

**Veganismo y Relaciones de Pareja: El Conflicto Alimentario y su impacto en la
Satisfacción Vincular**

María Valentina Manríquez Rivas
Simón Agustín Recabarren Galleguillos

Memoria de Título.

Carrera de Psicología
Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Wilson', is written over a horizontal dashed line.

Prof. Guía Juan E. Wilson A.

15 de Julio de 2023

Resumen

Esta investigación explora cómo el tener diferentes patrones alimentarios entre los (as/es) miembros de una relación de pareja puede impactar en la satisfacción relacional, así como explorar la existencia de un Conflicto Alimentario en parejas vegana-vegana y vegana-omnívora. Además, se examina si este conflicto está influenciado por la Consideración Negativa hacia el Exogrupo (las valoraciones negativas hacia quienes se alimentan distinto). Se aplicó una metodología cuantitativa que incluyó una muestra de 101 personas veganas en relación con parejas veganas u omnívoras, a quienes se les administró una serie de cuestionarios (Encuesta socio-demográfico, el cuestionario de Identidad Alimentaria, una escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas y una escala de creación propia de Conflicto Alimentario) para recopilar los datos necesarios y, posteriormente, se realizaron análisis de moderación y mediación. Los resultados indican que es la presencia del conflicto alimentario lo que influye negativamente en la satisfacción relacional, más que las diferencias alimentarias dentro de las relaciones de pareja. Esta influencia se intensifica cuando ambos miembros tienen una mayor valoración negativa hacia quienes se alimentan distinto. Como conclusiones, se resalta la relevancia de investigar las diferencias alimentarias y las actitudes negativas hacia quienes se alimentan diferente como factores influyentes en la satisfacción dentro de una relación de pareja. Demuestran cómo la alimentación trasciende la mera necesidad fisiológica y se convierte en un componente crucial de la identidad humana, lo que puede plantear diversos desafíos que merecen ser estudiados en el contexto de las relaciones de pareja.

Palabras Clave: Satisfacción con la Relación, Patrón Alimentario, Conflicto Alimentario, Identidad Alimentaria, Consideración Negativa hacia el Exogrupo.

Abstract

This research explores how having different eating patterns between partners in a couple relationship may impact relational satisfaction, as well as exploring the existence of an Eating Conflict in vegan-vegan and vegan-omnivore couples. In addition, it is examined whether this conflict is influenced by Negative Regard towards the Exogroup (the negative appraisals towards those who eat differently). A quantitative methodology was applied involving a sample of 101 vegans in relation to vegan or omnivorous partners, who were administered a series of questionnaires (Socio-demographic survey, the Food Identity questionnaire, a scale of Satisfaction and Frustration of Basic Psychological Needs and a self-created scale of Food Conflict) to collect the necessary data and, subsequently, moderation and mediation analyses were performed. The results indicate that it is the presence of food conflict that negatively influences relational satisfaction, rather than dietary differences within couple relationships. This influence is intensified when both partners have a higher negative appraisal towards those who eat differently. As conclusions, they highlight the relevance of investigating dietary differences and negative attitudes towards those who eat differently as factors influencing satisfaction within a couple relationship. They show how food transcends mere physiological need and becomes a crucial component of human identity, which may pose several challenges that deserve to be studied in the context of couple relationships.

Keywords: Relationship Satisfaction, Eating Pattern, Eating Conflict, Eating Identity, Negative Exogroup Consideration.

Dedicatoria

Como dupla, dedicamos este trabajo al profesor Uwe Kramp, quien motivó esta investigación en sus momentos de nacimiento y nos enseñó que, habiendo una población objetivo, cualquier investigación puede llevarse a cabo.

Agradecimientos

Como dupla, agradecemos al profesor Juan Enrique Wilson A. por haber decidido guiar esta investigación y hacerla posible. Gracias por ayudarnos a enfrentar este largo proceso, por su paciencia, apoyo, dedicación y compromiso constante.

Valentina

Le agradezco en primera instancia a mis padres Luis Manríquez Valín y Ana María Rivas Gutiérrez, y hermana Luisa Manríquez Rivas, por su apoyo incondicional en toda esta etapa universitaria, el amor, y la confianza en que siempre lograría lo que me propusiera.

A mi compañero de vida, Camilo; por ser mi hogar, por haberme apoyado y enseñado que puedo equivocarme mil veces y puedo seguir luchando por lo que deseo, por enseñarme a amarme a través de nuestro vínculo; Te Amo.

A la Familia Pardo Escobar, quienes fueron un pilar fundamental todo este tiempo lejos de mis orígenes, me ayudaron a sentirme acompañada y sostenida abriéndome las puertas de su hermoso hogar.

A la Biodanza, por ayudarme a recuperar mi humanidad y honrarla a través del tejido colectivo, amoroso, y sentido.

Por último, a mis amistades. Gracias por los momentos que me hicieron sentir en casa estando lejos de mi familia, por sostenerme en todo este proceso y enseñarme a sentirme querida y orgullosa de mí. Tienen y tendrán un espacio en mi corazón siempre.

Simón

Quiero agradecer a mis padres por acompañarme desde el cariño y el amor y respetar mi proceso de tesis, incluso en mis momentos de mayor estrés. También al Jack y a la Clo, mis compañeros animales, que se quedaban a mi lado mientras escribía, ofreciéndome su calidez y tranquilidad.

Quiero agradecerle a mi grupo de biodanza, que semana a semana me ofrecieron un espacio lleno de cariño, acompañamiento y contención en donde poder expresarme y compartirme.

A mis dos grupos de amistades de la universidad, les agradezco por estar ahí, por ofrecerme risas, distracción y diversión, así como un espacio para poder acompañarnos en el difícil proceso de realizar una tesis.

Gracias a mi dupla de tesis y amiga querida Valentina, por aceptar realizar esta travesía académica conmigo. Sin duda no hubiese podido hacerlo sin ti.

A mí. Me agradezco por mi esfuerzo, por ser un espacio seguro en todo el caos que realizar esta tesis implicó y por siempre estar preocupado de mi bienestar y lo mejor para mí.

Índice

Introducción.....	9
Marco Teórico.....	13
Alimentación e identidad.....	13
Carnismo, vegetarianismo y veganismo.....	13
Relevancia del veganismo.....	15
Identidad Alimentaria y Patrón Alimentario.....	17
Perspectiva alimentaria de personas veganas y carnistas.....	19
Las relaciones de pareja.....	21
Teoría de la Autodeterminación (TDA) y la Teoría de Necesidades Psicológicas Básicas.....	21
Satisfacción en las relaciones de pareja.....	23
El desafío en la aceptación a las diferencias.....	25
Conflicto alimentario.....	26
Pregunta de investigación.....	28
Objetivo e hipótesis General.....	28
Objetivos específicos.....	28
Marco Metodológico.....	30
Participantes.....	30
Procedimiento.....	31

Instrumentos.....	32
Plan de análisis.....	34
Resultados y Análisis.....	38
Discusión General	45
Limitaciones y Alcances del estudio.....	51
Conclusiones.....	53
Referencias.....	54
Anexos.....	64

Introducción

En una sociedad en la cual se tiende a comer todo tipo de alimentos, cabe preguntarse cómo las distintas personas, con sus distintas formas de alimentarse, conviven o coexisten en espacios comunes.

El enfoque del presente trabajo es investigar las relaciones de pareja y su nivel de satisfacción, centrándose específicamente en parejas donde ambos miembros no comparten el mismo tipo de alimentación. Para ello, se investigarán dos tipos de parejas: aquellas en las que ambas personas son veganas y aquellas en las que una es vegana y la otra es omnívora. El objetivo es analizar si esta disparidad en la alimentación influye negativamente en el nivel de satisfacción con la relación que cada miembro percibe.

Con el propósito de entender la influencia que pueda tener la alimentación en la satisfacción relacional, se incluyen las valoraciones negativas que cada miembro puede presentar hacia las personas que se alimentan diferente. De esta manera, se puede ver si la presencia de mayores juicios negativos hacia quienes comen distinto perjudica la satisfacción relacional en las parejas que no compartan el mismo tipo de alimentación.

Por otro lado, se plantea la posibilidad de que no sea suficiente la diferencia alimentaria para influir negativamente en la satisfacción con la relación, por lo que se propone la existencia de un conflicto en torno a la alimentación en las parejas donde sus miembros no se alimentan igual. De esta forma, se puede observar si la simple diferencia en la alimentación es suficiente para influenciar negativamente en la satisfacción relacional o si, en cambio, es en la medida en que haya conflictos en torno a la alimentación, al interior de las parejas que no comparten una misma forma de alimentarse, la que influye en dicha satisfacción.

Desde el Instituto Nacional de Estadísticas [INE] y desde el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos [INTA] no existen datos a la fecha publicados en torno a la cantidad de personas veganas en Chile (FastCheckCL, 2020), por lo que se vuelve difícil poder dar una cifra exacta, como tampoco la distribución demográfica de esta población. Aun así, existen datos que pueden ayudar a dar una aproximación sobre la población vegana. Según la Dirección de Estudios Sociales del Instituto de Sociología de la Pontificia Universidad Católica de Chile (2018), en su Encuesta Nacional de Medio Ambiente de 2018, señala que un 6% de las personas encuestadas no

comía carne de cerdo, vacuno o pollo. Considerando el análisis que hace FastCheckCL (2020), las personas veganas, además de no comer esos animales, tampoco ingieren animales marinos ni derivados animales como lácteos o miel, por lo que se puede estimar que el porcentaje sería incluso menor a 6%. Por último, Emol (2013) estima que las edades que componen al grupo de vegetarianos y veganos sería: un 9% menor de 18 años, un 75% tiene entre 19 y 30 años, un 11% tiene entre 30 y 50 años y solo un 2% supera los 50 años.

Hay investigaciones que han estudiado los significados que las personas le dan a la comida, las elecciones que realizan sobre qué comer en base a esos significados, y la relación entre esos significados y su identidad (McQuestion et al., 2011; Evans et al., 2005; Rosenfeld y Burrow, 2017; Joy, 2010; Chinae et al., 2020). Bajo ese contexto, se han estudiado las elecciones que las personas realizan sobre qué comer y qué no y los distintos grupos sociales que se forman en base al consumo o no de productos animales. Los grupos que se estudian abarcan desde personas omnívoras, que tienden a incluir carne y derivados animales en su dieta, hasta personas veganas que excluyen cualquier producto de origen animal de su alimentación (Chinae-Montesdeoca et al., 2021; Rosenfeld y Burrow, 2018; Rosenfeld y Tomiyama, 2019; Yeh, 2015).

Estos grupos sociales, basados en las decisiones sobre qué comer y qué no, ven en su alimentación elementos identitarios, que se vuelven importantes al momento de relacionarse consigo mismo y con otros grupos sociales que se alimentan distinto. Para hablar de esta relación entre alimentación e identidad, se encuentra el estudio de Rosenfeld y Burrow (2018), quienes hablan del concepto de identidad alimentaria, que refiere a ``(...) los pensamientos, sentimientos y comportamientos de un individuo en relación con el consumo o el rechazo de productos de origen animal`` (p. 2). De esta manera, el concepto de Identidad Alimentaria sirve como constructo que abarca las autopercepciones en el consumo o rechazo de productos animales, pues considera los compromisos que las personas tienen con sus elecciones alimentarias (Rosenfeld y Burrow, 2018).

Dado que el interés está puesto en ver la relación entre personas veganas y omnívoras en una relación de pareja, se vuelve interesante ver el estudio de Chinae-Montesdeoca et al. (2021) para ver en estas personas características identitarias presentes en su alimentación. En la adaptación y validación del Cuestionario de Identidad Alimentaria (DIQ) que realizaron estos autores, encontraron diferencias entre las personas veganas y omnívoras. Uno de los resultados que encontraron fue que las personas omnívoras eran más flexibles en su patrón alimentario que

las personas veganas. Además, señalaron que las personas veganas mantenían una identidad alimentaria más sólida y fuerte que los omnívoros.

Al considerar esta mayor flexibilidad alimentaria por parte de los omnívoros, en contraste con las personas veganas, y un mayor nivel de solidez en la identidad alimentaria por parte de las personas veganas, en comparación a las omnívoras, pareciera ser que la alimentación distancia a estos dos grupos, lo cual, en última instancia, puede ser un potencial punto de conflicto en la convivencia de ambos grupos.

Buscando darle importancia a esta diferencia a nivel identitario en la alimentación de las personas veganas y omnívoras, se puede ver que “(...) la alimentación libre de animales implica un proceso de distanciamiento social y normativo con respecto a los patrones de alimentación predominantes en el contexto sociocultural” (Rosenfeld y Burrow, 2017; Joy, 2010, citados en China-Montesdeoca et al., 2021, p. 28).

El distanciamiento social y normativo en el que se ven implicadas las personas veganas, se entiende según lo que señala Joy (2010). Esta autora indica que existe un sistema de creencias bajo el cual comer animales es aceptado y se considera la norma; este sistema se conoce como *carnismo*. Explica que comer carne deja de ser una mera elección alimentaria y pasa a ser una decisión, en base a creencias y valores enraizados en la sociedad. La misma autora señala que las personas vegetarianas no son simplemente personas que no consumen animales, sino que su no consumo responde a un sistema de creencias y valores que no concibe a los animales como alimentos. Más aún, al ver a las personas veganas, este sistema de creencias deja de referir solo al no consumo animal, sino que, también al no consumo o explotación de cualquier cosa proveniente de ellos, es decir, ya no es solo dejar de consumir carne animal, sino también rechazar el uso o consumo de todo producto animal.

Así, tenemos dos grandes grupos: las personas omnívoras o, mejor dicho, carnistas, quienes consideran normal dentro de sus valores y creencias consumir animales y a las personas veganas, que no incluyen dentro de sus creencias y valores consumir animales ni nada proveniente de ellos.

Existiendo estos dos grupos, cabe la posibilidad de que se relacionen en espacios íntimos y relevantes. Uno de esos espacios son las relaciones de pareja. Al respecto, (Huelsenitz et al., 2022) realizaron un estudio de parejas en el cual descubrieron que el apoyo a la autonomía promovía

en relaciones de pareja una alimentación más “saludable”, pero nuestro trabajo propone ir más allá tras mirar a la alimentación desde otra perspectiva lejos de la etiqueta de “lo sano”, sino más bien como un elemento importante que habla de nuestra identidad, lo cual resulta novedoso de investigar cómo, desde esta perspectiva, impacta la satisfacción vincular cuando incorporamos el veganismo y su relevancia identitaria.

Desde la Teoría de la Autodeterminación [TDA] se ha sostenido lo significativo de las relaciones románticas sobre la pareja tanto como figura de seguridad, apoyo, confianza y respeto (Melero y Cantero, 2008; Stage-Espinola et al. 2017), como su impacto positivo en la satisfacción de ciertas necesidades, contribuyendo a una mejor calidad relacional y compromiso (Patrick et al., 2007; La Guardia y Patrick, 2008; Knee et al., 2013).

En cuanto a esto, investigaciones han comprobado que el convivir en una relación de pareja puede llevar a beneficios significativos para el bienestar de las personas o, por el contrario, puede generar dolor y detrimento a la hora de que existan discrepancias en intereses, objetivos y/o preferencias (Antonucci et al., 2001; Patrick et al., 2007; Overall y McNulty, 2016; Ferres, 2021). Sin embargo, desde la identidad alimentaria no se ha estudiado sobre el impacto en la diada a la hora de tener diferencias de opinión o perspectiva. Tal como expresa Patall (2021) y Ryan et al., (2021) se tienen muchas esperanzas respecto a continuar promoviendo futuras investigaciones que se basen en la TDA; y qué mejor que situar dichas esperanzas en el contexto de las relaciones románticas.

La dinámica en una relación abre puertas a la convivencia con un (a/e) otro (a/e) que puede poseer una visión de mundo muy distinta, y eso puede llevar a traer dificultades en torno a cuánto se aceptan o valoran dichas diferencias (Kappen et al., 2018). De esta manera, al situarnos en la convivencia de estos grupos con alimentación distinta en una relación de pareja, deseábamos investigar si esto pudiese traducirse en dificultades en la aceptación a los sistemas de creencia de cada uno (a/e), y si eso afectase o no en la satisfacción de la relación per se.

Marco Teórico

Alimentación e identidad

Carnismo, Vegetarianismo y Veganismo

De manera general, se puede decir que existen personas omnívoras, que comen *de todo*: carnes rojas, blancas, huevo, lácteos, verduras, etc. De la misma manera, las personas vegetarianas no comen carnes de ningún animal y que las personas veganas no comen carnes de ningún animal, además de no comer ningún alimento derivado de los animales.

Lund et al. (2016) señalan que el vegetarianismo puede considerarse como un continuo de categorías que se caracteriza por la progresiva exclusión de alimentos de origen animal. En este continuo, existen diferentes tipos de vegetarianos que varían en su grado de exclusión de estos alimentos a lo largo del continuo, donde los veganos ocupan el extremo final al no consumir ningún producto de origen animal. De esta manera, las personas veganas se han considerado convencionalmente como un subgrupo dentro del vegetarianismo, donde el concepto de “vegetariano” abarca tanto a veganos como a vegetarianos (Rosenfeld, 2019b).

Sin embargo, consumir o no animales, así como considerar en una misma categoría a personas vegetarianas y veganas, no es preciso y se enfoca solo en la alimentación, aun cuando existen elementos valóricos implicados en estas decisiones sobre qué comer.

Como punto de partida, se puede señalar que existen sistemas de creencias y valores que orientan y guían a las personas al momento de decidir qué comer y qué no. Joy (2010) señala que existe un sistema predominante en torno a la alimentación, el cual denomina como *carnismo*. Esta autora señala que, si bien el consumo animal parece natural e indiscutible, en verdad se sustenta en un sistema de creencias que acepta y normaliza el uso y consumo animal, viendo como alguien distinto y alejado de la norma a quien no lo acepta y normaliza. Asimismo, plantea que las personas que consumen animales se les suele llamar ‘comedores de carne’ [meat eaters], sin embargo, este no sería un concepto adecuado, pues no refleja los valores y creencias que permiten considerar como aceptado el consumo animal. Por lo tanto, aclara que las personas que siguen el carnismo, es decir, que consideran aceptable dentro de sus valores éticos el consumo animal, se denominan

carnistas. De esta manera, se releva nuevamente la existencia de un sistema de creencias y valores en la decisión que las personas hacen de incluir animales en su alimentación.

Por otro lado, existen sistemas de creencias y valores que no consideran dentro de sus marcos valóricos el consumo animal: el vegetarianismo y el veganismo.

El vegetarianismo es una expresión de la orientación ética que una persona puede tener, en donde no se considera ético consumir animales (Joy, 2010). De esta manera, las personas que siguen el vegetarianismo se denominan *vegetarianas* y siguen una alimentación que sea apta y coherente con su postura. En consecuencia, deciden no comer aves de corral [*poultry*], carne, pescado, mariscos, gelatina o cuajo animal, insectos ni caldos o grasas animales (Vegetarian Society, s.f.).

Por último, el veganismo, según The Vegan Society (2022), se define como:

Una filosofía y un modo de vida que busca excluir -en la medida de lo posible y practicable- todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para la alimentación, la vestimenta o cualquier otro propósito; y por extensión, promueve el desarrollo y el uso de alternativas sin animales en beneficio de los animales, los seres humanos y el medio ambiente. En términos dietéticos, denota la práctica de prescindir de todos los productos derivados total o parcialmente de los animales.

En función a esta filosofía y estilo de vida, las personas que siguen el veganismo son personas veganas y siguen una alimentación que sea apta y coherente con esta postura, es decir, basada en plantas y no consumiendo ningún tipo de alimento de origen animal.

De esta manera, se puede observar una diferencia valórica entre personas carnistas y personas vegetarianas y veganas, pues las primeras personas consideran ético alimentarse de productos de origen animal y las segundas personas no consideran ético este tipo de consumo alimenticio.

Sin embargo, también existen diferencias entre las personas veganas y vegetarianas (Ruby, 2012). A partir de las definiciones entregadas se puede ver que, si bien ambas son posturas que no consideran ético el consumo animal, el vegetarianismo muestra un mayor enfoque a no consumir la carne de los animales, mientras que el veganismo pretende rechazar el consumo de cualquier alimento animal, tanto la carne como todo producto que sea de origen animal (huevos, lácteos, miel, etc.). Yeh (2015), señala que, mientras el vegetarianismo viene a cambiar el significado de la carne animal, considerando inaceptable su consumo, el veganismo plantea el consumo animal de cualquier tipo como algo inaceptable.

Relevancia del Veganismo

El veganismo busca excluir toda forma de explotación y uso animal y, si bien las personas veganas siguen siendo una minoría, cada vez va tomando más fuerza en distintos espacios de la sociedad. Se puede ver, por ejemplo, que Chile alcanza un 5% de oferta de productos de origen vegetal en el mercado, superando a Argentina y Brasil en este tipo de productos (Generación M, 11 de noviembre de 2021). De la misma forma, la Encuesta Nacional de Medio Ambiente (Dirección de Estudios Sociales del Instituto de Sociología de la Universidad Católica, 2018) señala que el 6% de la población chilena no consume alimentos de origen animal, dato que en la versión del año 2016 de la misma encuesta no existía.

Por otro lado, hay estudios que señalan el dañino impacto que la producción de alimentos animales tiene sobre el planeta y señalan los beneficios de una industria enfocada en la producción vegetal. Por ejemplo, el estudio de Xu et al. (2021) señala que el 58% de las emisiones de gases de efecto invernadero de la industria alimentaria vienen de la producción de carne, además, señala que la producción cárnica genera 28 veces más emisiones de gases de efecto invernadero que los alimentos de origen vegetal. En la misma línea, Poore y Nemecek (2018) indican que incluso la producción de productos animales de bajo impacto medioambiental excede el impacto promedio de los productos vegetales en términos de eutrofización, acidificación de los suelos, emisión de gases de efecto invernadero y frecuencia en el uso de suelos.

Si vemos el consumo de agua, la agricultura ocupa un 70% (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2012) y, al ver en detalle, se observa que son los productos cárnicos los que se llevan los primeros puestos usando en su producción desde 4.300

litros de agua por kilo en el caso del pollo, hasta 15 mil litros por kilo en el caso de la ternera, distando de los alimentos vegetales que requieren alto consumo de agua como el arroz, con 1.700 litros de agua por medio kilo (Aquaefundación, s.f.) y muy por encima de la palta, que suele ser referente de alimento con alto consumo de agua, con aproximadamente 430 litros de agua por kilo (Instituto de Investigaciones Agropecuarias, 2013, como se citó en Portal Frutícola, s.f.).

Ante estos argumentos, tiene sentido el lineamiento de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (s.f.), que remarca la necesidad de hacer cambios en la dieta y los sistemas alimentarios, siendo una de sus recomendaciones tener una alimentación basada principalmente en plantas.

A nivel de salud, encontramos que varias organizaciones respaldan una dieta basada en plantas, como la que siguen las personas veganas, como una dieta saludable, practicable en todas las etapas de la vida y con beneficios a la salud. Algunas de estas instituciones son: Academy of Nutrition and Dietetics (Caspero y Klemm, 2021); Kaiser Permanente Health Care (Healthwise staff, 2022); Dietistas de Canadá (Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada, 2003); Asociación Dietética Británica (The Association of UK Dietitians, 2017); El Consejo Nacional Australiano de Salud y de Investigación Médica (National Health and Medical Research Council, 2013). La Organización Mundial de la Salud (2015) cataloga a la carne procesada como carcinógena del grupo 1A (la categoría más alta) y la carne roja en el grupo 2A (segunda más alta). En la misma línea, se señala que una dieta basada en plantas incluso es capaz de revertir enfermedades como las cardiopatías, la diabetes tipo 2 y la hipertensión (PLANT BASED NEWS, 2020). Finalmente, a nivel nacional se puede señalar que el Ministerio de Salud (2017) reconoce los beneficios de una alimentación basada en plantas, indicando que es posible llevar una alimentación apta para veganos, bajo la supervisión de un profesional de la salud especialista en nutrición.

Identidad Alimentaria y Patrón Alimentario

Ciertamente, la comida es una de las necesidades básicas que, como personas, necesitamos para poder sobrevivir, por lo que tiene relevancia a nivel de salud. Sin embargo, y sin perjuicio de lo anterior, no solo es una necesidad fisiológica, sino que además tiene relevancia la forma en que nos relacionamos con la comida, pues tiene un impacto en nuestra identidad y, por ende, en la forma en que nos relacionamos con los demás.

La comida cumple un rol mucho más complejo que el de sólo proveer de nutrientes (Locher et al., 2005; Rozin, 2005; Winkler, 2007). Según Rozin (2005), la comida es también una expresión estética, una forma de establecer vínculos sociales y tiene una función simbólica y de significancia moral. El mismo autor plantea también que la comida está determinada por la transmisión cultural y el aprendizaje. Por otro lado, McQuestion et al. (2011) indican que “comer está influenciado por señales sociales, sensoriales y emocionales, además de expectativas, respuestas aprendidas y no aprendidas a la comida y preferencias condicionadas por la apariencia, olor y sabor de la comida” (p. 149).

Así, las personas encarnan y expresan sus filosofías de vida a través de sus elecciones sobre qué comer (Lindeman y Sirelius, 2001). Asimismo, estas elecciones están cargadas de significados sociales, ecológicos, económicos y culturalmente simbólicos y morales (Arbit et al., 2017). Adicionalmente, Hackel et al. (2018) señalan que la identidad social de las personas puede influenciar las elecciones alimentarias, así como lo sabrosas que se pueden considerar, pues, mientras más relacionado está el alimento con la identidad social, mayor es la expectativa de que será sabroso.

Ya decían Muchnik et al. (2005) que, en un mundo sometido a cambios tan rápidos, la comida adquiere una importancia significativa en la búsqueda de la identidad individual y social. De esta manera, el comportamiento que se tiene sobre la propia alimentación se interrelaciona con la propia identidad y moldea cómo las personas se entienden a sí mismas y cómo comunican ese entendimiento a los demás (Bisogni, Connors, Devine y Sobal, 2002, citado en Rosenfeld, 2019a). Así, se puede ir viendo que lo que se elige comer, o el patrón alimentario que uno decide seguir, tiene una relación con la propia identidad y los demás.

Garramuño (2014) describe el concepto de Patrón Alimentario [PA] como el conjunto de alimentos que consume una determinada población, y destaca la importancia de considerar la frecuencia y la duración de ese consumo. El PA permite definir qué alimentos son comestibles y cómo se preparan, sirven y consumen. Además, la conformación del PA está influenciada por diversos factores multicausales, incluyendo aspectos culturales, hábitos alimentarios, entorno físico, disponibilidad de recursos, actitudes y valores sociales, y un factor histórico relacionado con una red de representaciones, simbolismos y rituales. Recordando que los PA no son estáticos, sino dinámicos y evolucionan junto con las poblaciones (Garramuño, 2014).

Si ahora el PA se sitúa en las personas carnistas y veganas, tiene sentido situar la alimentación en el consumo o no de animales y los productos derivados de ellos. De esta manera, Rosenfeld y Burrow (2018) definen el Patrón Alimentario como los productos animales que se incluyen o excluyen en la propia dieta. Además, los autores señalan que el concepto estaría centrado en la mentalidad y esfuerzos de las personas en abstenerse de consumir ciertos productos, más que ver lo que las personas nunca comen.

Considerando lo anterior, estos mismos autores plantean una fuerte relación entre el patrón alimentario y la identidad, en la elaboración y validación del Cuestionario de Identidad Alimentaria. Los autores proponen el concepto de Identidad Alimentaria y lo definen como: “los pensamientos, sentimientos y comportamientos en cuanto a consumir o evitar productos animales. (...) captura los compromisos de las personas con un ámbito de elección de alimentos, más que sus identificaciones sociales con varias categorías” (Rosenfeld y Burrow, 2018, p.183). De esta manera, se puede decir que, mientras el patrón alimentario se enfoca en el esfuerzo por excluir o incluir alimentos de origen animal, la identidad alimentaria considera los pensamientos, sentimientos y comportamientos que hay en el esfuerzo de incluir o excluir ciertos alimentos de origen animal.

En cuanto al Cuestionario de Identidad Alimentaria, China-Montesdeoca et al., (2021), al adaptarlo y validarlo al español, señalan que refleja las evaluaciones identitarias que las personas hacen de sí mismas y de los demás en torno a su alimentación. Para hacer esta evaluación, el cuestionario cuenta con 8 factores. En el presente estudio, se destaca el factor **Consideración del exogrupo**, que refiere a la evaluación negativa que se realiza hacia las personas que tienen una

alimentación distinta. Estas valoraciones negativas respecto a las diferencias alimentarias forman parte de la identidad de las personas, específicamente de su identidad alimentaria. Esto resulta relevante en relaciones de pareja donde uno de los miembros es vegano y el otro es carnista, ya que existe la posibilidad de que ambos tengan una percepción negativa sobre las elecciones alimentarias hacia quienes se alimentan diferente, afectando potencialmente la valoración de su propia pareja.

Este factor permite ver los esfuerzos que, tanto las personas veganas como carnistas, hacen para aceptar o no las diferencias alimentarias presentes en una relación de pareja cuando ambos tienen patrones alimentarios distintos. De esta manera, se investigará si estas valoraciones negativas hacia las personas que tienen una alimentación diferente pueden manifestarse dentro de la pareja y si tienen un impacto significativo y negativo en la satisfacción que cada miembro percibe con la relación.

Perspectiva alimentaria de personas veganas y carnistas

Para las personas veganas la alimentación podría ser realmente clave, pues se apartarían de los comportamientos alimentarios socialmente predominantes (Chinea-Montesdeoca et al., 2021). Atendiendo, por cierto, al hecho de que responden no solo a una decisión alimentaria o solo a una dieta, sino que también a valores, creencias, motivaciones y actitudes, las cuales, además, inciden en el comportamiento y bienestar personal de quienes lo son (Nezlek y Forestell, 2020). Es decir, la alimentación se vuelve parte de una forma de entender el mundo, a sí mismo y a los demás y no solo una elección derivada de fines meramente nutricionales o placenteros.

Asimismo, Chinea et al. (2020) encontraron que las personas veganas diferían de las personas que no consumían lactosa y/o gluten y que hacían dieta, en cuanto a la importancia que la alimentación tenía para sus vidas. Señalan que, para estos últimos grupos de personas, comer no se volvería un estilo de vida central en su identidad, pues los valores que orientan las decisiones sobre qué comer no tendrían un rol tan importante como sí lo sería para las personas veganas.

Las personas veganas tienden a ver su patrón alimentario más interrelacionado con su identidad, valoran de manera más positiva a las personas que siguen su misma alimentación y sienten que quienes no son veganos los juzgan más negativamente (Rosenfeld, 2019a). Por su

parte, Chinae-Montesdeoca et al. (2021) indican que las personas veganas y omnívoras tienen una mayor actitud positiva hacia las personas vegetarianas, al tener una dieta más cercana a la propia. Además, señalan que cuando la alimentación de otra persona era más diferente a la propia, tendía a presentarse una actitud más negativa, como era el caso entre personas omnívoras y veganas. Por otro lado, Lund et al. (2016) vieron que, entre las personas veganas, vegetarianas y omnívoras, eran las veganas quienes tendían más hacia la defensa de los derechos éticos de los animales, seguido de las personas vegetarianas y, en último lugar, las omnívoras.

Markowski y Roxburgh (2019) vieron que las personas que consumen animales tienden a tener una visión estigmatizada sobre las personas veganas y utilizaban estrategias de distanciamiento social y comportamental como estrategias evasivas hacia los veganos. Lo anterior, cobra sentido con lo planteado por Twine (2014), quien utiliza el concepto de Ahmed de *aguafiestas* [Killjoys] al hablar de las feministas, y menciona que las personas veganas también serían consideradas aguafiestas al resistirse a la norma social dominante. A su vez, también encontró que las personas veganas sentían una respuesta negativa y defensiva por parte de su entorno no vegano, al momento de volverse veganos.

Twine (2014) describe que las prácticas discursivas de quien es aguafiestas desestabilizan un supuesto sentido de felicidad compartido al ponerlo en tela de juicio, interrumpiendo la reciprocidad de esta felicidad y rechaza la pertenencia a la comunidad afectiva normativa. De esta manera, la persona aguafiestas, con sus prácticas discursivas, puede generar ansiedad, malestar, culpa, además de arriesgar a ser excluido. Sin embargo, agrega que, respecto a las relaciones preexistentes de una persona que se vuelve vegana, si bien las tensiones y conflictos aparecen, es más probable que también surjan negociaciones entre ambos antes que simplemente deshacerse de la relación.

La información presentada, sugiere que las personas veganas valoran en gran medida la importancia de la alimentación en sus vidas y en su identidad. También es más probable que tengan una visión negativa hacia aquellos que incluyen productos de origen animal en su dieta, especialmente hacia las personas carnistas, a quienes pueden percibir de forma desfavorable. Además, las personas veganas pueden cuestionar la idea de felicidad asociada a la comida que involucra animales y pueden arriesgarse a ser excluidas.

Por otro lado, es más probable que las personas carnistas vean con una valoración más positiva a quienes incluyen animales en su alimentación y con mayor desaprobación a quienes no incluyen animales en su alimentación, particularmente a las personas veganas, y pueden estigmatizarlas y alejarse de ellas.

A pesar de estas diferencias, es posible que las personas veganas lleguen a un entendimiento con aquellos que consumen animales, especialmente si se trata de alguien con quien mantienen una relación.

Las relaciones de pareja

A través del tiempo, el concepto de pareja ha ido tomando distintas formas de concretarse y entenderse. Para Fina Sanz (1995), las relaciones de pareja constituyen un vínculo significativo que ofrece experiencia de crecimiento y vitalidad para las personas; señalando que con el paso del tiempo las personas se vinculan de distintas formas, y que estas nuevas formas son en consideración al contexto cultural y social en el cual se encuentran los (as/es) miembros situados. Por consiguiente, permite incorporar como propuesta la alimentación, y el impacto identitario que esta posee para las personas, como una forma de estudio y exploración respecto a las relaciones cercanas.

Teoría de la Autodeterminación (TDA) y la Teoría de Necesidades Psicológicas Básicas.

La TDA sostiene que una persona es autodeterminada cuando las acciones que decide tomar son relativamente autónomas, elegidas libremente y cuyo respaldo se encuentra en sí mismo (a/e) más que en la coacción o la presión de una fuente externa o expectativas internas (Deci y Ryan, 2009; Weinstein, 2014; Ryan et al., 2021). Esta definición resalta la autenticidad de las decisiones y las acciones, que estas sean congruentes con las propias necesidades, una consciencia reflexiva de estas y analizar en qué medida el entorno social apoya estas decisiones y acciones (Weinstein, 2014).

Ahora, la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas es una parte importante de la Teoría de la Autodeterminación y sugiere que existen ciertos nutrientes psicológicos esenciales para el crecimiento continuo, el bienestar y la integridad de una persona (Deci y Ryan, 2000; Uysal et al., 2012; Chen et al., 2014; Kuzma et al., 2020; Ryan et al., 2021). Estos nutrientes psicológicos

son tres: autonomía, competencia y relación o afinidad. La autonomía tiene que ver con los sentimientos de voluntad, agencia e iniciativa (Deci y Ryan, 1985, Deci y Ryan, 2009; Ryan et al., 2021), vale decir, cuando las acciones que se decide tomar son relativamente autónomas, elegidas libremente y cuyo respaldo se encuentra en sí mismo (a/e) más que en la coacción o la presión de una fuente externa (Patrick et al., 2007; Deci y Ryan, 2009; Weinstein, 2014; Kuzma et al., 2020 y Ryan et al., 2021). La competencia tiene que ver con los sentimientos de curiosidad, desafío personal y eficacia de las personas en las interacciones con el ambiente y refleja el sentimiento de sentirse competente para desarrollar capacidades y/o habilidades de interés personal (White, 1959; Reeve, 2010; Weinstein, 2014 y Deci y Ryan, 2009; y Kuzma et al., 2020). Por último, la necesidad de afinidad o relacional apunta a establecer lazos y vínculos emocionales con otras personas y el deseo de sentirse conectado (a/e) en un ambiente cálido, de aceptación y validación en una relación de pareja (Reeve, 2010, La Guardia et al., 2000, Weinstein, 2014; Ryan y Deci, 2017; Kuzma et al., 2020).

Vansteenkiste et al. (2020) señalan que estas necesidades no son necesariamente deseos o anhelos, pues, mientras la satisfacción de estos deseos no conlleva necesariamente a un aumento del bienestar, la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas sería esencial para el bienestar de las personas independiente de su edad, cultura y contexto. Lo anterior implica, entonces, que las personas no pueden prosperar en sus vidas, en términos de bienestar y salud, si es que estas necesidades no son satisfechas (Ryan y Deci, 2000). Junto con lo anterior, cabe agregar que si bien existen estudios que se han focalizado a estudiar la satisfacción de las necesidades de manera independiente (Knee et al., 2005, White, 1959), el Centro para la Teoría de la Autodeterminación [CSDT] (2023) señala que las tres necesidades psicológicas básicas no son independientes ni chocan entre sí, sino que estas se encuentran interrelacionadas, es decir, el impacto en una de ellas significa también un impacto en las otras, ya sea a nivel personal como a nivel relacional, sobre todo en las relaciones de carácter horizontal como las amistades y las relaciones románticas.

Ahora, en las relaciones de pareja, la autodeterminación postula que las personas aprueban su participación dentro de la relación de manera plena, sintiendo un respaldo personal respecto al involucramiento, en vez de sentirse coaccionado (a/e), relacionándose desde la culpa, o desenvolviéndose dentro de este tipo de vínculo sin saber de manera clara el por qué está en

relación (a/e) (Knee et al., 2005; Knee et al., 2016). De igual forma, en el trabajo de Knee et al., (2013) y Knee et al. (2016) explican que la TDA resalta la autenticidad de las decisiones y cómo los comportamientos van en dirección con las propias necesidades, tomando consciencia respecto a estas y como estas dirigen a la persona hacia un yo más real y genuino. Esto permite rescatar cómo la TDA le da validez a la importancia de la identidad en su explicación teórica.

En base a lo anterior, dicha importancia a la identidad de cada miembro permite introducir lo que es la aceptación dentro de las relaciones de pareja, entendiéndose como la capacidad y/o voluntad de poder reconocer aquellos aspectos del compañero (a/e) con los cuales la persona reconoce como *imperfecciones*, sin sentir el impulso de querer o gestionar un cambio (Karremans et al. 2017)

Satisfacción en las relaciones de pareja

Desde la TAD, se ha observado que las personas que apoyan y/o fomentan la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Desde la necesidad de autonomía, las personas se esfuerzan por entender los intereses, preferencias, y perspectivas de su compañero (a/e) lo que, a su vez, tiene relación con poder aceptar aquellos aspectos que no se comparten en ambos (as/es) miembros (Wenstein, 2014; Kappen et al., 2018). Respecto a la necesidad de competencia, los (as/es) miembros *reconocen* y consideran sus capacidades y eficacia (a/e) y, por último, con la necesidad de afinidad las personas demuestran cercanía, apertura y cuidado constante hacia su compañero (a/e) (La Guardia y Patrick, 2008).

Respecto a estudios, Patrick et al. (2007) investigaron cómo impacta el dar y recibir apoyo a estas necesidades y, en un primer estudio, encontraron que la satisfacción de las necesidades en las relaciones de pareja promueve una mayor autoestima, efectos positivos y menos efectos negativos en general. En un segundo estudio, sus resultados señalaron que las personas que recibían apoyo a sus necesidades percibían las conversaciones menos conflictivas, así como también disminuían actitudes defensivas al respecto. Junto con esto, las personas que tendían a percibir menos conflictos también sentían un sentimiento de conexión y pertenencia fuerte hacia su pareja.

Otros estudios como el de Knee et al., (2005) permitieron ver los beneficios de la necesidad de autonomía en el apoyo incondicional en la relación, pues sus resultados sostuvieron que promover la autonomía en la relación permite un comportamiento más comprensivo entre sus miembros, ya que se apoyan las percepciones y sentimientos de la persona, y hay menos actitudes defensivas al momento de conversar y/o experimentar un conflicto. Igualmente, Knee et al., (2002) estudiaron la TDA en la motivación autónoma y hacia el crecimiento dentro de la relación, junto con el impacto de la mirada idealizada en la relación de pareja, y los (as/es) autores sostuvieron que la autodeterminación se encuentra relacionada con la apertura y aceptación a las diferencias, ya sean cualidades que la persona busca en una pareja ideal o distintas expectativas de la relación en su estado actual. Junto con lo anterior, rescatan el efecto que tiene el ego en la aceptación de diferencias, pues las personas que tienen expectativas dentro de su relación y motivan el cambio desde el ego son más propensos (as/es) a esperar que la pareja que tienen idealizada dentro de la expectativa sea exactamente como ellas mismas. Esto genera tanto en el proceso de búsqueda de una pareja como también en el afrontamiento y comportamiento dentro de la propia relación.

Knee et al., (2002) sostuvieron que las personas que en una relación estuviesen menos orientados (as/es) a la autonomía estaban más propensos a percibir los conflictos y vistas discrepantes como amenazantes y provocadores.

Por otro lado, la frustración de necesidades psicológicas básicas significa más que la privación de las necesidades de autonomía, competencia y relación. Incluye sentimientos como sentirse aislado (a/e), presionado (a/e), en conflicto o como un fracaso, lo que resulta en una frustración de las necesidades psicológicas. La teoría sugiere que la presencia de frustración de necesidades psicológicas está relacionada negativamente con la satisfacción de estas (Ryan y Deci, 2017; Kuzma et al., 2020). Sin embargo, la presencia de insatisfacción no es sinónimo de frustración, pues esta se entiende como una amenaza más activa y que perdure en el tiempo (Ryan y Deci, 2017; Kuzma et al., 2020).

La necesidad de autonomía se ve frustrada cuando los (as/es) miembros se sienten controlados (as/es) por su pareja o presionados a comportarse de una forma distinta a la cual no se sienten libres ni genuinos (Vanhee et al., 2016). La frustración de la necesidad de Competencia ocurre cuando la pareja tiene expectativas ambivalentes, poco claras e irracionales que provocan

sentimientos de fracaso, duda e inseguridad a nivel personal y relacional (Vanhee et al., 2016). Por último, la necesidad de Afinidad o Relación se ve frustrada cuando en la diada se empiezan a mostrar distantes, fríos, y rechazantes entre sí, incitando a la tensión y a la evitación o búsqueda de soledad (Vanhee et al., 2016; La Guardia y Patrick, 2008)

El desafío en la aceptación de las diferencias

En el estudio de las relaciones de pareja se ha investigado ampliamente la aceptación a las diferencias, observando cómo a veces los (as/es) miembros de la diada pueden mostrarse reacios (as/es) a aceptar aspectos de su compañero (a/e) y, por el contrario, sienten discrepancias al punto de querer cambiarlos (as/es) (Kappen et al., 2018). Dicho esto, Overall et al., (2006), en su estudio sobre el rol de los estándares idealizados y su impacto en la calidad relacional, encontraron que los juicios que los (as/es) miembros de la relación emitían sobre la pareja jugaban un papel perjudicial significativo en la satisfacción de la relación, dado el impacto dañino que tenía la búsqueda del cambio en la persona en base a idealizaciones que distaban de sus aspectos reales. Los autores encontraron que los intentos de cambiar a la pareja producirían mayormente efectos negativos en la relación por dos razones: 1) Estos intentos generarían un aumento en la importancia que tiene la discrepancia entre los atributos reales que tiene ese miembro de la relación y los estándares ideales de su pareja, fomentando la insatisfacción de la relación y 2) estos intentos por hacer que la persona cambie, pueden comunicar una falta de aceptación, lo que generaría un impacto negativo, tanto en la visión de sí mismo (a/e) de la persona, como en el vínculo propiamente tal.

Dentro de la no aceptación a las diferencias, se ha estudiado la Consideración Condicional en las relaciones de pareja, la cual se define como aquella creencia de que el cariño y aprecio depende de si se cumplen ciertas expectativas por parte de uno (a/e) de los (as/es) miembros (Kanat-Maymon et al., 2015; Kanat-Maymon et al., 2016). Al respecto, Kanat-Maymon et al., (2015) estudiaron la consideración condicional positiva, la cual consiste en entregar estima y afecto en la medida en que se cumple con las expectativas de la pareja. A pesar de que este tipo de consideración suele verse de manera benigna, pues no se piensa en primera instancia que pudiese perjudicar a la relación el cumplir las expectativas de la pareja, en este estudio se encontró que puede ser dañina para la calidad de la relación, ya que frustra las necesidades psicológicas básicas

de autonomía y relación y se asoció con una menor satisfacción relacional (Kanat-Maymon et al., 2015). Por último, Ryan y Deci (2000) consideran al respecto que la consideración positiva puede llegar a corto plazo ser satisfactoria y no generar daño, pero a largo plazo puede llegar a verse como un mecanismo de control.

Como otra subcategoría de la Consideración Condicional, está la Consideración Negativa Condicional que consiste en la creencia de que el cariño y afecto del vínculo puede llegar a ser retirado en caso de no cumplir las expectativas de la pareja. Se ha evidenciado que las necesidades psicológicas básicas se ven frustradas ante este tipo de consideración, en específico las de autonomía y relación, ya que las pone en conflicto, (Kanat-Maymon et al., 2016). En estos casos, para mantener la necesidad de relación, la persona tiene que renunciar a su propia autonomía, cumpliendo con las expectativas de su pareja, para así satisfacer la necesidad de relación de ella (Kanat-Maymon et al., 2016). Sin embargo, Ryan y Deci (2017) encontraron que hacer esto de igual manera dejaba insatisfecha la necesidad de relación.

Para finalizar este apartado, la autodeterminación resulta relevante a la hora de entender cómo las personas enfrentan los conflictos (Wenstein, 2014). Los conflictos pueden entenderse como aquellas situaciones y/o momentos de interacción social en las que los (as/es) miembros (as/es) presentan intereses, aspiraciones, objetivos, tomas de perspectiva y/o expectativas que son discrepantes y que pueden representar desafíos a la hora de coexistir, pues estas pueden variar desde diferencias de nivel leve en lo que respecta a puntos de vista diferentes, hasta niveles graves en donde pueden generarse escalas de discusión a nivel verbal o daño físico (Correa y Rodríguez, 2014 ; Paleari, Regalia, y Fichman, 2010).

Conflicto alimentario

En vista de todo lo mencionado sobre la alimentación, la identidad alimentaria y las relaciones de pareja y la satisfacción relacional, cabe plantear una relación entre los patrones alimentarios, la presencia de un conflicto en torno a la alimentación, cuando haya distintos patrones alimentarios, y la satisfacción en una relación de pareja.

Por un lado, las personas expresan su visión de mundo en sus elecciones sobre qué comer, así como también hay una oposición entre sistemas de creencias que aceptan y normalizan valores distintos respecto a incluir o no animales en la alimentación. El carnismo acepta el consumo

animal, mientras que el veganismo rechaza todo tipo de explotación hacia los animales, incluido su consumo como alimento. Asimismo, las actitudes que cada grupo tiene sobre el otro parecen ser similares. Las personas carnistas pueden tener una visión estigmatizada sobre las personas veganas, viéndolas incluso como *aguafiestas*, evitando y distanciándose de ellas, a través de estrategias evasivas. Mientras tanto, las personas veganas pueden valorar más positivamente a quienes comparten su mismo patrón alimentario que a quienes no, suelen sentir que la alimentación es central en su identidad y que las personas no veganas les pueden juzgar más fácilmente por ser veganas.

En cuanto a las relaciones de pareja, la autodeterminación influye en el conflicto tanto en la diferencia individual como en el proceso diádico. Como hemos señalado, la autonomía en los conflictos de pareja permite una actitud de apertura a la comprensión mutua y facilita que la pareja se pueda sentir apoyada incondicionalmente ya que sus percepciones y sentimientos están siendo acogidos y aceptados (Weinstein, 2014). Entonces, a la hora de estar en una relación de pareja con alguien vegano puede ser un campo donde ese apoyo incondicional se dificulte a la hora de no aceptar estas diferencias alimentarias que, como hemos vistos, impacta por un lado en la identidad a nivel personal y, por otro lado, en la satisfacción relacional desde las necesidades psicológicas básicas.

Con esta información, tanto sobre los patrones alimentarios e identidad alimentaria como también sobre la satisfacción en la relación de pareja, se plantea la posibilidad de que se presente un tipo de conflicto, el cual se propone denominar como *Conflicto Alimentario*. Este concepto se entendería como aquel malestar que surge al interior de una relación de pareja ante la dificultad para aceptar el patrón alimentario del otro (a/e). Esta dificultad en la aceptación puede generar desagrado y/o tensiones que lleven a discusiones, críticas, juicios o, en su mayor grado de malestar, buscar cambiar la alimentación de la persona. De esta manera, se toma a la población vegana como grupo objetivo del presente trabajo. Si bien comparte con la población vegetariana su foco en el rechazo de la explotación y consumo animal, son las personas veganas las que más se alejan de la norma sociocultural, quienes más pueden llegar a recibir una visión negativa por parte de las personas carnistas y son quienes más se alejan del uso y consumo animal.

Por último, esta investigación busca dar primeros pasos sobre la posible relación entre el patrón alimentario, la identidad alimentaria y la satisfacción en la relación de pareja, por lo que el foco principal está en ver aquellos grupos que puedan hacer más notoria y evidente esta posible relación, es decir, personas veganas en relación con personas carnistas. Por lo tanto, resulta interesante poder ver el impacto que pueda tener el no compartir las elecciones alimentarias en la satisfacción de una pareja con la relación. A esta diferencia entre patrones alimentarios se le denominará en este estudio como ‘Disparidad Alimentaria’ y, en este caso concreto, cuando una persona es vegana y la otra es carnista en una relación de pareja.

Considerando lo planteado hasta el momento, se procede a presentar la pregunta y objetivos de investigación que guiarán el presente trabajo de investigación.

Pregunta de investigación

¿Tener un patrón alimentario diferente al de la pareja tendrá un efecto negativo en la satisfacción relacional?

Objetivo e hipótesis general

Analizar si tener un patrón alimentario diferente al de la pareja tendrá un efecto negativo en la satisfacción relacional.

Hipótesis General: Se hipotetiza que aquellas parejas con un Patrón Alimentario (PA) distinto entre sus miembros (Vegano/a/e-Omnívoro/a/e) tienen niveles de satisfacción más bajos que las parejas con un mismo patrón alimentario (Vegano/a/e-Vegano/a/e).

Objetivos específicos

- Describir cómo se comporta el conflicto alimentario según la disparidad alimentaria presente /ausente en las diadas.

- H1: Se hipotetiza que el conflicto alimentario será mayor en parejas que presenten una mayor discrepancia en el P.A de los (as/es) miembros (es) que en aquellas con P.A. similares.
- Identificar si el factor de Consideración Negativa al Exogrupo modera el impacto de la disparidad alimentaria en el conflicto alimentario.
 - H2: Se hipotetiza que la relación entre discrepancia alimentaria y conflicto alimentario va a ser mayor en la medida que la Consideración Negativa hacia al Exogrupo alimentario sea mayor.
- Identificar si la percepción de Consideración Negativa al Exogrupo en la Pareja modera el impacto de la disparidad alimentaria en el conflicto alimentario.
 - H3: Se espera que la relación entre discrepancia alimentaria y conflicto alimentario sea mayor en la medida que se percibe a la pareja teniendo una consideración más negativa del exogrupo alimentario.
- Identificar si el conflicto alimentario media la relación entre la disparidad alimentaria y la satisfacción de la relación.
 - H4: La relación entre disparidad alimentaria y satisfacción ocurrirá a través del conflicto alimentario.

Marco metodológico

Participantes

Si bien en este estudio participaron 375 personas en su totalidad, tanto nacionales como extranjeras, se realizó una filtración de la muestra incorporando solamente a quienes pertenecen a Chile, se identificaran como una persona *Vegana* y estuviesen en una relación de pareja con alguien del mismo Patrón Alimentario -es decir *vegano (a/e)*- o con alguien que comiese de todo - *Omnívoro (a/e)*-. Por lo tanto, tras hacer el filtro se trabajó con un total de 101 participantes, con un rango de edad que va entre los 18 y 38 años, con una media de 25 años y una desviación estándar de 5,09, encontrándose la mayoría entre los 20 y 30 años aproximadamente.

Un 15,8% se identificó como ‘hombre’, un 77,2% como ‘mujer’, un 5% como ‘No binarie’, un 1% como ‘Demichico’, y un 1% prefirió no mencionar con qué género se identifica. En cuanto a la orientación sexual, un 51% se declaró heterosexual, un 25,7% bisexual, un 6,9% Demisexual, un 5% contestó ‘Prefiero no mencionarlo’, un 5% era homosexual, otro 5% era pansexual, un 1% respondió con ‘sin etiquetar’ y un 1% no respondió a la pregunta.

Respecto al nivel educacional alcanzado, un 15% reportó tener una educación media completa, un 36% tenía una educación superior incompleta, un 39% tenía una educación superior completa y un 11% tenía una educación superior avanzada (Postgrado / Magíster / Diplomado u otra especialización).

En cuanto a la ocupación de las personas que constituyen la muestra, un 5% estaba desempleada, un 39% estaba estudiando y un 57% estaba trabajando.

La mayoría de la muestra (47,5%) era de un Nivel Socioeconómico Medio-Alto, un 40,6% era de Nivel Socioeconómico Medio-Bajo, y los Niveles Socioeconómicos Bajo y Alto comprendieron un 8% y un 4% respectivamente.

El 100% de la muestra se encontraba habitando en Chile, con un 93% viviendo en la Región Metropolitana, un 3% en la Región de Valparaíso, un 1% en la Región de Coquimbo, un 1% en la Región del Bío-Bío, un 1% en la Región de Los Lagos y un 1% en la Región de Los Ríos.

En cuanto a la descripción de las díadas se puede ver que, según su patrón alimentario, un 47,5% estaba en una relación vegana-vegana y un 52,5% en una relación omnívora-vegana. Por

otro lado, un 35,6% reportó vivir con su pareja en la misma residencia, mientras que un 64,4% señaló habitar en viviendas separadas.

Con respecto al tipo de relación, un 67,3% se identificaron como “Pololos as/es”, un 18,8% eran “Convivientes”, un 4% declaró estar “Comprometidos (as/es)”, otro 4% declaró estar con “Unión de Acuerdo Civil”, un 3% se encontraba “Casada” y otro 3% se identificaban como “Andantes”.

Por último, en lo que respecta a la duración de las relaciones en la muestra obtenida, el mayor porcentaje declaró tener una duración entre 1 año y 5 años con un 41,6%, un 18,8% llevaba más de 5 años y menos de 10 años, un 17,8% llevaba menos de un año, un 10,9% llevaba aproximadamente un año, un 6,9 llevaban 5 años aproximadamente, y solo un 4% tenían una relación de más de 10 años.

Procedimiento

Se elaboró un cuestionario a través de Google Forms que contenía la batería de instrumentos junto con la encuesta sociodemográfica y el consentimiento. Luego, se realizó una prueba piloto con cuatro personas, que no eran veganas y no se encontraban en una relación de pareja al momento de responder, con el objetivo de evaluar si las preguntas lograban ser comprendidas por parte de los (as/es) participantes y que no hubiese errores ortográficos o de redacción. Una vez realizada esta prueba, se elaboraron cambios de redacción y ortografía, mas ninguno fue sustancial en términos de agregar, eliminar preguntas o modificar el contenido principal de las preguntas.

Por otro lado, el proceso de recolección de datos se inició con la difusión del link del cuestionario por medio de redes sociales y foros en internet, en estas se encuentran: Instagram, WhatsApp, Facebook y la plataforma digital de la Universidad de Chile ‘U-cursos’. Después, se realizaron instancias en distintos locales de comida vegana de Santiago para invitar a personas que cumplían los requisitos a participar en el estudio. En cuanto a estas, se explicó el objetivo de trabajo, los criterios para poder participar, la confidencialidad de sus respuestas e información personal, y los beneficios por participar; señalando que podían concursar en un sorteo por un monto de \$20.000 pesos chilenos, el cual se llevó a cabo una vez finalizada la búsqueda. De esta forma,

las personas accedían al link, proporcionado previamente, que les redireccionaba al cuestionario de Google Forms para poder ser respondido.

Instrumentos

1. *Consentimiento informado:*

Se elaboró un apartado que permitía a las personas otorgar de manera informada su consentimiento para poder participar del estudio y responder los cuestionarios. Este consentimiento era un requisito obligatorio para poder participar del estudio. En el caso de aceptar y dar su consentimiento, las personas podían continuar y responder. Sin embargo, si no daban su consentimiento, las personas no tenían acceso a los demás cuestionarios y no podían contestar. (*Ver Anexo 1*).

2. *Encuesta demográfica:*

Se diseñó una encuesta demográfica que incluyó preguntas acerca de la edad, género, orientación sexual, nivel socioeconómico, región donde vive, comuna donde vive, nivel educacional alcanzado, situación laboral, tipo de relación en la que está, duración de la relación en la que está y si vive o no con su pareja. Esta encuesta se hizo con el fin de poder obtener medidas descriptivas para la muestra y, así, poder caracterizar a quienes participaron en la investigación como también verificar criterios de inclusión o exclusión de quienes participaban. (*Ver Anexo 2*).

3. *Cuestionario de Identidad Alimentaria (DIQ) -Dietarian Identity Questionnaire- adaptada y validada por Chinea-Montesdeoca, Suárez, Hernández y Duarte-Lores (2021)*

La escala está compuesta, en primera instancia, de 6 preguntas previas de tipo “sí” y “no”, para identificar el patrón alimentario de las personas que respondieron a partir de su inclusión o exclusión de alimentos de origen animal. Estas preguntas fueron modificadas en este estudio, pues estaban redactadas como afirmaciones en negativo (e.g. ‘Generalmente no como carne roja’, ‘Generalmente no como aves de corral’), lo cual podía confundir a quienes participaban. Así, las preguntas quedaron redactadas en positivo, preguntando si incluyen o no el producto

mencionado (e.g. ‘Generalmente incluyo carne roja en mi alimentación’). Por lo demás, se incluyeron dos preguntas nuevas en este apartado (‘Incluyo productos que contengan gelatina en mi alimentación (gomitas, jalea, otros).’ e ‘Incluyo la miel en mi alimentación.’), pues son alimentos que tampoco entran dentro de la alimentación que siguen las personas veganas y que el cuestionario original no incluyó en sus preguntas. (*Ver Anexo 3*).

Posteriormente, el cuestionario contiene 33 ítems que constituyen 8 factores en total. (*Ver Anexo 4*). Sin embargo, en el presente estudio se utilizaron solamente las respuestas del factor *Consideración al exogrupo*. Este factor consta de 7 ítems (e.g. ‘Juzgo negativamente a las personas por comer alimentos que van en contra de mi patrón alimentario’) y refiere a la valoración negativa que la persona hace de las personas que tienen un patrón alimentario distinto al propio. Además, se duplicó este ítem, modificándolo para que las personas que participaron respondieran por sus parejas, es decir, se les preguntaba según cómo creerían que sus parejas responderían a esas preguntas, para así tener un reporte indirecto de cómo las parejas de los participantes los perciben. (*Ver Anexo 5*).

4. *Adaptación al español de la Escala de Satisfacción y Frustración de Necesidades Psicológicas Básicas de Chen et al. (2015).*

Está compuesta por 24 ítems que se miden a través de un sistema de Likert de siete puntos, donde uno es ‘no es nada cierto’ y siete es ‘es muy cierto’. Este instrumento mide las tres necesidades psicológicas básicas postuladas por la Teoría de la Autodeterminación: Autonomía, Competencia, y Afinidad /Relación. Para cada necesidad hay 4 ítems que miden su satisfacción y 4 que miden su frustración. Los participantes respondieron este instrumento considerando sus experiencias en la actual relación de pareja. Para construir un indicador global de ‘Satisfacción’ en la relación de pareja, se invirtieron los puntajes en los ítems de frustración y se promediaron con los de satisfacción. (*Ver Anexo 6*).

5. *Escala de Conflicto Alimentario*

Con el fin de poder evaluar si la alimentación se puede configurar como un conflicto al interior de una relación de pareja, se elaboró una escala que incluye 13 preguntas. Las primeras 3 preguntas se enfocan en identificar si en la relación existen conflictos, sin especificar sobre qué temas, y con qué frecuencia ocurren (*Ver Anexo 7*). Las siguientes 10 preguntas se enfocan

en identificar si en la relación existen conflictos relacionados específicamente con la comida y alimentación que cada miembro de la pareja tiene. A su vez, estas 10 preguntas se dividen en dos grupos: el primer grupo, se denomina *Conflicto Alimentario Personal* y está compuesto por las primeras 6 preguntas, las cuales tienen la intención de identificar la percepción del propio malestar que tenga la persona sobre su pareja que pueda generar conflicto en torno a la alimentación (e.g. ‘¿Con qué frecuencia te encuentras en desacuerdo con las creencias de tu pareja en torno a la alimentación?’). El segundo grupo, denominado *Conflicto Alimentario de la Pareja*, está compuesto por las siguientes 4 preguntas del cuestionario. Tienen la intención de identificar la percepción que la persona tiene sobre su pareja en cuanto al malestar que ésta pudiese sentir en torno a las diferencias en la alimentación (e.g. ‘¿Con qué frecuencia te sientes juzgado(a/e) negativamente por tu pareja debido a tu estilo de alimentación?’). Todas las preguntas se contestan en una escala likert de 5 puntos, donde uno es ‘Con poca frecuencia’ y cinco es ‘Con mucha frecuencia’. La intención es poder identificar si la alimentación se configura como un foco de conflicto y diferenciar si son un conflicto por sí solos o si son influenciados por una dinámica conflictiva general en la pareja. (Ver Anexo 8).

Plan de Análisis

El objetivo general de este estudio es poder analizar si tener distintos patrones alimentarios en una relación de pareja pudiese impactar en la satisfacción relacional en personas veganas (Ver Fig.1). Para este estudio nos centramos en parejas en donde una de las personas fuese omnívora y la otra persona fuese vegana. De esta forma nos podemos centrar en la mayor diferencia alimentaria que puede haber y, en poder ver de manera más evidente si la diferencia en la alimentación impacta en la satisfacción de la relación.

Para examinar si la relación entre disparidad alimentaria y satisfacción relacional era mediada por el Conflicto Alimentario, y si esa mediación era moderada por la consideración negativa del exogrupo alimentario, se comenzó por transformar la disparidad alimentaria en una variable *dummy* codificada con los valores de 0 (ausencia de disparidad) y 1 (presencia de disparidad) y se promediaron las respuestas obtenidas de cada ítem correspondientes a cada cuestionario para codificar las variables utilizadas en el estudio (e.g. Las respuestas de cada participante en los ítems del factor Consideración hacia el exogrupo personal se promediaron y dieron como resultado la variable Consideración Negativa Hacia el Exogrupo Personal). Luego,

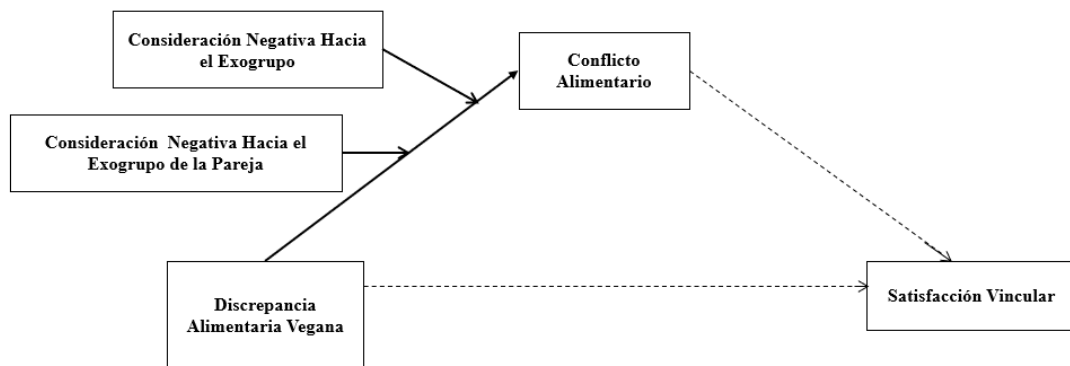
se llevaron a cabo tres tipos de análisis: Análisis de Correlación, Análisis de Moderación, y Análisis de Mediación.

En base a lo anterior, una parte importante del estudio considera la introducción de la variable Conflicto Alimentario. Esta variable se considera mediadora en la relación que pueda haber entre la diferencia alimentaria y la satisfacción relacional. Por tanto, el estudio busca saber si la diferencia en la alimentación puede estar generando un impacto en la Satisfacción a través del Conflicto Alimentario.

Por último, se introdujeron dos variables que pudieran estar condicionando el impacto de la Disparidad Alimentaria en el Conflicto Alimentario. Estas variables fueron la ‘Consideración Negativa al Exogrupo personal’ y ‘Consideración Negativa al Exogrupo de la Pareja’. De esta manera el estudio busca entender si la presencia de valoraciones negativas que una persona tenga hacia personas que se alimentan distinto pueda estar aumentando el conflicto alimentario en parejas que no comparten un mismo patrón alimentario.

Figura 1

Modelo del impacto de la disparidad alimentaria sobre la satisfacción a través del conflicto alimentario.



Nota. El presente modelo refleja cómo la *Discrepancia Alimentaria Vegana* impacta en la *Satisfacción Vincular* tanto de manera directa e inversa a través del *Conflicto Alimentario*. A su vez, el modelo muestra las variables moderadoras *Consideración negativa hacia el exogrupo* y

Consideración Negativa hacia el Exogrupo de la Pareja, las cuales estarían moderando la relación entre la *Discrepancia Alimentaria* y el *Conflicto Alimentario*.

Fiabilidad de los instrumentos

Para poder llevar a cabo este análisis, primero fue necesario medir la fiabilidad de los instrumentos utilizados, para lo cual utilizamos el Alpha de Cronbach (*Ver Tabla 1*) en el programa de SPSS.

Tabla 1

Valores Alpha de Cronbach obtenidos

Cuestionario	Alpha de Cronbach
Cuestionario de Satisfacción y Frustración de Necesidades Psicológicas Básicas	0,882
Cuestionario de Conflicto Alimentario Personal	0.955
Cuestionario de Conflicto Alimentario desde la percepción que se tiene sobre la pareja	0.914
Cuestionario de Identidad Alimentaria: Consideración Negativa hacia el Exogrupo	0.929
Cuestionario de Identidad Alimentaria: Consideración Negativa hacia el Exogrupo en la pareja	0.943

Nota. En esta tabla se observa el Alpha de Cronbach que obtuvo cada cuestionario utilizado. Los valores indican que todas las tablas presentan valores altos de fiabilidad en función de los valores Alpha de Cronbach obtenidos.

Dado los valores, se concluye que los instrumentos mostraron ser fiables para los análisis posteriores.

Resultados y Análisis

Disparidad Alimentaria y Conflicto Alimentario: Análisis y Correlaciones

Para tener una primera vista de cómo se comportarían las variables de estudio entre sí, se realizó un análisis de correlación (*Ver tabla 2*). Por un lado, se pudo encontrar que la Disparidad Alimentaria y el Conflicto Alimentario tenían una correlación directa y altamente significativa y lo mismo ocurría entre la Consideración hacia el Exogrupo Personal con la Consideración hacia el Exogrupo de la Pareja. Por otro lado, se encontró una correlación inversa y altamente significativa entre la Disparidad Alimentaria y la Consideración hacia el Exogrupo de la Pareja y lo mismo ocurrió entre las variables Conflicto Alimentario y Consideración hacia el Exogrupo de la Pareja y entre las variables Conflicto Alimentario y Satisfacción. Adicionalmente, en este primer análisis no se encontró una relación significativa entre la Disparidad Alimentaria y la Satisfacción. Sin embargo, con los datos correlacionales obtenidos se puede confirmar la **Hipótesis 1**: ‘Se hipotetiza que el conflicto alimentario será mayor en parejas que presenten una mayor discrepancia en el P.A de los (as/es) miembros (es) que en aquellas con P.A. similares’.

Tabla 2

Tabla de Correlaciones

	Disparidad Alimentaria	Conflicto Alimentario Personal	Consideración Exogrupo Personal	Consideración Exogrupo Pareja	Satisfacción
Disparidad Alimentaria	1	-	-	-	-
Conflicto Alimentario Personal	0.680**	1	-	-	-
Consideración Exogrupo Personal	-0.240*	0.149	1	-	-
Consideración Exogrupo Pareja	-0.693**	-0.454**	0.427**	1	-
Satisfacción	-0.182	-0.297**	0.015	0.160	1

N = 101

** La correlación es significativa a nivel 0.01 (bilateral)

* La correlación es significativa a nivel 0.05 (bilateral)

Consideración al Exogrupo (Personal y Percibido por la Pareja) y Conflicto Alimentario: Análisis de Moderación

A continuación, se realizó un análisis de regresión a través de la extensión PROCESS de Andrew F. Hayes en el programa SPSS, para poder realizar los análisis de moderación y mediación.

Para el análisis de las variables moderadoras, se utilizó la variable ‘Conflicto Alimentario Personal’ como la variable dependiente, la variable ‘Disparidad Alimentaria’ como la variable independiente y las variables ‘Consideración al Exogrupo Personal’ y ‘Consideración al Exogrupo de la Pareja’ como variables moderadoras de la relación entre las variables Disparidad Alimentaria y Conflicto Alimentario Personal.

El análisis y los resultados fueron los siguientes (*Ver Tabla 3*):

Tabla 3

Valores de Análisis de Moderación

Variables	Coefficiente	Desviación estándar	Valor p
Disparidad Alimentaria (X)	2.6461	0.3205	0.0000
Consideración Negativa Personal (W)	0.0528	0.731	0.4722
Consideración Negativa Pareja (Z)	-0.0512	0.0791	0.5194
Interacción 1 (X*W)	0.3898	0.0947	0.0001
Interacción 2 (X* Z)	0.7825	0.2673	0.0043

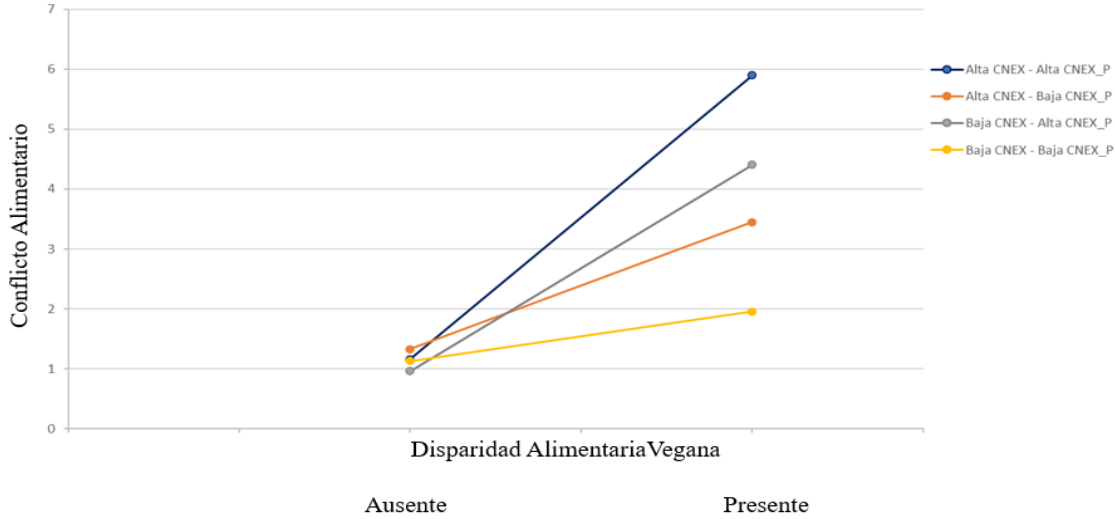
$$R^2 = 0.6747$$
$$(0.0000)$$

Nota. La Interacción 1 es la multiplicación entre Disparidad Alimentaria y Consideración del Exogrupo Personal. La Interacción 2 corresponde a la multiplicación entre Disparidad Alimentaria y Consideración del Exogrupo Pareja.

Por un lado, se observa que la variable Disparidad Alimentaria por sí sola sí influye significativamente en el Conflicto alimentario y, por otro lado, las consideraciones negativas hacia el Exogrupo tanto a nivel personal como de la pareja no fueron significativas. Sin embargo, estas últimas en la interacción con la variable Disparidad Alimentaria sí ayudaron a predecir el Conflicto Alimentario. De esta manera, se confirma el rol de las variables Consideración al Exogrupo Personal y Consideración al Exogrupo de la Pareja como variables moderadoras en la relación entre las variables dependiente e independiente. Se puede decir que, en nuestra muestra, cuando había diferencia en la alimentación tendía a aumentar el Conflicto Alimentario y este aumento se potenciaba cuando había una mayor valoración negativa por parte de los miembros de la pareja. En cambio, estos aumentos de valores no ocurrían cuando había ausencia de Disparidad Alimentaria (*Ver Fig. 2*). De esta manera, el modelo en su conjunto explica los cambios en el conflicto alimentario, es decir, la Disparidad Alimentaria junto con sus dos interacciones, en un 67.47%.

Figura 2

Análisis de Moderación entre la Disparidad Alimentaria Vegana y el Conflicto Alimentario



Nota. En el siguiente gráfico se visualiza cómo se comporta el Conflicto Alimentario según los diferentes niveles de Consideración al Exogrupo Personal y de la Pareja, comparando entre la presencia v/s ausencia de la Disparidad Alimentaria Vegana. Los valores utilizados para realizar el gráfico se pueden revisar en los anexos. (*Ver Anexo 9*).

Ante la ausencia de disparidad alimentaria, los niveles de Conflicto Alimentario fueron similares, es decir, que estos se mantienen bajos independientemente de los valores de consideración al Exogrupo. Sin embargo, ante la presencia de Disparidad Alimentaria se nota una diferencia entre cada grupo, siendo la diferencia más notoria entre el grupo que presentó bajos niveles en ambas Consideraciones al Exogrupo y el grupo que presentó altos niveles en ambas Consideraciones al Exogrupo en presencia de Disparidad Alimentaria.

En vista de lo anterior, el grupo que presentó mayores niveles de Conflicto Alimentario fue el que tenía una Alta Consideración al Exogrupo personal y Consideración al Exogrupo de la Pareja, mientras que el grupo que presentó menores niveles de Conflicto Alimentario fue el que tenía una baja Consideración al Exogrupo Personal y de la Pareja.

De esta manera se puede decir que se confirma la **Hipótesis 2** de investigación: ‘Se hipotetiza que la relación entre discrepancia alimentaria y conflicto alimentario va a ser mayor en la medida que la Consideración Negativa hacia al Exogrupo alimentario sea mayor’.

De la misma manera se confirma la **Hipótesis 3** de investigación: ‘Se espera que la relación entre discrepancia alimentaria y conflicto alimentario sea mayor en la medida que se percibe a la pareja teniendo una consideración más negativa del exogrupo alimentario’.

**Disparidad Alimentaria, Conflicto Alimentario, y Satisfacción en la relación de pareja:
Análisis de Mediación**

Para este análisis se utilizó la variable ‘Satisfacción’ como variable dependiente, la variable ‘Disparidad Alimentaria’ como variable independiente y la variable ‘Conflicto Alimentario’ como variable mediadora. Los resultados fueron los siguientes (Ver Tabla 4, Tabla 5, y Fig.3)

Tabla 4

Valores de Análisis de Mediación

Variables	Coficiente	Desviación Estándar	Valor <i>p</i>
Satisfacción (Y)	.	.	.
Disparidad Alimentaria (X)	0.0270	0.0982	0.7840
Conflicto Alimentario (M)	-0.0945	0.0387	0.0164

$$R^2 = 0.0886$$

$$(p = 0.0106)$$

Nota. En la siguiente Tabla de Mediación se muestran los efectos de la variable independiente (X) y mediadora (M) sobre la variable dependiente (Y) señalando sus respectivas desviaciones estándar y valor de significancia (*p*).

Se puede señalar, a partir de lo obtenido en el análisis de mediación, que el modelo permite comprender los cambios en la variable Satisfacción en un 8.86%. Entrando en detalle, la variable independiente Disparidad Alimentaria por sí sola no tiene un efecto significativo sobre la variable Satisfacción. Sin embargo, la variable mediadora Conflicto Alimentario sí tiene un efecto sobre la Satisfacción. De esta forma, se puede ver que el Conflicto Alimentario sí cumple un rol mediador en la relación entre Disparidad Alimentaria y Satisfacción y, además, el rol mediador sería total y no parcial, es decir, el efecto que pueda tener la Disparidad Alimentaria sobre la Satisfacción es solo a través del Conflicto Alimentario.

Tabla 5

Tabla de Efectos directo e inverso: Disparidad Alimentaria, Conflicto Alimentario, y Satisfacción Vincular.

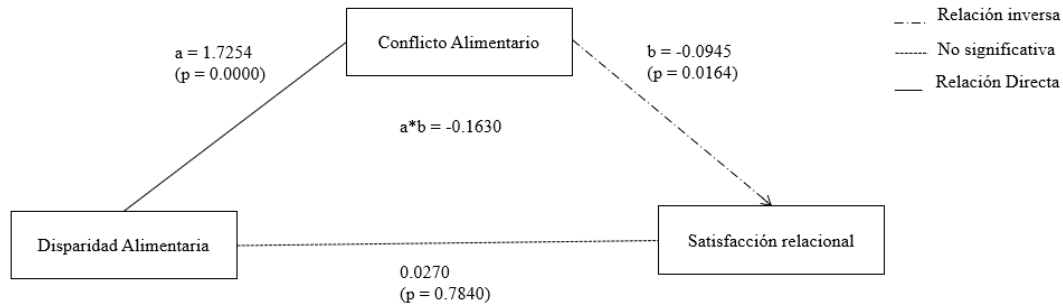
	Efecto	P	IC de Bootstrap corregido por sesgo al 95%
Efecto Total	-0.1360	0.0683	-0.2825 a 0.0104
Efecto Directo	0.0270	0.7840	-0.1679 a 0.2219
Efecto Indirecto	-0.1630	-	-0.3017 a -0.0300

Nota. En la siguiente Tabla de Mediación se presentan los valores de la disparidad alimentaria en su efecto sobre la satisfacción tanto directa como indirectamente a través del conflicto alimentario como variable mediadora.

Al revisar el efecto directo, es decir, el efecto que por sí sola la variable Disparidad Alimentaria tiene sobre la Satisfacción, se puede ver que es un efecto positivo pero que no resulta significativo ($p > 0.05$). Por el contrario, el efecto indirecto, es decir, el efecto que tiene la Disparidad Alimentaria sobre la satisfacción a través del Conflicto Alimentario, es negativo y altamente significativo (IC de Bootstrap no incluye el valor '0').

Figura 3

Diagrama de Mediación entre la Disparidad Alimentaria Vegana y la Satisfacción Relacional a través del Conflicto Alimentario.



Nota. En el siguiente Diagrama de Mediación se presentan los valores-p respectivos de la variable independiente y mediadora los cuales resultaron ser significativos, junto con el coeficiente de mediación que refleja una relación inversa.

La figura 3 permite visualizar de manera sintetizada los efectos que las variables tienen entre sí, tanto directo (la Disparidad Alimentaria por sí misma sobre la satisfacción), como indirecto (la Disparidad Alimentaria sobre la Satisfacción a través del Conflicto Alimentario). De esta forma, se reafirma el rol mediador del Conflicto Alimentario en la relación entre la variable independiente y dependiente.

Por lo tanto, se confirma la **Hipótesis 4** de investigación ‘La relación entre disparidad alimentaria y satisfacción ocurrirá a través del conflicto alimentario’.

Para concluir este apartado, se retoma la **Hipótesis General**: ‘Se hipotetiza que aquellas parejas con un Patrón Alimentario (PA) distinto entre sus miembros (Vegano/a/e-Omnívoro/a/e) tienen niveles de satisfacción más bajos que las parejas con un mismo patrón alimentario (Vegano/a/e-Vegano/a/e)’. Se puede decir que la hipótesis no se cumple en su totalidad, puesto que su influencia en la satisfacción no resulta significativa por sí misma. Sin embargo, tiene relevancia en la medida que la disparidad aumenta los niveles de conflicto alimentario. De esta manera, los niveles de satisfacción son menores en la medida en que los niveles de conflicto son

mayores y, viceversa, los niveles de satisfacción son mayores en la medida en que los niveles de conflicto alimentario son menores.

Discusión General

Para iniciar la discusión, parece pertinente retomar el objetivo principal de este trabajo, es decir, analizar si estar en una relación de pareja con alguien con quien no se comparte el patrón alimentario tiene un efecto negativo en la satisfacción de la relación. Con los resultados se puede ver que la diferencia en lo que cada miembro de la pareja decide consumir no tiene un impacto por sí mismo en la satisfacción de la relación, más bien, esta diferencia cobra relevancia en la medida en que también se presenta un conflicto en torno a la alimentación dentro de la pareja. Además, este conflicto se ve potenciado ante la presencia de las valoraciones negativas que cada miembro de la relación tenga sobre las personas que se alimentan distinto.

De esta manera, nuestra investigación se alinea con la teoría presentada en el marco teórico sobre la importancia de la alimentación para las personas en su relación con los demás y, concretamente, en su relación de pareja. La comida tiene un rol más complejo que el de solo nutrir (Locher et al., 2005; Rozin, 2005; Winkler, 2007), pues las personas pueden expresar sus filosofías a través de lo que comen (Lindeman y Sirelius, 2001). Las personas carnistas deciden comer animales (Joy, 2010), mientras que las personas veganas deciden excluirlas de su alimentación (The Vegan Society), puesto que hay valores, creencias, motivaciones y actitudes en torno a esa decisión que, además, inciden en su comportamiento y bienestar (Nezlek y Forestell, 2020).

En este trabajo se vuelve relevante la alimentación por dos principales razones: 1) La alimentación tiene un elemento identitario que se puede identificar, en esta investigación, en las valoraciones negativas que se tienen sobre quien se alimenta diferente a uno(a/e) mismo(a/e), por lo que la alimentación influye en cómo percibimos y entendemos a otras personas. 2) Estas valoraciones negativas que las personas pueden tener sobre otras personas pueden tener un efecto negativo en sus relaciones, específicamente, en la satisfacción que sienten con su relación de pareja. Se puede ver, entonces, que las decisiones que las personas tienen en torno a lo que deciden comer o no pueden influir en su satisfacción con su relación de pareja.

Cabe aclarar que la influencia que tenga la disparidad alimentaria de la pareja sobre la satisfacción en su relación no es directa, sino que, esa disparidad puede aumentar la sensación de conflicto en torno a la alimentación dentro de la relación. Además, una valoración negativa hacia quien se alimenta distinto puede aumentar aún más ese conflicto. De esta manera, la disparidad alimentaria, el conflicto alimentario y la valoración negativa pueden influir negativamente en la sensación de satisfacción con la relación de pareja. Concretamente, los niveles de satisfacción pueden disminuir significativamente cuando no se comparte un mismo patrón alimentario, hay una alta valoración negativa hacia quien se alimenta distinto y hay un alto nivel de conflicto en torno a la alimentación.

Si recordamos, en nuestro estudio se midió la valoración negativa hacia quien come distinto por parte de los participantes, a través del factor del cuestionario de Identidad Alimentaria denominado ‘Consideración al Exogrupo’. Entonces, este factor estaría midiendo una parte de la identidad de las personas, en concreto, una parte de la Identidad Alimentaria. De esta manera, se vuelve interesante ver que la identidad tiene un papel importante al momento de evaluar la satisfacción que las personas veganas sienten en torno a su relación de pareja.

En la relación entre alimentación e identidad, como lo plantean Bisogni et al. (2002, citado en Rosenfeld, 2019a), se moldea cómo las personas se entienden y cómo comunican ese entendimiento a los demás. Lo anterior se puede ver en la Consideración del Exogrupo que tiene nuestra muestra, pues, las personas al situarse y entenderse desde su propio Patrón Alimentario, puede que tengan una valoración negativa sobre quienes tienen un patrón distinto, es decir, que les genera malestar, desagrado o una menor atracción. Esta valoración negativa podría potenciar la sensación de diferencia ante un otro que come distinto, influyendo en la disminución en la satisfacción con su relación de pareja.

Dentro de la misma línea, suele haber una tendencia a que las personas que consumen animales tengan una visión estigmatizada sobre las personas veganas, viéndolas como aguafiestas y que rechazan un sentido de felicidad compartido respecto al consumo animal y sus derivados, lo que puede llevarlas a utilizar estrategias evasivas hacia este grupo que no consume animales (Twine, 2014; Markowski y Roxburg, 2019). Lo anterior puede llevar a pensar que en parejas

vegana-omnívoras existan discrepancias o conflictos e, incluso, pudiese pensarse que este tipo de relaciones no son posibles de concretarse o durar en el tiempo.

Es cierto que lo hallado en el presente estudio muestra que pueden presentarse conflictos en torno a la alimentación en las relaciones de pareja cuando no se comparte un mismo Patrón Alimentario. Además, este tipo de conflictos pueden representar *desafíos* a la hora de trabajar y coexistir para ambas personas dentro del vínculo (Paleari et al., 2010; Correa y Rodríguez, 2014). Sin embargo, el presente estudio también señala que el patrón alimentario por sí solo no es determinante para percibir una satisfacción relacional alta, sino que esta disparidad alimentaria puede intensificar conflictos alimentarios en la relación y que, a través de estos, puede haber un impacto en la satisfacción. De hecho, también se vio que cuando no hay una alta valoración negativa hacia quien se alimenta distinto, también disminuyen los conflictos en torno a la alimentación, al punto de ser muy similares a los valores que presentan las parejas que sí comparten un mismo Patrón Alimentario y tienen una baja consideración negativa del exogrupo.

Al compartirse un vínculo como el de una relación de pareja con una persona vegana, se puede sostener que las personas veganas se pueden sentir como *aguafiestas* (Twine, 2014), al rechazar la carne compartiendo un espacio de reencuentro con su pareja, definiéndose a sí mismos (as/es) como *extraños o diferentes*. Ser vegano (a/e) sigue siendo desafiante si se considera que están dentro de un sistema alimentario predominante -el carnismo- que considera aceptable el consumo animal (Joy, 2010). De esta manera, el foco de la presente investigación no estaría tanto en la sensación de sentirse diferente o extraño al excluir el consumo de animales, sino en la dificultad de poder aceptar la manera en que se alimenta cada persona de la relación, poniendo atención a los prejuicios y las miradas negativas hacia quienes se alimentan distinto.

Para profundizar en lo que respecta al papel del apoyo a las necesidades psicológicas básicas para la satisfacción de la relación, parece importante promover una dinámica de pareja que apoye estas necesidades fundamentales para el bienestar, tanto personal como diádico (Chen et al., 2014; Kuzma et al., 2020; Ryan et al., 2021), pues puede impactar de manera positiva en la satisfacción (Patrick et al., 2007; Knee et al., 2002), ya que promueven actitudes que favorecen la aceptación de las diferencias. Este tipo de aceptación cobra relevancia si se considera que, al valorar negativamente a otros, podría ser un obstáculo en aceptar las diferencias en torno a la

alimentación y que, de hecho, estas valoraciones negativas aumentan el conflicto en torno a la alimentación y este, a su vez, influye negativamente en la satisfacción con la relación de pareja. De esta forma, se puede plantear que las valoraciones negativas hacia quien se alimenta distinto intensifican los conflictos y, de igual forma, pueden frustrar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas dentro de una relación de pareja.

En base a lo anterior, los resultados obtenidos en este trabajo permiten colocar en discusión lo dañino y/o perjudicial que puede llegar a ser la falta de aceptación a las diferencias en torno a la alimentación en relaciones de pareja con alguien vegano (a/e). En efecto, dentro de la relación, la mirada negativa hacia quienes se alimentan de manera distinta se vivencia de distintas formas. Por ejemplo, al ver a la gente con menor moralidad por alimentarse distinto, sentirse molestos (as/es) o enfadados (as/es) o sentirse menos atraídos (as/es) hacia quienes siguen otro tipo de alimentación (Rosenfeld y Burrow 2018; Chinea-Montesdeoca et al., 2021). Al respecto, con lo descubierto en este estudio, se puede observar cómo este condicionamiento que tienen los prejuicios en el aumento del conflicto alimentario puede perjudicar la satisfacción con la relación de pareja, al querer cambiar a nuestro compañero (a/e) dentro de la diada. Esto concuerda con el trabajo de Overall et al. (2006) sobre el impacto dañino en las relaciones románticas que tiene la presencia de juicios y la búsqueda del cambio en la pareja en base a una expectativa.

Asimismo, tras observar que los niveles de Consideración Negativa hacia el Exogrupo pueden moderar el conflicto alimentario, esto puede sugerir la existencia de una expectativa donde la persona desea que su pareja cambie su alimentación, ya sea incluyendo o excluyendo el consumo animal. De esta manera, resulta interesante reflexionar sobre cómo en ocasiones las personas pueden sentirse presionados (as/es) a realizar un cambio en su alimentación con el objetivo de mantener la relación cercana (Kanat-Maymon et al., 2015). Esto puede entenderse desde la Consideración Condicional Negativa (Kanat-Maymon et al., 2016), donde la persona frustra su necesidad de autonomía para mantener su necesidad de afinidad / relación con la persona que tiene la expectativa. Sin embargo, esta dinámica resulta más perjudicial que benigno para el vínculo.

A modo de discusión, podría existir el caso que este tipo de gestos pudiesen llegar a ser vistos de manera positiva por medio de la Consideración Condicional Positiva, vale decir, la creencia de que existirá una mayor calidad afectiva y de estima si se acepta cambiar por esa persona

(Kanat-Maymon et al., 2015). Cabe recordar que existe la necesidad de relación, por lo que resulta coherente querer cambiar el patrón alimentario si esto permite hacer la relación más unida y cercana. Sin embargo, se ha demostrado que este mecanismo de igual forma puede llegar a frustrar la autonomía si se mantiene en el tiempo (Ryan y Deci, 2000). Por ende, podría no ser lo más recomendable, ya que no se asegura que las valoraciones negativas hacia quienes se alimentan distinto disminuirían.

A su vez, lo anterior podemos relacionarlo con el trabajo de Knee et al., (2002). Si la búsqueda del cambio se hace desde el ego y no desde el respeto a la autonomía del otro (a/e), se está frustrando la necesidad de autonomía y, por tanto, puede llegar a impactar negativamente sobre la satisfacción.

Por otro lado, Ryan y Deci (2017) y Kuzma et al., (2020) sostienen que la frustración de necesidades psicológicas básicas requiere de la presencia de actitudes y/o comportamientos que perduren en el tiempo, lo cual resulta coherente con nuestra investigación, donde la influencia que posee la disparidad alimentaria en la satisfacción relacional se encuentra mediada a través del conflicto alimentario. De esta manera, si una persona vegana sale con alguien carnista, no se puede asumir que dicha relación va a tener bajos niveles de satisfacción, sino que se requieren acciones y/o comportamientos que, a lo largo del vínculo, pudiesen llevar a generar situaciones de conflicto que influyesen negativamente en la satisfacción, dada las diferencias en los patrones alimentario que pudiesen incidir en la satisfacción de la relación.

Considerando que cada vez va en aumento la cantidad de gente que advoca por los derechos de los animales y se alinea con los principios del veganismo, resulta interesante saber que las personas tienen la posibilidad de aprender a convivir y compartir un vínculo tan cercano e íntimo, como el de pareja, con personas que no se identifiquen como veganas. Por esto mismo, el presente estudio permite visibilizar una realidad en donde es posible la convivencia entre ambas partes, ya sean parejas vegana-veganos o vegana – omnívoros. En la medida que haya menores juicios y valoraciones negativas, así como una mayor aceptación, a los patrones alimentarios distintos al propio, es posible llevar una relación en donde disminuyan los conflictos en torno a la alimentación y haya mayores niveles de satisfacción en la relación de pareja.

Se reconoce, entonces, la importancia de la aceptación (Karremans et al., 2017) y el apoyo a la libertad del (la/le) otro (a/e) en torno al patrón alimentario que los (as/es) miembros tengan y sientan una aprobación genuina en su participación dentro del vínculo (Knee et al., 2016; Knee et al., 2005).

Desde la TAD se han abordado trabajos empíricos que promueven el apoyo a las necesidades psicológicas básicas como formas significativas para acrecentar la satisfacción en las relaciones de pareja (Knee et al., 2002; Knee et al., 2005; Ryan y Deci, 2017; Kuzma et al., 2020). De la misma forma, el presente trabajo también promueve la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas al plantear una mayor aceptación a los patrones alimentarios dentro de la relación de pareja, especialmente cuando no es compartido, para percibir un mayor nivel de satisfacción con la relación. Además, se promueve la satisfacción dentro de una población no tan estudiada en el campo de las relaciones de pareja, es decir, la población vegana.

Resulta relevante decir que este estudio abre puertas a futuras implicancias prácticas para terapeutas y profesionales de la salud. Con los resultados ya señalados, se fomenta y se incentiva la búsqueda y utilización de herramientas que desarrollen una mejor comunicación dentro de la pareja en torno a un nuevo tópico: el ‘Conflicto Alimentario’ y los patrones alimentarios, buscando entender cómo estos patrones se configuran como elementos identitarios en la persona y cómo estos elementos se interrelacionan con los de su pareja, llevando a influir en aspectos importantes como la satisfacción que se tiene con la relación.

Para finalizar, poder identificar y detallar la existencia de diferencias en los patrones alimentarios de la pareja, así como actitudes negativas hacia quien se alimenta distinto, podría suponer una mayor eficiencia en cómo abordar y trabajar aquellos elementos conflictivos y que afectan en la satisfacción de la relación de la pareja, sobre todo cuando haya mayor presencia de conflictos en torno a la alimentación. Agregando que, si bien este estudio se enfoca en las parejas, podría presentarse en otros vínculos significativos como amistades, familia, trabajo, educadores, etc.

Limitaciones y alcances del estudio

Como primeras limitaciones a considerar, en la recolección de datos se consiguió un total de 375 personas que estaban en una relación de pareja, sin embargo, a la hora de filtrar los datos solo se utilizó la población vegana obtenida, lo que redujo la muestra a 101 personas. Sería interesante para futuras investigaciones trabajar con diferentes patrones alimentarios a parte del seguido por las personas veganas. Además, sería interesante explorar cómo se comportan fenómenos como el Conflicto Alimentario fuera de la Región Metropolitana y si hay cambios significativos a la hora de hacer comparaciones con otras zonas de Chile.

Por otro lado, en cuanto a la muestra en sí, esta se encontraba concentrada en población adulto joven y, si bien, la teoría apunta a que es en este rango etario donde normalmente se suele encontrar la mayoría de la población vegana, se deja como alcance el trabajo con otros rangos etarios -como población adolescente y adulto mayor- ya que podría ofrecer información más diversa en cuanto a cómo se percibe el Conflicto Alimentario en cuanto a otras etapas de ciclo vital, sobre todo pensando en la población adolescente ya que cada vez más la población más joven se encuentra mostrando mayores niveles de interés por el veganismo, así como también en estos últimos años se han ido desmitificando ideas sobre las contraindicaciones de llevar a cabo una alimentación vegana a edad temprana. Por las condiciones de nuestra investigación, no tenemos participantes menores de 18 años. Tampoco contamos con población mayor de 50 años, probablemente porque justamente pueda ser el porcentaje más bajo de personas veganas, dificultando el acceso a estas personas.

En cuanto a los hallazgos encontrados, podemos ver la relevancia y significancia en introducir el concepto de ‘Conflicto Alimentario’, que la literatura no había abordado propiamente tal con anterioridad. A nivel metodológico se creó un instrumento que lo midiese, el cual mostró ser fiable. Además, este concepto permitió observar una relación de mediación entre el patrón alimentario y la satisfacción relacional, es decir, permitió entender que la diferencia alimentaria, si bien no logra influenciar directamente en la satisfacción de la relación, sí logra influenciarla a través de este nuevo conflicto vinculado a la alimentación. Ciertamente, este concepto permite introducir un nuevo tema de interés para el campo de la psicología, además de ayudar a entender desde otra perspectiva y complejidad las relaciones de pareja.

Otro aspecto importante por mencionar respecto al proceso de investigación, es que en un primer momento se introdujo la variable ‘Estrategias de Resolución de Conflicto’ con la intención de ver si también pudiese tener un efecto moderador en la satisfacción. Sin embargo, se decidió retirar esta variable para efectos de esta investigación debido a que su incorporación dificultaba de manera considerable el modelo de carácter exploratorio que este trabajo de investigación posee. Esta decisión nos permitió focalizar el trabajo en poder descubrir si la discrepancia alimentaria pudiese tener un efecto en el conflicto alimentario y así impactar en la satisfacción. La incorporación de la Resolución de Conflictos queda como una variable interesante a considerar para futuros trabajos.

Asimismo, podrían abordarse las estrategias de resolución de conflicto, enfocándose también en las estrategias evasivas, de distanciamiento e invisibilidad que las personas que consumen animales y sus derivados utilizan sobre las personas veganas que ponen en constante cuestionamiento la visión del animal como un objeto.

Para finalizar, resultaría interesante poder relacionar elementos de esta investigación con otros tipos de fenómenos que no pudieron ser integrados en el modelo, tanto como el presentado anteriormente que eran la gestión de las estrategias de resolución de conflicto como otras, por ejemplo, un trabajo más detallado con el uso de las tres necesidades psicológicas básicas y estudiarlas de manera independiente en su posible relación con el conflicto alimentario y cómo estas se ven impactadas; así como también un trabajo más detallado con ambas personas de la relación y no solo la percepción que tiene un (a/e) miembro de la diada respecto a la (al/le) otra (o/e).

Conclusiones

En la presente investigación se exploró el impacto de la discrepancia alimentaria en la satisfacción de las parejas a través del concepto de Conflicto Alimentario. Los resultados obtenidos evidencian que la discrepancia por sí sola no era suficiente para generar un efecto en la satisfacción en las parejas, sino que se necesitó del Conflicto Alimentario para dar cuenta del impacto de la discrepancia. Es en la medida en que exista una discrepancia en la alimentación la que aumenta los niveles de conflicto en torno a la alimentación, generando un impacto negativo en la satisfacción percibida por la pareja. Este impacto tiende a intensificarse por las valoraciones negativas que los (as/es) miembros de la relación pudieran tener hacia quienes se alimentan distinto.

Este estudio pone de manifiesto la importancia de poder incluir a la población vegana dentro del estudio de relaciones de pareja, reconociendo que su inclusión a dicho fenómeno aporta nuevas oportunidades para comprender desde un nuevo campo investigativo tanto la satisfacción como las propias relaciones de pareja en sí, dado lo fundamental que resulta para ellos (as/es) el abogar por los derechos de los animales y, lo cual, les motivó adoptar dicho estilo de vida. Del mismo modo, como gran aporte investigativo, este trabajo permitió sostener que un vínculo de una persona vegana con alguien omnívoro – a diferencia de lo que muchas personas en la cotidianidad pudiesen pensar- sí puede llevarse a cabo aun cuando tampoco esté exenta de conflictos, lo cual permite para futuras investigaciones estudiar las formas en las cuales sucede, se manifiesta, se aborda y gestiona el Conflicto Alimentario, así como la manera de mantener una relación satisfactoria aun cuando no se comparta un mismo patrón alimentario.

Para finalizar, creemos que el campo de la psicología tiene mucho que aportar respecto al veganismo, tanto dentro como fuera del mundo de las relaciones amorosas. Por tanto, esperamos que este sea un primer pie que permita a futuras investigaciones a seguir trabajando en torno a estas temáticas, o bien invitarlas a diversificarlas a otros campos, tanto a nivel exploratorio como interventivo, con el uso de herramientas y estrategias que permitan abordar las diferencias en el ámbito alimenticio, ya sea cuando haya una pareja en donde esté presente la discrepancia alimentaria, así como en otros vínculos cercanos que sean de interés.

Referencias

- Antonucci, C. Lansford, J. y Akiyama, H. (2001). Impact of Positive and Negative Aspects of Marital Relationships and Friendships on Well-Being of Older Adults, *Applied Developmental Science*, 5(2), 68-75. [10.1207/S1532480XADS0502_2](https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0502_2)
- Aquae Fundación. (s.f.). *¿Cuánta agua se necesita para producir alimentos?* [Imagen]. <https://www.fundacionaquae.org/cuanta-agua-se-necesita-para-producir-alimentos/amp/>
- Arbit, N., Ruby, M. y Rozin, P. (2017). Development and Validation of the Meaning of Food in Life Questionnaire (MFLQ): Evidence for a new Construct to Explain Eating Behavior. *Food Quality and Preference*, 59, 35-45. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.02.002>
- Casero, A. y Klemm, S. (2021). *Building a Healthy Vegetarian Diet: Myths and Facts*. Eat Right. <https://www.eatright.org/health/wellness/vegetarian-and-plant-based/building-a-healthy-vegetarian-diet-myths>
- Centro de la Teoría de la Autodeterminación. (2023). *En la práctica: Relaciones*. Recuperado el 26 de julio de 2023 de: <https://selfdeterminationtheory.org/topics/application-relationships/>
- China, C., Suárez E. y Hernández, B. (2020). Meaning of food in eating patterns. *British Food Journal*, 112(11), 3331-3341. Recuperado de <https://www.emerald.com/insight/0007-070X.htm>
- China-Montesdeoca, C., Suárez, E., Hernández, B. y Duarte-Lores, I. (2021). Adaptation and validation of the Dietarian Identity Questionnaire (DIQ) into the Spanish context (Adaptación y validación al contexto español del Cuestionario de Identidad Alimentaria — DIQ). *International Journal of Social Psychology*, 509-546. [10.1080/02134748.2021.1940703](https://doi.org/10.1080/02134748.2021.1940703)
- Correa, N. y Rodríguez, J. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: Negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96.

<https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/301559835> N Correa JA Rodriguez 2014 Estrategias de resolución de conflictos en la pareja Negociando en lo cotidiano *International Journal of Developmental and Educational Psychology* Vol 6 19 89-96

Deci, E. y Ryan, R. (1985). The General causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)

Deci, E. y Ryan, R. (2009). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Dirección de Estudios Sociales del Instituto de Sociología de la Universidad Católica. (2018). *Informe Final "ENCUESTA NACIONAL DE MEDIO AMBIENTE 2018"*. Recuperado el 05 de Octubre de 2022 de: <https://mma.gob.cl/wp-content/uploads/2018/03/Informe-Final-Encuesta-Nacional-de-Medio-Ambiente-2018.pdf>

Emol. (24 de octubre de 2013). Mujeres y jóvenes son los principales atraídos por el vegetarianismo en Chile. *Emol*. <https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2013/10/24/739492/Mujeres-y-jovenes-son-los-principales-atraididos-por-el-vegetarianismo-en-Chile.html>

Evans, B., Crogan, N. y Shultz, J. (2005). The meaning of mealtimes: connection to the social world of the nursing home. *Journal of gerontological nursing*, 31(2), 11-17. [10.3928/0098-9134-20050201-05](https://doi.org/10.3928/0098-9134-20050201-05)

FastCheckCL. (2020). "Veganos y vegetarianos representan el 14% de la población en Chile": #Impreciso. FastCheck. <https://www.fastcheck.cl/2020/12/22/veganos-y-vegetarianos-representan-el-14-de-la-poblacion-en-chile-impreciso/>

Ferres, M. (2021). *La Gestión del conflicto en las relaciones de pareja y Consecuencias para el Bienestar* [Tesis de Doctorado, Universidad de Granada].

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/69096/74555%281%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Garramuño, M. (2014). *Patrón e Identidad Alimentaria en población mapuche de El Maitén*. [Tesis de Licenciatura en Nutrición, Universidad Nacional de Córdoba]. <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/12800/Garramu%c3%b1o.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Generación M. (11 de noviembre de 2021). El crecimiento de la industria del veganismo en Chile y el alza del consumo consciente y saludable. *El Mostrador*. <https://www.elmostrador.cl/generacion-m/2021/11/11/el-crecimiento-de-la-industria-del-veganismo-en-chile-y-el-alza-del-consumo-consciente-y-saludable/>

Greenberg, L. y Goldman, R. (2019) *Clinical Handbook of Emotion-Focused Therapy*. American Psychological Association. Washington, DC.

Greenebaum, J. (2012). Managing Impressions: “Face-Saving” Strategies of Vegetarians and Vegans. *Humanity & Society*, 36(4), 309-325. <https://doi.org/10.1177/0160597612458898>

Hackel, L., Coppin, G., Wohl, M. y Van Bavel, J. (2018). From groups to grits: Social identity shapes evaluations of food pleasantness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 270-280. <https://doi.org/doi:10.1016/j.jesp.2017.09.007>

Healthwise staff. (2022). *Vegan Diet*. Healthy Kaiser Permanente. <https://healthy.kaiserpermanente.org/health-wellness/health-encyclopedia/he.vegan-diet.abq2485#abq2485-Credits>

Huelsnitz, C., Rothman, A. y Simpson, J. (2022). Effects of Social Control on Eating and Relational Behaviors in Romantic Relationships. *Annals of Behavioral Medicine*, 56 (12), 1244-1258. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/abm/kaac011>

Joy, M. (2010). *Why We Love Dogs Eat Pigs and Wear Cows. An Introduction to Carnism*. Conari Press.F. <https://is.muni.cz/el/1423/podzim2017/ENS283/um/Joy-Why-We-Love-Dogs-Eat-Pigs-and-Wear-Cows-An-Introduction-to-Carnism-2009.pdf>

- Kanat-Maymon, Y., Roth, G., Assor, A. y Raizer, A. (2015). Controlled by Love: The Harmful Relational Consequences of Perceived Conditional Positive Regard: CPR, Autonomy, and Relationship Quality. *Journal of Personality*, 84(4), 446 - 460. <https://doi.org/10.1111/jopy.12171>
- Kanat-Maymon, Y., Argaman, Y. y Roth, G. (2016). The association between conditional regard and relationship quality: A daily diary study. *Journal of The International Association for Personal Relationships*, 24(1), 27-35. <https://doi.org/10.1111/pere.12164>
- Kappen, G., Karremans, J., Burk, W. y Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543–1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>
- Karremans, J., Schellekens, M. y Kappen, G. (2017). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. <https://doi.org/doi:10.1177/1088868315615450>
- Knee, R., Patrick, H., Vietor, N., Nanayakkara, A. y Neighbors, C. (2002). Self-Determination as Growth Motivation in Romantic Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 609-619. <https://doi.org/DOI:10.1177/0146167202288005>
- Knee, R., Lonsbary, C., Canevello, A. y Heather, P. (2005). Self-Determination and Conflict in Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 997-1009. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.997>
- Knee, C., Hadden, B., Porter, B. y Rodriguez, L. (2013). Self-Determination Theory and Romantic Relationship Processes. *Personality and Social Psychology*, 17(4), 307-324. <https://doi.org/10.1177/1088868313498000>
- Knee, R., Hadden, B. y Baker., Z. (2016) Optimal relationships as mutual fulfillment of self-determination theory's basic psychological needs. En R. Knee (Ed.) y H. Reis (Ed.). *Positive Approaches to Optimal Relationship Development (Advances in Personal Relationships)*. (30-55). Cambridge

- Kuzma, B., Szulawski, M., Vansteenkiste, M. y Cantarero, K. (2020). Polish adaptation of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale. *Frontiers in Psychology*, *10*(3034), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03034>
- La Guardia, J., Ryan, R., Couchman, C. y Deci, E. (2000). Within-Person Variation in Security of Attachment: A Self-Determination. *Personality and Social Psychology*, *79*(3), 367-384. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.3367>
- La Guardia, J. y Patrick, H. (2008). Self-Determination Theory as a fundamental Theory of Close Relationships. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, *49*(3), 201-209. <https://doi.org/10.1037/a0012760>
- Lindeman, M. y Sirelius, M. (2001). Food choice ideologies: the modern manifestations of normative and humanist views of the world, *Appetite*, *37* (3), 175-184. <http://doi.org/10.1006/appe.2001.0437>
- Locher, J., Yoels, W., Maurer, D. y Van Ells, J. (2005) Comfort Foods: An Exploratory Journey Into The Social and Emotional Significance of Food. *Food and Foodways*, *13*(4), 273-297. <http://dx.doi.org/10.1080/07409710500334509>
- Lund, T., Mckeegan, D., Cribbin, C. y Sandøe, P. (2016). Animal Ethics Profiling of Vegetarians, Vegans, and Meat-eaters. *Anthrozoös*, *29*(1), 89-106. <https://doi.org/10.1080/08927936.2015.1083192>
- Markowski, K. y Roxburgh, S. (2019). “If I became a vegan, my family and friends would hate me:” Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*, *135*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.040>
- McQuestion, M., Fitch, M. y Howell, D. (2011). The changed meaning of food: Physical, social and emotional loss for patients having received radiation treatment for head and neck cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, *15*(2), 145-151. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2010.07.006>

- Melero, R. y Cantero, M. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19(1), 83-100. <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n1/v19n1a04.pdf>
- Ministerio de Salud. (2017). *Respuesta a solicitud de declaración oficial y pública respecto a la alimentación vegana y vegetariana* (Norma núm. 3894). https://www.animallibre.org/wp-content/uploads/2017/10/Odinario-B34-Nº-3894_25102017_034137.pdf
- Muchnik, J., Biénabe, E. y Cerdan, C. (2005). Food identity/food quality: Insights from the “coalho” cheese in the Northeast of Brazil. *Anthropology of Food*, 4, 0–14. <https://doi.org/10.4000/aof.110>
- National Health and Medical Research Council. (2013). *Australian Dietary Guidelines*. <https://www.nhmrc.gov.au/sites/default/files/documents/australian-dietary-guidelines-2013.pdf>
- Nezlek, J. y Forestell, C. (2020). Vegetarianism as a social identity. *Current Opinion in Food Science*, 33, 45–51. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2019.12.005>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (22 de marzo de 2012). *Día Mundial del agua: se requieren 15.000 litros de agua para generar un kilo de carne, señala la FAO*. <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/229495/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.). *Guías alimentarias y sostenibilidad*. <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de octubre de 2015). *Monografías de la IARC evalúan el consumo de la carne roja y de la carne procesada*. https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240_S.pdf
- Overall, N., Fletcher, G. y Simpson, J. (2006). Regulation Processes in Intimate Relationships: The Role of Ideal Standards. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 662-685. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.662>

- Overall, N. y McNulty, J. (2016). What Type of Communication during Conflict is Beneficial for Intimate Relationships? *Current Opinion in Psychology*, 1-20. <https://doi.org/doi:10.1016/j.copsyc.2016.03.002>
- Paleari, F., Regalia, C. y Fincham, F. (2010). Forgiveness and conflict resolution in close relationships: within and cross partner effects. *University Psychologica*, 9(1), 35-56. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v9n1/v9n1a04.pdf>
- Patall, E.(2021). Self-determination theory: Eminent legacy with boundless possibilities for advancement. *Motivation Science*, 7(2), 117-118. <https://doi.org/10.1037/mot0000223>
- Patrick, H., Knee, R., Canevello, A. y Lonsbary, C. (2007). The Role of Need Fulfillment in Relationship Functioning and Well-Being: A Self-Determination Theory Perspective. *Personality and Social Psychology*, 92(3), 434-457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>
- PLANT BASED NEWS. (17 de septiembre de 2020). *The Power of Nutrition - In Less Than 6 Minutes [Archivo de Vídeo]*. YouTube. <https://youtu.be/n3CttHv5N4A>
- Poore, J. y Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. [10.1126/science.aag0216](https://doi.org/10.1126/science.aag0216)
- Portal Frutícola. (s.f.). *Realizan primer estudio sobre el impacto ambiental y consumo hídrico de las paltas de Chile*. <https://www.portalfruticola.com/noticias/2022/02/16/realizan-primer-estudio-sobre-el-impacto-ambiental-y-consumo-hidrico-de-las-paltas-de-chile/#:~:text=Este%20cálculo%20se%20suma%20al,a%20los%20427%201%20Fkg>
- Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada. (2003). Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada. *Science Direct*, 103(6), 748-765. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0002822303002943?token=41DAF86EF8B3E486BB0AF40B25110AD47FC7B7F4AB8D3E69494E248CDF7823AFD02620B1BBCBF82F7EA153C1A7444773&originRegion=us-east-1&originCreation=20230329145028>
- Reeve, J. (2010). *Motivación y Emoción*. Mcgrawhill.

- Rosenfeld, D. y Burrow, A. (2017). The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112, 78-95. [10.1016/j.appet.2017.01.017](https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.017)
- Rosenfeld, D. y Burrow, A. (2018). Development and validation of the Dietarian Identity Questionnaire: Assessing self-perceptions of animal-product consumption. *Appetite*, 127, 182-194. [10.1016/j.appet.2018.05.003](https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.05.003)
- Rosenfeld, D. (2019a). A comparison of dietarian identity profiles between vegetarians and vegans. *Food Quality and Preference*, 72, 41-44. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.09.008>
- Rosenfeld, D. (2019b). Psychometric properties of the Dietarian Identity Questionnaire among vegetarians. *Food Quality and Preference*, 74, 135-141. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.09.008>
- Rosenfeld, D. y Tomiyama, A. (2019). How proximal are pescatarians to vegetarians? An investigation of dietary identity, motivation, and attitudes toward animals. *Journal of Health Psychology*, 26(5), 713-727. [10.1177/1359105319842933](https://doi.org/10.1177/1359105319842933)
- Rozin, P. (2005). The Meaning of Food in Our Lives: A Cross-Cultural Perspective on Eating and Well-Being. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(2), 107-112. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60209-1](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60209-1)
- Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. A blossoming field of study. *Appetite*, 58(1), 141-150. [10.1016/j.appet.2011.09.019](https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.09.019)
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. y Deci, E. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. The Guilford Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

- Ryan, W., Deci, E., Vansteenkiste, M. y Soenens, B. (2021). Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *American Psychological Association*, 7(2), 97-110. <https://doi.org/10.1037/mot0000194>
- Sanz, F. (1995). Los vínculos amorosos. *Kairós*. DOI: <https://ismujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2021/02/LOS-VINCULOS-AMOROSOS.pdf>
- Stage-Espinola, I., Ortega-Cambranis, A., Moreno-Salazar, M. y Gamboa-Esteves, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*,(29), 7-22. <https://doi.org/http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n29/a02n29.pdf>
- The Association of UK Dietitians. (2017). *British Dietetic Association confirms well-planned vegan diets can support healthy living in people of all ages*. The Association of UK Dietitians. <https://www.bda.uk.com/resource/british-dietetic-association-confirms-well-planned-vegan-diets-can-support-healthy-living-in-people-of-all-ages.html>
- The Vegan Society. (2022). *Definition of Society*. Recuperado el 23 de septiembre de 2022 de: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- Twine, R. (2014). Vegan killjoys at the table—contesting happiness and negotiating relationships with food practices. *Societies*, 4 (4),623-639. [10.3390/soc4040623](https://doi.org/10.3390/soc4040623)
- Uysal, A., Lin, H., Knee, C. y Bush, A. (2012). *The Association Between Self-Concealment from one's partner and relationship well-being*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(1), 39-51. <https://doi.org/10.1177/0146167211429331>
- Vanhee, G., Lemmens, G., Stas, L., Loeys, T. y Verhofstadt, L. (2016). Why are couples fighting? A need frustration perspective on relationship conflict and dissatisfaction. *Journal of Family Therapy* , 40, 1-20. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12126>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. y Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion* , 44(1), 1-31. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>

- Vegetarian Society. (s.f.). *What is a vegetarian? Vegetarians don't eat fish, meat or chicken*. Recuperado el 23 de septiembre de 2022 de: <https://vegsoc.org/info-hub/definition/>
- Weinstein, N. (2014). *Human Motivation and Interpersonal Relationships: Theory, Research, and Applications*. Springer. Reino Unido.
- White, R. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297–333. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0040934>
- Winkler, M. (2007). American Society of Parenteral and Enteral Nutrition Presidential Address: Food for Thought: It's More Than Nutrition. *American Society of Parenteral and Enteral Nutrition*, 31(4), 331-340. <http://dx.doi.org/10.1177/0148607107031004334>
- Xu, X., Sharma, P., Shu, S., Lin, T., Ciais, P., Tubiello, F., Smith, P., Campbell, N. y Jain, A. (2021). Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods. *Nature Food*, 2(9), 724-732. [10.1038/s43016-021-00358-x](https://doi.org/10.1038/s43016-021-00358-x)
- Yeh, H. (2015). Voice with every bite: Dietary identity and vegetarians' "the-second-best" boundary work. *Food, Culture and Food*, 17(4), 591-613. [10.2752/175174414X13948130848502](https://doi.org/10.2752/175174414X13948130848502)

Anexos

ANEXO 1: Consentimiento Informado

A continuación, se presenta el consentimiento informado que se les proporcionó a las personas que participaron del estudio.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTA ONLINE

Has sido invitado (a/e) a participar del estudio titulado “Satisfacción en relaciones de pareja e Identidad Alimentaria ¿Un nuevo campo de estudio?” realizado por María Manríquez Rivas y Simón Recabarren Galleguillos, estudiantes de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales (FACSO) de la Universidad de Chile.

A continuación se presenta información sobre el estudio que permite resolver posibles consultas o inquietudes que puedan surgir.

¿Por qué se está realizando este estudio?

Este estudio forma parte de un proyecto de memoria de pregrado para optar al título de Psicólogo (a/e) de la Universidad de Chile. Como tal, busca medir las posibles relaciones que puedan haber entre lo que comemos y los vínculos que tenemos en una relación de pareja, la satisfacción que se tenga con esa relación y si puede constituirse en un conflicto o no.

En base a lo anterior, se ha decidido estudiar sobre este tema pues es un terreno poco explorado y que podría tener potenciales implicancias en cómo entender las relaciones de pareja, así como futuras aplicaciones que puedan realizarse a nivel clínico o de políticas públicas y cómo acercarse a estudiar este tipo de relaciones.

¿Quiénes pueden participar de este estudio?

Pueden participar todas aquellas personas que actualmente están en una relación de pareja, sean mayores de 18 años, y sean de Chile. Además, se solicita que se cumpla uno de los siguientes requisitos: 1) Que ambos (as/es) miembros (as/es) de la pareja sean omnívoros (as/es), 2) que uno

de los miembros (as/es) sea omnívoro (a/e) y el otro miembro (a/e) sea vegano (a/e), 3) que ambos (as/es) miembros (as/es) de la pareja sean veganos (as/es), 4) Que ambos (as/es) participantes sean vegetarianos (as/es), 5) que un miembro (a/e) sea omnívoro (a/e) y el otro miembro (a/e) sea vegano (a/e) o 6) que un miembro (a/e) sea omnívoro (a/e) y el otro miembro (a/e) vegetariano (a/e).

Entendiendo omnívoro como aquella persona que se alimenta tanto de alimentos de origen vegetal como animal y vegano como aquella persona que excluye de su alimentación todo tipo de producto que sea de origen animal. Para este estudio pueden participar ambos (as/es) miembros (as/es) de la pareja, pero es necesario que se responda sin la presencia o ayuda de esta; la participación es individual.

¿Qué me pedirán hacer y cuánto tiempo me tomará?

Para cumplir el objetivo mencionado anteriormente, se te solicitará responder una encuesta demográfica y 4 cuestionarios, los cuales deberás ir respondiendo en función de lo preguntado, seleccionando la alternativa que mejor se ajuste a tu caso.

El tiempo que tomará participar en la realización de estas encuestas variará de persona en persona, sin embargo, estimamos que el tiempo de realización sea de aproximadamente 30-45 minutos.

Participación Voluntaria:

Es importante destacar que la participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Una vez que hayas leído este consentimiento, tienes la libertad absoluta de seguir participando como de no seguir participando. Además, si decides participar, y mientras estás respondiendo las preguntas deseas no continuar, tienes la total libertad de detenerte y dejar de participar del estudio; como investigadores nos preocupamos de que la elaboración de las preguntas sean lo más amena posible. También deseamos que quienes participen no se sientan obligados (as/es) a responder.

¿Beneficios de este estudio?

Con tu participación tendrás la posibilidad de concursar en un sorteo de modalidad online en donde podrás ganar un aporte monetario de \$20.000. Además, los resultados aportarán a la generación de

conocimientos, los cuales podrán ser parte de los recursos disponibles de la Universidad de Chile, así como servir de base para posibles estudios futuros y políticas públicas. Una vez se cierre el proceso y se haya reunido a todas las personas necesarias para llevar a cabo la investigación, se procederá a realizar el sorteo por medio de una plataforma donde se colocaran todos los correos de las personas quienes contestaron por completo los cuestionarios, y así se realizará una selección aleatoria para anunciar al ganador (a/e); con quien nos comunicaremos por correo electrónico.

¿Riesgos que pueda tener mi participación?

La naturaleza de esta investigación no compromete la integridad y dignidad de ninguna persona. Al contrario, al ser una investigación de carácter exploratoria no se busca intervenir con quienes participen, es decir, no buscamos como investigadores cambiar la percepción que puede existir de una persona respecto de su pareja ni tampoco tenemos el interés de criticar ni enjuiciar el patrón alimentario que puedan tener nuestros (as/es) participantes.

Solamente existe el interés de explorar un fenómeno social como lo son las relaciones cercanas y el cómo nuestra alimentación y el valor identitario que puede poseer para nuestra persona influye o no en la satisfacción en una relación cercana, como lo es la pareja.

¿La información que otorgue será resguardada?

Este estudio busca la mayor confidencialidad y anonimato posible de la información que cada participante entregue al momento de responder. Por lo mismo, a excepción del correo electrónico, no se solicitará información personal (Nombre, apellido, R.U.T., dirección del hogar o similares). Los datos y preguntas solicitadas en cada encuesta o cuestionario no permiten identificar de manera individual a quienes participen.

Además, la información recopilada será resguardada y tratada con total confidencialidad por parte de los estudiantes que están realizando el estudio, siguiendo las normas éticas proporcionadas por la Institución.

¿Con quién me puedo comunicar si tengo preguntas o consultas posterior a mi participación?

Si surgen dudas o consultas luego de su participación en este estudio, ya sea sobre las encuestas utilizadas o sobre el estudio en general, puede contactarse vía correo electrónico con los estudiantes a cargo de esta investigación: María Manríquez, a su correo [maria.manriquez.r@ug.uchile.cl] y Simón Recabarren, a su correo [simon.recabarren@ug.uchile.cl]

La participación en este estudio supone la aceptación de las condiciones planteadas previamente, así como el cumplimiento de los requisitos ya explicitados. De esta manera, se recomienda poder guardar una copia de este consentimiento, al cual pueda tener acceso luego de finalizada su participación.

Consentimiento: Si aceptas participar en este estudio, por favor haz clic en la celda de abajo que indica que sí aceptas participar voluntariamente. Al aceptar participar, declaras que lo haces de forma informada, es decir, que has leído (o se te ha leído) y comprendido las condiciones de tu participación en este estudio en los términos antes señalados. Una vez que aceptes participar haciendo clic en la celda respectiva, se te dará acceso a la encuesta del estudio. ¡Muchas gracias!

- Sí
- No

ANEXO 2: Encuesta demográfica

En este estudio se entiende y se está en conocimiento de la diversidad de formas de relacionarse de manera afectiva con otras personas y de establecer vínculos con ellas y que el uso de etiquetas no es necesario en algunos casos. Sin embargo, en este estudio, por temas prácticos y de análisis de datos, ocuparemos el término “pareja” o “relación de pareja” en varias ocasiones para referirnos a la relación que establecieron con la otra persona con quien están, al momento de realizar esta encuesta.

Edad	Respuesta Corta (en años)
Identidad de Género	<ul style="list-style-type: none">· Hombre· Mujer· No binarie· Prefiero no mencionarlo· Otro
Orientación Sexual	<ul style="list-style-type: none">· Heterosexual· Homosexual· Bisexual· Asexual· Demisexual· Pansexual· Prefiero no mencionarlo· Otro

Nivel Socioeconómico	<ul style="list-style-type: none"> · Nivel socioeconómico Alto · Nivel socioeconómico Medio- Alto · Nivel socioeconómico Medio- Bajo · Nivel socioeconómico Bajo
Región dónde vives	Respuesta Corta
Comuna dónde vives	Respuesta Corta
Nivel educacional alcanzado	<ul style="list-style-type: none"> · Educación Básica Incompleta · Educación Básica Completa · Educación Media Incompleta · Educación Media Completa · Educación Superior Incompleta · Educación Superior Completa · Educación Superior Avanzado (Postgrado / Magister / Diplomado u otra especialización)
Ocupación	<ul style="list-style-type: none"> · Contratado/a/e · Independiente · A Honorarios · Desempleado/a/e · Estudiante

<p>¿Cómo describes tu relación de pareja actual?</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Andantes · Pololos/as/es · Comprometidos/as/es · Casados/as/es · Convivientes · Unión de Acuerdo Civil
<p>Duración de su relación actual</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Menos de 1 año · 1 año aproximadamente · Más de 1 año y menos de 5 años · 5 años aproximadamente · Más de 5 años y menos de 10 años · Más de 10 años
<p>¿Vives con tu pareja en el mismo lugar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sí · No

ANEXO 3: Preguntas de inclusión en consumo de productos de origen animal

<p>1.Me identifico como:</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Omnívoro/a/e · Vegetariano/a/e · Vegano/a/e
<p>2. ¿Hace cuánto te alimentas de la forma en que lo haces actualmente?</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Menos de 1 mes · 1 mes aproximadamente · Más de 1 mes, pero menos de 6 meses · 6 meses aproximadamente · Más de 6 meses, pero menos de 1 año · 1 año · Más de 1 año, pero menos de 5 años · 5 años o más.

Las siguientes preguntas apuntan a conocer tu inclusión de productos de origen animal en tu alimentación. Por favor, responde las siguientes afirmaciones según el nivel de acuerdo o desacuerdo que tengas con ellas, usando como referencia la tabla que se muestra a continuación:

Totalmente en desacuerdo						Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

Ítem	1	2	3	4	5	6	7
1. Generalmente incluyo carne roja en mi alimentación.							
2. Generalmente incluyo aves de corral en mi alimentación (pollo, pavo, otros).							
3. Generalmente incluyo pescado y/o productos marinos en mi alimentación.							
4. Generalmente incluyo productos lácteos en mi alimentación.							
5. Generalmente incluyo el huevo en mi alimentación.							

<p>6. Generalmente incluyo productos que contengan gelatina en mi alimentación (gomitas, jalea, otros).</p>							
<p>7. Generalmente incluyo la miel en mi alimentación.</p>							
<p>8. Generalmente incluyo todos los productos mencionados anteriormente en mi alimentación.</p>							

ANEXO 4: Escala de Identidad Alimentaria

En esta sección se utiliza el concepto "patrón alimentario", el cual se puede entender como lo que generalmente incluyes y excluyes de tu alimentación diaria y que es sostenido en el tiempo.

Por favor, responde las siguientes oraciones según el nivel de acuerdo o desacuerdo que tengas con ellas, usando como referencia la tabla que se muestra a continuación:

Totalmente en desacuerdo							Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7	

ítem	1	2	3	4	5	6	7
1. Mi patrón alimentario es una parte importante sobre cómo me describiría a mí mismo(a/e).							
2. Mi patrón alimentario tiene un gran impacto sobre cómo pienso en mí mismo(a/e).							
3. Una gran parte de mi estilo de vida gira en torno a mi patrón alimentario.							

<p>4. Mi patrón alimentario define un aspecto significativo de lo que soy.</p>							
<p>5. Seguir mi patrón alimentario es una parte importante de lo que soy.</p>							
<p>6. Las personas que siguen mi patrón alimentario tienden a ser buenas personas.</p>							
<p>7. Seguir mi patrón alimentario es una forma respetable de vivir.</p>							
<p>8. Las personas que siguen mi patrón alimentario deben enorgullecerse de sus elecciones alimentarias.</p>							

<p>9. Las personas que siguen mi patrón alimentario son juzgadas negativamente por sus elecciones alimentarias</p>							
<p>10. Las personas que siguen mi patrón alimentario tienden a recibir críticas por sus elecciones alimentarias.</p>							
<p>11. Seguir mi patrón alimentario se asocia con estereotipos negativos.</p>							
<p>12. Veo a la gente con menos moralidad por comer alimentos que van en contra de mi patrón alimentario.</p>							
<p>13. Juzgo negativamente a las personas por comer alimentos que van en contra de mi patrón alimentario.</p>							

<p>14. Ver a la gente comer alimentos que van en contra de mi patrón alimentario me molesta o me enfada.</p>							
<p>15. Si veo que alguien come alimentos que van en contra de mi patrón alimentario, me gusta menos.</p>							
<p>16. Me molesta cuando la gente come alimentos que van en contra de mi patrón alimentario.</p>							
<p>17. Al ver que alguien come alimentos que van en contra de mi patrón alimentario, se hace menos atractivo para mí.</p>							
<p>18. Las personas deberían sentirse culpables por comer alimentos que van en contra</p>							

de mi patrón alimentario.							
19. Creo que mi patrón alimentario es una forma de hacer del mundo un lugar mejor para los demás.							
20. Las preocupaciones sociales me motivan a seguir con mi patrón alimentario.							
21. Sigo mi patrón alimentario porque quiero beneficiar a la sociedad.							
22. Me siento motivado a seguir mi patrón alimentario porque me preocupan los efectos de mis elecciones alimentarias sobre otros seres vivos.							

<p>23. Estoy motivado para seguir con mi patrón alimentario porque quiero ayudar a los demás.</p>							
<p>24. Sigo mi patrón alimentario porque comer de esta manera es bueno para el mundo.</p>							
<p>25. Sigo mi patrón alimentario porque me preocupan los efectos de lo que elijo comer en mi propio bienestar.</p>							
<p>26. Sigo mi patrón alimentario porque comer de esta manera mejora mi vida.</p>							
<p>27. Al pensar en qué productos de origen animal consumir, considero los efectos de mis elecciones alimentarias sobre mi propia salud.</p>							

<p>28. Siento que tengo la obligación moral de seguir mi patrón alimentario.</p>							
<p>29. Estoy motivado a seguir con mi patrón alimentario porque comer alimentos que van en contra de mi patrón alimentario es inmoral.</p>							
<p>30. Sigo mi patrón alimentario porque comer de esta manera es lo moralmente correcto.</p>							
<p>31. Puedo ser flexible y algunas veces comer alimentos que van en contra de mi patrón alimentario.</p>							
<p>32. De vez en cuando, como alimentos que van en contra de mi patrón alimentario.</p>							

33. Me gustaría comer un producto que vaya en contra de mi patrón alimentario si escuchase que sabe excepcionalmente bien. .							
--	--	--	--	--	--	--	--

ANEXO 5: Identidad Alimentaria de la pareja

A continuación se te repetirán algunas preguntas de la sección anterior, pero ahora, por favor responde respecto de tu pareja.

1. Mi pareja es:	<ul style="list-style-type: none"> · Omnívoro/a/e · Vegetariano/a/e · Vegano/a/e
2. ¿Hace cuánto tu pareja se alimenta de la forma en que lo hace actualmente?	<ul style="list-style-type: none"> · Menos de 1 mes · 1 mes aproximadamente · Más de 1 mes, pero menos de 6 meses · 6 meses aproximadamente · Más de 6 meses, pero menos de 1 año · 1 año · Más de 1 año, pero menos de 5 años · 5 años o más.

Por favor, responde en función de tu pareja las siguientes afirmaciones, usando como referencia la tabla que se muestra a continuación: (colocar en sección 4 " ni en acuerdo ni en desacuerdo".

Totalmente en desacuerdo						Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

ítem	1	2	3	4	5	6	7
1. Mi pareja generalmente incluye carne roja en su alimentación.							
2. Mi pareja generalmente incluye aves de corral (pollo, pavo, otros) en su alimentación.							
3. Mi pareja generalmente incluye pescado y/o mariscos en su alimentación.							
4. Mi pareja generalmente incluye productos lácteos en su alimentación.							
5. Mi pareja generalmente incluye huevo en su alimentación.							

<p>6. Mi pareja generalmente incluye productos que contengan gelatina (gomitas, jaleas, otros) en su alimentación.</p>							
<p>7. Mi pareja generalmente incluye miel en su alimentación.</p>							
<p>8. Mi pareja generalmente incluye todos los productos mencionados anteriormente en su alimentación.</p>							
<p>9. Mi pareja ve a la gente con menos moralidad por comer alimentos que van en contra de su patrón alimentario.</p>							
<p>10. Mi pareja juzga negativamente a las personas por comer alimentos que van en contra de su patrón alimentario.</p>							

<p>11. Ver a la gente comer alimentos que van en contra de su patrón alimentario le molesta o enfada a mi pareja.</p>							
<p>12. Cuando mi pareja ve que alguien come alimentos que van en contra de su patrón alimentario, le gusta menos.</p>							
<p>13. Mi pareja se molesta cuando la gente come alimentos que van en contra de su patrón alimentario.</p>							
<p>14. Al ver que alguien come alimentos que van en contra de su patrón alimentario, se hace menos atractivo para mi pareja.</p>							
<p>15. Según mi pareja, las personas deberían sentirse culpables por comer</p>							

alimentos que van en contra de su patrón alimentario.							
16. Mi pareja puede ser flexible y algunas veces come alimentos que van en contra de su patrón alimentario.							
17. De vez en cuando, mi pareja come alimentos que van en contra de su patrón alimentario.							
18. A mi pareja le gustaría comer un producto que vaya en contra de su patrón alimentario si escuchase que sabe excepcionalmente bien.							

ANEXO 6: Escala de Satisfacción y Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNSNF)

A continuación te preguntaremos acerca de las experiencias que tienes en tu relación de pareja. Por favor, lee cada uno de los siguientes enunciados cuidadosamente. Puedes elegir solo una respuesta entre el 1 (Totalmente falso) y el 5 (Totalmente verdadero) para señalar el grado en que cada enunciado es verdadero o falso para ti en este momento de tu vida.

Totalmente falso				Totalmente verdadero
1	2	3	4	5

Ítem	1	2	3	4	5
1. Cuando estoy con mi pareja, siento que tengo la libertad y la posibilidad de elegir las actividades que hago.					
2. Cuando estoy con mi pareja, siento que la mayoría de las cosas que hago,					

las hago porque “tengo que hacerlas”.					
3. Siento que le importo a mi pareja.					
4. Me siento excluido(a/e) por mi pareja					
5. Cuando estoy con mi pareja, siento que puedo hacer las cosas bien.					
6. A veces tengo serias dudas sobre si puedo hacer las cosas bien con respecto a mi pareja.					

<p>7. Cuando estoy con mi pareja, siento que mis decisiones reflejan lo que realmente quiero.</p>					
<p>8. Cuando estoy con mi pareja, me siento forzado(a/e) a hacer muchas cosas que yo no elegiría hacer.</p>					
<p>9. Siento una conexión y preocupación por mi pareja.</p>					
<p>10. Siento que mi pareja es fría y distante conmigo.</p>					
<p>11. Me siento capaz en lo que</p>					

hago con mi pareja.					
12. Me siento decepcionado (a/e) con muchas de mis formas de actuar con mi pareja.					
13. Siento que mis elecciones expresan realmente quién soy con mi pareja.					
14. Me siento presionado(a/e) a hacer muchas cosas con mi pareja.					
15. Me siento cerca y conectado (a/e) con mi pareja.					
16. Cuando estoy con mi pareja, tengo la					

impresión de que le disgusta.					
17. Cuando estoy con mi pareja, me siento capaz de alcanzar mis metas.					
18. Cuando estoy con mi pareja, me siento inseguro(a/e) de mis habilidades.					
19. Siento que he estado haciendo lo que realmente me interesa estando con mi pareja.					
20. Mis actividades diarias en pareja se sienten como una cadena de obligaciones.					

<p>21. Cuando estoy con mi pareja, experimento una sensación de calidez.</p>					
<p>22. Siento que la relación con mi pareja es superficial.</p>					
<p>23. Cuando estoy con mi pareja, siento que puedo cumplir con éxito tareas difíciles.</p>					
<p>24. Cuando estoy con mi pareja, me siento como un(a/e) fracasado(a/e) por los errores que cometo.</p>					

ANEXO 7: Escala de Conflicto de Pareja

En esta sección, te invitamos a responder respecto a los desacuerdo que puedas tener con tu pareja de manera general.

Por favor, responde a las siguientes preguntas según la frecuencia con que ocurren, teniendo como referencia la tabla que se muestra a continuación:

Con poca frecuencia		Con mediana frecuencia		Con mucha frecuencia
1	2	3	4	5

Ítem	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia te encuentras en desacuerdo con las creencias de tu pareja?					
2. ¿Con qué frecuencia sientes malestar por las creencias de tu pareja?					
3. ¿Con qué frecuencia discutes con tu pareja?					

ANEXO 8: Escala de Conflicto Alimentario

Ahora, te invitamos a responder las siguientes preguntas que están relacionadas a los posibles desacuerdos que percibes con tu pareja en el ámbito de la alimentación.

Por favor, responde a las siguientes preguntas según la frecuencia con que ocurren, teniendo como referencia la tabla que se muestra a continuación:

Con poca frecuencia		Con mediana frecuencia		Con mucha frecuencia
1	2	3	4	5

Ítem	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia te encuentras en desacuerdo con las creencias de tu pareja en torno a la alimentación?					
2. Con qué frecuencia sientes malestar por las creencias de tu pareja en torno a la alimentación?					
3. ¿Con qué frecuencia discutes con tu pareja sobre la alimentación?					
4. ¿Con qué frecuencia te genera una sensación de desagrado y/o incomodidad al ver lo que come tu pareja?					

5. ¿Con qué frecuencia te desagrada el tipo de comida que come tu pareja?					
6. ¿Con qué frecuencia sientes malestar por los valores y principios respecto a lo que tu pareja decide comer?					
7. ¿Con qué frecuencia te sientes juzgado(a/e) negativamente por tu pareja debido a tu estilo de alimentación?					
8. ¿Con qué frecuencia recibes críticas de tu pareja por el tipo de comida que consumes?					
9. ¿Con qué frecuencia tu pareja te presiona a alimentarte del modo en que él (ella/elle) se alimenta?					
10. ¿Con qué frecuencia tu pareja intenta imponerte su propia forma de alimentación?					

ANEXO 9: Efectos condicionales del predictor focal a los valores del moderador o moderadores.

A continuación se presenta una tabla entregada por el PROCESS que presenta cómo cambia la variable Conflicto Alimentario en función de los cambios presentados en las variables Disparidad Alimentaria, Consideración Negativa hacia el Exogrupo Personal y Consideración Negativa hacia el Exogrupo de la Pareja. Los valores en negrita representan los valores utilizados para realizar el gráfico.

Disparidad Alimentaria	Consideración Negativa Exogrupo Personal	Consideración Negativa Exogrupo Pareja	Conflicto Alimentario
0.0000	-1.7945	-1.2532	1.0765
1.0000	-1.7945	-1.2532	2.0425
0.0000	-1.7945	0.0000	1.0124
1.0000	-1.7945	0.0000	2.9589
0.0000	-1.7945	1.6191	0.9296
1.0000	-1.7945	1.6191	4.1430
0.0000	0.0000	-1.2532	1.1712
1.0000	0.0000	-1.2532	2.8367
0.0000	0.0000	0.0000	1.1071
1.0000	0.0000	0.0000	3.7531
0.0000	0.0000	1.6191	1.0242
1.0000	0.0000	1.6191	4.9373
0.0000	1.7945	-1.2532	1.2658
1.0000	1.7945	-1.2532	3.6359

0.0000	1.7945	0.0000	1.2017
1.0000	1.7945	0.0000	4.5474
0.0000	1.7945	1.6191	1.1189
1.0000	1.7945	1.6191	5.7315