

**VEGANUARY** 

**2026**

**ENCUESTA DE  
PARTICIPANTES**

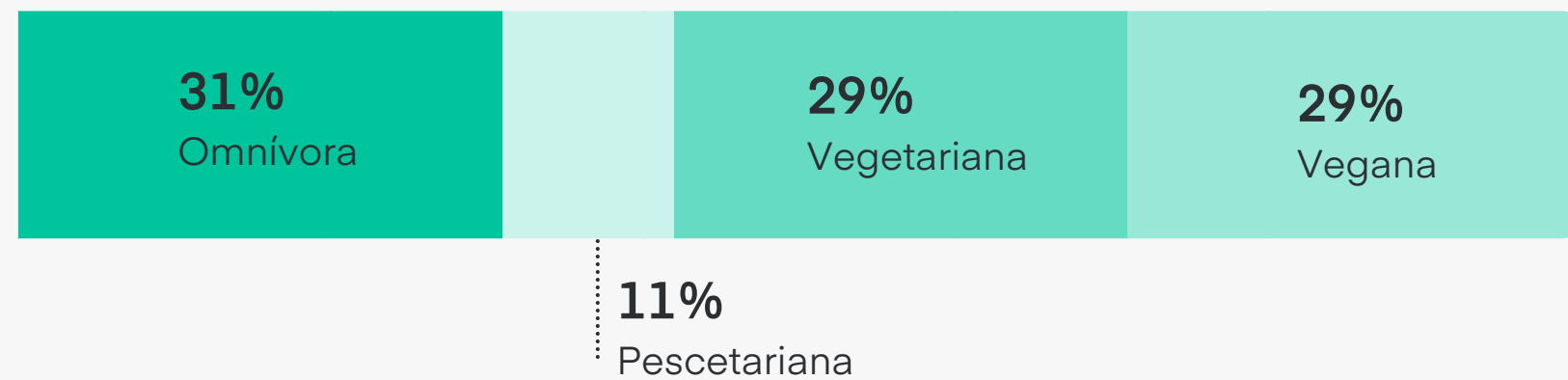


# ¿QUIÉN PARTICIPÓ EN VEGANUARY?

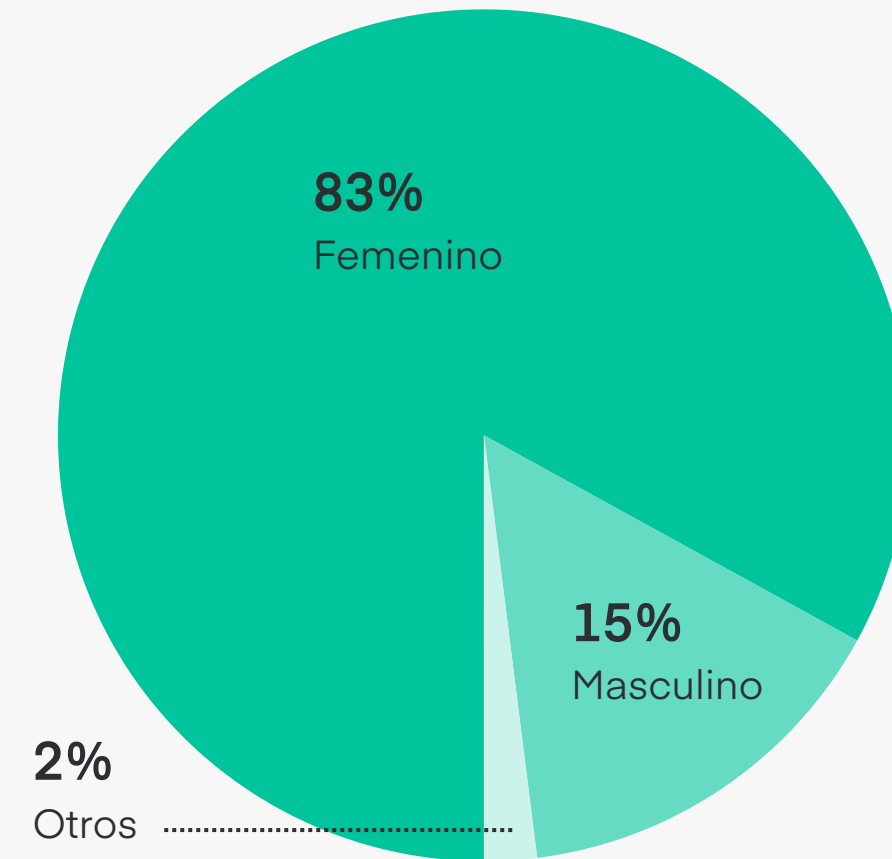
30 millones de personas en todo el mundo eligieron probar el veganismo en enero de 2026\*.

Algunas de estas personas optaron por recibir apoyo personalizado a través de la serie de correos electrónicos de Veganuary durante 31 días. Al finalizar el reto, preguntamos a los participantes por su experiencia. 7.319 personas respondieron y esto es lo que nos contaron:

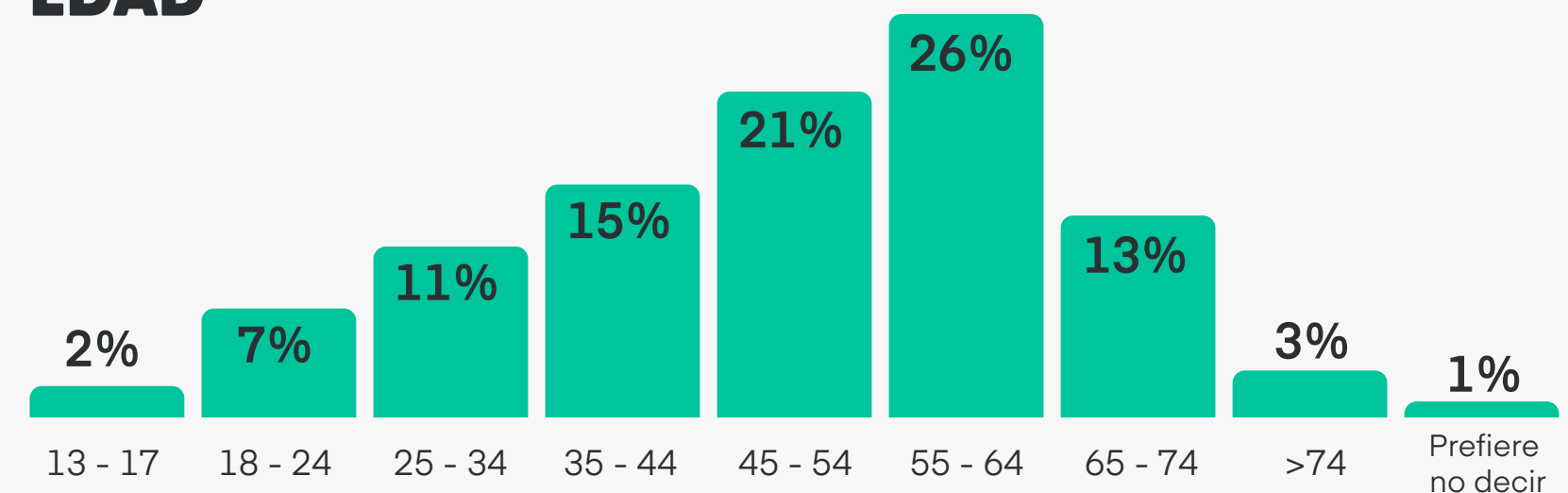
## DIETA ANTES DE VEGANUARY



## GÉNERO



## EDAD

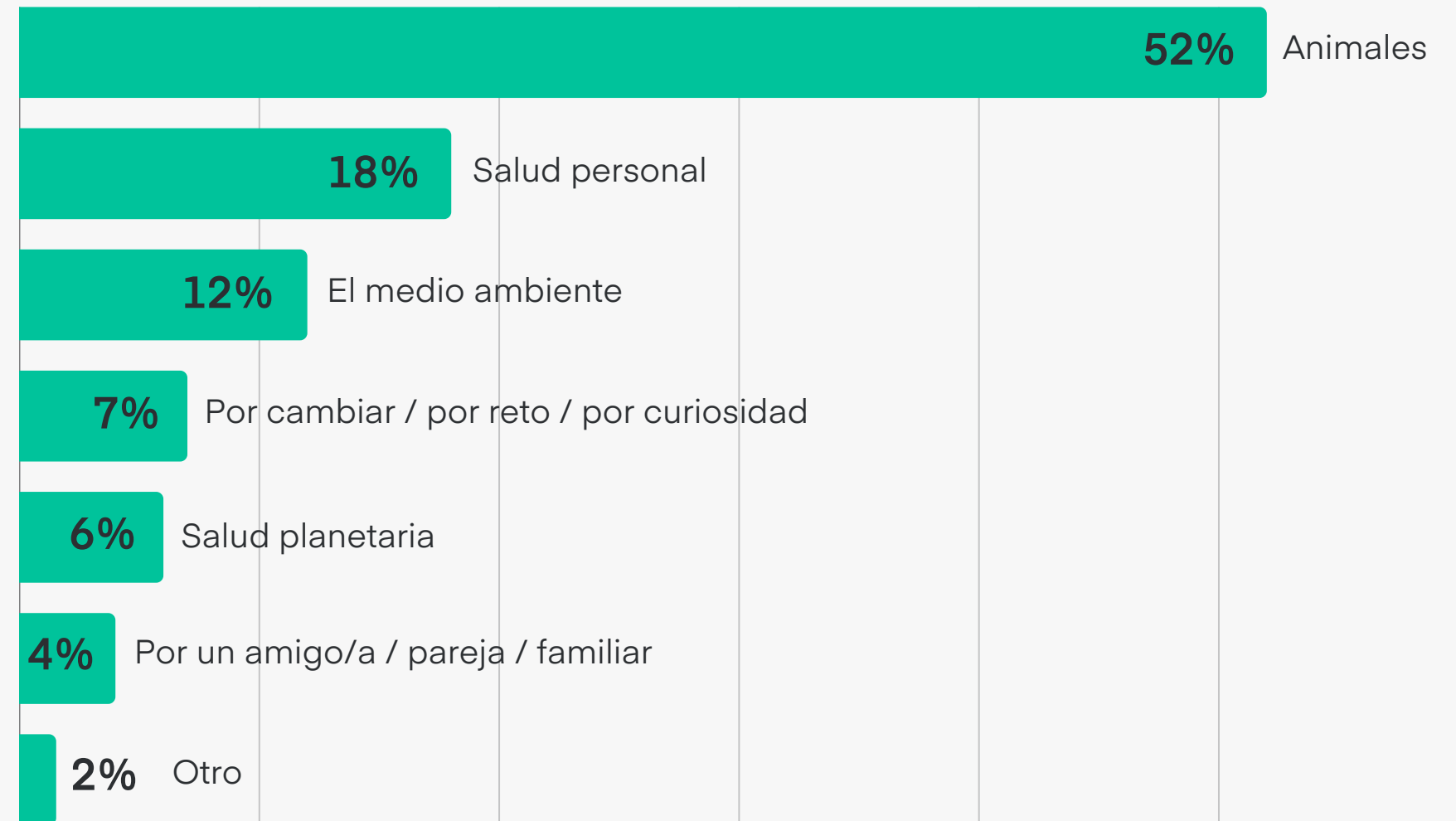


\*Basado en encuestas de participación encargadas en nuestros países principales y en datos de población de esos países.

# ¿POR QUÉ QUISIERON PROBAR LA ALIMENTACIÓN VEGANA?

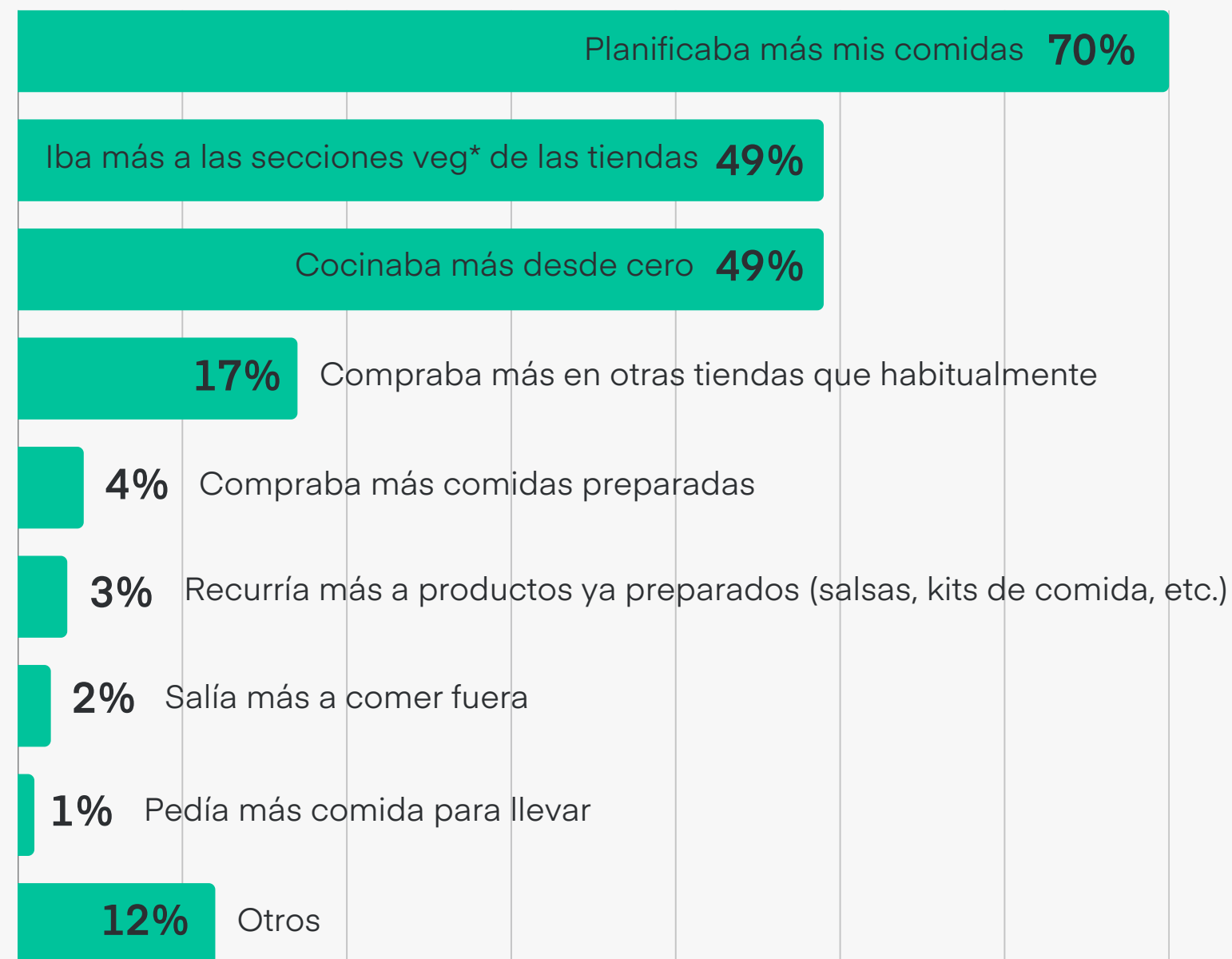
Al final del reto vegano de un mes, preguntamos a las personas que recibieron los correos electrónicos de apoyo de Veganuary sobre su motivación para participar.

## ¿CUÁL FUE TU MOTIVACIÓN PRINCIPAL PARA PARTICIPAR?

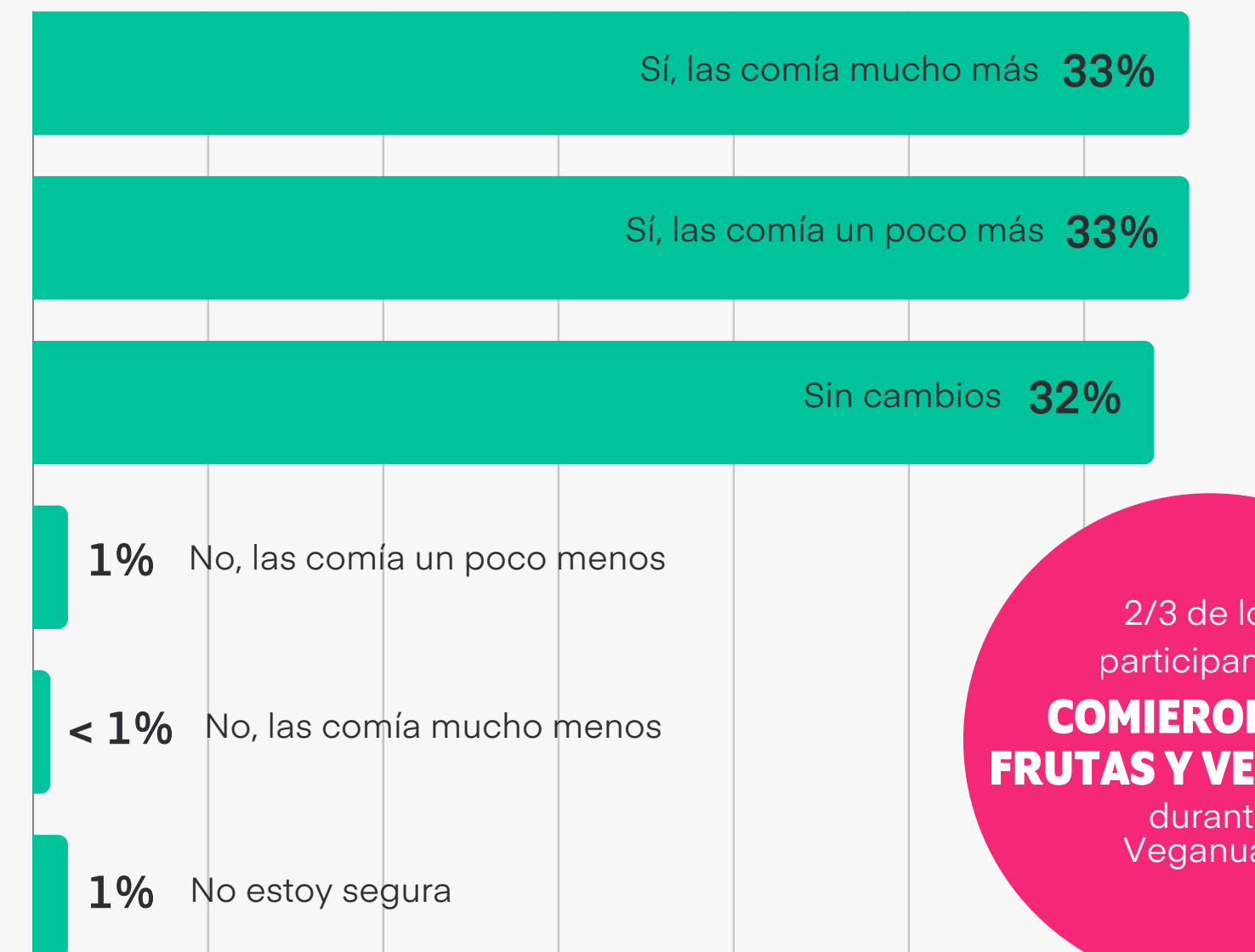


# ¿CÓMO CAMBIARON SUS HÁBITOS DURANTE VEGANUARY?\*

## ¿CÓMO CAMBIARON TUS HÁBITOS DE COMPRA O ALIMENTARIOS DURANTE VEGANUARY?



## DURANTE VEGANUARY, ¿COMISTE MÁS FRUTA Y VERDURA (INCLUIDAS LAS CONGELADAS, DESHIDRATADAS Y EN CONSERVA)?



2/3 de los participantes **COMIERON MÁS FRUTAS Y VERDURAS** durante Veganuary

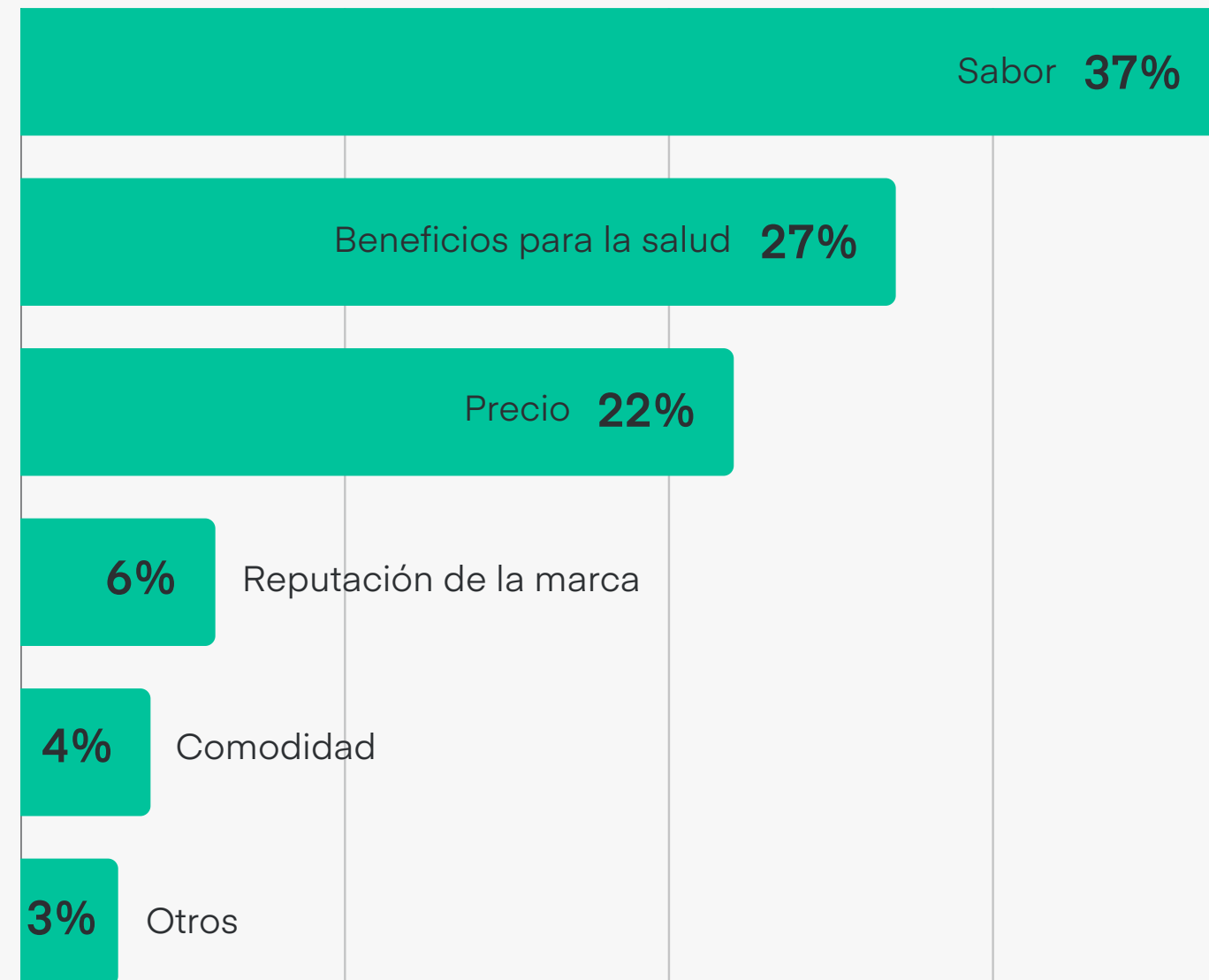
(Solo se hizo estas preguntas a los participantes que nos dijeron que NO eran veganos antes de Veganuary).

\*Se pidió a los encuestados que marcaran todas las opciones que correspondieran.

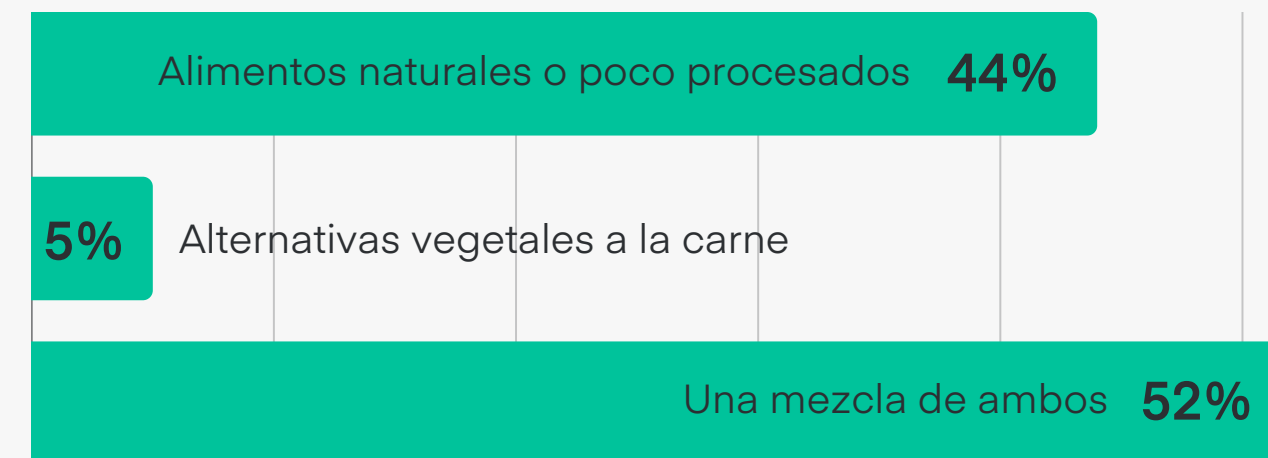
\*\*veganos / sin carne.

# ¿CÓMO CAMBIARON SUS HÁBITOS DURANTE VEGANUARY?

## ¿QUÉ FUE LO QUE MÁS INFLUYÓ EN TUS DECISIONES DE COMPRA A LA HORA DE ELEGIR OPCIONES VEGETALES?



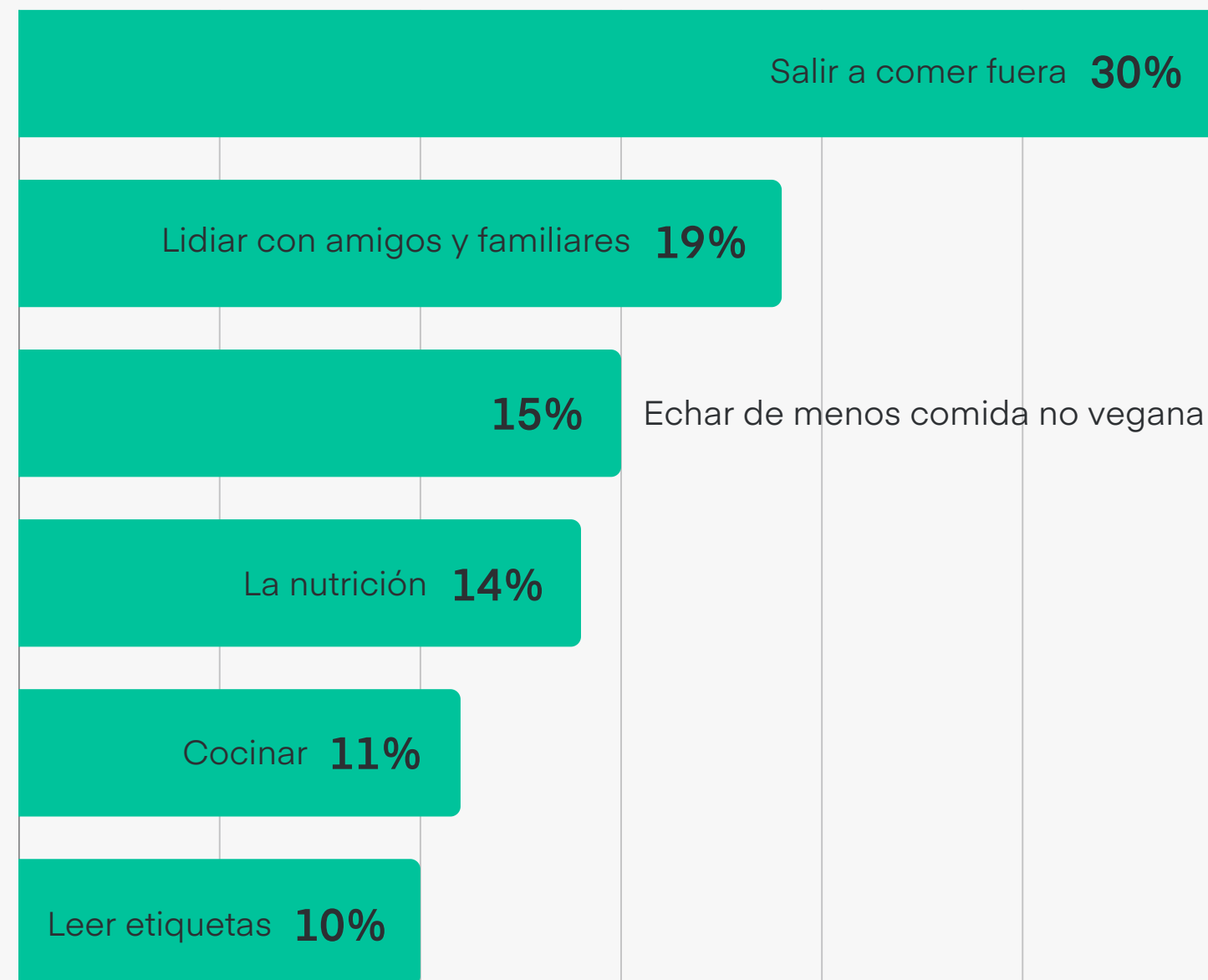
## ¿QUÉ FUENTES DE PROTEÍNA VEGETAL PREFIERES?



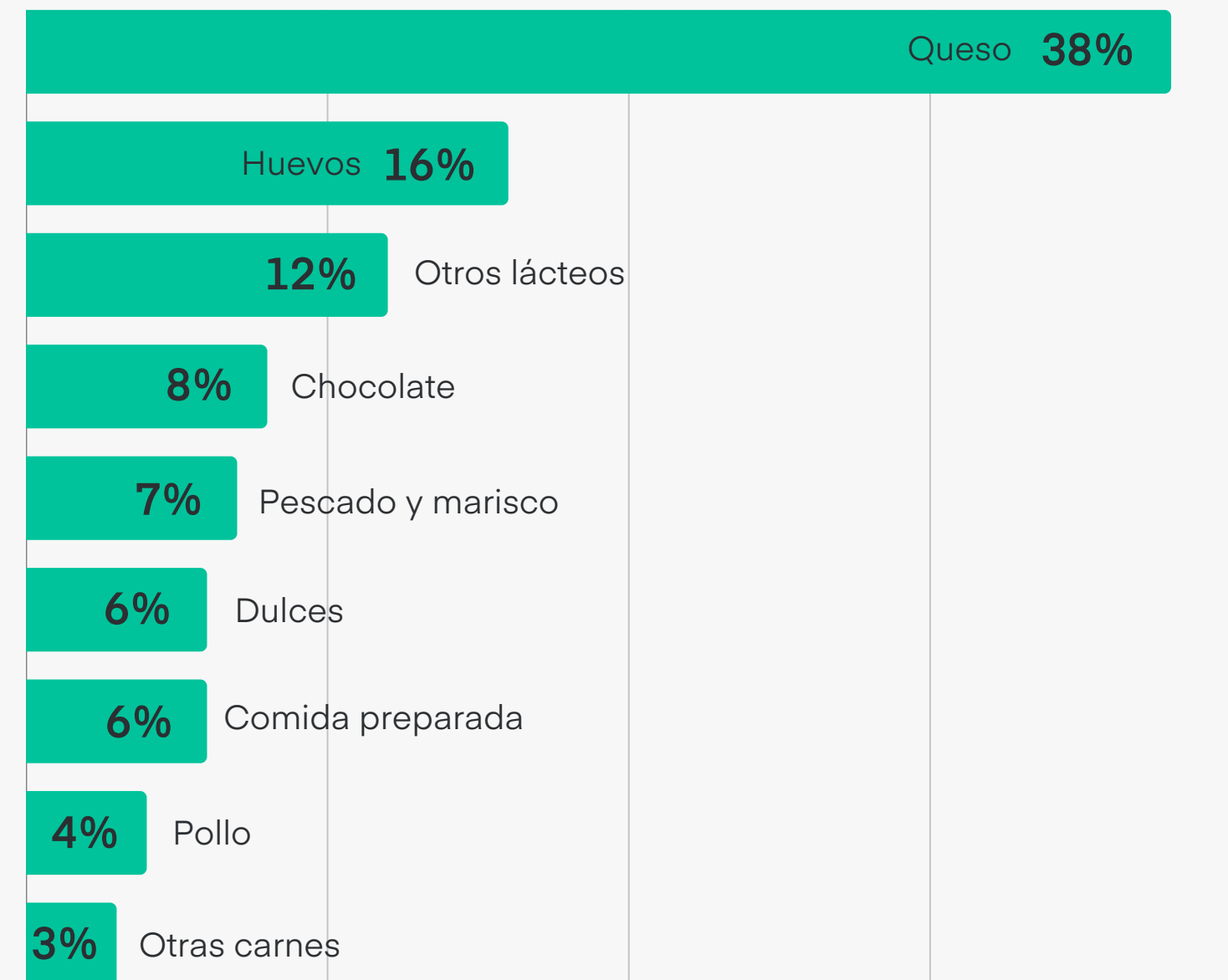
(Solo se hizo estas preguntas a las personas participantes que nos dijeron que NO eran veganas antes de Veganuary).

# ¿CUÁLES FUERON SUS MAYORES DIFICULTADES?

## ¿CUÁL FUE TU MAYOR DIFICULTAD DURANTE VEGANUARY?



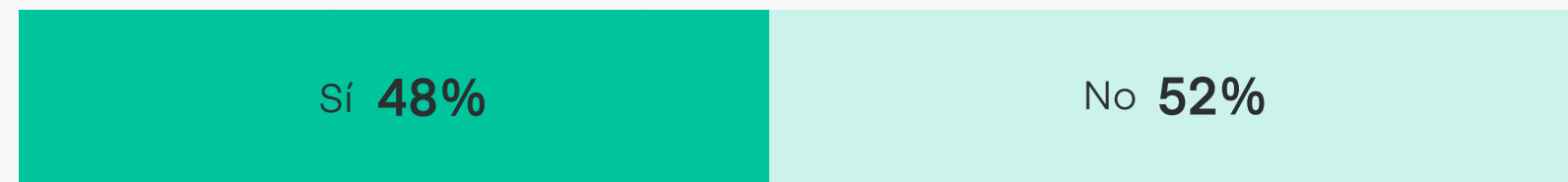
## ¿QUÉ PRODUCTO NO VEGANO EXTRAÑASTE MÁS DURANTE VEGANUARY?



(Solo se hizo estas preguntas a las personas participantes que nos dijeron que NO eran veganas antes de Veganuary).

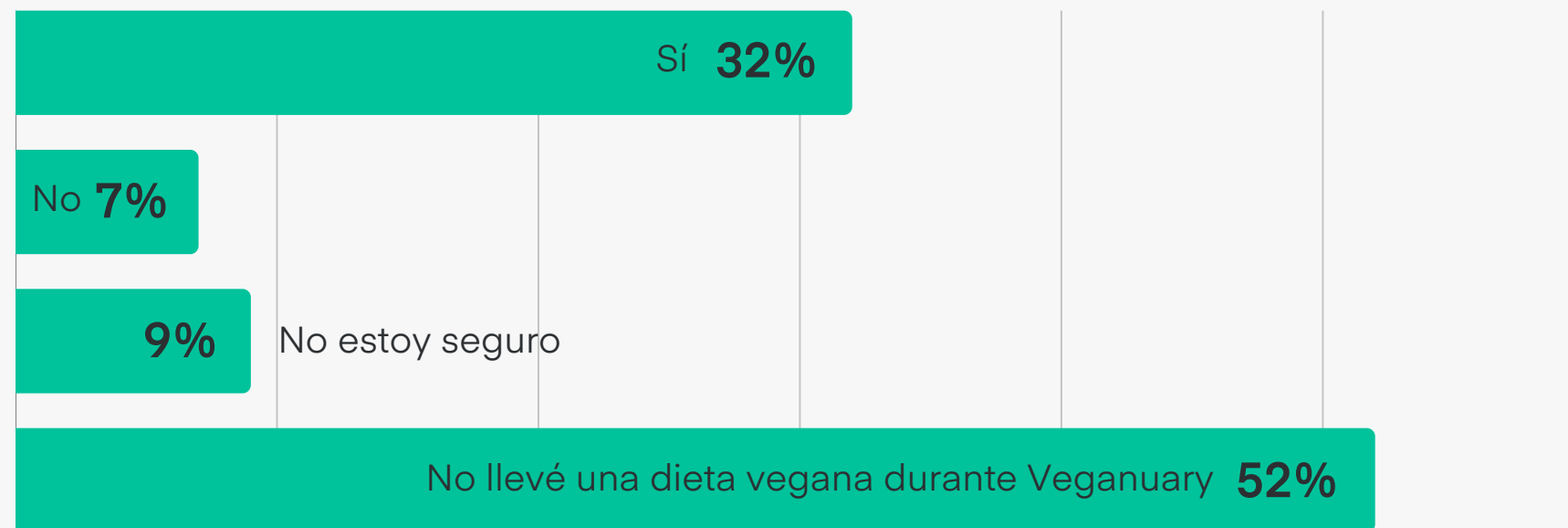
# ¿LOS PARTICIPANTES COMIERON VEGANO DURANTE **TODO UN MES?**

¿LLEVASTE UNA DIETA VEGANA DURANTE VEGANUARY?



# ¿Y **DESPUÉS** DE VEGANUARY...?

AHORA QUE HAS PARTICIPADO EN VEGANUARY, ¿TIENES INTENCIÓN DE SEGUIR CON UNA DIETA VEGANA?



(Solo se hizo estas preguntas a las personas participantes que nos dijeron que NO eran veganas antes de Veganuary).



# SI NO SIGUIERON UNA DIETA VEGANA POR UN MES, ¿DURANTE **CUÁNTO TIEMPO** COMIERON VEGANO...?

En promedio, quienes no mantuvieron una dieta vegana durante todo el mes comieron vegano durante...

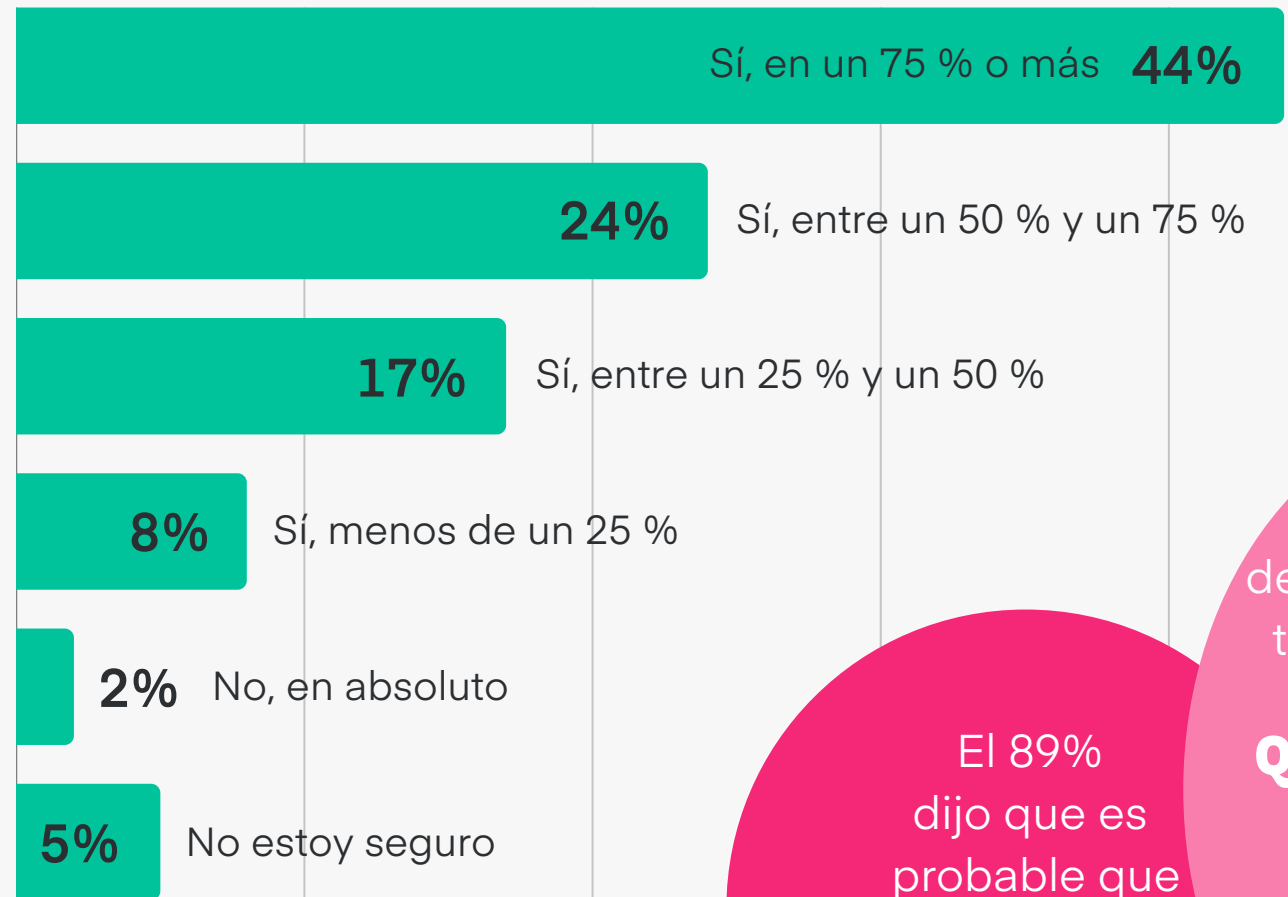
**18**

**DÍAS**



# ...Y ¿TIENEN PENSADO HACER OTROS CAMBIOS EN SU ALIMENTACIÓN EN EL FUTURO?

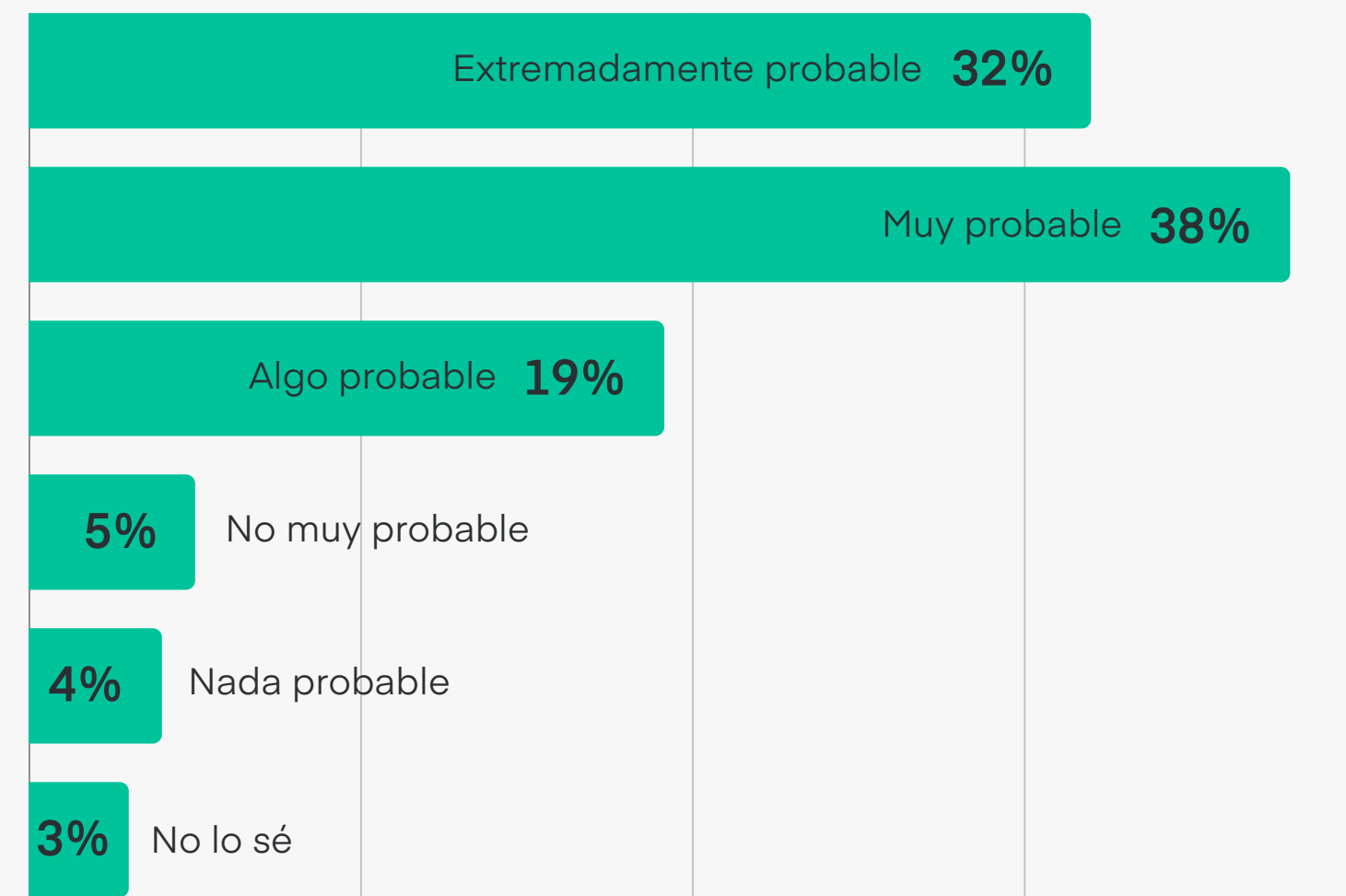
**SI AÚN NO ESTÁS PREPARADO PARA HACERTE TOTALMENTE VEGANO, ¿REDUCIRÁS LA CANTIDAD DE PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL EN TU DIETA?**



El 89% dijo que es probable que **PRUEBEN UNA DIETA VEGANA EN EL FUTURO**

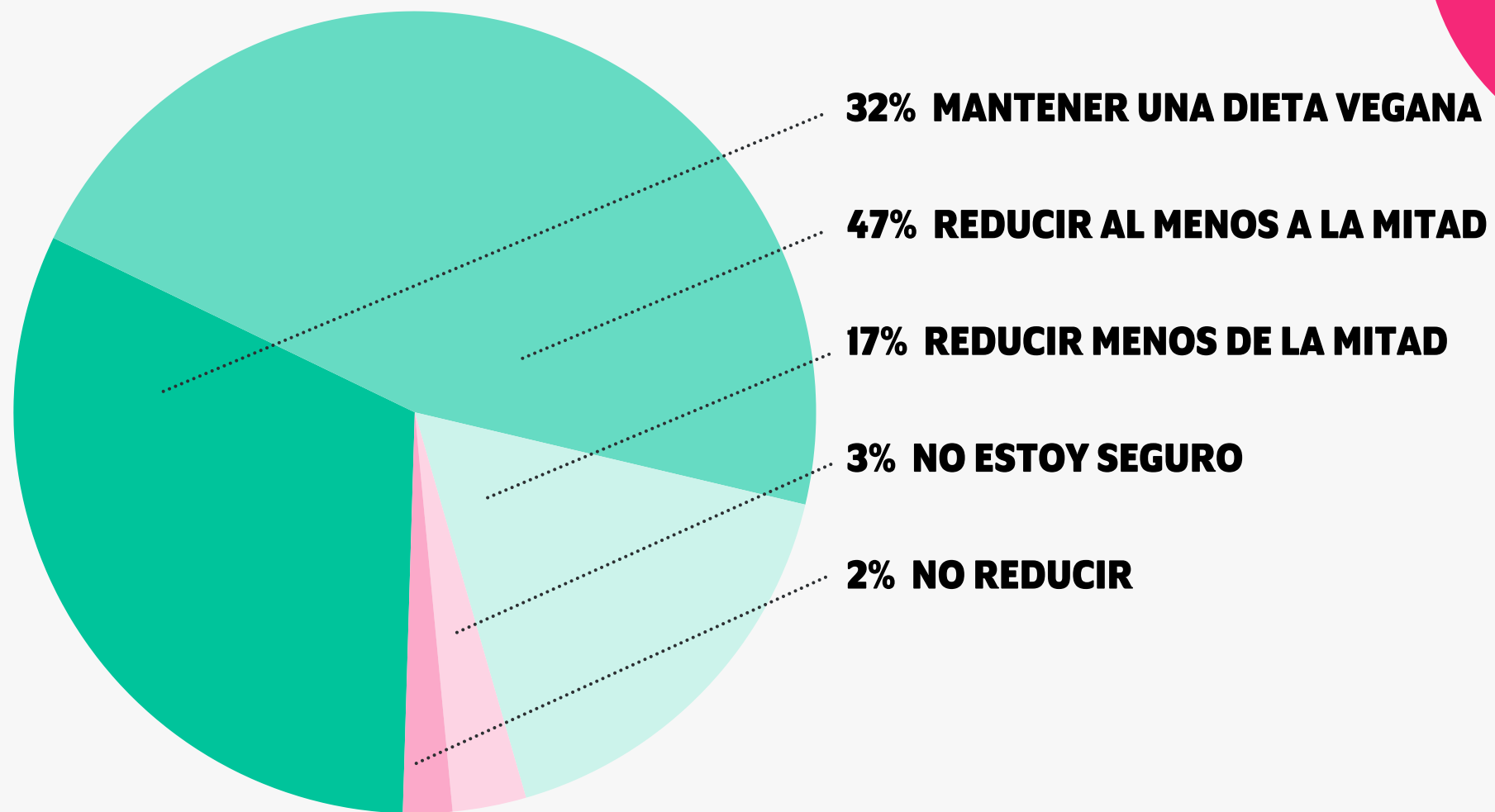
De aquellos que decidieron no hacerse totalmente veganos **EL 68% AFIRMÓ QUE REDUCIRÍA SU CONSUMO DE PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL** al menos a la mitad

**¿QUÉ PROBABILIDADES HAY DE QUE VUELVAS A PROBAR UNA DIETA VEGANA EN EL FUTURO?**



(Solo se hizo estas preguntas a las personas participantes que nos dijeron que NO eran veganas antes de Veganuary).

# EN GENERAL, ¿CUÁNTOS PARTICIPANTES PLANEAN HACER UN CAMBIO SIGNIFICATIVO EN SU DIETA TRAS VEGANUARY?



El 79%  
**REDUCIRÁ LOS PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL EN SU DIETA**  
al menos a la mitad



# ¿EXPERIMENTARON BENEFICIOS DE SALUD?

**EL 49% DE LOS ENCUESTADOS EXPERIMENTARON MEJORAS EN SU SALUD EN GENERAL.**

**ADEMÁS:**



	SALUD GENERAL	NIVELES DE ENERGÍA	PESO CORPORAL	ESTADO DE ÁNIMO	ASPECTO DE LA PIEL
Mejóro significativamente	16%	16%	11%	19%	12%
Mejóro un poco	33%	30%	28%	28%	24%
Sin cambios	38%	42%	49%	42%	50%
Empeoró un poco	2%	5%	5%	3%	3%
Empeoró bastante	1%	1%	1%	1%	1%
No lo sé	9%	7%	8%	8%	10%

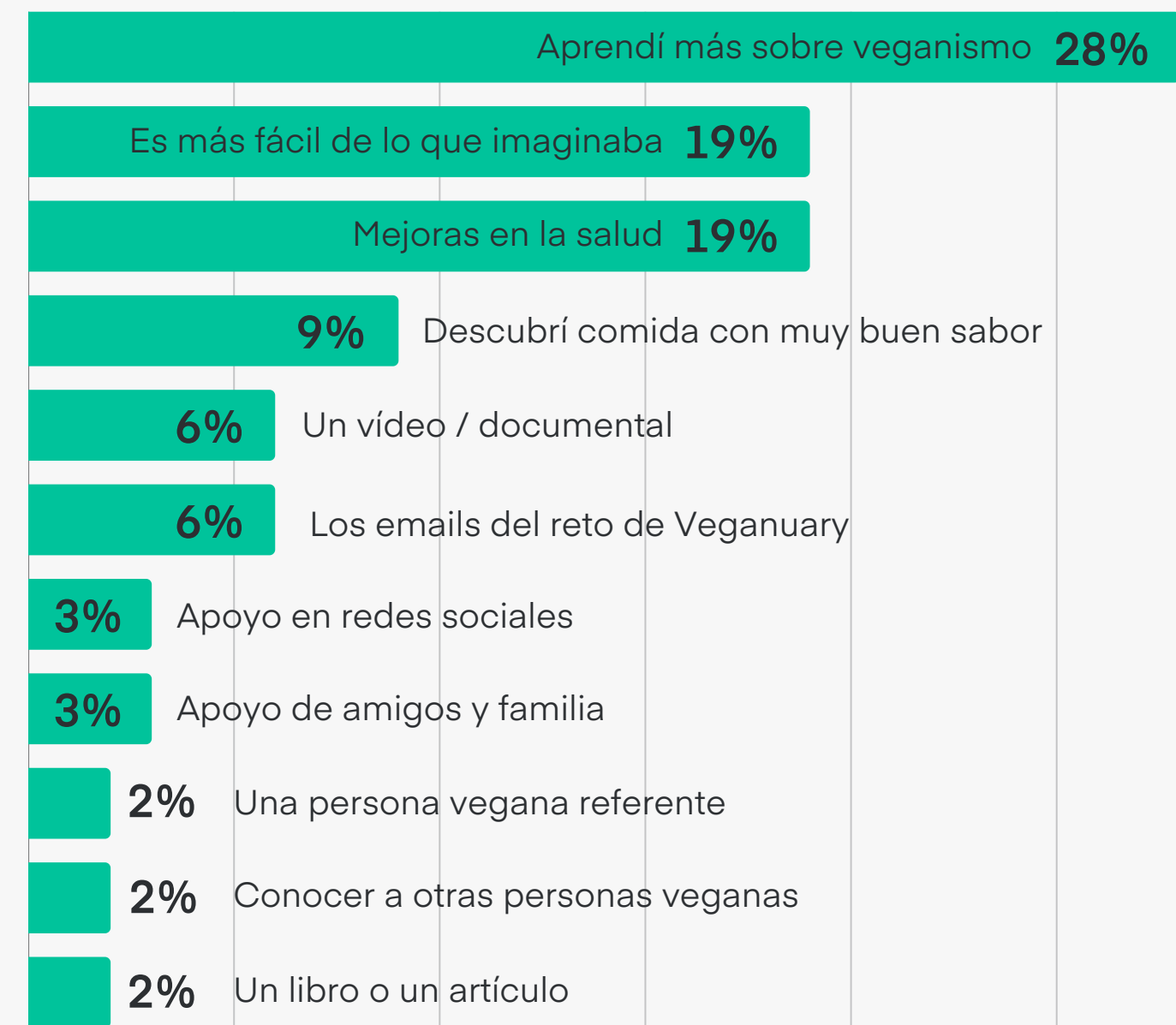
\*Pedimos a las personas encuestadas que indicaran cualquier cambio deseable en su peso (por ejemplo, pérdida de peso en quienes buscaban adelgazar, o aumento de peso en quienes buscaban ganar peso) como una mejora. (Solo se hizo esta pregunta a las personas participantes que nos dijeron que NO eran veganas antes de Veganuary).

# ¿QUÉ ES LO QUE HIZO QUE ALGUNOS PARTICIPANTES DECIDIERAN SEGUIR COMIENDO VEGANO?

Las personas que dijeron que seguirían comiendo vegano lo hicieron porque...



## ¿CUÁL FUE EL FACTOR PRINCIPAL QUE INFLUYÓ EN TU DECISIÓN DE SEGUIR SIENDO VEGANO/A?



(Solo se hizo esta pregunta a las personas participantes que nos dijeron que NO eran veganas antes de Veganuary).

# Y, FINALMENTE, ¿RECOMENDARÍAN VEGANUARY A UN AMIGO, AMIGA O FAMILIAR?



