

VEGANUARY 

2025

ENCUESTA SEMESTRAL



# ¿QUIÉN PARTICIPÓ EN VEGANUARY?

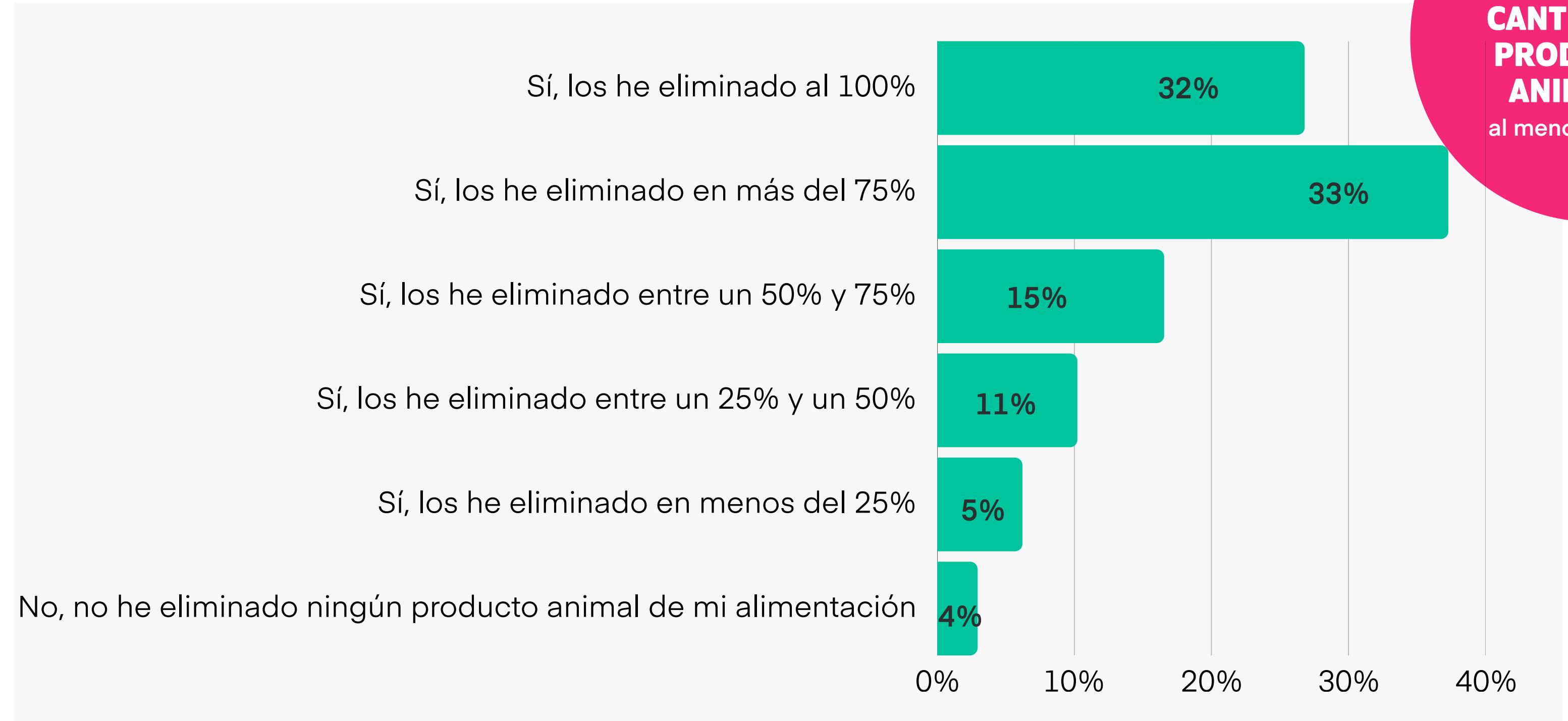
25,8 millones de personas en todo el mundo dejaron los productos animales en enero de 2025\*

Seis meses después de su participación, se envió esta encuesta a 237.346 personas que habían recibido los 31 días de boletines de apoyo. Les preguntamos sobre su experiencia en este tiempo y 2.115 personas nos respondieron. Esto es lo que nos dijeron:

*\*Basado en los estudios realizados por Veganuary en los principales países de la campaña y los datos de población de cada país.*



# DURANTE LOS ÚLTIMOS SEIS MESES, ¿HA CAMBIADO SU **CONSUMO** DE PRODUCTOS ANIMALES?



El 80% afirma  
**HABER REDUCIDO LA CANTIDAD DE PRODUCTOS ANIMALES**  
al menos a la mitad

# ¿CÓMO LES AYUDÓ VEGANUARY?

¿CON CUÁLES DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES ESTÁS DE ACUERDO? MARCA LAS QUE CONSIDERES

## VEGANUARY ME AYUDÓ...

a sentir mayor inspiración en la cocina

67%

a hacer elecciones más atrevidas con la comida

52%

a tomar decisiones alimentarias más sostenibles

49%

a hacer elecciones más saludables en mi alimentación

49%

a elegir de forma más compasiva en mi alimentación

49%

ninguna de las anteriores

6%

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70%

El 67% afirma sentir  
**MAYOR  
INSPIRACIÓN  
EN LA COCINA**  
después de  
Veganuary.

# ¿HUBO ALGUNA **EXPERIENCIA PERSONAL** O **CIRCUNSTANCIA ESPECIAL** QUE LES ANIMAR A PROBAR O MANTENER EL VEGANISMO?

- “ Tener un perro y darme cuenta de lo mucho que se parece a las vacas, cerdos y otros animales utilizados en alimentación
- “ Buscaba mejorar mi alimentación en general y también la calidad de los pocos días sin carne a la semana que ya llevaba haciendo desde hacía un tiempo. No tenía intención de hacerme vegana, pero me encontré con tantas investigaciones convincentes sobre lo mucho mejor que es una dieta basada en vegetales y alimentos integrales para la salud, que acabé tomando la decisión.
- “ Tenía un problema digestivo y decidí probar una dieta basada en plantas. Mi salud en general ha mejorado mucho desde entonces.



**PARTICIPANTES  
QUE MANTIENEN  
EL VEGANISMO...**

# ¿HAN NOTADO ALGÚN CAMBIO EN SU SALUD?

EL 59% DE LOS ENCUESTADOS HAN EXPERIMENTADO MEJORAS EN SU SALUD GENERAL



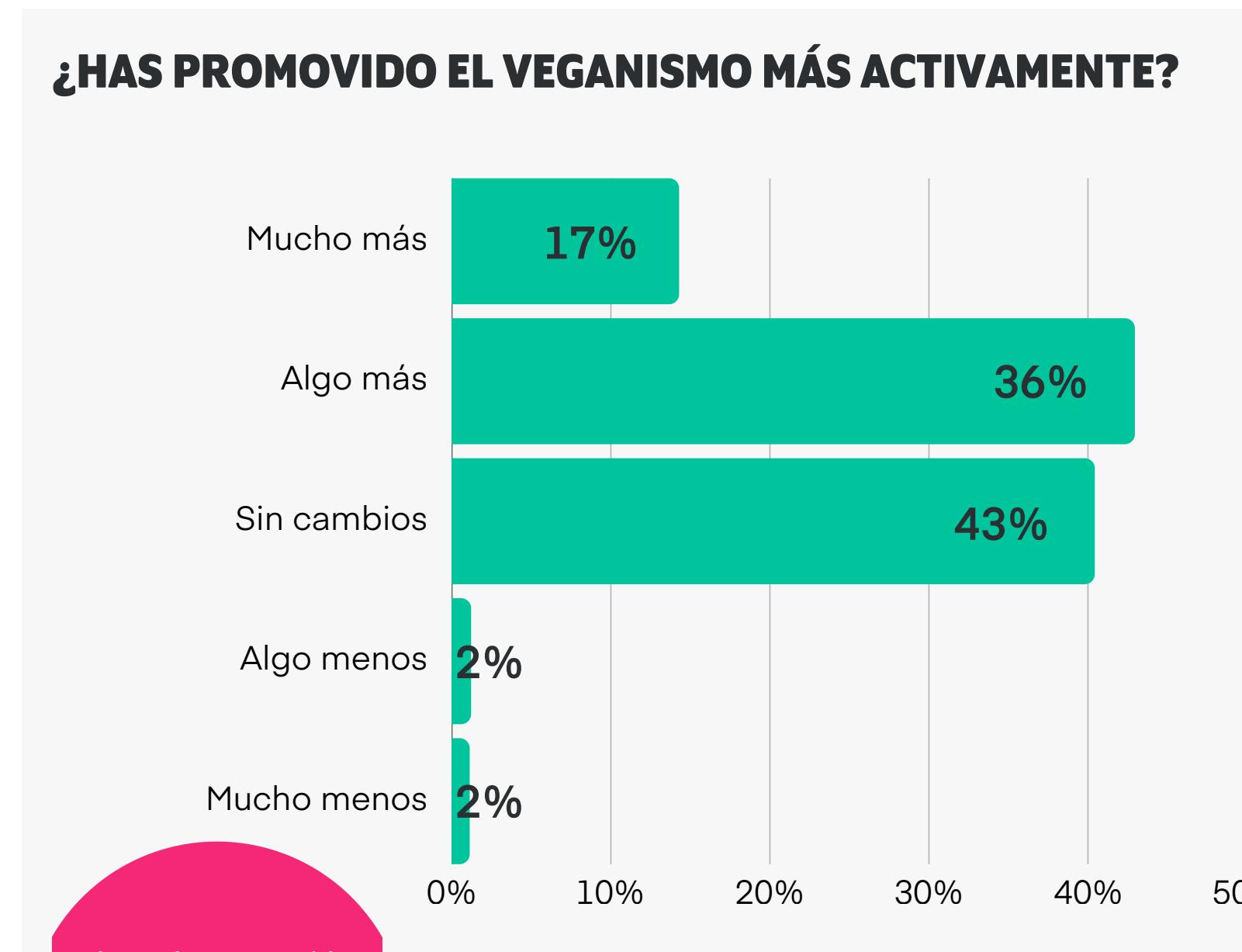
	SALUD GENERAL	NIVELES DE ENERGÍA	PESO*	ESTADO DE ÁNIMO	PIEL
Mejoró significativamente	33 %	26 %	23 %	29 %	22 %
Mejoró un poco	26 %	29 %	24 %	29 %	26 %
Sin cambios	28 %	33 %	40 %	34 %	43 %
Empeoró un poco	3 %	6 %	9 %	3 %	3 %
Empeoró significativamente	4 %	1 %	2 %	1 %	2 %
No estoy seguro/a	6 %	5 %	2 %	4 %	4 %

\*Preguntamos a los encuestados sobre cambios deseados en su peso (pérdida de peso para quienes buscaban perderlo, o aumento de peso en quienes buscaban un incremento).

Solo se preguntó a los participantes que afirmaron NO ser veganos antes de Veganuary

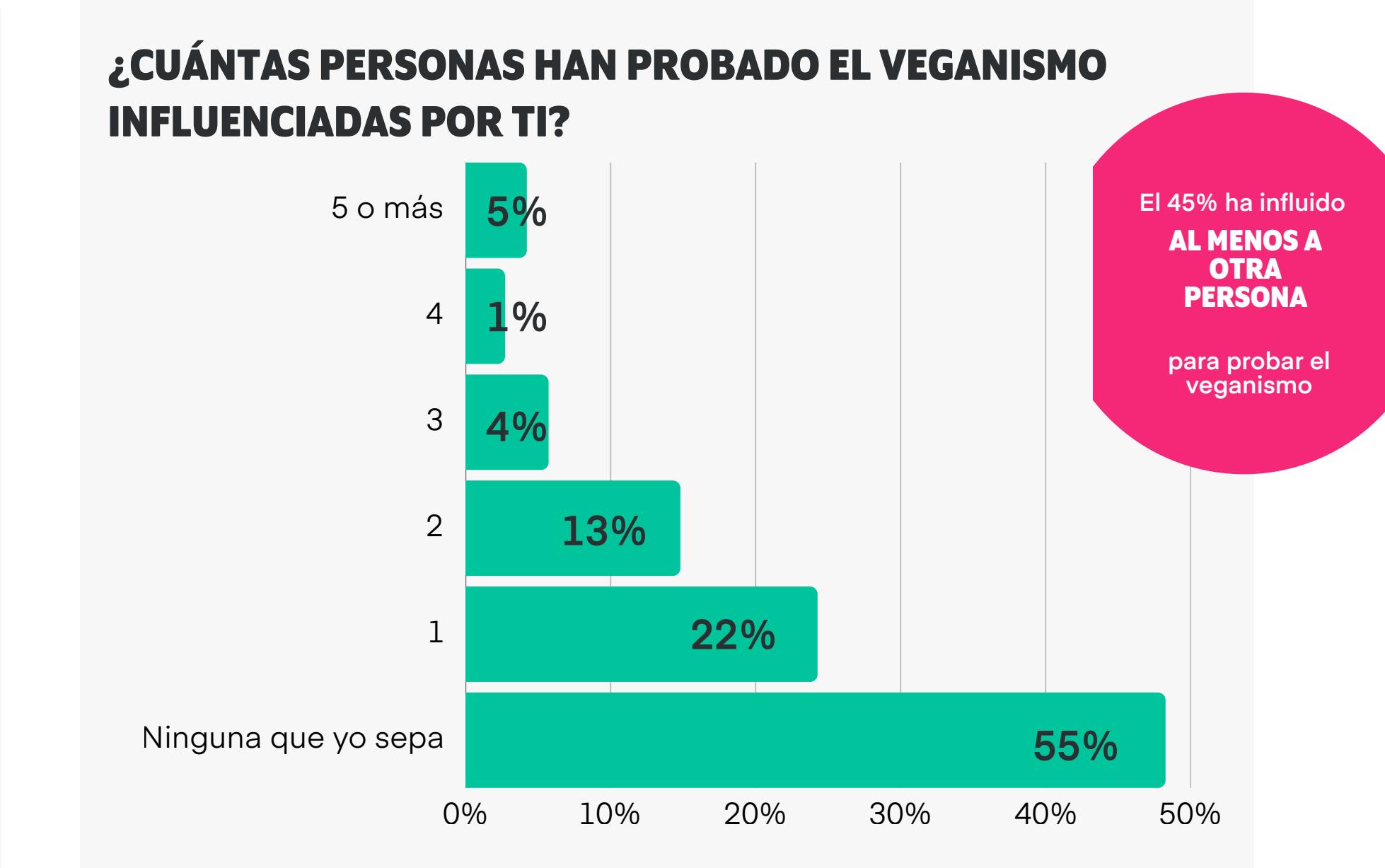
# ¿HAN PROMOVIDO EL VEGANISMO DE FORMA MÁS ACTIVA?

## ¿HAS PROMOVIDO EL VEGANISMO MÁS ACTIVAMENTE?



El 53% ha promovido  
DE FORMA  
MÁS ACTIVA  
EL  
VEGANISMO

## ¿CUÁNTAS PERSONAS HAN PROBADO EL VEGANISMO INFLUENCIADAS POR TI?

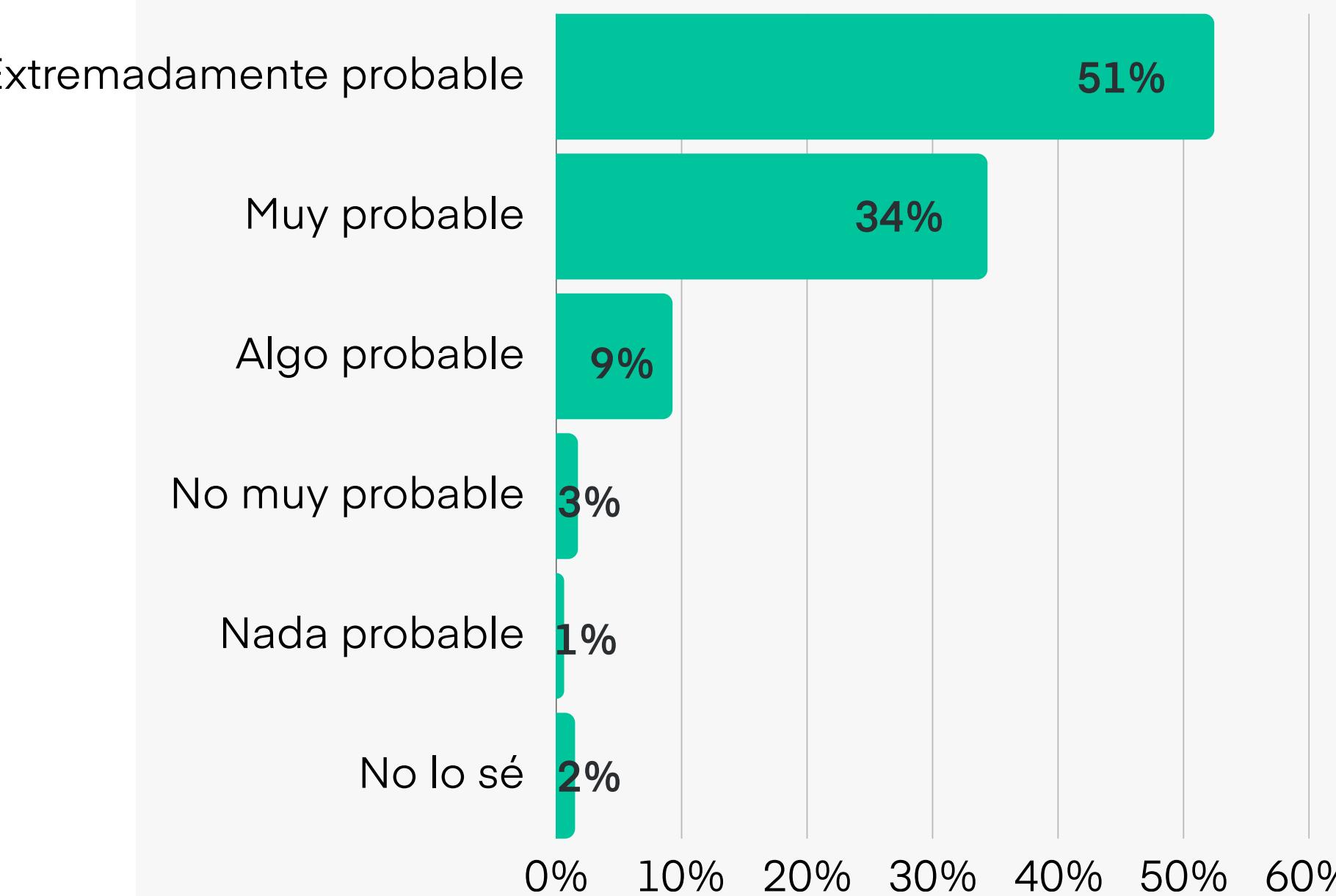


El 45% ha influido  
AL MENOS A  
OTRA  
PERSONA  
para probar el  
veganismo

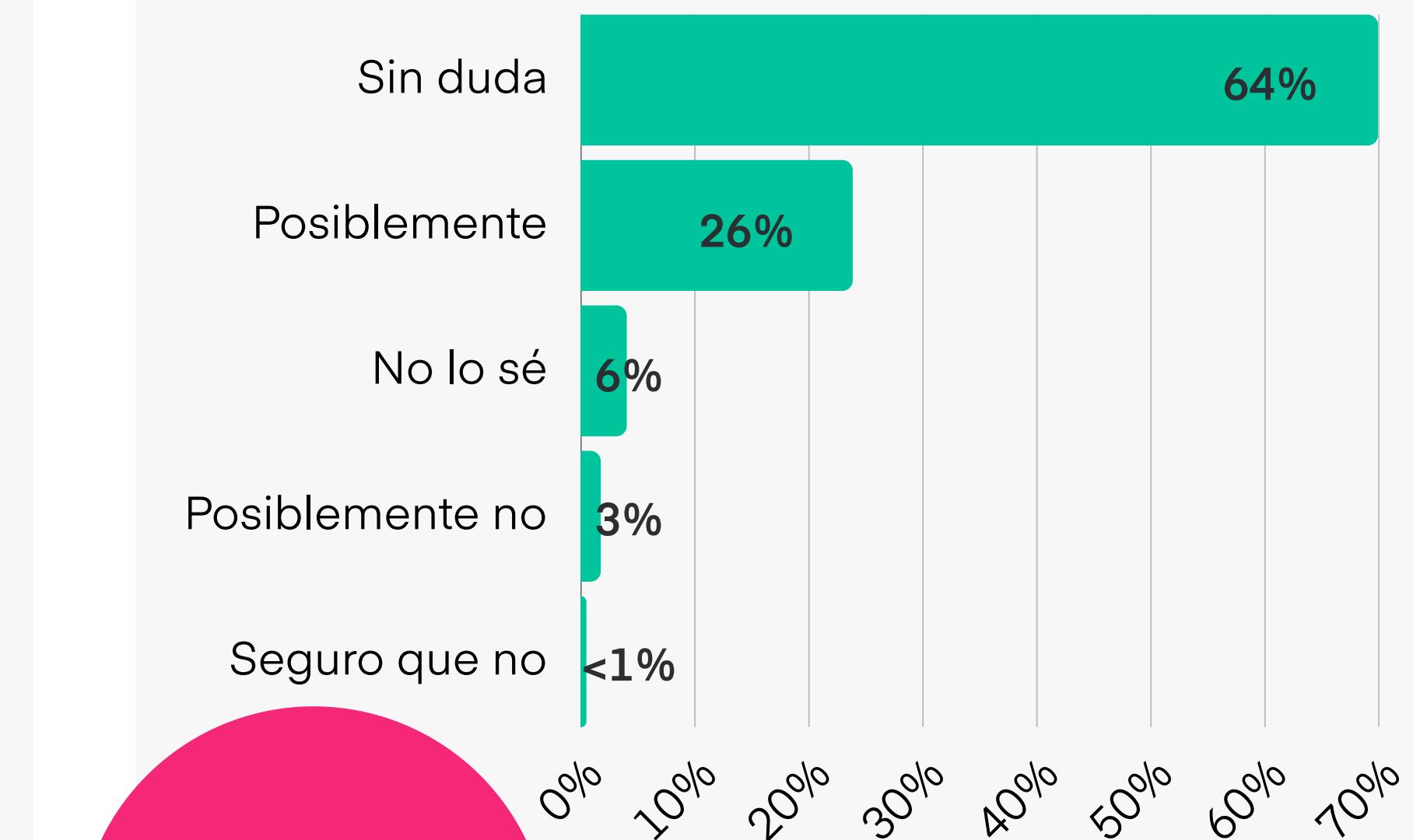
**PARTICIPANTES  
QUE NO HAN  
MANTENIDO EL  
VEGANISMO...**

# ¿VOLVERÍAN A PROBAR EL VEGANISMO?

## ¿CÓMO DE PROBABLE ES QUE VUELVAS A PROBAR UNA DIETA VEGANA EN EL FUTURO?



## ¿TE PLANTEARÍAS VOLVER A PROBAR 31 DÍAS DE VEGANISMO CON VEGANUARY?



El 94%  
PROBARÍA UNA  
DIETA VEGANA EN  
EL FUTURO

Solo respondieron a esta pregunta quienes afirmaron NO llevar una dieta vegana antes de Veganuary

# ADEMÁS DE UNA ALIMENTACIÓN VEGETAL, ¿HAS EXPERIMENTADO **ALGÚN OTRO CAMBIO VITAL SIGNIFICATIVO** POR HABER PROBADO EL VEGANISMO?

- “Siento que mi estilo de vida ahora se alinea mejor con mis valores y me siento mejor.”
- “Me he sentido tan interesada e inspirada al probar el veganismo que ahora quiero compartirlo con otras personas. Me encanta poder vivir cada día sabiendo que estoy marcando una diferencia en la vida de los animales.”
- “Tengo más energía que antes, me concentro más en el trabajo y la calidad de mi sueño ha mejorado mucho.”
- “Disfruto más de la cocina y estoy disfrutando de muchos ingredientes nuevos”

Feedback de participantes en Veganuary 2025

