

RESULTADOS

Encuesta sobre población vegetariana y vegana española

Vegetarianos/as y veganos/as



www.diamundialveganismo.org

Presentación

Encuesta sobre personas vegetarianas y veganas

Este sondeo estima datos demográficos y de consumo básicos de las personas vegetarianas y veganas en España. También examina posibles factores que influyen en que la gente decida hacerse vegetariana o vegana, o abandonar este tipo de alimentación. La muestra es moderadamente grande (991 sujetos) y es bastante representativa de la población vegetariana y vegana en el país.

En este documento se analizan las respuestas de las personas que se denominan vegetarianas y veganas. En el documento de datos generales se encuentran las tablas de toda la muestra.

En España se estima que alrededor del 1,5% de la población es vegetariana (IPSOS 2011) y que de ese porcentaje cerca del 30% son veganos/as. En informes y estudios más recientes se ha señalado una tendencia a la reducción del consumo de carne (IPSOS MORI 2018) y un aumento de quienes se consideran “veggies” (Lantern, 2017) [“veggies” en este caso se consideraría a flexitarianos/as y omnívoros/as que están reduciendo activamente su consumo de carne].



METODOLOGÍA

- o La encuesta se mantuvo activa entre el 7 de septiembre y el 15 de octubre de 2019. Online, de acceso libre, y promovida a través de las redes sociales, recoge las respuestas de forma anónima.
- o Tras la limpieza de datos, la participación se resume en 991 personas.
- o Todas las preguntas eran obligatorias y solo se guardaba el formulario al ser completado en su totalidad..
- o En la encuesta únicamente se explora la parte del veganismo/vegetarianismo relacionada con la alimentación. No se exploran otros aspectos como el consumo de ropa, calzado, cosmética, entretenimiento, etc. Aunque solo se contemple este área, utilizamos “vegetariano” y “vegano” como denominación para las personas que no comen carne ni pescado (aunque sí huevos y lácteos), o ningún producto de origen animal, respectivamente.
- o La encuesta online incluía un itinerario distintivo para cada grupo basándose en las respuestas a ciertas preguntas.

LIMITACIONES

- o Las personas encuestadas podían saber el propósito de la encuesta y quién la realizaba antes de contestar, por lo que podría haber casos en los que se declare menor consumo de productos de origen animal.
- o Puede haber errores en las respuestas de autoinforme debido a fallos de memoria.
- o Puede haber sesgo de deseabilidad social. No se han incluido preguntas para medir escala de deseabilidad social.



día mundial
del **veganismo**

2019

ESTADÍSTICAS DEMOGRÁFICAS

| Te consideras... | | Frecuencias |
|---------------------|-----|-------------|
| Vegano/a | 444 | 44,80% |
| Vegetariano/a | 377 | 38,04% |
| Total de la muestra | 991 | 100,00% |

Del total de personas encuestadas el 44% son veganas y el 38% vegetarianas.

La mayoría de vegetarianos/as y veganos/as tienen edades comprendidas entre los 25 y 44 años. La edad media para ambos grupos es muy similar (35,4 años veganos/as y 35,9 años vegetarianos/as).

Por géneros, hay una amplia mayoría femenina en ambos tipos de consumidores (media de ambos 81,12% de mujeres).

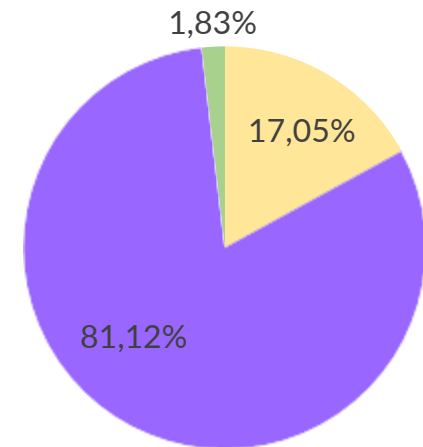
Categorías de edad

| | Vegetarianos/as | Veganos/as |
|------------------|-----------------|------------|
| Menos de 18 años | 2% | 0% |
| 18-24 años | 14% | 15% |
| 25-34 años | 33% | 35% |
| 35-44 años | 32% | 33% |
| 45-54 años | 13% | 14% |
| 55-64 años | 6% | 3% |
| 65-74 años | 1% | 0% |

Género

| | Vegetarianos/as | Veganos/as |
|--------|-----------------|------------|
| Hombre | 14% | 20% |
| Mujer | 85% | 78% |
| Otros | 1% | 3% |

Vegetarianos/as y veganos/as



■ Hombre ■ Mujer ■ Otros
p < .05

n=911

N=700.000*

*Población total estimada de personas vegetarianas y veganas en España, según datos de la Encuesta

ENIDE 2011 <https://www.west-info.eu/files/Report188.pdf>

Región

Top 10 provincias

| Veganos/as | | Vegetarianos/as | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| Madrid | 20% | Madrid | 21% |
| Barcelona | 15% | Barcelona | 15% |
| Valencia/València | 9% | Valencia/València | 7% |
| Asturias | 4% | Alicante/Alacant | 6% |
| Bizkaia | 4% | Asturias | 4% |
| Sevilla | 4% | Murcia | 3% |
| Alicante/Alacant | 4% | Coruña, A | 3% |
| Cádiz | 3% | Bizkaia | 3% |
| Balears, Illes | 2% | Balears, Illes | 2% |
| Málaga | 2% | Málaga | 2% |

Total veganos/as = 444

Total vegetarianos/as = 377

La mayor parte de personas vegetarianas y veganas reside en Madrid, Barcelona y Valencia.

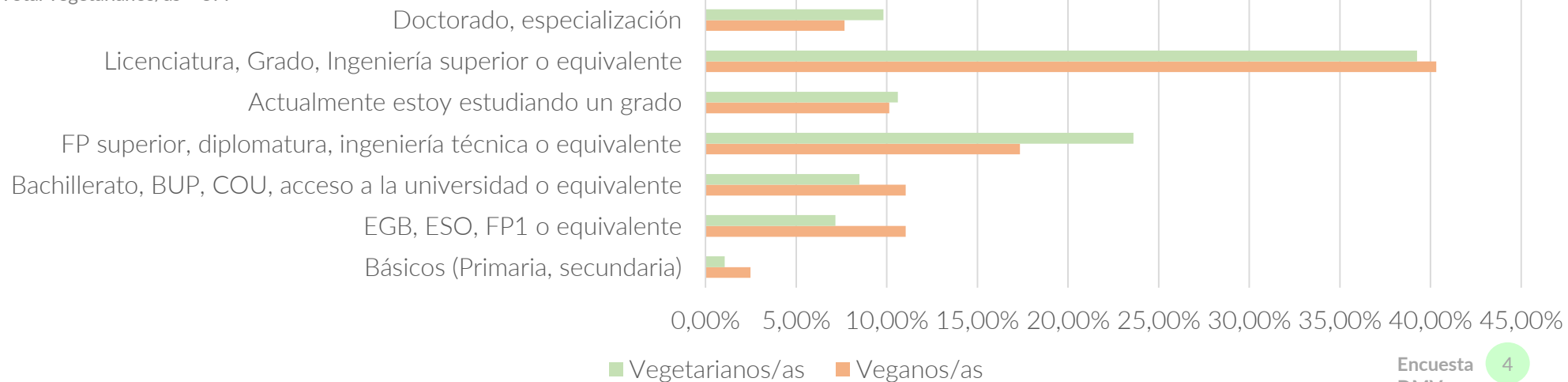
Hay una alta proporción de licenciados/as y graduados/as, en torno al 40% para ambos grupos. La media nacional se sitúa en el 29% (INE 2018).

Educación

¿Qué nivel máximo de estudios tienes?

| | Veganos/as | Vegetarianos/as |
|---|------------|-----------------|
| Básicos (Primaria, secundaria) | 2,48% | 1,06% |
| EGB, ESO, FP1 o equivalente | 11,04% | 7,16% |
| Bachillerato, BUP, COU, acceso a la universidad o equivalente | 11,04% | 8,49% |
| FP superior, diplomatura, ingeniería técnica o equivalente | 17,34% | 23,61% |
| Actualmente estoy estudiando un grado | 10,14% | 10,61% |
| Licenciatura, Grado, Ingeniería superior o equivalente | 40,32% | 39,26% |
| Doctorado, especialización | 7,66% | 9,81% |

Educación



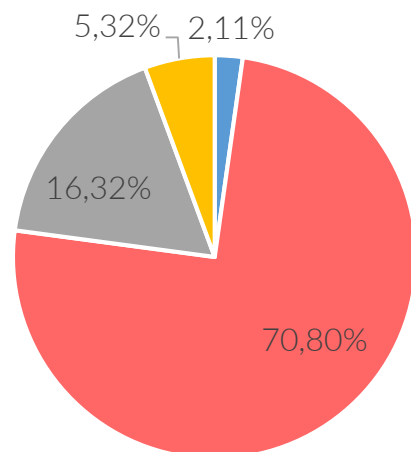
Espectro político

“En política te consideras...”

| | Vegetarianos/as | Veganos/as |
|---------------------|-----------------|------------|
| De izquierdas | 73% | 69% |
| No sabe/no contesta | 15% | 18% |
| De centro | 5% | 6% |
| De derechas | 3% | 2% |
| Anarquista | 1% | 1% |
| Otros | 4% | 5% |

| Principales respuestas en “Otros” | | |
|-----------------------------------|-----------------|------------|
| | Vegetarianos/as | Veganos/as |
| Otro Ninguno | 0,27% | 1,58% |
| Otro PACMA | 0,53% | 0,68% |
| Otro Varios | 1,86% | 0,68% |
| Otro Apolítico/a | 0,53% | 0,45% |
| Otro Animalista | 0,27% | 0,45% |
| Otro Anarcoveganismo | 0,00% | 0,23% |
| Otro Antiespecista | 0,00% | 0,23% |
| Centro izquierda | 0,00% | 0,23% |
| Otro Anarcosindicalista | 0,27% | 0,00% |

Total vegetarianos/as y veganos/as



■ De derechas ■ De izquierdas ■ No sabe/no contesta ■ Otros

La mayoría de vegetarianos/as y veganos/as se considera de izquierdas (media de ambos grupos: 70,8%).

Creencias y prácticas religiosas

“En cuanto a religion, te consideras...”

| | Vegetariano/a | Vegano/a |
|----------------------------|---------------|----------|
| Agnóstico/a | 22,73% | 21,77% |
| Ateo/a | 54,81% | 57,37% |
| Budista | 3,48% | 3,63% |
| Católico/a no practicante | 10,96% | 9,07% |
| Católico/a practicante | 1,87% | 1,59% |
| Evangélico/a o protestante | 0,27% | 0,00% |
| Musulmán/a | 0,00% | 0,23% |
| Otros | 5,88% | 6,35% |

Las personas vegetarianas y veganas se consideran principalmente ateas (media ambos: 56,20%) y solo un 10% se declara católico. La media en España es de un 71% de católicos/as y un 7,2% de ateos/as (CIS ESGE 2015).

Convivencia con otros animales

¿Convives con algún animal?

| | Veganos/as | Vegetarianos/as |
|-------------------------------|------------|-----------------|
| Convive con algún otro animal | 78,83% | 71,35% |
| No convive con otros animales | 21,17% | 28,65% |

La mayoría de vegetarianos/as (71%) y veganos/as (79%) convive con algún animal, frecuentemente perros, o perros y gatos.

| Principales respuestas en “Otros” | | |
|-----------------------------------|-----------------|------------|
| | Vegetarianos/as | Veganos/as |
| Otro Yoga* | 0,00% | 0,68% |
| Otro No especificado | 0,53% | 0,23% |
| Otro Animista | 0,00% | 0,23% |
| Otro Varios | 1,87% | 1,81% |
| Otro No religioso/espiritual | 0,80% | 1,36% |
| Otro Cristiano/a | 0,00% | 0,91% |
| Otro Deísta | 1,07% | 0,45% |
| Otro Espiritual | 1,34% | 0,23% |
| Otro Paganismo | 0,27% | 0,45% |

* El Yoga no se considera una religión, sin embargo varios participantes han escrito esta opción en “Otros” y por eso aparece aquí.

| Animal(es) | Veganos/as | Vegetarianos/as |
|----------------|------------|-----------------|
| Perro(s) | 50,68% | 40,58% |
| Gato(s) | 48,65% | 37,93% |
| Conejo(s) | 3,38% | 3,18% |
| Otros animales | 11,71% | 8,75% |

Preferencias de consumo

Datos de las personas que se consideran vegetarianas o veganas

Adherencia

¿Desde hace cuánto tiempo eres vegano/a o vegetariano/a?

| | De una semana a un mes | De 1 a 3 meses | De 3 a 6 meses | De 6 meses a 1 año | De 1 a 2 años | De 2 a 3 años | Más de 3 años |
|---------------|------------------------|----------------|----------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|
| Vegano/a | 0,23% | 3,38% | 5,86% | 10,36% | 11,71% | 15,99% | 52,48% |
| Vegetariano/a | 0,80% | 2,39% | 6,10% | 11,14% | 13,53% | 17,24% | 48,81% |
| Total | 0,49% | 2,92% | 5,97% | 10,72% | 12,55% | 16,57% | 50,79% |

Más de la mitad de las personas veganas y casi la mitad de las vegetarianas siguen esta dieta desde hace más de 3 años. Por edades el grueso de vegetarianos y veganos con más años de dieta está en el tramo de 35-44 años.

| Vegetarianos/as y veganos/as por edad y adherencia | Menos de 18 años | 18-24 años | 25-34 años | 35-44 años | 45-54 años | 55-64 años | 65-74 años | Total n=821 |
|--|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| De una semana a un mes | 0,00% | 0,24% | 0,12% | 0,00% | 0,12% | 0,00% | 0,00% | 0,49% |
| De 3 a 6 meses | 0,24% | 1,58% | 1,83% | 1,22% | 0,85% | 0,24% | 0,00% | 5,97% |
| De 6 meses a 1 año | 0,24% | 2,68% | 3,53% | 2,92% | 1,34% | 0,00% | 0,00% | 10,72% |
| De 1 a 2 años | 0,12% | 2,80% | 4,87% | 3,29% | 0,85% | 0,61% | 0,00% | 12,55% |
| De 1 a 3 meses | 0,12% | 0,49% | 1,22% | 0,97% | 0,12% | 0,00% | 0,00% | 2,92% |
| De 2 a 3 años | 0,00% | 2,31% | 6,82% | 4,87% | 1,46% | 1,10% | 0,00% | 16,57% |
| Más de 3 años | 0,24% | 4,02% | 15,47% | 19,12% | 8,77% | 2,68% | 0,49% | 50,79% |
| Total | n=8 | n=116 | n=278 | n=266 | n=111 | n=38 | n=4 | 821 |

Preferencias de consumo

Motivaciones

¿Qué motivos te llevaron a adoptar una dieta vegetariana/vegana?

| | Veganos/as | Vegetarianos/as |
|--|------------|-----------------|
| Derechos animales/Protección animal | 95,95% | 88,59% |
| Salud | 39,19% | 45,09% |
| Preocupación por el medio ambiente | 64,86% | 77,45% |
| No me gusta el sabor de la carne | 11,04% | 15,12% |
| Religión/creencias | 2,03% | 4,77% |
| Justicia social/hambre en el mundo | 28,60% | 29,44% |
| Seguir la moda/tendencia | 0,00% | 0,27% |
| Influencia social (padres, familiares, amigos/as, pareja...) | 2,48% | 2,92% |
| Coste de los alimentos | 1,58% | 2,12% |

¿Qué te resulta más difícil?

| | Vegetarianos/as | Veganos/as |
|--|-----------------|------------|
| Encontrar bares y restaurantes con opciones vegetarianas/veganas | 68% | 58% |
| Lograr la aceptación de mi familia/amistades | 33% | 36% |
| Gastar tiempo en cocinar | 11% | 7% |
| Hacer la compra | 8% | 5% |
| Preparar comidas vegetarianas/veganas | 5% | 2% |
| Llevarlo a rajatabla (no comer esporádicamente carne) | 5% | 1% |

La principal motivación de las personas veganas para adoptar esta dieta son los derechos de los animales. En el caso de las personas vegetarianas se ve mayor preocupación por la salud y el medio ambiente.

Ambos grupos consideran que una de las mayores dificultades que entraña llevar una dieta vegetariana o vegana es encontrar locales de restauración en los que haya platos vegetarianos o veganos. También causa dificultad que las familias y amistades no acepten su estilo de vida.

Preferencias de consumo

¿Qué crees que te ayudaría en el día a día?

| | Veganos/as | Vegetarianos/as | Total |
|--|------------|-----------------|--------|
| Que hubiese más productos veganos en los supermercados (embutidos vegetales, quesos veganos, platos preparados, etc) | 45,05% | 36,34% | 41,05% |
| Que hubiese más tiendas veganas | 70,05% | 61,54% | 66,14% |
| Tener más información sobre nutrición, nutrientes específicos o salud en general | 45,95% | 53,32% | 49,33% |
| Que las frutas, verduras y legumbres fuesen más baratas | 47,30% | 50,66% | 48,84% |
| Aprender a cocinar | 23,87% | 30,77% | 27,04% |
| Encontrar recetas muy fáciles pero completas y sabrosas | 44,59% | 60,48% | 51,89% |
| Que hubiese más bares y restaurantes con opciones veganas | 83,56% | 84,35% | 83,92% |
| Que hubiese opciones veganas en centros educativos y hospitales | 90,77% | 89,92% | 90,38% |
| Que mis amigos y familiares lo aceptasen y respetasen | 50,45% | 45,62% | 48,23% |
| Que tuviesen más formación al respecto los profesionales sanitarios | 90,99% | 88,33% | 89,77% |

Entre las cosas que más ayudarían en el día a día a las personas vegetarianas y veganas se encuentra que los profesionales sanitarios tuviesen más formación al respecto y que hubiese opciones veganas en centros educativos y hospitales.

A las personas que llevan más tiempo siendo vegetarianas y veganas (más de 3 años) les ayudaría una mayor formación de los sanitarios (92%) y encontrar opciones veganas en centros educativos y hospitales (91%), mientras que a las que llevan poco tiempo con estas dietas (menos de 1 año) les ayudaría también que hubiese más bares y restaurantes con opciones veganas (92%) y que hubiese más tiendas veganas (82%).

En general ningún grupo de consumidores (vegetarianos/as y veganos/as) ni de edades considera de gran ayuda aprender a cocinar, aunque las personas que llevan de 1 semana a 3 meses siendo vegetarianas/veganos son las que más necesitarían aprender a cocinar (50%).

Preferencias de consumo

Consumo de tipos de alimentos

Carnes vegetales comerciales (embutidos vegetales, nuggets, hamburguesas, chorizo vegano, tiras estilo pollo...)

| | Dos o más veces al día | Una vez al día | 4-5 veces a la semana | 2-3 veces a la semana | Una vez a la semana | 2-3 veces al mes | Una vez al mes | Nunca | Total |
|-------------------------|------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|------------------|----------------|-------|-------|
| Consumidor/a consciente | 0% | 5% | 6% | 14% | 8% | 17% | 15% | 35% | 65 |
| Flexitariano/a | 2% | 7% | 13% | 19% | 6% | 13% | 9% | 32% | 88 |
| Omnívoro/a | 6% | 0% | 0% | 6% | 12% | 12% | 18% | 47% | 17 |
| Vegano/a | 1% | 6% | 11% | 17% | 21% | 20% | 17% | 8% | 444 |
| Vegetariano/a | 1% | 3% | 11% | 16% | 18% | 18% | 16% | 17% | 377 |
| Total | | | | | | | | | 991 |

En general, el grupo que más carnes vegetales comerciales consume son los flexitarianos (de media 0,27 veces al día/8,2 veces al mes), seguidos de los veganos y vegetarianos.

Dentro del grupo de vegetarianos y veganos quienes más consumen carnes vegetales comerciales son las personas que llevan esta dieta desde hace 2-3 años (28%), seguidos de quienes llevan 1-2 años (26%).

Preferencias de consumo

Consumo de tipos de alimentos

| Quesos veganos comerciales (lonchas, rallado, barra, de untar, en piezas...) | | | | | | | | |
|--|------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|------------------|----------------|-------|
| | Dos o más veces al día | Una vez al día | 4-5 veces a la semana | 2-3 veces a la semana | Una vez a la semana | 2-3 veces al mes | Una vez al mes | Nunca |
| Consumidor/a consciente | 0% | 3% | 3% | 8% | 8% | 8% | 17% | 54% |
| Flexitariano/a | 0% | 0% | 10% | 7% | 3% | 8% | 17% | 55% |
| Omnívoro/a | 0% | 6% | 0% | 0% | 6% | 6% | 0% | 82% |
| Vegano/a | 1% | 2% | 7% | 18% | 13% | 21% | 23% | 14% |
| Vegetariano/a | 1% | 1% | 4% | 4% | 10% | 11% | 20% | 49% |

En general, el grupo que más quesos veganos consume son los veganos/as (de media 0,19 veces al día/5,8 veces al mes), seguidos de los flexitarianos y los vegetarianos.

Las personas que llevan más tiempo siendo vegetarianas/veganos (más de 3 años) son las que más consumen quesos veganos comerciales (25%).

Preferencias de consumo

Categorización y consumo de tipos de alimentos

| No consumen ningún tipo de carne nunca | | | |
|---|-------|------------|-------|
| | Casos | Frecuencia | Total |
| Consumidor/a consciente | 8 | 12,3% | 65 |
| Flexitariano/a | 3 | 3,4% | 88 |
| Omnívoro/a | 0 | 0% | 17 |

| No consumen ningún producto de origen animal nunca | | | |
|---|-------|------------|-------|
| | Casos | Frecuencia | Total |
| Consumidor/a consciente | 4 | 6,15% | 65 |
| Flexitariano/a | 0 | 0% | 88 |
| Omnívoro/a | 0 | 0% | 17 |

| Consumen marisco | | | |
|-------------------------|-------|------------|-------|
| | Casos | Frecuencia | Total |
| Vegano/a | 5 | 1,13% | 444 |
| Vegetariano/a | 29 | 7,69% | 377 |

| Consumen pescado | | | |
|-------------------------|-------|------------|-------|
| | Casos | Frecuencia | Total |
| Vegano/a | 5 | 1,13% | 444 |
| Vegetariano/a | 36 | 9,55% | 377 |

Para identificar a los diferentes grupos de vegetarianos, veganos, consumidores conscientes, flexitarianos y omnívoros se utilizó únicamente una pregunta de verificación (Te consideras...) en la que las personas respondieron según su criterio. El listado de frecuencias de consumo se utilizó para descartar respuestas aleatorias, automáticas o no válidas.

De acuerdo con el cuestionario de frecuencias de consumo, hay personas que se denominan vegetarianas pero consumen pescado y marisco (el 31% consume ambos). Estos casos deberían considerarse flexitarianos, omnívoros o consumidores conscientes en la práctica.

En el caso de las personas veganas se ha encontrado que en 41 casos (9,23%), si bien no consumen ningún tipo de carne, sí consumen huevos y lácteos, por lo que la categoría que les correspondería sería "Vegetariano/a".

También se han observado casos en los que personas denominadas flexitarianas, dado que nunca consumen ningún tipo de carne, podrían considerarse vegetarianas (3,4%) y 4 casos de consumidores conscientes que no consumen ningún producto de origen animal, por lo que estarían en la categoría de "Veganos/as".

Aunque comprenden muy pocos casos, estos resultados sugieren que es mejor utilizar un proceso de varios pasos para verificar si las personas son vegetarianas/veganos.

Preferencias de consumo

Vegetarianos/as y veganos/as

No es raro encontrar estas discrepancias en estudios sobre vegetarianos y veganos. En un estudio de 2010 encontraron que el 48% de las personas que se autodenominaban vegetarianas consumían carne roja, pollo o pescado[1]. De acuerdo con estudios recientes sobre población vegetariana, cuando se les pregunta sobre su consumo de carne y pescado la proporción de "auténticos" vegetarianos es mucho menor que la de autodenominados vegetarianos[2]. Es posible que estas personas se consideren vegetarianas porque comen menos carne que otras personas de su entorno.

[1] Juan, W, Yamini, S & Britten, P (2015) Food intake patterns of self-identified vegetarians among the US population, 2007–2010. *Procedia Food Sci* 4, 86–93.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211601X15000759>

[2] Faunalytics "Who are the vegetarians? Part 2" <https://faunalytics.org/who-are-the-vegetarians-part-2/>