente la información que se encuentra en las diferentes fuentes primarias o secundarias acerca del mismo, en investigaciones o libros a nivel internacional, nacional, local y teorías relacionadas, encontrando referencias que dieron la oportunidad de plantearse nuevas preguntas y así ampliar la perspectiva científica del fenómeno. En este punto se encontraron dificultades para hallar a nivel nacional y local investigaciones acerca del fenómeno, las más cercanas al mismo y de perspectiva psicológica están relacionadas con la imagen corporal, trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, y el comer saludable.

Se hizo también una exploración en la ciudad de Neiva de sujetos que cumplieran con los criterios de inclusión de la investigación.

7.1.2 Identificación de los sujetos de investigación

Se inició la búsqueda por los diferentes restaurantes de comida vegetariana de la ciudad de Neiva, haciendo contacto directo con las personas administradoras de cada uno de los locales y preguntando la posibilidad de encontrar sujetos allegados al restaurante con las características de inclusión establecidas en la unidad de trabajo. Cada uno de los gerentes de dichos lugares proponen personas conocidas que consideran participarían de la investigación, a lo que sugieren comentar los intereses de la misma y recolectar los números telefónicos

y horarios de encuentro para conocerse entre los investigadores y cada uno de ellos.

Una vez obtenido los datos de contacto con cada uno de los participantes, se hizo un primer encuentro con cada uno donde se les informó el interés en el fenómeno, los objetivos, la metodología y se hace una explicación minuciosa de los aspectos éticos y la presentación del consentimiento informado. Luego se resolvieron las dudas de los actores que en todos los casos se enfocaron en el interés de los investigadores por el tema de investigación. Finalmente se establecieron los horarios, lugar y forma de trabajo con cada uno de los participantes.

La recolección de la información se realizó a través de entrevista semi-estructurada y observación simple en tres encuentros con cada uno de los sujetos. Es necesario aclarar que inicialmente se eligieron cuatro actores sociales, pero uno de ellos solamente permitió un encuentro del que se logró obtener información que se consideró no fue relevante para la investigación y por esto fue eliminado del proceso.

7.2 MOMENTO DESCRIPTIVO

7.2.1 Descripción de los sujetos

A través del contacto directo con cada uno de los actores sociales, gracias a la información obtenida de las entrevistas y la observación simple, a continuación se hace una descripción de los mismos, respetando los aspectos relevantes que han expresado.

Para la identificación de los actores sociales, se tuvieron en cuenta siglas y no nombres propios para respetar su privacidad.

7.2.1.1 Sujeto 1 VJ

VJ es un hombre de 38 años de edad. Nacido en Maicao, Guajira, es el tercero de una familia compuesta por cinco hijos. Su madre siempre ha velado por el mantenimiento del hogar. Su padre ha estado ausente durante toda su vida y expresa que es un mujeriego. Durante la infancia vive en diferentes ciudades de

la costa, debido a que el trabajo de su madre así lo exigía, ella se dedicaba a ser la representante legal de las apuestas en la región de la costa Atlántica, por lo que manifiesta tener buena posición social y económica, con la posibilidad de estudiar en colegios privados y adquirir los lujos que quería en cualquier momento.

VJ tiene dos hijos de 16 y 14 años, producto de una primera unión. Con ellos guarda comunicación, pero no viven con él. Es Ingeniero Eléctrico de profesión, pero actualmente se desempeña como vendedor de electrodomésticos. Vivió en España por un tiempo donde expresa haber tenido experiencias con otras formas de alimentarse que le permitieron afirmar su identidad vegetariana, proceso en el que lleva aproximadamente 16 años. Luego de su regreso a Colombia volvió a la zona donde actualmente reside, un municipio donde el consumo de carne es tradicional. En la actualidad está casado con una persona que comparte el vegetarianismo y pertenecen a la Comunidad Adventista del Séptimo Día. Se reconoce como vegano y se describe como una persona alegre, contenta, y con un temperamento bastante fuerte. Le gusta hacer las cosas lo más correcto y perfectamente posible; actitudes que se evidenciaron durante las entrevistas.

Durante las entrevistas siempre se muestra atento, interesado por expresar con detalle cada una de sus experiencias y afirmar su posición como vegetariano.

7.2.1.2 Sujeto 2 QD

Mujer de 30 años de edad, soltera, hija única. Su madre muere cuando ella tiene cuatro años, y crece bajo los cuidados de sus abuelos maternos, tiempo en el que su padre se encuentra ausente. En la adolescencia debido a la muerte de su abuela materna vive un tiempo con su padre y la nueva familia del mismo.

Nace en Bogotá, pero una vez recibe su título profesional como Nutricionista se traslada a la ciudad de Neiva, para trabajar en la Unidad de Cuidado Renal de una empresa médica. Manifestó que se adaptó fácilmente a las situaciones, es tranquila, accesible, y no le gusta entrar en controversia ni peleas con las demás personas; características evidenciadas en el contacto con los investigadores.

Es vegetariana estricta desde hace aproximadamente un año, ya que manifiesta que dentro de su proceso ha logrado llegar a esta etapa después de ser lacto-vegetariana unos años. Asiste a la iglesia adventista del Séptimo Día. Durante las entrevistas se mostró muy espiritual y con un seguimiento estricto de los principios

de su religión. Expresa su anhelo de no tener hijos por la situación de degradación de los valores en la que vive el mundo. Se mostró participativa y atenta, su lenguaje corresponde a su nivel educativo y su participación es muy puntual.

7.2.1.3 Sujeto 3 RS

Mujer nacida en Ibagué Tolima. Tiene 31 años de edad y es la menor de nueve hijos, donde uno de ellos fallece por accidente de tránsito. Su padre muere cuando tiene ocho años, su madre sufre de una enfermedad que la incapacita para trabajar en empleos que requieran mucho esfuerzo, por lo que sus hijos aportan significativamente en la elaboración y venta de arepas para el mantenimiento del hogar, por tanto las comodidades no eran muchas; sin embargo, manifestó haber tenido educación y no sobrellevar situaciones de escasez a nivel alimenticio.

Vive en un municipio donde el consumo de carne es tradicional, está casada con una persona que comparte el vegetarianismo y manifestó la decisión de no tener hijos debido a la situación social del mundo. Vivió unos años en España y Suiza, donde inicia su transición al vegetarianismo. Trabaja como vendedora de productos para el hogar, local que se encuentra ubicado en su casa, además se encarga de las labores de aseo y mantenimiento de la misma. Es creyente adventista, pero manifiesta tener su fe para ella, no guiada por un pastor o persona que dirija la iglesia. Se considera ovo-vegetariana y es vegetariana hace aproximadamente 3 años. Refiere constantemente que le gustaría conocer más sobre los tipos de dieta, preparación de alimentos y composición química de los mismos.

Durante las entrevistas se mostró atenta y participativa, en la observación realizada por los investigadores se identifican actitudes de inseguridad y sumisión cuando se encuentra con su esposo, además de una constante manifestación de poco conocimiento en algunos temas en comparación con él.

7.3 MOMENTO INTERPRETATIVO

7.3.1 Elaboración de relatos

Una vez obtenida la información de las entrevistas, se hizo la transcripción de cada una de ellas manteniendo las palabras utilizadas por los sujetos y el orden de las preguntas. Con los textos resultados de este proceso, se inició la elaboración de los relatos de cada uno de los actores sociales, en primer lugar se organizaron las preguntas que tienen respuestas relacionadas a un mismo tema, quedando entonces organizadas en los siguientes ejes, aclarando que no necesariamente se encuentran en ese orden en los relatos:

- Alimentación en la infancia
- Primeros acercamientos a la dieta
- Motivaciones para seguir la dieta
- Reacciones familiares y sociales
- Descripción de las personas vegetarianas
- Visión religiosa
- Posición frente a las personas que consumen carne
- Discursos postmodernos

Luego se limpiaron los textos de frases o muletillas que no tienen una representación en el relato, consideraciones hechas por los investigadores, que dan como resultado los siguientes relatos:

7.3.2 Relato 1

7.3.2.1 La comida hace cambios de vida

Mamá yo voy a ser vegetariano

Soy cien por ciento vegetariano, para mí el concepto vegetariano es como muchos lo definen, son personas que comen vegetales, no se alimentan de productos cárnicos. Algunos son ovo-lácteos que consumen productos lácteos, huevos; otros son vegetarianos, solo lácteos, y así lacto-vegetarianos. Y en mi caso, soy vegano, lo cual significa que sólo me alimento de vegetales, ya no consumo ni huevos ni

carne, ni alimentos que tengan componentes que hayan sido parte de un animal. La miel sí la como, la miel como tal no la considero como un derivado de animal. Es como decir que la proteína que trae la leche es parte de la vaca. Es difícil decir que la miel tiene los nutrientes de la abeja, no tiene nada que ver.

Yo no tengo inconveniente con la cocción del alimento, sé que los alimentos hay que cocinarlos, sé que algunos alimentos no se deben cocinar, hay personas que son crudiverianas. Conozco también, una persona que era crudiveriana, vegetales crudos, crudiveriano, no crudívoro, porque el crudívoro come carne cruda, crudivero es una persona que come todo crudo, mientras que el crudiveriano es la persona que come vegetales crudos. Conozco a una amiga en España que es crudiveriana, no tiene ningún problema de enfermedad, el detalle es que eso es más trabajado, porque la alimentación como es cruda, los frijoles para comer frijoles hay que remojarlos, germinarlos y comerse el germen, el germinado, entonces ese es un detalle, es un proceso diferente, los cereales hay que remojarlos de dos, tres días para comer los cereales blandos, no puedo llegar a comer los cereales, es otro lio.

Durante la infancia fui omnívoro, comíamos dependiendo de la cosecha de esa época. Nací en Maicao, resulta que por mi madre teníamos una buena posición a lo que la gente llama buena posición; la alimentación era muy buena. Estábamos en costa de la Guajira y era la época en la que Maicao era un puerto fuerte, estoy hablando de otras épocas, yo tengo 38 y estamos hablando de 30 años atrás, era un comercio muy fuerte, allá no nos faltaba la comida, o sea no era como ahora, siempre había comida. Aquí en Colombia la gente dice que no se puede dejar de comer algo de carne porque entonces uno se va a desnutrir, entonces en nuestra casa siempre mi mamá tenía algo de animal porque sino uno se le iba a desnutrir, se le iba a enfermar.

En la Guajira la gente siempre ha comido carnes, por ejemplo, la carne de res se come, pero la carne que más se come es la de chivo, cordero como la gente lo conoce, nosotros comemos chivo a montón, es autóctono como decir de allá, es normal, lo que es la cultura Wuayuu, ellos tienen ese sistema de economía, del cultivar, criar chivos, criar corderos, todas estas especies. Allá es muy poco la ganadería de ganado vacuno, entonces es lo que es el chivo. Se come la iguana, se come la tortuga, se comen también culebras, o sea, no voy a decir, de comer se come bien; ahora, la culebra no se come siempre, eso es algo que de pronto cuando alguien coge una y la sala, la prepara, para hacer comidas exquisitas, deliciosas. Todos los días no se comía carne, también pollo, pescado, o sea intercambiado pollo, carne, pescado, chivo. Cuando vivíamos en Cartagena de Indias, mi mamá tenía una tienda y se consumía carne, pollo, pescado.

Para mí era algo agradable comer carne, algo normal, como cuando uno come una manzana, se siente agradable, dulce; cuando comes una carne sazonada estas comiendo una sazón, igual algo agradable, se comía asada, se comía de toda clase. Yo tenía una preferencia y era que mi madre hacía una carne molida, molida no!, desmechada, no sé cómo se dice acá, deshilachada, mi mamá hacía esa carne muy bien condimentada, muy rica, esa me gustaba mucho.

Yo conocí la iglesia adventista cuando tenía 17 años, para nosotros es un principio ser vegetariano, aunque la mayoría de los adventistas aquí en Colombia no lo son, en otros lugares como en España, si son vegetarianos. Debido a que yo soy una persona que investigo mucho, no me quedo con lo que los demás vienen y me dicen sobre algo y lo acepto “ahh si está bien” y eso que dicen está correcto, ¡no! yo tengo que investigar por qué me están diciendo ¿eso, de donde sale?. Entonces cuando yo tenía 17 años y el internet si existía no lo conocía, utilizaba era enciclopedias, me gustaba mucho leer las enciclopedias, encontraba cosas que eran interesantes para investigar y descubrir, entre esas cosas fue cuando empecé a investigar los beneficios y no beneficios de consumir o no consumir carne, entonces a medida que yo me iba dando cuenta a través de la lectura que tenían toda la razón las personas que decían ser vegetarianos, entonces yo quise ser vegetariano. Tenía 18 años cuando comencé, dije en la casa “mamá yo voy a ser vegetariano”.

En la casa seguían comiendo carne y yo deje de consumir todo, así de sopetón por el conocimiento, y yo quería participar de eso, había un grupo que era vegetariano, yo quería entrar a ese grupo y ser vegetariano, pero en ese entonces no tenía conciencia, como hoy. Mi mamá me dijo: “no, tú estás loco, como no vas a comer más carne, no ves que te desnutres, que tal”.

Hoy cuando llevo casi veinte años como vegetariano, ya sé que no es un proceso radical. Es muy difícil pensar en un proceso radical, cuando alguien hace un cambio radical lo que pasa es que se puede ir a un extremo y luego se puede a ir a un retroceso peor. Al principio fue una lucha, yo retome el volver a comer productos cárnicos, y volví atrás, cuando tenía 22 años. Luego si fui paulatinamente, primero deje de comer carnes, cerdo y las carnes de mi región, lo que era la iguana, y luego deje de comer lo que era la carne roja, ya dejo de comer chivo, fue paulatinamente. Al ser paulatinamente no tenía ese deseo, porque era paulatinamente, porque estaba comiendo el pollo al mismo tiempo, no tenía deseo de comer carne pues comía pollo y pescado, algo que fui dejando paulatinamente. Es un peligro cuando una persona hace así bruscamente, de que deja del todo y resulta que cuando huele la carnicita, huele el pollo, le pega, así entonces está deseándolo y el deseo lo va a llevar a que el pruebe y continúe,

ese es el detalle, pero si alguien va haciendo una cosa como esta que la va haciendo paulatinamente, deja la carne, deja las carnes rojas, primero deja las carnes más malas como es la del cerdo y la de otros animales que no están aptos para ser alimentos, como la iguana y esas cosas; luego se pasa a la carne de pollo, luego se va pasando al pescado, luego se deja el pescado, cuando se viene a ver ya del pescado no se va a desear la carne de res, porque es que se está comiendo pescado y se siente bien con el pescado, se disfruta y todo lo demás. Ahora inclusive yo puedo oler, cocinar, sofreír cualquier carne, y enseguida me dan ganas de vomitar, pero soy capaz de cocinar un pescado, y lo he hecho en la casa de mi esposa, como sé cocinar, soy un chef más que todo, cocino comidas exóticas, entonces les estaba preparando a ellos un pescado con jugo, en su propia salsa, entonces lo hago en el horno, y lo hago normalmente, se los hago, lo cocino, se los sirvo, no lo pruebo, se lo cocino y se lo presento a ellos, ellos se lo comen, y les agrada, pero no me pasa nada.

Por Europa: la dieta mediterránea

Cuando cumplí los treinta y un años fui a España, al llegar a allá estaba comiendo pollo, fue en España donde comencé a coger una conciencia de lo que era en realidad ser un vegetariano, ahí ya hay internet, ya la investigación es más profunda, ver el organismo humano y ponerse a investigar, ver cuánto demora una carne en pudrirse en el cuerpo, los desechos que la carne da en el cuerpo, el malestar que hace, entonces todo esto me dice no!, no vuelvo a comer carne. Dejé primero la carne roja como tal, lo que es el chivo, la vaca, todo lo que es la carne roja. El cerdo, la iglesia adventista no come cerdo, después que me metí a la iglesia deje de comer cerdo, después de los 17 años para adelante nunca volví a comer cerdo. Luego iguana y todos esos animales, tampoco la iglesia los consume, entonces yo tampoco. Pero lo que era el pescado y el pollo lo seguía consumiéndolo.

En España se consumen mucho los mariscos, lo que son las ostras, el camarón, el pulpo, se hacen tortillas muy ricas, pero yo dejé de comer todo eso, porque dije “bueno, para mi beneficio, para mi salud no me hace ningún efecto”. Era más flaco que mejor dicho, no sé cómo explicarlo, era flaco, demasiado delgado no sé cuánto pesaba, pero sí sé que era horriblemente flaco.

En España vivimos en la casa de mi mamá y mis hermanas, allá la alimentación es completamente diferente; estoy hablando de cuando tenía treinta años, iba a cumplir treinta y un años, aún estoy flaco, llego allá y comienzo a ver que lo primero que sirven los españoles en la mesa es el plato de ensalada. Entonces

uno empieza a comer la ensalada, sigue el segundo plato, un tercer plato, ellos te ponen todo; te pueden poner la paella que lleva mariscos, lleva de todo. Luego comencé a ir al gimnasio y al gimnasio y comencé a comer solo pollo y arroz, para hacer un complemento de hidratos de carbono, proteínas y con hormonas, porque es lo que se busca con el pollo, entonces cuando me di cuenta solo con pollo y arroz, y hacer ejercicio una hora diaria, comencé a crecer muscularmente, llegue a pesar setenta y ocho kilos, estaba bastante grande muscularmente, y me di cuenta que si era cierto, que la alimentación influye mucho. Yo lo había hecho mucho tiempo, había comido, en cambio comiendo de esa manera, comiendo solo los crudos delante, luego lo que era el pollo y arroz, mi cuerpo crecía, y me di cuenta que la única forma de asimilar los nutrientes era comer la ensalada primero.

Y esa era la historia como dicen por allá, de la dieta mediterránea; la forma de alimentarse de ellos, es siempre los crudos delante; luego ya aparecen investigaciones que si es cierto que para que el cuerpo pueda asimilar mejor los nutrientes, las comidas crudas deben comerse primero, no se puede mezclar como nosotros los colombianos hacemos. Llegó un hermano mío, recién llegadito allá a España, y estaba pequeñito, y yo le decía “no, tu no vas a crecer, haz lo mismo, comienza a cambiar de dieta”, ah no!, que quería comer como en Colombia, “no no hagas eso, comienza a comer así como se come aquí”, a los pocos días también creció, o sea yo decía, en realidad es eso, la alimentación hace el cambio.

Entonces comencé a analizar, que en verdad sí tenía que ver, comencé a tomar conciencia de que sí tenía que ver la alimentación y mi desarrollo, no solamente físico, sino también intelectual. Inicie a dejar de comer pollo, porque comencé a investigar y me di cuenta de que sí era eso, hormonas y nada más que hormonas, y no vuelvo a comer más hormonas, entonces lo único que comía eran ensaladas y pescado de vez en cuando, una vez a la semana que mi mamá hacia pescado, ensaladas. Y ¿cómo reemplazaba las proteínas?, algunos dicen, entonces busco la proteína en lo que yo llamo frutos secos, como le dicen allá, no sé cómo le digan acá a los frutos secos, lo que es maní, cacahuete, maní, almendras, avellanas, nuez de marañón, arándanos, o sea todos estos frutos secos, todo este poco de semillas, es que allá se comen mucho esas semillas, después de terminar de comer, te ponen un plato de estas semillas y eso es proteína, entonces yo lo reemplazo, quito toda esta proteína animal, y empiezo a comer proteína vegetal que me comienza a dar más resultados en mi nutrición.

Una vez que ya soy vegetariano, deseché prácticamente lo que es la leche, la reemplazo por leche de soya, y es que uno va al supermercado a comprar leche y

puede escoger si de vaca o de soya; en la de vaca están todas las hileras, deslactosada, la descremada, eso hay variedad de leche de vaca, y de leche de soya esta toda, la bebida de soya está en todas partes, las diferentes marcas, entonces uno puede escoger. No tienes que comprar como aquí, hay otra opción, leche de vaca o te toca el frijol cocido y trabajarlo para sacar la leche de soya. Allá no, tu vas y encuentras la leche, la bebida de soya como le decimos nosotros, la bebida de soya la sacan como de un tarro ya preparado, ya viene lista, o sea hay muchas facilidades, alimentos vegetarianos tu los puedes conseguir fácil, y de esa manera me fui haciendo a una dieta vegetariana muy rica, muy bien equilibrada, y poder comer cereales. Los cereales son muy nutritivos, mezclarlos, los cereales no tostados, no como aquí, que la granola es negra, tostada, no, allá la granola es cruda, todo es crudo, o sea uno se consume la granola solamente echándole leche de soya, la echa en el microondas y pa´ dentro.

Entonces es diferente, con frutas, la dieta es muy rica; y así me fui haciendo a un cambio de dieta, mientras cuando estuve aquí en Colombia tratando de ser vegetariano no lo había logrado, siempre flaco, desnutrido, ya estaba anémico, pero cuando comencé allá que es un sistema diferente, pues se me dio, yo estaba en el mediterráneo y allá había diversidad de alimentos. Así como podía conseguir un plátano de Colombia, también podía conseguir la cúrcuma de la China en un buen precio, es decir, yo podía conseguir productos que antes no, estoy hablando de productos vegetales: plátano, cúrcuma.

Vegetariano biológico: un nivel más alto

Un día me pasó en Suiza, en donde vivimos unos cuatro meses con unas personas que eran vegetarianas también; ellos, aparte de ser vegetarianos, tenían algo más que nosotros no teníamos, eran vegetarianos biológicos, en este caso, todo tenía que ser biológico, o sea lo que se llaman comidas nada de transgénicas, nada fumigadas, eran mucho más que nosotros, estaban a otro nivel más alto por así decirlo, porque todo lo que consumen es completamente biológico y lo más natural posible. Entonces un día yo le preparé una limonada a él porque estaba engripado, los limones los compré, fui y compre los limones en un supermercado y cuando le di la limonada dijo:“huy no esa limonada no puedo tomármela, porque sabe a químico” y yo,“¿pero cómo va a saber si sabe a químico?, y yo normal, yo pensé que era así, y decía “no, es imposible”. Él podía diferenciar solamente con olerlo un producto biológico de uno no biológico, supo que un limón que yo había comprado no era biológico, y ahí inmediatamente me dijo, “ese limón no es biológico”. Y era cierto, yo lo compre en la tienda, era verdad, él no sabía de dónde provenía. Porque allá los frutos tienen que estar contramarcados, no es como acá, aquí, que te venden cualquier cosa, allá tiene

que estar el que es biológico contramarcado y el que es con transgénico, el que no es biológico, el que se fumiga, tiene que estar también marcado, o sea, se hacen las diferencias. Así mismo, entonces ya tengo la capacidad de diferenciar un líquido, cosas, simplemente si la pruebo me doy cuenta, y si las llevo a olfatear, por ejemplo en el caso del huevo, lo olfateo, y me doy cuenta.

Cuando yo fui después, a los cuatro meses de Suiza a España, y compre una mandarina en España y me pego el olor, le dije a mi esposa “huele”, y claro como ella estaba conmigo olió y dice: “si es cierto puro químico”, y podíamos tener una apreciación del químico, o sea es como la costumbre. Yo cojo un “huevo purina”, y no pasa con el huevo criollo, no sé porque, si por los químicos, parto un “huevo purina”, y lo empiezo a sofreír, y el mínimo olor me dan ganas de vomitar. Mi esposa come huevos criollos, lo parte y lo echa en la sartén y no me da nada. Si me pones dos huevos con todo y cascara, aunque sean iguales, y me puedes tapar los ojos, yo los huelo y te digo cual es el criollo y cuál es el purina, así tapado, así sea en su cascara y forma natural. Ya los puedo diferenciar.

Eso es comer comida biológica, pero para llevar esta forma de alimentarse, primero que todo es bastante costoso, es que hay personas en Colombia que yo conozco que cultivan alimentos biológicos, me gustaría hacerlo, pero hacerlo a una práctica a mí mismo. Comer comidas biológicas es comer comidas que no tengan nada que ver con plaguicidas, fungicidas, ni nada de eso, eso es una ventaja. Nosotros, la mayoría de los seres humanos aquí en la tierra, todos nosotros pensamos que no importa lo que yo coma, que no pasa nada, pero está probado, no por estadística, sino por estudios más que todo, que todo de lo que alguien se alimenta, es lo que te va hacer por delante, las células se alimentan de lo que la persona se alimenta, las células se alimentan de lo que respira.

Así de sencillo, entonces lo que entra a nuestro cuerpo si hace efecto que alguien le mete una cantidad de azúcares, con las gaseosas, glucosa, gas carbónico, y ¿no va a pasar nada con el cuerpo?, tiene que pasar algo, ejemplo, las personas que sufren de cirrosis por el consumo de alcohol, ¿porque le produjo cirrosis?, por meter alcohol dentro de su cuerpo, o sea lo que alguien mete dentro de su cuerpo a la larga de va a dar, un opuesto. Entonces, consumir naturalmente, consumir vegetales es perfecto, consumir naturales es perfecto, llegar a consumir biológicamente sería lo ideal. Pero para llegar a ese extremo necesita uno primero tener una buena estabilidad económica, ese señor la tenía, y aparte tener los recursos, el ámbito social, porque ¿donde consigo yo aquí productos, por ejemplo aquí en esta población, ¿donde los consigo?, me toca preguntar, estarle preguntando a las personas del campo, estar preguntando si usan plaguicidas, si no usan, o sea es un trabajito bastante tedioso, conozco en las zonas de Bogotá,

en las sabanas y eso, hay personas que cultivan biológicamente, que cultivan todo lo biológico, y venden sus productos a personas que consumen como biológicas.

Es un nivel más alto en alimentación natural, porque alguien diría, “bueno, yo soy vegetariano”, y entonces alguien me diría, “pero da lo mismo, porque la carne que yo como tiene vacunas, tiene lo otro, pero las verduras que tu comes les echan plaguicidas, o sea es lo mismo”. O sea “lo que voy a decir,-- si es cierto, pero la carne que tu comes está más contaminada que los vegetales que yo como”--.

Ahora, si hay una posibilidad de comer en el lugar donde uno se encuentra, de alimentarse de productos naturales, es preciso que vayamos ahí por eso. Nosotros aquí en este municipio no compramos los bananos que venden allá en la ciudad, que vienen de transporte en transporte, nosotros le compramos banano a las personas que vienen de aquí de finca, no les compramos los aguacates que vienen de por allá, no, le compramos aguacates que nacen aquí, o sea, nosotros buscamos las cosas lo más natural posible, si se puede, se puede, pero no voy a decir voy a enfermarme, porque sería otro caso, enfermarme por estar buscando una perfección en una alimentación, pero resulta de que como no hay los medios, no hay comida biológica aquí, no tengo, por ejemplo frutos secos biológicos, ¿donde los voy a conseguir?, no tengo soya biológica, entonces de donde consigo los nutrientes que me da la soya, la linaza que me da los omegas, de ¿donde voy a conseguir yo los omegas?, que esta linaza tiene que ser transgénica, ¿de dónde voy a conseguir que no la hayan fumigado?, mejor dicho, toca conseguir lo que tengo en el mercado.

La sensibilidad por los gustos y sabores del paladar

Nosotros como adventistas practicamos el ayuno, un día hicimos un ayuno como de dos días, y yo se que para una persona que prueba el germen de trigo es como amarguito, pero un día después de dos años de no usar azúcar, lo cogimos y lo pusimos en la punta de la lengua y el germen de trigo estaba dulce, dulce, se sentía dulce, eso era una demostración de que el cuerpo se va adaptando por la alimentación.

Esto se puede probar como cuando una persona come bajo de sal, prueba su comida, la siente, alguien le pregunta -- ¿está bien?-- Y él va a decir esta buena--. Pero una persona que normalmente come alto de sal, cuando prueba la comida dice --¡uy esta simple!--, pero él le dice-- no está bien--, porque ya está acostumbrado a eso; ya su paladar, su gusto están acostumbrados a eso; es como cuando una persona toma los jugos endulzados, nunca puede saber el

sabor real de una fruta, y alguien le da una y dice que está simple; en cambio una persona que sus jugos los toma simples sin endulzarlos, le das una fruta y dice-- “ummm, está dulce”--, y otro la prueba y dice no,--”!pero no está dulce!”--, y es porque se ha dañado el gusto a tal nivel de que no puede diferenciar el sabor real, un dulce o un amargo, siempre diferencia los sabores químicos, o los dulces añadidos, pero un dulce natural no lo puede diferenciar.

Entonces mi esposa y yo logramos darnos cuenta de eso, que podíamos diferenciar entre un dulce y otra cosa. Lo más chistoso fue un día, que fuimos a comer donde una prima, una prima que es de de Venezuela y estaba en España ella me invitó a comer Entonces cuando llegamos donde la prima yo, le dije-- ¿que hiciste?, y ella dijo-- “hice pollo”--, y yo le dije no,--¿ pero pollo?--, pero si nosotros somos vegetarianos,--“si me dijiste que no comías carne”--, si pero no comemos carne, pero el pollo también es una carne,--“no pero ¿que vamos a hacer?” Entonces dijo, --“abre la nevera”--, la abrí saqué verduras y preparé una ensalada grande, y con arroz, dije y pa´ no despreciarte cogí una papa que estaba ahí en el pollo y partí el pedacito de papa y me lo metí en la boca,-- ¡aquí hay algo!--, dije, como hago para explicar esto, ¡me supo a sarna!. Uno dice sarna, sabe al olor de la sangre, pero así, no al sabor, al olor, me sabía a eso. Luego de allí, yo le dije, --“oye pero lavaste el pollo?”--, y --¡si, lo lave con limón y todo!. Ya cuando llegamos a mi casa, como vivíamos solos, comíamos aparte y no habíamos tenido que pasar por eso.

De regreso: los olores y las grasas que me dan nauseas

Después cuando nos vinimos de España en el año que estuvimos en Ibagué en la casa de mi esposa cocinaban de todo, carne, y todas esas cosas, y cuando en su casa cocinaban, por ejemplo ponían a sofreír un huevo yo tenía que salir huyendo, porque solamente el olor me daba nauseas, y yo decía “pero ya esto será como psicológico no?”, no! no tiene nada que ver, era porque el mismo olor me daba repulsión. Muchas personas pasan por un lugar donde están cocinando carne, pollo y llegan a decir, --¡jumm que bien huele!, pero a mi las grasas animales cuando las están cocinando, me dan es ganas de vomitar, no las deseo, es todo lo contrario; el efecto es tal, que un día la hermana de mi esposa cocinó una comida para ellos, tenía pollo, y a mí me hizo un arroz aparte, que no se fuera a combinar, y no sé si cogió la misma cuchara, la revolvió acá, algo hizo que yo probé y dije-- “pero esto me sabe a carne”--, y ella me decía: --“no, eso lo cocine yo aparte, como se te ocurre!”--, yo le decía: “yo sé, pero acá sabe a algo, me sabe a algo que, que no me cuadra, que me está causando como nauseas”; entonces comencé a mover el arroz, y encontré que tenía unos pedacitos de pollo, de carne, no recuerdo que es lo que era, --¡mira!-- le dije, entonces me respondió

“pero si yo no le eche, que tal”,--“mira!”-- le dije otra vez y comencé a sacar y a sacar, pero en el sabor yo ya sabía que había algo, y así le pasó una segunda vez y ella dijo que no que esta vez no le iba a pasar, que tuvo cuidado, que uso dos cucharas, que tal, que lo otro, y yo estaba terminando y -- ¿pero qué pasa?--, preguntó ella,--“ otra vez, esto tiene...”-- “que esta vez yo tuve cuidado con las cucharas, que tal”--, y yo vine y saque el arroz, comencé a buscar y a buscar, pedacitos, ahí tiene que estar la prueba de que si yo pruebo y me sabe, tiene que haber una prueba, y cuando vi también tenía trocitos de carne. El paladar de uno, cuando lleva 3, 4, 5 años sin comer carnes, productos animales, el paladar esta tan acostumbrado a las cosas naturales que si tú llegas a tocar algo, igual como dije con la azúcar, la sal, igual, ya uno lo detecta inmediatamente.

Lo más tremendo es que si pruebo estas cosas, me hacen daño. No sé si es por la grasa animal, me mandan pa’l baño. Me hacen daño y digo: --bueno, ¿dónde está el problema?--, si yo antes comía, con que una persona le echara un poquito, yo le paso con una cuchara o algo, no tiene nada de malo; pero sí!. Y a veces me doy cuenta, me invitan a una casa a comer unos frijoles, y los frijoles son muy ricos, y así no me de cuenta de cómo haya cocinado, me lo estoy comiendo, y me hicieron daño los frijoles; a los dos tres días, pregunto:--“vea hágame el favor, yo le voy a preguntar una cosa, yo fui a comer a su casa, usted me invito, yo comí y tales, y ya, esos frijoles usted me dijo que no tenían nada, pero me hicieron daño, y si me hicieron daño tenían algo”--, entonces me dicen:--“ay! es que yo no vi nada de malo de ponerle un poquito de pollo ahí, yo se lo saque cuando...”-- , o sea que si es cierto, cuando me hace daño a la alimentación es porque en realidad alguien le echa algo de carne.

Mientras que he ido a comer a muchas partes cuando me invitan, comemos ahí y nunca me ha pasado nada, y esas personas si han sido honestas, no le echan nada mas, entonces no es para decir, no de pronto es que es psicológico, no, es para que digan de que es real, porque lo confirmo, yo voy y le pregunto a las personas, quiero que me digan la verdad, para ver si la cosa es real o no. Y cuando me doy cuenta de que es real, es algo biológico, cuando me doy cuenta de lo que es el organismo del cuerpo humano, cuando tu analizas el cuerpo humano, por lo largo que es el intestino humano, biológicamente no está hecho para comer productos animales, éstos llegan a pudrirse antes de ser expulsados, e inclusive no puedes asimilarlos bien, eso es lo que pasa, aparte de los desechos y cosas que contienen. Si! Una manzana puede tener desechos, pueden tener cosas toxicas, todo lo demás, pero van a hacer menos daño de lo que va a hacer un pedazo de carne.

Que la comida sea tu medicina

Cuando yo miro lo económico en la dieta vegetariana, noto que no es una dificultad, porque uno tiene que pensar es por nutrientes, si saco los nutrientes que me presentan, porque cuando uno ve la dieta, normalmente todo el mundo come ensalada, entonces es lo mismo que yo estoy comiendo, no estoy gastando nada. Todo el mundo consume arroz, la diferencia es que el arroz que yo consumo es integral, y el integral aquí, no sé si por costos de maquinaria, no sé de dónde sacaron el invento, pero el arroz integral es más costoso que el arroz que pulen, porque en realidad lo que hacen es pulirlo; y lo más interesante, lo más importante, lo que son las 23 vitaminas, se las echan a los marranos, y los marranos se ponen gordos y nosotros estamos igual de flacos y desnutridos, por comer arroz blanco.

Entonces el arroz es más costoso, pero yo como arroz integral, ahora, usted está comiendo arroz blanco, pero es un arroz sin 23 vitaminas y luego para compensarlo, algunas arroceras le echan vitaminas y proteínas químicas, les echan nutrientes químicos, que los dicen en las bolsas, esta vitaminizado con vitamina A, con vitamina B, son químicos que le echan, y le dicen a la gente no lo laven porque si lo laven le quitan las vitaminas que le echan, con lo que tengo problema, porque yo me lo estoy consumiendo al natural, de la propia mata, no necesito la vitamina química que en realidad el cuerpo no la asimila; entra al cuerpo y seguidamente dice “no, esto no es biológico, no hace parte de mi ciclo”, y lo echa para un lado, para afuera. Entonces la gente come ensalada, yo como arroz, la gente come arroz, es un poco más costoso el arroz, pero por nutriente me sale más barato si yo saco la cuenta.

Yo no tomo antibióticos porque como mucho ajo y cebollas, que sé que son antibióticos, el jengibre que es una raíz china, bastante antibiótico, y son antibióticos naturales, que mi cuerpo nunca los va a rechazar, no voy a tener un exceso de antibióticos, como lo que podría pasar con lo que es la penicilina, uno puede sufrir de exceso de penicilina y prácticamente los virus se hacen inmunes a ella, pero cuando estas consumiendo ajo, cebolla... aquí aplico el principio de.... ¿quién es el padre de la medicina?... ¿Hipócrates?, que dice claramente, que tu alimento sea tu medicina si todo el mundo aplicara eso, los médicos no tuvieran tanto negocio, no hubiera tanta enfermedad, pero la carne es un negocio, la comida chatarra es un negocio, los dulces están en todas las tiendas a la hora del día, las papitas, todas estas comidas que en realidad no son alimento, solo están hechas para sacarte el dinero del bolsillo y listo.

Poco me enfermo, no tiene nada que ver, uno se puede enfermar igual, o sea, haz de cuenta que estas consumiendo plaguicidas, fungicidas; muy poco me enfermo, porque en realidad no solo es de meter una dieta vegetariana, sino de también saber una combinación de alimentos. Cuando he ido al médico y me he hecho analíticas por ejemplo en España antes de venirme, que es un examen de la sangre, donde le miden a uno todo, la cantidad de glóbulos rojos, glóbulos blancos, fósforo, hierro; y me salieron algunos rastros de hepatitis B, y el médico me dijo por lo que midió, “tienes muy buena contextura física”, y que la sangre estaba muy buena, bien hecha, o sea que tiene mucho que ver la alimentación con el aspecto físico de las personas. Aquí en Colombia los médicos no me han dicho “tienes que comer carne” nunca.

En este tipo de alimentación, lo difícil es salir de viaje, como me paso esta semana, salí de viaje con la empresa a un almuerzo de trabajo, eso son las cosas difíciles, porque uno va a llegar a un lugar donde lo llevan, todo el mundo come carne, el desayuno es huevo revoltillo, con salchicha, o sea, nada de eso que tu consumes, si no es chocolate con leche, no lo consumes, o sea esas son cosas difíciles. Yo puedo estar en una reunión de treinta, cuarenta personas, y están cenando, y como no hay la cultura, no hay nada, todo lo que hay es comida que está mezclada con carne, o cerdo y no tengo nada para alimentarme, solo la ensalada, y entonces para rematar vienen y le meten frutas, entonces dañan la ensalada, y digo “y ahora que hago?”, me como la ensalada, esparzo las frutas, y esperar un rato para poder comerme las frutas, porque no puedo mezclar las dos cosas.

La mentalidad que tienen la mayoría de personas es como si en mi cuerpo hay una cuchilla, una licuadora que licua todo, eso es mentira, nuestro cuerpo no tiene una cuchilla que licua todo, nuestro cuerpo funciona por encima, y jugos gástricos, y todos estos jugos son diferentes, para digerir una fruta es uno, para digerir una verdura es otro, y el cuerpo detecta en las papilas gustativas qué tipo de alimento es, para el segregar ese jugo gástrico y poder digerirlo.

Mi cuerpo vegetariano templo del espíritu

La esencia de mi decisión de ser vegetariano es por un principio. Primero por la creación, porque nosotros los adventistas creemos en la creación, cuando Dios le dio la orden al hombre le dijo “coman semillas y frutas”, luego después del pecado le dice “bueno, ahora añadirás las verduras”, pero no le da la orden de comer animales. Para nosotros por principio bíblico esta orden es después del pecado, después del diluvio, que ya los animales y las plantas son arrasadas, entonces el

Señor le dice a los hijos de Noé “coman animales”, pero habla de los animales limpios, o sea que hay unas especificaciones allí. Lo importante es que el principio para mí va a ser siempre ese, el cuerpo humano, el ser humano no fue hecho, no ha sido elaborado para comer animales. Desde nuestra dentadura que es el principio de la digestión, no está hecha para digerir carnes, eso lo sabe todo el mundo. Para mí, personalmente el consumo de la carne es promocionada y dada simplemente porque es un negocio.

La motivación más importante para volverme vegetariano, lo que más me mantuvo allí, era mi cuerpo. Mi cuerpo no está hecho, igual que el de todas las personas, para ser alimentado de animales, de la carne, es que uno mira en la naturaleza y aprende de ellos, cuando el bebé esta pequeño toma de la teta de la mamá, el ternero de la vaca, y ¿quién inventó que el hombre tiene que crecer, consumir leche de la vaca, de donde sacaron eso?, o del chivo, o de la oveja. Por eso, cuando yo tengo esa mentalidad ya puesta en mí, no hay nada social que me afecte y que diga tiene que cambiar, además voy aprendiendo, y voy investigando, y me digo “bueno la mejor forma de combinar los alimentos es esta”. Por ejemplo los chef se les ha dado por coger ensaladas y meterle frutas, y eso es una mala combinación, aunque sean crudos todos, no pueden mezclar frutas con ensaladas, porque en realidad los nutrientes no se aprovechan igual, el cuerpo no los asimila, entonces no sirve de nada, es hacer comida chatarra. Mi esposa no era vegetariana, en mi familia nadie era vegetariano, socialmente a mí no me afecta que las personas lo sean o no lo sean.

En cuanto a las ventajas y beneficios el problema es que para ser vegetariano no solamente es comer vegetales y punto, no!, hay que saber hacer una buena mezcla de alimentos, saber cuándo debo consumir crudo, cuando debo consumir fruta, cuando debo consumir la proteína, por qué mezclar cereales con legumbres, o sea la mezcla equilibrada para que mi cuerpo la acepte, la asimile y yo así pueda nutrirme; porque de eso se trata, de NUTRICION, no se trata de comer, se trata de nutrir, no tomar gaseosas, no tomar alcohol, no por la iglesia, sino por salud.

Mi cuerpo es bíblicamente templo del espíritu santo, y entonces, todo el mundo quiere tener los templos bien limpios, bien bonitos, pero ¿el cuerpo?, hacen de todo con él, cosas que no se deben hacer, cosas que yo digo, ¿a donde esta?, a dónde está el tener, por ejemplo, una casa la mayoría de las personas tienen su casa muy bonita, muy lujosa, muy todo, quieren tener la casa bien barrida, pero no se duchan, no, compensan una cosa con la otra; el cuerpo tiene que tener un equilibrio completo, o sea si yo quiero tener una apariencia en una casa física, mi cuerpo es mi físico, es mi propia casa, es la casa donde yo estoy viviendo, yo

habito aquí, dejo que este cuerpo sea destruido porque cojo y daño el corazón, como cerdo, meto alcohol, daño el hígado, daño las arterias, tomo café y mis neuronas están todas alborotadas, meto vicio, marihuana, y entonces mi control está completamente perdido, no le veo ningún sentido, vivir es bonito, mal vivir es fácil.

Al hablar de longevidad se comienza a comparar, siempre se va a determinar, que las personas más longevas de la tierra tienen un sistema de alimentación diferente. Hay un montón de estudios que lo han comprobado y es real, todas las personas que son vegetarianos tienen más años, la longevidad de ellos depende, exactamente de que han tenido una forma de alimentación diferente, bueno el complemento es: sol, o sea tener luz solar, recibir sol, agua, tomar sus ocho vasos de agua diariamente, ejercicio, o sea , porque si tu no haces ejercicios entonces de nada te sirve que te estés alimentando, que estés tomando sol y que estés tomando agua. Todo es un complemento, sol, ejercicio, agua, alimentación. Vea que digo alimentación, no comer, sino alimentación, porque muchos comen, pocos se alimentan; porque comer es meter cualquier cosa en la boca, lo que sea. Mientras que alimentarme es tener en cuenta que lo que me estoy comiendo me está nutriendo. Es una diferencia, nutrir, o sea alimentarme es nutrirme.

El cuerpo - la comida: la metáfora del carro.

Hay que tener conciencia de lo que se debe comer al alimentarse. Es que yo digo que la alimentación tiene que ser algo como por ejemplo: tenemos un carro a gasolina, ¿Podríamos echarle agua al tanque de combustible para que ande, para que funcione?. Agua no, porque el agua no tiene nada que ver ya es un elemento totalmente equivocado, pero hay un derivado de la gasolina que se puede utilizar, un primo por así decir, que es el ACPM, echémosle ACPM al combustible, al tanque y el anda con eso, podríamos hacerlo? No, se daña el motor, pero es el mismo, es un componente del petróleo que viene igual, que la gasolina, lo único es que se saca en un proceso diferente, pero es del petróleo igual, y es un combustible, y hay otros carros que funcionan con ACPM, la pregunta es ¿porqué no a todos los carros se le echa ACPM? porque tu carro no ha sido hecho para eso, ¿cierto?, para ese combustible. Mi cuerpo no ha sido hecho para consumo animal. Esa es la conciencia.

La gente se pregunta por qué comerse una hamburguesa es comida chatarra, si una hamburguesa tiene todas las propiedades, mira, tiene vitaminas en la lechuga, tiene proteína en la carne, tiene carbohidrato en el pan, por qué es comida chatarra?. No debería ser comida chatarra, es una comida completa; es llamada

comida chatarra, porque sencillamente las mezclas, hacen que la comida no la asimile el cuerpo y la bote inmediatamente, solamente sirve para engordar. El cuerpo coge los hidratos de carbono, por eso la mayoría de los americanos, son los más gordos que hay, porque ellos comen muchas hamburguesas. Cuando tú te comes el crudo, que son todos esos la lechuga, la zanahoria, el tomate, no te hacen daño; ahora si cocinas el tomate, automáticamente cambia su composición química, donde tu cojas algo y le metas candela, vas a cambiar su composición química, eso es algo normal, eso lo ves en biología de octavo grado, que el fuego altera las moléculas de las cosas.

Haz una prueba de una semana

Cuando hablamos de nuestra dieta, mi esposa y yo no tratamos de persuadir a nadie para que se vuelvan vegetarianos, nosotros somos más de práctica y de demostrarle a la gente, de que vemos ese problema que alguien tiene y le decimos “cambia la dieta y verás”. Le digo hagamos una prueba porque eso es tan efectivo, por ejemplo le propongo así, “has una prueba si quieres de una semana, y cuando veas el resultado, automáticamente tu no vuelves a retroceder a tener una dieta completamente insana, tu puedes comer carne como te estoy diciendo, eso no tiene ningún problema, pero la forma es alimentarte más de productos ricos en fibras” y automáticamente esa persona va viendo que la alimentación le hace un efecto más saludable.

Distinto es tener que coger una persona y decirle” no mira que tú tienes que cambiar, que esto, que lo otro”, no es necesario, es mas por vivencia. Mi esposa llega a ser vegetariana luego de que está conmigo, aunque mi proceso ha sido más largo que el de ella; siempre le respete su actitud, nosotros nos casamos, yo era vegetariano y ella no!. Yo no tenía ningún problema en hacer dos comidas, una para ella y una para mí y a veces de mi comida hacia doble porción, porque yo sabia que ella me iba a decir “oye dame a probar”, y yo de la de ella si no deseaba probar, y entonces le tenía que dar. La ventaja es que para hacer la transición, hay que hacer que la comida se parezca a lo que normalmente se consume.

A mi si me da alegría que las personas, puedan comprobar por sí mismas, de que una cosa es hablar, y que otra es experimentarlo, de que una persona si yo le estoy hablando de “mire que esto es mejor para su salud”, no pasa nada, es simplemente hablar, pero cuando la persona experimenta y se da cuenta del cambio que hay en la vida dice “esto es mejor!, prefiero hacerlo”; es como un dicho que dice una imagen vale más que mil palabras, entonces es igual, sentir ese beneficio, sentir que algo va a valer más que cualquier millones de teorías que yo le diga sobre por qué cambiar de alimentación.

Con la Proteína natural y el ejercicio, me “hincho” rapidito

Por ejemplo cuando yo hago ejercicio, yo me “hincho” rapidito, mientras que una persona hace ejercicio para crecer muscularmente eso es un proceso, tiene que meterle muchas harinas, meter muchos azuceres, proteína, sueros de leche, hacen un montón de combinaciones, esos productos que usan químicamente, esos anabólicos para hincharse rápido; yo no, sólo hago ejercicio y me “hincho” rápido, los brazos se me ponen gruesos, me demoraré una semana y ya he cambiado físicamente. ¿Por qué?, porque la nutrición que tengo, la proteína que tengo en mi cuerpo es completamente natural, entonces si yo hago ejercicio, se va a ver reflejado. Personas que me preguntan --“oye pero ¿porque estas así?, ¿tu ayer no estabas así”--, simplemente he hecho ejercicio, “¿pero cómo?”, no es que yo consumo este, ven te voy a mostrar, yo tomo esta leche; y a mí me gusta, siento satisfacción.

Vegetariano frente a los omnívoros: No como cuento, no como carne

Por provenir de una zona donde se consume mucha carne, los amigos tratan de decirle a uno que la carne es buena, la gente hace eso inclusive a propósito, cuando se enteran de que uno está haciendo un cambio de dieta, antes no lo invitaban a comer, ahora a uno lo invitan,-- “mira esto, como te vas a perder esto, que está muy rico, que esto, que lo otro, mira que exactamente, la hamburguesa”, - - yo digo si pero no gracias. Siempre decía, “no como cuento, no como carne”. O sea ellos usaban el comercial en mi contra y yo usaba el comercial en su contra; en la época del colegio fue casualmente cuando salió esa publicidad, fue una época en que los ganaderos comenzaron a resentirse porque empezó a salir mucha publicidad acerca de ser vegetariano, y yo fui vegetariano en esa época y entonces era lo que le decía a la gente. Sin embargo, nunca tuve mayores problemas con las amistades por eso, yo creo que hay mucho respeto con la gente con respecto a la alimentación, con eso la gente no se pone que porque tu comes así, yo soy tu enemigo, la gente no, mas por religión, porque exista un cambio de iglesia a otra, ahí si todos tus amigos de antes se van separando, haces nuevas amistades, pero por alimentación no, por alimentación muy difícilmente vas a perder amistades.

Pero por ejemplo si alguien va a algún lado y los demás dicen bueno lo vamos a invitar a un asado o a un evento social, entonces no faltarán los que dicen,-- “no es que a él ya no lo podemos invitar a esto porque el ya es vegetariano”--, y

tampoco se preocupan por decir bueno, aquí van a llegar personas que no comen lo mismo pero vamos a tenerle una alternativa o algo así, se pierde así un poco como de roces sociales. Por ejemplo con mis hermanos salíamos a comer en restaurantes, así fuera vegetariano seguíamos comiendo en restaurantes, pero ellos pedían una cosa y yo pedía otra. Con amistades, o con digamos la gente de acá de la empresa, que lo inviten a uno a ir a una actividad extra, ellos lo invitan, pero uno no va; sencillo uno no va por varias razones, más que todo por religión, por nuestra creencia. Por ejemplo estoy un viernes por la noche, porque casi todas las reuniones son los viernes en la noche, y me invitan a una reunión social, y nosotros los adventistas ya empezamos a apartar el día para el señor, por ejemplo para una actividad el domingo, entonces yo voy, pero me llevo mi agua para tomar.

Llegar a que personas de nuestra cultura colombiana, aquí, porque tenemos que hablar es de aquí, allá en Europa es maravilloso, pero aquí no, aquí en la cultura colombiana no hay el hábito, no existe la educación, no existe así como hablan de los derechos de los homosexuales, no existe libertad de ser vegetariano, que lo inviten a un hotel y pueda decir la alimentación por favor que sea vegetariana, no existe eso. No es como cuando, me vine en el avión de España, hice una preservación, si me hace el favor me da dos platos vegetarianos, claro, nosotros tenemos menús diferentes de otras personas, o sea, esa cultura, ese ambiente no existe, y esas son las cosas difíciles aquí en Colombia, la aceptación de las demás personas, muchas personas no lo entienden.

En cuanto a las fiestas tradicionales de los pueblos como en la región de donde soy, todas las celebraciones giran en torno a la comida, al comer y al comer carne, todo el sistema de meter cosas al cuerpo, de comer, es simplemente por comercio, por negocio, de quitarle la plata que la gente tiene, o sea ese es el sentido, porque no hay ningún beneficio para tu cuerpo, alguien va a darme plata por algo que yo le voy a dar que es basura, no hay ningún beneficio, o sea no tiene en realidad ningún beneficio. Entonces todas estas fiestas giran en este entorno, nosotros no participamos esas fiestas, mi esposa y yo, en la iglesia puede haber personas que participen de las fiestas, hay personas carnívoras, omnívoras, pero en el caso mío, es algo personal.

En todas esas fiestas lo que abunda es el comer, no hay fiesta donde no abunde la comida por ahí, se pone la fritanguera, se pone de todo, se pone pan, va una persona a hacer algodón de azúcar para matar a la gente. Hay coca colas a montón, y es un veneno que todo el mundo sabe que es un veneno, pero no importa está pagándole regalías a las naciones en el mundo, y la gente no va a decir nada. Tú ves un sistema de alimentación, y hay un sistema que es sencillo,

yo le doy comida a la gente y voy a tener todo el dinero que pueda.

Comen carne por falta de información

De las personas que consumen carne no pienso nada, son personas que les hizo falta información, a veces es una actitud normal del ser humano, es un poco de crueldad del ser humano, en el caso cuando una persona cría un animal, a cuantos no les ha pasado que cogen el pollito de quinientos y ay! ¡Qué bonito!, entonces lo tienen.

Miren la crueldad, la gente le pone hasta nombre a veces al pollo, y van creciendo, al pollo lo llaman y obedece, y la gente dice que el pollo es bruto, pero tú le pones nombre y lo llamas como siempre le has dado la comida entonces se acostumbra, y luego vienen y lo matan, y se lo comen. O sea ese es un asunto del ser humano que en su naturaleza es cruel. Pienso de esas personas, que les falta información y falta de ser un poco perceptivo, como decir, no se dan cuenta de las cosas que están haciendo. Si fueran conscientes de que por su mala alimentación tienen un mal resultado en su cuerpo podían un poco cambiarlo, pero como tú no eres consciente, piensan que a sus cuerpos le pueden echar de todo y no pasa nada, pero llega un momento donde empieza a sufrir, a dañarse, atrofiarse.

Igualito que su padre, el escrito chino, las hormonas y la bioquímica

De las características de las personas que comen carne, bueno la agresividad es normal, que una persona sea más agresiva cuando come carne, recuerda que está comiendo en realidad un cadáver. A veces la gente es agresiva, yo puedo tener mi temperamento heredado, genéticamente se heredan los caracteres, hay personas que nunca han sido criados por su padre, y cuando lo ven uy! igualito que su padre, es un carácter heredado, puede tener un carácter heredado del papá, de la mamá, pero la alimentación va a influir. Por ejemplo sobre actividad sexual por ejemplo, si lo hay, ¿en qué caso?, cuando comen demasiado huevo, por lo que es pura hormona, y hay un científico chino, el cual expuso lo siguiente: a cualquier hombre a punta de darle solo comida lo vuelvo un homosexual, y a cualquier homosexual a punta de alimento, lo vuelvo hombre. Cuando este científico chino dice esto, y ellos que tienen muchas cosas con respecto a la alimentación, no es como la gente dice que comen cucarachas, no, porque la soya la tenemos gracias a los chinos, que son los que la hacen, entonces si ellos son capaz de decir eso, te digo que si tiene que ver mucho la comida.

Conozco personas, por ejemplo, muchas personas toman chocolate y piensan que pueden tomar el chocolate que quieran y no pasa nada, no por nada el chocolate se llama la fruta de la pasión, porque el chocolate tiene en su componente químico, yo no te lo puedo decir, se lo puedes preguntar a la amiga que es bioquímica y te lo puede decir, el chocolate tiene en su elemento químico, tiene algo que lo hace excitante, es una bebida excitante, así como el café es una bebida estimulante, es decir cada bebida hace esto, uno puede decir que toma chocolate y no pasa nada, si consumes chocolates vas a tener problemas en el colon también, si comes demasiado estoy hablando.

Ahora si estas combinando chocolate con azúcar en la mañana, chocolate, leche y huevos, y el huevo lleno de hormonas, estamos hablando que te estás haciendo una bomba sexual, estás comiendo un producto para alimentar completamente tus hormonas, porque estas consumiendo hormonas, y estas consumiendo una bebida excitante, entonces como me vas a decir que la alimentación no influye, o que simplemente no va a alterar nada, si altera, y está demostrado que los mismos médicos le dicen a los padres cuando ven que los hijos se están desarrollando muy rápido, le dicen quítele el huevo, no le puede estar dando más huevo a este niño, o a esta niña, porque la niña tiene nueve años y de pronto ya tiene los senos le están saliendo, y uy! como le pueden estar saliendo los senos a una niña de nueve años, porque la alimentación tiene que ver, y estoy hablando de un caso real, de una persona que el médico le dijo que le quitara el huevo a la hija porque estaba muy desarrollada.

Con la carne pasa igual, cuando las vacas hoy en día, son inyectadas también con algunos productos y cosas, y algunos dicen “no hay que dejarla pasar tres meses y tal”, entonces no me digan que el ganadero va a perder la plata, nunca, al contrario van a buscar la manera de explotarlo más, no les interesa ni el planeta, por la producción del ganado se contamina más, por el metano que bota el ganado, a veces más que inclusive por algunos carros. Entonces eso a la gente no le interesa, talan árboles a diestra y siniestra, si uno mira todo esta deteriorado exactamente por eso. Entonces la industria ganadera, la carne es una industria como bien lo dicen industria, no les interesa ni el planeta, solamente su bolsillo, y no le interesa ni la salud, al contrario, si pueden enfermar a la gente mejor, no les importa.

Por amor y conciencia todos los vegetarianos están hablando de lo mismo: la destrucción del medio ambiente.

Es difícil saber si la personalidad de los vegetarianos tenga algo en común porque hay que recordar que todos somos diferentes, los seres humanos somos diferentes. Podríamos mirar algo, todos los vegetarianos actualmente, todos a pesar de que sean vegetarianos por creencias religiosas, por una vivencia, vivencia digo, porque algún día vio algo traumático, hay personas que las llevan a un matadero y nunca más vuelven a comer carne; por cualquier evento que haya pasado en su vida, todas esas personas que hayan hecho la transición de pasar a esto por el cuidado del medio ambiente y esto, todos están hablando de lo mismo: medio ambiente. Normalmente van a decirte: somos pro-vida, automáticamente, ya hemos acabado muchas especies, estamos destruyendo mucho el planeta, creo que es hora de decir ¡basta!.

Por lo menos para las personas que no son creyentes, no creen en Dios, decir que viene alguien a salvarlos de esta destrucción que es eminente, que nosotros mismos la estamos causando, debiéramos de razonar y decir bueno, está bien, no viene ningún ser ni nada por el estilo, pero por lo menos seamos racionales, no destruyamos el único lugar en el universo en el que estamos viviendo, eso estamos haciendo con estas industrias, la industria ganadera, la industria de comercialización de huevo, la comercialización del pollo, son industrias simplemente de destrucción.

Y ver que esas personas en su temperamento, tienen algo diferente, puedo decir que un poco más de amor, porque date cuenta de que si estamos siendo conscientes necesita cambiar la tierra, necesita cambiar esto, hay un poco más de amor, o sino como se da cuenta uno que los budistas y todos estos que hacen esos ritos, son personas más calmadas, no consumen carne, igual vas a conseguir los del Tíbet, no sé cómo se llaman, y esos que también son, los monjes tibetanos son más calmados, son más tranquilos, los veganos a nivel mundial son iguales, aunque podemos decir que hay excepciones, y los del Green Pace que andan persiguiendo a los barcos para salvar las ballenas, y eso es así. Somos de caracteres diferentes, de mentes diferentes, pero mira que su objetivo, que lo estamos viendo, es el amor hacia el otro, el amor hacia los animales, a ellos los mueve el amor.

Sobre las ganancias económicas de quienes le dicen a la gente que coman carne digo que “la madre de todos los problemas siempre es el amor al dinero”. Ese es el problema del amor al dinero, esa es la raíz de todos los males, y yo decirte qué más que un beneficio económico, con el que ellos tienen de todo, y eso es lo que ellos piensan, tanto que ellos llegan a exagerar, que con el dinero compran lo que quieren, y al que quieran, porque con un beneficio económico, ya te das cuenta, porque cuando llegan a un país como este, tienen vacas enfermas un montón, y

pagan, las sacrifican y le pagan a los policías, le pagan a los inspectores, y les pagan a todos y sacan plata y venden la carne, no importa, porque el dinero para ellos lo es todo, no les importa la salud, no les importa los seres, así de sencillo.

Yo quede en la calle, por así decirlo, espiritualmente

Antes de ser Adventista, yo era Católico, soy de la coquera, de la comunidad salesiana, y aún se me puede decir que soy exalumno salesiano, cuando voy a la iglesia salesiana puedo entrar, es mas queda en Cartagena. Los salesianos son una comunidad católica, pero tiene varias comunidades y es a nivel mundial. Nosotros en lo que es la escuela nacional salesiana teníamos lo que se llaman vocacionales toda la semana, hacíamos los vocacionales todas las mañanas y en la tarde teníamos misa por obligación una vez a la semana; cada salón tenía un horario de misa y aparte la clase de religión y aparte cuando estábamos terminando hacíamos el vocacional, octavo, noveno y decimo, y en once ya uno estaba decidiendo para que se iba encaminando, y cuando hiciera las pruebas del icfes iba a estudiar eso, yo iba a estudiar para sacerdote, mi vocacional era eso.

El cambiar de fe de la católica a la adventista no fue un salto así de la noche a la mañana; cuando estaba pequeño, no me conformaba con lo que me decían y me gustaba leer, entonces le preguntaba mucho a los sacerdotes algunas cosas, en el vocacional a uno le van haciendo introducciones acerca del sacerdocio, porque es un vocacional directo, que tu vas diciendo, los que van a ser sacerdotes se van para una parte, y de ahí se hace, eso hay que estudiar, se hace una pre-selección y los que lleguen a once grado, ya se mandaban al seminario salesiano, pero a mi vinieron muchas preguntas, cosas como la vida y la muerte, eso fue lo que me hizo cambiar a mí de actitud, porque estábamos haciendo un estudio sobre las funciones de María, entre las funciones de María estaba la intersección, que es lo que se hace en el novenario, cuando se muere alguien, nueve días están rezando las oraciones de María, que si la persona está en el limbo, pase al cielo, y así sucesivamente, anteriormente existía el purgatorio, entonces de todos modos como eso quedó así, yo decía bueno, y cogí el credo, porque el sacerdote Moncho Linares me puso a estudiar una oración, y que investigáramos esa oración, que viéramos frase por frase y escribiera qué pensaba de cada una, y escogí el credo, y hay una parte que dice: “creo en Jesucristo su único hijo engendrado por la virgen, que viene a juzgar vivos y muertos”, y no cuadraba con las funciones de María que intercedía por los muertos, y los muertos estaban en el cielo o estaban en el infierno, no me cuadraba porque anterior a eso me había visto una película americana donde una persona no podía ser juzgada dos veces por el mismo delito, y a parte comencé a analizar y dije Dios es más justo, si una persona ya está en el cielo y vuelve a la tierra Jesucristo a juzgarlo otra vez, entonces eso no

me cavia, y le pregunté al sacerdote, y ese fue el meollo del cambiar, no fue a la adventista inmediatamente, quede en la calle por así decirlo espiritualmente, terminé un momento en que no tenía religión, porque yo cogía la biblia, y comencé a mirar que lo que decía de verdad la biblia, ninguna religión, no había ninguna religión que cumplía con las normas que dice la biblia, que inclusive hoy seguimos estudiando, por ejemplo hay fiestas que están en la biblia que no las celebran y dicen que no porque están en el antiguo testamento, que no tienen validez, no le veo ningún sentido, y las mundanas, las que son organizadas por comercio, las que son organizadas por idolatría, son organizadas para atender a un ídolo, no tiene ningún sentido, eso no lo comprendía. Y luego viene el detalle del colegio salesiano, o sea uno tiene una espiritualidad, uno cree que allí esta bien, digo Dios existe, creo en él, estoy de acuerdo con todo, pero todo es lo que le dicen a uno, cuando va a investigar uno mismo, a coger y a leer se da cuenta de que lo que dicen no encaja con lo que está escrito.

Y entonces dice bueno y ¿quien me dijo que esto es así?, y como no nos quedamos quietos de que eso es fácil, entonces me di cuenta de que esto está en español, mi esposa tiene una versión de biblia donde decía una cosa, en la mía decía una cosa diferente, una cosa parecida, pero no era lo mismo. La investigación enseña a tener un conocimiento más amplio, porque no es que alguien me diga que yo tenga que adorar a Dios así, y entonces yo tenga que hacerlo, eso por la parte intelectual.

Lo que me desmotivó de la fe católica fue eso que no se podía explicar. La otra vez vino una muchacha que trabaja con nosotros y nos dijo sobre un estudio acerca de las iglesias que más estudiaban y la iglesia que está en primer lugar es la iglesia adventista. Las otras iglesias van decayendo a medida que van pasando.

Muchas solo le creen a lo que diga el pastor, viene una persona y les dice una cantidad de inclusive verdades mezcladas con mentira, o sea que eso es mentira, cuando yo le digo una verdad a alguien y la mezclo con mentira, lo que estoy haciendo es una mentira, para manipular esa persona, para sacarle el dinero, otra vez volvemos al mismo estado, las mismas iglesias se convierten en industrias, en comercio para sacarle el dinero a las personas, todo va a llegar al mismo punto, la raíz de todos los males, es el amor al dinero. Ahora nosotros no podemos decir que podemos vivir sin dinero en este mundo porque la sociedad así me lo ha planteado, y si es cierto, se puede vivir sin dinero, pero la sociedad en estos momentos no lo ha planteado y es imposible.

Entonces cuando inicio en la iglesia adventista, puedo sentir que era el mismo Dios, en mi sentir, ah es el mismo Dios porque yo lo sigo adorando al mismo, al

Dios católico, y el Dios que nosotros adoramos, como iglesia adventista es el Dios de los hebreos, que la iglesia católica debiera decir que también adoran al Dios de los hebreos, pero no, date cuenta que dice iglesia católica, apostólica y romana, porque ellos adoran sus dioses romanos, entonces uno se da cuenta que en la iglesia católica hay un engaño, y entonces se daña toda esa parte de la religión.

Jeshua es la vida, va a venir por nosotros.

La vida para mí es bella, Jeshua es la vida, Jeshua es a quien todos llaman Jesús, Jesús es la vida. En él yo, mi esposa y todos tenemos vida, sin él no hay vida. O sea alguien puede decir no estoy vivo, y estamos vivos en esta tierra, pero tu vida tiene un fin, pero nosotros tenemos una esperanza, y la esperanza es que Jeshua va a venir por nosotros, creemos en eso, y como creemos que él es la vida, mientras él exista habrá vida, muchos piensan, no pero se muere la gente y ya se le acabo la vida, yo creo que el que se muere, se murió, se fue a la tumba, no sale de allí, ni se para otro lado, yo no creo en eso que el muerto ande, ni por el estilo, porque eso para mí es tontería, falso, la biblia ni nadie registra eso, son algunas experiencias extrañas, pero en la sagrada escritura no hay nada de eso, entonces no hay vida después de la muerte, la única vida que puede haber después de la muerte es cuando el señor venga y resucite a las personas, por eso él dijo yo soy la resurrección y la vida.

Los seres humanos son criados diferente que un animal

Para mí un animal es un ser que Dios ha creado, tiene vida, está hecho en este mundo para divertarnos, para entretenernos, para compartir con nosotros, para todo eso, eso es un animal. Mi mascota es este gato, se llama Tigre. La forma en que me relaciono con los animales es que pienso que los animales son animales, soy un ser humano y no considero que un animal es racional porque mi creencia me lo impide, los animales son criados diferente, los seres humanos son criados diferente, somos criados en el mismo entorno pero no actuamos igual.

El trato es diferente dependiendo del animal, pero creo que hay crueldad, por ejemplo no estoy de acuerdo con la caza de animales, no le veo sentido, cazar animales por deporte, no estoy de acuerdo con la corrida de toros, pero no salgo con pancartas no el toro no!, simplemente es un pensar, no puedo ir en contra de miles de personas que creen en eso, ya serán juzgadas, cada uno pagara a lo que ha construido.

La primera vez que vi matar a un animal no sentía nada, era la comida, yo soy un ser humano, yo necesito un pollo, necesito hambre, comida, y mato un pollo, así, yo no te voy a decir “uy malo, que traumático”, no me causa repulsión ni nada. Mi decisión de ser vegetariano no es tanto por eso de la crueldad. Entonces una persona que come carne, o que mata para tenerla, puedo decir que no tiene suficiente información y cree que necesita carne para vivir.

Es mejor practicar que predicar

No pertenezco a ningún movimiento vegetariano, yo mismo promuevo la dieta vegetariana, mi esposa y yo promovemos la dieta vegetariana, ¿cómo la promovemos?, en la iglesia. La mayoría de las personas cada vez que ven un vegetariano, acá en el entorno Colombiano, lo ven demacrado, feo, opaco y tal, pero cuando me ven a mí, ven a mi esposa, ellos dicen-- “pero cómo es posible que tengan ese físico si son vegetarianos”--, y yo me pongo a hacer ejercicio y tal, y voy mañana bien cuadradito a la iglesia, porque aprovecho bien los nutrientes, los asimilo muy bien, entonces a la gente le gusta, los invito a comer a la casa, una dieta diferente. Cuando le ofrecemos esta alternativa a las personas, no trato de coaccionarlas a que ellas cambien su dieta alimenticia, lo que hacemos es lo siguiente, es decirle a las personas “como te sientes?, que tienes?”, y yo se que las personas van a decir “yo estoy estreñado, yo me hice un examen y estoy anémico”.

Entonces coaccionar a las personas no es el método, de obligar a las personas, decirles que hay que hacer, ese no es el método, no funciona. El método que funciona es, comenzamos a darle información, nuestro cuerpo no es un basurero, mostramos los resultados, y los mostramos no de hablar de nosotros mismos, sino que vean los resultados en el propio cuerpo, cuando la persona puede ver esos resultados, dice “ah! Yo quiero tener la dieta que ellos tienen, yo quiero alimentarme como ellos se alimentan”, entonces cuando la persona quiere tener esa dieta, le mostramos cual es la dieta, y automáticamente va a preferir eso. No hacemos reuniones pro-vida.

La botella de Vino, el comercio la abundancia.

Sobre la escases o abundancia de alimentos, la culpa es del ser humano, y más que todo es un comercio. Porque por ejemplo hablemos de un alimento, que no es alimento, pero es interesante, una botella de vino. Es un alimento porque lo extraen de la uva y así, pero no es alimento porque lo fermentan y lo ha vuelto

alcohol, entonces la botella de vino, hace dos años la botella de vino especial, que estuvo guardada por no sé cuántos años, se vendió por una suma de dinero que no recuerdo exactamente cuánto fue, se subastó, pero era un montón de dinero, una sola botella de vino, y esa botella de vino hubiese alcanzado para hacer acueductos en África, en lugares donde está, la sola botella de vino, el dinero con que la compraron hubiese alcanzado para hacer un acueducto en el África.

Escases en Colombia de alimentos no hay, y podemos ver los lugares donde hubo ejemplos vividos, reales. Se recolectaron el año pasado un montón de millones de pesos, y hasta el sol de hoy en día, ya volvió otra vez el invierno, pero un montón de dinero, recogió la teletón, y en la televisión mostraron tantos millones, recogió el presidente por otro lado, el éxito hizo una recolecta por otro lado, y muchas otras empresas hicieron recolecta.

Entonces damos valores a cosas que no tienen importancia, que no sirven para nada, una botella de vino. Aunque en mi situación yo he vivido siempre en abundancia, en términos de alimentación y de todo, tuve escases uno o dos días, o puede decir que una semana, que vine y me puse de loco un tiempo, a andar en lo que la gente dice mala vida, bueno la gente dice buena vida, nosotros le decimos mala vida, los cristianos le decimos mala vida, a tomar y andar con dos tres mujeres, gastándome todo lo que tenía; una semana que me descuide, no usé el equipo de sonido con el que trabajaba, lo deje por allí, me gaste los últimos centavos, en esa semana puedo decir que pase hambre físicamente, porque cuando uno anda en esa vida, después va a buscar los amigos y no los tiene, me toco empeñar una de las maquinas, para poder tener dinero, esperar, entonces ahí si después recuperar, y esa fue toda mi escases, fue una semana que yo recuerdo, y aguante hambre porque durante la semana comí uno o dos días, los otros días no comí, aunque ahora cuando soy cristiano hacemos ayuno, pero no lo considero escases, porque el ayuno es una cosa diferente, sirve para purificar el cuerpo.

El ayuno purificador

El ayuno para nosotros es suspender la alimentación totalmente, existen ayunos diferentes, hay de un día, de dos días, tres días, una semana y de cuarenta días, en los de cuarenta días se suspende la alimentación y se come solo agua con miel, dicen que el cuerpo no lo soporta, pero si lo soporta, algunos hermanos lo han hecho, nunca lo he llegado a hacer, lo máximo a lo que llego es una semana.

El propósito del ayuno es limpiar el cuerpo, es no tener alimentación, no tener desechos, no tener nada en el cuerpo durante ese tiempo, y tener una comunión más cercana con Dios. Al no tener tantas preocupaciones y el cuerpo no estar mentalizado en la alimentación, hoy uno no lo sabe, cuál era el objetivo del ayuno, la mayoría de las personas piensan que es una manera de castigar el cuerpo para que Dios le hiciera un favor, pero no es así, sino que cuando uno come, automáticamente la sangre se baja de todos los lugares de donde esta para el estomago, la mayor cantidad de sangre en el cuerpo se va para el estomago, y todo para digerir la alimentación, entonces uno se siente como débil, cansado, y le da como sueño, porque la sangre toda se baja del cerebro, de todas partes, la mayor parte de la sangre se concentra en lo que está en la digestión.

En el momento en que uno no come, no hay esa necesidad de la sangre, la sangre fluye normalmente por el cuerpo, haciendo las purificaciones que tiene que hacer, las limpiezas que tiene que hacer el cuerpo y es normal. Si uno tiene una alimentación buena y dice un día voy a hacer un ayuno, a probar que pasa con mi cuerpo, mi cuerpo empieza a limpiarse, eso es todo. Como por ejemplo se puede hacer ayuno de frutas, que sirve para lo mismo, para limpiar el cuerpo. Me desayuno una manzana, me almuerzo con una pera, o me desayuno con un vaso de naranja, almuerzo una manzana y ceno con una pera, o sea tres frutas diferentes, en tres horas del día, pero podías comer un motón de frutas, solamente así.

El cuerpo para mí, mi cuerpo es templo, mi cuerpo es el templo del espíritu santo, y como es un templo, yo tengo que cuidarlo. No todos los adventistas tienen el mismo concepto, el cuerpo es el Templo del Espíritu Santo y como tal nosotros tenemos que cuidarlo. Y todos los cristianos saben que es así, y se le puede preguntar a cualquier cristiano de cualquier religión, y te van a decir “si, el cuerpo es el templo del espíritu santo, pero es que...”. Ponen peros, inmediatamente van a colocarte peros, “no, pero es que el señor vino y limpio los animales”, eso es mentira, eso es excusa para ellos comerse los animales, el señor no ha venido a limpiar los animales, ha venido a limpiar al ser humano del pecado, pero no a limpiar los animales, los animales sigue siendo animales.

La glándula madre y el cantar de los cantares de Salomón.

Para mí la sexualidad es algo hermoso, maravilloso, creado por dios, existen las glándulas directas del hombre, los testículos, y en la mujer los ovarios, son glándulas completamente sexuales, tiene sus funciones. El sexo como tal es algo hermoso creado por Dios, él fue el que creo, por ejemplo la madre de todas las

glándulas, ¿cuál es?, ¿hipófisis, pituitaria?, es la madre de todas las glándulas del cuerpo, y ella a la edad de doce, trece años cuando uno se desarrolla comienza a mandar las primeras glándulas sexuales a nuestro cuerpo y comienza la persona a definirse sexualmente. La alimentación influye como todo, vamos a ver. Una persona que está mal alimentada, por supuesto no va a tener una misma actividad sexual que una persona que está bien alimentada. Los nutrientes no aparecen mágicamente, nuestro cuerpo puede fabricar algunos pero hay otros llamados esenciales, los cuales nosotros tenemos que consumirlos. Entonces la alimentación sí influye, eso es algo real, yo no te voy a decir que no, si una persona está bien alimentada sí.

Ahora hay muchos mitos que biológicamente se hacen pruebas y algunos frutos que la gente dicen que son afrodisiacos, pero luego resulta que no son nada, simplemente son mitos, y como por mitos la gente lo consume, por ejemplo el borjón no tiene ningún elemento entre su química que sea afrodisiaco no lo tiene, es multivitamínico, tiene un montón de vitaminas, por eso es multivitamínico, pero entre esas vitaminas que tiene no tiene ningún agente que lo haga afrodisiaco.

En mi caso voy a contar con sinceridad, el problema es como uno lo quiera tomar, voy a decir algo, no por alardear, es real, hay personas que dicen que hacen el amor quince minutos máximo, por ejemplo, yo no le puedo hacer el amor máximo quince minutos a mi esposa, en quince minutos solo le estoy acariciando el pelo, porque yo digo que tener una relación sexual es mucho más que tener una penetración, una eyaculación y se acabó, yo creo que tener una relación sexual con una persona es una relación de amor, entonces tiene que haber muchas caricias, muchos besos, mucho contacto físico entre una pareja y el otro, no el prototipo televisión, donde las personas se cogen, se besan, se abrazan, tiran toda la ropa, afuera y se acabó y muestran a los dos fumando un cigarrillo, en películas españolas, no yo no creo en eso.

Yo no creo que el hombre y la mujer sean iguales, como presentan en películas que el hombre y la mujer terminan el orgasmo juntos, haciendo unos gestos, unos gritos, los dos al mismo tiempo, eso es falso. Si cada cual buscara una persona, y se quedara solamente con esa persona toda la vida, no hubieran tantas enfermedades, ya se hubiesen acabado, ni existieran, así de sencillo; pero no, hagámosle al negocio, vendamos preservativos y digámosles que pueden tener relaciones sexuales, desde que se inventaron los preservativos para prevenir las enfermedades sexuales, empezaron las enfermedades sexuales, no debiera ser todo lo contrario?

A los hombres se les conquista por la vista y por el estomago

Compartir con la persona que uno quiere una comida, una cena es muy importante, yo digo algo que mi abuelita me ha enseñado siempre, a los hombres se conquista por dos razones: por la vista y por el estomago, y eso es una realidad, siempre por los ojos y el estomago. El gusto por cocinar lo adquirí de mi casa, de pequeño, me gustaba ver cocinar, y me gustaba comer; entonces para mí cocinar sea un placer. Yo hago comidas imitando restaurantes, me encanta, y cocinarle a mí esposa, entonces es doble placer, la fecha del aniversario siempre le hago comidas deliciosas, especiales, trato de que no esté en la casa, que cuando llegue ya esté todo diferente.

Entonces en la alimentación me doy cuenta que las mujeres también se pueden conquistar por la comida; la alimentación influye mucho en lo sexual para conquistar, a mi esposa nunca le he dicho “amor te puedo bajar una estrella”, pero en realidad si se la puedo bajar, y la persona dice cómo, entonces me voy a mi habitación, busco un pedazo de papel, hago una estrellita, le pongo unas letras, le escribo algo, lo tapo, “mi amor estuve buscando como bajarte una estrella y he podido, aquí tienes”, y cuando ella coge la estrella, la abre y hay una foto mía y digo “la estrella soy yo, es que estaba en las nubes hasta que te encontré y he bajado a la tierra”; esas son palabras que en el oído hacen automáticamente que las personas automáticamente digan a su vida “he cambiado”, la comida hace cambios de vida.

7.3.3 Relato 2

7.3.3.1 ¡El saber de la vida, saber de la comida!

Empiezo, pero empiezo paulatinamente...

Nací, crecí y viví en la ciudad de Bogotá. Yo no viví con mi mamá, ella falleció cuando yo tenía cuatro años; yo estaba muy pequeña, entonces me crie con mis abuelos maternos que ya tenían sus hijas, mis tías, y ellas eran pues las encargadas como tal de la alimentación. A veces mi abuela como que intervenía también, pero por su estado de salud no estaba mucho tiempo como en esos deberes domésticos, entonces ya como que toda la responsabilidad como tal caía

sobre mis tías, que eran las encargadas de preparar el alimento, de mirar qué íbamos a comer, de pronto de comprarlo, de prepararlo, de toda esa parte de la alimentación del hogar.

Desde los ocho años mi abuelita ya decía “No, ustedes párense” nos decía pues a mi y a mis primos, nos inculcaba como esas cosas de que vaya a la cocina, de que ayúdenle, de que venga aprende a hacer una sopa, de que venga, así se hace el arroz, de que... era como primero la ayuda que se les prestaba digamos a mis tías para hacer la comida, pero ya después las responsabilidades fueron más grandes, y luego mi prima pues tenía que encargarse un día ella, otro día yo, de preparar los alimentos como tal en la casa.

En mi infancia era una alimentación normal, digámoslo así, típica de la familia colombiana, muchas harinas, de pronto poca verdura, poca fruta, y con una cantidad moderada de proteína animal, pues también porque los recursos económicos en la casa de pronto eran escasos. Yo creo que en la semana nosotros pudimos haber consumido carne unas tres, cuatro veces, no era todos los días; más bien, yo pienso que no era tan abundante y era con unos patrones alimentarios muy deficientes de lo que debe ser como tal la alimentación. Deficientes para el desarrollo de la vida... las funciones normales del organismo...

Ya en la adolescencia mi abuela falleció y me fui a vivir con mi papá, entonces allí si el consumo de carne era grande, nos íbamos a los lugares pues como tal donde la vendían y era esa carne tres cuartos, que todavía tu le sacas como la sangre y eso, entonces esta como jugosa. En ese momento a mí me gustaba la carne así, jugosa, la carne tres cuartos y siempre que íbamos pedía churrasco tres cuartos y lo disfrutaba, me gustaba.

Mi carne preferida era el pescado, pero como es típico, el pescado no se come todos los días, lo que más se come es carne y pollo, entonces el pescado ya era más esporádico pero pues siempre me gustaba mas el pescado que los otros alimentos, las otras carnes.

Luego conozco la dieta vegetariana, hace aproximadamente 13 años. Entro a la iglesia adventista. La iglesia estimula una vida sana dentro de sus creyentes, de abstenerse del alcohol, del cigarrillo, se estimula la práctica de la actividad física, el consumo de agua, y una dieta vegetariana y otras prácticas de salud; no es necesario que tú seas vegetariano para pertenecer a la iglesia, simplemente ellos lo promueven como un estilo de vida sana. Entonces cuando entré a la iglesia, a

partir de ese momento algunas cosas me empezaron a quedar, pero como tal no había escuchado mucho a profundidad acerca de la dieta vegetariana, ni nada de eso.

Cuando estoy en la universidad en el cuarto semestre, con la docente tenemos un taller acerca de vegetarianismo, un seminario completo en una cátedra, entonces empezamos a investigar acerca del vegetarianismo, y ella nos entrega documentos para que nosotros estudiemos acerca de las investigaciones en salud que se han realizado en vegetarianos. Cuando examino todos estos artículos me doy cuenta, que la mayoría se han hecho en Adventistas del Séptimo Día que reportan menores niveles de cáncer, menores niveles de diabetes, obesidad, menores niveles de enfermedades coronarias, entonces miro y digo “Oiga yo soy Adventista del Séptimo Día y a mi como que no, por qué no estoy practicando esto?”, entonces empezamos a investigar. Ese seminario fue como decisivo porque se hicieron muchas cosas, vimos las ventajas de la dieta vegetariana nutricionalmente, qué ventajas traía para la salud, cómo también organizar la dieta sin necesidad de que el cuerpo sufra ninguna pérdida de salud, entonces eso fue decisivo, ya en ese momento entonces digo “No!, ya esto debe..., ya es para la vida y es para mí, y es por mi bienestar y lo voy a hacer, y me gusta” y empiezo.

Empiezo, pero empiezo paulatinamente, digo “No!, vamos a hacerlo poco a poco”, y empecé a no consumir carnes rojas, o sea lo primero que dejé fueron las carnes rojas, la carne de cerdo no la consumía ya por pertenecer a la iglesia, pero de hecho desde que estaba pequeña no me gustó nunca. Siempre que de pronto preparaban y eso, la probaba y... no me gusto, entonces no era de mi consumo habitual. Ya cuando inicié con la dieta vegetariana como tal entonces empecé a excluir las carnes rojas, solamente consumía pollo y pescado, y pues los lácteos. Luego más adelante hago la transición y digo “No!, ya no voy a comer pollo, ahora voy a comer solamente pescado”, y pues el pescado no se come todos los días, entonces ya lo empiezo a reemplazar mas por la proteína vegetal, aumento la cantidad de verduras, aumento la cantidad de frutas, de cereales integrales, entonces ya empieza la dieta como más equilibrada, finalmente dejo el pescado, y ahorita hace poco, prácticamente un año, digámoslo así, que ya deje completamente los lácteos.

Al principio como que es difícil, uno desea comer carne, en los primeros días que tu olías y “uyh!” ese olorcito a carne que tanto me gustaba, entonces es difícil al principio, pero ya después el organismo se va limpiando. Pero nunca dije lo voy a hacer, sino que ya tenía la determinación entonces no dije “bueno solamente por hoy?”, no. No lo hacia, simplemente tenia la determinación y sabia que no y no; lo reemplazaba con pollo o pues simplemente me iba, y eso era al principio, porque

ya por ejemplo ahorita si yo salgo y empiezo a oler la carne, me repugna, o sea todo cambia completamente, eso poco a poco uno se da cuenta, por ejemplo yo estoy en el centro y paso por esos puestos de chorizo y eso, ¡no!, eso me repugna el olor, el olor a la carne, a la grasa, entonces ya como que el cuerpo sufre un cambio, y el cambio es como que total, entonces tu organismo no lo acepta. Más adelante lo vi, una vez que tuve que viajar a un lugar donde las personas que me acompañaban no sabían que yo era vegetariana, entonces me pidieron plato mixto, no me comí la carne, me comí solamente los alimentos vegetales, pero la sopa que tomé si la habían cocinado con la carne y eso, y aunque no consumí la carne, me tomé la sopa, y entonces ahí tuve un problema de intoxicación, y yo ¡uy no!, entonces ya como que el organismo esta tan desintoxicado que ya vuelves a probarlo y tienes como un problema de salud.

Aunque fue un cambio, no fue un cambio así duro ni difícil porque siempre me adapto fácilmente a las situaciones, entonces simplemente si mi familia me decía “bueno vamos a comer”, “no! a donde vamos a comer?”, “no! a parrilla”, yo: bueno listo vamos, pero entonces vamos y escojo una ensalada y armo mi menú, entonces le digo bueno tráigame de esta forma, entonces los acompaño a ellos, ellos van conmigo sin que se vea que no, no puedo salir a comer con nadie, entonces ya es como cuestión de tolerancia pienso yo, de respeto, y de hacer las cosas ya, pues de la mejor forma.

No, la carne es necesaria!: los otros y yo

A nivel familiar era un desafío porque en mi casa nadie era vegetariano, entonces empezar a excluir ciertos alimentos, empezar a excluir la carne, entonces eran las preparaciones diferentes ya decía no!, esto no quiero, esto no como, entonces primero es un problema familiar, cuando la familia de pronto no te apoya o cuando no empiezan a entender, bueno pero por qué?, si la carne es necesaria, que no se qué, entonces fue difícil en ese aspecto familiar, lógicamente ya ellos sabían que yo estaba estudiando nutrición, entonces ya no me preguntaban mucho y como que no interferían mucho en las decisiones, pero siempre es un poco difícil.

Además, porque por ejemplo en la casa, lo que se compraba era la comida para todos, entonces yo ya llegar a decir, “no esto no como, o a mi cómprenme esto”, era difícil porque pues yo dependía también en lo que ellos me pudieran dar, ¡no podía!, si de pronto estuviera aportando algo de dinero, entonces sería más fácil, pero cuando no es así, le toca a uno como someterse a lo que le dan.

Al principio fue duro, fue muy duro. Primero porque tu llegabas a la casa y entonces vamos a comer, qué es la comida?, ¡no! entonces carne asada, entonces claro el gusto todavía estaba, entonces ¡uyyyy no!, pero entonces ya era una determinación y yo no, entonces ya primero era como el malestar en la familia, “ah que usted ya no come, que uno le prepara y no come nada”, además mis tías “no! usted se va a enfermar, hay que comer carne, porque la carne no se puede reemplazar”. Sin embargo una vez les hablaba de la parte científica, de la parte nutricional, ya ellos no me podían refutar nada, entonces decían: “no, ¡usted es la que sabe!. Los amigos fueron muy respetuosos, ellos antes como que apoyaban esa decisión, decían, “si! es lo mejor!”, los amigos de la carrera como tal, pero los familiares al principio si como que querían que regresara a la dieta omnívora.

Entonces después de que ya les explico la parte nutricional, entonces ellos como que “bueno! usted es la que sabe, usted esta estudiando precisamente nutrición”, entonces ya como que si, pero no fue una actitud de regaño, ni de querer imponer las cosas. Luego fueron entendiendo, ya en vez de tenerme carne roja, entonces me tenían siempre pollo, entonces ya como que hay mayor aceptación en la familia. Y si voy ahorita a Bogotá, ya todos saben, entonces ya nadie me ofrece un alimento cárnico, sino que ya se sabe que la dieta es diferente, entonces te preguntan “bueno qué vas a comer?, esto si, esto no”, ya es como un proceso, un proceso lento que termina finalmente con la aceptación de la familia, y pues de los amigos, ya entonces todos igual como que en el gremio ya nutricional y médico, pues si ves a una nutricionista vegetariana pues no te vas a poner a refutar por qué lo es, si pues si conoce muchos aspectos de la nutrición, si sabe pues porque lo hace y sabe que eso no va a afectar su salud.

Igual ayudó mucho que mi reacción, de pronto por mi forma de ser, soy muy pasiva y no me gusta entrar en controversia ni en pelea con nadie, entonces siempre les explicaba, “no!, es que tal cosa”, o sea como mas de explicación y de decirles, de contarles, y antes de motivarlos a ellos, a que también quisieran mejorar su calidad de vida y sus hábitos alimentarios, pero nunca de explotar ni de exigir. Y a medida que ellos fueron aprendiendo, entonces ya, pues era más accesible pues que yo pudiera obtener cierto tipo de alimentos. Igual ellos también empezaron a cambiar su estilo de vida, no como tal a ser vegetarianos, pero si a comer alimentos de mejor calidad, más fruta, más verdura, más alimentos ricos pues en nutrientes, entonces ya era más fácil.

A nivel social también hay una dificultad porque a veces los compañeros de trabajo: “no! entonces que vamos a hacer una fiesta, entonces vamos a un asado”, entonces ya como que “no! usted no come carne”, entonces como que difícil, o si alguien, algún amigo te va a invitar a comer, entonces no, yo soy vegetariana, no

entonces “a que la invito?, usted no toma, usted no come carne”, entonces se vuelve digamos un poco difícil en ese aspecto, como familiar, como social.

Además, en esa etapa inicial, fue muy decisivo para el cambio de alimentación que yo tenía un problema de migraña, y era un problema muy fuerte, y pues aparte mis hábitos alimentarios eran pésimos, a pesar que estaba estudiando nutrición empezaron a cambiar un poco, pero todavía el consumo de bebidas negras, el consumo de dulces, el consumo de las carnes mismas continuaba y todo eso me llevó a un problema de migraña muy fuerte, muy severo, eran ataques con desmayos, hospitalización y toda la vaina. A partir de que empiezo a adoptar la dieta, nunca más; el cambio fue total, ya no más ataques de migraña, ya vi, o sea ya sentí que esto era realmente muy beneficioso para mi salud, entonces dije “¡ush MARAVILLOSO!”. Igual, desde la parte médica como tal, entonces tiene muchas ventajas, disminución del colesterol, triglicéridos, además que es un estilo de vida, no solamente el vegetarianismo, sino las practicas que conllevan también a ese estilo de vida, entonces abstenernos del alcohol, del cigarrillo, de las bebidas negras, el apartarnos de cosas que son perjudiciales, o sea todo está como enmarcado en un estilo de vida, la actividad física, el agua, entonces son muchas cosas que nos ayudan a mejorar la salud desde todo punto de vista.

Mi motivación más fuerte para abrazar esta práctica, es la motivación de salud. Las motivaciones religiosas precisamente te motivan también a eso, a la salud. Porque no es necesario como tal, si eres un miembro de la iglesia, eres un creyente adventista, no tienes que adoptar la dieta vegetariana si no lo quieres hacer, simplemente la iglesia lo recomienda y te da las razones por las que ella lo recomienda, y pues tú dices sí o no, entonces ya como la motivación de salud y de ver realmente cuales son los beneficios que tiene para el organismo, de ver todas las enfermedades, los estudios que se han realizado en vegetarianos y todas esas cosas, todas esas ventajas, pues uno dice “no!, pues tengo que tomar una decisión sabia, o sea si yo sé esto, como no lo voy a aceptar para mi vida?, como no lo voy a hacer?, quien no quiere vivir sanamente al final de sus días?”, todos lo queremos hacer, a nadie le gustaría morir de una diabetes, de un cáncer, entonces uno dice, “no! realmente esto es lo mejor para mi vida, para mi salud”, entonces por eso lo hice.

Y se ha vuelto un poquito más fuerte, a través de la práctica clínica como tal, porque ya al estudiar no solamente las patologías, sino cuando tienes que ver gente morir todos los días, en situaciones muy difíciles, en situaciones de salud en las que su vida, una calidad de vida muy pobre, entonces uno como que se cuestiona y dice “no! si vale la pena lo que estoy haciendo”. Entonces se ha hecho

eso más fuerte, al ir a los congresos, al estudiar esa parte nutricional donde cada vez más los profesionales de la salud, si te das cuenta recomiendan: aumentar el consumo de frutas, de verduras, de cereales integrales y de disminuir el consumo de carnes. Siempre es la tendencia a la que va ahorita la nutrición y la practica medica, que recomiendan el ejercicio, que recomiendan el consumo de agua, entonces uno realmente dice, “no, si estoy haciendo bien lo que estoy haciendo y esto es definitivo”, entonces se hace más fuerte, se ha hecho más fuerte esa motivación en la práctica del vegetarianismo.

A pesar de ser tan fuerte, de pronto en algunos momentos si he sentido, bueno no tanto, no sé si decir rechazo, o como expresarlo, de pronto como un poco de discriminación en algunos momentos, sobre todo en el trabajo, y pienso y digo que es falta de respeto de la gente y de poca tolerancia, porque simplemente si yo se que tu no comes ciertas cosas, pues no te voy a invitar a eso, o simplemente si te quiero invitar te ofrezco una opción que tu me puedas aceptar, pero a veces he tenido problemas con algunos compañeros de trabajo cuando de pronto me invitan a algo y entonces les digo no; si me invitan a un asado, yo no como carne, aparte no tomo licor, no tomo, no fumo y luego no bailo tampoco por mi sistema de creencias, entonces como que qué voy a hacer allá. Igual la gente, alguna lo entiende muy bien y son muy respetuosos, pero otros se molestan y empiezan “Ay pero usted si es aburrida!”, o sea como a criticarme y “ay! que pereza y no sé qué”, entonces siente uno como esa discriminación, y como que bueno, como ese distanciamiento, pero igual les digo a ellos, a algunos que comprenden, que podemos compartir de otra forma, si me quieres invitar a algo yo te lo acepto, pero digamos qué hacemos, entonces, algunos son tolerantes, otros si son definitivamente: “no es que usted es la aburrida, usted es”, entonces es ese problema.

Igual yo nunca he discriminado a nadie por comer carne, más bien trato de hablarles de una dieta más saludable, claro, siempre que la persona sea receptiva, y siempre que la persona esté interesada. Si se que la persona no está interesada, pues le respeto su decisión y simplemente no hago ningún comentario. Pero si la persona está interesada lo motivo, incluso le brindo ayuda para que pueda adoptar un estilo de vida más sano, si quiere un estilo de vida vegetariano lo motivo, le doy suficientes razones, y le ayudo en la planeación de su dieta y en su nuevo estilo de vida.

Por ejemplo mi médico sabe que soy vegetariana y pues siempre que voy es chistoso; bueno cada año hago una cita de control, sin tener ninguna dolencia ni nada, entonces siempre que voy el me dice: “no usted, yo que hago con usted?, usted no toma medicamentos?”, porque a veces me dice “no, vamos a darle eh un

purgante, si se toma eso?” o a veces le digo doctor, que tuve una lesión muscular, tengo un dolor, “no! tómese este antiinflamatorio”, y yo no tomo medicamentos a no ser que sea estrictamente necesario, pero un medicamento que me quite el dolor, pero que no me trate la causa del dolor, o sea me está intoxicando y no estoy haciendo nada, entonces nos sentamos como a discutirlo, y yo digo bueno, que me va a enviar?, o cuando llegamos al punto de laboratorios, bueno hagamos una cita, hagamos un control de hemoglobina, hagamos un control de esto, no! miremos la vitamina B12 a ver qué tal está, entonces cuando le llevo los resultados el llega y los mira y dice: “yo no sé usted a que viene, está bien, está bien”, entonces siempre me dice lo mismo. De pronto por lo que sabe que soy nutricionista entonces no se atreve a debatirme. Si de pronto fuera otro paciente vegetariano que no fuera nutricionista, que no tuviera conocimiento en los alimentos, seria de pronto diferente, pero como él sabe que soy nutricionista y de una vez entro yo a hablar que una cosa, que la otra, pues bien; o sea no me debate nunca, no me dice no, la carne la necesitas, no.

Sin embargo, algunos médicos lo hacen, pero no lo hacen con las nutricionistas, por ejemplo si yo estoy en una reunión con médicos, entonces a veces me ha pasado, estamos en algún congreso, en alguna reunión, y sirvo mi plato, traigo mi plato vegetariano, o siempre que nos ofrecen algo, ya saben que soy vegetariana entonces me llevan un plato diferente, y entonces los médicos empiezan a preguntar, “y por qué no come carne?, ah usted es vegetariana?”, sí, yo soy vegetariana, entonces ellos como que ah!, entonces a veces algunos si dicen “bueno y cómo hace con tal cosa?”, entonces no, es fácil, los nutrientes se obtienen de tal y tal alimento, así se reemplaza de esta forma, pero no entran como a discutirte en esa parte.

Sin embargo, tengo amigos que no son nutricionistas, que son vegetarianos, y que de pronto van al médico y entonces “no!, es que la carne se necesita, usted como no va a comer carne, usted está enfermo”, incluso una amiga que es medica y que está entrando a esa parte del vegetarianismo, y tiene un problema de salud, y fue al médico y el mismo médico le dijo “usted sabe que tiene que comer carne”, o sea entre ellos mismos sí, pero de pronto ya con alguien que piensan ellos, tiene como esa competencia nutricional no se atreven a expresarlo de otra forma, pienso yo, porque nunca me he encontrado con alguien que me diga, “no pero usted sabe que hay que comer carne”, no.

Y esa idea de que la carne se debe consumir, es una idea equivocada, y es un mito, en el cual por ejemplo, si hacemos memoria de cuando estábamos pequeños, entonces las mamás decían “que no, que la porción más grande de carne para el papá”, cierto?, porque era él pues como tal el trabajador de la casa y

como el que ponía todo, y el que daba la plata de la comida, entonces, ha sido más como una cuestión de mito, realmente son mitos, y son hábitos que la gente tiene, entonces los seguimos, y entonces la abuelita que ya va a criar a su nieto le dice a la hija, “no! es que hay que darle carne o si no se va a enfermar”, es mas como esas creencias que se han tenido, pero realmente la evidencia clínica como tal, es otra. Yo pienso que es un proceso de educación de la gente, a medida por ejemplo que la gente va conociendo, y que van conociendo las ventajas; eso digamos tiene la comunidad vegetariana, que dicta clases, que dicta cursos de comida saludable, que dicta charlas de salud, entonces se va educando la gente, y que de pronto otra gente de afuera venga y den opciones vegetarianas, porque más gente la ha conocido, más gente a optado este estilo de vida. Además, es cuestión de hábitos, si toda la vida has hecho algo, pues es difícil, se convierte en un hábito y ya dejarlo como que, y pues pienso que se necesita mucha fuerza de voluntad, dominio propio. Se necesita bastante dominio propio, y se necesita también, bastante raciocinio y que puedas realmente mirar la causa - efecto, si yo hago esto, esto va a pasar, pero si yo adopto esto, esto puede mejorar, y ya uno, “no!, si tengo dominio propio, esto no lo consumo, esto no lo hago”, si se necesita, claro, fuerza de voluntad.

Un soplo de aliento de vida...

Yo pertenezco a la iglesia adventista que significa pertenecer a un grupo, a una congregación especial que tiene un sistema de creencias, basados en la biblia, donde involucran la salvación física y la salvación del alma. Entonces pues dentro del sistema de creencias de los adventistas del séptimo día se incluye por ejemplo el abstenerse de bebidas negras, si, de todo lo que son bebidas, drogas, y bebidas estimulantes, del alcohol y también del consumo de carne, o sea eso sí es, si tu reconoces a un adventista del séptimo día, el adventista no hace eso. Ya lo otro es opcional, si quieres adoptar una dieta vegetariana bien, sino no.

Pero todo está basado en principios de la biblia, incluso la dieta vegetariana tiene sus inicios en el jardín del Edén, cuando el señor le prescribe a Adán y Eva los alimentos que va a consumir, después como tal cuando viene el diluvio, entonces se da la orden, o el permiso de consumir alimentos cárnicos, porque no había qué consumir en la tierra, y luego ya como analizando mas allá la vida a futuro, entonces uno dice bueno, no va a haber muerte en la tierra nueva, usted no va a estar corriendo detrás de una vaquita para matarla porque allá no hay muerte, entonces es como prepararnos también para ese momento, pero todo, todo está fundamentado en la biblia. Todo, tu encuentras pasajes bíblicos que hablan acerca de eso, tu encuentras cómo en el principio Dios prescribió una dieta, todo, todo está basado en la biblia.

Y pues para mí la religión está en el primer lugar, lo que pasa es que se complementa con mis motivaciones de salud, porque la religión es ese grupo de creyentes que están buscando la salvación de su alma, pero también la salvación de su condición física, no solamente es eso en que nosotros creemos, en una tierra nueva, sino también en lo que estamos haciendo aquí en la tierra y cómo podemos jubilar nuestro cuerpo, entonces como que las dos se complementan, pero lógicamente la prioridad son los principios religiosos.

Igual que la vida. Para mí la vida es el conjunto de la materia y del espíritu de Dios, pues teniendo en cuenta los principios bíblicos y la teoría creacionista que es en la que creo. El hecho que Dios formó, tomó el barro, la tierra, y luego soplo en su nariz aliento de vida y eso fue una criatura viviente; o sea para mí la vida es eso, una manifestación de Dios en la materia, en el barro, en lo que pudiéramos llamarse materia. Por ejemplo, la naturaleza es una manifestación del amor divino.

Yo pienso que uno siempre tiene prioridades en su vida, tiene principios también, tiene valores, y estoy segura de lo que creo, como tal en mis principios religiosos, igual cuando de pronto estudio la ciencia, estudio la bioquímica, estudio la biología, pues me doy cuenta que muchas de esas cosas, que mucha de esa ciencia, te acerca también a Dios, y al conocimiento precisamente de un ser supremo, entonces yo puedo llegar a la conclusión que un poco de ciencia, como dijo un pensador, un poco de ciencia te aleja de Dios, pero mucha ciencia te acerca cuando tu entiendes que las leyes físicas, que las leyes químicas, que las leyes de la naturaleza fueron creadas por él, por un ser supremo para que todo marche en su curso natural.

A mí me encanta la naturaleza, me gusta mucho la naturaleza, me encanta contemplar las obras del creador, desde nuestro punto de vista, desde mi punto de vista. Además porque soy muy ciudadana, cien por ciento, pero a mí me encanta el campo, y cuando tengo la oportunidad de ir, me encanta ir, me fascina escuchar los pájaros cantar, me gusta contemplar las flores, los animales, el ruido del agua cuando pasa el río, todo eso me parece lindo y me gusta contemplarlo.

Por eso con los animales, que son para mí un ser inferior al ser humano, cada uno con sus características diferentes, pero es una muestra y una manifestación del amor divino, y que me parecen lindos, bueno hay algunos a los que les tememos, y digo: “uy! esto está, no me gusta,” digámoslo de esa forma, pero pues no, siempre uno mira la naturaleza como con un respeto, como con ese respeto a la

vida, ese respeto a esa creación que Dios nos ha hecho. Y pues su capacidad de razonar, la capacidad pues de tener ese raciocinio que tiene el hombre es diferente, el animal actúa por instinto, los seres humanos no. Yo recuerdo que cuando estaba muy pequeña, a mi abuelita le gustaban los pollos, criaba pollos, y teníamos un pato, una tortuga, como por allá en mis recuerdos alcanza a estar eso, no he tenido mucho contacto de decir “ay! esta es mi mascota, que tengo un perro, que tengo un gato”, no, así como tan cercano, no.

Yo pienso que toda forma de vida merece respeto, así sea la de los animales que son seres inferiores irracionales, digámoslo de esa forma. Pienso que merecen respeto, y nosotros como seres racionales, debemos como proteger, cuidar esa vida, igual manifestar amor, manifestar cariño a todas esas cosas que fueron creadas para nuestro bienestar. Me indignan por ejemplo las zorras, esos caballitos que van sangrando y uno dice: “ush, parece que el irracional fuera el dueño del caballo y no el pobre animal”, o que por ejemplo las corridas de toros, que cojan eso como diversión, o sea me parece algo que no se debería hacer, pero tampoco entra uno como a controvertir con alguien porque no. Pienso que cada uno está en su libre albedrío de hacer lo que considere, si tu quieres comer pollo, si tu quieres comer carne, pues es una decisión que tú hiciste, no por eso voy a coger rabia por esa persona y voy a decir “ah! Usted es un carnívoro que pereza, usted mata animal”, no, cada uno toma la decisión de lo que quiere en su vida, y es respetable, y pues hay que ser tolerantes ante eso, y pues no puede entrar uno a discutir con alguien o a crear enemistades por algo que no, que uno no puede cambiar, y que no le incumbe a uno.

Yo recuerdo que mi abuelita cuando criaba los pollos entonces decía: “no, vamos a hacer un sancocho”, y entonces ella ponía, así como hacían las abuelas que ponen a calentar el agua para desplumar el pollo, y lo cogía con el palo de una escoba, y le ponía acá en el pescuezo y lo mataba. Es lo único como que... ush! nosotros veíamos eso y como que uish!, o sea como triste, pero igual nos comíamos el pollo, y uno ah! Pobrecito el pollito, pero después venga que está rico, y sí, yo recuerdo que ella lo ponía ahí a desangrar, y lo pelaba y todo, pero así tampoco como que me haya traumatizado, como que “ay! Pobre pollo, yo no voy a comer!”, no.

Sin embargo en mi decisión de ser vegetariana, pienso que está como dentro de una de las ventajas digámoslo de esa forma, el cuidar los animales, el cuidar la naturaleza, igual cuando el señor puso aquí a Adán y Eva en la tierra, en el huerto del Edén, lo puso para que lo cuidara y lo labrara, y para que fuera mayordomo de todo lo que hay acá, incluso también de los animales, nunca estaba contemplado dentro del plan la muerte, ni de un animal, es más, ni de los

árboles, eso no estaba contemplado en su plan, entonces igual, es una de las ventajas y puede uno como manifestar consideración a esos seres inferiores, pero no como tal que haya una relación que yo diga “no, no voy a comer pollo porque pobrecito el pollito”, mi motivación es mas por el punto de vista de la salud.

Sin embargo, pienso que las personas que comen carne y matan para comerla, tienen su elección, y respeto eso, igual nunca critico a alguien porque este comiendo carne, ¡uy este se va a morir de cáncer!. No, para nada, pienso que cada persona tiene derecho a elegir lo que quiere en la vida, y pues si eso es lo que quieren, siendo lo mejor que han considerado para su vida, yo pienso respetarlo, igual no me incomoda que si vamos a algún lugar y dos personas están comiendo carne y yo vegetales, entonces que me sienta mal, que los mire feo de pronto, no para nada.

Porque yo pienso que uno debe tener una vida, pero una vida con calidad

En este momento, soy vegetariana estricta. Hasta hace un año era lacto-vegetariana, pero ya entre en la etapa de un vegetarianismo estricto. Bueno, hay varias clases de vegetarianismo, tenemos el lacto-vegetariano, que consume lácteos, pero excluye la carne y todos los demás productos animales. Están los lacto-ovo-vegetarianos que consumen lácteos, huevo, y que excluyen la carne. Hay lacto-pesco-vegetarianos, hay algunos también que practican el crudivorismo, ellos lo pueden practicar, por ejemplo dicen vamos a consumir los alimentos normales que consumimos en la dieta vegetariana, pero de pronto dicen bueno en un periodo vamos a hacer un año de solo crudos. Entonces pueden hacerlo de esa forma, hay otros que si ya excluyen completamente los alimentos y ya es todo crudo como tal que son los crudívoros; y están los vegetarianos estrictos o veganos, que les dicen también, que son aquellos que excluyen todos los alimentos de origen animal, no solamente las carnes, sino también los lácteos, y todo lo que está preparado con derivados de animales.

Este proceso de llegar a ser vegetariana estricta va en aproximadamente ocho años, pero el de la carne, digamos que yo diga no, carne si no consumo, ni carne roja, ni pollo, ni pues como tal el proceso de la carne, yo creo que ya hace cinco años; porque pienso que uno debe tener una vida, pero una vida con calidad, si de pronto voy a vivir unos setenta años, que esos setenta años sean saludables. O que si de pronto por las características de mi alimentación y por el estilo de vida voy a vivir cien años, igual que sean unos años saludables, donde tú puedas gozar de la familia, de los amigos, de hacer actividades, de no depender de las demás personas por una enfermedad de la cual va a quedar de pronto postrado, en la

cual vas a tener que perder ciertos espacios sociales, ser vital, ser independiente, no tener que depender para la hospitalización o para sus actividades, de otras personas, pues gozar como de esa buena salud, no estar cada rato en hospitalizaciones, en el médico, sino que pueda uno con cierta edad, valerse por uno mismo, seguir sus actividades normales, si igual todos vamos a morir de alguna u otra forma, y como tal adoptar una dieta vegetariana no quiere decir que en algún caso no llegue a padecer de cáncer, se puede dar, ya algunos la tienen, pero si eso llegase a pasar, ya uno dice, "Bueno, de todas formas yo adopté este estilo de vida, y disminuí el riesgo que se toma, igual se presentó", pero entonces tratar de vivir esos años con calidad y lo mejor que se pueda.

Por eso hay que comer saludable. Comer saludable es consumir los alimentos que tu cuerpo necesita, que tu cuerpo, tu organismo necesita para funcionar adecuadamente, para mantener la vida y para mantener en orden todas sus funciones, todas las funciones corporales. Por ejemplo, los alimentos saludables en su mayoría son vegetales, porque los animales, los productos animales, te producen en tu organismo enfermedad, y está comprobado científicamente; en cambio los alimentos vegetales te traen ventajas para tu salud, lo mismo no solamente los alimentos vegetales, los alimentos procesados, traen un descontrol en el organismo, traen toda una serie de daños pero la gente por ser el hábito, los consume, pero los alimentos en su estado más natural, ricos en fibra, mucha fruta, mucha verdura, agua, son los alimentos que realmente están aportando un beneficio para tu salud.

En mi caso, no he tenido problemas de salud, pues cosas pequeñas, dolores musculares cuando uno hace mal ejercicio; el mes pasado que fui a la costa y preciso se me pegó una bacteria, entonces me salió absceso en una herida que tenía, un absceso un nacido que llaman. Una vez, tuve un problema de colon, pero entonces era más psicológico, estaba pasando por un momento difícil, estaba en una depresión, entonces tuve un problema de colon, el médico me decía: "no entiendo que es lo que a usted le pasa, porque usted es vegetariana, no es gorda, si?, no tiene hijos, usted no tiene ningún factor de riesgo para la enfermedad que está pasando, entonces no entiendo que pasa!", pero pues yo si sabía ya que era algo como mas psicológico que de la alimentación.

Igual en mi casa yo preparo la comida y pues prácticamente son desayunos y cenas porque el almuerzo lo tomo en el restaurante vegetariano, y a veces los fines de semana. Además me gusta cocinar, desayuno, almuerzo y cena. El desayuno bastante, el almuerzo también, la cena ya algo muy suave, pues una bebida y un cereal, algo muy suave generalmente, y entre comidas no como nada. Antes de comer hago la oración como tal por los alimentos, y antes de

prepararlos simplemente voy y digo bueno, que hacemos hoy?, y empiezo a preparar, porque es que el arte culinario es como una obra, la persona que sepa cocinar y que tenga conocimiento de los alimentos puede hacer una gran labor en su casa, en su familia y en su cuerpo mismo.

Para mí el cuerpo es esa materia que el señor tomó, que formó, pero pienso también ya en un sentido más bíblico, el cuerpo para nosotros es el templo del espíritu santo, donde Dios quiere habitar, donde él quiere, aquí precisamente en nuestro pensamiento, en nuestro raciocinio, él quiere mostrarnos ciertas cosas para que nosotros andemos correctamente; como que no fuimos echados aquí al azar, vaya y defiéndose como pueda, sino que nos dejó un manual con su palabra, para que cuidemos nuestro cuerpo también.

Yo me considero bonita, ya en la parte de la imagen corporal, pues también está la parte de la actividad física, de combinar una cosa con otra, entonces uno se siente realmente muy bien y muy a gusto con lo que está haciendo. Aunque antes no había como mucha tensión en ese aspecto, porque uno a veces como que le pega a la vida como con lo que le da, ciertamente no le pone atención a qué es lo que está haciendo, o cuando no ha sido criado con unos principios y cosas así no estructuradas, pues simplemente uno va viviendo como venga, digámoslo de esa forma, pero a partir que ya si empiezo y tomo la decisión de ser vegetariana digo no, es por salud, también es por bienestar, entonces por eso también practico actividad física, por eso tomo agua, por eso me abstengo del tabaco, del alcohol, porque pues tiene que ver todo con mi imagen corporal, y lógico también ahí tiene que ver esa parte de la alimentación. Además ya cuando sé, y soy profesional de la salud, y cuando tengo muy claro que el ser gordo no es sinónimo de salud, por el contrario es sinónimo de enfermedad, entonces empiezo a pensar en una silueta pues armónica, pero más que armónica digamos que saludable, y obvio armónica porque pues ya uno tiene un concepto digo, y ya uno piensa como en esa parte también.

Por ejemplo, mi periodo menstrual tenía problemas cuando estaba presentando el problema de migraña, y que tenía unos hábitos alimentarios desordenados, es que tenía como un descontrol todo en el organismo, y era una irregularidad así, pero ya después todo se niveló, cuando empecé a comer saludable.

Bueno, cuando yo conozco la iglesia, cuando yo entro a ella y conozco sus principios, ya tenía una vida sexual activa, entonces digamos que hasta ese momento, pues igual era con la persona con la que yo estaba, digámoslo de esa forma, pues no se, normal, como siempre pasa en una pareja, pues éramos novios normal, pero a partir de que ya empiezo pues a mirar el propósito de Dios, el plan de Dios, las cosas que él quería para mi vida, entonces todo el concepto empieza

a cambiar, y claro hay una lucha porque es algo que tu quieres, es algo que es de tus hábitos, que ya está como ahí, entonces empieza como esa lucha, a que no, no es que yo pienso que es así, pero a la vez quiero, entonces fue difícil ese aspecto al principio. Y hay una lucha, una lucha interna. Si se puede comparar, es que de hecho, nosotros podríamos decir que es la satisfacción propia, tanto con la alimentación, como con el placer sexual, es esa satisfacción propia entonces claro, tú entras en una lucha al principio así difícil en decir uy! yo quiero esto pero... uy no! tengo que abstenerme, tengo que ... es esa lucha y esa dificultad, y por lo mismo pasaba con la alimentación. Sin embargo, seguía en mi posición que la sexualidad la concibo como un plan que Dios tiene para mi vida. Nosotros los adventistas como tal tenemos dentro de nuestros principios la práctica de relaciones sexuales hasta el matrimonio, o dentro del matrimonio, no fuera del matrimonio. Entonces coincido, pienso, creo que es el plan de Dios para nuestras vidas, que es algo hermoso, que es algo lindo cuando se hace de la forma adecuada, con la persona adecuada y en el momento adecuado.

Las personas vegetarianas tenemos en común, o es característico de nosotros, en cuanto al físico, las personas lo comentan, aunque pues yo siempre les digo que no me parece, dicen que la mayoría de los vegetarianos son delgados, pero igual conozco unos vegetarianos que tienen una contextura gruesa, pero la mayoría de la gente dice que los vegetarianos tienen esa tendencia como a la delgadez. Además, es que son personas muy accesibles, o sea de fácil comunicación, de si me siento aquí, y de pronto empezamos a hablar, entonces se interactúa fácilmente. Veo dentro de los vegetarianos que conozco, no sé si es porque tal vez son miembros de la comunidad adventista, o igual, en el restaurante vegetariano así nunca hayas hablado con la persona, pero empezamos a almorzar, y empezamos a hablar, entonces es una charla agradable. En el temperamento, pienso que son muy tranquilos, o sea la mayoría, la mayoría son como muy tranquilos, como muy calmados.

Además de la promoción de la dieta vegetariana que hace la iglesia adventista, aquí en Colombia no sé de alguna organización, conozco organizaciones de pronto internacionales como la Unión Vegetariana en España, que sí son como una comunidad, y en Brasil, se que también hay un grupo bastante fuerte, pero acá en Colombia no conozco. Cuando tu vas a un restaurante vegetariano entonces interactúas con mucha gente, la mayoría de la gente tiene un nivel de educación alto, entonces es muy fácil entablar comunicación, y la mayoría de la gente vegetariana tiene mucho conocimiento acerca de los alimentos, porque muchos de ellos lo hacen por salud, otros de pronto por preservar la vida, pero todos se preocupan por lo que están comiendo, entonces es muy fácil, entonces tu llegas y dices no, que tal persona va a dar un curso de cocina, ¡uy que van a preparar?!, venga vamos y miramos, o que en tal lugar hay unas charlas de salud,

entonces se rodea uno por esas personas que son vegetarianas y son como esos espacios que se dan; no decimos bueno tenemos reunión los vegetarianos a tal hora, tal día, no. Sino que son charlas así esporádicas, pero si hay una comunicación, si hay una interacción con las personas vegetarianas.

Es entonces en estos puntos de encuentro, es donde te das cuenta de que por ejemplo, que lo he visto en otras personas, muchos amigos que ya después de vincularse a la dieta vegetariana, son como más tranquilos, no sé, como que también cambia la forma de pensar y todo cambia. Desde el punto de vista de la experiencia he visto que hay una relación que tú puedes ver entre: si comes carne eres más agresivo, o si eres vegetariano eres más pasivo, desde el punto de vista fisiológico también la hay. Le encuentras bastante relación por las sustancias que consumes, es que no mas un animal cuando está muriendo, es lo mismo que una persona cuando muere, y se liberan ciertas hormonas, ciertas sustancias químicas, que adrenalina, que muchas cosas que después tú te las vas a consumir, y son también estas sustancias que se absorben dentro de tu organismo, y llegan a ser parte de él, de todo lo que tú hagas.

Además del espacio donde puedes relacionarte con otras personas, el acceso a los alimentos vegetarianos a tu alrededor, es fácil en Bogotá, muy fácil, porque tu llegas y hay miles de tiendas vegetarianas, entonces incluso cerca a la universidad había una, entonces cuando podíamos íbamos al restaurante vegetariano a almorzar con los compañeros de la universidad también de la carrera, entonces íbamos y era como algo bonito, chévere, de ir, de compartir, entonces en Bogotá hay muchas opciones y pues es muy fácil. Si tu vas a un centro comercial, entonces no, vamos allí, usted que quiere, no, yo quiero un sándwich de jamón, no, yo quiero un sándwich vegetariano, es más fácil. Aquí en Neiva es más difícil, porque tu no encuentras muchas opciones, o bueno, algunas partes del país, cuando tienes que viajar, ciudades grandes ofrecen muchas cosas, pero en pueblos o ciudades pequeñas es más difícil, muy complicado en parte.

Sin embargo, aquí en Neiva no es imposible, porque igual acá hay tres restaurantes vegetarianos, y hay tiendas donde tú puedes conseguir estos alimentos, igual tu ya puedes armar tu dieta con frutas, con verduras, con alimentos ricos en fibra, y están las grandes cadenas que también ofrecen muchas cosas, muchas opciones, pero por ejemplo a veces por cuestiones de trabajo tenía que viajar a Garzón, o a Pitalito, entonces allá si como que uno llegaba como que bueno y aquí qué, qué voy a comer?, igual ahí en esos lugares lo que hago cuando tengo que ir a un lugar de esos es escoger los alimentos, entonces le sugiero al del restaurante qué me sirva, y es más fácil porque yo tengo conocimiento de los alimentos, entonces puedo decir no, un almuerzo saludable lleva una porción de verdura, lleva un alimento calórico, y lleva un alimento que tenga proteína, entonces con ese conocimiento de los alimentos, ya le puedo

sugerir ahí, tráigame esto, esto y esto, y hago mi menú.

Además, algunas personas piensan que una dieta vegetariana es más costosa, de pronto porque tienes que comprar las nueces, las almendras, el maní, ciertos alimentos que son costosos, pero cuánto vale la carne?, y a demás he revisado algunos estudios ya de la FAO, de la OMS, donde se ha comprobado que una dieta vegetariana, o sea han hecho el estudio de cuáles son los alimentos más ricos en nutrientes por dólar, entre los cuales se destacaban los vegetales, y los que menos nutrientes aportaban por dólar, entre esos estaba la carne. Entonces esto nos comprueba que una dieta vegetariana no es costosa, porque tú con un dólar puedes invertir en una alimentación saludable y que te dé los nutrientes que necesitas.

Y en el mundo hay bastante abundancia de alimentos vegetales, hay muchos que no conocemos, entonces cuando tu entras a una dieta vegetariana, tu empiezas a mirar, y entonces “No mire, que conozca ese producto, que lo consigue en tal lado”, ya hay gran cantidad de opciones alimentarias que tu puedes tener, que tu puedes escoger. Y la idea es que, cuando tu tomas la determinación de ser vegetariano por cuestiones de salud, entonces también sabe que la abundancia no va a traer beneficios, y va a traer complicaciones, sino que hay que saber comer, comer adecuadamente las cantidades necesarias, lo importante son los nutrientes que traen como tal los alimentos, entonces no necesitamos pues una gran cantidad de alimentos, sino que los alimentos que nosotros consumimos sean alimentos que en verdad tengan nutrientes que vayan a fortalecer nuestro organismo.

El vegetarianismo es de una de las mejores prácticas que el ser humano puede adoptar

La abundancia y escasez en el mundo pienso, y según informes que se han elaborado por algunas entidades, en el planeta hay la cantidad de alimentos necesarios para alimentar a toda la población, el problema es que están mal distribuidos, el problema es de los gobiernos, el problema es ya que por ejemplo para producir un kilo de carne tú necesitas diez mil litros de agua, pero para producir un kilo de vegetal necesitas mil, necesitas mucho menos, entonces en algunos países toman por ejemplo la soya, y con ella alimentan a los animales, con la cual podrían alimentar a niños por ejemplo de África, entonces según los estudios, la cantidad de alimentos que se producen en el mundo alcanzaría a alimentar a todos los habitantes de la tierra. Pero ya hay otros problemas políticos y sociales que intervienen allí.

Por ejemplo, como nutricionista recomendaría si fuera mi restaurante, o si estuviera trabajando con una ONG, obviamente enfocaría la alimentación hacia una dieta vegetariana, con unos principios de salud muy específicos, procurando que se tenga lo mejor posible para los niños. Pero eso no se puede hacer con las entidades públicas. No, porque tú estás dependiendo de lo que la entidad pública te diga, si yo digo eso en una entidad pública, “no! es que vamos a hacer este menú vegetariano”, ellos me dicen “no, eso no se puede hacer, porque ya el pliego de condiciones dice que esto debe traer proteína así, debe traer animal”, entonces eso no lo puedo hacer desde un ente público, porque ellos son los que me dan las condiciones. Si el estado me diera vía libre, sería maravilloso, pero generalmente no lo hacen.

Adicional a esto, los hábitos de la población Colombiana son muy malos, son el exceso de harinas, grasas, y pocas verduras, pocas frutas, entonces más adelante, o a veces cuando los niños están pequeños, ya vienen los problemas de salud, y ahí se vienen los problemas con el colon, las carencias nutricionales, las deficiencias de vitaminas y minerales que sólo se encuentran en las frutas y las verduras. Entonces ya tiene uno que entrar en un proceso de educación, bien sea con el niño, o bien sea con el adulto que es mas difícil cambiar sus hábitos, ellos tienen ya sus concepciones ahí; en los niños es más fácil. Pero cuando hay pacientes, cuando hay adultos que son consientes del beneficio, de que lo necesitan, lo hacen; y he conocido casos de amigos que ahora son vegetarianos y que antes decían, “no es que yo no me comía eso ni porque...”, Y de un momento a otro tomaron la determinación.

El gusto por los alimentos es algo que tu educas; como cuando un niño esta pequeño, que si le vas a dar una compota, entonces no hay que echarle dulce, no hay porque si es una sopa echarle sal, porque es que los niños no saben que es salado y que es dulce, pero si estas criando a un niño, le estas enseñando un hábito, entonces vas educando precisamente eso. Igual cuando tu tomas una dieta vegetariana en esto, hay que educar, claro! Porque hay cosas que nunca en la vida han probado, entonces llegar a probarlas de una y ¡uy esto no me gusta!, porque no está dentro de mí hábito como tal.

Esto pasa primero, porque no se les ha enseñado a los niños el hábito en la casa, cuando se trata de alimentos como las verduras y eso, y los papas les exigen a los niños que se lo coman, ellos ni siquiera se lo comen. Entonces como va a pretender que el niño, “no si mi papá no come, yo no como”. También a veces hay un desconocimiento por parte de los padres acerca de la sopa, o de la carne, “no

es que el niño no come carne”, entonces uno se encuentra en el diario vivir con eso, y los padres preocupados, y de pronto angustiados porque no comen ciertos alimentos, pero hay que empezar a examinar cuales han sido los hábitos de los niños desde pequeños. Tampoco se puede ignorar el gusto de los niños, hay niños que definitivamente no les gusta la carne, no porque ya tengan esa conciencia de ser vegetarianos, sino porque no les gusta y no la comen; entonces ahí hay que ofrecerle opciones al niño para que no vaya a afectar su crecimiento, para que no haya problemas con su nutrición y su estado de salud.

Por ejemplo, yo admiro a Gandhi, me llama la atención Henry Ford, que pues en su empresa, en su empresa allí Ford, tenía el servicio de alimentos que era completamente vegetariano, pero además de eso, los carros que ellos hacían, las sillas y algunas piezas que utilizaban para su elaboración, era con productos vegetales, con soya, eso me llama mucho la atención. Einstein fue vegetariano también, muchos pensadores, y si revisas una lista de vegetarianos son pensadores, son filósofos, son premios nobel, son gente destacada, lo que me está indicando que una dieta vegetariana me ayuda a tener pensamientos más claros, pensamientos diferentes, y me ayuda a destacarme en ciertos lugares, y eso también es comprobado científicamente.

Existen diversos estudios, por ejemplo del rendimiento escolar de niños vegetarianos en comparación con el rendimiento de otros niños, y siempre los vegetarianos los han superado. O por ejemplo uno lo ve en la experiencia, pues no es que uno sea una lumbrera, algo así gigante, pero si digamos, estoy en un grupo y estamos tratando un tema, para mi hay claridad de los conceptos, claridad de las cosas, pero a otros se les dificulta un poco. No solamente en mi experiencia, sino en la experiencia de amigos también, de adolescentes que conozco vegetarianos, que se han destacado también.

Por eso pienso que el vegetarianismo es una práctica, estoy convencida de eso, que es una de las mejores prácticas que el ser humano puede adoptar, no solamente por salud, por preservar la vida, es también por lo del cambio climático, porque el criar animales de consumo, el ganado, todo esto, genera mayor contaminación, es cuestión política también, porque si los políticos se preocuparan realmente por hacer las cosas como son, y todos los gobiernos pues se pusieran en meta eso pero investigar las cosas realmente como son, y no robándose el dinero, o haciendo los chanchullos que siempre hacen, pues todo sería diferente.

Es por eso que cuando hay padres que son vegetarianos y quieren inculcar este estilo de vida a sus hijos, creo que es una decisión razonable, y respetable. Igual los niños no pueden decidir todavía, ellos decidirán cuando estén en su etapa

adulta, pero es una responsabilidad de los padres, y ellos quieren hacer lo mejor por sus hijos. Si yo considero que lo que es mejor para ellos es una alimentación vegetariana, lógicamente los voy a enfocar desde ese punto de vista, y todo lo que se haga como tal va a ser para que mi hijo tenga esos principios de salud también.

Por ejemplo ahora soy una profesional, soy una mujer laboralmente activa, entonces si yo quiero irme, comerme una manzana, pues comerme un kiwi o lo que sea, pues lo puedo tener, es un acceso fácil y lo consigo en cualquier lugar, de pronto no antes que era dependiente, si necesitaba algo, “no, pero si en la casa compran”, pero si no compran pues es difícil. Pero es porque ya estoy en un ciclo vital adulto, donde puedo decidir sobre mi alimentación.

En cuanto a los años que me gustaría vivir, ya teniendo como tal los principios de la iglesia, y nuestras creencias, entonces no quisiera aquí en la tierra vivir ni un año más, por toda la decadencia social, por todo como estamos, que los padres, que los hijos se rebelan contra sus padres, la decadencia moral, sexual yo digo, que no, aquí en la tierra no me gustaría vivir ni un año más. Pero lógicamente que tenemos como esa genética, y definitivamente uno no quiere morir, nadie quisiera morir, a la gente le asusta la muerte, y no está preparado en algún espacio para la muerte. Pero si descubren el secreto de la eterna juventud, quiero estar. Sin embargo, lo que nosotros creemos acerca de la biblia, acerca de la vida futura, es que hay como esa esperanza y ese anhelo de que cuando Jesús regrese, pues todas las cosas van a ser transformadas, todo va a ser diferente, y pues aquellos que serán sanos vivirán eternamente, entonces ya dice uno, si, así si quiero, porque pues la biblia lo dice y el apocalipsis lo describe, no habrá muerte, no habrá llanto, no habrá más dolor, no habrán enfermedades, o sea va a ser todo restaurado completamente, entonces digo así, si quiero vivir.

7.3.4 Relato 3

7.3.4.1 Como cuando va corriendo el agua

Me gustaba mucho ir donde mi tía, porque ella todos los días comía carne

Soy de Ibagué Tolima, vengo de una familia de nueve hermanos conmigo; una hermanita mía ya falleció hace dos años en un accidente, solo quedamos ocho, soy la menor de todos y tengo 31 años. De mi infancia yo recuerdo muy pocas

cosas, pero hay cosas que están bastante vivas en mi mente. Cuando tenía ocho años mi padre falleció, entonces él era el que respondía por toda la familia porque mi madre tiene una enfermedad y no trabajaba, pero cuando mi padre falleció pues teníamos que hacer algo, ella tenía que seguir manteniendo a una familia de nueve hijos, bueno habían ya tres fuera de casa, los otros estábamos viviendo todavía juntos. Fue así como mi mamá tuvo que empezar a trabajar y colocó una fábrica de arepas donde todos teníamos que trabajar, ahí no se salvaba ninguno. Entonces en ese tiempo fue más o menos así un poquito duro, fue al principio, y ya después ya la cosa iba mejorando, mejorando, mejorando.

En ese entonces comíamos prácticamente puro arroz y papa, fue duro porque no se podían comprar muchas cosas, no había dinero, entonces se compraba lo más barato que era el arroz y la papa y eso comíamos, pero tengo así unos recuerdos muy vagos, mi hermana si es la que dice, “yo me tenía que ir a trabajar sin comer, y llevarme cualquier cosa que hubiera”, ella si de pronto la vio más fuerte que yo, porque pues usted sabe que siempre las madres, o las personas mayores, velan más por los mas jovencitos básicamente. Sin embargo, no se vivió así como en escases muy fuerte, que yo diga que me haya acostado un día sin comer o sin cenar.

Aun así, la carne la consumíamos unas dos, tres veces a la semana. Ya fuera pollo, fuera pescado; bueno el pescado si normalmente acá en el interior se consume para semana santa, sobretodo en ciertas épocas del año que hay subienda. Pero normalmente carne y pollo consumíamos. Recuerdo que consumíamos mano de res, cerdo no consumíamos porque, bueno por un principio, porque mi mamá es adventista hace unos cuarenta años más o menos, entonces nosotros veníamos de una familia de costumbre de no consumir el cerdo. Bueno, primero por nuestras creencias, que el señor prohíbe que se consuman este tipo de carnes, ahora ya entendemos por qué. Continuando, cuando llegaba mi abuela en semana santa de Villavicencio o de Puerto López, pescado hasta que ya no podíamos mas. Aunque el pescado seco siempre me ha parecido muy feo, se consumía mucho pescado cuando venia mi abuela.

En las vacaciones del colegio me gustaba mucho ir donde mi tía, porque ella todos los días comía carne, y yo quería ir donde ella de vacaciones porque todos los días iba a comer carne. Era en un barrio ahí mismo en Ibagué, pero era al extremo de la ciudad. Entonces yo le decía a mi mamá que en vacaciones me dejara ir donde mi tía, pero la única razón por la que yo quería ir donde mi tía era porque iba a comer todos los días carne, y eso lo recuerdo muy bien. Me aburría allá porque no había casi con quien jugar, ni nada, pero yo tenía que ir porque sabía que yo comía tres veces al día carne. Donde mi tía ellos tenían digamos solvencia económica y consumían muchísima carne todos los días; es que era en la mañana caldo, carne frita, o en bistec, o hígado; al almuerzo tenía que ser carne y a la

comida igual. A mí me atraía, yo decía “no es que yo tengo que ir y así me aburra, pero yo voy a comer carne esos días”. Igual a mi mamá la he querido muchísimo, y yo lloraba donde mi tía por las noches cuando iba porque me hacía mucha falta mi mamá.

Yo comía cantidades normales, lo que puede comer un niño, término medio. No eran grandes, normalmente en el interior se consumen pocas cosas raras, carne de pollo, carne de res, todo lo que tenga que ver con carne, pollo, res y pescado, no tenía ni idea que se comían las tortugas, me parece un acto horrible. Pero la carne, su sabor me parecía rico, a mí me gusta mucho comer, es una de las cosas que más me gusta, dormir y comer, me gusta disfrutar lo que como, y en ese tiempo yo la disfrutaba y me sabía rico, la carne, el pollo, me gustaba mucho el hígado con cebolla, el pollo asado, para mí era placentero sentarme a comer un churrasco, comerme casi un pollo, comerme dos tamales, tres tamales grandes, aunque no consumiera el cerdo.

Como crecí en una familia adventista, conozco el vegetarianismo hace mucho, porque se supone que la iglesia lo practica, digo se supone porque acá en Colombia es muy raro el adventista que lo practica, que son vegetarianos, pero entonces, tenía un problema de creencias, de que veía que la gente tenía un concepto erróneo acerca del vegetarianismo, que hablaba de si tú te salvas o te pierdes por comer o no comer carne, entonces para mí eso era una idea que no concordaba conmigo y cree una barrera con el vegetarianismo, con el cuidarse, con el hacer ejercicio y tomar agua. Entonces, yo si tuve contacto con personas vegetarianas y hablaban y tal, y yo ah si, si, si, pero no me interesaba por ese conflicto que tenía en mí, decía “no eso no, no tiene que ver conmigo porque yo no estoy de acuerdo con eso” y aun así no me fui a investigar más a fondo que pasaba, si traía beneficios para mí, si no traía, o si simplemente era una invención de unos, o si era en realidad lo que me iba a beneficiar de alguna manera.

Entonces yo decía, “conferencias de salud”, ay! no que pereza, pero iba. Si, eran muy buenas y todo, pero yo llegaba a mi casa y no me interesaba nada. No tomaba ni agua ni nada, ahí, lo mas naturalcito, tomaba gaseosa, y hasta no me interesaba. Además en ese tiempo fui extremadamente intemperante, porque comía demasiado, me podía comer casi un pollo entero sola, pero era intemperante porque aparte, salía mucho, consumía mucho licor y pues estaba dañando mi cuerpo de una manera excesiva, hasta que me dio úlcera gástrica, por el consumo de muchas bebidas gaseosas, mucho alcohol.

Cuando conozco a mi esposo, me empezó hablar acerca de lo del vegetarianismo,

entonces me decía que él se sentía muy bien comiendo así, me molestaba, a veces me veía por la cámara cuando hablábamos por internet y yo estaba consumiendo pollo digamos y decía “uy pobrecito ese animalito, no le da pesar?” y yo le decía ay no! mire esta rico, por lo que él me decía; entonces mis hermanas me decían que eso es súper bueno, que tenía que empezarme a llenar un poquito de información acerca de eso porque ya íbamos a vivir allá, y yo les decía “no, no, no me interesa, que él siga consumiendo sus cosas, y yo sigo consumiendo carne, él me tiene que respetar eso, el no me puede obligar a mí a hacer algo que yo no quiero”; igual el propósito de mi esposo tampoco era ese. Y mis hermanas decían “ay! pero usted tan boba, si allá usted se va a llenar de más conocimientos, y va a ser más saludable para usted”, y les decía, “bueno, si, está bien, como ustedes digan”, pero yo no tenía la intención.

En España: Fue todo así, como cuando va corriendo el agua

Cuando fuimos a España llegamos primero al apartamento de la mamá de mi esposo, y ella consume carne normal, cerdo también; entonces empezamos nosotros a cocinar aparte, aparte lo de él, aparte para la mamá, un hermano pequeño y para mí. Entonces si yo cocinaba, hacia lo de nosotros y aparte lo de mi esposo, sin embargo, siempre con ayuda porque yo no tenía ni idea. Mi suegra cuando cocinaba le gustaba sazonarme bien la carnicita, porque ella decía “no, como para que este muchacho no me la vaya a volver vegetariana, vamos a hacer la carnicita bien rica”, ella cocina muy rico.

Pero eso empezó a ser muy, muy cansón, tener que cocinar dos comidas, con el tiempo uno se va cansando. Luego ya nos pasamos para nuestro apartamento, donde íbamos a vivir. Y un día mi esposo me trajo una carne de ternera, pero, tierna, y me la preparo, cuando yo la comí no me gusto, porque igual la carne de allá, es diferente en sabor a la carne que se come aquí en Colombia, entonces le dije, “uy no, esto está muy feo, no me quiero comer eso, yo no sé quién se va a comer eso”, entonces le dije “sigamos mejor, yo voy a seguir comprando pollo, pero carne yo no quiero más porque me supo a feo y no quiero”, y empezó a fastidiarme tomar leche, empecé a sentir muy grasosa la leche entera, y ya no la quería consumir porque comíamos muchos cereales, no quería consumir esa leche ya, entonces yo le pregunte a mi suegra “suegra que, cual es la leche que ustedes compran?”, ella me dijo: “una semidescremada”, entonces empecé a consumir semidescremada pero también me hacia el mismo efecto, como si me tomara un vaso grasoso, sentía eso con mucha grasa, entonces decía “no, ahora que hago?”, entonces empecé a consumir bebida de soya, lo que le llaman leche de soya, que no es leche, sino bebida; y entonces ya hizo un efecto diferente en mi cuerpo, ya empecé a sentirme mejor, entonces yo dije “no, voy a seguirla

consumiendo, y voy a dejar de consumir la leche”.

En realidad, en ese momento no me había percatado muy bien de los beneficios, ni de lo importante que sería la dieta vegetariana, la empecé a hacer porque empecé a sentir molestias, que esto no me sabe bien, esto tampoco, entonces reemplacémoslo por otra cosa. Por eso empecé a sentirme mejor.

Yo siempre había sufrido mucho por la úlcera gástrica, y eso empezó a mejorar mucho, mi digestión empezó a mejorar una barbaridad, tenía estreñimiento crónico, aunque nunca fui al médico y no lo sabía, lo supe después, al baño iba cada cuatro días, cada tres días, y para mí era normal, pero empecé a consumir muchos cereales, mucha fibra, y entonces ya podía ir una vez al día todos los días a hacer mis necesidades, y eso para mí era un logro máximo, porque sabía cómo era que funcionaba mi cuerpo. Entonces a veces compraba perniles de pollo, y duraban ahí en el congelador, porque tome la decisión y dije “yo quiero seguir consumiendo la otra alimentación que me está haciendo mucho bien a mi cuerpo, y me gusta”. Entonces empezamos ya a consumir todo sin carne, sin nada, ni leche ya, a investigar más, a ir a más programas de salud, a llenarnos más de información acerca de cómo debíamos comer los alimentos, de que debíamos comer primero, cuáles eran los alimentos que más me beneficiaban a mí para ir contrarrestando lo de la úlcera gástrica y toda esta cuestión.

Mi suegra a veces me llamaba y me decía “mija, hice carne de tal forma, quiere?”, a mi me daba mucha pena con ella, al principio yo le recibía, pero no quería ya consumirla, ya no sentía el mismo gusto que antes, así ella me la preparara como me la preparara, yo ya no quería, y ya me toco a lo ultimo irle diciendo que no, entonces ella me decía “usted se está dejando convencer de mi hijo?”, y le decía “no, no es eso, es que yo me siento bien comiendo así, y es que usted ya me da eso y yo me lo como pero no es placentero para mi comer lo que usted me está dando”; y ya ella dejo de brindarme lo que fue comidas de carne, pescado.

Todo eso fue como cuando uno dice que se van dando las cosas, porque no me lo propuse en sí, yo creo que hubiera sido más difícil si me lo hubiera propuesto, porque a veces cuando me lo propongo es difícil. Pero en ese momento no, fue todo así como cuando va corriendo el agua y así fue. Yo dejo de comer poco a poco, y cuando ya me di cuenta, ya no estaba consumiendo nada de esto. A mi sinceramente, me fue muy placentero el cambio. Yo sentía que mi organismo funcionaba diferente, y luego me di cuenta de tanto daño que le hice.

Igual había alimentos que añoraba mucho, como la papa criolla, añoraba frutas, el maracuyá, el tomate de árbol, gracias a Dios el banano me gusta mucho y por allá los exportaban, entonces nosotros los consumíamos pero eran costosos. La guanábana, el plátano lo consumíamos muy poco, yuca si bien, y pues mi esposo me decía mucho que la carne olía a sarna, y a mí me daba mucha rabia cuando él decía eso. La carne en general, olía a sarna. Entonces le decía que no dijera eso, que no fuera así de odioso, que para que decía eso, aunque yo ya no la estaba consumiendo, yo le decía “mentiroso, no sea así, no diga eso que no es así, tampoco”.

Entonces una vez cuando fuimos a donde la prima de él, a ella le dije por el interno que nosotros no consumíamos carne, y ella pensó que era de res, o sea roja, entonces hizo un pollo al horno, y ellos cocinan exquisito. Cuando nosotros llegamos tenían el pollo al horno ahí, entonces mi esposo dijo “que no mujer nosotros te dijimos que no comemos pollo”, “ay! que pena y ahora que hacemos”, entonces él se hizo una ensalada así grandota, y pues como yo llevaba casi un año de no comer carne, entonces yo le dije a ella “no pues yo si me como un pedacito”, además que lo vi y se veía bien, entonces le dije “yo como un pedacito”, porque me dio pena, ella se apeno mucho y no sabía qué hacer. Ya preparado eso, entonces servimos, yo me serví la más chiquitica eso sí por si acaso, y no!, cuando me la acerque, me olía a pura sarna y voltee a mirar a mi esposo, y él me hizo señas y yo no sabía qué hacer, me comí tres pedacitos, pero no pude comer más porque estaba que me vomitaba, y enseguida el estomago, ffuaaa!, y toda la tarde fue eructando ese olor. Yo le dije a mi esposo, “nunca más que vaya a un sitio que me ofrezcan pollo, nunca más les vuelvo a recibir”, porque no!, esa experiencia fue terrorífica, y ya entonces si estoy cerca de un asadero y huele mucho a pollo y estoy mucho tiempo allí, me dan ganas de vomitar.

Además de la experiencia con mi esposo, me enteraba más acerca de la dieta vegetariana por charlas, resulta que nosotros conocimos una hermana, una hermana de la fe allá que es bioquímica, es una mujer muy preparada, no solo en eso, tenía máster en música, ha estudiado unos seis idiomas, o sea ella desde que esta allá se ha dedicado a estudiar, estudiar, y estudiar. Es brasileña, entonces ella empezó a regalarnos mucha información acerca de la combinación de las comidas. Teníamos otra que es neurópata y psicóloga también, y con ella nos llenamos de más información, sobre todo la forma de prepararlos, y con la otra es más acerca de nutrición y eso. Yo siempre digo que todavía soy muy analfabeta en el tema, me encantaría y se lo he dicho a mi esposo, profundizar más en la nutrición, profundizar en, químicamente cómo funciona el cuerpo; porque a pesar de que nosotros llevamos este régimen, él tiene más conocimiento que yo, le gusta investigar más, a mí si me gustaría llenarme un poquitico mas de eso. Porque a pesar de todo hay mucha gente aquí que pregunta mucho, que quieren

más información, que quieren saber “Por qué ustedes viven de esta manera, por qué consumen esto, por qué ya no esto?”. Y con las hermanas, como nosotros las invitábamos a almorzar y somos muy allegados a ellas, nos miraban preparando y nos decían “no miren, es mejor, los alimentos se combinan mejor así, porque hacen mejor digestión, porque ayuda a que cuando venga el otro este mejor preparado para asimilar esto y tal”, y ya uno se va llenando ahí de información.

A mí nadie me obligó, no tengo porque obligar a ninguno

Cuando las personas a mi alrededor se enteraron que mi nueva alimentación era vegetariana, por ejemplo, mis amigos antes de rumba, de salidas, nunca me sentí rechazada por ellos, al contrario cuando puedo hablar con ellos y charlamos, pues a ellos si les causa curiosidad, “uy Sandra usted tan loca, que paso, cuente”, pero así como rechazo no; pero algunos, no todos porque no puedo generalizar, algunos más que otros señalan por ejemplo, “ah! es que tú te vas a perder porque comes carne, está mal”. Sin embargo, en la iglesia no les gusta que uno les hable nada de eso, ni por espiritualidad ni por salud, ni por nada, entonces de pronto hay algunas personas que nos han tachado de reformistas, que es una iglesia en la que también son vegetarianos, entonces nos han tachado que nosotros somos así, pero ya es por el hecho que no les gusta.

Igual, por ejemplo antes cuando no era vegetariana no criticaba a los que lo eran, al contrario les preguntaba que cómo, qué comen o que cómo es; me interesaba, pero no lo practicaba por el concepto que tenía, si les preguntaba, venga que puedo tomar para esto, o para que me servirá esta otra cosa, pero así no como para criticar, o como para decir “ay mire”, o como para señalar no.

Ya en este momento, soy ovo-vegetariana, por así decirlo. A veces consumo huevo de campo, no lo consumo mucho, pero todavía lo consumo. Eso es lo que todavía espero dejar de hacer, igual no es difícil. Lo consumo porque se nos complicó mucho la dieta a nosotros en este tiempo, cuando llegamos a Colombia, porque fue un cambio brusco en cuanto a la alimentación, porque es que en España conseguíamos muchas cosas a la mano, y siempre el cambio fue complicado, entonces decidí por si misma hacerlo; pero eso si, tienen que ser de campo, si no es de campo, yo no puedo, y tuve la experiencia ahora hace poco que viaje donde mi mamá que no tenía, estuvo muy complicada la situación allá, entonces un día por fiada compre un huevo normal, de tienda y me lo hice con cebolla, y no pude dormir en la noche porque me dieron muchas ganas de vomitar, ese día lo probé y todo, sentí el feíto y ya luego cuando empezó a hacer la digestión, empecé a sentirme mal, mal, todo me hizo daño allá. Nosotros acá

estamos cocinando mucho con aceite de oliva, lo que es el arroz, lo que sea que cocinemos, a las ensaladas les echamos un poquito de aceite de oliva, y me hizo daño prácticamente todo lo que comí allá, no comí carnes, pero me hizo daño, llegue acá mal del estomago. Y ya, apenas empecé uno, dos días otra vez a comer aquí, ya se me calmo todo el malestar que traía.

Para mí, los vegetarianos, la mayoría somos delgados, por ejemplo hay un muchacho, que es gordito, él ha estado empezando la dieta y ha rebajado, porque a él se le nota en la ropa. Todos tenemos una contextura así como, de que ninguno se va a subir de peso o, a estar gordo. Yo conozco a una hermana, que ella es vegetariana desde el vientre de su mamá, desde pequeña ella ha sido vegetariana, lo que pasa es que la contextura de ella es gruesa, es una mujer grande, pero no es gorda, sino que es alta, y así (acuerpadita). Y en el aspecto más emocional, ¡es que todos son tan diferentes!, porque he conocido, todos son amables, amables, amables. Todos están como muy interesados en tener una relación más estrecha con Dios.

Igual se ven mucho por internet esa clase de publicaciones que intentan persuadir a las personas para que se vuelvan vegetarianas, que por la protección animal, entonces hacen que se le muevan los sentimientos a la gente, por la cuestión de los animalitos, pero no, yo pienso y digo que uno tiene que dar un testimonio de algo, y para mí el testimonio es lo que yo viva, lo que muestre y lo que la gente se interese sería el resultado de eso, mas no tener que decirle “es que usted tiene, mire que yo”, no porque sé que eso es muy feo, y lo que va a hacer uno es alejar a la gente, y hacer que la gente vea de pronto que si va a haber un beneficio para ellos, y le quite uno ese beneficio por estar ahí de intenso, eso es como obligar a la gente a algo. Y no, a mí nadie me obligó, no tengo porque obligar a ninguno.

Cuando hablo del tema, la mayoría de las veces ha sido porque preguntan. Porque yo pienso que, prefiero que la gente mire y se dé cuenta, a yo irle a decir, “ay mire”, de pronto si me doy cuenta que está enfermo o algo digo “no, sería bueno que cambiara esta manera de alimentar, mejoraría mas su salud”, en ese sentido si de pronto, cuando tengo esa oportunidad, pero es por algún caso en especial, que la persona este enferma, que quiera saber que se puede consumir para tal cosa, entonces ahí si trato de tomar la iniciativa para hablarles acerca de eso. Además, digo que cada uno tiene la libertad de escoger lo que quiere, nosotros escogemos si queremos o no queremos, y pero sobre todo es cuando la gente pregunta, “ay como así que ustedes no comen?, y entonces que comen?”, entonces a esa gente le decimos, vengan, lo invitamos a almorzar. Porque hay personas que dicen “ah es que es mejor comer así, o tal, no se que”, pero que ni siquiera tratan de empezar a llevar eso que están hablando y eso para mi es

molesto.

La predicación del mensaje de Dios la da un pueblo diferente

A la iglesia Adventista en realidad asistía porque me tocaba, porque necesitaba permisos, entonces yo tenía en mente que si iba a la iglesia, mi mamá me iba a dar permiso para ir a otra parte. Conocía las enseñanzas y todo de la iglesia más o menos en un 60 %, 50%, pero no las practicaba, ni me interesaba practicarlas. Aunque haya nacido en una casa donde mi mamá y una tía eran adventistas, pero no practicaban nada de lo de salud, era muy pobre la información que tenían al respecto; igual mis amigos eran personas evangélicas, católicas, y eran las personas con las que yo me relacionaba.

Dentro de esta religión se habla de la Reforma Prosalud. La iglesia desde sus fundamentos, empezó más o menos desde los 1800 o 1900, por revelación del señor se empezó a hablar acerca de que se deberían dejar de consumir ciertos alimentos que eran perjudiciales para la salud, la idea era que este pueblo, este movimiento fuera diferente al resto de las personas, no para mostrarse mayores que ellas, sino para no enfermarse, por ejemplo, una de las razones era que fuera un pueblo sano para que la predicación del mensaje de Dios la pudiera dar un pueblo que fuera diferente, porque cuando nosotros estamos enfermos, como vamos a salir a hablar con otra persona. Aunque no decimos que uno no se pueda enfermar, porque cosas genéticas, hereditarias, que también conllevan un poquito a complicar algo en nuestra salud.

En esta comunidad hay que hablar de una relación con Dios. Yo puedo asistir a una iglesia, mi esposo puede asistir a la iglesia adventista, pero nosotros no podemos creer que la iglesia es el todo para nosotros, es una parte donde nosotros vamos a relacionarnos con otras personas, vamos a aprender también acerca de Dios, y vamos a poder de pronto en algún momento también enseñar a otros. Pero en si no es la organización, la iglesia como tal. Es mas la relación que podamos tener con Dios individualmente. La iglesia se llama adventista porque estamos esperando que él, Jeshua vuelva otra vez. Del séptimo día, porque cuando empezamos una relación con el señor, los resultados de nuestra vida son empezar a guardar lo que él pide.

Entre los mandamientos del señor esta el sábado, entonces nosotros guardamos ese cuarto mandamiento que es el de reposar el séptimo día, no hacer nada de trabajos, descansar y así acercarnos un poco mas ese día, tener una relación más estrecha con Dios. Él es uno solo, está en el cielo, y se partió en tres, que

normalmente la gente los conoce como el padre, el hijo, y el espíritu santo; en realidad es uno mismo, pero digamos que en este momento ha tomado tres funciones diferentes, entonces intercede por nosotros y el espíritu santo nos ayuda a mostrarnos en que estamos fallando, nos ayuda a salir de ciertos problemas o cosas que estamos haciendo que nos hacen daño, el nos ayuda a que en lo que erramos, encaminarnos por el camino correcto.

Dentro de la iglesia no hay ninguna creencia que me haya hecho pensar en dejar de comer carne, porque yo no estaba de acuerdo en que uno se salvaba o no por comerla, en mi caso se fue dando. Igual me he dado cuenta también que cuando esta comiendo así más saludable, mi mente esta como más dispuesta a poder estudiar acerca del señor y poder entender más cosas acerca de él, porque mi organismo trabaja de una manera mejor. Por eso desde que inicie, alguien dice algo y yo tengo que comprobarlo, porque eso lo tengo que creer por fe; por ejemplo alguien habla acerca de algo y yo consulto con la biblia para comparar si en realidad lo que me está diciendo esa persona es correcto. Igual lo que pasa es en esta organización, en esta comunidad, hay muchos que estudian mucho, son personas que se dedican a saber, a tener buen conocimiento, a la gente le gusta estudiar.

El cuerpo: la maquina más perfecta que existe

A las personas que comen carne no las puedo juzgar, porque yo estuve en la misma condición. Pienso que hay mala información, hay falta de interés por algunas, y hay mala información por el comercio. Nosotros vivimos en un mundo donde, el comercio maneja gran parte de, de la vida del ser humano. Normalmente las asociaciones que dicen “No coma cuento, coma carne”, son personas que tienen mucho dinero, y que les beneficia que la gente coma carne a si el planeta se destruya, porque la mayoría de las cosas dan un giro alrededor de poder tener más dinero. Por ejemplo, de los matarifes no pienso “uy! que tipos tan mala gente”, eso tiene que ver con la cultura donde uno este, ellos tienen su trabajo y con eso ganan plata. En mi caso, si no tuviera nada más para comer, sino solo carne, me pondría a orar y le pediría a Dios que hiciera aparecer otra cosa, y yo tengo fe de que él lo haría. Pero matar no, no soy capaz ni de matar un ratón.

Sin embargo, en el mundo hay escasez de alimentos, es muy duro, y la causa ha sido la maldad del hombre, el poder, el deseo del poder, el deseo del dinero el que ha hecho que, que todas las personas que viven en África por ejemplo sufran, y sufren bastante, por ejemplo hay hermanos que han ido de misioneros allá, y ellos nos dicen que una cosa es verlo por la televisión, y otra cosa es estar allá y vivir

eso. Y yo, que he tenido abundancia la he manejado a veces mal porque he desperdiciado mucha comida, comida que si yo no la iba a consumir, conozco gente que podría habérselas brindado.

En esa época de abundancia, vivía muy enferma, por ejemplo mis ciclos menstruales eran muy duros, sufría mucho de cólico menstrual, Uff, pero terrible, eso me hinchaba toda, y no soportaba mucho dolor, el primer día era fatal, entonces cuando recién comencé en España la dieta vegetariana, la naturópata me decía que hiciera crudo la semana antes del periodo, pero al fin nunca lo hice, me pasaba, como desmemoriada, pero ahora si me doy cuenta cuando me llega, la paso súper bien.

7.3.5 CATEGORIZACIÓN ABIERTA

Para la elaboración de este proceso se utilizó el programa sistemático Atlas Ti, versión 6.2. Se ingresaron los relatos elaborados en el programa como una unidad hermenéutica, y el programa asignó automáticamente un número a cada línea de texto. Luego se elaboró un análisis línea por línea de cada uno de los relatos para asignar códigos, que en total fueron 35 a continuación se muestran los códigos, el número de fragmentos asociados en cada uno de los relatos y la descripción de cada uno

Cuadro 2. Códigos de referencia para la categorización

El siguiente cuadro indica los códigos elaborados a partir de la lectura exhaustiva de la unidad hermenéutica, junto con los elementos conceptuales que guiaron la investigación. Para mayor comprensión, se elabora la definición de cada uno, con las características que los investigadores consideraron para agrupar los fragmentos bajo estas denominaciones.

NOMBRE DEL CÓDIGO	DEFINICIÓN
Acceso a la comida vegetariana	Es la experiencia de los sujetos en la búsqueda y la obtención de alimentos incluidos en su dieta vegetariana, las dificultades o facilidades, la forma en que son adquiridos, la presentación y los costos de los mismos en diferentes circunstancias.

Actitudes de los otros ante a la decisión vegetariana	Son las experiencias vividas por los sujetos ante las preocupaciones y sentimientos expresados por sus familiares, amigos, compañeros de trabajo, durante las etapas iniciales de cambio de dieta.
Alimentación en la infancia-adolescencia	Son las características de la alimentación de los sujetos, sus apreciaciones sobre la calidad, la cantidad y las personas encargadas de la preparación de los alimentos, tanto en la infancia como en la adolescencia.
Alimentos con cualidades curativas	Son las cualidades que se encuentran en algunos alimentos y la experiencia en el mejoramiento de la salud de cada uno de los sujetos.
Alimentos incluidos en la dieta vegetariana	Son los alimentos que los sujetos consideran deben formar parte de la alimentación vegetariana, y sus pensamientos con el origen animal, una vez tomada su decisión de reconocerse como vegetariano.
Amigos vegetarianos	Son personas cercanas que los sujetos conocen y con quienes comparten la dieta vegetariana en cualquiera de sus clasificaciones, expresan características físicas y de personalidad de cada uno de ellos a lo largo de su vida.
Clasificación vegetariana	Es el conocimiento de los sujetos sobre las diferentes formas en que se asumen las dietas vegetarianas, según los criterios que se tienen para incluir los alimentos.
Comida y sexualidad	Son las explicaciones y atribuciones que los sujetos dan a la comida y sus efectos en el organismo, con relación al desarrollo sexual, y los vínculos afectivos - sexuales que giran a su alrededor.
Concepción tradicional de la carne	Se evidencian las formas tradicionales de diferentes medios culturales con relación a las costumbres, creencias que existen sobre la carne, los animales y su importancia para el cuerpo.
Concepto de vegetarianismo	Es el saber que tienen los sujetos en relación al vegetarianismo como parte de un estilo de vida.
Creencias sobre la vida animal	Son las concepciones de los sujetos en relación con la vida animal y los afectos que ésta despierta en ellos.
Crítica a la comida como negocio	Son los pensamientos, sentimientos y posiciones de los sujetos frente a la abundancia, escasez, despilfarro, y las consecuencias en el ambiente que trae la comercialización de la comida.
Curiosidad inicial por el vegetarianismo	Es la inquietud por la cual los sujetos se plantean la duda sobre lo que comen.
Voy a ser vegetariano...	Son los momentos decisivos en los cuales el sujeto inicia su proceso definitivo de cambio de alimentación.
Degustación de la	Son las sensaciones, percepciones, y momentos que los

carne	sujetos recuerdan, ligados a su alimentación con carne.
Forma de ser y su relación con el vegetarianismo	Es la descripción de algunas características de personalidad.
Disponibilidad de comida	Es la descripción de las condiciones de abundancia o escasez de los sujetos en diversos momentos de su vida.
Economía familiar	Son algunas circunstancias de orden económico-familiar, que tenían una influencia sobre el tipo de alimentación.
Experiencias con otros que afirman la decisión vegetariana	Son las experiencias que compartieron los sujetos con otras personas, que fueron significativas para afirmar su posición vegetariana.
Explicaciones del cuerpo y la comida	Son las explicaciones que dan los sujetos a la relación entre el cuerpo y los efectos que sobre éste tiene la comida.
Ideal de comida saludable	Son los anhelos de una alimentación que les permita alcanzar una condición superior a nivel de salud tanto física como espiritual.
Identidad vegetariana	Es el reconocimiento propio y por parte de otras personas, que tienen los sujetos por el hecho de llevar este tipo de alimentación.
Imagen corporal	Es la asociación que hacen los sujetos sobre los efectos de su estilo de alimentación y la forma como perciben su imagen corporal.
Involucrando a otros en la dieta vegetariana	Son las formas como los sujetos tratan de relacionarse con otras personas a través del compartir las bondades o beneficios que ellos asumen en su dieta vegetariana.
Metáforas del cuerpo	Son las metáforas que los sujetos utilizan para mostrar lo apropiado de una alimentación determinada.
Motivaciones e influencias para ser vegetariano	Son las experiencias, sentimientos y pensamientos que motivaron la decisión de cambio de dieta en los sujetos, además de las influencias que afirmaron dicha posición.
Nuevas percepciones de la comida	Son las sensaciones y percepciones que tienen los sujetos a través de diferentes experiencias con la comida, después de ingresar a la dieta vegetariana.
Pensamientos acerca de quienes comen carne	Son pensamientos acerca de las personas que comen carne.
Percepción sobre el proceso de cambio de dieta	Son las elaboraciones de los sentimientos, pensamientos y actitudes, que los sujetos han logrado hacer a lo largo de su proceso de cambio de dieta.

Prácticas a la hora de comer	Son todas aquellas acciones realizadas por los sujetos cuando se disponen para comer.
Postura religiosa	Son las características, formas, rituales, conceptos y principios asociados a la posición religiosa de los sujetos respecto a la comida.
Reflexiones sobre la dieta	Son las preocupaciones de los sujetos ante situaciones de salud, o estados afectivos que perciben ligados a su alimentación.
Respuestas del cuerpo ante la carne	Son las respuestas orgánicas sensoriales, que le producen diferentes situaciones con la carne una vez los sujetos se han asumido como vegetarianos
Saber sobre cocina	Son los saberes de los sujetos sobre la preparación de los alimentos y la forma como han adquirido dichos conocimientos.
Transición a la dieta vegetariana	Es el proceso de transición de una dieta omnívora a una alimentación sin carne-animal, acompañado de experiencias y pensamientos en este paso.

Cuadro 3. Códigos y fragmentos relacionados

A continuación se presentan los códigos asignados que hacen referencia a experiencias significativas de los sujetos en relación al fenómeno, se señalan los fragmentos que los investigadores consideraron más relevantes para la interpretación.

NOMBRE DEL CÓDIGO	DEFINICIÓN	FRAGMENTOS RELACIONADOS
Acceso a la comida vegetariana	Es la experiencia de los sujetos en la búsqueda y la obtención de alimentos incluidos en su dieta vegetariana, las dificultades o facilidades, la forma en que son adquiridos, la presentación y los costos de los mismos en diferentes circunstancias .	<p>P 1: VJ.rtf - 1:75 [Nosotros aquí en este municipi..] (25:25) (Super) Codes: [Acceso a la comida vegetariana] “Nosotros aquí en este municipio no compramos los bananos que venden allá en la ciudad, que vienen de transporte en transporte, nosotros le compramos banano a las personas que vienen de aquí de finca, no les compramos los aguacates que vienen de por allá, no, le compramos aguacates que nacen aquí, o sea, nosotros buscamos las cosas lo más natural posible, si se puede, se puede, pero no voy a decir voy a enfermarme, porque sería otro caso, enfermarme por estar buscando una perfección en una alimentación, pero resulta de que como no hay los medios, no hay comida biológica aquí, no tengo, por ejemplo frutos secos biológicos, ¿dónde los voy a conseguir?, no tengo soya biológica, entonces de donde consigo los nutrientes que me da la soya, la linaza que me da los omegas, de ¿dónde voy a conseguir yo los omegas?, que esta linaza tiene que ser transgénica, ¿de dónde voy a conseguir que no la hayan fumigado?, mejor dicho, toca conseguir lo que tengo en el mercado.”</p> <p>P 2:QD.rtf - 2:92 [Aquí en Neiva es más difícil, ..] (53:53) (Super) Codes: [Acceso a la comida vegetariana] “Aquí en Neiva es más difícil, porque tu no encuentras muchas opciones, o bueno, algunas partes del país, cuando tienes que viajar, ciudades grandes ofrecen muchas cosas, pero en pueblos o ciudades pequeñas es más difícil...”</p> <p>P 3 RS.rtf - 3:35 [Lo consumo porque se nos compl..] (22:22) (Super) Codes:</p>

		<p>[Acceso a la comida vegetariana]</p> <p>“Lo consumo porque se nos complicó mucho la dieta a nosotros en este tiempo, cuando llegamos a Colombia, porque fue un cambio brusco en cuanto a la alimentación, porque es que en España conseguíamos muchas cosas a la mano, y siempre el cambio fue complicado, entonces decidí por si misma hacerlo...”</p>
Actitudes de los otros ante a la decisión vegetariana	<p>Son las experiencias vividas por los sujetos ante las preocupaciones y sentimientos expresados por sus familiares, amigos, compañeros de trabajo, durante las etapas iniciales de cambio de dieta.</p>	<p>P 1: VJ.rtf - 1:28 [Mi mamá me dijo: “no, tú estás..] (10:10) (Super) Codes: [Actitudes de los otros ante la decisión vegetariana]</p> <p>“Mi mamá me dijo: “no, tú estás loco, como no vas a comer más carne, no ves que te desnutres, que tal”.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:28 [era como el malestar en la fam..] (16:16) (Super) Codes: [Actitudes de los otros ante la decisión vegetariana]</p> <p>“Era como el malestar en la familia, “ah que usted ya no come, que uno le prepara y no come nada”, además mis tías “no! usted se va a enfermar, hay que comer carne, porque la carne no se puede reemplazar”. Sin embargo una vez les hablaba de la parte científica, de la parte nutricional, ya ellos no me podían refutar nada, entonces decían: “no, ¡usted es la que sabe!. Los amigos fueron muy respetuosos, ellos antes como que apoyaban esa decisión, decían, “sí! es lo mejor!”, los amigos de la carrera como tal, pero los familiares al principio si como que querían que regresara a la dieta omnívora.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:32 [Cuando las personas a mi alred..] (20:20) (Super) Codes: [Actitudes de los otros ante la decisión vegetariana]</p> <p>“Cuando las personas a mi alrededor se enteraron que mi nueva alimentación era vegetariana, por ejemplo, mis amigos antes de rumba, de salidas, nunca me sentí rechazada por ellos, al contrario cuando puedo hablar con ellos y charlamos, pues a ellos si les causa curiosidad, “uy Sandra usted tan loca, que paso, cuente”, pero así como rechazo no; pero algunos, no todos porque no puedo generalizar, algunos más que otros señalan por ejemplo, “Ah! es que tú te vas a perder porque comes carne, está mal”.”</p>
Alimentación en la infancia-	<p>Son las características de la</p>	<p>P 1: VJ.rtf - 1:4 [Durante la infancia fui omnívoro..] (6:6) (Super) Codes: [Alimentación en la infancia y adolescencia]</p> <p>“Durante la infancia fui omnívoro, comíamos dependiendo de la cosecha de esa</p>

adolescencia	alimentación de los sujetos, sus apreciaciones sobre la calidad, la cantidad y las personas encargadas de la preparación de los alimentos, tanto en la infancia como en la adolescencia.	<p>época”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:6 [en nuestra casa siempre mi mam..] (6:6) (Super) Codes: [Alimentación en la infancia y adolescencia] “En nuestra casa siempre mi mamá tenía algo de carne animal porque sino uno se le iba a desnutrir, se le iba a enfermar.”</p> <p>P 2:QD.rtf - 2:6 [Yo creo que en la semana nosot..] (6:6) (Super) Codes: [Alimentación en la infancia y adolescencia] “Yo creo que en la semana nosotros pudimos haber consumido carne unas tres, cuatro veces, no era todos los días; más bien, yo pienso que no era tan abundante y era con unos patrones alimentarios muy deficientes de lo que debe ser como tal la alimentación. Deficientes para el desarrollo de la vida... las funciones normales del organismo...”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:7 [me fui a vivir con mi papá, en..] (7:7) (Super) Codes: [Alimentación en la infancia y adolescencia] “En la adolescencia, me fui a vivir con mi papá y entonces allí si el consumo de carne era grande, nos íbamos a los lugares pues como tal donde la vendían y era esa carne tres cuartos, que todavía tu le sacas como la sangre y eso, entonces esta como jugosa...”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:6 [Recuerdo que consumíamos mano ..] (7:7) (Super) Codes: [Alimentación en la infancia y adolescencia] “Recuerdo que consumíamos mano de res, cerdo no consumíamos porque, bueno por un principio, porque mi mamá es adventista hace unos cuarenta años más o menos, entonces nosotros veníamos de una familia de costumbre de no consumir el cerdo.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:8 [En las vacaciones del colegio ..] (8:8) (Super) Codes: [Alimentación en la infancia y adolescencia] “En las vacaciones del colegio me gustaba mucho ir donde mi tía, porque ella todos los días comía carne, y yo quería ir donde ella de vacaciones porque todos los días iba a comer carne”</p>
Alimentos con cualidades	Son las cualidades que se	<p>P 1: VJ.rtf - 1:92 [Yo no tomo antibióticos porque..] (41:41) (Super) Codes: [Alimentos con cualidades curativas] “Yo no tomo antibióticos porque como mucho ajo y cebollas, que sé que son</p>

curativas	encuentran en algunos alimentos y la experiencia en el mejoramiento de la salud de cada uno de los sujetos.	antibióticos, el jengibre que es una raíz china, bastante antibiótico, y son antibióticos naturales, que mi cuerpo nunca los va a rechazar” P 2:QD.rtf - 2:38 [A partir de que empiezo a adop..] (20:20) (Super) Codes: [Alimentos con cualidades curativas] “A partir de que empiezo a adoptar la dieta, nunca más; el cambio fue total, ya no más ataques de migraña, ya vi, o sea ya sentí que esto era realmente muy beneficioso para mi salud, entonces dije “¡ush MARAVILLOSO!”. Igual, desde la parte médica como tal, entonces tiene muchas ventajas, disminución del colesterol, triglicéridos”
Alimentos incluidos en la dieta vegetariana	Son los alimentos que los sujetos consideran deben formar parte de la alimentación vegetariana, y sus pensamientos con el origen animal, una vez tomada su decisión de reconocerse como vegetariano.	P 1: VJ.rtf - 1:16 [La miel sí la como, la miel co..] (4:4) (Super) Codes: [Alimentos incluidos] “La miel sí la como, la miel como tal no la considero como un derivado de animal” P 2: QD.rtf - 2:76 [los alimentos saludables en su..] (43:43) (Super) Codes: [Alimentos incluidos] “Los alimentos saludables en su mayoría son vegetales, porque los animales, los productos animales, te producen en tu organismo enfermedad, y está comprobado científicamente; en cambio los alimentos vegetales te traen ventajas para tu salud, lo mismo no solamente los alimentos vegetales, los alimentos procesados, traen un descontrol en el organismo, traen toda una serie de daños pero la gente por ser el hábito, los consume, pero los alimentos en su estado más natural, ricos en fibra, mucha fruta, mucha verdura, agua, son los alimentos que realmente están aportando un beneficio para tu salud.”
Amigos vegetarianos	Son personas cercanas que los sujetos conocen y con quienes	P 1: VJ.rtf - 1:64 [vivimos unos cuatro meses con ..] (21:21) (Super) Codes: [Amigos vegetarianos] “Vivimos unos cuatro meses con unas personas que eran vegetarianas también; ellos, aparte de ser vegetarianos, tenían algo más que nosotros no teníamos, eran vegetarianos biológicos.”

	<p>comparten la dieta vegetariana en cualquiera de sus clasificaciones , expresan características físicas y de personalidad de cada uno de ellos a lo largo de su vida.</p>	<p>P 3:RS.rtf - 3:38 [o conozco a una hermana, que e..] (23:23) (Super) Codes: [Amigos vegetarianos] “Conozco a una hermana, que ella es vegetariana desde el vientre de su mamá, desde pequeña ella ha sido vegetariana, lo que pasa es que la textura de ella es gruesa, es una mujer grande, pero no es gorda, sino que es alta...”</p>
<p>Clasificación vegetariana</p>	<p>Es el conocimiento de los sujetos sobre las diferentes formas en que se asumen las dietas vegetarianas, según los criterios que se tienen para incluir los alimentos.</p>	<p>P 1 VJ.rtf - 1:3 [Conozco también, una persona q..] (5:5) (Super) Codes: [Clasificación vegetariana] “Conozco también, una persona que era crudiveriana, vegetales crudos, crudiveriano, no crudívoro, porque el crudívoro come carne cruda, crudívoro es una persona que come todo crudo, mientras que el crudiveriano es la persona que come vegetales crudos”.</p> <p>P 2:QD.rtf - 2:71 [hay varias clases de vegetaria..] (41:41) (Super) Codes: [Clasificación vegetariana] “Hay varias clases de vegetarianismo, tenemos el lacto-vegetariano, que consume lácteos, pero excluye la carne y todos los demás productos animales. Están los lacto-ovo-vegetarianos que consumen lácteos, huevo, y que excluyen la carne. Hay lacto-pesco-vegetarianos, hay algunos también que practican el crudivorismo, ellos lo pueden practicar, por ejemplo dicen vamos a consumir los alimentos normales que consumimos en la dieta vegetariana, pero de pronto dicen bueno en un periodo vamos a hacer un año de solo crudos.”</p>

Comida y sexualidad	Son las explicaciones y atribuciones que los sujetos dan a la comida y sus efectos en el organismo, con relación al desarrollo sexual, y los vínculos afectivos - sexuales que giran a su alrededor.	<p>P 1: VJ.rtf - 1:184 [La alimentación influye como t.] (111:111) (Super) Codes: [Comida y sexualidad] “La alimentación influye como todo, vamos a ver. Una persona que está mal alimentada, por supuesto no va a tener una misma actividad sexual que una persona que está bien alimentada. Los nutrientes no aparecen mágicamente, nuestro cuerpo puede fabricar algunos pero hay otros llamados esenciales, los cuales nosotros tenemos que consumirlos.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:190 [en la alimentación me doy cuen..] (116:116) (Super) Codes: [Comida y sexualidad] “En la alimentación me doy cuenta que las mujeres también se pueden conquistar por la comida; la alimentación influye mucho en lo sexual para conquistar.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:84 [se puede comparar, es que de h..] (49:49) (Super) Codes: [Comida y sexualidad] “Se puede comparar, es que de hecho, nosotros podríamos decir que es la satisfacción propia, tanto con la alimentación, como con el placer sexual, es esa satisfacción propia entonces claro, tú entras en una lucha al principio así difícil en decir uy! yo quiero esto pero... uy no! tengo que abstenerme, tengo que ... es esa lucha y esa dificultad, y por lo mismo pasaba con la alimentación. Sin embargo, seguía en mi posición que la sexualidad la concibo como un plan que Dios tiene para mi vida.”</p>
Concepción tradicional de la carne	Se evidencian las formas tradicionales de diferentes medios culturales con relación a las costumbres, creencias que existen sobre la carne, los	<p>P 1: VJ.rtf - 1:21 [Aquí en Colombia la gente dice..] (6:6) (Super) Codes: [Concepción tradicional de la carne] “Aquí en Colombia la gente dice que no se puede dejar de comer algo de carne porque entonces uno se va a desnutrir.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:135 [las fiestas tradicionales de l..] (67:67) (Super) Codes: [Concepción tradicional de la carne] “Las fiestas tradicionales de los pueblos como en la región de donde soy, todas las celebraciones giran en torno a la comida, al comer y al comer carne.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:53 [estábamos pequeños, entonces l..] (27:27) (Super) Codes: [Concepción tradicional de la carne]</p>

	animales y su importancia para el cuerpo.	“Estábamos pequeños, entonces las mamás decían “que no, que la porción más grande de carne para el papá”, cierto?, porque era él pues como tal el trabajador de la casa y como el que ponía todo, y el que daba la plata de la comida, entonces, ha sido más como una cuestión de mito de la carne.”
Concepto de vegetarianismo	Es el saber que tienen los sujetos en relación al vegetarianismo o como parte de un estilo de vida.	<p>P 1: VJ.rtf - 1:1 [para mí el concepto vegetarian..] (4:4) (Super) Codes: [Concepto de vegetarianismo]</p> <p>“Para mí el concepto vegetariano es como muchos lo definen, son personas que comen vegetales, no se alimentan de productos cárnicos.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:109 [el vegetarianismo es una práct..] (63:63) (Super) Codes: [Concepto de vegetarianismo]</p> <p>“El vegetarianismo es una práctica, estoy convencida de eso, que es una de las mejores prácticas que el ser humano puede adoptar.”</p>
Creencias sobre la vida animal	Son las concepciones de los sujetos en relación con la vida animal y los afectos que ésta despierta en ellos.	<p>P 1: VJ.rtf - 1:163 [Para mí un animal es un ser qu..] (95:95) (Super) Codes: [Creencias sobre la vida animal]</p> <p>“Para mí un animal es un ser que Dios ha creado, tiene vida, está hecho en este mundo para divertirnos, para entretenernos, para compartir con nosotros, para todo eso, eso es un animal.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:165 [creo que hay crueldad, por eje..] (96:96) (Super) Codes: [Creencias sobre la vida animal]</p> <p>“Creo que hay crueldad, por ejemplo no estoy de acuerdo con la caza de animales, no le veo sentido, cazar animales por deporte, no estoy de acuerdo con la corrida de toros, pero no salgo con pancartas no el toro no!, simplemente es un pensar, no puedo ir en contra de miles de personas que creen en eso, ya serán juzgadas, cada uno pagara a lo que ha construido.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:64 [Yo pienso que toda forma de vi..] (35:35) (Super) Codes: [Creencias sobre la vida animal]</p> <p>“Yo pienso que toda forma de vida merece respeto, así sea la de los animales que son seres inferiores irracionales, digámoslo de esa forma. Pienso que merecen respeto, y nosotros como seres racionales, debemos como proteger, cuidar esa vida, igual manifestar amor, manifestar cariño a todas esas cosas que fueron creadas para nuestro bienestar.”</p>

<p>Crítica a la comida como negocio</p>	<p>Son los pensamientos, sentimientos y posiciones de los sujetos frente a la abundancia, escasez, despilfarro, y las consecuencias en el ambiente que trae la comercialización de la comida.</p>	<p>P 1: VJ.rtf - 1:93 [que tu alimento sea tu medicin..] (41:41) (Super) Codes: [Crítica a la comida como negocio] “Que tu alimento sea tu medicina, si todo el mundo aplicara eso los médicos no tuvieran tanto negocio, no hubiera tanta enfermedad, pero la carne es un negocio, la comida chatarra es un negocio, los dulces están en todas las tiendas a la hora del día, las papitas, todas estas comidas que en realidad no son alimento, solo están hechas para sacarte el dinero del bolsillo y listo.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:144 [la industria ganadera, la carn..] (77:77) (Super) Codes: [Crítica a la comida como negocio] “La industria ganadera, la carne es una industria como bien lo dicen industria, no les interesa ni el planeta, solamente su bolsillo, y no le interesa ni la salud, al contrario, si pueden enfermar a la gente mejor, no les importa.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:99 [en el planeta hay la cantidad ..] (57:57) (Super) Codes: [Crítica a la comida como negocio] “En el planeta hay la cantidad de alimentos necesarios para alimentar a toda la población, el problema es que están mal distribuidos, el problema es de los gobiernos, el problema es ya que por ejemplo para producir un kilo de carne tú necesitas diez mil litros de agua, pero para producir un kilo de vegetal necesitas mil, necesitas mucho menos, entonces en algunos países toman por ejemplo la soya, y con ella alimentan a los animales, con la cual podrían alimentar a niños por ejemplo de África.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:50 [en el mundo hay escasez de ali..] (32:32) (Super) Codes: [Crítica a la comida como negocio] “En el mundo hay escasez de alimentos, es muy duro, y la causa ha sido la maldad del hombre, el poder, el deseo del poder, el deseo del dinero el que ha hecho que, que todas las personas que viven en África por ejemplo sufran.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:48 [Normalmente las asociaciones q..] (31:31) (Super) Codes: [Crítica a la comida como negocio] “Normalmente las asociaciones que dicen “No coma cuento, coma carne”, son personas que tienen mucho dinero, y que les beneficia que la gente coma carne a si el planeta se destruya, porque la mayoría de las cosas dan un giro alrededor de poder tener más dinero. Por ejemplo, de los matarifes no pienso “uy! que tipos tan mala</p>
---	---	--

		gente”, eso tiene que ver con la cultura donde uno este, ellos tienen su trabajo y con eso ganan plata.”
Curiosidad inicial por el vegetarianismo	Es la inquietud por la cual los sujetos se plantean la duda sobre lo que comen.	<p>P 1: VJ .rtf - 1:40 [investigación es más profunda,..] (14:14) (Super) Codes: [Curiosidad por el vegetarianismo] “Hice una investigación más profunda, ver el organismo humano y ponerse a investigar, ver cuánto demora una carne en pudrirse en el cuerpo, los desechos que la carne da en el cuerpo, el malestar que hace, entonces todo esto me dice no!, no vuelvo a comer carne.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:22 [investigar más, a ir a más pro..] (14:14) (Super) Codes: [Curiosidad por el vegetarianismo] “ Quise investigar más, a ir a más programas de salud, a llenarnos más de información acerca de cómo debíamos comer los alimentos, de que debíamos comer primero, cuáles eran los alimentos que más me beneficiaban a mí para ir contrarrestando lo de la ulcera gástrica y toda esta cuestión.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:33 [cuando no era vegetariana no c..] (21:21) (Super) Codes: [Curiosidad por el vegetarianismo] “Cuando no era vegetariana no criticaba a los que lo eran, al contrario les preguntaba que cómo, qué comen o que cómo es; me interesaba, pero no lo practicaba por el concepto que tenía, si les preguntaba, venga que puedo tomar para esto, o para que me servirá esta otra cosa.”</p>
Voy a ser vegetariano ...	Son los momentos decisivos en los cuales el sujeto inicia su proceso definitivo de cambio de alimentación.	<p>P 1: VJ.rtf - 1:25 [a medida que yo me iba dando c..] (9:9) (Super) Codes: [Decisión inicial de ser vegetariano] “A medida que yo me iba dando cuenta a través de la lectura que tenían toda la razón las personas que decían ser vegetarianos, entonces yo quise ser vegetariano. Tenía 18 años cuando comencé, dije en la casa “mamá yo voy a ser vegetariano”.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:14 [eso fue decisivo, ya en ese mo..] (10:10) (Super) Codes: [Decisión inicial de ser vegetariano] “Un seminario de mi universidad sobre el vegetarianismo fue decisivo, ya en ese momento entonces digo “No!, ya esto debe..., ya es para la vida y es para mí, y es por</p>

		<p>mi bienestar y lo voy a hacer, y me gusta” y empiezo.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:21 [tome la decisión y dije “yo qu..] (14:14) (Super) Codes: [Decisión inicial de ser vegetariano]</p> <p>“Tome la decisión y dije “yo quiero seguir consumiendo la otra alimentación que me está haciendo mucho bien a mi cuerpo, y me gusta”. Entonces empezamos ya a consumir todo sin carne, sin nada, ni leche.”</p>
Degustación de la carne	Son las sensaciones, percepciones, y momentos que los sujetos recuerdan, ligados a su alimentación con carne.	<p>P 1: VJ.rtf - 1:7 [Para mí era algo agradable com..] (8:8) (Super) Codes: [Degustación de la carne]</p> <p>“Para mí era algo agradable comer carne, algo normal, como cuando uno come una manzana, se siente agradable, dulce.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:8 [n ese momento a mí me gustaba ..] (7:7) (Super) Codes: [Degustación de la carne]</p> <p>“En ese momento a mí me gustaba la carne así, jugosa, la carne tres cuartos y siempre que íbamos pedía churrasco tres cuartos y lo disfrutaba, me gustaba.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:9 [Mi carne preferida era el pesc..] (8:8) (Super) Codes: [Degustación de la carne]</p> <p>“Mi carne preferida era el pescado, pero como es típico, el pescado no se come todos los días, lo que más se come es carne y pollo.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:11 [la carne, su sabor me parecía ..] (9:9) (Super) Codes: [Degustación de la carne]</p> <p>“La carne, su sabor me parecía rico, a mí me gusta mucho comer, es una de las cosas que más me gusta, dormir y comer, me gusta disfrutar lo que como, y en ese tiempo yo la disfrutaba y me sabía rico, la carne, el pollo, me gustaba mucho el hígado con cebolla, el pollo asado, para mí era placentero sentarme a comer un churrasco, comerme casi un pollo, comerme dos tamales, tres tamales grandes, aunque no consumiera el cerdo.”</p>
Forma de ser y su relación con el vegetarianis	Es la descripción de algunas características de	<p>P 1: VJ.rtf - 1:23 [yo soy una persona que investi..] (9:9) (Super) Codes: [Descripción personal]</p> <p>“Yo soy una persona que investigo mucho, no me quedo con lo que los demás vienen y me dicen sobre algo y lo acepto “ahh si está bien” y eso que dicen está correcto, ¡no! yo tengo que investigar por qué me están diciendo ¿eso, de donde</p>

mo	personalidad.	<p>sale?.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:31 [mi forma de ser, soy muy pasiv..] (18:18) (Super) Codes: [Descripción personal] “Mi forma de ser, soy muy pasiva y no me gusta entrar en controversia ni en pelea con nadie.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:114 [ahora soy una profesional, soy..] (65:65) (Super) Codes: [Descripción personal] “Ahora soy una profesional, soy una mujer laboralmente activa.”</p>
Disponibilidad de comida	Es la descripción de las condiciones de abundancia o escasez de los sujetos en diversos momentos de su vida.	<p>P 1: VJ.rtf - 1:20 [Maicao era un puerto fuerte, e..] (6:6) (Super) Codes: [Disponibilidad de comida] “Maicao era un puerto fuerte, estoy hablando de otras épocas, yo tengo 38 y estamos hablando de 30 años atrás, era un comercio muy fuerte, allá no nos faltaba la comida, o sea no era como ahora, siempre había comida”</p>
Economía familiar	Son algunas circunstancias de orden económico-familiar, que tenían una influencia sobre el tipo de alimentación.	<p>P 1: VJ.rtf - 1:19 [Nací en Maicao, resulta que po..] (6:6) (Super) Codes: [Economía familiar] “Nací en Maicao, resulta que por mi madre teníamos una buena posición a lo que la gente llama buena posición; la alimentación era muy buena.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:175 [yo he vivido siempre en abunda..] (104:104) (Super) Codes: [Economía familiar] “Yo he vivido siempre en abundancia, en términos de alimentación y de todo.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:2 [los recursos económicos en la ..] (6:6) (Super) Codes: [Economía familiar] “Los recursos económicos en la casa de pronto eran escasos en mi infancia.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:3 [no había dinero, entonces se c..] (6:6) (Super) Codes: [Economía familiar] “No había dinero, entonces se compraba lo más barato que era el arroz y la papa y</p>

		<p>eso comíamos”.</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:9 [Donde mi tía ellos tenían diga..] (8:8) (Super) Codes: [Economía familiar]</p> <p>“Donde mi tía ellos tenían digamos solvencia económica y consumían muchísima carne todos los días; es que era en la mañana caldo, carne frita, o en bistec, o hígado; al almuerzo tenía que ser carne y a la comida igual.”</p>
<p>Experiencias con otros que afirman la decisión vegetariana</p>	<p>Son las experiencias que compartieron los sujetos con otras personas, que fueron significativas para afirmar su posición vegetariana.</p>	<p>P 1: VJ.rtf - 1:51 [Llegó un hermano mío, recién l..] (16:16) (Super) Codes: [Experiencias con otros que afirman]</p> <p>“Llegó un hermano mío, recién llegadito allá a España, y estaba pequeñito, y yo le decía “no, tu no vas a crecer, haz lo mismo, comienza a cambiar de dieta”, ah no!, que quería comer como en Colombia, “no no hagas eso, comienza a comer así como se come aquí”, a los pocos días también creció, o sea yo decía, en realidad es eso, la alimentación hace el cambio.”</p> <p>P 1: VJ .rtf - 1:66 [Entonces un día yo le preparé ..] (21:21) (Super) Codes: [Experiencias con otros que afirman]</p> <p>“Un día yo le preparé una limonada a él porque estaba engripado, los limones los compré en un supermercado y cuando le di la limonada dijo:“uy no esa limonada no puedo tomármela, porque sabe a químico” y yo,“¿pero cómo va a saber si sabe a químico?, y yo normal, yo pensé que era así, y decía “no, es imposible”. Él podía diferenciar solamente con olerlo un producto biológico de uno no biológico, supo que un limón que yo había comprado no era biológico, y ahí inmediatamente me dijo, “ese limón no es biológico”. Y era cierto, yo lo compre en la tienda, era verdad, él no sabía de dónde provenía.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:21 [una vez que tuve que viajar a ..] (12:12) (Super) Codes: [Experiencias con otros que afirman]</p> <p>“Una vez que tuve que viajar a un lugar donde las personas que me acompañaban no sabían que yo era vegetariana, entonces me pidieron plato mixto, no me comí la carne, me comí solamente los alimentos vegetales, pero la sopa que tomé si la habían cocinado con la carne y eso, y aunque no consumí la carne, me tomé la sopa, y entonces ahí tuve un problema de intoxicación, y yo ¡uy no!, entonces ya como que el organismo esta tan desintoxicado que ya vuelves a probarlo y tienes como un</p>

		<p>problema de salud.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:107 [me llama la atención Henry For..] (61:61) (Super)</p> <p>Codes: [Experiencias con otros que afirman]</p> <p>“Me llama la atención Henry Ford, que pues en su empresa, tenía el servicio de alimentos que era completamente vegetariano, pero además de eso, los carros que ellos hacían, las sillas y algunas piezas que utilizaban para su elaboración, era con productos vegetales, con soya, eso me llama mucho la atención. Einstein fue vegetariano también, muchos pensadores, y si revisas una lista de vegetarianos son pensadores, son filósofos, son premios nobel, son gente destacada, lo que me está indicando que una dieta vegetariana me ayuda a tener pensamientos más claros, pensamientos diferentes, y me ayuda a destacarme en ciertos lugares, y eso también es comprobado científicamente.”</p>
<p>Explicaciones del cuerpo y la comida</p>	<p>Son las explicaciones que dan los sujetos a la relación entre el cuerpo y los efectos que sobre éste tiene la comida.</p>	<p>P 1: VJ.rtf – 1:70 [la mayoría de los seres humano..] (23:23) (Super) Codes: [Explicaciones sobre el cuerpo y la comida]</p> <p>“La mayoría de los seres humanos aquí en la tierra, todos nosotros pensamos que no importa lo que yo coma, que no pasa nada, pero está probado, no por estadística, sino por estudios más que todo, que todo de lo que alguien se alimenta, es lo que te va hacer por delante, las células se alimentan de lo que la persona se alimenta, las células se alimentan de lo que respira.”</p> <p>P 1: RELATO VJ DEFINITIVO.rtf – 1:89 [luego ya aparecen investigacio..] (16:16) (Super) Codes: [Explicaciones sobre el cuerpo y la comida]</p> <p>“Luego ya aparecen investigaciones que si es cierto que para que el cuerpo pueda asimilar mejor los nutrientes, las comidas crudas deben comerse primero, no se puede mezclar como nosotros los colombianos hacemos.”</p> <p>P 1: VJ.rtf – 1:98 [nuestro cuerpo no tiene una cu..] (43:43) (Super) Codes: [Explicaciones sobre el cuerpo y la comida]</p> <p>“Nuestro cuerpo no tiene una cuchilla que licua todo, nuestro cuerpo funciona por encimas, y jugos gástricos, y todos estos jugos son diferentes, para digerir una fruta es uno, para digerir una verdura es otro, y el cuerpo detecta en las papilas gustativas qué tipo de alimento es, para el segregar ese jugo gástrico y poder digerirlo.”</p> <p>P 1: VJ.rtf – 1:178 [cuando uno come, automáticamente.] (107:107) (Super)</p>

		<p>Codes: [Explicaciones sobre el cuerpo y la comida]</p> <p>“Cuando uno come, automáticamente la sangre se baja de todos los lugares de donde esta para el estomago, la mayor cantidad de sangre en el cuerpo se va para el estomago, y todo para digerir la alimentación, entonces uno se siente como débil, cansado, y le da como sueño, porque la sangre toda se baja del cerebro, de todas partes, la mayor parte de la sangre se concentra en lo que está en la digestión.”</p> <p>P 2: QD.rtf – 2:49 [yo no tomo medicamentos a no s..] (25:25) (Super) Codes: [Explicaciones sobre el cuerpo y la comida]</p> <p>“Yo no tomo medicamentos a no ser que sea estrictamente necesario, pero un medicamento que me quite el dolor, pero que no me trate la causa del dolor, o sea me está intoxicando y no estoy haciendo nada.”</p> <p>P 2: QD.rtf – 2:83 [mi periodo menstrual tenía pro..] (48:48) (Super) Codes: [Explicaciones sobre el cuerpo y la comida]</p> <p>“Mi periodo menstrual tenía problemas cuando estaba presentando el problema de migraña, y que tenía unos hábitos alimentarios desordenados, es que tenía como un descontrol todo en el organismo, y era una irregularidad así, pero ya después todo se niveló, cuando empecé a comer saludable.”</p> <p>P 3: RS.rtf – 3:20 [empecé a consumir muchos cerea..] (14:14) (Super) Codes: [Explicaciones sobre el cuerpo y la comida]</p> <p>“Empecé a consumir muchos cereales, mucha fibra, y entonces ya podía ir una vez al día todos los días a hacer mis necesidades, y eso para mí era un logro máximo, porque sabía cómo era que funcionaba mi cuerpo.”</p>
Ideal de comida saludable	Son los anhelos de una alimentación que les permita alcanzar una condición superior a	<p>P 1: VJ.rtf - 1:72 [consumir naturalmente, consumi..] (24:24) (Super) Codes: [Ideal de comida saludable]</p> <p>“Consumir naturalmente, consumir vegetales es perfecto, consumir naturales es perfecto, llegar a consumir biológicamente sería lo ideal.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:109 [para ser vegetariano no solame..] (48:48) (Super) Codes: [Ideal de comida saludable]</p> <p>“Para ser vegetariano no solamente es comer vegetales y punto, no!, hay que saber hacer una buena mezcla de alimentos, saber cuándo debo consumir crudo, cuando debo consumir fruta, cuando debo consumir la proteína, por qué mezclar cereales con</p>

	<p>nivel de salud tanto física como espiritual.</p>	<p>legumbres, o sea la mezcla equilibrada para que mi cuerpo la acepte, la asimile y yo así pueda nutrirme; porque de eso se trata, de NUTRICION, no se trata de comer, se trata de nutrir, no tomar gaseosas, no tomar alcohol, no por la iglesia, sino por salud.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:75 [Comer saludable es consumir lo..] (43:43) (Super) Codes: [Ideal de comida saludable]</p> <p>“Comer saludable es consumir los alimentos que tu cuerpo necesita, que tu cuerpo, tu organismo necesita para funcionar adecuadamente, para mantener la vida y para mantener en orden todas sus funciones, todas las funciones corporales.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:46 [me he dado cuenta también que ..] (29:29) (Super) Codes: [Ideal de comida saludable]</p> <p>“Me he dado cuenta también que cuando esta comiendo así más saludable, mi mente esta como más dispuesta a poder estudiar acerca del señor y poder entender más cosas acerca de él, porque mi organismo trabaja de una manera mejor.”</p>
<p>Identidad vegetariana</p>	<p>Es el reconocimiento propio y por parte de otras personas, que tienen los sujetos por el hecho de llevar este tipo de alimentación.</p>	<p>P 1: VJ.rtf - 1:10 [en mi caso, soy vegano, lo cua..] (4:4) (Super) Codes: [Identidad Vegetariana]</p> <p>“En mi caso, soy vegano, lo cual significa que sólo me alimento de vegetales, ya no consumo ni huevos ni carne, ni de alimentos que tengan componentes que hayan sido parte de un animal.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:29 [Hoy cuando llevo casi veinte a..] (11:11) (Super) Codes: [Identidad Vegetariana]</p> <p>“Hoy cuando llevo casi veinte años como vegetariano, ya sé que no es un proceso radical.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:149 [Somos de caracteres diferentes..] (82:82) (Super) Codes: [Identidad Vegetariana]</p> <p>“Los vegetarianos somos de caracteres diferentes, de mentes diferentes, pero mira que su objetivo, que lo estamos viendo, es el amor hacia el otro, el amor hacia los animales, a ellos los mueve el amor.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:85 [la mayoría de los vegetarianos..] (50:50) (Super) Codes: [Identidad Vegetariana]</p> <p>“La mayoría de los vegetarianos somos delgados, pero igual conozco unos vegetarianos que tienen una contextura gruesa, pero la mayoría de la gente dice que</p>

		<p>los vegetarianos tienen esa tendencia como a la delgadez. Además, es que son personas muy accesibles, o sea de fácil comunicación, de si me siento aquí, y de pronto empezamos a hablar, entonces se interactúa fácilmente.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:34 [en este momento, soy ovo-veget..] (22:22) (Super) Codes: [Identidad Vegetariana]</p> <p>“En este momento, soy ovo-vegetariana, por así decirlo. A veces consumo huevo de campo, no lo consumo mucho, pero todavía lo consumo.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:39 [todos son amables, amables, am..] (23:23) (Super) Codes: [Identidad Vegetariana]</p> <p>“Todos son amables, amables, amables. Todos estan como muy interesados en tener una relación más estrecha con Dios.”</p>
Imagen corporal	Es la asociación que hacen los sujetos sobre los efectos de su estilo de alimentación y la forma como perciben su imagen corporal.	<p>P 1: RELATO VJ DEFINITIVO.rtf - 1:48 [comencé a crecer muscularmente..] (15:15) (Super) Codes: [Imagen corporal]</p> <p>“Comencé a crecer muscularmente, llegue a pesar setenta y ocho kilos, estaba bastante grande muscularmente, y me di cuenta que si era cierto, que la alimentación influye mucho.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:170 [yo me pongo a hacer ejercicio ..] (100:100) (Super) Codes: [Imagen corporal]</p> <p>“Yo me pongo a hacer ejercicio y tal, y voy mañana bien cuadradito a la iglesia, porque aprovecho bien los nutrientes, los asimilo muy bien, entonces a la gente le gusta.”</p> <p>P 2: QD. modificado.rtf - 2:82 [uando tengo muy claro que el s..] (47:47) (Super) Codes: [Imagen corporal]</p> <p>“Cuando tengo muy claro que el ser gordo no es sinónimo de salud, por el contrario es sinónimo de enfermedad, entonces empiezo a pensar en una silueta pues armónica, pero más que armónica digamos que saludable, y obvio armónica porque pues ya uno tiene un concepto digo, y ya uno piensa como en esa parte también.”</p>
Involucrando a otros en la dieta vegetariana	Son las formas como los sujetos tratan de relacionarse	<p>P 1: VJ.rtf - 1:121 [A mi si me da alegría que las ..] (58:58) (Super) Codes: [Involucrando a otros en la dieta vegetariana]</p> <p>“A mi si me da alegría que las personas, puedan comprobar por sí mismas, de que una cosa es hablar, y que otra es experimentarlo.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:120 [le propongo así, “has una prue..] (57:57) (Super) Codes:</p>

	<p>con otras personas a través del compartir las bondades o beneficios que ellos asumen en su dieta vegetariana.</p>	<p>[Involucrando a otros en la dieta vegetariana] “Le propongo así, “has una prueba si quieres de una semana, y cuando veas el resultado, automáticamente tu no vuelves a retroceder a tener una dieta completamente insana, tu puedes comer carne como te estoy diciendo, eso no tiene ningún problema, pero la forma es alimentarte más de productos ricos en fibras” y automáticamente esa persona va viendo que la alimentación le hace un efecto más saludable.” P 2: QD.rtf - 2:48 [si la persona está interesada ..] (24:24) (Super) Codes: [Involucrando a otros en la dieta vegetariana] “Si la persona está interesada lo motivo, incluso le brindo ayuda para que pueda adoptar un estilo de vida más sano, si quiere un estilo de vida vegetariano lo motivo, le doy suficientes razones, y le ayudo en la planeación de su dieta y en su nuevo estilo de vida.” P 3: relato sandra.rtf - 3:40 [Igual se ven mucho por internet..] (24:24) (Super) Codes: [Involucrando a otros en la dieta vegetariana] “Igual se ven mucho por internet esa clase de publicaciones que intentan persuadir a las personas para que se vuelvan vegetarianas, que por la protección animal, entonces hacen que se le muevan los sentimientos a la gente, por la cuestión de los animalitos, pero no, yo pienso y digo que uno tiene que dar un testimonio de algo, y para mí el testimonio es lo que yo viva, lo que muestre y lo que la gente se interese sería el resultado de eso.” P 3: RS.rtf - 3:41 [Y no, a mí nadie me obligó, no..] (24:24) (Super) Codes: [Involucrando a otros en la dieta vegetariana] “Y no, a mí nadie me obligó, no tengo porque obligar a ninguno. Cuando hablo del tema, la mayoría de las veces ha sido porque preguntan. Porque yo pienso que, prefiero que la gente mire y se dé cuenta.”</p>
<p>Metáforas del cuerpo</p>	<p>Son las metáforas que los sujetos utilizan para mostrar lo</p>	<p>P 1: VJ.rtf - 1:114 [la alimentación tiene que ser ..] (53:53) (Super) Codes: [Metáforas del cuerpo] “La alimentación tiene que ser algo como por ejemplo: tenemos un carro a gasolina, ¿Podríamos echarle agua al tanque de combustible para que ande, para que funcione?. Agua no, porque el agua no tiene nada que ver ya es un elemento</p>

	<p>apropiado de una alimentación determinada.</p>	<p>totalmente equivocado, pero hay un derivado de la gasolina que se puede utilizar, un primo por así decir, que es el ACPM, echémosle ACPM al combustible, al tanque y el anda con eso, podríamos hacerlo? No, se daña el motor, pero es el mismo, es un componente del petróleo que viene igual, que la gasolina, lo único es que se saca en un proceso diferente, pero es del petróleo igual, y es un combustible, y hay otros carros que funcionan con ACPM, la pregunta es ¿porqué no a todos los carros se le echa ACPM? porque tu carro no ha sido hecho para eso, para ese combustible.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:111 [la mayoría de las personas tie..] (49:49) (Super) Codes: [Metáforas del cuerpo]</p> <p>“La mayoría de las personas tienen su casa muy bonita, muy lujosa, muy todo, quieren tener la casa bien barrida, pero no se duchan, no, compensan una cosa con la otra; el cuerpo tiene que tener un equilibrio completo, o sea si yo quiero tener una apariencia en una casa física, mi cuerpo es mi físico, es mi propia casa, es la casa donde yo estoy viviendo, yo habito aquí, dejo que este cuerpo sea destruido porque cojo y daño el corazón, como cerdo, meto alcohol, daño el hígado, daño las arterias, tomo café y mis neuronas están todas alborotadas, meto vicio, marihuana, y entonces mi control está completamente perdido, no le veo ningún sentido, vivir es bonito, mal vivir es fácil.”</p>
<p>Motivaciones e influencias para ser vegetariano</p>	<p>Son las experiencias, sentimientos y pensamientos que motivaron la decisión de cambio de dieta en los sujetos, además de las influencias que afirmaron dicha</p>	<p>P 1: VJ.rtf - 1:27 [había un grupo que era vegetar..] (10:10) (Super) Codes: [Motivaciones e influencias para ser vegetariano]</p> <p>“Había un grupo que era vegetariano, yo quería entrar a ese grupo y ser vegetariano, pero en ese entonces no tenía conciencia, como hoy.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:103 [La motivación más importante p..] (47:47) (Super) Codes: [Motivaciones e influencias para ser vegetariano]</p> <p>“La motivación más importante para volverme vegetariano, lo que más me mantuvo allí, era mi cuerpo.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:40 [Mi motivación más fuerte para ..] (21:21) (Super) Codes: [Motivaciones e influencias para ser vegetariano]</p> <p>“Mi motivación más fuerte para abrazar esta práctica, es la motivación de salud. Las motivaciones religiosas precisamente te motivan también a eso, a la salud.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:31 [Y con las hermanas, como nosot..] (18:18) (Super) Codes:</p>

	posición.	<p>[Motivaciones e influencias para ser vegetariano]</p> <p>“Y con las hermanas, como nosotros las invitábamos a almorzar y somos muy allegados a ellas, nos miraban preparando y nos decían “no miren, es mejor, los alimentos se combinan mejor así, porque hacen mejor digestión, porque ayuda a que cuando venga el otro este mejor preparado para asimilar esto y tal”, y ya uno se va llenando ahí de información.”</p>
Nuevas percepciones de la comida	Son las sensaciones y percepciones que tienen los sujetos a través de diferentes experiencias con la comida, después de ingresar a la dieta vegetariana.	<p>P 1: VJ.rtf - 1:77 [yo se que para una persona que..] (29:29) (Super) Codes: [Nuevas percepciones de la comida]</p> <p>“Yo se que para una persona que prueba el germen de trigo es como amarguito, pero un día después de dos años de no usar azúcar, lo cogimos y lo pusimos en la punta de la lengua y el germen de trigo estaba dulce, dulce, se sentía dulce, eso era una demostración de que el cuerpo se va adaptando por la alimentación.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:81 [ponían a sofreír un huevo yo t..] (35:35) (Super) Codes: [Nuevas percepciones de la comida]</p> <p>“Ponían a sofreír un huevo yo tenía que salir huyendo, porque solamente el olor me daba nauseas, y yo decía “pero ya esto será como psicológico no?”, no! no tiene nada que ver, era porque el mismo olor me daba repulsión.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:36 [un día por fiada compre un hue..] (22:22) (Super) Codes: [Nuevas percepciones de la comida]</p> <p>“Un día por fiada compre un huevo normal, de tienda y me lo hice con cebolla, y no pude dormir en la noche porque me dieron muchas ganas de vomitar, ese día lo probé y todo, sentí el feíto y ya luego cuando empezó a hacer la digestión, empecé a sentirme mal, todo me hizo daño allá, no comí carnes, pero me hizo daño, llegue acá mal del estomago. Y ya, apenas empecé uno, dos días otra vez a comer aquí, ya se me calmo todo el malestar que traía.”</p>
Pensamientos acerca de quienes comen carne	Son pensamientos acerca de las personas que comen carne.	<p>P 1: VJ.rtf - 1:129 [Pienso de esas personas, que l..] (71:71) (Super) Codes: [Pensamientos acerca de quienes comen carne]</p> <p>“Pienso de esas personas, de las que comen carne, que les falta información y falta de ser un poco perceptivo, como decir, no se dan cuenta de las cosas que están haciendo. Si fueran conscientes de que por su mala alimentación tienen un mal resultado en su cuerpo podían un poco cambiarlo, pero como tú no eres consciente,</p>

		<p>piensan que a sus cuerpos le pueden echar de todo y no pasa nada, pero llega un momento donde empieza a sufrir, a dañarse, atrofiarse.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:130 [De las características de las ..] (75:75) (Super) Codes: [Pensamientos acerca de quienes comen carne]</p> <p>“De las características de las personas que comen carne, bueno la agresividad es normal, que una persona sea más agresiva cuando come carne, recuerda que está comiendo en realidad un cadáver.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:90 [Desde el punto de vista de la ..] (52:52) (Super) Codes: [Pensamientos acerca de quienes comen carne]</p> <p>“Desde el punto de vista de la experiencia he visto que hay una relación que tú puedes ver entre: si comes carne eres más agresivo, o si eres vegetariano eres más pasivo, desde el punto de vista fisiológico también la hay. Le encuentras bastante relación por las sustancias que consumes, es que no mas un animal cuando está muriendo, es lo mismo que una persona cuando muere, y se liberan ciertas hormonas, ciertas sustancias químicas, que adrenalina, que muchas cosas que después tú te las vas a consumir, y son también estas sustancias que se absorben dentro de tu organismo, y llegan a ser parte de él, de todo lo que tú hagas.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:47 [A las personas que comen carne..] (31:31) (Super) Codes: [Pensamientos de quienes comen carne]</p> <p>“A las personas que comen carne no las puedo juzgar, porque yo estuve en la misma condición. Pienso que hay mala información, hay falta de interés por algunas, y hay mala información por el comercio.”</p>
Percepción sobre el proceso de cambio de dieta	Son las elaboraciones de los sentimientos, pensamientos y actitudes, que los sujetos han logrado hacer	<p>P 2: QD.rtf - 2:17 [Al principio como que es difícil..] (12:12) (Super) Codes: [Percepción sobre el proceso de cambio de dieta]</p> <p>“Al principio como que es difícil, uno desea comer carne, en los primeros días que tu olías y “uyh!” ese olorcito a carne que tanto me gustaba, entonces es difícil al principio, pero ya después el organismo se va limpiando.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:55 [pienso que se necesita mucha f..] (27:27) (Super) Codes: [Percepción sobre el proceso de cambio de dieta]</p> <p>“Pienso que se necesita mucha fuerza de voluntad, dominio propio. Se necesita bastante dominio propio, y se necesita también, bastante raciocinio y que puedas</p>

	a lo largo de su proceso de cambio de dieta.	<p>realmente mirar la causa - efecto, si yo hago esto, esto va a pasar, pero si yo adopto esto, esto puede mejorar, y ya uno, “no!, si tengo dominio propio, esto no lo consumo, esto no lo hago”, si se necesita, claro, fuerza de voluntad.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:26 [A mi sinceramente, me fue muy ..] (15:15) (Super) Codes: [Percepción sobre el proceso de cambio de dieta]</p> <p>“A mi sinceramente, me fue muy placentero el cambio. Yo sentía que mi organismo funcionaba diferente, y luego me di cuenta de tanto daño que le hice.”</p>
Prácticas a la hora de comer	Son todas aquellas acciones realizadas por los sujetos cuando se disponen para comer.	<p>P 1: RELATO VJ DEFINITIVO.rtf - 1:46 [lo primero que sirven los espa..] (15:15) (Super) Codes: [Prácticas a la hora de comer]</p> <p>“Lo primero que sirven los españoles en la mesa es el plato de ensalada. Entonces uno empieza a comer la ensalada, sigue el segundo plato, un tercer plato, ellos te ponen todo.”</p> <p>P 1: RELATO VJ DEFINITIVO.rtf - 1:55 [se comen mucho esas semillas, ..] (16:16) (Super) Codes: [Prácticas a la hora de comer]</p> <p>“Se comen mucho esas semillas, después de terminar de comer, te ponen un plato de estas semillas y eso es proteína.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:78 [Antes de comer hago la oración..] (45:45) (Super) Codes: [Prácticas a la hora de comer]</p> <p>“Antes de comer hago la oración como tal por los alimentos, y antes de prepararlos simplemente voy y digo bueno, que hacemos hoy?, y empiezo a preparar, porque es que el arte culinario es como una obra, la persona que sepa cocinar y que tenga conocimiento de los alimentos puede hacer una gran labor en su casa, en su familia y en su cuerpo mismo.”</p>
Postura religiosa	Son las características , formas, rituales, conceptos y principios asociados a la posición	<p>P 1: VJ.rtf - 1:42 [El cerdo, la iglesia adventist..] (14:14) (Super) Codes: [Postura religiosa]</p> <p>“El cerdo, la iglesia adventista no come cerdo, después que me metí a la iglesia deje de comer cerdo, después de los 17 años para adelante nunca volví a comer cerdo. Luego iguana y todos esos animales, tampoco la iglesia los consume, entonces yo tampoco.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:99 [nosotros los adventistas creem..] (46:46) (Super) Codes: [Postura religiosa]</p>

	<p>religiosa de los sujetos respecto a la comida.</p>	<p>“Nosotros los adventistas creemos en la creación, cuando Dios le dio la orden al hombre le dijo “coman semillas y frutas”, luego después del pecado le dice “bueno, ahora añadirás las verduras”, pero no le da la orden de comer animales.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:177 [El propósito del ayuno es limp..] (107:107) (Super) Codes: [Postura religiosa]</p> <p>“El propósito del ayuno es limpiar el cuerpo, es no tener alimentación, no tener desechos, no tener nada en el cuerpo durante ese tiempo, y tener una comunión más cercana con Dios.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:11 [Entro a la iglesia adventista...] (9:9) (Super) Codes: [Postura religiosa]</p> <p>“Entro a la iglesia adventista. La iglesia estimula una vida sana dentro de sus creyentes, de abstenerse del alcohol, del cigarrillo, se estimula la práctica de la actividad física, el consumo de agua, y una dieta vegetariana y otras prácticas de salud; no es necesario que tú seas vegetariano para pertenecer a la iglesia, simplemente ellos lo promueven como un estilo de vida sana.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:49 [si no tuviera nada más para co..] (31:31) (Super) Codes: [Postura religiosa]</p> <p>“Si no tuviera nada más para comer, sino solo carne, me pondría a orar y le pediría a Dios que hiciera aparecer otra cosa, y yo tengo fe de que él lo haría”.</p>
<p>Reflexiones sobre la dieta</p>	<p>Son las preocupaciones de los sujetos ante situaciones de salud, o estados afectivos que perciben ligados a su alimentación.</p>	<p>P 1: VJ.rtf - 1:85 [Me hacen daño y digo: --bueno,..] (36:36) (Super) Codes: [Reflexiones sobre la dieta]</p> <p>“Me hacen daño y digo: --bueno, ¿dónde está el problema?--, si yo antes comía, con que una persona le echara un poquito, yo le paso con una cuchara o algo, no tiene nada de malo; pero sí!”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:113 [Vea que digo alimentación, no ..] (50:50) (Super) Codes: [Reflexiones sobre la dieta]</p> <p>“Vea que digo alimentación, no comer, sino alimentación, porque muchos comen, pocos se alimentan; porque comer es meter cualquier cosa en la boca, lo que sea. Mientras que alimentarme es tener en cuenta que lo que me estoy comiendo me está nutriendo. Es una diferencia, nutrir, o sea alimentarme es nutrirme.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:42 [quien no quiere vivir sanament..] (21:21) (Super) Codes:</p>

		<p>[Reflexiones sobre la dieta]</p> <p>“Quien no quiere vivir sanamente al final de sus días?”, todos lo queremos hacer, a nadie le gustaría morirse de una diabetes, de un cáncer, entonces uno dice, “no! realmente esto es lo mejor para mi vida, para mi salud”, entonces por eso lo hice.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:13 [tenía un problema de creencias..] (10:10) (Super) Codes: [Reflexiones sobre la dieta]</p> <p>“Tenía un problema de creencias, de que veía que la gente tenía un concepto erróneo acerca del vegetarianismo, que hablaba de si tú te salvas o te pierdes por comer o no comer carne, entonces para mí eso era una idea que no concordaba conmigo y creé una barrera con el vegetarianismo, con el cuidarse, con el hacer ejercicio y tomar agua.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:98 [cuando tu tomas la determinaci..] (55:55) (Super) Codes: [Reflexiones sobre la dieta]</p> <p>“Cuando tu tomas la determinación de ser vegetariano por cuestiones de salud, entonces también sabes que la abundancia no va a traer beneficios, y va a traer complicaciones, sino que hay que saber comer, comer adecuadamente las cantidades necesarias, lo importante son los nutrientes que traen como tal los alimentos, entonces no necesitamos pues una gran cantidad de alimentos, sino que los alimentos que nosotros consumimos sean alimentos que en verdad tengan nutrientes que vayan a fortalecer nuestro organismo.”</p>
<p>Respuestas del cuerpo ante la carne</p>	<p>Son las respuestas orgánicas sensoriales, que le producen diferentes situaciones con la carne una vez los sujetos se han</p>	<p>P 1: VJ.rtf - 1:84 [Lo más tremendo es que si prue..] (36:36) (Super) Codes: [Respuestas del cuerpo ante la carne]</p> <p>“Lo más tremendo es que si pruebo estas cosas, me hacen daño. No sé si es por la grasa animal, me mandan pa’l baño.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:20 [por ejemplo yo estoy en el cen..] (12:12) (Super) Codes: [Respuestas del cuerpo ante la carne]</p> <p>“Por ejemplo yo estoy en el centro y paso por esos puestos de chorizo y eso, ¡no!, eso me repugna el olor, el olor a la carne, a la grasa, entonces ya como que el cuerpo sufre un cambio, y el cambio es como que total, entonces tu organismo no lo acepta.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:27 [me comí tres pedacitos, pero n..] (17:17) (Super) Codes: [Respuestas del cuerpo ante la carne]</p>

	asumido como vegetarianos	<p>“Me comí tres pedacitos de pollo, pero no pude comer más porque estaba que me vomitaba, y enseguida el estomago, ffuaaa!, y toda la tarde fue eructando ese olor. Yo le dije a mi esposo, “nunca más que vaya a un sitio que me ofrezcan pollo, nunca más les vuelvo a recibir”, porque no!, esa experiencia fue terrorífica, y ya entonces si estoy cerca de un asadero y huele mucho a pollo y estoy mucho tiempo allí, me dan ganas de vomitar.”</p>
Saber sobre cocina	<p>Son los saberes de los sujetos sobre la preparación de los alimentos y la forma como han adquirido dichos conocimientos</p>	<p>P 1: RELATO VJ DEFINITIVO.rtf - 1:12 [Yo no tengo inconveniente con ..] (5:5) (Super) Codes: [Saber sobre cocinar]</p> <p>“Yo no tengo inconveniente con la cocción del alimento, sé que los alimentos hay que cocinarlos, sé que algunos alimentos no se deben cocinar.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:38 [sé cocinar, soy un chef más qu..] (11:11) (Super) Codes: [Saber sobre cocinar]</p> <p>“Sé cocinar, soy un chef más que todo, cocino comidas exóticas, entonces les estaba preparando a ellos un pescado con jugo, en su propia salsa, entonces lo hago en el horno, y lo hago normalmente, se los hago, lo cocino, se los sirvo, no lo pruebo, se lo cocino y se lo presento a ellos, ellos se lo comen, y les agrada.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:77 [me gusta cocinar, desayuno, al..] (45:45) (Super) Codes: [Saber sobre cocinar]</p> <p>“Me gusta cocinar, desayuno, almuerzo y cena. El desayuno bastante, el almuerzo también, la cena ya algo muy suave, pues una bebida y un cereal, algo muy suave generalmente, y entre comidas no como nada.”</p>
Transición a la dieta vegetariana	<p>Es el proceso de transición de una dieta omnívora a una alimentación sin carne-animal, acompañado de</p>	<p>P 1: VJ.rtf - 1:32 [Luego si fui paulatinamente, p..] (11:11) (Super) Codes: [Transición a la dieta]</p> <p>“Luego si fui paulatinamente, primero deje de comer carnes, cerdo y las carnes de mi región, lo que era la iguana, y luego deje de comer lo que era la carne roja.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:56 [yo lo reemplazo, quito toda es..] (16:16) (Super) Codes: [Transición a la dieta]</p> <p>“Yo lo reemplazo, quito toda esta proteína animal, y empiezo a comer proteína vegetal que me comienza a dar más resultados en mi nutrición.”</p> <p>P 1: VJ.rtf - 1:57 [Una vez que ya soy vegetariano..] (17:17) (Super) Codes: [Transición a la dieta]</p>

	<p>experiencias y pensamientos en este paso.</p>	<p>“Una vez que ya soy vegetariano, deseche prácticamente lo que es la leche, la reemplace por leche de soya.”</p> <p>P 2: QD.rtf - 2:16 [Ya cuando inicié con la dieta ..] (11:11) (Super) Codes: [Transición a la dieta]</p> <p>“Ya cuando inicié con la dieta vegetariana como tal entonces empecé a excluir las carnes rojas, solamente consumía pollo y pescado, y pues los lácteos. Luego más adelante hago la transición y digo “No!, ya no voy a comer pollo, ahora voy a comer solamente pescado”, y pues el pescado no se come todos los días, entonces ya lo empiezo a reemplazar mas por la proteína vegetal, aumento la cantidad de verduras, aumento la cantidad de frutas, de cereales integrales, entonces ya empieza la dieta como más equilibrada, finalmente dejo el pescado, y ahorita hace poco, prácticamente un año, digámoslo así, que ya deje completamente los lácteos.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:17 [Y un día mi esposo me trajo un..] (13:13) (Super) Codes: [Transición a la dieta]</p> <p>“Y un día mi esposo me trajo una carne de ternera, pero, tierna, y me la preparo, cuando yo la comí no me gusto, porque igual la carne de allá, es diferente en sabor a la carne que se come aquí en Colombia, entonces le dije, “uy no, esto está muy feo, no me quiero comer eso, yo no sé quién se va a comer eso”, entonces le dije “sigamos mejor, yo voy a seguir comprando pollo, pero carne yo no quiero más porque me supo a feo y no quiero”, y empezó a fastidiarme tomar leche, empecé a sentir muy grasosa la leche entera, y ya no la quería consumir porque comíamos muchos cereales.”</p> <p>P 3: RS.rtf - 3:18 [entonces empecé a consumir beb..] (13:13) (Super) Codes: [Transición a la dieta] Entonces empecé a consumir bebida de soya, lo que le llaman leche de soya, que no es leche, sino bebida; y entonces ya hizo un efecto diferente en mi cuerpo, ya empecé a sentirme mejor, entonces yo dije “no, voy a seguirla consumiendo, y voy a dejar de consumir la leche”. En realidad, en ese momento no me había percatado muy bien de los beneficios, ni de lo importante que sería la dieta vegetariana, la empecé a hacer porque empecé a sentir molestias, que esto no me sabe bien, esto tampoco, entonces reemplacémoslo por otra cosa. Por eso empecé a sentirme mejor.”</p>
--	--	---

7.3.6 CATEGORIZACIÓN AXIAL

En esta etapa se agruparon las categorías abiertas identificadas por los códigos anteriormente expuestos, en familias de acuerdo a sus dimensiones y propiedades. Este proceso se realizó analizando minuciosamente cada una de las categorías abiertas teniendo en cuenta el contenido de los fragmentos y la relación entre códigos.

El resultado de esta etapa se presenta a continuación por medio de un cuadro que estará constituido por el nombre de la Categoría axial o familia, la descripción y los códigos relacionados para la conformación de cada una. En total se elaboran 7 familias:

Cuadro 4. Categorización axial

El resultado de esta etapa se presenta a continuación por medio de un cuadro que estará constituido por el nombre de la Categoría axial o familia, la descripción y los códigos relacionados para la conformación de cada una. En total se elaboran 7 familias:

N°	Nombre de la categoría axial o familia	Definición	Códigos relacionados
1	Relaciones tradicionales con la carne	Esta familia agrupa aquellos relatos que permiten ver el contexto cultural del sujeto, donde la carne es un alimento con una gran valoración en las costumbres alimenticias.	Alimentación en la infancia y adolescencia Degustación de la carne Concepción tradicional de la carne Economía familiar Disponibilidad de comida
2	Implicaciones en el cambio de dieta	Esta familia agrupa los motivos manifiestos, las narrativas, los medios a través de los cuales el sujeto intenta responder a su inquietud por una	Curiosidad por el vegetarianismo Transición a la dieta Decisión inicial de ser vegetariano Motivaciones e influencias

		alimentación diferente, así como las dificultades y reacciones del organismo ante esta nueva situación.	para ser vegetariano Percepción sobre el proceso de cambio de dieta Respuestas del cuerpo ante la carne Nuevas percepciones de la comida
3	Identificación como vegetariano	Esta familia agrupa el reconocimiento propio que hace el sujeto y que busca en los demás de su decisión de una dieta vegetariana, como camino para alcanzar una imagen corporal satisfactoria.	Identidad Vegetariana Saber sobre cocina Imagen corporal Descripción personal Comida y sexualidad
4	Práctica vegetariana	Esta familia agrupa las características, saberes, experiencias, alcanzados por los sujetos durante una alimentación sin carne.	Concepto de vegetarianismo Clasificación vegetariana Alimentos incluidos Acceso a la comida vegetariana Prácticas a la hora de comer
5	El otro social	Esta familia agrupa las reacciones, percepciones, sentimientos del sujeto respecto a su entorno, y de éste hacia aquel, acerca de su decisión vegetariana, además de su posición frente a una dieta con carne –animal.	Amigos vegetarianos Actitudes de los otros ante la decisión vegetariana Experiencias con otros que afirman Involucrando a otros en la dieta vegetariana Pensamientos acerca de quienes comen carne
6	Valoración de la comida cómo saludable	Esta familia agrupa las reflexiones, saberes y características de la alimentación para considerarla como favorable a aun estado superior de bienestar.	Ideal de comida saludable Reflexiones sobre la dieta Alimentos con cualidades curativas
7	Discursos	Esta familia agrupa las	Postura religiosa

	que confluyen	diferentes narrativas a partir de las cuales el sujeto sustenta su forma de alimentación sin carne-animal.	Explicaciones sobre el cuerpo y la comida Crítica a la comida como negocio Metáforas del cuerpo Creencias sobre la vida animal
--	----------------------	--	---

Cuadro 5 Resumen Categorización Axial

Relaciones tradicionales con la carne	Implicaciones en el cambio de dieta	Identificación como vegetariano
<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación en la infancia y adolescencia • Degustación de la carne • Concepción tradicional de la carne • Economía familiar • Disponibilidad de comida 	<ul style="list-style-type: none"> • Curiosidad por el vegetarianismo • Transición a la dieta • Decisión inicial de ser vegetariano • Motivaciones e influencias para ser vegetariano • Percepción sobre el proceso de cambio de dieta • Respuestas del cuerpo ante la carne • Nuevas percepciones de la comida 	<ul style="list-style-type: none"> • Identidad Vegetariana • Saber sobre cocina • Imagen corporal • Descripción personal • Comida y sexualidad

Práctica vegetariana	El otro social	Valoración de la comida cómo saludable	Discursos que confluyen
<ul style="list-style-type: none"> •Concepto de vegetarianismo •Clasificación vegetariana •Alimentos incluidos •Acceso a la comida vegetariana •Prácticas a la hora de comer 	<ul style="list-style-type: none"> •Amigos vegetarianos •Actitudes de los otros ante la decisión vegetariana •Experiencias con otros que afirman •Involucrando a otros en la dieta vegetariana •Pensamientos acerca de quienes comen carne 	<ul style="list-style-type: none"> •Ideal de comida saludable •Reflexiones sobre la dieta •Alimentos con cualidades curativas 	<ul style="list-style-type: none"> •Postura religiosa •Explicaciones sobre el cuerpo y la comida •Crítica a la comida como negocio •Metáforas del cuerpo •Creencias sobre la vida animal

7.3.7 CATEGORIZACIÓN SELECTIVA

Una vez elaborado el proceso de categorización axial, se agruparon las familias en categorías emergentes que aportaron a responder la pregunta de investigación de este estudio.

Para este paso, se elaboro un proceso de triangulación que permitió mantener la validez y confiabilidad del estudio. Las categorías emergentes están constituidas de la siguiente forma:

Cuadro 6. Categorización selectiva

Nombre de la categoría emergente	Categorías axiales	Definición
El Otro, el contexto socio-cultural de la decisión vegetariana	Relaciones tradicionales con la carne. El otro social. Discursos que confluyen.	Esta categoría hace referencia a las costumbres, estilo de vida, creencias, conocimientos, tradiciones, significaciones que giran alrededor de la carne-animal, y los cuales son cuestionados por el sujeto, y a la vez lo cuestionan. También incluye discursos sobre el cuerpo, el ideal de salud, los valores morales sobre la comida, que ha elaborado el sujeto a lo largo de su experiencia con la comida y los otros (familia, amigos, compañeros de trabajo, pareja sentimental).
Discurso del sujeto vegetariano	Implicaciones en el cambio de dieta. Práctica vegetariana.	Esta categoría incluye las motivaciones, reflexiones, percepciones, transformaciones, que el sujeto expresa haber vivido en el camino desde el comienzo de su inquietud hasta encontrar su propio reconocimiento como vegetariano.
Identidad vegetariana: Nivel	Identificación como vegetariano.	Esta categoría contiene las expresiones de realización del sujeto,

más alto de salud y vida	Valoración de la comida como saludable.	de su identidad vegetariana, y su estilo de vida, como representación de un estado de salud, vida y bienestar más pleno.
---------------------------------	---	--

Cuadro 7 Resumen Categorización Selectiva



7.3.8 HALLAZGOS MOMENTO INTERPRETATIVO

7.3.8.1 Contrastación Interpretativa con los conceptos teóricos

Una vez elaborado el proceso de categorización, y de constituir los ejes temáticos o categorías selectivas de la investigación que permitieron inferir los significados obtenidos, se elaboró la siguiente discusión interpretativa a partir de los conceptos propuestos como orientadores para tal fin, hechos explícitos en el referente conceptual.

En este momento investigativo los investigadores contrastaron la conjetura o hipótesis elaborada a partir del proceso de análisis del discurso evidenciado en las categorías selectivas, y las interpretaciones de los investigadores sobre el discurso de los actores sociales. Es de gran importancia resaltar que se tuvieron en cuenta las observaciones simples de los investigadores durante toda la investigación, la descripción de los sujetos realizada, los antecedentes investigativos del fenómeno, las actitudes, pensamientos y reflexiones de los sujetos dentro y fuera de las entrevistas.

De esta manera se pudo realizar la interpretación del contenido de los relatos de los sujetos a partir de los tres ejes o categorías selectivas identificados (El Otro, el contexto socio-cultural de la decisión vegetariana; discurso vegetariano del sujeto; e Identidad vegetariana: nivel más alto de salud y vida.

7.3.8.2 El Otro, el contexto socio-cultural de la decisión vegetariana

La decisión vegetariana se puede ubicar en el contexto de los cambios que han tenido lugar en las sociedades industriales, en comparación con las sociedades de origen de los sujetos. El mundo se puede considerar uno solo, debido a la globalización en lo que plantea rápidos cambios en el Otro⁹⁰ debido a los medios de comunicación masivos y la expansión de los mercados. A lo largo de la vida de

⁹⁰ BRAUNSTEIN, Néstor. El goce y el psicoanálisis en el siglo XXI. En Memoria del Psicoanálisis. Memorias del I Seminario Latinoamericano de Psicoanálisis. Colectivo de Análisis Lacaniano. Universidad de San Buenaventura. Cali 2009.

los sujetos, éstos se ven confrontados entre los nuevos cambios culturales y sociales, y nuevos modelos de identificación.⁹¹

Es así, como las tradiciones alrededor de la comida como la carne-animal, que tiene una importante valoración colectiva, se ven confrontadas ante los nuevos estilos de vida y las exigencias en torno al cuerpo. Los discursos contemporáneos predominantes, como el discurso capitalista o el de los mercados, con su imperativo de gozar, erigen al cuerpo como blanco de dicho goce a través de la producción y consumo de objetos en este caso para un goce oral⁹² reorientando el goce desde lo colectivo a lo individual.

En este sentido, el rechazo a la carne-animal se constituye como parte de una demanda de reconocimiento alrededor del cuerpo, relacionándose con un retorno al Yo ideal propiciado por el Otro.⁹³ El Yo ideal entonces, se impone como un retorno a la identificación narcisista y lleva al sujeto al campo de la demanda materna tomando su mismo camino, el de las pulsiones parciales; es decir, ver, comer, oler. El objetivo de estas pulsiones es identificar el cuerpo con una totalidad autoerótica.

Por ser de carácter imaginario, el Yo ideal también se puede vincular con la connotación imaginaria que representa la naturaleza, como estado natural de pureza el cual según Pommier se convierte en un ideal eficaz que evoca un cuerpo puro que no había experimentado la represión. La carne-animal por el contrario se puede concebir en su aspecto simbólico como una manera de representar el dominio que ejerce la cultura sobre la naturaleza, lo cual remite por ende, a la prohibición del incesto y resulta problemático en la decisión vegetariana. Así mismo, la decisión de no comer carne confronta el goce obtenido del dominio sobre la naturaleza a lo largo de su vida como consumidor de carne-animal, y las nuevas demandas del yo ideal al conocer el discurso capitalista o de los mercados que le pregunta acerca del comer, es por esto que se eleva una demanda de regulación y por tanto el proceso de cambio de dieta lo hace de forma paulatina.

⁹¹ DIAZ, Carmen Lucía. Nombres del Otro que marca el cuerpo.

⁹² GOMEZ, B. Gloria E. Cuerpo significante y goce. Revista de Psicoanálisis. Desde el Jardín de Freud. No 2: Cuerpos y goces contemporáneos. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Humanas y sociales. Escuela de Estudios en Psicoanálisis y Cultura.

⁹³ POMMIER, Gérard. Los Cuerpos angélicos de la postmodernidad. Primera Edición. Buenos Aires: Nueva Visión, 2002, p. 34.

En la lógica del más allá del principio del placer, el goce oral que plantea la abundancia y diversidad de comidas no colma el deseo, dejando las demandas, demanda de amor insatisfecha, la cual se articula en la búsqueda de reconocimiento del deseo y de una singularidad subjetiva. Es allí donde se puede ubicar la decisión de asumir una dieta, identidad y estilo de vida vegetarianos. El mundo natural, incluida la vida animal así como la investidura del cuerpo como cuerpo de necesidades orgánicas, hacen parte de la dimensión imaginaria que se expresan en los sujetos en su preocupación por los efectos nocivos o tóxicos de la carne, por los abusos o goces no regulados de la explotación de la vida animal en la producción de comidas que alimentan mas bien estilos de vida orales orientados al goce a toda costa.

En la conformación de la identidad de los sujetos, la decisión vegetariana se halla unida a sus creencias religiosas y además, al saber que colma su curiosidad sobre el cuerpo y la comida. Las metáforas del cuerpo y los relatos permiten evidenciar la influencia del discurso de la ciencia y la salud en su decisión de iniciar un estilo de vida vegetariano.

7.3.8.3 Discurso vegetariano del sujeto

La decisión de no comer carne y otras comidas de origen animal y la adopción definitiva de una dieta y estilo de vida vegetariana se articulan en una expresión subjetiva sostenida por el sujeto y de la que puede dar cuenta en los relatos obtenidos en esta investigación; es así, como entran a formar parte de otras manifestaciones existentes en el mundo acerca del vegetarianismo, que los sujetos indagaron al momento de explorar este tipo de estilo de vida (artículos de internet, videos, documentos bíblicos).

Como discurso se puede evidenciar la influencia que el Otro tiene sobre los sujeto y los efectos que en la vida cotidiana, así como los saberes y que comparte con otros que a la vez ejercen una influencia social, como se observa en el interés que suscita las bondades de las comidas naturales, tipo bio, integrales, orgánicos, curativas y exóticas en un creciente número de productos disponibles en el mercado.

En este discurso vegetariano de los actores participantes, en lo referente a la

comida, se puede inferir una serie de oposiciones como las que muestran el contraste entre las plantas, vegetales, semillas secas, en contraposición con la carne y la comida de origen animal. Para los sujetos participantes, una vez que se identifican como vegetarianos, el comer carne solo es aceptable ante una situación desesperada, como por ejemplo una catástrofe natural, una crisis económica, que genera escasez por lo que se recurre a cualquier clase de alimentos, reconociendo que el comer carne genera en su organismo un malestar debido al grado de contaminación que estos le atribuyen al mismo.

Dada las condiciones de abundancia y variedad de comida actuales, los actores sociales encuentran que no es justificable el alimentarse de productos animales; de esto se infiere que la crítica que se hace a la comida como negocio hace parte del cuestionamiento de los sujetos al discurso capitalista y a las leyes del mercado que propician este tipo de alimentación animal a través de la sobre-explotación de la producción, la contaminación biológica y ambiental, las preocupaciones morales involucradas en la distribución y goce de los alimentos en el mundo. Sin embargo, los sujetos aceptan la diversidad y gran cantidad de alimentos de origen vegetal como una oportunidad de alcanzar un mejoramiento significativo en la salud y bienestar del cuerpo.

La elaboración de este discurso de los sujetos está ligada a sus creencias religiosas, que acompañan su el diario vivir. En esta medida se puede decir que la aspiración que expresaron por el advenimiento de un salvador y una época mejor (Principio adventista), se pudo asociar al anhelo por un regreso al Jardín del Edén o el paraíso, en el cual desaparecerá toda maldad, toda violencia, la muerte no será necesaria, y se podrá tener a disposición las plantas y vegetales de este lugar, para lo que consideran deben prepararse a través de su estilo de vida saludable y purificar el cuerpo, y así poder dar el mensaje de Dios a los otros. Esto evidencia ese deseo del retorno al estado de completud inicial a partir del cual el sujeto empieza a configurar su propio deseo y estructura subjetiva.

7.3.8.4 Identidad vegetariana: Nivel más alto de salud y vida

La adopción gradual de un estilo de vida o dieta vegetariana definitiva para los actores sociales participantes se centro en la presunción de la condición toxica e impura que se le atribuye a la carne y los efectos nocivos que la carne y otras comidas animales tienen sobre el cuerpo que fundamentaron sobre el hecho de la

descomposición que tiene lugar fuera del mismo y principalmente en el temor de las consecuencias que las drogas, químicos y técnicas genéticas que son utilizadas en la producción y obtención de carne animal.

Se pueden diferenciar las diferentes identificaciones que tuvieron los sujetos en cuanto a su decisión de asumir una dieta y estilo de vida vegetariana con los otros semejantes, representados en amigos, profesores, esposo sin desprenderse de la exigencia del yo ideal, solamente en el aspecto de la pureza de sus cuerpos. En este sentido intentan restablecer un Ideal del Yo, en la promesa de la resurrección y la recuperación del goce perdido que les ofrece sus creencias religiosas.

Una vez el sujeto se ha afirmado en su estilo de vida y dieta vegetariana como una posibilidad singular que el mismo y otros en su familia, amigos reconocen el sujeto se asume en una condición moral y ética más elevada que otros por la pureza de su cuerpo condición que le permite un mejor desempeño intelectual, gracias a su saber y reflexión sobre su dieta. Pureza que lo confronta nuevamente con lo imaginario de la demanda materna.

El estilo de vida o dieta vegetariana representa para los participantes una búsqueda de cura a un malestar que habla a través de sus cuerpo y que es atribuido a las costumbres y prácticas en el comer: la reflexión sobre sus excesos en el goce oral de la comida le permiten aproximarse a las exigencias de sus creencias religiosas y de los ideales de salud.

La pulsión de vida se encuentra en los sujetos de esta investigación reflejada significativamente en el anhelo de alejarse de la preocupación que le genera la idea de muerte por una enfermedad, y el advenimiento y añoranza de una época en la que no tengan que verse confrontados por el malestar que generan las exigencias de la vida cotidiana contemporánea.

7.3.5 Síntesis Interpretativa:

El significado que tiene para los sujetos participantes en esta investigación su decisión inicial de no comer carne u otras comidas de origen animal, y la adopción de un estilo de vida y dieta vegetariana gira alrededor de una demanda de reconocimiento de su deseo por parte del Otro materno en torno a la comida.

El rechazo a la carne se inscribe en su cuerpo como una demanda al Otro del Otro, a que ocupe su lugar en la regulación de los goces orales de la comida cuyos excesos de goce dan a la explotación de la vida animal y la carne obtenida de esta manera, una connotación toxica, peligrosa, que engorda y cuyos efectos en el cuerpo reflejan el malestar frente a las exigencias del Otro del discurso capitalista y de la ley los mercados.

La respuesta a este malestar subjetivo, que se manifiesta en el cuerpo a través de migrañas, distenciones abdominales , estreñimiento o excesiva delgadez, para las que no encuentran una causa orgánica, los sujetos la buscan en una dieta vegetal purificadora del cuerpo y medio para alcanzar una salud, imagen corporal y bienestar satisfactorios complemento de su búsqueda por la completud perdida, el regreso al Jardín del Edén .De esta manera los sujetos tendrán en su decisión y estilo de vida vegetariana una identidad de la cual dan razón a través de su discurso, conformado por la confluencia de sus creencias religiosas y al tiempo en las ideas de la ciencia.

8. CONCLUSIONES

A partir de la pregunta inicial de la investigación, sobre el significado que tiene para un sujeto residente en la región Huilense su decisión de no comer carne u otros comidas de origen animal, la adopción de una dieta y estilo de vida vegetariano, y los objetivos planteados para encontrar la respuesta a este interrogante, se concluye:

La decisión de no comer carne para los sujetos, se centra en el ideal de salud, comprometiendo su imagen corporal, purificación del cuerpo, y el deseo de una buena preparación completa para el advenimiento de anhelado un estado de plenitud, calma y bienestar

El aspecto a resaltar de la decisión de no comer carne y la posterior adopción de un estilo de vida vegetariano, es un acto que es buscado por el sujeto a través de las diferentes motivaciones como una forma de exploración de su singularidad, una demanda de amor y la comprensión de los consecuencias de los excesos implicados en el goce oral del comer.

Aunque la reflexión alrededor de la dieta y el estilo de vida representa una búsqueda de la singularidad, plantea una ruptura o transformación del lazo social y de la forma de goce orientado principalmente a borrar el malestar propio de la cultura, esperando el advenimiento de una sociedad sin conflicto, sin la más mínima violencia lo cual sugiere la preocupación del sujeto frente a los acontecimientos sociales e históricos de la época.

A lo largo del proceso de transformación que vive un sujeto que decide asumir una dieta vegetariana, se evidencia un deseo de saber constante, manifestado en la curiosidad por nuevas y mejores formas de alimentación saludable.

Los sujetos que asumen un estilo de vida o dieta vegetariana en Colombia, son confrontados con por la sociedad, en la medida que no se generan alternativas de alimentos en los diferentes servicios públicos (restaurantes, aviones, clubs, colegios), lo que no constituye necesariamente un rechazo por los otros hacia el sujeto.

La práctica y modo de vida vegetariana ha dado lugar a un saber que ha sido utilizado en diferentes campos como el comercio (generación y venta de productos

naturales), y la salud (tratamientos en diferentes afecciones orgánicas) y la implementación de alternativas a la dificultad de acceso de amplios grupos sociales a alimentos como la carne.

Por medio del testimonio de los sujetos participantes en esta investigación se tiene noticia de que existen muchas personas que comparten este tipo de dieta en el Huila, pero no es posible encontrarlas en un mismo contexto en forma de grupos o alguna organización, debido a que llevan su práctica de manera aislada, y solo se hallan en los lugares donde se comercializan este tipo de alimentos vegetales, como los restaurantes vegetarianos.

Los estilos de vida, como el que representa el comer vegetariano, se constituyen en respuesta a los cambios en el Otro cultural y social y alcanzan connotaciones de búsqueda de sentido y significación de los sujetos.

9. RECOMENDACIONES

Se hace indispensable a partir de los hallazgos proponer las siguientes recomendaciones:

Realizar investigaciones desde el campo de la psicología y de manera transdisciplinar acerca de la manera como son asumidas la obesidad y otros fenómenos ligados al comer, desde el punto de vista de los sujetos.

Explorar las posibilidades que tiene el saber psicológico sobre el comer en la formación de profesionales de la psicología, la nutrición y la alimentación

Profundizar desde el punto de vista psicológico el reconocimiento de la singularidad de los sujetos que no comen carne en espacios y entornos públicos e institucionales.

Incorporar a los programas y políticas públicas de alimentación los saberes y vivencias de los sujetos que practican este tipo alimentación, que de manera incluyente los acojan.

Difundir entre los psicólogos los aspectos subjetivos que giran en torno del comer y la comida como una manera de complementar su formación frente a fenómenos a los que se verán enfrentados en su práctica profesional e investigativa.

10. LIMITACIONES

En un primer momento se tuvo acceso a cuatro actores sociales que harían parte de la investigación; sin embargo uno de ellos solo participó en una entrevista, ya que debió abandonar el estudio por traslado a otra ciudad de improvisto. Esto obligo a los investigadores a limitar el número de participantes a tres personas, decisión que se tomó después revisar minuciosamente la información de esta primera entrevista e identificar que no hacia un aporte completo a la pregunta de investigación.

En la búsqueda de información que ayudara a encontrar aspectos relevantes del fenómeno y así construir un planteamiento y referente teórico amplio, se vio limitado a estudios realizados a nivel internacional, ya que en Colombia y a nivel local no se han elaborado investigaciones directas sobre el fenómeno.

Dentro del acceso que se pudo tener a los sujetos de la investigación, se encontraron dos personas que constituyen una pareja de esposos, aunque las entrevistas se hicieron de forma separada, se repitieron algunas respuestas entre los sujetos, debido a que estas experiencias fueron vividas en pareja, por tanto algunas de éstas no aportaban nada nuevo a la investigación.

BIBLIOGRAFIA

ALLEN, Fox Michael. Deep Vegetarianism. Temple University Press-Philadelphia 1999. p 56. Consultado en <www.google.com.co/books>.

BRAUNSTEIN, Néstor. El goce y el psicoanálisis en el siglo XXI. En Memoria del Psicoanálisis. Memorias del I Seminario Latinoamericano de Psicoanálisis. Colectivo de Análisis Lacaniano. Universidad de San Buenaventura. Cali 2009

CASILIMAS, S. Carlos A. Investigación Cualitativa Módulo cuatro. ISBN: 958

CHEMAMA, Roland, compilador. Diccionario de Psicoanálisis; diccionario actual de los significantes, conceptos, y matemas del psicoanálisis. Amorrortu Editores. Buenos Aires. 2002. p173

CISTERNA, Francisco. Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. [en línea] vol. 14 (1): 61-71, (2005). [consultado 25 Noviembre de 2010]. Disponible en: <<http://fespinoz.mayo.uson.mx/categorizacion%20y%20triangulacion%C3%B3n.pdf>>.

CORNEJO, Marcela. El enfoque Biográfico: Trayectorias, Desarrollos Teóricos y Perspectivas. En: Psykhe 2006. Volumen 15, N° 1 (Mayo 2006); p. 95 – 106.

_____ ; MENDOZA, Francisca; ROJAS, Rodrigo. La investigación con relatos de vida: Pistas y opciones del Diseño Metodológico. En: Psykhe 2008. Volumen 17, N° 1 (fall 2008); p. 29 – 30.

DIAZ, Carmen Lucia El Sujeto en Psicoanálisis. Texto Fotocopiado.

EMANUEI, E. ¿Qué hace que la investigación clínica sea ética? Siete requisitos básicos. Investigación en sujetos humanos: Experiencia internacional. Programa regional de Bioética. Serie Publicaciones 1999. P.34. Versión electrónica tomada de: <http://www.cendeisss.sa.cr/etica/pautaseticas.pdf#page=83> [consultado domingo 11 de Diciembre de 2007]. Citado por: Mosquera, Nataly & Tovar, Guillermo. El cuerpo: Goce y mortificación. Una mirada Psicoanalítica al caso subclínico del síntoma anoréxico. Neiva, 2009, Pág. 138. Trabajo de Grado. Universidad Surcolombiana. Facultad de Salud. Programa de Psicología.

EVANS, Dylan. Diccionario Introdutorio de Psicoanálisis Lacaniano. Buenos Aires, Paidós.2003. p.175

FIDDES, Nick. Meat: A Natural Symbol. London, GBR: Routledge, 1992. p4. Disponible en <<http://site.ebrary.com>>. (Se refiere a Simons (1967:117 y a Le RoyLadurie 1978:9), Disponible en <<http://site.ebrary.com>>.

FOUCAULT, Michael. Historia de la Sexualidad: El uso de los Placeres. 16 Edición en español. México, DF: Siglo XXI editores S.A., 2005. 92p. Consultado en versión digital en <www.books.google.com.co>.

FRANCIONI, Mario. Psicoanálisis, Lingüística y Epistemología en Jacques Lacan. Editorial Gedisa.Buenos Aires, 1983 p.39

FRANKLIN y BALLAU, citados por Sampieri, Roberto. En: Metodología de la Investigación. Mexico. Editorial Ultra 2007. Pag. 661-668.

FREUD Sigmund. El Porvenir de una Ilusión El Malestar de la cultura. Obras Completas tomo XXI. Amorrortu Editores. Buenos Aires Cuarta reimpresión 1994.

_____ Tres ensayos de Teoría sexual (Octava reimpresión de la Edición en Castellano de 1978950 ed., Vol. VII). (J. L. Etcheverry, Trad.) Buenos Aires: Amorrortu Ediciones.

_____ Tres ensayos de Teoría sexual (Octava reimpresión de la Edición en Castellano de 1978950 ed., Vol. VII). (J. L. Etcheverry, Trad.) Buenos Aires: Amorrortu Editores.

_____ El Porvenir de una Ilusión. Capítulo V. En Obras Completas. Vol. XXI. Buenos Aires: Amorrortu Editores. Cuarta Reimpresión 1994.

GALLO, Héctor. Teoría de la Investigación en Psicoanálisis: De la investigación psicoanalítica trabajo fue presentado en el marco de las II Jornadas de Investigación: «La investigación en Psicoanálisis» organizada por la Maestría en Psicoanálisis de la Universidad Argentina J. F. Kennedy, el 9 de septiembre de 2000. En el Documenta Laboris N° 6, Buenos Aires, 2002, publicación de la Escuela de Postgrado de esa Universidad en cuyo marco se desarrolla la Maestría. Disponible <<http://www.psiconet.com/foros/investigacion/gallo.htm>>.

_____ Cuerpo y Enfermedad. Una Aproximación Psicoanalítica. Desde el Jardín de Freud. No.2 Revista anual de la Escuela de Estudios en Psicoanálisis y cultura, Facultad de Ciencias Humanas Universidad Nacional de Colombia. Bogotá 2003. 120p.

GOMEZ, B. Gloria E. Cuerpo significativo y goce. Revista de Psicoanálisis. Desde el Jardín de Freud. No 2: Cuerpos y goces contemporáneos. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Humanas y sociales. Escuela de Estudios en Psicoanálisis y Cultura.

_____ Clínica del objeto: la anorexia. Desde el Jardín de Freud No. 3 Revista anual de la escuela de Estudios en Psicoanálisis y Cultura, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia. Bogotá 2003.

GRUPO DE INVESTIGACION EL METODO ANALITICO. Y SUS RELACIONES EN LAS CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS. Centro de Investigaciones Sociales y Humanas. Universidad de Antioquia. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Universidad de Antioquia. Medellín Primera Edición 2010 p. 314

HEKIER, Marcelo, Y, MILLAR, Cecilia. Anorexia-bulimia: deseo de nada. Argentina: Paidós, 1996.

KUBERRÖD Elin UELAND Òdys, TRONSTAD, Òsne and RISVKAND, Einar: Meat-eating among adolescents in Norway: a qualitative study. En la publicación *Appetite* (2002) 38, 53±62 doi:10.1006/appe.2002.0458, available online: <<http://www.idealibrary.com>>

KUHLING L. Carmen. The New Age Ethic and the Spirit of Postmodernity. A thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Graduate programme in sociology. York University. North York Ontario. 1998 p.1 Disponible en :< <http://www.nlc-bnc.ca>>.

LACAN, Jacques. Escritos 2, La dirección de la cura y los principios de su poder. 1958.

LAPLANCHE, Jean. PONTALIS, Jean-Bertrand. Diccionario de Psicoanálisis. Paidós. Consultado en <www.psicolibro.blogspot.com> p.326.

LOPEZ Díaz Yolanda El Lenguaje aquello del Otro que nos da existencia. Texto presentado en el Tercer Coloquio de la maestría "Psicoanálisis Cultura y Lazo Social" Agosto 13-15 de 1998 Departamento de Psicoanálisis Universidad de Antioquia.

MAUSS, Marcel. Lo sagrado y lo profano. De la naturaleza y de la función del sacrificio. Barral Editores. Barcelona 1970. Obras I. 1970.

MONISTROL, Olga. El trabajo de campo en investigación cualitativa (II). *Nure Investigación*, nº 29, Julio-Agosto 07.

MORALES, Alejandro. Simpatía por la Carne. Tesis de Grado. Universidad Nacional de Colombia. Departamento de Artes Plásticas, Facultad de Artes. Bogotá 2001

OGDEN Jane. Psychology of Eating; From healthy to disordered behavior. Traducción: Psicología de la alimentación. Ediciones Morata, Madrid 2005. P. 64.

PARALES Quenza Carlos José. Representaciones sociales del comer saludablemente: un estudio empírico en Colombia. Universidad del Rosario, Bogotá 2006. En Revista: Universitas Psychologica de la Pontificia Universidad Javeriana Octubre, Diciembre año. Vol. 5 No 003 pág. 603 a 626.

POMMER, Gerard. Los cuerpos Angélicos de la Postmodernidad. 1ra Edición. Buenos Aires: Nueva Visión. 2002. 9p. Paula Mahler.

PROBYN, Elspeth. Carnal Appetite : Food Sex Identities. Florence, KY, USA: Routledge, 2000. p 10. Consultado en : <<http://site.ebrary.com>>.

Programa de Psicología. Universidad Surcolombiana, Facultad de Salud, Programa de Psicología. Políticas del programa de Psicología. 1.3 Investigación. Pág. 18.

RAMIREZ, Carlos Arturo. El Método Científico del Psicoanálisis. Abril de 1961.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la Real Academia Española. Disponible en: <<http://www.rae.es/rae.html>>.

STAHLER, C. How many adults are vegetarian? En: The Vegetarian Resource Group. [en línea]. Diciembre 20, (2006). [consultado 20 Enero, 2011]. Disponible en <<http://www.vrg.org/journal/vj2006issue4/vj2006issue4poll.htm>>.

SUZINEAU, René. (1979). Qué es vegetarianismo. En FERREIRA, Melisa (Trad.). Madrid: EDAF. Ediciones - distribuciones S.A. (Título Original: Clefs Pour le Végétarisme 1977).

TORO Iván Darío, y PARRA Rubén Darío. Fundamentos epistemológicos de la investigación y la metodología de la investigación. Bogotá: Fondo Editorial Universidad EAFIT, 2010.

TOVAR, Tovar Guillermo. El cuerpo: goce y mortificación una mirada psicoanalítica al caso subclínico del síntoma anoréxico Universidad Surcolombiana. 2009 Neiva.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Grupo de Investigación El método analítico y sus aplicaciones en las Ciencias Humanas y Sociales. Medellín. Primera Edición 2010. p.46.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Grupo de Investigación El método analítico y sus aplicaciones en las Ciencias Humanas y Sociales. Medellín. Primera Edición 2010. p.83.

VALLES, Miguel S. Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional. Síntesis editorial.

ANEXOS

Anexo A.

Consentimiento Informado para participar en un estudio de investigación

Fecha		
DD	MM	AA

YO _____ identificado con la C.C. No. _____, manifiesto que he sido lo suficientemente informado/a sobre todo lo relacionado con el trabajo de grado adelantado por los estudiantes investigadores del programa de Psicología de la Universidad Surcolombiana, denominado **“Significado que le da un sujeto adulto de la ciudad de Neiva a su decisión de exclusión de la carne-animal de sus preferencias alimentarias”**.

Estoy de acuerdo en participar en ella, aportando los datos que sean necesarios, conociendo que existen posibles efectos negativos relacionados con preguntas que pueden ser incómodas y disponiendo del tiempo destinado para dicha investigación. He sido informado que ésta no representa ningún riesgo para mi **INTEGRIDAD, FÍSICA O PSÍQUICA**, y que los investigadores están en el deber de informarme cualquier hallazgo que pueda poner en peligro mi salud o mi integridad. Se respetará mi privacidad aun si esta investigación es publicada, conservando mi anonimato y tendré un trato digno; además que los resultados de esta investigación no se utilizarán para fines diferentes a los objetivos propuestos por la misma.

Igualmente comprendo que no podré utilizar los resultados de esta valoración como instrumento legal ante instancias jurídicas. Además, que mi participación es voluntaria y no remunerativa económicamente, en caso que decida retirarme en cualquier momento de la investigación, tendré libertad de hacerlo informando con anticipación.

Firma: _____ C.C. No. _____

Anexo B.

GUION ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD A SUJETOS QUE LLEVAN UNA DIETA VEGETARIANA

A continuación se proponen algunos temas como posibles puntos de partida para incitar el discurso de los sujetos participantes en la presente investigación, en torno a su decisión de acogerse a una dieta vegetariana y los aspectos ligados con esta decisión.

El orden en que se encuentran expuestas las categorías, así como las preguntas tentativas pueden cambiar según la forma como se vaya desarrollando cada una de las sesiones de las entrevistas; por lo cual se hace necesario aclarar que la elaboración de este guion pretende acogerse a las características de la entrevista en profundidad, de carácter semiestructurada. Así mismo es preciso anotar que la duración y el número de encuentros podrán variar según las condiciones de la investigación lo vayan exigiendo.

ENCUENTRO 1 APROXIMACIÓN ENTRE LOS INVESTIGADORES Y EL SUJETO DE INVESTIGACIÓN

Objetivo: Realizar una presentación inicial de la investigación, los investigadores, las consideraciones éticas y una aproximación acerca de la disposiciones de tiempo, lugares con el sujeto participante.

Fecha: Por acordar

Participantes: sujeto y responsables de la investigación

Duración: 30 minutos aproximadamente

Espacio: abierto, cómodo, con buena luz.

Ayudas materiales: consentimiento informado, calendario y agenda.

En esta sesión se tratan la finalidad de la investigación, la importancia de la participación del sujeto, su rol dentro de la misma, las consideraciones éticas pertinentes, la forma en que se hará la recolección de los datos, y la relevancia y pertinencia de la investigación. Además, se establecerán los horarios y la forma en que se recolectaran los datos; se firmaran los documentos necesarios para el inicio de la investigación, el consentimiento informado y se aclararan las dudas que tengan los sujetos. Igualmente se acordaran las fechas, horas, lugar y duración de los encuentros.

ENCUENTRO 2

INICIO DE LA DIETA VEGETARIANA (Tipo de alimentación, descripción del sujeto sobre sí mismo, edad de inicio en la dieta, la carne como alimento, discursos sobre la alimentación, rituales en la alimentación)

Objetivos:

- Indagar sobre los aspectos relacionados con el inicio de la dieta vegetariana.
- Conocer cómo fue el camino recorrido hasta reconocerse y presentarse como vegetariano o vegetariana.

Duración: 1 hora aproximadamente

Espacio: espacio cerrado, sin distractores visuales, con buena ventilación y luz.

Fecha:

Logística: participaran el sujeto y dos entrevistadores

Ayudas materiales: formato de preguntas, grabadora de voz.

Se indaga por los elementos subjetivos iniciales involucrados en la decisión vegetariana, que se encuentran presentes en el cambio de consumo de carne y la descripción que hace el sujeto de las reacciones que se tuvieron en ese momento.

1. ¿Que nos puede decir sobre usted?
2. ¿Se reconoce Usted como vegetariano?
3. ¿Qué significa ser vegetariano para usted?
4. ¿Cómo fue la alimentación en su infancia?
5. ¿Cómo es su alimentación ahora?
6. ¿Ha consumido carne-animal?
7. ¿Qué tipo de carne animal consumía?
8. ¿Con que frecuencia consumía carne-animal?
9. ¿Qué sensaciones le producía comer carne?
10. ¿Qué personas a su alrededor consumen carne y que grado de afinidad guardan con Usted?
11. ¿A qué edad dejó de consumir carne?
12. ¿En esas primeras experiencias, sentía la necesidad de consumir carne?
13. ¿Que sentía cuando veía a otras personas consumir carne?
14. ¿Durante el inicio de su práctica sentía ganas de volver a comer carne?
15. ¿Qué cambios sintió al iniciar esta dieta?,
16. ¿Cuánto tiempo le tomo acostumbrarse a este nuevo tipo de alimentos?
17. ¿En dónde consumía alimentos libres de carne-animal?
18. ¿Qué tan fácil era el acceso a éstos?
19. ¿Realiza Usted algún tipo de preparativo cada vez que come?
20. ¿Qué ha significado en su vida el abrazar esta práctica?

21. ¿Qué aspectos han sido los más difíciles de afrontar?

ENCUENTRO 3 MOTIVACIONES

Objetivo: Indagar acerca de las diferentes motivaciones que impulsan al sujeto a tomar la decisión de abstener su consumo de carne.

Duración: 1 hora aproximadamente

Espacio: espacio cerrado, sin distractores visuales, con buena ventilación y luz.

Fecha: Por acordar

Logística: participaran el sujeto y dos entrevistadores

Ayudas materiales: formato de preguntas, grabadora de voz.

22. ¿Cuáles fueron sus principales motivaciones para asumir la dieta vegetariana? Han cambiado a través del tiempo, o siguen siendo las mismas?
23. ¿Cuál considera Usted que es el argumento que tiene más peso en su decisión de sostener esta dieta vegetariana?
24. ¿Qué componente del ambiente social, piensa Usted que estimula este tipo de motivaciones? (otras personas-amigos, contacto constante con programas de salud...)
25. Hay alguna relación con su elección de no consumir carne y la comunidad a la que esta vinculado?

ENCUENTRO 4 RELACION CON EL OTRO FAMILIAR Y SOCIAL

Objetivo: indagar acerca de las diferentes implicaciones que tiene la decisión vegetariana en sus relaciones con el otro social.

Duración: 1 hora aproximadamente

Espacio: espacio cerrado, sin distractores visuales, con buena ventilación y luz.

Fecha/ Lugar: por acordar

Logística: participaran el sujeto y dos entrevistadores

Ayudas materiales: formato de preguntas, grabadora de voz.

26. Quien se encargaba de la preparación de los alimentos en su casa?
27. En su casa seguían comiendo carne cuando Usted decidió adoptar la dieta vegetariana ?,
28. Hizo su familia algún cambio en la forma de preparar los alimentos o en su alimentación?
29. Cómo describiría la reacción de su familia y amigos ante su practica?

30. Qué piensa de esta reacción?
31. ¿Qué características tiene en común con las personas que siguen este tipo de dieta?
32. Sintió algún rechazo o discriminación, crítica de las personas que estaban cerca de Usted cuando inicio este tipo de alimentación?
33. Se ha sentido excluido por otras personas al vincularse en esta alimentación?
34. Trataron otras personas de persuadirlo de que volviera a la alimentación convencional?
35. Intento convencer a otras personas de que adoptaran su misma dieta?
36. ¿Como fue la experiencia de ingreso a la comunidad de donde no se come carne?
37. ¿Cómo sintieron como pareja el cambio de dieta?
38. ¿se han sentido excluidos?
39. ¿Cómo ha actuado ante esta situación?, ¿Cómo le dice su comunidad que lo haga?
40. ¿ se han excluidos a otros?
41. ¿Qué opinión tiene de la manera como se alimenta la mayoría de la gente hoy en día?
42. ¿considera que el comer carne hace a una persona agresiva o sexualmente activa?
43. ¿Su situación económica le permite hacer este tipo de elecciones?
44. ¿Considera Usted que puede conseguir los alimentos que requiere para el tipo de alimentación que lleva?
45. ¿cree usted que las personas que defienden el consumo de carne obtienen algún beneficio?, cuales? (económicos, morales...)

ENCUENTRO 5

LA PREGUNTA POR LA VIDA

Objetivo: Indagar las representaciones acerca del organismo humano y el organismo animal, lo natural y los posibles nexos con los significantes del cuerpo.

Duración: 1 hora aproximadamente

Espacio: espacio cerrado, sin distractores visuales, con buena ventilación y luz.

Fecha/Lugar: Por acordar

Logística: participaran el sujeto y dos entrevistadores

Ayudas materiales: formato de preguntas, grabadora de voz.

Se busca comprender los significados que el sujeto otorga a la relación humano-animal e indagar la relación que tiene ésta con su decisión de no comer carne.

46. ¿Qué es para Usted la vida?
47. ¿Qué es un animal para usted?
48. ¿Qué relación tiene con los animales? (cercana o los ve solo en televisión)
49. ¿Cómo considera que deben ser tratados los animales?
50. ¿Recuerda Usted cuando fue la primera vez que vio matar a un animal?
51. ¿Qué piensa de eso?
52. ¿Qué relación encentra entre los seres humanos y los animales?
53. ¿Qué entiende Usted por lo natural?
54. Dentro de sus motivaciones para tener una practica vegetariana esta la preocupación por el trato a los animales?, porque?

ENCUENTRO 6

EL CUERPO Y EL COMER SALUDABLE

Objetivo: indagar sobre el significado del comer saludable para los sujetos vegetarianos.

Duración: 1 hora aproximadamente

Espacio: espacio cerrado, sin distractores visuales, con buena ventilación y luz.

Fecha/Lugar: por acordar

Logística: participaran el sujeto y dos entrevistadores

Ayudas materiales: formato de preguntas, grabadora de voz.

55. ¿Qué significa para Usted comer saludable?
56. ¿Tiene alguna razón de salud por la cual seguir una dieta vegetariana?
57. ¿Ha sufrido o sufre actualmente alguna dolencia o enfermedad orgánica?
58. ¿Qué alimentos hacen parte de las comidas saludables?
59. ¿Come Usted saludablemente?
60. Como se ha sentido su cuerpo desde que ya no consume carne?(consigo mismo, con los demás, con su pareja)
61. ¿Qué beneficios le trae el comer saludable?
62. ¿Qué consecuencias le trae el comer saludable?
63. ¿Cómo concibe usted el cuerpo?
64. ¿Qué significa para su comunidad el cuerpo?
65. ¿Va usted al médico?
66. ¿Sabe su médico sobre esta dieta? Qué piensa?
67. ¿Conoce las implicaciones que tiene esta dieta en su salud?
68. ¿Considera que su decisión de dejar de consumir carne está relacionada con explicaciones científicas?
69. ¿Conoce investigaciones sobre este tipo de dietas?
70. ¿Cómo es concebida la sexualidad?
71. Este significado, guarda alguna relación con la alimentación?

72. El seguir esta dieta ha afectado su desempeño sexual?

ENCUENTRO 7

ASPECTOS RELIGIOSOS LIGADOS A SU DIETA

Objetivo: Explorar las posibles consideraciones de orden religioso en la decisión de acoger una dieta vegetariana.

Duración: 1 hora aproximadamente

Espacio: espacio cerrado, sin distractores visuales, con buena ventilación y luz.

Fecha/Lugar: Por acordar

Logística: participaran el sujeto y dos entrevistadores

Ayudas materiales: formato de preguntas, grabadora de voz.

73. ¿Practica Usted a alguna religión?

74. ¿Cuál piensa Usted que es la relación entre sus creencias religiosas y su decisión vegetariana?

75. ¿Qué creencias en su religión son las que lo llevan a seguir este tipo de dietas?

76. ¿Porque esta religión y no otra que maneje principios del vegetarianismo?

ENCUENTRO 8

PREOCUPACIONES ETICAS:

Objetivo:

Duración: 1 hora aproximadamente

Espacio: espacio cerrado, sin distractores visuales, con buena ventilación y luz.

Fecha/Lugar: Por acordar

Logística: participaran el sujeto y dos entrevistadores

Ayudas materiales: formato de preguntas, grabadora de voz.

77. ¿Qué piensa Usted sobre los derechos de los animales?

78. ¿Tiene Usted mascotas?

79. ¿Cuál es su opinión sobre el sacrificio de los animales para la alimentación de los seres humanos?

80. ¿Qué piensa Usted sobre los matarifes?

81. ¿Considera que el alimentarse de carne hace a una persona agresiva o violenta?

82. ¿Considera Usted que quienes llevan una dieta vegetariana son personas pacificas?

83. ¿Pertenece Usted a algún grupo o movimiento que promueva una dieta vegetariana?
84. Como describiría la relación entre la abundancia o no de alimentos en el mundo y su forma de ser utilizado por las personas?
85. Que importancia le da usted a los principios morales en la alimentación?