



---

# ¿Afectan los estereotipos de género a la adopción de dietas vegetarianas?

---

*Purificación Alcalá Bellido*



*Tutor: Andreu Farran Codina*

---

## ¿Afectan los estereotipos de género a la adopción de dietas vegetarianas?

**Resumen:** La dieta occidental se caracteriza por un elevado consumo de carne, cuyo impacto sobre la salud y el medio ambiente es significativo. Las dietas vegetarianas, que eliminan la carne y el pescado pudiendo o no incluir otros alimentos de origen animal, son en consecuencia una alternativa más saludable y sostenible. No obstante, dada su complejidad, la conducta alimentaria se ve afectada por multitud de factores entre los que destacan los estereotipos de género, aquellas actitudes, conductas y actividades tradicionalmente asociadas con la masculinidad o la feminidad. El presente artículo pretende aportar evidencia sobre el efecto de estos estereotipos en la aproximación de ambos sexos a las dietas vegetarianas. Concluimos que los estereotipos de género pueden promover la adopción de dietas vegetarianas en mujeres y dificultarla en hombres. Estos hallazgos permitirán a las dietistas-nutricionistas elaborar intervenciones alimentarias más efectivas para mejorar la salud y reducir el impacto ambiental de la población.

**Abstract:** The Western diet is characterized by a high meat intake, whose environmental and health impact is noteworthy. Therefore, vegetarian diets, which avoid meat and fish and may not include other animal foods, are a healthier and more sustainable option. Nevertheless, eating behavior is a complex process influenced by several elements. Gender norms, understood as the attitudes, practices and tasks traditionally viewed as feminine or masculine, are a major factor affecting eating habits. The objective of this review is to provide evidence about the effect of gender norms on the approach of both sexes to vegetarian diets. The main conclusion is that gender norms would promote the adoption of vegetarian diets in women, but would have the opposite effect on men. These findings would help dietitians to create better nutritional interventions, which could improve public health and reduce the environmental impact of the Western diet.

**Palabras clave:** carne, masculinidad, feminidad, género, dietas vegetarianas.

**Keywords:** meat, masculinity, femininity, gender, vegetarian diets.

---

### 1. Introducción

La alimentación de la población tiene un impacto claro sobre la salud humana y el medio ambiente. La dieta mayoritaria en los países desarrollados ha sufrido en las últimas décadas un cambio hacia un patrón poco saludable, caracterizado por un exceso de calorías y por la presencia de alimentos altamente procesados y de origen animal, lo cual contribuye al desarrollo de sobrepeso, obesidad, desnutrición y deficiencias de micronutrientes (1). El exceso de peso afecta a más de 2.000 millones de personas en el mundo (1) y aumenta el riesgo de sufrir, entre otras, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer (2). Asimismo, la producción de alimentos es responsa-

ble de casi el 30% del total de emisiones de gases de efecto invernadero, siendo la principal causa del cambio climático, y del 70% del uso global de agua. Además, la agricultura ocupa cerca de un 40% de la tierra en todo el planeta (1).

La fuente de proteína principal de la dieta es de gran importancia a la hora de considerar los efectos de la alimentación sobre el medio ambiente y la salud. La dieta en los países desarrollados se caracteriza por una elevada ingesta de carne, tendencia que va en aumento; al mismo tiempo, la evidencia revela que la carne, especialmente la de rumiantes, produce el mayor impacto medioambiental (1) y su consumo se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedad isquémica del corazón, entre otras enfermedades (3). Las dietas basadas en plantas (*plant-based diets*) son por lo tanto una opción más sostenible y saludable que la dieta occidental (1).

El paradigma de las dietas basadas en plantas son las dietas vegetarianas. Estas se caracterizan por la ausencia total de carne, pescado y derivados, pudiendo incluir lácteos, huevos y/o miel (lacto-, ovo- u ovolactovegetariana) o no (vegetariana estricta o vegana). Las dietas vegetarianas se han asociado con una reducción de emisiones de gases de efecto invernadero y un menor uso de la tierra, debido al menor impacto medioambiental de las fuentes proteicas vegetales (1), además de tener un efecto protector frente a diversas enfermedades (4). En nuestro país, aunque no existen estadísticas oficiales al respecto, se estima que entre un 1,5% y un 2% de la población lleva una dieta vegetariana o vegana, de los cuales entre un 30% y un 40% son veganos (5). Además, la literatura sugiere que las mujeres constituyen la mayoría del colectivo vegetariano y vegano (6,7). Estos patrones dietéticos están en aumento en los países de nuestro entorno, y las razones de esto son variadas, desde la preocupación por el impacto medioambiental hasta la mejora de la salud, pasando por aspectos éticos como la defensa de los derechos animales (5).

La alimentación es un proceso complejo en el que intervienen multitud de factores entre los que destacan los fisiológicos, los psicológicos, los socioeconómicos y los culturales. A nivel fisiológico, las señales de hambre y saciedad están mediadas por hormonas (ghrelina, leptina, insulina, entre otras), pero aspectos como el simple hecho de ver un alimento generan una respuesta a nivel neurológico que aumenta el deseo de comerlo (8). El olor, el sabor y la textura afectan igualmente a la cantidad que se ingiere (9). Por otro lado, ciertos polimorfismos genéticos afectan a la capacidad de digerir algunos nutrientes o de percibir los sabores, y esto puede modificar la ingesta alimentaria (10).

Los alimentos tienen un valor hedónico y emocional que modifica la elección y la cantidad ingerida (8). Las emociones afectan a la ingesta: la tristeza y el estrés hacen que aumente el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcar

(11,12). Otros ejemplos de factores que afectan a la elección de alimentos y a la cantidad ingerida son el marketing y la publicidad (13), la disponibilidad o la variedad de alimentos (9).

Los factores socioeconómicos y culturales inciden inevitablemente en la alimentación humana. Pertenecer a clases sociales altas y recibir mayores ingresos hace más probable seguir una alimentación saludable (14). En la misma línea, la inseguridad alimentaria, la percepción subjetiva de no disponer de un acceso adecuado a alimentos, disminuye el consumo de frutas y verduras y aumenta el de legumbres, alimentos ricos en grasas y azúcares, carnes rojas y aperitivos (14). El nivel educativo da indicios sobre los conocimientos en hábitos saludables (14), por lo que las personas con mayor educación tienen mayor tendencia a llevar una alimentación equilibrada (15). Los hábitos culturales moldean igualmente a la alimentación. Las preferencias, actitudes y valores relacionados con la alimentación se transmiten de una generación a otra (16). Los alimentos tienen un papel muy importante a nivel cultural ya que demuestran la pertenencia a una religión, a una determinada creencia filosófica o a un estatus social (17). En este sentido, el sexo es considerado un factor fundamental que explica la conducta alimentaria y la elección de alimentos (18).

Los estereotipos de género, la construcción social que comprende las actitudes, roles, comportamientos y actividades tradicionalmente asociados a la masculinidad o la feminidad (11) afectan a la alimentación de la población de forma clara. Esto se traduce en diferencias en la conducta alimentaria en función del sexo (19,20). Como la biología es solo una parte de todos los factores que intervienen en la conducta alimentaria, podemos pensar que estas diferencias encuentran una explicación en los estereotipos de género interiorizados desde la infancia. El presente trabajo pretende revisar la evidencia existente para evaluar si los estereotipos de género asociados con ambos sexos afectan a la aproximación a las dietas vegetarianas y veganas, que según la literatura son más saludables y sostenibles que la dieta predominante en los países de nuestro entorno. Conocer la existencia y los efectos de estos estereotipos permitirá a las dietistas-nutricionistas desarrollar intervenciones alimentarias de forma más efectiva y duradera.

## **2. Método**

Para la elaboración de esta revisión bibliográfica, he consultado las bases de datos PubMed y Scopus. He empleado diferentes combinaciones de palabras clave como "gender", "gender roles", "masculinity", "femininity", "male", "female", "food choice", "food intake", "meat", "vegan", "vegetarian" y similares. A partir de una primera selección de artículos en base a la lectura de su resumen, empleando el método "bola de nieve", he seleccionado a

continuación los estudios más notables citados en ellos, así como los artículos relacionados sugeridos por las bases de datos. Tras esta primera selección de los estudios, he descartado aquellos cuyo contenido no era relevante para la presente revisión. Para asegurar la vigencia de la bibliografía, he empleado únicamente referencias publicadas a partir del año 1998. En cuanto a los libros consultados, los criterios de selección han sido su importancia dentro de su campo y su disponibilidad en el catálogo de la biblioteca de la Universidad de Barcelona.

### **3. Conducta alimentaria en hombres y mujeres**

#### *3.1. Sexo y estereotipos de género*

Mientras que el sexo biológico hace referencia a los rasgos anatómicos y fisiológicos que dividen a la especie humana en hombres y mujeres (11), el género se define como un conjunto de comportamientos socialmente aprendidos y mantenidos a través de las interacciones sociales con los demás (21). Según explica Carter (22), la familia es el primer lugar en el que comienza la socialización de género. Por un lado, la prole es educada con una simbología y un lenguaje diferentes en función del sexo: en ellas se hace énfasis en la afectividad, la expresividad, la delicadeza y la fragilidad, mientras que en ellos se refuerzan las características centradas en la fuerza y la agilidad, la agresividad y el liderazgo. Por otro lado, los progenitores ejemplifican a través de sus acciones, influidas por el género, qué comportamientos son adecuados y cuáles no. Todo esto, apoyado después por el entorno social, pasa a formar parte del marco de referencia identitario en la edad adulta, que indicará qué comportamientos son adecuados y cuáles no son aceptables. Así, los niños socializados para ser líderes competitivos darán lugar a hombres cuyos estándares identitarios son la autonomía, la acción, la independencia, la dominación o la agresión, mientras que las niñas socializadas para ser cuidadoras crecerán con estándares de identidad relacionados con la conexión con los demás, la expresividad, la compasión o los cuidados. Dado que el género y sus estereotipos están enraizados en la identidad de las personas a varios niveles, su sostén es muy importante y resulta particularmente difícil modificarlo.

Muchos roles y tareas dentro de la sociedad dependen del género, es decir, son considerados eminentemente masculinos o femeninos, y al llevarlos a cabo se refuerza el género, ya que es un constructo social que se mantiene a sí mismo de generación en generación. Los estereotipos de género perpetúan por lo tanto este constructo social (22) y no solo se dejan ver en la identidad y en el comportamiento, sino también en la conducta alimentaria de las personas.

#### *3.2. Diferencias en las preferencias y en la conducta alimentaria entre los sexos*

El sexo del individuo afecta a su alimentación de forma inequívoca a través de las características genéticas y fisiológicas. La mayor altura y peso de los hombres incrementa sus requerimientos energéticos con respecto a los de ellas, aunque ciertas situaciones fisiológicas en la mujer, como el embarazo, aumentan sus necesidades nutricionales (11). No obstante, existe evidencia que sugiere que las preferencias alimentarias y la ingesta de hombres y mujeres difieren a distintos niveles (11).

### 3.2.1. Conducta alimentaria en la infancia

Las diferencias en la conducta alimentaria pueden observarse ya desde la infancia en un conjunto de estudios. Cooke y Wardle (23), en una muestra de 1.291 niños de entre 4 y 16 años, hallaron que mientras que a las niñas les atraían más las frutas y verduras que a los niños, ellos daban mayores puntuaciones a alimentos ricos en azúcares y grasas, a la carne, a los derivados cárnicos y a los huevos. Lehto *et al.* (24) realizaron dos encuestas en un año a 424 escolares de entre 11 y 12 años. En la primera encuesta, las niñas reportaron un mayor consumo de verduras y menos barreras para su ingesta, mientras que en la segunda, ellas manifestaron mayor agrado por las verduras y tenían mayor preferencia por una serie de verduras que ellos. Por otra parte, también existe evidencia que sugiere que no existe relación entre la ingesta de frutas y verduras y el sexo en edad infantil: de entre 98 estudios sobre el consumo de frutas y verduras en niños y adolescentes (25), en 18 no se encontraron asociaciones entre el sexo y el consumo de frutas y verduras y en 4 fueron los niños el grupo con más ingesta de frutas y verduras.

La presencia de polimorfismos que afectan a la percepción de los sabores podría explicar el rechazo de muchos niños por las verduras. Sin embargo, Feeney *et al.* (26) analizaron varios factores, como la presencia de un alelo responsable de la percepción del sabor amargo, sobre la ingesta de verduras en 525 niños y niñas, y observaron que únicamente el sexo de los niños y su nivel socioeconómico, y no la presencia del genotipo estudiado, demostraron ser los predictores del agrado por las verduras en esa población.

### 3.2.2. Conducta alimentaria en la edad adulta

En la edad adulta, la alimentación de los hombres parece ser menos saludable que la de las mujeres (14,19). Wardle y colaboradores (18) realizaron una encuesta a 19.298 estudiantes universitarios y mostraron que, en los 23 países estudiados, los hombres tenían menos tendencia a consumir fibra y a evitar los alimentos ricos en grasas que las mujeres, y en 21 de los 23 países, ellos consumían menos fruta que ellas. Además, los hombres expresaban en me-

nor medida que las mujeres su voluntad de seguir una alimentación saludable. Al ser un patrón común en países culturalmente tan dispares, este hallazgo no podría explicarse por un sesgo occidental o patrón cultural concreto. En el estudio realizado por Heuer *et al.* (27) sobre 15.371 personas de entre 14 y 80 años, se observó que los hombres consumían mayor cantidad de casi todos los grupos de alimentos; en especial, la ingesta de carne y de refrescos era el doble, y la de cerveza era seis veces mayor que en el caso de las mujeres. Los hombres también parecen consumir más alimentos procesados (15) y acudir con más frecuencia que las mujeres a restaurantes de comida rápida (11,15).

Otras investigaciones muestran resultados menos esclarecedores. En un estudio realizado en España, de entre los 1.009 participantes, únicamente las mujeres de nivel socioeconómico y educativo elevado relacionaron con mayor frecuencia una dieta saludable con una dieta variada y equilibrada (28). Lombardo y colaboradores no encontraron diferencias entre hombres y mujeres en la preferencia por alimentos como la leche de vaca, el yogur, las bebidas vegetales, las verduras crudas, la fruta o las legumbres (29).

#### **4. Factores que influyen en la conducta alimentaria de hombres y mujeres**

##### *4.1. Insatisfacción corporal y tendencia a realizar dietas de control de peso*

Dentro de los aspectos que explican las citadas diferencias, los psicológicos son de especial relevancia. Socialmente, la delgadez femenina se asocia con el cuerpo ideal y con el éxito (30). En consecuencia, la evidencia muestra que, mientras que los hombres suelen recurrir a la actividad física para controlar su peso (31), las mujeres están en general menos satisfechas con él y sienten más deseos de reducirlo que ellos, por lo que tienen una mayor tendencia a seguir dietas con el objetivo de evitar engordar. Esto, sea cual sea su edad, nivel económico y país de origen (11,19).

La investigación de Rozin *et al.* (32) sobre 1.281 personas de 4 países mostró que, en todos ellos, las mujeres decían verse más gordas de lo que sería su cuerpo ideal. Wardle y colaboradores (18) estudiaron si las diferencias observadas en su estudio podían deberse, en parte, al hecho de que las mujeres tuviesen mayor tendencia a realizar dietas, y obtuvieron resultados a favor de esta tesis, lo cual resulta lógico: para bajar de peso, las mujeres consumirían más frutas y verduras y menos grasas. Davy *et al.* (33) también expusieron en su estudio que las mujeres sentían la necesidad de reducir el contenido de grasas de su dieta con mayor frecuencia que ellos, y el doble de mujeres que de hombres decía necesitar bajar de peso.

##### *4.2. Conocimientos sobre nutrición y alimentación saludable*

Los conocimientos sobre salud y nutrición son un importante factor que es necesario, aunque no suficiente, para llevar una alimentación adecuada y equilibrada. Las mujeres demuestran más interés y conocimientos sobre alimentación saludable que los hombres (19,27). Un estudio realizado en población noruega (11) evidenció que ellas tenían mayor conocimiento de la relación entre una alimentación adecuada y un buen estado de salud, y por lo tanto solían realizar cambios en su dieta con más frecuencia que los hombres. Rozin *et al.* (32) hallaron que las mujeres mostraban más preocupación por la dieta y mayor predisposición para modificarla con el objetivo de reducir la sal o las grasas. Wardle y colaboradores observaron que las mujeres conocían en mayor medida que los hombres la importancia de elegir los alimentos adecuados para mantener la salud en prácticamente la totalidad de los 23 países estudiados, independientemente de la motivación para hacer dieta (18).

Esto indicaría que los hombres tienen una conducta alimentaria menos saludable en parte debido a que la salud no es la motivación principal para el cambio de conducta (19). Por otra parte, según Cairns y Johnston (34), Rozin y colaboradores (32), y Arganini *et al.* (19), el mayor interés de las mujeres por la alimentación saludable podría relacionarse con el hecho de que acarrean la carga, desproporcionada en relación con los hombres, de preparar y servir la comida. Nardocci y colaboradores (15) achacan estas diferencias de interés al hecho de que la transmisión de las habilidades culinarias domésticas es eminentemente femenina (de madres a hijas), y así las mujeres tendrían una ventaja frente a los hombres.

#### 4.3. Otros aspectos sociológicos y psicológicos

Las investigaciones sociológicas también parecen indicar que las mujeres tienen una relación más conflictiva con la comida que los hombres. La feminidad moderna exige, según Cairns y Johnston (35), rehuir los alimentos que “engordan” para mantener el peso, pero al mismo tiempo, evitar parecer excesivamente restrictivas con su alimentación. La feminidad engloba el concepto de “dieta” dentro de una alimentación saludable en la que las restricciones, el auto-control y el conocimiento de nutrición se mantienen, pero se disfrazan de elecciones saludables (35). Arganini *et al.* coinciden en que las mujeres sufren un conflicto interno constante entre el deseo de conservar el peso y el de consumir ciertos alimentos considerados “prohibidos” por su valor calórico (19).

## 5. Género y dietas vegetarianas

### 5.1. Influencia de los estereotipos de género en la percepción de la carne y su relación con la masculinidad

Tradicionalmente, la carne se ha considerado como un alimento asociado al poder económico y social (36), es decir, con virtudes como la agresión, la virilidad, la fuerza y la pasión, que tienen una connotación eminentemente masculina (37). En concordancia con la evidencia anteriormente mencionada, la literatura parece coincidir en que el consumo de carne es superior en los hombres que en las mujeres, y que la carne es un alimento fuertemente asociado con la masculinidad (36,38), mientras que las verduras se consideran alimentos femeninos (36).

El consumo de carne se asienta sobre varias premisas. Según Piazza y colaboradores (39), se suele considerar que consumir carne es normal, natural, necesario y agradable (*nice*), lo que se conoce como las “4N” de la justificación. Según los autores, recurrir a las “4N” para racionalizar la ingesta de carne se asocia con una menor motivación para dejar de comerla por razones éticas y con una mayor adherencia y frecuencia de consumo. Otras justificaciones posibles son el apego emocional, la negación de los aspectos éticos de su consumo, la dificultad del cambio de hábitos, la asociación con la fuerza o la superioridad masculina, o la identificación con el grupo social a través de la carne (40).

Rothgerber (38), y observó que los hombres tenían una actitud más positiva hacia la carne y que, en comparación con las mujeres, negaban más el sufrimiento animal, justificaban más su posición jerárquicamente superior con respecto a los animales, pensaban más que comer carne era saludable, apelaban más a la religión y opinaban más que el consumo de carne era el natural; es decir, recurrían a las “4N” de la justificación. Además, los hombres que consumían mayor cantidad de carne puntuaban más alto en rasgos asociados típicamente con la masculinidad, hallazgo que apoya la relación entre el consumo de carne y lo masculino. De Backer y colaboradores (41), por su parte, encontraron que los hombres que se identifican con formas de masculinidad no tradicionales tienen menor apego por la carne y mayor tendencia a reducir su ingesta que aquellos que se identifican menos con esas nuevas formas de masculinidad, aunque la muestra de este estudio, 309 hombres mayoritariamente con estudios superiores, era relativamente pequeña y no plasma las diferencias étnicas en la concepción de la masculinidad.

Estos hallazgos se han puesto de manifiesto en estudios en hombres con empleos típicamente masculinos: Roos *et al.* realizó entrevistas semiestructuradas a 40 hombres con trabajos muy masculinizados, y observó que veían la carne como un alimento fundamental y la consumían en mayor cantidad (37). Kildal y Syse (42) llevaron a cabo un estudio en la Fuerzas Armadas de Noruega para comprender el rechazo de los soldados a la introducción de un día sin carne en el menú semanal de los comedores: a través de *focus groups*, se observó que la mayoría de los soldados consideraban que consumir carne era primordial para mantener la salud y el rendimiento físico, veían los platos sin carne como

poco nutritivos e insípidos y consideraban inevitable el consumo de carne en base a la naturaleza carnívora de los humanos. Esto, según las autoras, apela a la masculinidad de la carne al tratarse de un empleo que tiene como sustento los valores masculinos de fuerza, seguridad y poder, aunque resulta difícil extrapolar los resultados por las limitaciones propias de los *focus groups*.

### 5.2. Influencia del género en la percepción de las dietas vegetarianas

El género y los estereotipos asociados a la masculinidad y la feminidad influyen en la forma en la que hombres y mujeres perciben las dietas vegetarianas. Según el metaanálisis realizado por Modlinska *et al.* (20), los hombres evalúan peor las dietas vegetarianas que las mujeres. Esto se debería, según Cairns y Johnston (43) a que los valores detrás de las dietas vegetarianas (como la responsabilidad, el cuidado de los animales y del planeta o la empatía) están asociados a las normas de género femeninas. En su investigación, la preocupación por los animales y la expresión de su cuidado a través de la alimentación (adoptando una dieta vegetariana) era mayoritaria en las mujeres y por lo tanto constituía una expresión de feminidad, aunque no todas las mujeres vegetarianas tomaran su decisión por esos valores. En consecuencia, ellas tienen una mejor percepción del vegetarianismo al tratarse de un comportamiento enmarcado dentro de las expectativas de género, es decir, de lo que es socialmente aceptado en las mujeres (44). Esto explicaría por qué las mujeres constituyen la mayoría del colectivo vegetariano y vegano (6,7). Según mi conocimiento, no existe evidencia que evalúe si las mujeres que puntúan más alto en cuanto a las normas de género femeninas tienen una percepción más positiva de las dietas vegetarianas, y esto constituye un posible camino para futuras investigaciones en el área.

Los hombres también perciben las dietas vegetarianas de forma más negativa debido a que consideran que saben peor. En el estudio de Kildal y Syse sobre soldados noruegos (42), los hombres explicaban necesitar la carne como una fuente de placer dadas las exigentes condiciones físicas de su trabajo. Esto es lógico en vista de la evidencia que sugiere que los hombres tienen una relación más hedónica con la alimentación y otorgan mayor importancia que las mujeres al sabor de los alimentos (19,44).

### 5.3. Género y percepción de las personas que siguen una dieta vegetariana

Según la sociología del género, cada comportamiento llevado a cabo por un individuo es una oportunidad de mostrar una imagen de sí mismo influida por el género, es decir, por el constructo social creado en torno al sexo (45). La masculinidad se debe demostrar continuamente para evitar la disonancia entre la norma social esperada y la con-

ducta propia, que puede generar una respuesta negativa del entorno y emociones negativas en la propia persona; igualmente, existe literatura que afirma que las normas sociales masculinas se construyen en contraposición a la femineidad (22). Esto explica por qué la mayoría de los estudios evaluados por Modlinska y colaboradores indican que los hombres vegetarianos son considerados menos masculinos que los hombres omnívoros (20). En el estudio cuantitativo de Ruby y Heine (46), los hombres vegetarianos son considerados menos masculinos que los hombres omnívoros, lo cual es una prueba, según los autores, de que la masculinidad requiere ser reforzada y reafirmada continuamente: cualquier comportamiento ajeno a lo masculino lleva a cuestionar la virilidad de quien lo realiza. En este caso, seguir una dieta vegetariana desafía los estereotipos de género al rechazar un aspecto fundamental de la identidad masculina, esto es, el consumo de carne (47).

Esto puede explicar, en parte, la evaluación más negativa que hacen los hombres de las dietas vegetarianas: una posible hipótesis es que, al considerar las dietas vegetarianas femeninas (por la presencia de alimentos asociados a la femineidad y la ausencia de carne), la actitud de los hombres hacia ellas sea negativa debido a que su identidad masculina ha sido creada como contraria a la femenina. De Backer y colaboradores (41) pusieron de manifiesto que los hombres que se identifican menos con nuevas formas de masculinidad tienen una peor percepción de las personas vegetarianas; nuevos estudios que relacionen la adherencia a las normas tradicionales de masculinidad con la representación de las dietas vegetarianas podría ayudar a entender los mecanismos que explican el rechazo por este tipo de dietas.

No obstante, también existe evidencia que muestra lo contrario. Thomas no encontró diferencias en la evaluación de la masculinidad de una persona en función de si era vegetariana o no (48), y concluye que los hombres vegetarianos ya no serían vistos como menos masculinos, en parte, porque las dietas vegetarianas son más frecuentes que en el pasado, aunque el tamaño de la muestra (138 personas) limita la extrapolación de los resultados. Al repetir el estudio sustituyendo la persona vegetariana por una vegana, la omnívora sí fue considerada más masculina (48). Una posible explicación es que la ausencia total de alimentos asociados a la masculinidad (carne y alimentos de origen animal) disminuye, a ojos de los participantes, la masculinidad de la persona evaluada. Thomas también observó que la persona que decide ser vegana es vista como menos masculina que la que lo es por necesidad únicamente en el caso del personaje masculino, por lo que sería la elección voluntaria de seguir una dieta vegana, y no la dieta en sí, la que disminuye la masculinidad percibida (48). Futuras investigaciones sobre la asociación entre la dieta vegana y los estereotipos asociados a ella permitirán entender mejor las implicaciones de este hallazgo.

Por su parte, Browarnik (6) halló que los hombres vegetarianos no eran considerados menos apropiados para ocupar un puesto de responsabilidad, ni más morales, saludables o menos agradables que los omnívoros. Tampoco recibieron una evaluación negativa de las personas que más se adherían a los estereotipos de género, ni eran considerados más femeninos que los omnívoros. No obstante, el estudio se realizó en una universidad de ideología liberal, en cuyo restaurante comúnmente había menús vegetarianos, y la mayoría de los participantes decían conocer a alguna persona vegetariana. Sería de gran utilidad estudiar cómo influyen los estereotipos de género en este segmento de la población para evaluar si, efectivamente, las normas de género ejercen una influencia significativa sobre su percepción de las dietas vegetarianas.

#### 5.4. Estereotipos de género y motivación para adoptar una dieta vegetariana

##### 5.4.1. Motivos de salud

Las personas que siguen una dieta vegetariana suelen prestar mayor atención al contenido nutricional de su alimentación, y tienen mayor tendencia a consumir alimentos saludables (49). Los efectos beneficiosos para la salud de las dietas vegetarianas hacen que ésta sea una de las mayores motivaciones para adoptarlas (7,49), aunque esto parece ser más importante en el caso de las mujeres (7).

Como ya se ha comentado anteriormente, las mujeres tienden a tener mayores conocimientos de nutrición que los hombres. Además, según Modlinska y colaboradores (20), mientras que las mujeres tienden a evitar la carne, ellos suelen rechazar las verduras; los autores proponen la hipótesis de que la adopción del vegetarianismo podría servir para legitimar el rechazo de las mujeres a la carne y a otros alimentos, apoyado además por la evidencia que muestra que el IMC de las personas que siguen dietas vegetarianas es menor que el de las omnívoras. Por esta razón, es lógico pensar que ésta sea una motivación importante para las mujeres a la hora de iniciar una dieta vegetariana y podría ser uno de los factores que explica por qué constituyen la mayoría del colectivo vegetariano.

Por su parte, la literatura muestra que los hombres tienen más tendencia a realizar conductas de riesgo. Según Courtenay (21), las mujeres tienen por lo general conductas y estilos de vida más saludables que los hombres debido a que los estereotipos de género asociados a la masculinidad, que sugieren que los hombres son fuertes, independientes, autosuficientes y duros, ejercen una presión social sobre los niños y los hombres que los lleva a poner en práctica unas actitudes alejadas de la promoción de los hábitos saludables. Por ejemplo, para poner de manifiesto la virilidad, la

masculinidad tradicional incita a los hombres a no reconocer el dolor, la vulnerabilidad o la debilidad física, a rechazar ayuda externa o médica, o a demostrar fuerza, conductas agresivas o dominación física. En consecuencia, los hombres más varoniles serían aquellos para los cuales la salud es irrelevante. Esto se pone de manifiesto de múltiples formas. En su análisis de los mensajes sobre obesidad y control del peso empleados por los medios de comunicación en Irlanda, De Brún y colaboradores (50) hallaron que el retrato más común que hacían de los hombres era el de individuos desinteresados por su salud y por una alimentación saludable, que se ve como femenina. El estudio cualitativo realizado por Fielding-Singh sobre los hábitos alimentarios de 44 familias norteamericanas muestra que la alimentación de los padres suele ser menos saludable que la de las madres, según los propios miembros de los hogares, y que ellas manifestaban mayor preocupación por la salubridad de la alimentación familiar, además de acarrearse la mayor parte de la responsabilidad en relación a las comidas (51).

Zhu *et al.* (52) confrontaron a los participantes de su estudio a estereotipos de género (masculinos o femeninos) usando una clasificación previa de términos fuertemente asociados a la masculinidad o la feminidad, y observaron que los estereotipos masculinos hicieron que tanto hombres como mujeres prefirieran alimentos poco saludables, mientras que los estereotipos femeninos desencadenaron mayor preferencia por alimentos saludables en ambos sexos. Esto indica que los estereotipos de género afectan a la conducta alimentaria independientemente de cuál sea el sexo de la persona, sus valores y su personalidad. En lo que respecta al consumo de carne, los hallazgos de Ruby indican que los hombres son más propensos a considerar que una dieta saludable debe incluir siempre carne (7). Por su parte, Nakagawa y Hart (53) mostraron que los hombres que sienten amenazada su masculinidad tienen, de forma estadísticamente significativa, una mayor probabilidad de tener conductas poco saludables, en este caso, mostrarse apegados a la carne, y también menores deseos de adoptar una dieta vegetariana o vegana. Esto, según las autoras, constituye una prueba de la relación causal entre los estereotipos de género asociados a la masculinidad explicados por Courtenay (21) y las conductas de riesgo como el consumo de carne.

#### 5.4.2. Mantenimiento del peso

Las mujeres tienen mayor tendencia a controlar su peso para evitar engordar (31), debido principalmente a que los ideales de belleza femeninos equiparan la delgadez con el éxito (30). Esto implica, según explica Rosenfeld (45), que las mujeres están incentivadas por el entorno para consumir cantidades pequeñas de comida, que son considera-

das más femeninas. Podemos por lo tanto considerar que otro factor que explicaría la mayor presencia femenina dentro del colectivo vegetariano y vegano es la tendencia a modificar su alimentación y realizar dietas (20), aunque serían necesarios más estudios para dilucidar si las mujeres más propensas a hacer dieta tienen mayor propensión a seguir una dieta vegetariana. Esto, según Dorard y Mathieu, no implica que el riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria sea mayor en las personas vegetarianas que en las omnívoras ya que, según las autoras, el menor IMC de las vegetarianas se debe al propio perfil de la dieta (49).

#### 5.4.3. Motivos éticos y de protección del medio ambiente

Las personas que siguen una dieta vegetariana suelen apelar a aspectos éticos, como la defensa de los derechos o el bienestar de los animales, para explicar su rechazo a la carne. De acuerdo con la revisión elaborada por Ruby (7), distintos estudios muestran que aquellas personas que manifiestan que valores como la protección del medio ambiente, la justicia social o la igualdad son importantes para ellas tienen mayor probabilidad de ser vegetarianas. Además, las personas que siguen una dieta vegetariana muestran mayor rechazo a prácticas violentas, y según varios estudios, expresan mayor empatía hacia los seres humanos y los animales (7). Filippi y colaboradores (54), utilizando técnicas de resonancia magnética funcional, estudiaron si las personas que siguen una dieta vegetariana o vegana muestran mayor actividad cerebral relacionada con la empatía que aquellas con una dieta omnívora. Quienes alegaban motivos éticos para modificar su dieta mostraban mayor activación neuronal en zonas del cerebro relacionadas con la empatía. De la misma forma, la justificación ecologista de la adopción de una dieta vegetariana debe ser también considerada, ya que, como muestran Ruby y colaboradores (55), aquellos que siguen una dieta vegetariana muestran mayor preocupación por el impacto de su alimentación sobre el medio ambiente.

Las diferencias entre los sexos también se dejan ver en estos ámbitos. Ruby explica que las mujeres presentan mayor probabilidad que los hombres de expresar que las dietas vegetarianas son menos nocivas para el medio ambiente y para los animales que las dietas omnívoras (7). Modlinska y colaboradores (20) explican que las mujeres muestran mayor interés por la defensa de los derechos animales, mayor preocupación por el sufrimiento animal y actitudes más positivas hacia los animales. De nuevo, podemos mencionar los valores asociadas a la feminidad tales como el cuidado de los animales y del planeta, la empatía, la compasión y la no agresión (20,44) como factores que influyen en la conducta de las mujeres y las hace más propensas a adoptar dietas vegetarianas. Por su parte, los hom-

bres reciben mayor influencia por parte de la sociedad para dar más importancia a aspectos como el hedonismo, lo cual, según Modlinska *et al.* y Cairns y Johnston, explicaría las diferencias intersexuales observadas en la actitud hacia las dietas vegetarianas (20,44).

#### 5.5. Mantenimiento de las dietas vegetarianas: del apoyo social al estigma

En el mantenimiento de una dieta vegetariana juega un papel crucial el apoyo recibido por el entorno, que depende, en gran medida, de estereotipos de género. La revisión sistemática de Modlinska y colaboradores (20) expone que las adolescentes y las mujeres dicen tener mayor apoyo social de su entorno que los hombres, especialmente por parte de sus madres. De igual forma, Rosenfeld (45) muestra en su estudio sobre la construcción de la identidad en vegetarianos que las mujeres se sienten más motivadas por los demás para seguir y mantener una dieta vegetariana. En sus conclusiones, hace especial referencia a los estereotipos de género: comparadas con los hombres, las mujeres tienden con más frecuencia a pensar que su cambio de alimentación se debe a un deseo de incidir de forma positiva a su alrededor (por ejemplo, en los animales o en el medio ambiente). Esto se alinea con lo expuesto por Cairns y Johnston, es decir, que la mayor tendencia a seguir dietas vegetarianas y a mantenerlas en mujeres se debe a los valores subyacentes, fuertemente asociados a lo femenino (44). Dado que desafiar los estereotipos de género, en el caso de los hombres, es visto de forma negativa por el entorno (36), los varones que siguen dietas vegetarianas sufrirían entonces una respuesta negativa que desincentivaría el mantenimiento de la dieta y promovería el consumo ocasional de carne o incluso el abandono de la dieta (45).

Estos postulados se ven reforzados por lo expuesto por Greenebaum (47) en una serie de entrevistas con hombres veganos, que explican recibir comentarios y burlas por parte de su entorno por seguir una dieta vegana. De la misma forma, en el estudio de Torti, varios participantes varones explicaron no solo recibir burlas por ser vegetarianos, sino también ver su orientación sexual y su masculinidad cuestionadas por este hecho (56). De nuevo, estos estudios contribuyen a demostrar que la adopción de una dieta vegetariana por parte de los hombres genera un rechazo en el entorno debido a que cuestiona la masculinidad tradicional. Según las observaciones de Greenebaum, los hombres veganos entrevistados no hacen alarde de una masculinidad tradicional, sino que incluyen comportamientos vistos tradicionalmente como femeninos y poder así justificar, a ojos de la sociedad, su decisión de seguir una dieta vegana (47). Al igual que De Backer *et al.* (41), Greenebaum sugiere así que la ausencia de patrones y valores asociados a la masculinidad tradicional se relaciona con adoptar una dieta vegana en hombres. El estudio de estas nuevas formas de

masculinidad y de los valores asociados a ellas contribuirá a diseñar estrategias que mejoren la receptividad de los hombres a cambios en su alimentación que mejoren su salud y reduzcan su impacto ambiental.

## 6. Conclusiones

La elección de alimentos, la cantidad ingerida y las emociones asociadas al acto de la alimentación dependen en gran medida del sexo debido a los estereotipos de género relativos a hombres y mujeres. El objetivo del presente trabajo era mostrar la evidencia existente sobre la influencia de los estereotipos de género en la aproximación que hacen hombres y mujeres a las dietas vegetarianas. En base a la literatura consultada, es posible concluir que los estereotipos de género asociados a la feminidad parecen favorecer que las mujeres adopten dietas vegetarianas y las mantengan en el tiempo, mientras que los estereotipos englobados dentro de la masculinidad tradicional promueven el consumo de carne y el rechazo de las dietas vegetarianas en hombres. En particular, los estereotipos de género asociados a lo femenino se relacionan con una mayor tendencia a consumir verduras, actitudes menos positivas hacia el consumo de carne, una percepción más positiva de las dietas vegetarianas, mayores conocimientos sobre nutrición y salud, mayor tendencia a llevar un estilo de vida saludable, mayor tendencia a realizar dieta, mayor preocupación por el medio ambiente y por el bienestar animal y mayor apoyo del entorno social en caso de iniciar una alimentación vegetariana.

Estos hallazgos son de gran importancia para el colectivo de dietistas-nutricionistas ya que ofrecen un nuevo enfoque que explica la conducta alimentaria de forma más amplia, y ponen de manifiesto que la reducción del consumo de carne no solo supone un cambio alimentario, sino que afecta a la percepción que tienen hombres y mujeres de su propia identidad, la cual es consecuencia del constructo social que es el género. Estos hallazgos son relevantes tanto en la práctica clínica como en la salud pública, y permitirán elaborar estrategias más eficaces para incidir en la alimentación de la población con el objetivo no solo de mejorar su salud, sino también de combatir los efectos adversos sobre el medio ambiente del consumo exacerbado de carne. Futuras investigaciones deberán ampliar nuestros conocimientos sobre aspectos como los estereotipos asociados a las dietas veganas, los valores que facilitan el rechazo a la carne y el aumento del consumo de verduras en hombres o las formas de masculinidad no tradicionales y su impacto en la alimentación.

## Referencias

1. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the

- EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447-92.
2. Soriano JB, Rojas-Rueda D, Alonso J, Antó JM, Cardona P-J, Fernández E, et al. La carga de enfermedad en España: resultados del Estudio de la Carga Global de las Enfermedades 2016. *Med Clin (Barc)*. 2018;151(5):171-90.
  3. Papier K, Fensom GK, Knuppel A, Appleby PN, Tong TYN, Schmidt JA, et al. Meat consumption and risk of 25 common conditions: outcome-wide analyses in 475,000 men and women in the UK Biobank study. *BMC Med*. 2021;19(1):1-14.
  4. Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017;57(17):3640-9.
  5. Menal-Puey S, Del Ruste MM, Marques-Lopes I. Food and nutrient intake in Spanish vegetarians and vegans. *Prog Nutr*. 2018;20(2):189-96.
  6. Browarnik B. Attitudes toward male vegetarians: challenging gender norms through food choices. *Psychol Honor Pap*. 2012;25.
  7. Ruby MB. Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*. 2012;58(1):141-50.
  8. Leng G, Adan RAH, Belot M, Brunstrom JM, De Graaf K, Dickson SL, et al. The determinants of food choice. *Proc Nutr Soc*. 2017;76(3):316-27.
  9. McCrickerd K, Forde CG. Sensory influences on food intake control: Moving beyond palatability. *Obes Rev*. 2016;17(1):18-29.
  10. Vesnina A, Prosekov A, Kozlova O, Atuchin V. Genes and eating preferences, their roles in personalized nutrition. *Genes (Basel)*. 2020;11(4):357.
  11. Grzymisławska M, Puch EA, Zawada A, Grzymisławski M. Do nutritional behaviors depend on biological sex and cultural gender? *Adv Clin Exp Med*. 2020;29(1):165-72.
  12. Garg N, Wansink B, Inman JJ. The influence of incidental affect on consumers' food intake. *J Mark*. 2007;71(1):194-206.
  13. Naderer B, Binder A, Matthes J, Spielvogel I, Forrai M. Food as an eye-catcher. An eye-tracking study on Children's attention to healthy and unhealthy food presentations as well as non-edible objects in audiovisual media. *Pediatr Obes*. 2020;15(3):1-9.
  14. Lallukka T, Laaksonen M, Rahkonen O, Roos E, Lahelma E. Multiple socio-economic circumstances and healthy food habits. *Eur J Clin Nutr*. 2007;61(6):701-10.
  15. Nardocci M, Leclerc BS, Louzada ML, Monteiro CA, Batal M, Moubarac JC. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Canada. *Can J Public Heal*. 2019;110(1):4-14.
  16. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviours. *J Am Diet Assoc*. 2002;102(3, Supplement):S40-51.
  17. Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, García Fuentes M. Problemas nutricionales en las sociedades desarrolladas. En: Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, García Fuentes M, editores. *Nutrición comunitaria*. Santander: Universidad de Cantabria; 2002. p. 11-6.
  18. Wardle J, Haase AM, Steptoe A, Nillapun M, Jonwutiwes K, Bellisle F. Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Ann Behav Med*. 2004;27(2):107-16.
  19. Arganini C, Saba A, Comitato R, Virgili F, Turrini A. Gender differences in food choice and dietary intake in modern Western societies. En: *Public Health - Social and Behavioral Health*. Rijeka: InTech; 2012. p. 83-102.
  20. Modlinska K, Adamczyk D, Maison D, Pisula W. Gender differences in attitudes to vegans/vegetarians and their food preferences, and their implications for promoting sustainable dietary patterns-A systematic review. *Sustain*. 2020;12(16):1-17.
  21. Courtenay WH. Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: A theory of gender and

- health. Soc Sci Med [Internet]. 2000;50(10):1385-401. Disponible en: <http://www.postpartummen.com/pdfs/SS&M.PDF>
22. Carter MJ. Gender socialization and identity theory. Soc Sci. 2014;3(2):242-63.
  23. Cooke LJ, Wardle J. Age and gender differences in children's food preferences. Br J Nutr. 2005;93(5):741-6.
  24. Lehto E, Ray C, Haukkala A, Yngve A, Thorsdottir I, Roos E. Predicting gender differences in liking for vegetables and preference for a variety of vegetables among 11-year-old children. Appetite [Internet]. 2015;95:285-92. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.020>
  25. Rasmussen M, Krølner R, Klepp KI, Lytle L, Brug J, Bere E, et al. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: A review of the literature. Part I: Quantitative studies. Int J Behav Nutr Phys Act. 2006;3:1-19.
  26. Feeney EL, O'Brien SA, Scannell AGM, Markey A, Gibney ER. Genetic and environmental influences on liking and reported intakes of vegetables in Irish children. Food Qual Prefer [Internet]. 2014;32(PA):253-63. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2013.09.009>
  27. Heuer T, Krems C, Moon K, Brombach C, Hoffmann I. Food consumption of adults in Germany: Results of the German National Nutrition Survey II based on diet history interviews. Br J Nutr. 2015;113(10):1603-14.
  28. Martinez-Gonzalez M, Lopez-Azpiazu I, Kearney J, Kearney M, Gibney M, Martinez J. Definition of healthy eating in the Spanish adult population: a national sample in a pan-European survey. Public Health. 1998;112:95-101.
  29. Lombardo M, Aulisa G, Padua E, Annino G, Iellamo F, Pratesi A, et al. Gender differences in taste and foods habits. Nutr Food Sci. 2019;50(1):229-39.
  30. Muehlenkamp JJ, Saris-Baglama RN. Self-objectification and its psychological outcomes for college women. Psychol Women Q. 2002;26(4):371-9.
  31. Clarke PJ, O'Malley PM, Johnston LD, Schulenberg JE, Lantz P. Differential trends in weight-related health behaviors among American young adults by gender, race/ethnicity, and socioeconomic status: 1984-2006. Am J Public Health. 2009;99(10):1893-901.
  32. Rozin P, Fischler C, Imada S, Sarubin A, Wrzesniewski A. Attitudes to food and the role of food in life in the U.S.A., Japan, Flemish Belgium and France: Possible implications for the diet-health debate. Appetite. 1999;33(2):163-80.
  33. Davy SR, Benes BA, Driskell JA. Sex differences in dieting trends, eating habits, and nutrition beliefs of a group of Midwestern college students. J Am Diet Assoc. 2006;106(10):1673-7.
  34. Cairns K, Johnston J. Caring about food. En: Goodman D, Goodman M, editores. Food and Femininity. Londres: Bloomsbury Publishing Plc; 2015. p. 1-22.
  35. Cairns K, Johnston J. The «do-diet»: Embodying healthy femininities. En: Goodman D, Goodman M, editores. Food and Femininity. Londres: Bloomsbury Publishing Plc; 2015. p. 87-109.
  36. Adams CJ. La política sexual de la carne. En: La política sexual de la carne. Una teoría crítica feminista vegetariana. Madrid: ochodoscuatro ediciones; 2016. p. 93-120.
  37. Roos G, Prättälä R, Koski K. Men, masculinity and food: Interviews with finnish carpenters and engineers. Appetite. 2001;37(1):47-56.
  38. Rothgerber H. Real men don't eat (vegetable) quiche: Masculinity and the justification of meat consumption. Psychol Men Masculinity. 2013;14(4):363-75.
  39. Piazza J, Ruby MB, Loughnan S, Luong M, Kulik J, Watkins HM, et al. Rationalizing meat consumption. The 4Ns. Appetite [Internet]. 2015;91:114-28. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.011>
  40. Markowski KL, Roxburgh S. "If I became a vegan, my family and friends would hate me:" Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. Appetite [Internet]. 2019;135:1-9. Disponible en:

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.040>

41. De Backer C, Erreygers S, De Cort C, Vandermoere F, Dhoest A, Vrinten J, et al. Meat and masculinities. Can differences in masculinity predict meat consumption, intentions to reduce meat and attitudes towards vegetarians? *Appetite*. 2020;147:104559.
42. Kildal CL, Syse KL. Meat and masculinity in the Norwegian Armed Forces. *Appetite* [Internet]. 2017;112(1 May 2017):69-77. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.12.032>
43. Cairns K, Johnston J. Thinking through food and femininity: A conceptual toolkit. En: Goodman D, Goodman M, editores. *Food and Femininity*. Londres: Bloomsbury Publishing Plc; 2015. p. 23-41.
44. Cairns K, Johnston J. Food politics: The gendered work of caring through food. En: Goodman D, Goodman M, editores. *Food and Femininity*. Londres: Bloomsbury Publishing Plc; 2015. p. 110-32.
45. Rosenfeld DL. Gender differences in vegetarian identity: How men and women construe meatless dieting. *Food Qual Prefer*. 2020;81:103859.
46. Ruby MB, Heine SJ. Meat, morals, and masculinity. *Appetite* [Internet]. 2011;56(2):447-50. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.018>
47. Greenebaum J, Dexter B. Vegan men and hybrid masculinity. *J Gend Stud*. 2018;27(6):637-48.
48. Thomas MA. Are vegans the same as vegetarians? The effect of diet on perceptions of masculinity. *Appetite* [Internet]. 2016;97:79-86. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.11.021>
49. Dorard G, Mathieu S. Vegetarian and omnivorous diets: A cross-sectional study of motivation, eating disorders, and body shape perception. *Appetite*. 2021;156:104972.
50. De Brún A, McCarthy M, McKenzie K, McGloin A. «Fat is your fault». Gatekeepers to health, attributions of responsibility and the portrayal of gender in the Irish media representation of obesity. *Appetite*. 2013;62:17-26.
51. Fielding-Singh P. Dining with dad: Fathers' influences on family food practices. *Appetite* [Internet]. 2017;117:98-108. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.06.013>
52. Zhu L, Brescoll VL, Newman GE, Uhlmann EL. Macho nachos: The implicit effects of gendered food packaging on preferences for healthy and unhealthy foods. *Soc Psychol (Gott)*. 2015;46(4):182-96.
53. Nakagawa S, Hart C. Where's the beef? How masculinity exacerbates gender disparities in health behaviors. *Socius Sociol Res a Dyn World*. 2019;5:1-12.
54. Filippi M, Riccitelli G, Falini A, Di Salle F, Vuilleumier P, Comi G, et al. The brain functional networks associated to human and animal suffering differ among omnivores, vegetarians and vegans. *PLoS One*. 2010;5(5):e10847.
55. Ruby MB, Heine SJ, Kamble S, Cheng TK, Waddar M. Compassion and contamination. Cultural differences in vegetarianism. *Appetite* [Internet]. 2013;71:340-3348. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.09.004>
56. Torti J. The social and psychological well-being of vegetarians: A focused ethnography [Tesis doctoral] [Internet]. Alberta: University of Alberta; 2017 [Fecha de consulta: 27 de mayo de 2021].; Disponible en: <https://doi.org/10.7939/R32J68H09>