

Artículo original



"¿Ni pescado?": investigaciones sobre la vegetofobia que experimentan los vegetarianos e veganos

"Nem peixe?": investigações da vegafobia experienciada por vegetarianos e veganos

"Not even fish?": investigations into veganphobia experienced by vegetarians and vegans

Gabriella Silva Félix¹

Renata Lira dos Santos Aléssio²

Renan Harmes Eskinazi³

¹Autora correspondiente. Universidade Federal de Pernambuco (Recife). Pernambuco, Brasil. gabriella.felix@ufpe.br

²Universidade Federal de Pernambuco (Recife). Pernambuco, Brasil. renata.lasantos@ufpe.br

³Université Lumière Lyon 2 (Lyon). Auvergne-Rhône-Alpes, Francia. eskinazi.renan@gmail.com

RESUMEN | INTRODUCCIÓN: La vegetofobia es un fenómeno social caracterizado por el prejuicio y la discriminación contra vegetarianos y veganos. **OBJETIVO:** El objetivo de este estudio exploratorio era analizar los relatos de las experiencias de estos grupos para comparar las formas en que entienden la vegetofobia y atribuyen significados a sus experiencias en las relaciones intra e intergrupales. **MÉTODO:** Se realizaron entrevistas semiestructuradas a 4 vegetarianos y 4 veganos, con edades comprendidas entre los 22 y los 31 años. Los informes se analizaron mediante análisis temático, considerando las formas en que se manifiesta la vegetofobia, sus consecuencias y posibles motivaciones. **RESULTADOS Y DISCUSIÓN:** Los temas centrales identificados incluyen el descrédito, evidenciado por la ridiculización y los conflictos familiares a los que se enfrentan vegetarianos y veganos. También se señalaron las consecuencias emocionales, como el cansancio, el aburrimiento, la incomodidad y la vergüenza, que pueden provocar el retraimiento social y la anticipación de interacciones desagradables. Además, se destacaron el malestar moral y la desinformación, relacionados con sentimientos de amenaza, incoherencia y preocupación excesiva que pueden hacer inviable el movimiento. **CONCLUSIÓN:** En este estudio, los veganos informaron de más conflictos ético-políticos y manifestaciones más frecuentes de vegafobia dentro del propio movimiento, además de recurrir a más mecanismos compensatorios para hacer frente a la discriminación. Ambos grupos declararon sentirse incómodos y molestos, y ofrecieron explicaciones similares sobre esta cuestión. Se sugiere que futuras investigaciones profundicen en la relación entre la vegetofobia y otros tipos de prejuicios, especialmente teniendo en cuenta los factores socioeconómicos, con el fin de comprender mejor este fenómeno social.

PALABRAS CLAVE: Prejuicio. Dieta Vegetariana. Veganos.

RESUMO | INTRODUÇÃO: A vegafobia é um fenômeno social caracterizado pelo preconceito e discriminação contra pessoas vegetarianas e veganas. **OBJETIVO:** Esta pesquisa exploratória teve como objetivo analisar relatos de experiências desses grupos para comparar as maneiras de compreender a vegafobia e de atribuir significados a suas vivências nas relações intra e intergrupais. **MÉTODO:** Foram realizadas entrevistas semiestructuradas com 4 pessoas vegetarianas e 4 que aderem ao veganismo, na faixa-etária de 22 a 31 anos. Os relatos foram analisados pela análise temática, considerando as formas de manifestação da vegafobia, suas consequências e possíveis motivações. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os temas centrais identificados incluem a descrédibilização, evidenciada pela ridicularização e conflitos familiares enfrentados por vegetarianos e veganos. Também foram apontadas consequências emocionais, como cansaço, tédio, incômodo e vergonha, que podem resultar em afastamento social e antecipação de interações desagradáveis. Além disso, o desconforto moral e a desinformação foram destacados, relacionados a sentimentos de ameaça, incoerência e preocupação excessiva que podem inviabilizar o movimento. **CONCLUSÃO:** Neste estudo, os veganos relataram mais conflitos ético-políticos e manifestação de vegafobia mais frequente dentro do próprio movimento, além de recorrerem a mais mecanismos compensatórios para lidar com a discriminação. Ambos os grupos relataram desconforto, incômodo e forneceram explicações sobre este tema de maneira semelhante. Sugere-se que futuras pesquisas aprofundem a relação entre vegafobia e outros tipos de preconceito, especialmente considerando fatores socioeconômicos, para melhor compreensão desse fenômeno social.

PALAVRAS-CHAVE: Preconceito. Dieta Vegetariana. Veganos.

Presentado 24 sept. 2024, Aceptado 13 nov. 2024,

Publicado 14 feb. 2025

Rev. Psicol. Divers. Saúde, Salvador, 2025;14:e5933

<http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpsds.2025.e5933> | ISSN: 2317-3394

Editoras responsables: Mônica Daltro, Marilda Castelar

Cómo citar este artículo: Félix, G. S., Aléssio, R. L. S., & Eskinazi, R.

H. (2025). "¿Ni pescado?": investigaciones sobre la vegetofobia que experimentan los vegetarianos e veganos. *Revista Psicología, Diversidade e Saúde*, 14, e5933 <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpsds.2025.e5933>



ABSTRACT | INTRODUCTION: Vegaphobia is a social phenomenon characterized by prejudice and discrimination against vegetarians and vegans. **OBJECTIVE:** This exploratory study aims to analyze the experiences of these groups in order to compare the ways in which they understand vegaphobia and attribute meanings to their experiences. **METHOD:** Semi-structured interviews were carried out with 4 vegetarians and 4 vegans, aged between 22 and 31. The reports were analyzed using thematic analysis, considering the ways in which vegaphobia manifests itself, its consequences and its possible motivations. **RESULTS AND DISCUSSION:** The central themes identified include discrediting, evidenced by ridicule and family conflicts faced by vegetarians and vegans. Emotional consequences were also pointed out, such as tiredness, boredom, annoyance and shame, which can result in social withdrawal and anticipation of unpleasant interactions. In addition, moral discomfort and misinformation were highlighted, related to feelings of threat, incoherence and excessive worry that can make the movement unfeasible. **CONCLUSION:** In this study, vegans reported experiencing more ethical-political conflicts and more frequent manifestations of vegaphobia within the movement itself. They also resorted to more compensatory mechanisms to cope with discrimination. Both groups expressed discomfort and annoyance, offering similar explanations regarding this issue. It is suggested that future research should further explore the relationship between vegetophobia and other forms of prejudice, particularly considering socio-economic factors, to better understand this social phenomenon.

KEYWORDS: Prejudice. Vegetarian Diet. Vegans.

Introducción

La vegetofobia consiste en actitudes y comportamientos negativos, directos o indirectos, manifestados contra las personas que adoptan un estilo de vida vegano o una dieta vegetariana. Este prejuicio puede ir desde la difamación de las filosofías del veganismo y el vegetarianismo hasta expresiones humillantes y actos de desprecio, que se producen tanto en entornos virtuales como en interacciones cotidianas cara a cara (Tezcan, 2024). Para entender cómo este fenómeno es vivido y percibido socialmente, esta investigación explora las experiencias relatadas por vegetarianos y veganos, un tema aún poco discutido en Brasil (Souza, 2018).

Esta investigación se basa en las aportaciones de la psicóloga social Melanie Joy (2014) sobre el carnismo, una ideología que naturaliza y legitima el consumo de carne, imponiendo estereotipos negativos a vegetarianos y veganos, incluso sin utilizar directamente el término "vegetofobia". Joy (2014) introduce este concepto para explicar la resistencia social a la que se enfrentan estos grupos, que a menudo tienen que justificar sus elecciones ante quienes desconocen, discrepan o se sienten incómodos con su postura. Identificar las consecuencias sociales, psicológicas y materiales de esta forma de discriminación es fundamental para entender cómo se establecen los prejuicios y crear estrategias para minimizarlos (MacInnis & Hodson, 2017). Por lo tanto, nos preguntamos si los vegetarianos y los veganos, a pesar de sus similitudes, experimentan la vegetofobia de manera diferente.

El vegetarianismo es una opción dietética que elimina el consumo de carne y flexibiliza el consumo de productos cárnicos. Estas variaciones incluyen el ovolactovegetarianismo (incluye huevos y productos lácteos), el lactovegetarianismo (incluye solo productos lácteos), el ovovegetarianismo (incluye solo huevos) y el vegetarianismo estricto, que excluye todos los productos de origen animal (Sociedade Vegetariana Brasileira [SVB], 2017).

El veganismo, por su parte, va más allá de la alimentación y representa una filosofía de vida que busca evitar, en la medida de lo posible, cualquier forma de explotación animal, abarcando, por ejemplo, el trabajo, el entretenimiento y las pruebas de laboratorio con animales (The Vegan Society, 2017). Algunos pilares centrales son la ética ambiental, el principio de emancipación de los animales de la explotación humana y la sintiencia, que es la conciencia y sensibilidad presente en otras especies que pueden sentir dolor y placer, digna de consideración moral (Farias, 2014). El veganismo tiene subdivisiones, como el veganismo popular, que es interseccional e incorpora principios del marxismo y del anarquismo, defendiendo agendas como la lucha contra la explotación animal, la liberación de la tierra y la emancipación de las minorías, con una crítica al consumismo, incluidos los productos veganos industrializados (Souza, 2019b). El veganismo liberal, por otro lado, no está directamente involucrado en estas cuestiones socioeconómicas y políticas, centrándose menos en la crítica al consumismo y siendo llamado, por algunos partidarios del veganismo popular, "veganismo de mercado" (Souza, 2019a).

Aunque el vegetarianismo y el veganismo suelen considerarse tendencias recientes, sus raíces se remontan a sociedades antiguas, como las de la India y el Mediterráneo, donde estos principios se observan desde hace más de 2.000 años ([Magalhães & Oliveira, 2019](#)). La práctica y los valores se expandieron a lo largo de los siglos, lo que llevó a la fundación de la primera Sociedad Vegetariana en 1847 en Inglaterra y la Sociedad Vegana en 1944, con el uso del término "vegano" para simbolizar "el principio y el fin del vegetarianismo" ([The Vegan Society, 2017](#)). En Brasil, la Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) se formó en 2003 en un intento de ampliar el acceso a la información sobre el tema a través de campañas, programas, acuerdos, eventos e investigaciones ([Magalhães & Oliveira, 2019](#)). En una encuesta realizada por IBOPE Inteligência en abril de 2018, alrededor del 14% de la población, o 30 millones de brasileños, se declararon vegetarianos, lo que representa un aumento del 75% en comparación con 2012 ([IBOPE Inteligência, 2018](#)). Aunque no existe una encuesta específica en Brasil sobre el número de veganos, la Sociedad Vegetariana Brasileña (s.f.) estima que hay alrededor de 7 millones de seguidores veganos en el país.

Según [Lima \(2020\)](#), el prejuicio no es sólo una actitud hostil, sino un fenómeno vinculado al contexto de relaciones y posiciones de poder entre grupos en la sociedad. Implica estereotipos que explican y legitiman las acciones sociales, diferenciando el propio grupo de los demás para proteger valores e identidades. Así, la discriminación y el prejuicio reflejan y legitiman las relaciones sociales idealizando al grupo interno y construyendo una imagen negativa del grupo externo. La discriminación, a su vez, es el trato inadecuado e injustificado que los individuos cometen basándose en prejuicios sostenidos que tienden a desfavorecer al grupo externo ([Gazzaniga, Heatherton y Halpern, 2018](#)).

En 2011, los sociólogos Matthew Cole y Karen Morgan fueron pioneros en el uso explícito del término "vegetofobia" para describir la discriminación contra vegetarianos y veganos. En su análisis de 397 periódicos británicos, descubrieron que el 74,3%

de los textos retrataban el veganismo de forma negativa, con términos como "ridículo" y "hostil". Los veganos fueron descritos como "estrictos" y "demasiado sensibles", un enfoque que vacía el movimiento de cuestiones morales y políticas. Ejemplos de vegetofobia incluían comentarios como: "Me parece extraña la gente que no come carne", "No me gustaría que mis hijos quisieran hacerse vegetarianos" y "El vegetarianismo es una moda temporal que desaparecerá" ([Cole & Morgan, 2011](#); [Vandermoere et al., 2019](#)).

Concretamente en el campo de la psicología social, [MacInnis](#) y Hodson (2017) fueron los primeros en destacar los prejuicios contra vegetarianos y veganos en estudios sobre procesos grupales y relaciones intergrupales. En una encuesta realizada a 278 trabajadores en Estados Unidos, descubrieron que las actitudes hacia estos grupos eran tan negativas o más que las evaluaciones de inmigrantes, asexuales, ateos, homosexuales y negros. De los dos grupos, los veganos eran vistos más negativamente que los homosexuales, pero ambos no eran juzgados tan mal como las personas drogodependientes. Estos datos indican que la vegetofobia es similar a otras formas de discriminación basadas en la comparación y los estereotipos.

En una encuesta realizada a 47 estudiantes de psicología de la Universidad de Pensilvania, el 47% asoció características negativas a los vegetarianos, como "raros", "arrogantes" y "militantes" ([Minson & Monin, 2011](#)). Además, de los 371 participantes veganos y vegetarianos, aproximadamente el 31,6% de los vegetarianos puntuaron alto en ansiedad cuando revelaron que eran vegetarianos, y el 33,5% en el caso de los veganos ([MacInnis & Hodson, 2017](#)).

Además, alrededor del 45,9% de los vegetarianos y el 65,5% de los veganos informaron de al menos cierta discriminación diaria y ya preveían la aparición de experiencias desagradables e intentaban prepararse con antelación ([MacInnis & Hodson, 2017](#)). Esto también se relaciona con el hecho de que el 3,8% de los vegetarianos encuestados y el 24,5% de los veganos informaron de una disminución en la frecuencia de contacto con amigos después de declararse vegetarianos y veganos ([MacInnis & Hodson, 2017](#)).

Estas diferencias porcentuales entre veganos y vegetarianos revelan que estas experiencias de prácticas vegafóbicas pueden ser más recurrentes para el primer grupo en comparación con el segundo.

Sin embargo, los estudios se centraron en la opinión de la población general sobre el vegetarianismo y la vegetofobia, tratándolos como grupos homogéneos, lo que deja de lado el análisis interindividual, que también podría revelar posibles manifestaciones de vegetofobia practicadas dentro de los dos grupos y entre ellos. Dado que el vegetarianismo y el veganismo tienen diferentes vertientes, es importante investigar cómo estos grupos experimentan e identifican la vegetofobia. Este estudio es relevante para la psicología social porque aborda cuestiones colectivas que a menudo se consideran individuales y más relacionadas con la salud. Además, pone de relieve la influencia de factores socioculturales y biológicos, sugiriendo que resumir los actos de vegetofobia como meras opiniones personales sería negar la implicación de mecanismos sociales de comparación de la normatividad que amenazan a grupos distintos.

Se eligió el nivel de análisis interindividual para explorar los procesos cognitivos en fenómenos situacionales, centrándose en la relación entre individuos, y para asociarlo con el nivel posicional, que investiga la diferenciación intra e intergrupala basada en las posiciones y categorías sociales ocupadas (Doise & Valentim, 2015). Este enfoque es relevante porque muchos estudios sobre el consumo de animales y la vegetofobia se han centrado en aspectos intraindividuales (Vandermoere et al., 2019). El objetivo, por lo tanto, es identificar las situaciones de prejuicio y discriminación enfrentadas por veganos y vegetarianos, comparando sus relatos de vegetofobia, sus características y explicaciones.

Método

Con el fin de profundizar en el tema de la vegetofobia a partir de las experiencias vividas sin limitarlas por

la rigidez metodológica, optamos por un estudio cualitativo y exploratorio.

Participantes

Participaron en este estudio cuatro vegetarianos y cuatro veganos, como se muestra en la Tabla 1. Los criterios de inclusión fueron: haber practicado veganismo o vegetarianismo durante por lo menos un año, tener entre 18 y 40 años de edad, independientemente del sexo, género, clase socioeconómica u ocupación, y preferentemente vivir en la ciudad de Recife. Los individuos que habían practicado el veganismo y el vegetarianismo durante menos de un año fueron excluidos del estudio. El tamaño de la muestra de 8 participantes se definió para facilitar un análisis detallado y cuidadoso de los informes. Este número también corresponde al número de personas que respondieron a la invitación a participar dentro del plazo de recogida, teniendo en cuenta que la divulgación de la encuesta a través de grupos y mensajes en las redes sociales puede prolongar el tiempo de respuesta, dependiendo de la disponibilidad y frecuencia de uso de estos recursos por parte de los potenciales participantes.

Tres participantes declararon que llevaban siguiendo el ovolactovegetarianismo entre un año y medio y aproximadamente nueve años en el momento de la entrevista. De ellos, uno se considera vegetariano estricto desde hace 4 años, después de haber sido ovolactovegetariano durante aproximadamente 9 años. Otro participante declaró haber sido vegano durante 1 año y 7 meses, pero volvió a ser ovolactovegetariano durante 3 años. Entre los veganos, tres se identificaron con el veganismo popular, con tiempos de adherencia que oscilaron entre 4 y 15 años, y una entrevistada dijo no seguir un subtipo específico. El participante P6 hizo la transición del vegetarianismo estricto, que siguió durante 1 año, al veganismo popular, que sigue desde hace aproximadamente 15 años. Entre los veganos, sólo una no había seguido previamente el vegetarianismo, y es vegana popular desde hace 10 años.

Tabla 1. Caracterización de los participantes

Participante	Tendencias actuales	Tiempo aproximado de adhesión	Motivación central
P1, 21 años	Vegetarianismo estricto	4 años	Causas animales y medioambientales
P2, 31 años	Ovolactovegetarianismo	10 años	Causa animal
P3, 22 años	Ovolactovegetarianismo	1,5 años	Causas animales y medioambientales
P4, 22 años	Ovolactovegetarianismo	3 años	Cuestiones relativas a los animales, el medio ambiente y la salud
P5, 31 años	Veganismo popular	4 años	Cuestiones éticas, políticas y medioambientales
P6, 36 años	Veganismo popular	15 años	Causa animal
P7, 31 años	Veganismo abolicionista popular	10 años	Causas animales y política
P8, 26 años	Veganismo	6 años	Causa animal

Fuente: los autores (2024).

En cuanto a los motivos centrales, siete entrevistados mencionaron directamente la causa animal, dos de los cuales, P2 y P7, citaron directamente el antiespecismo. Dos destacaron cuestiones ético-políticas, como el anarquismo y la violencia en el campo (P5), y el feminismo vinculado al veganismo popular abolicionista (P7). En cuanto a las prácticas de activismo y militancia, tres dijeron participar en grupos online y colectivos veganos con acciones directas en la ciudad donde viven y la creación de contenidos e investigaciones. Los demás citaron la divulgación de informaciones sobre movimientos en las redes sociales, como recetas, producciones científicas y documentales.

Instrumentos y procedimientos de recogida de datos

Se realizó una entrevista semiestructurada con 10 preguntas, en las que inicialmente se abordó la adhesión de los participantes al movimiento vegetariano o vegano, investigando el aspecto con el que más se identificaban y el tiempo que llevaban practicándolo. También se les preguntó por las motivaciones de su elección, cómo se relacionan con otros vegetarianos o veganos y cómo describen sus interacciones. La entrevista también exploró la opinión de los participantes sobre otros vegetarianos y veganos, así como las diferencias percibidas entre ellos y las reacciones comunes que reciben cuando revelan sus elecciones y estilos de vida. También se les preguntó sobre los posibles cambios en su círculo social durante y después de la transición al vegetarianismo o veganismo y las dificultades a las que se enfrentaron durante este proceso. Por último, se preguntó a los participantes si alguna vez habían vivido situaciones embarazosas relacionadas con sus elecciones dietéticas, animándoles a compartir sus experiencias si se sentían cómodos.

Los datos se recogieron entre el 15 de marzo de 2023 y el 3 de abril de 2023, y se analizaron entre el 4 y el 15 de abril de 2023. Los voluntarios fueron reclutados a través de referencias y publicidad en perfiles de Instagram de colectivos y restaurantes vegetarianos y veganos de la ciudad en la que viven los autores. Las entrevistas duraron entre 11 y 46 minutos y se realizaron a distancia, utilizando la plataforma Google Meet, para atender a la mayor disponibilidad de los participantes. Antes de comenzar, se solicitó autorización para grabar la entrevista, con garantía de confidencialidad y derecho a detener la grabación en cualquier momento. Al inicio de la entrevista, se realizaron preguntas sobre el tipo de movimiento y vertiente o subtipo elegido y sobre el proceso de transición al vegetarianismo y/o veganismo de cada entrevistado. Después, se hicieron más preguntas para orientar las respuestas hacia el campo de experiencia de estos movimientos y para dilucidar aspectos de la historia.

Análisis de los datos

Tras la entrevista, los datos se analizaron cualitativamente mediante el análisis temático, que incluye tanto los relatos de experiencias, significados y realidad de los participantes como el examen de cómo estos elementos están impregnados por los discursos que operan en el entorno social (Braun & Clarke, 2006). Se eligió este tipo de análisis porque permite una descripción más detallada y diferenciada de un conjunto de temas mediante la búsqueda de patrones repetidos de significado.

El análisis comenzó con la familiarización con los datos, tras transcribir la entrevista y los marcadores paralingüísticos con lecturas repetidas del material y la posible identificación de temas a priori. A continuación, se generaron códigos iniciales para identificar datos de contenido semántico con significados explícitos, dichos por los participantes, y significados latentes, asociados a las ideas, suposiciones y conceptualizaciones o ideologías implicadas en el discurso (Rosa & Mackedanz, 2021). Para ello, se resaltaron los códigos con marcadores de diferentes colores para indicar cada tema, y se volvió a leer la entrevista para compararla con los posibles temas generados.

Una vez codificados y agrupados los datos, se realizó una búsqueda de temas potenciales, en un triaje con la formación de temas principales, subtemas o la exclusión de algunos códigos (Rosa & Mackedanz, 2021). Después de esto, los temas fueron revisados y refinados para comprobar lo bien que representaban el conjunto de datos o para añadir nuevos datos dentro de los temas para más tarde definir y nombrar los temas con nombres concisos (Rosa & Mackedanz, 2021). De esta manera, sería posible identificar las consideraciones de estos grupos frente al prejuicio y la discriminación, como contenidos no sólo semánticos, sino también latentes en las experiencias relatadas.

Aspectos éticos

Esta investigación cumplió los preceptos éticos de la Resolución 510/16 del Consejo Nacional de Salud (CNS, 2016). El Formulario de Consentimiento Informado (FCI) fue puesto a disposición y leído por

los participantes a través de un formulario online en la sala de chat virtual Google Meet. Las entrevistas sólo se iniciaron después del envío del documento de consentimiento a los correos electrónicos de los participantes, sólo en presencia del investigador, garantizándoles la libertad de rechazar o interrumpir su participación en el estudio. En el documento de consentimiento se explicaban riesgos como el malestar emocional y la vergüenza debidos al recuerdo de experiencias personales, y los participantes podían retirar su consentimiento sin penalización. Tras la entrevista, se les preguntaba cómo se sentían y, si era necesario, se les ofrecía apoyo psicológico. La investigación no aportó ningún beneficio directo, pero actuó como espacio de reflexión sobre las posiciones personales y los significados sociales en el contexto vegetariano y vegano. Aprobado por el Comité de Ética de la Universidade Federal de Pernambuco, CAAE 66235922.5.0000.5208. Los datos se almacenarán durante al menos cinco años y sólo se divulgarán de forma confidencial en eventos o publicaciones científicas, sin identificar a los participantes.

Resultados y debate

Desacreditación: burlas y conflictos en la familia

En cuanto a las situaciones que constituyen prácticas vegafóbicas, todos los participantes citaron los acontecimientos más comunes que suelen surgir en las interacciones intra e intergrupales. Inicialmente, se definió el tema "des crédito" de los movimientos vegetariano y vegano, así como el subtema "ridiculización", vinculado a la manifestación de la vegetofobia, como bromas, juicios y estereotipos negativos, que son más frecuentes en el entorno virtual, según mencionaron 5 participantes. Además, se estableció como subtema el "entorno familiar", donde las dificultades de comprensión y respeto del movimiento fueron señaladas por la mitad de la muestra. Uno de los entrevistados comentó que se había replanteado su elección de movimiento debido a las dificultades sociales en la familia. A continuación se presentan fragmentos que representan el tema de la "desacreditación":

[...] Discusiones, creo que solo con un tipo cualquiera en Instagram, que vino a hablarme de cómo la soja hacía lactar a los hombres. Y sobre el valor biológico y, oh, 10 millones de cosas de sentido común. Viniendo a decirme que, en fin, diciéndome que básicamente dejara de ser vegetariano [...] En fin, principalmente porque entreno balonmano [...] y empecé a hacer mucho entrenamiento con pesas. Entonces la gente que lo sabe, viene y se burla mucho de mí por ello, ¿sabes? [...] Otros, como que hacen un montón de bromas estúpidas: "Bueno, no es carne, es pollo" o "oh, pero una vez en la vida, ¿sabes?". [...] En fin, la gente realmente tiende a condenarlo (P3, ovovegetariano).

Ahora, cuando dices que eres vegano, que no comes nada, siempre está eso de: "ni siquiera un poco de pescado", ¿sabes? Entonces... el pescado es carne, la gente [...] Me senté al lado de un familiar, y entonces me preguntó por qué comía eso o por qué no lo iba a comer, no me acuerdo, hace mucho tiempo. Y entonces me dijo: "Sí... ahora estás comiendo toda esta basura, ¿no?". [...] Y luego, ver y oír a otras personas hablar mal de ella, desacreditándola, es molesto (P8, vegana).

Los fragmentos anteriores se acercan a los hallazgos de [Terrez](#) (2024), que realizó entrevistas a 11 participantes vegetarianos, en las que las dificultades más comunes citadas fueron la falta de apoyo social y familiar, así como las barreras culturales. Estas incluían la presión social para comer carne, las relaciones familiares durante el proceso de adopción del vegetarianismo, los prejuicios sociales, especialmente entre los vegetarianos masculinos, y la necesidad de planificar y preparar la comida con antelación.

A diferencia de los hallazgos de [MacInnis](#) y Hodson (2017) de que más veganos informaron de un menor contacto o distanciamiento de amigos y familiares tras adoptar el veganismo (44,7%) en comparación con los vegetarianos (9,9%), ninguno de los entrevistados comentó haber experimentado cambios negativos significativos en su círculo social. Por otro lado, cuatro participantes vegetarianos y un vegano explicaron que habían conocido a más gente y entablado nuevas amistades tras unirse a grupos con veganos y vegetarianos. Además, tres veganos no mencionaron si se habían producido o no cambios en su entorno social, pero sí destacaron la existencia de apoyo social por parte de amigos y familiares para adaptarse a situaciones como la elección de restaurantes o la preparación de opciones veganas.

Algunas de las actitudes y comportamientos citados convergen en el tema "Conflictos intragrupal y intergrupales", que engloba los subtemas "Veganismo popular y veganismo liberal" y "Vegetarianos y veganos". En cuanto a los conflictos intragrupal, tres de los veganos citaron casos de vegetofobia entre veganos liberales y populares como segmentos que se diferencian entre sí: "El veganismo liberal es el cáncer del veganismo. Es el pequeño tumor, pero porque es una vertiente clasista, elitista y blanca (P7, vegana popular)"; "[...] Dentro del movimiento, hay mucho juicio (P3, ovovegetariana)".

Además, en el ámbito intergrupalo, los desacuerdos y conflictos entre vegetarianos y veganos fueron mencionados por los cuatro participantes vegetarianos y los dos veganos populares (P5 y P7):

[...] Hay una lucha muy grande entre el vegetarianismo y el veganismo debido a esto, porque los que son vegetarianos dicen que el veganismo también es una dieta, sólo una dieta estricta que no consume nada, pero es porque tienen la visión superficial de que el veganismo es sólo comida. (P7, vegana popular)

Un ovovegetariano (P4), por otro lado, cree que los dos movimientos son complementarios con el objetivo común de minimizar el sufrimiento animal, y no están reñidos. Estos ejemplos permiten reconsiderar la idea común de la vegetofobia como una discriminación practicada únicamente por personas que no son veganas o vegetarianas. Además, los ejemplos de vegetofobia entre veganos liberales y populares contradicen los datos de algunos estudios que identifican actitudes más positivas adoptadas entre los veganos que entre este grupo y las personas que consumen carne o son vegetarianas ([Rothgerber](#), 2014).

En general, tres participantes veganos mencionaron algunas prácticas vegafóbicas que surgieron de la articulación con otras formas de prejuicio, como el capacitismo, el racismo, la gordofobia y la homofobia. Esto es similar a la mención de [Cole](#) y Morgan (2011) de los vínculos entre vegafobia y comentarios sexistas y homófobos, por ejemplo: "[...] Dijeron: oh, todos los veganos son homosexuales. Hay muchos estereotipos al respecto" (P4, ovovegetariana). Un participante también asoció la vegetofobia con otras formas de discriminación y prejuicios, concretamente con el elitismo:

Nunca he visto a un pobre vegófono. Nunca he sufrido prejuicios de un pobre, pero sí de un tipo que tiene dinero [...] un vegófono es el tipo que pasará delante de mi evento y me hará el dedo, como ya ha ocurrido [...] El carnista de clase alta o media, comerá carne mirándome mientras hablo, y se burlará de mí. El carnista de la periferia, cuando le diga que no tendrá que gastar ni sacar dinero del gas para comprar carne, me hará caso. Así que es la necesidad, y también su privilegio blanco y elitista, lo que dice quién es el vegéfónico. (P7, vegana popular)

Y entonces me frustraba porque esperaba que la persona llamara, ¿no? Tengo esta incomodidad. La incomodidad de ir a casa de otras personas, de que la gente insista. Pero no quiero sentirme obligada a hacer algo que no quiero para no incomodar a los demás, ¿sabes? Eso también es molesto [...] Chico, a veces me enfado y me cabreo, sobre todo desde el principio hasta la mitad, así [...] Acabo sintiendo vergüenza. Estoy en el proceso de curar eso un poco, pero todavía me siento muy avergonzada delante de otros veganos. (P3, ovolactovegetariana)

Consecuencias socioemocionales y conductas compensatorias

De la variedad de informes sobre cómo los entrevistados se sentían y respondían a nivel conductual a las actitudes y acciones vegetofóbicas, destacaron dos temas principales: "consecuencias socioemocionales" y "conductas compensatorias". En el primero, se identificaron los subtemas de "cansancio", "aburrimiento", "fastidio" y "vergüenza", citados por seis participantes, como en las siguientes afirmaciones: "Creo que hoy en día, no sé, me pongo un poco, ¡oh, qué aburrimiento!", porque parece que he tenido la misma conversación 50 veces con diferentes personas, y entonces me pongo: "Dios mío en el cielo, estoy en un bucle infinito" (P1, vegetariana estricta); "A veces, de vez en cuando, alguien que no es íntimo nuestro viene a bromear o algo, y hemos oído tantas tonterías, que te estresa" (P2, ovovegetariano)

Además, un participante vegetariano también mencionó sentirse avergonzado, por haber experimentado un caso de vegetofobia cometido por veganos, e incomodidad hacia aquellos que consumen animales y no toleran ambos movimientos.

A día de hoy, de hecho, es incómodo lidiar con la insistencia de comentarios estúpidos, como una pequeña broma. Me desequilibra un poco, ¿sabes? Me fastidia. Y luego es un poco cansado tener que explicar, por ejemplo, o te vas a la mierda, o tienes que explicar a la persona, como, antes tenía este ímpetu mucho.

En cuanto a los comportamientos compensatorios, normalmente adoptados para evitar situaciones de incomodidad social debidas a actos de vegetofobia, se definieron los subtemas "retraimiento" y "anticipación". Cinco participantes comentaron que intentaban anticiparse y evitar situaciones de conflicto o malestar social. Entre los comportamientos que destacaron están: no prolongar las conversaciones con personas que no están dispuestas a conocer y respetar el movimiento; llevar su propia comida; alejarse de grupos veganos y dejar de ir a determinados establecimientos. Esta información es coherente con los datos de que el 77% de los veganos, frente al 56,3% de los vegetarianos, afirmaron recurrir a algún mecanismo para hacer frente a la discriminación. Esto sugiere que los veganos mostraron una mayor vigilancia, anticipación a las prácticas discriminatorias y búsqueda de mecanismos de afrontamiento (MacInnis & Hodson, 2017). Resultados comparativos similares fueron encontrados por De Groeve, Hudders y Bleys (2021), quienes identificaron que los veganos eran vistos más a menudo como moralistas (50% frente a 37%) y poco sociables (22% frente a 17%) en comparación con los vegetarianos, además de ser considerados más "molestos". Los rasgos excéntricos con una connotación negativa eran menos frecuentes, mientras que la mayoría de los rasgos excéntricos eran neutros, asociados con ser "hippies" o "estar a la moda". Para los autores, las impresiones moralistas y excéntricas se asociaban con una menor sociabilidad percibida, lo que se traducía en un menor atractivo social.

En cuanto a la anticipación de actitudes y comportamientos indicativos de vegetofobia, una participante (P8, vegana) mencionó que "te preparas automáticamente para posibles preguntas y discusiones". Ejemplos similares que ilustran la relación entre el acto de anticipar y evitar ciertas situaciones e interacciones también fueron comentados por otro participante vegano y un vegetariano.

[...] Dejé de ser agresivo, de meterme en líos, de querer pelearme, de perder el tiempo en internet [...] Y dejé de ir a restaurantes, ¿te lo imaginas, ir a restaurantes, pubs, discotecas, bares, hablar con ciertas personas para ahorrar estrés, para no financiarlo, ¿sabes? (P7, vegana popular).

Creo que empecé a no ponerme en tantas situaciones, ¿sabes? Tanto es así que hoy soy un poco aburrido a la hora de comer. Prefiero comer mi propia comida, prefiero tener siempre el control, ¿sabes? Ponerme en esta situación de controlar, en cierto modo, lo que voy a comer y tener menos situaciones posibles en las que la gente tenga la oportunidad de opinar, ¿sabes? Creo que me he vuelto más pasivo, en cierto modo, hacia los demás, ¿no? De, bueno, ciertos inconvenientes. (P3, ovolactovegetariana)

Cabe destacar que de estos entrevistados, cuatro son adherentes al veganismo, y este aspecto se acerca a las consideraciones de que los veganos tienden a sufrir más acciones negativas que los vegetarianos, como en otros estudios (MacInnis & Hodson, 2017; Judge & Wilson, 2018). A excepción de un participante (P4), que mencionó las preocupaciones familiares como un factor para no haber continuado con el veganismo y convertirse en vegetariano, todos los demás no asociaron la vegetofobia con un debilitamiento del interés personal y la identificación con el movimiento, como en los siguientes extractos: "Creo que con el tiempo lo vas conociendo. Me lo tomo con calma" (P1, vegetariana estricta); "La mayoría de las veces no me influye mucho. Simplemente lo ignoro" (P2, ovolactovegetariana); "Hoy estoy más relajada, ¿sabes? Sigue siendo incómodo, pero no siempre tengo energía para hacer que la gente lo entienda" (P3, ovolactovegetariana). Según Bagci y Olgun (2019), mientras que para algunas personas la estigmatización y los prejuicios pueden afectar a su nivel de satisfacción vital y autoestima, por ejemplo, para otras el nivel de identificación con el movimiento puede verse reforzado, manteniendo el bienestar general del grupo al actuar como mecanismo de protección.

Malestar moral y desinformación

Cuando se les preguntó sobre los posibles factores que pueden fomentar la aparición de la vegetofobia, todos los entrevistados dieron explicaciones sobre el fenómeno, que plantearon dos temas frecuentes: "malestar moral" y "desinformación". El primer tipo de explicación fue mencionado cinco veces por los participantes e incluye los subtemas "sensación de amenaza" e "incoherencia", como en los fragmentos siguientes.

[...] La gente se siente muy herida, muy afectada por esto. Y luego, en definitiva, les hiere la conciencia o lo que sea. El orgullo, no sé, eso hiere el ego de la gente. Y luego viene, ¿no? En fin, se sienten atacados, y entonces devuelven el ataque, ¿no? O se victimizan de cualquier manera. (P3, ovolactovegetariana)

[...] Pero en general, cuando hablo con no veganos sobre el veganismo, a menudo entienden mejor el veganismo que los vegetarianos que, debido a una cierta, no sé, incomodidad moral con su postura, acaban poniendo excusas. Yo mismo fui un vivo ejemplo de esto, ¿verdad? Solía ser vegetariano y cuando la gente vegana se ponía en contacto conmigo, solía poner excusas, solía decir: "Mira, no, eres demasiado radical" y así sucesivamente. Y me abría menos al veganismo" (P5, vegano popular).

Se puede observar que, en las declaraciones de P3 y P5, las actitudes y comportamientos vegetofóbicos se representaron como una reacción al sentimiento de amenaza simbólica, debido a la percepción de que el grupo externo constituye una amenaza para los valores, la moralidad y los intereses del grupo interno, lo que estimula reacciones defensivas (Branscombe et al., 1999). Dado que el consumo de animales y la relación con el medio ambiente forman parte de la esfera de la moralidad y los principios éticos, los actos de vegetofobia pueden basarse en el grado de diferencia de valores de cada grupo. Para Infante (2022), por tratarse de prácticas que producen resistencia en personas con un estilo de vida omnívoro, la mera presencia de un vegano cuestiona y amenaza una tradición hegemónica en términos sociales y políticos. Este factor también se destacó en la investigación de Minson y Monin (2011), en la que los participantes no vegetarianos anticiparon el juicio moral que creían que recibirían de las personas que seguían el vegetarianismo. Uno de los participantes, P5, se refirió a este tema al

comentar el malestar moral debido a la posición que ocupan los vegetarianos en relación con los veganos. Estas consideraciones parecen estar relacionadas con la visión que vegetarianos y veganos tienen de sus respectivos movimientos como aspectos integradores de sus identidades. Este factor fue mencionado por 4 participantes (P1, P4, P5 y P8), cuando mencionaron el sentimiento de identificación y pertenencia a un grupo de personas con ideales similares. Dado que cada grupo es heterogéneo, la amenaza simbólica puede estar presente entre grupos de vegetarianos y veganos, y no sólo entre los que consumen animales.

Además de esto, había un sentimiento de amenaza realista que los grupos de consumidores de carne pueden sentir sobre las posibles consecuencias económicas del crecimiento del veganismo y el vegetarianismo para la agricultura y los intereses de las industrias cárnica, láctea y de productos lácteos. Para un entrevistado vegano popular (P6): "hay mucha gente que se siente amenazada por el crecimiento de la reducción del consumo de carne [...]". Este aspecto también fue representado por un participante vegetariano.

Creo que incluso es favorable para el mercado que se demonicen algunas cosas [...] Usted debe ser muy consciente de cómo la industria cárnica es una de las más rentables hoy en día, ¿verdad? Y, de todos modos, a mucha gente le interesa que se difundan falsedades, ¿no? Así que mucha gente saca esto a relucir, incluyendo posturas pseudocientíficas sobre lo importante que es la carne para la salud [...].
(P3, ovolactovegetariana)

El malestar también apareció en relación con el subtema "incoherencia" que, en los campos de la Psicología Social y Cognitiva, puede clasificarse como disonancia cognitiva, marcada por el malestar ante la falta de compatibilidad entre creencias y comportamientos. Este fenómeno puede movilizar actitudes y acciones que buscan aliviar el malestar, como las justificaciones para no cambiar el comportamiento o hábito en cuestión, citadas en algunos fragmentos a continuación. Estas observaciones están en línea con las consideraciones de Gibert (2015, citado en [Vandermoere et al., 2014](#)) sobre la práctica de la vegetofobia por parte de personas que no son vegetarianas o veganas y que

experimentan disonancia cognitiva por miedo a sentirse culpables por no cambiar su comportamiento. Sin embargo, como se presentó a lo largo de las entrevistas, los informes no solo incluían la vegafobia cometida por personas que consumen animales y derivados animales, sino también por vegetarianos en relación con veganos.

Creo que es una forma de descalificar el movimiento y no tener que lidiar con sus consecuencias. Como, si acepto que el movimiento es cierto, que las agendas son ciertas y demás, voy a tener que hacer algo al respecto. O me hago vegano, vegetariano, o lo ignoro y sé que estoy haciendo algo que está mal, ¿sabes? Así que creo que la gente lo minimiza para sentirse bien.
(P4, ovolactovegetariana)

Creo que lo ven como algo inalcanzable, que va en contra de lo que es estándar, ¿sabes? Y entonces, a menudo, la persona intenta disminuir lo que no puede conseguir, aunque no sea su verdadero deseo, ¿sabes? [...] No hay identificación, no la hay, ¿sabes? Creo que acabas haciendo todo lo posible por distanciarte. Y entonces creo que de ahí vienen todos estos prejuicios, toda esta cuestión, ¿no? (P8, vegana)

En cuanto al tema de la desinformación, se formaron los subtemas de "preocupación excesiva" por los efectos de los cambios dietéticos en la salud, más comúnmente en el entorno familiar (P1 y P4), e "inviabilidad", vinculado a la creencia de que el movimiento es imposible de mantener, como mencionó la mitad de la muestra en los fragmentos siguientes.

[...] Todavía hay una cultura en la que la gente piensa que es muy difícil hacer un plato vegano, que es muy complicado, que es caro. Y es sólo hacer algo básico, ¿verdad? Mucho más fácil, incluso, que hacer carne. [...] Todavía falta información, sobre todo entre la gente mayor. (P2, ovolactovegetariana)

Escuché, por ejemplo, de un profesor mío que yo podría estar deprimido debido a la falta de vitaminas porque soy vegetariano. Así que no tiene mucho sentido. E incluso los nutricionistas tienen información errónea [...]. Cuando era vegana, estaba muy preocupada porque no comía pasteles ni nada de origen animal. Me preocupaba mucho. Pero entonces mi madre me dijo: "Al menos hazte vegetariana". Y acabé cediendo, pero tengo intención de volver. (P4, ovolactovegetariana)

Estas asociaciones de la vegetofobia con la desinformación sobre el vegetarianismo y el veganismo parecen ampliar nociones que, por lo general, están más relacionadas con la disonancia cognitiva y los sentimientos de amenaza, como ya se ha comentado. Aunque muchos participantes mencionaron la "ignorancia" y la "preocupación", la mayoría atribuyó la vegetofobia a más de una explicación posible a nivel interindividual e intergrupala.

Es importante señalar que este estudio tiene algunas limitaciones, como el reducido tamaño de la muestra, que puede afectar a la generalizabilidad de los resultados. Además, las entrevistas se realizaron en línea, lo que, aunque práctico, está sujeto a limitaciones técnicas. Otro aspecto a tener en cuenta es la escasez de estudios pertinentes disponibles durante el período de investigación, lo que restringió la diversidad de las referencias utilizadas.

Consideraciones finales

Los vínculos entre los relatos de vegetarianos y veganos sobre sus experiencias con los movimientos y las situaciones de vegetofobia permitieron elaborar cuadros comparativos entre los grupos y sus participantes para contribuir a la investigación de este tipo de prejuicios. Los veganos entrevistados mencionaron más diferencias ético-políticas y denuncias de vegetofobia intragrupo entre las corrientes de este movimiento que los vegetarianos. Los simpatizantes veganos también describieron el recurso a mecanismos compensatorios para hacer frente a la discriminación en mayor medida que los vegetarianos. Además, vegetarianos y veganos describieron las posibles razones de las actitudes y prácticas vegetofóbicas de forma similar. Algunas asociaciones con las nociones de vegetarianismo y veganismo de los participantes también reforzaron la relación de la vegetofobia con la amenaza simbólica y con posibles sentimientos de incomodidad e inconveniencia entre los grupos. Las investigaciones futuras también podrían explorar la relación entre la vegetofobia y otros tipos de prejuicios y

discriminación, haciendo hincapié en los factores socioeconómicos, que no se trataron específicamente en esta investigación. Estos aspectos podrían ayudar a la comprensión y a una caracterización más compleja de la vegetofobia como fenómeno social.

Contribuciones de los autores

Los autores declararon haber contribuido sustancialmente al trabajo en cuanto a la concepción o el diseño de la investigación; la adquisición, el análisis o la interpretación de los datos para el trabajo; y la redacción o revisión crítica del contenido intelectual pertinente. Todos los autores aprobaron la versión final que se publicará y aceptaron asumir la responsabilidad pública de todos los aspectos del estudio.

Conflictos de intereses

No se ha declarado ningún conflicto financiero, legal o político con terceras partes (gobierno, empresas privadas y fundaciones, etc.) por ningún aspecto del trabajo presentado (incluyendo, entre otros, subvenciones y financiación, participación en consejos asesores, diseño del estudio, preparación del manuscrito, análisis estadístico, etc.).

Indexadores

La Revista Psicología, Diversidade e Saúde está indexada en [DOAJ](#), [EBSCO](#) y [LILACS](#).



Referencias

- Bagci, S. C., & Olgun, S. (2019). A social identity needs perspective to Veg*nism: Associations between perceived discrimination and well-being among Veg*ns in Turkey [Una perspectiva de necesidades de identidad social para el veg*nismo: asociaciones entre la discriminación percibida y el bienestar entre los veg*ns en Türkiye]. *Appetite*, 143, 104441. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104441>

- Branscombe, N. R., Ellemers, N., Spears, R., & Doosje, B. (1999). The context and content of social identity threat [El contexto y contenido de la amenaza a la identidad social]. In N. Ellemers, R. Spears, & B. Doosje (Eds.), *Social identity: Context, commitment, content* (pp. 35–58). Blackwell Science. https://www.researchgate.net/profile/Nyla-Branscombe/publication/254784791_The_context_and_content_of_social_identity_threat/links/54b57c3d0cf2318f0f99e342/The-context-and-content-of-social-identity-threat.pdf
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology [Usando el Análisis Temático en Psicología]. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cole, M., & Morgan, K. (2011). Vegaphobia: Derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers [Vegafobia: Discursos derogatorios sobre el veganismo y la reproducción del especismo en los periódicos nacionales del Reino Unido]. *The British Journal of Sociology*, 62(1), 134–153. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2010.01348.x>
- De Groot, B., Hudders, L., & Bley, B. (2021). Moral rebels and dietary deviants: How moral minority stereotypes predict the social attractiveness of vegans [Rebeldes morales y desviados dietéticos: Cómo los estereotipos de la minoría moral predicen la atracción social de los veganos]. *Appetite*, 164, 105284. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105284>
- Doise, W., & Valentim, J. P. (2015). Levels of analysis in social psychology [Niveles de análisis en la psicología social] (2ª ed.). In *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (pp. 900–904). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.24032-4>
- Farias, A. B. (2014). Ética para o meio ambiente [Ética para el medio ambiente]. In C. J. Torres (Ed.), *Manual de ética: questões de ética teórica e aplicada* (pp. 604–623). Vozes.
- Gazzaniga, M., Heatherton, T., & Halpern, D. (2018). Psicología social [Psicología social]. In M. Gazzaniga, T. Heatherton, & D. Halpern (Eds.), *Ciência psicológica* (5. ed., pp. 495–547). Artmed.
- IBOPE Inteligência. (2018). *Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo* [Investigación de opinión pública sobre el vegetarianismo]. https://old.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf
- Infante, F. (2022). Veganismo: prejuicios e identidade [Veganismo: prejuicios e identidad]. *Revista Latinoamericana De Estudios Críticos Animales*, 9(1). <https://revistaleca.org/index.php/leca/article/view/309>
- Joy, M. (2014). *Por que amamos cachorros, comemos porcos e vestimos vacas: Uma introdução ao carnismo: O sistema de crenças que nos faz comer alguns animais e outros não* [Por qué amamos a los perros, comemos cerdos y vestimos vacas: Una introducción al carnismo: El sistema de creencias que nos hace comer algunos animales y otros no]. (M. Molina, Trad.). Cultrix.
- Judge, M., & Wilson, M. S. (2019). A dual-process motivational model of attitudes towards vegetarians and vegans [Un modelo motivacional de doble proceso sobre las actitudes hacia los vegetarianos y veganos]. *European Journal of Social Psychology*, 49(1), 169–178. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2386>
- Lima, M. E. O. (2020). *Psicologia social do preconceito e do racismo* [Psicología social del prejuicio y del racismo]. Blucher Open Access. <https://pdf.blucher.com.br/openaccess/9786555500127/completo.pdf>
- MacInnis, C. C., & Hodson, G. (2017). It ain't easy eating greens: Evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target [No es fácil comer vegetales: Evidencia de sesgo hacia vegetarianos y veganos tanto de la fuente como del objetivo]. *Group Processes & Intergroup Relations*, 20(6), 721–744. <https://doi.org/10.1177/1368430215618253>
- Magalhães, M. P., & Oliveira, J. C. (2019). Veganismo: Aspectos históricos [Veganismo: Aspectos históricos]. *Revista Scientiarum Historia*, 2(8). https://doi.org/10.51919/revista_sh.v2i0.68
- Minson, J. A., & Monin, B. (2011). Do-Goooder Derogation: Disparaging Morally Motivated Minorities to Defuse Anticipated Reproach [Descalificación de los hacedores del bien: Despreciar a las minorías moralmente motivadas para evitar la reprobación anticipada]. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 200–207. <https://doi.org/10.1177/1948550611415695>
- Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. (2016). Dispõe sobre normas aplicáveis a pesquisa em Ciências Humanas e Sociais [Establece normas aplicables a la investigación en Ciencias Humanas y Sociales]. https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/sau.delegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html
- Rosa, L. S., & Mackedanz, L. F. (2021). A análise temática como metodologia na pesquisa qualitativa em educação em ciências [El análisis temático como metodología en la investigación cualitativa en educación en ciencias]. *Atos de Pesquisa em Educação*, 16, e8574. <https://doi.org/10.7867/1809-0354202116e8574>

- Rothgerber, H. (2014). Horizontal Hostility among Non-Meat Eaters [Hostilidad horizontal entre los no consumidores de carne]. *PLoS ONE*, 9(5), e96457. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096457>
- Sociedade Vegetariana Brasileira. (2017). *Vegetarianismo* [Vegetarianismo]. <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/o-que-e/>
- Sociedade Vegetariana Brasileira. (n.d.). *Mercado vegano* [Mercado vegano]. <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/mercado-vegano/>
- Souza, R. F. (2018). *Conheça a vegafobia, o ódio explícito e intolerante contra veg(etari)anos* [Conozca la vegafobia, el odio explícito e intolerante contra los veg(etari)anos]. *Veganagente*. <https://veganagente.com.br/vegafobia-odio-contra-veganos/>
- Souza, R. F. (2019a). *"Veganismo liberal": O que essa controversa ideologia defende e como atrapalha a luta pela libertação animal* ["Veganismo liberal": Lo que esta controvertida ideología defiende y cómo obstaculiza la lucha por la liberación animal]. *Veganagente*. <https://veganagente.com.br/veganismo-liberal/>
- Souza, R. F. (2019b). *Veganismo popular: Conheça a vertente vegana que amadurece a luta pela libertação animal* [Veganismo popular: Conozca la vertiente vegana que madura la lucha por la liberación animal]. *Veganagente*. <https://veganagente.com.br/veganismo-popular-politico/>
- Terrez, B. G. (2024). *Benefícios e dificuldades em ser vegetariano pelas percepções dos vegetarianos* [Beneficios y dificultades de ser vegetariano según las percepciones de los vegetarianos] [Trabajo de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. Lume UFRGS. <http://hdl.handle.net/10183/277420>
- Tezcan, A. M. (2024). Vegaphobia as a Form of Discrimination [Vegafobia como una forma de discriminación]. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 144-159. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1422556>
- The Vegan Society. (2017). *History* [Historia]. <https://www.vegansociety.com/about-us/history>
- Vandermoere, F., Geerts, R., De Backer, C., Erreygers, S., & Van Doorslaer, E. (2019). Meat Consumption and Vegaphobia: An Exploration of the Characteristics of Meat Eaters, Vegaphobes, and Their Social Environment [Consumo de carne y vegafobia: Una exploración de las características de los consumidores de carne, vegafóbicos y su entorno social]. *Sustainability*, 11(14), 3936. <https://doi.org/10.3390/su11143936>