



¡Por fin, un recurso para las familias de los veganos! Desde cómo aumentar la comprensión hasta cómo resolver conflictos, Taft ofrece un sinnúmero de puntos de partida para mejorar la comunicación entre las personas no veganas y sus familiares veganos. Un libro imprescindible para cualquiera que desee mejorar sus habilidades de comunicación compasiva.”

—Colleen Patrick-Goudreau, escritora y creadora del exitoso *Desafío vegano de los 30 días*

Mamá, papá, soy vegano

Una guía para entender
a su familiar vegano

Casey Taft, Ph.D.

Título original: *Mom, Dad, I'm Vegan: A Guide for Understanding Your Vegan Family Member*

Copyright © 2013 Casey Taft, Ph.D.

Vegan Publishers, LLC
Jamaica Plain, Massachusetts 02130

Todos los derechos reservados. Producido digitalmente en los Estados Unidos de América. Ninguna parte de este libro electrónico puede ser reproducida o transmitida en ninguna forma sin el permiso escrito de la editorial, excepto por los críticos que pueden citar breves fragmentos como parte de su análisis.

Libro electrónico ISBN: 978-1-940184-00-5



www.veganpublishers.com

Ilustraciones: Bizarro y Joy of Tech, usadas con su autorización.

Diseño: Green Vegan Media.

MAMÁ, PAPÁ, SOY VEGANO: UNA GUÍA PARA ENTENDER A SU FAMILIAR VEGANO

Casey Taft, Ph.D.

Casey Taft, Ph.D. hace parte del equipo de psicólogos del Centro Nacional para la Atención del Síndrome de Estrés Postraumático, en el Servicio de Salud para Veteranos de Boston, y es profesor de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston. El Dr. Taft tiene más de 100 publicaciones, incluidos artículos, capítulos de libros y reportes científicos enfocados en la familia, con un énfasis particular en el desarrollo de intervenciones para mejorar el funcionamiento familiar y prevenir el conflicto. Ha recibido financiación para su trabajo por parte del Instituto Nacional de Salud Mental, el Departamento de Defensa, los Centros para el Control y la Prevención de la Enfermedad y el Departamento de Servicios para Veteranos.

El Dr. Taft ha recibido prestigiosos premios por parte de la Sociedad Internacional de Estudios sobre Estrés Traumático, el Instituto sobre la Violencia y los Centros para el Control y la Prevención de la Enfermedad. Es editor asociado de la revista *Trauma Psicológico: Teoría, Investigación, Práctica y Política*, y pertenece al consejo directivo de la campaña *Escritores de la Guerra*, la cual promueve el cambio social en torno a la problemática de los veteranos a través de la escritura.

El Dr. Taft ha presidido un equipo de trabajo en la Asociación Psicológica Americana que se ocupa del trauma en las fuerzas armadas y ha sido consultor de las Naciones Unidas para la prevención de la violencia y el abuso. Siendo vegano, el Dr. Taft ve la prevención de la violencia hacia los animales como una extensión natural de su trabajo.



Tabla de contenido

Prefacio	6
1. Introducción	8
2. ¿Qué es el veganismo?	9
3. Veganismo en aumento	10
4. Razones para ser vegano	12
Salud	12
Ambiente	15
Trato a los animales	16
5. Ideas erróneas comunes acerca del veganismo	21
Los veganos no obtienen suficiente proteína	21
Los veganos no pueden obtener vitamina B12 de fuentes distintas a los animales	22
Los veganos no disfrutan la comida tanto como aquellos que consumen carne y lácteos	23
Ser vegano debe ser un sacrificio enorme	23
Una dieta vegana es más cara que una dieta no vegana	24
Los veganos son extremistas	24
Los veganos les hacen más daño a las plantas que los no veganos	25
A los veganos no les importan las personas	25
Los veganos siempre están tratando de promover su agenda entre los no veganos	26
Los hombres veganos son femeninos	27
El veganismo está mal porque los humanos son carnívoros por naturaleza	28
6. Consideraciones sobre el veganismo a lo largo de la vida	30
Embarazo vegano	30
Cómo criar un hijo vegano	32
Veganismo en adolescentes	34
Veganismo en adultos mayores	35
7. Comunicación con su pariente vegano	36
Cómo desarrollar la mentalidad adecuada para una buena comunicación	37
Consejos para escuchar a su familiar vegano	37
Cómo expresar sentimientos sobre temas relacionados con el veganismo	38
Cómo evitar la escalada de un conflicto y prevenir las discusiones	39

Lo que “se debe” y “no se debe” hacer al comunicarse con su familiar vegano	40
8. Desafíos específicos en la comunicación con su familiar vegano	42
Cómo comunicarse con su pareja o compañero vegano cuando usted no es vegano	42
Cómo apoyar a su pariente vegana embarazada	43
Cómo hablar con los niños acerca de los asuntos éticos en el veganismo	44
Cómo hablar con su hijo pequeño o adolescente que desea hacerse vegano	45
Cómo abogar por su pariente vegano	46
La comunicación con familiares veganos durante los días festivos y las vacaciones	47
9. Conclusiones	49
Referencias	50

Prefacio

Me inspire para escribir este libro por los desafíos que mi esposa y yo vivimos al comunicarnos con nuestros seres queridos acerca de nuestro estilo de vida vegano. A pesar de nuestra formación en comunicación familiar, ambos encontramos barreras al tratar de discutir positivamente sobre el veganismo con nuestros familiares. Cuando supimos que esperábamos un bebé, sentimos una mayor necesidad de que nuestra familia entendiera el veganismo, ya que planeamos criar a nuestro hijo en este estilo de vida y deseábamos un ambiente solidario con esta labor. Algunos de nuestros familiares tenían dudas sobre el veganismo pero quizás temían preguntarnos por el riesgo de ofendernos. Pensé que era importante proporcionar recursos a los familiares para que pudieran aprender más acerca del tema y mejorar la comunicación. Busqué libros dirigidos a la familia de los veganos pero no encontré ninguno. Ése fue el momento cuando decidí escribir un libro breve para dar información a las familias sobre la perspectiva vegana y facilitar una mayor comunicación acerca de la elección de este estilo de vida.

Me inspire aún más después de leer y escuchar, una tras otra, las historias de veganos que se sentían aislados de su familia como resultado de sus desacuerdos sobre el veganismo. Hay muchísimos blogs en línea sobre el veganismo que están llenos de comentarios sobre sentimientos heridos y tristeza por la deficiente comunicación con los seres queridos. Algunos de estos comentarios describen la total ruptura de los lazos afectivos con diferentes familiares debido al conflicto generado alrededor del veganismo. Otros se centran en las preocupaciones sobre el posible rechazo de su familia al enterarse de que desean hacerse veganos. A lo largo del libro, presento extractos editados de algunos de estos comentarios publicados en blogs y otras páginas de internet para ayudar a las personas no veganas a tener una idea acerca de qué podrían estar pensando y sintiendo sus parientes veganos. También presento algunos extractos de comentarios de familiares de veganos para que los lectores vean que no son los únicos que enfrentan el desafío de entender a sus seres queridos veganos y comunicarse con ellos.

Se pueden preguntar, “¿de verdad es necesario leer un libro sobre veganismo? Nadie me ha pedido que lea un libro sobre su dieta para cuidar el peso u otro tipo de dieta que han elegido.” Como señalo más adelante, el veganismo es mucho más que comida. Es acerca de seguir un estilo de vida basado en la compasión hacia todos los seres vivos y, para muchos, es un conjunto de principios morales o espirituales que guía su vida. Los veganos, así como los budistas o los cristianos, quieren que las personas entiendan las raíces de sus creencias. Sin embargo, el veganismo difiere de otros estilos de vida y religiones en que las discrepancias aparecen cada vez que los veganos y los no veganos comparten la mesa, lo cual sucede a menudo. Entonces, así como usted puede haber visto o experimentado, hay muchas oportunidades para el desacuerdo y el conflicto, teniendo en cuenta que nosotros los humanos comemos con mucha frecuencia.

Aun cuando usted no tenga conflictos o desacuerdos con su familiar vegano, siempre puede lograr una mayor cercanía sabiendo más sobre lo que es significativo para su ser querido. O quizás usted o su familiar están pensando en hacerse veganos y sólo están buscando un recurso para aprender más sobre esto y obtener alguna información en torno a sus postulados y aspectos relacionados con la salud.

Mi esperanza es que los veganos también usen este libro como un punto de partida para iniciar la conversación con sus familiares. Si hablar sobre el veganismo con sus seres queridos es difícil, puede ser más fácil simplemente proporcionar información y permitir que el familiar aprenda más acerca del tema por su cuenta antes de reunirse para tener conversaciones productivas. Cuando uno lee un libro, no hay ninguna de las barreras de comunicación que pueden interponerse en el camino del verdadero entendimiento cuando una persona está tratando de transmitir información a otra. Discutiré varias de tales barreras en este libro en las secciones específicas de comunicación sobre el veganismo.

Este libro no está destinado a convertir al veganismo a los no veganos. Por el contrario, mi meta principal es ayudar a las familias a entender las razones por las cuales muchas personas eligen el veganismo, por medio de información y consejos útiles. Después de todo, una mayor comprensión y comunicación es lo que mejora las relaciones y une a las familias. Así, en última instancia, este libro debería ser útil tanto para los familiares veganos y no veganos, como para la familia en su conjunto. Puede ser útil para entender niños y adultos veganos, aquellos que desean ser veganos, y/o aquellos que planean criar a un niño vegano. Si el lector es vegano, puede ofrecer este libro a sus seres queridos antes de tener una comunicación más extensa sobre el estilo de vida vegano.

Este libro no tiene el propósito de servir como revisión exhaustiva sobre el veganismo. Presento evidencia científica sobre temas de veganismo, particularmente con respecto a la nutrición, la salud y los beneficios

ambientales del veganismo, porque pienso que es importante proveer una perspectiva que esté basada en la ciencia hasta donde esto sea posible. No obstante, una revisión de toda la investigación disponible sobre un tema en particular está más allá del objetivo de este libro. Muchos de los tópicos que abordo en este libro son desarrollados de modo exclusivo en otros libros. Además, prácticamente para cualquier tema en ciencia o filosofía, uno puede encontrarse con hallazgos contradictorios o conclusiones diferentes. Entonces, el lector puede no estar convencido de que la perspectiva vegana es la “correcta” o la “mejor”. ¡Esto es justamente lo que yo espero! De nuevo, el hecho de estar de acuerdo o en desacuerdo con alguna parte de la información que presento, no es realmente relevante. Lo que es más importante es que el lector tenga algún conocimiento sobre el veganismo y esté mejor equipado para tener conversaciones respetuosas con su familiar vegano.

Le pido al lector no vegano que cuando lea este libro mantenga una mente abierta y evite juzgar. Es natural centrarse en rechazar o discutir en contra de las razones para ser vegano porque usted ha elegido un camino diferente, que siente que es correcto y que está basado en su propia experiencia. O quizás se siente juzgado por su familiar vegano. Usted puede suponer que dado que su familiar cree que está mal comer animales, y usted come animales, él o ella deben pensar que usted es una mala persona. Si usted se siente juzgado y a la defensiva puede resultarle más difícil hacer un esfuerzo extra para entender su perspectiva vegana. Le pido que tenga presente que las personas veganas no tomaron esta decisión para hacerlo sentir mal; son veganas porque sienten que ésa es la elección correcta para ellas. Su familiar vegano solamente está pidiendo su comprensión acerca del estilo de vida que decidió seguir, no que usted se convierta al veganismo.

Le pido que asuma la lectura de este libro con la mentalidad de tratar verdaderamente de entender el estilo de vida vegano. Tener una mentalidad comprensiva es la clave para mejorar la comunicación y la cercanía afectiva. No espero que esté de acuerdo con las decisiones que su familiar vegano toma, pero espero que se esfuerce para entenderlo mejor. Usted ha elegido comenzar a leer este libro; esto significa que usted lleva la mitad del camino recorrido.

La información que presento está basada en las fuentes científicas disponibles así como en mis propias experiencias como vegano, mi formación en salud mental, psicoterapia familiar e investigación clínica y médica. No soy nutricionista ni médico, ni pretendo serlo. Este libro no debe considerarse como un sustituto de la opinión médica profesional respecto de cualquier problema médico o nutricional. Si usted está interesado en obtener información más profunda sobre nutrición vegana, hay varios libros excelente tales como *Vegan for Life*,⁸⁸ uno de mis favoritos.

1. Introducción

La primera parte de este libro se centra en educar al lector sobre el veganismo y el estilo de vida vegano. Empezaré por definir el veganismo ya que es común la confusión respecto a qué significa adoptar un estilo de vida vegano. Discutiré algunas tendencias recientes en el veganismo y las razones comunes para hacerse vegano, y contrastaré con evidencias algunos malentendidos y ciertas creencias acerca del veganismo. Después abordaré el veganismo a lo largo de la vida, enfocándome particularmente en la salud, los cambios en el estilo de vida y los desafíos que una vida vegana implica. Posteriormente, presentaré las maneras para mejorar la comunicación con su familiar vegano, de modo que haya una mayor comprensión y se reduzcan los conflictos. Pasaré de los consejos generales sobre comunicación a las estrategias particulares para comunicarse con los familiares veganos adultos, adolescentes y niños. También proporcionaré consejos específicos para comunicarse durante los eventos familiares y días festivos, los cuales pueden ser particularmente problemáticos.

2. ¿Qué es el veganismo?

Antes de discutir asuntos relacionados con el veganismo, es importante tener claro lo que significa ser vegano. El término “vegano” fue acuñado en 1944 por Donald Watson y el mismo año La Sociedad Vegana (*The Vegan Society*) lo definió como:

“Una manera de vivir que excluye todas las formas de explotación de y crueldad hacia el reino animal, e incluye el respeto por la vida. Aplica a la práctica de vivir de productos del reino de las plantas, excluyendo la carne, el pescado, las aves, los huevos, la miel, la leche animal y sus derivados; y promueve el uso de alternativas para todos los bienes de consumo derivados completa o parcialmente de animales.”

Entonces, una persona vegana no come o toma nada que se derive de un animal. Esto significa todos los animales, incluyendo los peces e insectos. Los veganos también evitan comidas que son procesadas usando productos animales, como el azúcar blanca refinada y algunos vinos. Las personas veganas tampoco compran o usan productos no alimenticios que están hechos de piel, pelo, cera, o cualquier otra cosa cuyo origen es un animal o insecto. Los veganos también evitan los productos que son probados en animales.

Puede ser necesario hacer la diferencia entre lo que significa ser vegano versus vegetariano. Tanto los veganos como los vegetarianos no comen carne animal. La diferencia está en que los vegetarianos consumen lácteos (como leche, mantequilla y queso) y huevos, y quizás también consuman miel. Es menos probable que los vegetarianos eviten comprar o consumir productos no alimenticios derivados de animales.

Para muchas personas, “hacerse vegano” es un proceso continuo. Este proceso puede empezar probando una dieta vegetariana y luego adoptando el veganismo. Otros pueden tratar el veganismo varias veces antes de adoptarlo como un estilo de vida a largo plazo. El nivel de veganismo de una persona también puede cambiar a lo largo del tiempo en función de su concientización. Por ejemplo, cuando me hice vegano no sabía cuántos artículos de tocador y otros productos tenían ingredientes derivados de animales o eran probados en animales. Desde entonces, he hecho un gran esfuerzo para leer cuidadosamente las etiquetas y ver qué es lo que hay en los productos que uso.

Es muy importante tener presente que el veganismo implica más cosas que lo que uno come o consume. Ser vegano no es simplemente evitar cosas o restringir la dieta. Ser vegano significa escoger un estilo de vida que busca reducir el sufrimiento de otros seres vivos y hacer del mundo un mejor lugar para todos. Se trata de respetar todas las formas de vida y promover la concientización sobre dicho respeto en el mundo. Para muchas personas, es una vía ética o espiritual hacia una mayor compasión. Es importante tener en cuenta esto al tratar de entender la perspectiva de su familiar vegano. Cuando usted rechaza el estilo de vida vegano, su familiar vegana puede sentir que usted está rechazando sus creencias, principios éticos o espirituales más profundos, y no sólo sus decisiones sobre la dieta.

3. Veganismo en aumento

En julio de 2012, una encuesta de Gallup sobre “hábitos de consumo” preguntó por primera vez a los participantes si eran veganos. De 1,014 estadounidenses, 2% se identificaron como veganos. Este porcentaje puede parecer poco emocionante, pero tenga en cuenta que significa que hay aproximadamente seis millones de veganos viviendo en los Estados Unidos. Aunque no tenemos fuentes confiables de información sobre la tasa de veganismo a lo largo del tiempo en los Estados Unidos, una encuesta telefónica representativa, realizada en 2008 por *Vegetarian Times* y *Harris Interactive Service Bureau* a 5,050 participantes, indicó que 0.5% de los estadounidenses se identificaban como veganos. Aunque estas dos encuestas usaron métodos diferentes, ambas emplearon muestras representativas nacionales y métodos estadísticos de ponderación, lo cual implica que las tasas obtenidas son confiables y representan las verdaderas tasas de veganismo que se encontrarían si la encuesta se aplicara a toda la población de los Estados Unidos. Los datos arrojados por estas encuestas sugieren un aumento del 400% en la tasa de veganismo en un período de cuatro años y todo parece indicar que este aumento continuará.

Ha habido prácticamente una explosión de restaurantes que son exclusivamente veganos, incluyendo puestos ambulantes de comida vegana, a lo largo de los Estados Unidos en los últimos cinco años. Librerías reconocidas, como Barnes & Noble, tienen ahora secciones de libros de cocina vegana y hay un número creciente de atletas de alto rendimiento, levantadores de pesas, celebridades, así como un expresidente de los Estados Unidos (Bill Clinton), que se han unido a las filas veganas. Escuelas de todos los niveles y universidades están implementando días “libres de carne”, y algunas universidades están abriendo comedores veganos. Recientemente, un video del director ejecutivo de Microsoft, Bill Gates, logró una amplia difusión en internet al señalar que los productos derivados de animales eventualmente cederán el paso a las alternativas sin carne y que los avances científicos en la producción de alimentos veganos los hará más baratos, saludables y mejores para los animales y el ambiente.

En pocas palabras, aunque hace relativamente poco tiempo no se escuchaba hablar acerca del veganismo, este movimiento está ganado fuerza y ahora hace parte de las tendencias de la cultura estadounidense. Aquellas viejas opiniones del veganismo como un concepto “marginal” o “radical” están desapareciendo gradualmente a medida que sabemos más acerca de los beneficios del estilo de vida vegano y hay más opciones veganas. Es importante tener esto en cuenta al momento de hablar con su familiar vegano porque algunos puntos de vista sobre el veganismo están anclados en ideas anticuadas acerca del estilo de vida vegano.

Aunque el término “vegano” sólo ha existido durante unos 70 años, hubo un número importante de figuras históricas que lucharon por un estilo de vida vegano -incluyendo Percy Bysshe Shelley, Henry David Thoreau y and Mahatma Gandhi-, aun cuando en la época en la que vivieron había desafíos específicos que no existen para la mayoría de la gente hoy en día.²³ Muchos otros grandes pensadores de la historia fueron vegetarianos, incluyendo Pitágoras, Sir Isaac Newton, Benjamin Franklin, Nikola Tesla, Thomas Edison, Srinivasa Ramanujan y Albert Einstein. Las siguientes son citas de grandes figuras de la historia en relación con el uso de animales como alimento.

Desde una tierna edad renuncié al uso de la carne y llegará el día cuando los hombres como yo vean el asesinato de animales como ven ahora el asesinato de los hombres. —Leonardo da Vinci

Mi rechazo a comer carne ha causado inconvenientes y con frecuencia he sido reprendido por su singularidad. Pero mi comida ligera me permite un mayor progreso, una mayor claridad mental y una comprensión más rápida. —Benjamin Franklin

La no violencia conlleva a la ética más elevada, lo cual es la meta de toda evolución. Hasta que dejemos de lastimar a otros seres vivos, seremos aún salvajes. —Thomas Edison

Creo que el progreso espiritual exige que en algún momento debemos dejar de matar a otros seres vivos por la satisfacción de nuestros deseos corporales. —Mahatma Gandhi

Estoy viviendo sin grasas, sin carne, sin pescado, pero me siento muy bien así. Siempre me ha parecido que el hombre no nació para ser un carnívoro. —Albert Einstein

4. Razones para ser vegano

Ser vegana es una gran parte de mi identidad pero no lo único que soy. No trato de forzar a las personas a que vean mi forma de ser pero me molesta cuando tratan de reírse de mi estilo de vida. Mi hermano me llama “la fanática vegana” y dice que ya no soy “parte de la familia”, y mi hermana ya no me invita a su casa a cenar. A veces esto realmente me duele, pero ser vegana me hace sentir que estoy haciendo algo para hacer del mundo un mejor lugar, y eso me hace feliz.

Para comprender a su familiar vegana, es útil entender por qué ella tomó la decisión de hacerse vegana y por qué continúa siéndolo. Con toda seguridad, ella no fue criada como vegana, entonces ¿qué la llevó a hacer este cambio en su estilo de vida?

Hay tres razones principales que inicialmente inspiran a las personas a cambiar a un estilo de vida vegano: la salud, el ambiente y el trato a los animales. No todas las personas veganas se sienten igualmente entusiasmadas acerca de estas tres cosas y, a menudo, es sólo una de estas razones la que lleva en principio a alguien a cambiar al veganismo. Para muchas personas veganas, todas éstas son importantes razones para mantener un estilo de vida vegano. Revisaremos brevemente cada una de estas razones para dar a conocer la perspectiva vegana.

Salud

Cuando tenía 88 años, después de sufrir un derrame cerebral leve, dejé completamente la carne y me cambié a una dieta basada en plantas. Durante los meses siguientes no sólo perdí 50 libras, sino que gané fortaleza en las piernas y resistencia. Ahora, a los 93 años, sigo con la misma dieta basada en plantas y no como carne ni productos lácteos. Nado, camino o remo diariamente y, desde que empezaron mis problemas del corazón, ahora es cuando mejor me siento. —Benjamin Spock, M.D.

Muchas personas comienzan en la ruta vegana debido a los beneficios de este estilo de vida en la salud. Solía existir la idea de que las dietas basadas en plantas eran nocivas, extremas y potencialmente peligrosas. Estas nociones han sido echadas por tierra gracias a la abundante investigación médica y nutricional que sugiere justamente lo opuesto. El siguiente es un fragmento de una publicación de 2009 de la Asociación Dietética de los Estados Unidos:¹²²

La posición de la Asociación Dietética de los Estados Unidos es que las dietas vegetarianas planeadas apropiadamente, incluyendo las dietas totalmente vegetarianas, o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden ofrecer beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planeadas son apropiadas para las personas en todas las etapas del ciclo de vida, incluyendo embarazo, lactancia, niñez y adolescencia, y para los atletas.

El artículo que contiene la posición de la Asociación Dietética de los Estados Unidos también incluyó una revisión de la evidencia derivada de investigación y concluyó que las dietas vegetarianas cumplen las recomendaciones actuales para nutrientes claves como proteína, ácidos grasos Omega-3, hierro, zinc, yodo, calcio y vitaminas D y B12, aunque en algunos casos los suplementos o los alimentos fortificados pueden ser útiles. La afirmación acerca de que estas comidas deben ser “bien planeadas” es, por supuesto, cierto para cualquier dieta; quienes consumen carne y lácteos también deben asegurarse de que sus necesidades nutricionales son satisfechas.

La evidencia indica que quienes siguen una dieta basada en plantas son más delgados, tienen un menor Índice de Masa Corporal (IMC) y experimentan menos ganancia de peso⁹⁸ que quienes comen carne.^{113,123} Las personas que no consumen carne también presentan niveles más bajos de colesterol^{19,123} y de riesgo de enfermedad cardiovascular,¹²³ así como menor presión sanguínea^{94,123} y riesgo de hipertensión,⁵ y un riesgo reducido de mortalidad por enfermedad cardíaca,^{50,58} cáncer,^{50,61} enfermedad diverticular,²² cataratas,⁴ y demencia.³⁶

También hay investigación que demuestra un vínculo entre una dieta vegana y concentraciones relativamente altas de antioxidantes en el plasma sanguíneo, lo cual podría explicar las tasas más bajas de enfermedades crónicas en veganos,¹⁴⁹ y estaría asociado con la reducción del estrés oxidativo inducido por el ejercicio.¹⁵⁴ Incluso hay evidencia que relaciona una dieta vegana con una mayor protección contra la alergias en los niños.⁹⁰ Las dietas veganas también han sido recomendadas para reducir el acné.⁷³

Para examinar realmente el impacto que tiene en la salud el hecho de hacerse vegano, es importante considerar los resultados de ensayos clínicos aleatorios que asignan al azar a los participantes en la investigación a una dieta vegana versus otro tipo de dieta. Estos diseños son los más rigurosos a nivel científico y pueden mostrar de forma definitiva que una dieta vegana tuvo un efecto “causal” en un resultado particular. Afortunadamente, muchos de estos estudios han sido conducidos para examinar los beneficios de una dieta vegana. Revisemos algunos de los ensayos clínicos aleatorios que han examinado el impacto potencial de cambiar a una dieta vegana para prevenir o reducir el desarrollo o los efectos de varios problemas de salud.

Existe una considerable evidencia de que cambiar a una dieta vegana implica una pérdida de peso. Por ejemplo, un ensayo clínico aleatorio en el que participaron 64 mujeres posmenopáusicas encontró que aquellas asignadas a una dieta vegana durante 14 semanas perdieron más peso que aquellas asignadas durante el mismo período a la dieta baja en grasas del Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol.¹⁵⁵ Estos cambios se encontraron en las visitas de seguimiento a los 12 y 24 meses.

Una dieta vegana también ha sido identificada como útil en el manejo de diabetes tipo 2. Por ejemplo, Barnard y colegas⁹ asignaron aleatoriamente a 99 personas que padecían diabetes tipo 2 a recibir una dieta vegana versus una dieta convencional para personas con diabetes basada en los lineamientos de la Asociación Estadounidense de Diabetes del año 2003. Se encontró que la dieta vegana era relativamente más exitosa en el mejoramiento de la glucemia y los lípidos plasmáticos. Más recientemente, en un ensayo aleatorio de 24 semanas, 74 pacientes con diabetes tipo 2 recibieron una dieta vegetariana o una dieta convencional para personas con diabetes.⁵⁵ Los

resultados indicaron que aquellos con una dieta vegetariana mejoraron la sensibilidad a la insulina comparados con quienes recibieron la dieta convencional para personas con diabetes. Aquellos en el grupo de la dieta vegetariana tuvieron una probabilidad nueve veces menor de disminuir la medicación contra la diabetes en una visita de seguimiento que aquellos en el grupo de la dieta convencional. El Dr. Dean Ornish y sus colegas condujeron una importante investigación que ha mostrado que cambiar a una dieta basada en plantas puede realmente ayudar a revertir la enfermedad coronaria. En un destacado estudio publicado en el *Journal of the American Medical Association* (JAMA), Ornish et al.⁹⁰ condujeron un ensayo controlado aleatorio entre 48 pacientes con enfermedad coronaria moderada a severa examinando el efecto de los cambios en el estilo de vida, incluida una dieta vegana baja en grasas. Los pacientes fueron seleccionados aleatoriamente para recibir una dieta/estilo de vida con cambios o el cuidado usual, y fueron monitoreados por más de cinco años. Los resultados indicaron una reducción en la arterioesclerosis coronaria entre aquellos que hacían parte del grupo de dieta

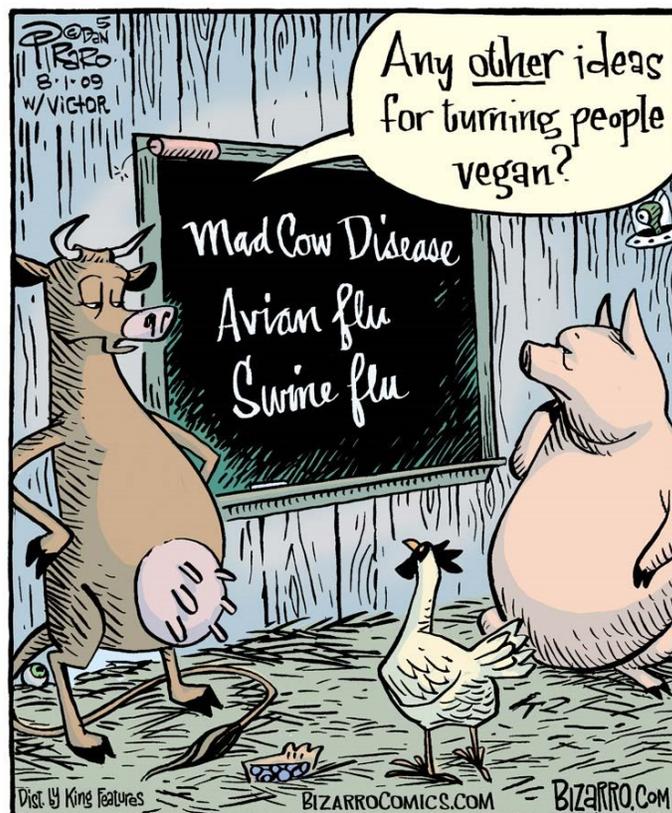


– Nos sentimos realmente culpables. La grasa en la carne y los lácteos los está matando a ustedes por millones. – Pensamos que lo mejor sería seguir por caminos diferentes.

vegana/cambios en el estilo de vida, mientras que aquellos que recibieron el tratamiento usual experimentaron una progresión de su arterioesclerosis coronaria así como más del doble de eventos cardíacos. La investigación más reciente sugiere que aquellos que recibieron una dieta vegana y cambios en el estilo de vida experimentaron una demora en la necesidad de someterse a procedimientos quirúrgicos para intervenir su enfermedad cardíaca.⁹⁵

El Dr. Ornish y sus colegas también han conducido numerosos ensayos controlados aleatorios examinando el impacto de dietas veganas muy bajas en grasa sumadas a cambios en el estilo de vida en pacientes con cáncer de próstata que, de forma similar, sugieren una reversión en la progresión de la enfermedad. En uno de los primeros estudios realizados,⁹¹ 93 pacientes con cáncer de próstata recibieron ningún tratamiento o la intervención consistente en un cambio de estilo de vida que incluía una dieta vegana. Se encontró que aquellos en el grupo de la dieta vegana mostraron una reducción del 4% en el antígeno prostático específico (PSA por sus siglas en inglés) al año de seguimiento y ninguno requirió de tratamiento convencional adicional, mientras que aquellos en el grupo control, sin tratamiento alguno, experimentaron un aumento del 6% en el PSA y seis pacientes requirieron tratamiento convencional debido a la progresión de la enfermedad. En un estudio subsecuente consistente en los resultados a los dos años de seguimiento, se encontró que 27% de los pacientes sin tratamiento y sólo 5% de los pacientes que recibieron la intervención consistente en dieta vegana/cambio en estilo de vida requirieron tratamiento convencional contra el cáncer de próstata.⁹⁵

Más allá de los posibles beneficios generales de una dieta vegana, la exposición a animales usados para producir alimentos, así como la exposición a desechos animales, han conllevado a problemas de salud pública como la enfermedad de las vacas locas, la influenza aviar y la influenza porcina, y la exposición a patógenos que causan epidemias, tales como *Campylobacter*, *Salmonella*, *Listeria monocytogenes*, *Helicobacter pylori*, y *E. coli*.^{3,66} Además, las condiciones estresantes en las granjas animales ha contribuido al uso generalizado de antibióticos en el alimento para los animales en los Estados Unidos para prevenir enfermedades. El 84% de todos los antibióticos es consumido por el ganado, lo cual contribuye a la resistencia a los antibióticos en los humanos que ingieren los productos derivados de animales.^{37,72} La Asociación Médica de los Estados Unidos, la Sociedad de Enfermedades Infecciosas de los Estados Unidos y la Academia de Pediatría de los Estados Unidos han recomendado en vano abandonar el uso de antibióticos en las granjas de ese país.⁵⁶



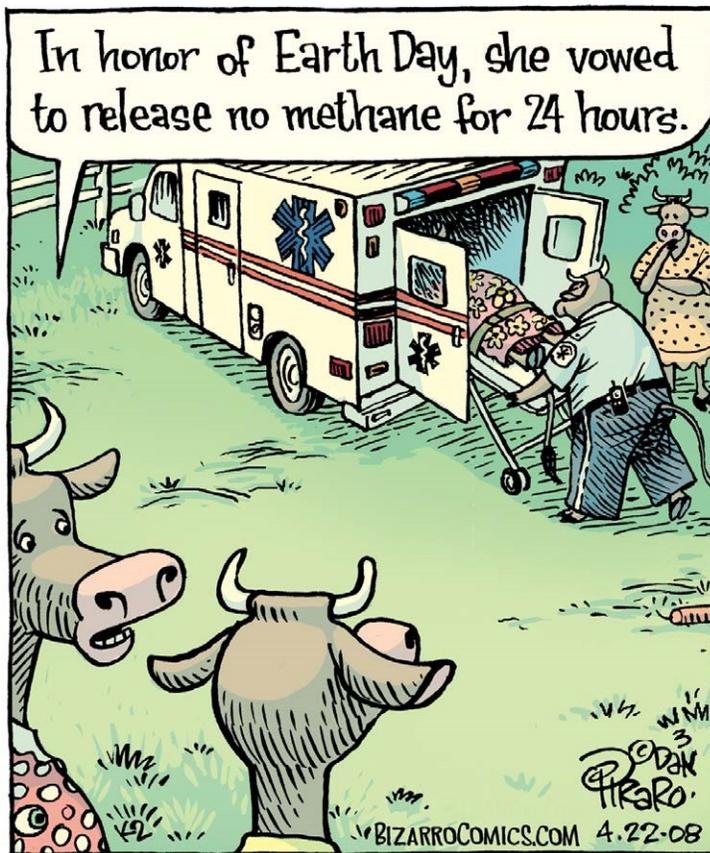
[Enfermedad de las vacas locas; Influenza aviar; Influenza porcina]
— ¿Alguna otra idea para volver veganas a las personas?

Ambiente

Es cada vez más obvio que las soluciones ambientalmente sostenibles al [problema del] hambre en el mundo sólo pueden surgir en la medida en que la gente coma más plantas y menos productos animales. Para mí, es profundamente conmovedor que las mismas opciones de alimento que nos dan la mejor oportunidad de eliminar el hambre en el mundo son aquellas que le pasan la menor factura al ambiente, contribuyen más a nuestra salud a largo plazo, son las más seguras y también son, de lejos, las más compasivas hacia nuestras compañeros animales. —John Robbins

La población mundial ha crecido más del doble en los últimos 50 años y a medida que el ingreso per cápita ha aumentado, también lo ha hecho la producción animal y el uso de enormes líneas de ensamblaje, instalaciones donde se confinan animales para su producción, conocidas como “granjas industriales”. Por ejemplo, a nivel mundial, las gallinas domésticas superan el número de seres humanos en una proporción de más de tres a uno. Su población ha aumentado más del 500% en los últimos 50 años, mientras que el número de animales silvestres ha disminuido alrededor de un 25%⁹² en el mismo período. Una asombrosa cifra de 10 mil millones de animales terrestres son criados y sacrificados cada año en los Estados Unidos para la producción de carne y lácteos.¹⁵⁷ Alrededor del 30% de la superficie terrestre no cubierta por hielo es actualmente usada para la producción animal, de acuerdo con un reporte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés).³²

Algunas personas se aterrorizan al enterarse de las nocivas consecuencias ambientales de la producción animal y de



– En conmemoración del Día de la Tierra, se comprometió a no emitir metano por 24 horas.

los beneficios del veganismo en el ambiente. En su reconocido reporte de 2006, la FAO concluyó que “el sector ganadero surge como uno de los dos o tres principales contribuyentes del más serio de los problemas ambientales, en todas las escalas desde la local hasta la global.”¹⁰⁹

El ganado produce más de la mitad de las emisiones de efecto invernadero derivadas de actividades humanas a nivel global,⁹⁹ más emisiones que todos los aviones, trenes y automóviles del mundo combinados.³² La mayoría de estas emisiones corresponden a gas metano (derivado de los eructos y la flatulencia de los animales), el cual es 20 veces más poderoso que el dióxido de carbono.⁸³ Se ha estimado que, respecto a las emisiones de gases de efecto invernadero, cambiar a una dieta vegana tiene un mayor impacto positivo que comprar un carro híbrido.³¹

La producción animal pasa una enorme factura a nuestros recursos naturales. En la producción animal se usa agua para dar de beber a los animales, para irrigar los cultivos que les sirven de alimento, al igual que para otros propósitos como la remoción de la piel y el lavado de los animales muertos. Cerca de la mitad del agua consumida en los Estados Unidos es usada para el ganado.¹¹ La cantidad de agua utilizada

para producir carne es cien veces más que la cantidad de agua utilizada para producir trigo.⁹⁶ Un reporte reciente de científicos líderes en el tema del agua, del Instituto Internacional del Agua de Estocolmo (SIWI, por sus siglas en inglés), concluyó que el mundo afrontará una catastrófica escasez de comida debido a la carencia de recursos hídricos en el 2015 si los humanos no reducen significativamente su consumo de carne.¹⁰⁸ De igual modo, el

Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (UNEP, por sus siglas en inglés) ha hecho un llamado a cambiar a una dieta vegana para evitar este resultado.⁴⁷

Criar animales para el consumo humano también requiere una considerable cantidad de granos para alimentar a los animales. En los Estados Unidos, el ganado consume más de siete veces la cantidad de granos que los humanos consumen directamente.¹¹⁶ El 70% de todo el grano usado en los estados Unidos es consumido por el ganado.¹¹⁶

La producción de alimentos derivados de animales contribuye a la contaminación del agua. El ganado produce aproximadamente 500 millones de toneladas de excremento cada año y tres veces más desechos que los humanos.²⁸ Algunas granjas industriales producen tantos desechos como una ciudad entera,⁷⁹ desechos que a menudo no pueden ser asimilados por la tierra disponible.⁵⁷ Esto lleva a un excesivo uso de fertilizantes y al almacenamiento de desechos en enormes hoyos al aire libre que liberan contaminantes en el aire y que, con frecuencia, se filtran o derraman, lo cual constituye un escurrimiento de residuos que introduce patógenos, metales pesados y nutrientes como nitrógeno y fósforo a los cuerpos de agua superficiales y subterráneos, que se depositan en ríos, lagos y aguas costeras.^{74,117}

De acuerdo con el Inventario Nacional de Calidad del Agua del 2000, de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés), los desechos provenientes de las granjas industriales son uno de los principales contribuyentes al deterioro de la calidad del agua y tienen varios impactos negativos en la salud humana y ambiental. El reporte indicó que 29 estados identificaron procedimientos relacionados con la producción animal como causas del deterioro en la calidad del agua. Además, se han identificado cerca de 150 “zonas muertas” a nivel global donde la vida marina no es viable debido a la disminución de oxígeno²⁵ que es causada principalmente por el aumento de nutrientes químicos en el agua, tales como aquellos introducidos por los excrementos y el fertilizante procedentes de la contaminación de las granjas industriales.¹⁰⁸

La producción de alimentos derivados de animales también contribuye a la contaminación del aire, particularmente debido a la descomposición de carbono y nitrógeno orgánicos presentes en los desechos animales.^{106,29} Estas emisiones no sólo ponen en riesgo de sufrir varios problemas de salud e incluso la muerte,^{80,84,26,112,121} a los empleados de las granjas y residentes en zonas cercanas, sino que pueden alcanzar a quienes viven en áreas que están a cientos de millas de distancia.⁶⁴

La industria de la carne y los lácteos contribuye sustancialmente a la deforestación ya que se necesitan grandes extensiones de tierra para la producción animal, tanto para el pastoreo del ganado como para el cultivo del alimento para los animales. Cerca del 60% de toda la tierra usada para la agricultura en el mundo está destinada a la producción de carne.¹⁴ La deforestación contribuye con el 15% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero ya que el dióxido de carbono es liberado al aire cuando se desmontan y queman los bosques, contribuyendo así al calentamiento global.^{15,101}

Trato a los animales

Para un hombre cuya mente es libre hay algo aún más intolerable en el sufrimiento de los animales que en el sufrimiento de un hombre. Porque con éste último al menos se admite que el sufrimiento es malo y que el hombre que lo causa es un criminal. Pero miles de animales son inútilmente sacrificados cada día sin una sombra de remordimiento. Si cualquier hombre se refiriera a éste, se pensaría que es ridículo. Y esto es un crimen imperdonable. —Romain Rolland

Antes de que comience a leer esta sección sobre el trato a los animales, por favor tenga presente que ésta describe prácticas en la crianza de animales para el consumo que muchas personas consideran perturbadoras. Le sugiero que se salte esta sección si no desea leer acerca de este tema. A pesar de su naturaleza perturbadora, creo que es importante proporcionar un análisis completo de este tópico porque es la más fundamental de las razones para hacerse vegano, si nos guiamos por la definición de veganismo expuesta anteriormente.

Muchos veganos le dirán que dejaron de consumir productos animales porque dicho consumo contribuye al dolor y sacrificio innecesarios de los animales. Una perspectiva vegana común es: *Si no necesito contribuir al sufrimiento y la muerte de los animales, ¿por qué debería hacerlo?* Dada la creciente evidencia de que el veganismo está asociado con una mejor salud personal y ambiental, los veganos argumentarán que no hay ningún beneficio en consumir

productos animales. Ellos no piensan que solamente el sabor debe guiar las elecciones de comida de las personas, es decir, que el hecho de que uno disfrute el sabor de la carne animal o los lácteos no significa que consumir dichos productos sea una opción ética.

En la actualidad, más del 99% de todos los animales de granja criados y sacrificados en los Estados Unidos viene de granjas industriales.³³ Por desgracia, el maltrato y la crueldad hacia los animales es endémico en las granjas industriales, donde los animales son vistos simplemente como materias primas para la producción de alimentos y no como seres vivos que piensan, sienten y sufren como lo hacen los humanos.

Un análisis completo del maltrato a los animales y las prácticas inhumanas en las granjas industriales está más allá del alcance de este libro. Enseguida, sin embargo, proporciono algunos ejemplos de las prácticas rutinarias, aceptadas y legales en las granjas industriales:

1. Las gallinas ponedoras están amontonadas en un corral de alambre de tal manera que no pueden extender sus alas y entonces picotean el cuerpo de las demás gallinas. El “despicado” o el corte del pico de las aves, que se lleva a cabo en las granjas industriales para prevenir dicho picoteo, es doloroso e impide que los animales exhiban el comportamiento normal de acicalarse, buscar alimento y comer.
2. Los dientes posteriores de los cerdos son extraídos con alicates metálicos, el extremo de su cola es cortado con tijeras (práctica conocida como “docking”), y sus genitales son removidos sin anestesia, para prevenir que se muerdan unos a otros, lo cual causa dolor y estrés severos en el animal.
3. Las cerdas embarazadas son forzadas a pasar su período de gestación en pequeñas jaulas de metal donde son incapaces de moverse y comúnmente desarrollan lesiones de la piel.
4. En las granjas lecheras, los jóvenes terneros son separados de sus madres para la producción de carne de ternera y son confinados en pequeñas jaulas de madera donde no pueden moverse y deben acostarse sobre su propio excremento.
5. Los pollos machos, que no pueden ser usados para la producción de huevo, son rutinariamente sacrificados en máquinas “tritadoras” de alta velocidad.

Numerosas investigaciones encubiertas han reportado casos de otros tratos crueles e inhumanos. Ejemplos de estas investigaciones y sus hallazgos pueden verse en la página de internet de la organización Mercy for Animals (www.mercyforanimals.org). Este sitio de internet también contiene relatos de antiguos trabajadores en granjas industriales sobre los horrores a los que fueron expuestos en dichas instalaciones. Para que tenga una idea de lo que sucede en las granjas industriales, más adelante están los fragmentos del relato de Virgil Butler, quién trabajó en la planta de Tyson en Arkansas. Ésta es una de las muchas descripciones del espantoso trato a los animales en las granjas industriales. Tenga en cuenta que esta historia tiene contenido explícito de violencia hacia los animales.

Uno de los problemas más recientes que observé fue el supervisor del turno de la noche, apagando el inmovilizador y ordenándoles a los empleados que lo dejaran apagado. Esta máquina es el aparato que se supone debe aturdir a las gallinas antes de que sean sacrificadas. Apagarlo lleva a que las gallinas no pasen por la máquina que las mata y evadan al asesino después de la máquina, así que terminan siendo escaldadas hasta que mueren, debido al agua, en el tanque de escaldar. El tanque de escaldar remueve las plumas de modo que [las gallinas] pueden ser agarradas. Se supone que las gallinas deben estar muertas antes de llegar a este punto...

En las noches que trabajaba en el cuarto de sacrificio, yo era responsable de tratar de cortar las gargantas de las gallinas que la máquina no cortaba. Nuestra línea corre 182 grilletes por minuto. Es prácticamente imposible cogerlas a todas. Entonces, son escaldadas vivas. Cuando esto sucede, las gallinas se golpean, gritan, patean y sus ojos se salen de las cabezas. Luego, a menudo, salen con huesos rotos y desfigurados y sin partes de su cuerpo porque lucharon muchísimo en el tanque. Algunas veces, cuando teníamos una línea que no funcionaba, ellas se quedaban colgando patas arriba en el inmovilizador, en el agua hasta se ahogaban...

Nos faltaba mucho personal, debido a las horrendas condiciones de trabajo. Esto causó una alta rotación con trabajadores inexpertos, frustrados, bajo presión para mantener altos los números de producción. Si la producción caía, significaba trabajo extra, entonces la velocidad de la cinta se aumentaba. Esto derivaba en la sobrecarga de la cinta en el área donde las gallinas esperaban en los grilletes, lo cual terminaba asfixiando a cientos de gallinas cada noche. Escuché a un supervisor decir: 'Yo prefiero asfixiar unos cientos de malditas aves que perder tiempo debido a grilletes vacíos.' (Esto fue dicho a finales de julio de 2002 cuando las temperaturas en la jaula de colgar excedían los 100 grados [Fahrenheit] durante la noche).

Vi a un compañero de trabajo haciendo bombas de hielo seco durante el descanso (que se hacen poniendo hielo seco y un poco de agua en una botella plástica de Pepsi y apretando bien la tapa) y poniéndolas en la cinta con las gallinas vivas. Esto causa una explosión de alta presión que destroza los cuerpos de las gallinas y los manda por todo el cuarto. Esto ocurrió numerosas veces.

También vi un compañero de trabajo que arrancaba las cabezas, piernas y alas de las gallinas vivas, o sólo las pisoteaba en el suelo porque estaba molesto. Esto ocurrió de forma regular durante cerca del año y medio que trabajé allí.

También vi un conductor de montacargas que atropellaba a las gallinas a propósito y luego se reía de esto. Los incidentes de esta clase eran continuos y repetitivos; sólo una parte de una noche de trabajo normal.

Nos dieron miles de gallinas para colgar que estaban por encima del límite de tamaño al que estábamos acostumbrados... En el proceso de colgar aves vivas, fuimos forzados a quebrar sus piernas para ajustarlas a los grilletes. Esto era innecesario. Los grilletes podrían haber sido extendidos para acomodarlos a aves de mayor tamaño... Sin embargo, uno de los supervisores decidió que no era necesario y no quería perder tiempo de producción para hacerlo.

La mayoría de las personas veganas no cree que las granjas “al aire libre” o donde los animales son “alimentados con pasto” sean alternativas éticas a las granjas industriales. Si bien es cierto que en dichas granjas los animales no están expuestos a algunas de las más crueles prácticas llevadas a cabo en las granjas industriales y pasan la mayor parte de su tiempo sin estar encerrados en jaulas o en pequeñas áreas, aún pasan mucho tiempo confinados y experimentan condiciones de vida inhumanas. Además, más superficie de tierra debe ser desmontada y más animales predadores deben ser sacrificados en dichas granjas para proteger al grupo. Sencillamente, las granjas “humanitarias” no son sostenibles ya que no hay suficiente tierra y otros recursos para satisfacer la demanda de carne y lácteos usando estos métodos. Por ejemplo, si todas las vacas en los Estados Unidos fueran criadas en pasto, se requeriría aproximadamente la mitad del territorio del país y las vacas emitirían más metano que las vacas alimentadas con granos.⁷¹ Por último, lo más importante para considerar es que al final estos animales, al igual que los animales en las granjas industriales, son sacrificados mucho antes de la duración natural de su vida. Por ejemplo, los terneros y el ganado de carne son sacrificados antes de los dos años, cuando su vida natural es de 15 a 20 años.

Algunos pueden preguntarse por qué un vegano no elige ser vegetariano si su motivación principal es poner

	Edad a la cual son sacrificados:	VS	Esperanza natural de vida:	
Terneros para carne	1-24 semanas		15-20 años	
Pollos para carne	5-7 semanas		Hasta 8 años	
Patos	7-8 semanas		6-8 años	
Conejos	10-12 semanas		8-12 años	
Cabras	12-20 semanas		12-14 años	
Gansos	15-20 semanas		8-15 años	
Pavos	4-5 meses		Hasta 15 años	
Cerdos para carne	6 meses		10-12 años	
Corderos	6-8 meses		12-14 años	
Reses para carne	18 meses		15-20 años	
Gallinas ponedoras	1-2 años		Hasta 8 años	
Cerdas reproductoras	3-5 años		10-12 años	
Vacas lecheras	4 años		15-20 años	

Adaptado de: CompassionateCook.com

fin al maltrato hacia los animales. La principal razón es que la industria láctea contribuye al maltrato animal y el asesinato del mismo modo que la industria de la carne. Muchas de estas prácticas fueron descritas previamente en esta sección. Además, para obtener la leche de vaca, la vaca madre es inseminada de modo artificial por el agricultor, quien inserta el brazo en lo profundo del recto de la vaca y hunde un instrumento en su vagina. Los terneros machos son arrebatados a sus madres, a menudo mientras la vaca madre y su cría lloran, y el ternero es dolorosamente castrado y sacrificado después de un período de confinamiento solitario. Otros procedimientos dolorosos también se utilizan con frecuencia para extraer la leche de la vaca, la leche que estaba destinada por la

naturaleza para ser proporcionada al ternero. Finalmente, la vaca madre es sacrificada después de vivir sólo alrededor de una quinta parte de su esperanza de vida natural, cuando está débil y cansada de ser obligada a producir leche continuamente a lo largo de su vida.

Enseguida está el testimonio del investigador encubierto de Mercy for Animals, Cody Carlson, en la granja de lácteos más grande del Noreste de los Estados Unidos, Willet Dairy.

Trabajando en esta "granja" supe que sus 5,000 vacas pasan cada día hacinadas en establos de concreto desnudo llenos de estiércol. Las mantienen permanentemente embarazadas a través de inseminación artificial y rutinariamente son bombardeadas de antibióticos y hormonas como rBST [somatotropina bovina recombinante]. Además, las vacas estaban llenas de infecciones en las articulaciones inflamadas, donde frotaban sus piernas contra el concreto, y sufrían por sus pesadas ubres inflamadas. Vi todos los días como más vacas colapsaban a los cuatro o cinco años de edad, una fracción de la duración natural de su vida, y eran abandonadas a su suerte o enviadas al matadero. En cuanto a los muchos terneros nacidos como un subproducto de la producción de leche, si no se morían de frío en un cobertizo de hojalata sin vigilancia, también eran enviados al matadero a los pocos días de nacer. Estas vacas estaban siendo abusadas, descuidadas y sobreexplotadas como máquinas desechables para producir leche.

Como empleado de mantenimiento, principalmente reemplacé los largos cables de acero que arrastraban los "raspadores de estiércol" en forma de V por el piso de los mugrosos establos de concreto. Era un trabajo difícil, peligroso y repugnante, pero las vacas que me rodeaban para verme trabajar me alegraban el día. Estábamos agradecidos por la distracción. A pesar de sus dolencias, eran cariñosas, juguetonas y muy sociables.

Por desgracia, mi supervisor no pensaba tan bien acerca de ellas. Phil había trabajado en la industria láctea durante 20 años y era un depósito de anécdotas sádicas. Cuando las vacas curiosas se acercaban a nosotros, a menudo las atacaba sin piedad y sin ninguna razón en absoluto, usando cualquier herramienta que tuviera en la mano. Cuando le conté a los administradores sobre este abuso, se rieron con complicidad. "A él le gusta ser rudo de verdad con ellas", dijo uno. "Desahoga su rabia con ellas." A pesar de que los propietarios sabían la forma en que él trataba a las vacas, Phil nunca fue reprendido. Por desgracia, sus ataques eran tan espontáneos y sin razón alguna que sólo fui capaz de captar uno en el video.

Se estima que el número de peces de granja sacrificados anualmente para el consumo a nivel mundial es entre 37 y 120 mil millones, y está en aumento.⁸¹ A pesar de la evidencia científica de que los peces sienten dolor y son animales sorprendentemente inteligentes,¹⁷ no hay ningún requisito para el sacrificio humanitario de peces.¹⁰⁷ Actualmente, más de la mitad de todo el pescado que se consume a nivel mundial es criado en granjas,⁸⁶ donde los peces pasan la vida hacinados en mugrosos tanques o compartimentos cerrados que pueden contribuir al desarrollo de infecciones parasitarias, enfermedades y lesiones. Los peces capturados en el océano también experimentan condiciones severas a menudo, ya que son arrastrados en grandes redes de pesca junto con rocas y otros escombros de las profundidades del océano que pueden romper sus órganos internos y hacer explotar sus ojos. Con frecuencia, los peces mueren antes de ser sacrificados debido a enfermedad, asfixia lenta, o hambre, y a menudo son abiertos estando aún con vida. Los métodos para sacrificar peces también incluyen el uso de dióxido de carbono para asfixiarlos y las descargas eléctricas.



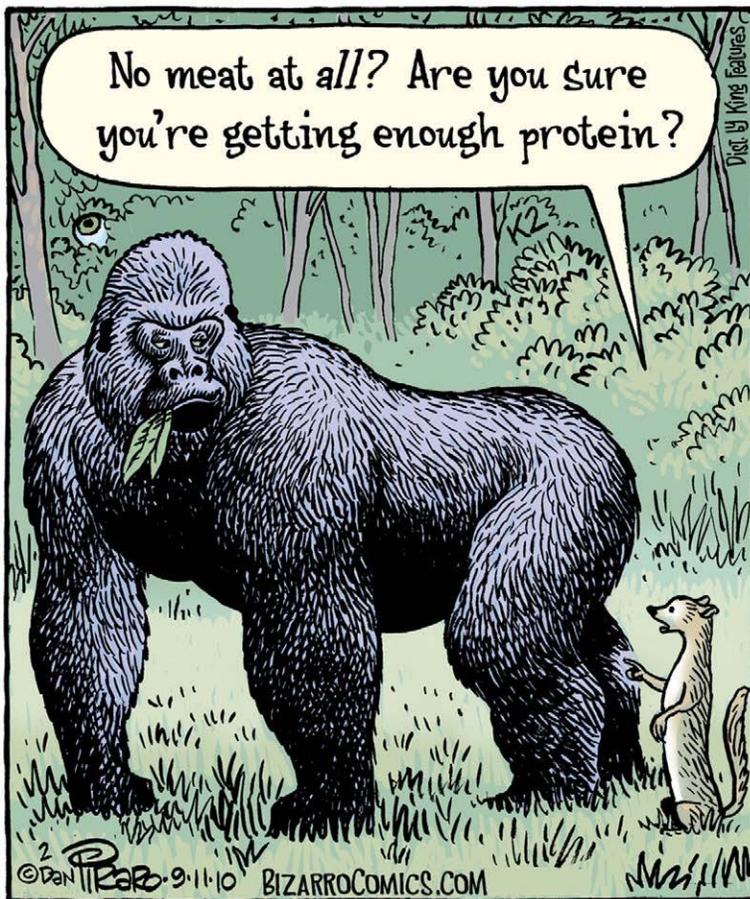
- Preferiría estar pescando.
- Preferiría estar nadando.

5. Ideas erróneas comunes acerca del veganismo

Aunque tengo un grado avanzado y he hecho un montón de investigación sobre el veganismo, tengo amigos y familiares que constantemente me tratan como si yo fuera un completo ignorante por ser vegano. Me dicen cosas como: "Una dieta vegana no puede darte la nutrición que necesitas para estar sano" y "los seres humanos estaban destinados a comer carne porque tienen caninos." Yo solía tratar de darle a la gente la información más precisa cuando que decían cosas como éstas, pero he renunciado a hacerlo ya que parece que la gente cree lo que quiere creer.

Una serie de conceptos erróneos rodean al veganismo y las personas veganas probablemente los han escuchado innumerables veces. Entre más sepa acerca de estas creencias comunes y la evidencia a favor o en contra de éstas, estará mejor preparado para entender y apoyar a su familiar vegana. Creo que también es importante discutir estos conceptos erróneos aquí, ya que se utilizan a menudo como una razón para descartar el veganismo como un estilo de vida razonable. En esta sección voy a hablar de las creencias que he encontrado más a menudo, así como de la evidencia detrás de cada una de éstas.

Los veganos no obtienen suficiente proteína



— ¿Nada de carne? ¿Estás seguro de que estás obteniendo suficiente proteína?

Las personas veganas escuchan con frecuencia la pregunta: “¿De dónde obtiene su proteína?” La idea de que uno no puede obtener suficiente proteína sin consumir carne de animales y productos lácteos es un mito propagado comúnmente que los no veganos con buenas intenciones les recuerdan a los veganos con frecuencia. Hay, de hecho, fuentes abundantes de proteína que los veganos consumen regularmente, incluyendo frijoles, productos a base de soya y varias otras fuentes vegetales como las semillas y las nueces. Puede ser sorprendente saber que todas las plantas contienen proteína y que los vegetales comunes son excelentes fuentes de proteína. Por ejemplo, el brócoli contiene más del doble de proteína por caloría que la carne. La espinaca es aproximadamente igual que el pollo y el pescado en cuanto a la cantidad de proteína por caloría.

La investigación en nutrición sugiere que las necesidades de proteína para los veganos son un poco más altas que para los omnívoros porque la proteína vegetal tiende a no ser asimilada tan bien como la proteína de origen animal.¹⁰³ Pero los veganos no tienen dificultades para satisfacer sus necesidades dietéticas suponiendo que consuman suficientes calorías.^{77,120} En los Estados Unidos las

personas a menudo consumen mucha más proteína de la que se necesita, ya que la ración diaria recomendada de calorías provenientes de proteínas es sólo el 10%. No hay evidencia en la investigación que sugiera algún beneficio de consumir más de 10% de calorías provenientes de proteínas, incluso para los atletas, aunque las necesidades pueden ser diferentes a nivel individual y según el objetivo del entrenamiento.²

De hecho, hay evidencia que indica que las dietas demasiado ricas en proteína animal pueden ser dañinas. Por ejemplo, un estudio de mujeres de edad avanzada encontró que el consumo de una alta proporción de proteína animal en relación con proteína vegetal se asociaba con una mayor pérdida ósea y riesgo de fractura de cadera.¹⁰⁵ Otro estudio sugirió que el consumo alto de proteína animal aceleraba los problemas de función renal en las mujeres con insuficiencia renal leve.⁵⁹ Algunos también han sugerido posibles vínculos entre el alto consumo de proteína animal en las dietas de Occidente y la obesidad.⁶⁹

Solía existir la idea de que los veganos y los vegetarianos necesitaban consumir proteínas complementarias, como frijoles y arroz, juntos, de modo que los alimentos con un contenido incompleto de aminoácidos esenciales se pudieran combinar para formar una proteína completa.⁶² Recientemente, sin embargo, el autor de esta teoría así como cuerpo de nutricionistas han rechazado esta idea debido a la falta de evidencia de investigación que la soporte.^{41,63,89} No obstante, consumir una variedad de fuentes de proteína es óptimo.⁸⁸

Los veganos no pueden obtener vitamina B12 de fuentes distintas a los animales

La vitamina B12 es una vitamina esencial utilizada para sintetizar los glóbulos rojos y mantener la salud del sistema nervioso. Una deficiencia de vitamina B12 puede conducir a problemas neurológicos, debilidad y fatiga. Es un mito que la vitamina B12 es de origen animal y sólo se puede obtener mediante el consumo de carne y productos lácteos. Esta vitamina es producida por bacterias que se encuentran comúnmente en el suelo alrededor de las plantas y también en los animales que consumen estos microorganismos. Para nuestros ancestros humanos era más fácil obtener vitamina B12 porque vivían más cerca de otros animales y ni los alimentos ni el agua eran purificados como lo son actualmente.

Otra idea equivocada sobre la vitamina B12 es que los veganos están en alto riesgo de deficiencia de ésta. En efecto, existe evidencia que sugiere que los veganos tienen concentraciones de B12 más bajas que los no veganos.³⁸ ⁴² Sin embargo, la falta de consumo de vitamina B12 muy rara vez es la causa de su deficiencia en la dieta vegana normal; se estima que la probabilidad de que esto ocurra es de menos de uno en un millón.⁷⁰ El cuerpo humano requiere de cantidades mínimas de vitamina B12, menos que cualquier otra vitamina. Más bien, la deficiencia de vitamina B12 es casi siempre causada por un problema digestivo, como la enfermedad celíaca o enfermedad de Crohn, donde hay una interrupción en la capacidad para absorber nutrientes.⁶

El Dr. John McDougall, médico, experto en nutrición, autor de varios libros (entre ellos El Plan McDougall, 1983) y director del reconocido Programa McDougall, analizó la controversia sobre la vitamina B12 en su boletín de noticias.⁷⁰ Él describe como incluso en los raros y altamente publicitados casos de aparente deficiencia de vitamina B12 vinculada a la mala alimentación de los veganos o vegetarianos, las personas también sufrían de deficiencias de otras vitaminas y/o de problemas de absorción que confunden la relación entre la ingesta de vitamina B12 y la enfermedad. Como él señala, algunos expertos creen que todos los casos de deficiencia de vitamina B12 tienen dichos factores de confusión.⁵² McDougall resumió su punto de vista sobre la controversia acerca de la vitamina B12 en los veganos de la siguiente manera:

Tome un momento para comparar las posibles consecuencias de sus decisiones acerca de la dieta. Usted podría optar por comer un montón de alimentos de origen animal ricos en [vitamina] B12 y evitar la posibilidad de uno entre un millón de desarrollar una anemia reversible o daño a su sistema nervioso, incluso menos común. Sin embargo, esta decisión le representa la posibilidad de uno entre dos de morir prematuramente de un ataque al corazón o un derrame cerebral; una probabilidad de uno entre siete de desarrollar cáncer de mama o de uno entre seis de padecer cáncer de próstata. El mismo razonamiento tiene como resultado obesidad, diabetes, osteoporosis, estreñimiento, indigestión y artritis. Todas estas condiciones causadas por una dieta con suficiente vitamina B12 se encuentran en las personas con las que usted vive y trabaja a diario. ¿Cuántos veganos ha conocido con anemia o daños en el sistema nervioso por deficiencia de vitamina B12? ¡Apuesto a que ninguno! Por otra parte, usted ni siquiera ha oído hablar de tal problema a menos que haya leído los llamativos titulares de los periódicos o revistas médicas.

Otros expertos en nutrición destacan la importancia de que las personas veganas se aseguren de consumir la cantidad adecuada de vitamina B12 para prevenir una deficiencia leve que conduce a un aumento del aminoácido homocisteína en el transcurso de varios años.⁸⁸ La investigación muestra que el desequilibrio de la homocisteína puede estar relacionado con el desarrollo del cáncer, enfermedades autoinmunes, disfunción vascular y enfermedad neurodegenerativa.¹⁰⁴

Sin importar el nivel específico de riesgo de deficiencia de vitamina B12, los veganos deben garantizar niveles suficientes de vitamina B12 tomando un suplemento o consumiendo alimentos enriquecidos con esta vitamina, tales como leche de soya, leche de arroz y cereales. La administración de suplementos de vitamina B12 es particularmente importante para las mujeres embarazadas o lactantes porque la vitamina B12 en el cuerpo de una mujer está menos disponible para el bebé durante este período.⁸⁹ Las personas mayores también están en mayor riesgo de deficiencia de vitamina B12 debido a los problemas de absorción.⁸

Los veganos están, quizás, en una posición aún mejor que los no veganos para evitar la deficiencia de vitamina B12, ya que a menudo están más conscientes de la necesidad de tomar suplementos de dicha vitamina. Este posible efecto protector adquiere mayor importancia en los ancianos ya que los problemas de absorción de vitamina B12 se vuelven más comunes en este período de la vida.⁸⁸ En otras palabras, la mayor conciencia de los veganos acerca de la vitamina B12 puede ayudarles más en comparación con los no veganos quienes, en general, no piensan mucho acerca de esta vitamina.

Los veganos no disfrutan la comida tanto como aquellos que consumen carne y lácteos

¡Estoy harto de oír que la gente se refiere a mi dieta como “comida de conejo” a pesar de que me encantan las papas a la francesa, devoro pizza y nachos veganos, y con frecuencia me doy gusto con fino chocolate oscuro y copas de helado de coco!

Hace poco fui a una fiesta y vi una bandeja de galletas que una amiga había hecho. La felicité por lo bien que se veían y [le dije] que debía haber sido divertido para ella hacerlas porque sus hijos la habían ayudado. En ese momento su esposo tomó una de las galletas e hizo una gran escena saboreándola delante de mí y luego sarcásticamente comentó que estaba “muy mal que yo no pudiera comerme una.”

La mayoría de las personas veganas le dirán que la idea de que ellas no disfrutan la comida es lo más alejado de la verdad. Con tantas nuevas opciones veganas apareciendo en los supermercados y restaurantes, los veganos ya no tienen que sacrificar el disfrute de la comida. Muchos de los veganos que conozco se consideran a sí mismos “gourmets” y disfrutan de explorar nuevos restaurantes y recetas veganas. Una vegana notable, Kristin Lajeunesse, ha estado viajando por más de un año por los Estados Unidos, gracias a donaciones, y comiendo sólo en restaurantes veganos para promoverlos así como las diferentes opciones de comida que hay disponibles para los veganos. Su blog se llama *Will Travel for Vegan Food* (www.wtfveganfood.com). Ella ha cenado en cientos de restaurantes 100% veganos en sus viajes y tiene fotos y comentarios para documentar las deliciosas comidas y dulces veganos que ha disfrutado.

Ser vegano debe ser un sacrificio enorme

No puedo decirte cuántas veces ha habido gente que me pregunta cómo “vivo sin queso”, especialmente cuando los macarrones con queso veganos y la pizza vegana me saben mucho mejor que las versiones no veganas que solía comer. Kraft de caja y las flácidas y excesivamente grasosas tajadas de Domino’s ahora sólo me parecen de mal gusto.

A menudo escucho a mis amigos y colegas no veganos decir que no podrían sobrevivir sin carne o productos lácteos, o que debe ser muy difícil ser vegano. La verdad es que muchos o la mayoría de las personas veganas le dirá que se encontraron con que la transición era relativamente fácil y que comenzaron a notar que se sentían mejor físicamente casi de inmediato al hacer el cambio. Hay muy pocos alimentos no veganos que no tienen una contrapartida vegana en estos días, con quesos no lácteos y carnes simuladas fácilmente disponibles además de una variedad de sustitutos veganos para los ingredientes no veganos.

Evidencia derivada de investigación sugiere de manera similar que el cambio a una dieta vegana no es menos difícil que el cambio a otras dietas saludables. Por ejemplo, un estudio examinó cuestiones relacionadas con la aceptabilidad de las diferentes opciones de dieta entre mujeres post-menopáusicas con sobrepeso, quienes fueron asignadas al azar para recibir una dieta vegana baja en grasa o una dieta del Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol Paso II (NCEP, por sus siglas en inglés).¹⁰ Los investigadores encontraron que la aceptabilidad de ambas dietas fue alta, aunque aquellas asignadas a recibir la dieta NCEP sentían que estaban más limitadas por sus opciones de alimentos al cambiar a esta dieta y previeron la dificultad en seguir la dieta más allá de la finalización de la investigación. Aquellas en el grupo de dieta vegana no reportaron estas preocupaciones.

Las personas no veganas con frecuencia le preguntan a los veganos si “pueden” o “no pueden” comer ciertos alimentos. Como Colleen Patrick-Goudreau escribió en *Vegan’s Daily Companion*:³³

Las personas que preguntan si “puedo” comer algo no están tratando de ser maliciosas; en todo caso, están siendo consideradas y siempre les hago saber que aprecio que hayan recordado que soy vegana. Pero tampoco quiero dejar pasar la oportunidad para ofrecerles una perspectiva diferente acerca de lo que significa ser vegana: que de hecho se trata de la elección y no de la privación o la fuerza de voluntad.

Una dieta vegana es más cara que una dieta no vegana

Algunos argumentan que no pueden cambiar a una dieta vegana ya que, afirman, es demasiado costosa. Este es otro mito. Los alimentos veganos de consumo habitual, como frijoles, tofu, tempeh, frutas, verduras y nueces son relativamente baratos; por lo general, más baratos que la mayoría de opciones de carne o productos lácteos. Cuando se come afuera, las opciones veganas también tienden a ser menos costosas que las opciones no veganas. El gasto no es una razón justificada para rechazar una dieta vegana.

Los veganos son extremistas

Estaba en una cita y cuando le dije al chico que era vegana, me miró sorprendido y luego me preguntó si yo era “uno de esos locos que irrumpieron en laboratorios de ciencias para dejar salir a los animales de sus jaulas.”

Mientras que los veganos en general están probablemente más inclinados a tener ideas políticas más progresistas que la población en general, provienen de una variedad de orígenes y sistemas de creencias. Que yo sepa, no se han realizado análisis del veganismo en diferentes grupos económicos, pero la encuesta de Gallup de julio de 2012 ya mencionada, mostró que los vegetarianos se distribuían equitativamente entre los grupos educativos y políticos, aunque las mujeres estaban ligeramente más inclinadas a ser vegetarianas que los hombres. Además, los resultados señalaron que era dos veces más probable que los adultos solteros se identificaran como vegetarianos que los adultos casados.

Los veganos tampoco son un solo grupo monolítico sino que representan el amplio espectro de personas que usted ve en su vida cotidiana. El punto de vista que señala a los veganos como un grupo extremista se sostiene o promueve como una forma de deslegitimar el estilo de vida vegano o las creencias sobre el maltrato animal. Espero que a esta altura del libro esté claro que hay un montón de razones válidas para elegir un estilo de vida vegano y que dichas razones no son particularmente radicales.

Los veganos les hacen más daño a las plantas que los no veganos

Las personas veganas escuchan con frecuencia bromas sobre cómo los veganos matan más plantas que los no veganos, sugiriendo que comer plantas y animales es moralmente equivalente. Si bien esto suele decirse a modo de broma, o de una manera que intenta molestar a los veganos (¡y lo hace!), he oído a no veganos que argumentan

seriamente que los veganos hacen más daño que bien, ¡ya que contribuyen a la matanza de muchísimas plantas! Si nos atenemos a los hechos, esto es incorrecto ya que la producción de alimentos de origen animal lleva necesariamente a la utilización de más plantas de las que serían necesarias si dichas plantas se consumieran de forma directa. En cualquier caso, el simple hecho de que las plantas no tienen receptores de dolor, o un sistema nervioso central, suele ser suficiente para poner fin a las discusiones sobre la “tortura” y la muerte innecesaria de las plantas

El siguiente es un extracto de un comentario escrito por Gary Yourofsky, reconocido activista de los derechos de los animales y profesor universitario, en el sitio de internet El Veganismo es el Futuro:

¡DETENGA LA CRUELDAD!



¡Salve a las pobres plantas indefensas que no pueden hablar por sí mismas!

¡COMA CARNE!

Permítanme explicar con más detalle lo absurdo que es pensar que las plantas son similares a los animales de alguna manera. Mi esposa recientemente visitó a sus padres y se dio cuenta de que los cactus de 20 años de edad, en su dormitorio de la infancia, no estaban bien. Después de leer algunos sitios de jardinería en busca de consejos, CORTAMOS el cactus por la mitad y lo dejamos secar al sol durante tres días. Lo re-plantamos con una planta Dracaena y ahora está prosperando. Si realmente cree que las plantas y los animales son una y la misma, entonces corte un bebé humano por la mitad y vea qué sucede. Mejor aún, vaya a su hospicio local y sánelos a todos cortándolos por la mitad. La verdad es que si este sitio de internet discutiera el sufrimiento de zanahorias y tomates, o si yo diera discursos acerca de la crueldad hacia los anacardos, o presentara imágenes de personas cogiendo manzanas de un árbol y me enfureciera por la recogida de manzanas, estarían muertos de la risa y enviando mensajes de texto a sus amigos acerca de mi locura.

Incluso desde la perspectiva del consumidor de carne, es simplemente ilógico hablar de dar derechos de libertad e integridad física a las plantas, incapaces de sentir, mientras hacemos que los animales capaces de sentir ¡sufran y mueran por miles de millones! Las plantas, a diferencia de los animales, son seres insensibles carentes de sistema nervioso central, pulmones, corazón, riñones, intestinos, sangre, orejas y ojos. Ellas no defecan ni orinan. Nadie grita de horror cuando sus vecinos están cortando el césped (el pasto también es una planta). Pero si los vecinos estuvieran rebanando cerdos en el jardín delantero, habría lágrimas, intervenciones físicas y las autoridades correspondientes serían convocadas para detener el derramamiento de sangre.

A los veganos no les importan las personas

Una idea errónea común es que a los veganos sólo les importan los animales y no se preocupan por las personas. Un blog de 2012 escrito por Anjali Sareen en *The Huffington Post* ayuda a ilustrar este asunto y su reacción:

“¿Eres vegana? ¿Por qué odias a la gente?”

Me hacen esta pregunta con regularidad y, sin embargo, cada vez me pilla con la guardia baja. Siempre me cuesta trabajo imaginar que la reacción inicial de una persona a mi dieta basada en plantas y mi estilo de vida libre de crueldad será enojo e irritación. Nunca estoy muy segura de cómo responder. La respuesta honesta es que no odio a la gente y, de hecho, el veganismo armoniza a la perfección con una gran cantidad de temas muy importantes de derechos humanos. Mi filosofía de vida es mejorar la situación del mundo; no, como muchos creen, mejorar la situación de los animales a expensas del mundo.

Como lo ilustra este fragmento, la preocupación por los animales y la preocupación por los seres humanos no son mutuamente excluyentes. Por el contrario, la perspectiva vegana es exactamente lo opuesto: hace hincapié en la bondad y la compasión hacia todos los seres vivos y en el mejoramiento de la salud y el ambiente para elevar las condiciones de los seres humanos y otros animales, ahora y en el futuro.

También es importante tener en cuenta que el tratamiento de los animales y el tratamiento de otros seres humanos están inextricablemente unidos. Hay evidencia contundente que demuestra que el abuso hacia los animales es más frecuente en los hogares en los que existe violencia familiar.⁷ La crueldad hacia los animales es un precursor de la violencia y el comportamiento criminal más adelante en la vida.¹¹¹ Además, como se analiza en el libro de Gail Eisnitz, *Matadero*,²⁷ aquellos que trabajan en granjas industriales presentan problemas con perpetración de actos de violencia en sus vidas privadas y sufren de una variedad de problemas de salud mental. Por lo tanto, no es descabellado sugerir que minimizar la violencia y maximizar la compasión hacia los animales debe ayudar en la reducción de la violencia dirigida hacia los seres humanos y, en última instancia, podría mejorar la salud mental en general.

Los veganos siempre están tratando de promover su agenda entre los no veganos



The first annoying vegan.

El primer vegano exasperante

- ¡Los guiaré a la tierra de la leche y la miel!
- Uh, ¿perdón? ¿Y qué con aquellos de nosotros que no consumimos productos animales? Una tierra de leche y miel no es un gran incentivo para nosotros. ¿Se da cuenta que a menudo las abejas pierden sus piernitas cuando usted roba su miel? ¡Oh! ¡Y no me haga hablar sobre lo que pasa con esas pobres ubres de las cabras!

Hay una noción común de que las personas veganas son “exasperantes” o “agresivas” con respecto a sus creencias. Creo que hay dos razones principales por las que los veganos tienen esta reputación. En primer lugar, cuando alguien dice que es vegano, algunos no veganos tienen inmediatamente una reacción defensiva natural porque se sienten juzgados por comer animales. En segundo lugar, es la naturaleza de las personas querer tener razón sobre las cosas y que otros compartan sus valores. Por lo tanto, puede ser que los veganos y no veganos por igual a veces sean propensos a promover fuertemente sus valores y creencias. La siguiente entrada adaptada de un blog ilustra el punto de vista de un joven que brevemente “fue vegano” y la resistencia que experimentó de sus seres queridos no veganos:

Traté el veganismo durante un mes, después de leer sobre las granjas industriales y la biografía de Gandhi. Me sentía culpable por no haber llevado una vida particularmente moral hasta ese momento y quería probar algo positivo. Bueno, no duró mucho tiempo, pero me di cuenta de algunas cosas durante mi breve y fugaz intento por ser vegano. Lo que me llamó la atención fue la forma en que mi familia y mis amigos me hicieron las cosas difíciles cuando les dije que estaba tratando este nuevo estilo. Sé que todo el mundo dice que los veganos son realmente irritantes, promoviendo su agenda, pero me pareció que era todo lo contrario; por alguna razón, los consumidores de carne se sentían realmente amenazados por mi [decisión del] hacerme vegano y se esforzaban por llevarme de vuelta a su equipo. Cuando iba a pedir algo vegano, decían cosas como “no podrás obtener tu proteína comiendo eso”, o recurrían a comentarios ridículos como: “¡estás contribuyendo a la matanza de inocentes verduras!” Ahora creo que tengo una idea de lo que deben soportar los veganos regularmente.

Al intentar comprender y comunicarse con su familiar vegana, puede ser útil tratar de ponerse en sus zapatos. Los veganos son bombardeados a diario con imágenes de consumo de carne en anuncios, programas en los medios de comunicación, familiares y amigos, vacaciones, etc. Así que cuando los no veganos sugieren que los veganos están promoviendo de modo agresivo su perspectiva, consideren que su ser querido vegano probablemente se siente a menudo de la misma manera. También puede considerar que su familiar vegana no plantea cuestiones relacionadas con el veganismo, tales como los derechos de los animales, porque quiere molestar a los demás, sino porque es un tema que le preocupa profundamente.

También puede ser útil tener en cuenta que muchos veganos experimentan tristeza persistente y depresión, ya que les duele pensar que los animales están sufriendo innecesariamente y que la gente a su alrededor contribuye a tal sufrimiento sin que les importe o piense mucho en ello. Las expresiones de preocupación de los veganos por los animales vienen del amor y la compasión, no de una necesidad de molestar a los demás. En la cena usted sólo puede ver una hamburguesa, pero su familiar vegana puede pensar en una vaca a quien conoció en un refugio de animales. Usted puede ver un trozo de jamón, pero su pariente vegano puede estar recordando cómo los cerdos son más inteligentes que las mascotas domésticas comunes. Este es el tipo de imágenes que muchas personas veganas experimentan de forma regular y pueden causar tristeza u otros sentimientos negativos, sobre todo cuando sus seres queridos se burlan o no los apoyan.

Los hombres veganos son femeninos

Un informe reciente publicado en el *Journal of Consumer Research* mostró que en una serie de experimentos, los participantes de la investigación (la mayoría de los cuales eran de los Estados Unidos y Gran Bretaña) calificaron la carne como más masculina que otros alimentos y los vegetales como más femeninos.¹⁰⁰ Los cinco alimentos más masculinos fueron bistec a término medio, hamburguesa, bistec bien hecho, chili con carne de res y pollo. Los participantes también calificaron a quienes no comen carne como menos masculinos y más femeninos que quienes consumen carne.

Este estudio pone de relieve el estereotipo de que los hombres veganos son, de algún modo, más femeninos que los hombres no veganos. A través de una serie de culturas, comer carne animal se asocia con rasgos más masculinos en los hombres y abstenerse de la carne está asociado con más feminidad en los hombres. La mayoría de los hombres veganos han sido objeto de burlas por parte amigos varones o miembros de la familia con comentarios como: “los hombres de verdad no comen tofu” o “sé hombre, come un poco de carne”. Una reacción

común entre los hombres veganos a tales bromas es la incredulidad, ya que para ellos el asesinato y consumo de vacas y cerdos indefensos no representa fortaleza ni virilidad.

Tal vez lo que contribuye aún más a la noción de los hombres veganos como femeninos es la controversia en torno al consumo de soya en los hombres. La soya contiene isoflavonas, que son moduladores selectivos de receptores estrogénicos, pero, contrario a la creencia popular, las isoflavonas no son lo mismo que la hormona sexual femenina estrógeno, ya que se unen de manera diferente a los receptores de estrógeno en las células.⁸⁸ La investigación también muestra que el consumo humano de la soya y las isoflavonas no aumenta los niveles de estrógeno,⁷⁶ no reduce los niveles de testosterona^{44,76} ni disminuye el conteo de esperma,¹⁸ contrariamente a las creencias populares acerca de los impactos de la soya en la salud reproductiva de los hombres y su masculinidad.

El veganismo está mal porque los humanos son carnívoros por naturaleza

El argumento de que los seres humanos son por naturaleza carnívoros es quizás el más común que he escuchado en contra del veganismo. Algunos señalan que el consumo de carne y productos lácteos está en nuestro ADN como seres humanos. En general, la mayoría de las personas crecimos con la idea de que algunos animales fueron puestos en la Tierra para que nosotros nos los comiéramos, por lo que es natural pensar que los seres humanos han sido siempre carnívoros. Sin embargo, la evidencia científica y la anatomía humana sugieren que, de hecho, los seres humanos somos muy similares a otros consumidores de plantas y no estamos en absoluto biológicamente o evolutivamente predispuestos a comer grandes cantidades de carne.

El Dr. Milton Mills, director asociado de medicina preventiva del Comité de Médicos por una Medicina Responsable (PCRM), ofreció un interesante análisis sobre cómo los seres humanos se comparan con los carnívoros y los herbívoros con respecto a varios componentes anatómicos.⁷⁸ Por ejemplo, señaló cómo los animales carnívoros tienen una amplia apertura bucal en relación con el tamaño de su cabeza, un músculo temporal enorme para masticar otros animales, movimiento limitado de la mandíbula inferior, molares en forma de cuchilla, dientes muy separados, incisivos puntiagudos y caninos largos en forma de daga usados para pinchar, desgarrar y matar a otros animales. La saliva de los carnívoros no contiene enzimas digestivas; ellos arrancan con los dientes grandes trozos de carne de los animales y los tragan enteros.

Por otro lado, los herbívoros tienen una musculatura facial bien desarrollada, labios carnosos, cavidad oral más pequeña, lengua más gruesa y musculosa para mover la comida a base de plantas hacia atrás y hacia delante, de modo que se rompan las paredes celulares de las plantas para aumentar la digestibilidad y permitir que las enzimas digestivas en la saliva participen en este proceso. Los herbívoros también tienen una articulación de la mandíbula que se sitúa por encima del plano de los dientes para masticar mejor las plantas, un músculo temporal más pequeño, una mandíbula inferior que tiene un movimiento lateral pronunciado durante la masticación para moler las plantas, molares cuadrados y planos, incisivos anchos y planos, y caninos relativamente pequeños. En pocas palabras, los seres humanos comparten todas estas características descritas de los herbívoros y ninguno de los rasgos de los carnívoros.

Mills describió de manera similar cómo el tipo de estómago y el nivel de acidez, los órganos internos (intestino delgado, colon, hígado, riñones) y las uñas de los humanos son consistentes con los herbívoros y no con los carnívoros. Por ejemplo, los estómagos de los carnívoros son veinte veces más ácidos que los de los herbívoros y los humanos para ayudar en la digestión de otros animales. Los carnívoros tienen tractos intestinales mucho más pequeños y suaves que los herbívoros y los seres humanos de modo que la carne pueda pasar a través de ellos fácilmente. Los herbívoros y los humanos tienen intestinos con una textura más áspera para que los alimentos vegetales se muevan lentamente y así ayudar en la digestión. Los herbívoros también carecen de las garras que poseen los animales carnívoros para matar a su presa.

Los animales carnívoros no necesitan cocinar su carne para digerirla y prevenir enfermedades; ellos se comen los animales enteros y no sufren de intolerancia a la lactosa o alergias a la carne y los lácteos. Los carnívoros también se emocionan con la persecución y el asesinato de sus presas y encuentran placentero comer carne cruda. La mayoría de los seres humanos, por otra parte, generalmente no encuentra placer en lo más mínimo en el asesinato directo de los animales, en especial para el consumo de la carne cruda del animal. Como Pitágoras sostuvo alguna vez: “Si

usted declara que está naturalmente diseñado para este tipo de dieta, entonces primero mate usted mismo lo que desea comer. Hágalo, sin embargo, sólo a través de sus propios recursos, sin ayuda de una cuchilla o un garrote o cualquier tipo de bacha.”

Algunos sostienen que la falta de vitamina B12 en una dieta vegana es evidencia de que los seres humanos son naturalmente carnívoros. Sin embargo, como ya se ha explicado anteriormente, la vitamina B12 es producida por bacterias que se encuentran en el suelo y no sólo se encuentra en la carne. Además, probablemente los primeros seres humanos tenían muchas más fuentes de vitamina B12 que los seres humanos modernos.

Comúnmente se piensa que los primeros seres humanos cazaban y comían carne de animal, pero la evidencia científica actual sugiere que esto sólo ocurrió en la historia reciente de la humanidad, de acuerdo con los Dres. Donna Hart y Robert Sussman, antropólogos que recibieron en el 2006 el premio W. W. Howells por su libro *Man the Hunted: Primates, Predators, and Human Evolution*.⁶ Este convincente libro utiliza evidencia de fósiles y observaciones de otros primates para argumentar que los primeros seres humanos fueron víctimas de una amplia variedad de depredadores por millones de años, y que la inteligencia y el cerebro humanos crecieron y se desarrollaron como una adaptación para aprender a superar a los depredadores, en el transcurso de aproximadamente siete a 10 millones de años.

Como Hart y Sussman sostienen, muchos de los fósiles de los seres humanos más tempranos son evidencia de que los seres humanos fueron presa de una gran variedad de depredadores (por ejemplo, marcas de perforación causadas por los colmillos de tigres diente de sable y marcas de garras de rapaces). El examen de evidencia fósil que data de hace casi siete millones de años también indica que los dientes del *Australopithecus afarensis* no estaban adaptados para comer carne, como hemos descrito es el caso de los seres humanos modernos. Además, las primeras herramientas modernas para matar animales no aparecieron sino hasta hace casi dos millones de años y la primera prueba de la domesticación del fuego que habría sido necesaria para cocinar animales es de hace unos 400,000 años. Los autores relacionaron sus hallazgos con el hombre moderno afirmando que “...nosotros, los seres humanos, no somos asesinos inclinados a la matanza por naturaleza. A menudo actuamos mal, maliciosamente, cruelmente, pero esto es por elección y no por nuestra condición de primates bípedos.”

A pesar de que la evidencia revisada en esta sección sugiere que los seres humanos no son carnívoros, los veganos le dirán que esto realmente no importa. Algunos sostienen que entrar en un debate sobre si los seres humanos son naturalmente carnívoros o si evolucionaron para ser carnívoros lleva a los veganos y no veganos a discusiones innecesarias que no son muy productivas.⁸ Lo que los seres humanos comieron hace millones de años no es realmente relevante para elegir los alimentos hoy. Lo que importa más es el presente y cuáles son las opciones de comida más saludables y éticas actualmente teniendo en cuenta la oferta alimentaria, las necesidades nutricionales y los métodos de producción de alimentos, los cuales son muy diferentes de aquellos del hombre primitivo.

6. Consideraciones sobre el veganismo a lo largo de la vida

Se pueden encontrar veganos en todos los grupos de edad y no hay una edad determinada en la que las personas se vuelven veganas. Algunas son criadas como veganas mientras que otras cambian al veganismo más adelante en la vida, tal vez cuando encuentran información sobre veganismo o cuando desarrollan problemas de salud derivados de una dieta basada en animales. La evidencia sugiere que una dieta vegana puede ser saludable a cualquier edad. En las subsecciones que siguen, hablaré de asuntos específicos relacionados con el veganismo durante el embarazo, la infancia y la vejez.

Embarazo vegano

Estoy embarazada y he sido vegana durante ocho años. De hecho, mi hermano es un gineco-obstetra y recientemente me sermoneó sobre cómo no era posible que yo obtuviera la cantidad suficiente de proteína para mantener al bebé sano. Su información no podría haber sido más desactualizada y fue realmente hostil durante esta conversación. Me pregunto si, de la misma manera, él sermonea a sus pacientes consumidoras de carne acerca de cómo los productos de origen animal pueden conducir a la obesidad y la enfermedad.

Como se señaló anteriormente, basándose en su revisión de datos de investigación, la Asociación Dietética de los Estados Unidos ha indicado que las dietas veganas son apropiadas y saludables durante toda la vida, incluyendo el embarazo y la vejez.² En esta sección aportaré información con respecto a la nutrición y las aversiones a la comida durante el embarazo vegano.

En primer lugar, abordaré la nutrición enfocándome en el ácido docosahexaenoico (DHA por sus siglas en inglés), la vitamina D y el calcio. Limitaré mi discusión a estos tres nutrientes porque comúnmente se piensa que son “difíciles de obtener” en una dieta vegana durante el embarazo. Después hablaré sobre las aversiones a la comida, una posible ventaja de un embarazo vegano.

En las secciones anteriores he hablado sobre proteínas y los requerimientos de vitamina B12 para los veganos. Cuando se trata de proteínas, un ligero aumento en la cantidad consumida durante el embarazo se considera saludable para la madre y para el bebé. Las recomendaciones del Consumo de Referencia del Instituto de Medicina Dietética (DRI por sus siglas en inglés) señalan que la mujer promedio debería añadir 25 gramos de proteína por día a los 41 gramos recomendados generalmente para las mujeres.

Cuando se trata de vitamina B12, la cantidad obtenida en las vitaminas prenatales que se recomiendan a todas las mujeres embarazadas debe ser adecuada en todas las etapas del embarazo. Hay abundante información disponible sobre requerimientos nutricionales para las mujeres embarazadas en general,⁸⁸ así como recursos detallados enfocados en la nutrición durante el embarazo, si el lector está interesado en un tratamiento más amplio de este tema.⁶⁷

Pescado y DHA

A toda mujer embarazada se le recomienda ser cuidadosa con su consumo de pescado debido a los niveles tóxicos de mercurio, que son particularmente altos en algunos tipos de peces. Al mismo tiempo que se les dice que el consumo de pescado es potencialmente dañino para su bebé, se les recomienda no interrumpirlo por completo. La razón de esto es que el DHA, un ácido graso esencial omega-3 que se encuentra en el aceite de pescado, es un nutriente muy importante para la salud del cerebro y los ojos del bebé, y es fundamental para el desarrollo de su sistema nervioso central (SNC), especialmente en el útero.^{12,43}

Expertos médicos afirman a menudo que una cantidad moderada de mercurio en su sistema no excederá el nivel seguro, aunque no ha sido establecido ningún estándar para la cantidad aceptable de consumo de mercurio en mujeres embarazadas y no está claro cuánto mercurio es seguro.⁴⁸ El envenenamiento por mercurio es una evidente preocupación para las mujeres embarazadas ya que puede causar aborto espontáneo, así como graves daños al cerebro y el sistema nervioso del feto en desarrollo y de la madre.^{68,82,30}

Según el organismo regulador, a las mujeres embarazadas se les aconseja comer no más de dos o tres porciones de pescado por semana. Uno de los problemas de tal recomendación es que algunos tipos de pescado contienen considerablemente más mercurio que otros. Además, la investigación sugiere que el consumo de tres porciones de pescado, cuyo nivel de mercurio es relativamente más alto, puede poner a las mujeres en riesgo de ingerir una cantidad potencialmente perjudicial de esta sustancia.¹⁰ El panorama se complica aún más debido a numerosas investigaciones recientes en las que los científicos están descubriendo, por medio de secuenciadores genéticos, que los peces son etiquetados incorrectamente en los supermercados y restaurantes, en tasas que oscilan entre 20% y 25%, e incluso hasta un 70% en algunas especies.⁹ En otras palabras, estos informes indican que, a menudo, las personas están consumiendo un pescado distinto al que creen.

Por desgracia, no está ampliamente reconocido que el DHA puede ser consumido en su forma más pura, sin mercurio, a partir de las algas o suplementos DHA a base de algas.⁴³ De esta manera, cualquiera puede obtener todos los beneficios del DHA eliminando por completo el riesgo de contaminación por mercurio. Por lo tanto, los veganos no tienen que preocuparse por el consumo de mercurio durante el embarazo y pueden conseguir el DHA a través de las algas o los suplementos a base de éstas.

Vitamina D y Calcio

Es bien conocido que la vitamina D es importante para la salud, en general, y la salud ósea en particular, debido a que ayuda a nuestro cuerpo a absorber el calcio.⁵⁴ Sin embargo, el hecho de que la leche de vaca es una fuente natural de vitamina D de alta calidad es en realidad un mito. Muy pocos alimentos en la naturaleza contienen vitamina D. La carne de pescado graso (como el salmón, el atún y la caballa) y los aceites de hígado de pescado son algunas de las mejores fuentes. Pequeñas cantidades de vitamina D se encuentran en el hígado de vaca, el queso y las yemas de huevo.

Entonces, ¿por qué la leche comercial de vaca es promocionada como la mejor fuente de vitamina D en el mundo? La razón es simple: porque la leche de vaca ha sido fortificada con vitamina D durante décadas. Los alimentos enriquecidos proporcionan la mayor parte de la vitamina D en la dieta estadounidense. Por ejemplo, casi toda la leche suministrada en los Estados Unidos es voluntariamente enriquecida con 100 UI por taza. En Canadá, la adición determinada por la ley es de 35 a 40 UI/100 ml en la leche de vaca y de ≥ 530 UI/100 g en la margarina. En la década de 1930, un programa de enriquecimiento de leche fue implementado en los Estados Unidos para combatir el raquitismo, un importante problema de salud pública en ese entonces.

Otros productos lácteos, como queso y helado, por lo general no están enriquecidos. Los cereales para el desayuno listos para comer a menudo contienen vitamina D, al igual que algunas marcas de jugo de naranja, yogur, margarina y otros productos alimenticios. Claramente, si la vitamina D se obtiene con frecuencia a través de alimentos enriquecidos, no es necesario beber un vaso de leche de vaca o comer un bloque de queso para obtener la cantidad que necesitamos. Otras formas veganas de leche fortificada tales como la leche de soya y de arroz contienen la misma cantidad de vitamina D que la leche de vaca enriquecida. Además, las personas veganas siempre pueden hacer uso de un suplemento de vitamina D si los productos que consumen no están suficientemente fortificados.

El calcio puede obtenerse a través de muchos alimentos de origen vegetal, como las semillas de sésamo (ajonjolí), almendras, tofu y verduras de hoja verde, en cantidades iguales o superiores a las que se encuentran en los productos lácteos y cárnicos. Por ejemplo, una taza de col rizada picada contiene 67mg más de calcio que un vaso de leche de 8 onzas.

Aversiones a la comida (posible ventaja de un embarazo vegano)

Todos hemos oído hablar o experimentado las náuseas matutinas de las mujeres embarazadas. ¿Quién quiere que semejante período tan emocionante en su vida esté plagado de náuseas y vómito?

Se piensa que las náuseas sirven para proteger el embrión al hacer que las mujeres embarazadas eviten y expulsen los alimentos que contienen productos químicos tóxicos.^{49,57} En su reconocido análisis de información médica, psicológica y antropológica, dos los investigadores de la Universidad de Cornell identificaron que las mayores aversiones durante el embarazo fueron a la carne, el pescado, el pollo y los huevos, los alimentos que tenían más probabilidad de contener microorganismos y parásitos nocivos antes de la aparición de los modernos sistemas de refrigeración y procesos de manipulación de alimentos.³⁴ Su análisis también incluyó una comparación entre las sociedades en las cuales se han observado las náuseas y aquellas en las que este fenómeno no se presenta. Ellos encontraron que las sociedades en las que no se presentaban las náuseas matutinas eran aquellas con menor probabilidad de tener productos de origen animal como característicos en sus dietas. Por lo tanto, las mujeres veganas pueden de hecho ser menos propensas a experimentar náuseas matutinas que las mujeres no veganas.

Cómo criar un hijo vegano



– Oh, ya empezamos... la semana de emparedados de sobras de pavo.
– ¡Sé agradecido! Hay miles de niños menos afortunados, de hogares veganos, que tienen que comer sobras de Tofurky!

También hay investigación incipiente que sugiere que las alternativas veganas más saludables a la carne son aceptables para los niños. Por ejemplo, un estudio de “desperdicio en el plato” (que analizó la cantidad de alimentos que los niños tiran a la basura) en cinco escuelas de nivel medio en Maryland (Estados Unidos) examinó la preferencia de cuatro opciones populares del menú, a base de carne, y las alternativas a éstas, a base de soya.⁶⁴ Los investigadores encontraron que los estudiantes consumieron la misma cantidad de opciones de carne y a base de soya.

Las siguientes son preguntas comunes que les hacen a las familias veganas acerca de la crianza de los niños en un estilo de vida vegano

Está bien que los adultos elijan ser veganos,
¿pero es realmente saludable para un niño que
está creciendo?

El grueso de la investigación sugiere que, al igual que la salud de los adultos se beneficia de una dieta vegana, también lo hace la salud de los niños y adolescentes.⁴² Un recién nacido recibe todos los nutrientes necesarios de la

leche materna, siempre y cuando la madre vegana sea saludable y esté obteniendo una cantidad adecuada de vitamina B12.⁷⁵ Si la lactancia no es una opción, la leche en polvo a base de soya para bebés es una buena alternativa, pero es importante leer los ingredientes ya que algunas de las marcas contienen grasas de origen animal.⁷⁶ Es importante señalar que la leche de soya o cualquier otra alternativa a la leche por sí sola *no puede ser considerada como un sustituto de la leche para bebé o la leche materna*. De acuerdo con lineamientos de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), todas las fórmulas lácteas deben contener la cantidad recomendada de vitamina D y muchos otros nutrientes.

De acuerdo con *The Everything Vegan Pregnancy Book*,⁷⁷ es importante que los bebés reciban 30 minutos diarios de exposición a la luz solar (en todo el cuerpo o usando sólo un pañal) con el fin de obtener la cantidad adecuada de vitamina D. Si debido a las condiciones climáticas y meteorológicas la luz solar es limitada, se debe usar un suplemento de vitamina D. Es recomendable que un niño que sólo toma leche materna y aún no come otro tipo de alimentos reciba un suplemento de 10 microgramos (o 400 UI) por día. Los niños más grandes pueden obtener una cantidad suficiente de vitamina B12 en los alimentos enriquecidos como la leche de soya y otros sustitutos de los productos lácteos, así como en algunos jugos y cereales. Todas las vitaminas y nutrientes necesarios para sostener el crecimiento de un niño vegano pueden obtenerse fácilmente a través de una planificación cuidadosa y prestando atención a cada comida.

El principal tema del que los padres veganos deben preocuparse es la densidad de nutrientes de los alimentos que su hijo está comiendo. Una gran cantidad de verduras y hortalizas pueden llenar el estómago de un niño muy rápidamente y pueden no dejar el espacio suficiente para las grasas saludables y las proteínas. Lo mismo se puede decir de los alimentos que son ricos en carbohidratos pero carecen de otros nutrientes importantes, tales como pan, pasta, arroz, papas y comidas chatarra como papas fritas y dulces empaquetados. Es importante asegurarse de que el niño reciba la cantidad adecuada de nutrientes vitales a través de alimentos densos en calorías como semillas, frutos secos, mantequillas de nueces y aguacate, así como productos de soya orgánica y alimentos saludables enriquecidos.⁷⁸

La mayoría de los niños pueden obtener fácilmente la importante combinación de grasas y proteínas a través de las típicas “comidas para niños” hechas con ingredientes veganos. Con algunos productos puede ser casi imposible notar la diferencia entre sustitutos veganos de carne y sus contrapartes de carne real. Los niños veganos son capaces de disfrutar una amplia gama de nuggets, hamburguesas y cortes fríos veganos.

¿Qué hacen las familias veganas en los cumpleaños o fiestas infantiles?

Quizás le preocupe que la niña vegana a quien usted quiere se esté perdiendo del pastel de cumpleaños en la fiesta de su mejor amiga o que, de alguna manera, otras personas se sientan ofendidas o molestas por el veganismo de la niña. No se preocupe, la mayoría de los padres veganos han pensado mucho sobre asuntos como estos y tienen cuidado de asegurarse de que su hijo no se siente fuera de lugar durante estas ocasiones y que los demás no se ofendan. A menudo, si un niño ha sido criado como vegano desde su nacimiento, está plenamente consciente de lo que come y lo que no, y puede que no quiera participar en lo absoluto en el consumo de productos alimenticios de origen animal. Sin embargo, si usted está con una niña vegana que quiere un alimento que no es vegano, siempre puede preguntarse si hay una versión similar de este alimento que sea vegana. Hoy en día, hay versiones veganas de casi cualquier alimento que usted pueda imaginar. Si el producto no está disponible para comprarse, considere la posibilidad de prepararlo. Cualquier cosa puede hacerse vegana y hay muchos libros de cocina vegana para este propósito.

Si un vegano niño que usted conoce está de cumpleaños, un gran detalle podría ser comprar dulces veganos u hornear un pastel vegano para llevar a la fiesta. Del mismo modo, si usted sabe que un niño vegano asistirá a una fiesta en su casa, tener un pastel vegano, además de uno no-vegano, es una buena manera de hacer que el niño se sienta bienvenido. Después de todo, ¡dos pasteles son mejores que uno sólo!

¿Qué hacen las familias veganas en la Noche de las Brujas o Halloween?

Es poco probable que se encuentre en la situación de llevar a un niño de una familia vegana a pedir dulces durante la Noche de las Brujas. Sin embargo, quizás se esté preguntando cómo puede un niño vegano hacer frente a esta celebración tan centrada en los niños y esperada por ellos. Aunque muchos padres veganos preferirían no dejar a su hijo sin la experiencia de disfrazarse y salir a la calle en Halloween, es posible que no se sientan cómodos aceptando dulces que no son veganos. Los niños de estas familias pueden pedir dulces para alguna organización de beneficencia. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) es una de estas organizaciones, pero algunas familias pueden sentir que la Noche de las Brujas es la oportunidad perfecta para recolectar dinero para organizaciones que trabajan por el bienestar de los animales.

Algunas familias pueden acordar que sus niños veganos pidan dulces pero después seleccionan los dulces no veganos y se los dan a alguien más o los “intercambian” por dinero o por una salida al restaurante o la pastelería vegana favorita, donde pueden elegir cualquier cosa que les guste.

Debido a razones de seguridad, algunas familias, veganas y no veganas por igual, optan por no salir a pedir dulces. Las fiestas de disfraces son una gran alternativa en estos casos. Una fiesta vegana de Halloween puede tener toda la diversión de los amigos, los trajes y la decoración con la ventaja de contar con una cantidad ilimitada de dulces y golosinas veganas para que los invitados disfruten.

Tanto si se trata de vacaciones, fiestas de cumpleaños o cualquier cantidad de ocasiones especiales, los veganos tienen muchas opciones para celebrar que pueden ser distintas a las que usted está acostumbrado. Sus parientes veganos probablemente están muy contentos con sus propias tradiciones durante las fiestas, así que usted puede estar seguro de sus hijos también lo están. No es bueno para usted (y, sin duda, no es considerado con sus familiares veganos) asumir que su hijo vegano está siendo terriblemente privado de diversión por sus creencias. Los niños veganos no son menos felices, sanos o bien-ajustados que los niños no veganos. Si el niño tiene edad suficiente, usted podría sentirse cómodo conversando abiertamente con él acerca de su veganismo. Es posible que se encuentre con que el niño vegano está muy orgulloso de serlo ¡y muy ansioso de contarle por qué!

Veganismo en adolescentes

Cuando me hice vegana a los 14 años, me sentí como una carga para mi familia porque ellos trabajaron duro para adaptarse a mi nuevo estilo de vida. Mi madre hizo un esfuerzo especial para preparar versiones veganas y no veganas de lo que fuera que ella estaba cocinando, y yo dependía de lo que ella estaba dispuesta a comprar especialmente para mí. Las cosas mejoraron mucho cuando conseguí mi licencia de conducir, a los 16 años de edad, y me asignaron la responsabilidad de ir al mercado. Mi madre y yo desarrollamos una mayor cooperación en la compra y la preparación de alimentos en ese momento, y yo tenía más libertad para elegir el tipo de comida que entraba en nuestra nevera y mi estómago. Esto hizo las cosas más fáciles para mi madre y para mí, y me sentí agradecida porque ella estuvo dispuesta a trabajar conmigo para encontrar un sistema que funcionara mejor para ambas.

Un número cada vez mayor de adolescentes está haciendo el cambio a un estilo de vida vegano. Muchas de las consideraciones expuestas en relación con la crianza de niños veganos también aplican a los adolescentes veganos. Los adolescentes gozan de la ventaja adicional de tener la edad suficiente para ayudar con la compra y la preparación de los alimentos, y desempeñar un papel más activo en su salud. Esta puede ser una gran oportunidad para empoderar a su adolescente vegano para que asuma la responsabilidad de sus elecciones de comida y desarrolle hábitos alimenticios saludables. Esto es especialmente importante durante la adolescencia cuando uno empieza a ser más independiente a la hora de comer y a comprar su propia comida. También es importante porque las necesidades nutricionales son altas durante la adolescencia, cuando el crecimiento y el cambio son rápidos. Los

adolescentes deben prestar especial atención para asegurarse de estar obteniendo las calorías adecuadas en general, así como proteína, calcio y hierro, y evitar las dietas demasiado altas en grasa y azúcar.⁸⁸

Es importante tener muchas opciones veganas saludables disponibles para su familiar vegana adolescente. Ya que es probable que el adolescente vegano sea muy activo, también es una buena idea tener alimentos disponibles que requieran poca preparación y que se puedan comer en cualquier momento.

También es importante tener en cuenta que no tiene que cambiar su propio estilo de vida para aceptar el estilo de vida del adolescente. En otras palabras, usted puede aceptar la decisión su hija adolescente de adoptar un estilo de vida vegano sin volverse vegano usted mismo. Muchas familias con integrantes veganos y no veganos viven en armonía cuando hay respeto mutuo y se aceptan las decisiones individuales.

Veganismo en adultos mayores

Tengo 64 años y recientemente me hicieron una cirugía de bypass triple. Mi doctor me dijo que tendría una mejor prognosis si me cambiaba a una dieta vegana. Creo que puedo hacer el cambio, pero ¿estoy muy viejo para eso?

Uno nunca es demasiado viejo para hacerse vegano. Dado que veganismo está asociado con menos problemas de salud crónicos, no debería sorprender que muchas investigaciones indican que las personas que no comen animales tienen una esperanza de vida considerablemente mayor que aquellos que consumen animales.³⁶ Curiosamente, el mismo Donald Watson, fundador de la Sociedad Vegana e inventor del término “vegano”, vivió hasta los 95 años y se mantuvo muy activo físicamente en su última década de vida.

Más allá de los beneficios del veganismo en la salud mencionados anteriormente, es posible que haya otras ventajas específicas de hacerse vegano en la edad adulta mayor. Por ejemplo, los alimentos sin carne pueden ser más fáciles de digerir y el alto contenido de fibra en las dietas veganas puede servir para prevenir el estreñimiento. Además, un estudio encontró que las personas que consumen carne tienen dos veces más probabilidad de desarrollar demencia que aquellos que no comen carne.³⁶

Tal vez el mayor obstáculo para que los adultos mayores se hagan veganos es simplemente la costumbre. Ellos han consumido carne y lácteos durante toda su vida, y es difícil imaginar no seguir haciéndolo. Por lo tanto, la mejor estrategia podría ser una transición gradual, tal vez no consumir carne ni lácteos durante un día a la semana y luego aumentar la frecuencia de los días veganos. Tratar de ser lo más flexible y arriesgado posible con respecto a probar algunos substitutos de carne también puede ser un factor clave una transición exitosa al veganismo. Sin embargo, otros problemas pueden presentarse a los adultos mayores más allá de sus preferencias personales, como las dificultades para cocinar y la dependencia de terceros para preparar comidas.

Como se ha señalado, una de las ventajas de estar en una dieta vegana es que se incrementa la toma de conciencia de la necesidad de garantizar que uno obtiene la cantidad adecuada de vitamina B12. Esto puede ser especialmente importante para los adultos mayores de 50 años ya que la absorción de vitamina B12 de fuentes animales disminuye de modo considerable durante esta etapa. Así, los suplementos de B12 adquieren una mayor importancia. Otros cambios en las necesidades nutricionales de los adultos mayores incluyen una mayor necesidad de vitamina D, calcio, proteínas y vitamina B6.⁸⁸

7. Comunicación con su pariente vegano

Me siento cada vez más desconectada de mi familia. He sido vegana durante siete años, pero no he tenido una sola conversación significativa con ninguno de ellos acerca de mi veganismo y por qué es importante para mí. Realmente parece que no tienen ningún interés. A menudo traigo a colación asuntos relacionados con el veganismo, pero parece que a ellos realmente no les importa ni me preguntan acerca de esto. Esto me entristece porque siempre he estado cerca de ellos, pero es difícil mantener esa cercanía cuando parece que no podemos discutir algo que es tan fundamental para mi estilo de vida y creencias morales en general.

Hasta en este punto me he centrado sobre todo en suministrar información sobre el veganismo con el objeto de lograr una mejor comprensión acerca del estilo de vida vegano. Creo que el hecho de contar con este conocimiento básico puede servir como un punto de partida clave para poder comunicarse con su familiar vegano acerca de su veganismo. Sin embargo, solamente leer información sobre veganismo no va a hacer necesariamente que usted y su familiar vegana tengan una relación más cercana o resuelvan los conflictos. El siguiente y más importante paso es aprender a comunicarse eficazmente con su pariente vegano sobre el veganismo. Este es el eje del resto del libro.

En esta sección me centraré en una serie de habilidades de comunicación y en sugerencias que han demostrado ser eficaces en la terapia familiar y de parejas, y otras clases de intervenciones enfocadas en la comunicación. También abordaré lo que “se debe” y “no se debe” hacer, para guiarlo hacia una comunicación más eficaz y productiva con su familiar vegana. Para algunas personas puede ser útil adquirir primero una base sobre algunos conceptos fundamentales de la comunicación que se aplican a un conjunto de situaciones diferentes antes de intentar abordar retos específicos de comunicación.

Durante la lectura de esta sección es conveniente considerar los beneficios de una buena comunicación en general. Una buena comunicación puede ayudarle a entender mejor los sentimientos y puntos de vista de su pariente vegano, expresar sus propios sentimientos y puntos de vista, desarrollar cercanía y confianza, y resolver problemas. Por el contrario, una mala comunicación puede socavar la confianza y los sentimientos de cercanía, dejar a ambas personas irrespetadas, resentidas, heridas y molestas, conducir a asuntos y problemas no resueltos, y llevar a luchas de poder en la relación. Evidentemente, hay muchas razones importantes para desear mejorar la comunicación con su familiar vegana.

Usted puede preguntarse, “¿por qué tengo que hacer todo el trabajo de tratar de comunicarme mejor con mi pariente vegano? La comunicación es una calle de dos vías, ¿verdad?” En efecto, es importante que ambas partes trabajen en comunicarse mejor y espero que ambos parientes, vegano y no vegano, practiquen las habilidades de comunicación cubiertas en las secciones siguientes. Sin embargo, dado que este libro fue escrito para los miembros no veganos de la familia, me enfocaré en lo que usted puede hacer para mejorar la comprensión y la comunicación. La experiencia clínica sugiere que aun cuando una sola persona tome medidas significativas para escuchar y comprender mejor, la otra persona eventualmente también cambia de parecer y trabaja para comunicarse mejor. Algunas veces se requiere una persona para tomar ese primer paso, para trascender las discrepancias y ser la primera en tratar de cambiar una dinámica potencialmente negativa en la relación.

A menudo es útil reconocer que también puede resultar difícil para su pariente vegano comunicarse sobre el veganismo. Por ejemplo, muchas personas veganas son apasionadas sobre temas relacionados con los derechos y el bienestar de los animales y pueden molestarse durante las conversaciones sobre veganismo, en especial si sienten que están siendo criticadas o atacadas por su estilo de vida.

Mi recomendación para los miembros veganos de la familia es tener siempre una postura honesta pero respetuosa cuando se discuten temas relacionados con el veganismo. Las personas veganas deben recordar que no se gana nada participando en batallas sobre el veganismo o “ganando” discusiones insignificantes. Sencillamente, no es lógico ni productivo pelear con las personas que nos importan en nombre de la compasión. Somos capaces de defender nuestros propios valores éticos y creencias mientras respetamos los de los demás y escuchamos sus perspectivas con compasión y comprensión.

La mayoría de los veganos fueron no veganos en algún momento y, por lo tanto, pueden asegurar a sus seres queridos no veganos que entienden su perspectiva ya que ellos sintieron lo mismo alguna vez. Como Colleen Patrick-Goudreau escribió *Vegan's Daily Companion*,³³ “si recordamos nuestra historia, estaremos menos inclinados a ser pretenciosos y nuestras respuestas a los no veganos serán más para encontrar un terreno común y no para mostrarnos superiores.”

Cómo desarrollar la mentalidad adecuada para una buena comunicación

Parece que a menudo cuando digo que soy vegano, las personas responden de un modo que parece defensivo. Puede que en una primera instancia digan que respetan mi perspectiva, pero luego sugieren que mi estilo no es sano o normal. No puedo evitar preguntarme si su respuesta se debe a que nosotros, como seres humanos, parecemos tener la necesidad de estar en lo correcto todo el tiempo. Si no vemos las cosas de la misma manera que los otros o tenemos un estilo de vida diferente, tenemos una tendencia a tratar de convencerlos de que su estilo no es el correcto. Creo que nuestras relaciones serían más fuertes si estuviéramos más abiertos a entender los puntos de vista de los otros y no tan temerosos de estar equivocados.

Comunicarse con su pariente acerca de su veganismo puede no ser fácil ya que estamos hablando de una gran decisión de estilo de vida de la cual las personas razonables pueden tener una diferente opinión. En primer lugar, su mentalidad es el factor más importante para tener una buena comunicación con su familiar vegano.

Si usted inicia una conversación con el objetivo de demostrar que tiene la razón o hacer que familiar vegana entienda su perspectiva, será menos probable que tenga una conversación productiva que si usted se centra en comprender a la otra persona. La clave de la habilidad de comunicación es tener en cuenta en todo momento la importancia de mantener una mentalidad de escucha. Cuando usted tiene una mentalidad de escucha, comprender el punto de vista de la otra persona es lo prioritario y el objetivo es escuchar a la otra persona sin imponer sus propios sentimientos u opiniones.

Lo mejor de tener mentalidad de escucha es que, en última instancia, usted podrá expresar su opinión porque su pariente vegano se siente escuchado. En otras palabras, si usted puede mostrar a su familiar vegana que usted escuchó su perspectiva, es más probable que ella haga un esfuerzo para escuchar su punto de vista. A menudo, es tentador lanzar su opinión e interrumpir a la otra persona, pero esto probablemente llevará a una escalada de la conversación a una discusión más acalorada.

En este sentido, siempre es mejor que evite caer en la dinámica en la que cada persona está tratando de probar que la otra está equivocada, o de ganar la discusión. En realidad, no hay gloria en “ganar” una discusión sobre veganismo con su pariente ya que es probable que ambas personas terminen sintiéndose frustradas tras una conversación de este tipo. Las conversaciones más productivas siempre se basan en mostrar mutuo respeto y evitar probar que la otra persona está equivocada o convencerla de su opinión por la fuerza. Cuando la otra persona no siente que usted la está atacando, estará más abierta a escuchar su punto de vista.

Consejos para escuchar a su familiar vegano

Mi abuelo siempre me pregunta cosas como “¿Por qué valoras la vida de un animal más que la vida de un ser humano?” y “¿qué haríamos con el problema de la superpoblación de animales en el mundo si dejamos de comer carne?” y “¿acaso los animales no se comen otros animales todo el tiempo?” Siento que sus preguntas están diseñadas para tratar de demostrar que tiene razón y que, en realidad, no está interesado en lo absoluto en hablar seriamente conmigo sobre mi veganismo. Las pocas veces que he tratado de responder a sus preguntas como si fueran intentos legítimos de tener una conversación abierta, él escala las cosas a una discusión o trata de encontrar su “momento te pillé.” He decidido que no voy a caer en su trampa nunca más y hablaré del veganismo con él cuando esté listo para tener una verdadera conversación, sin tratar de ponerme a la defensiva.

Antes de cubrir las estrategias específicas para la comunicación en torno a los asuntos relacionadas con el veganismo, tal vez sea útil cubrir algunas de las habilidades o consejos de comunicación que han demostrado ser exitosas para parejas y familias, y también para comunicarse con los niños y adolescentes. Estos son los “principios básicos” de la comunicación que son impartidos por terapeutas familiares y de pareja, y que han demostrado ser muy eficaces una y otra vez.

Hay tres habilidades de escucha claves que pueden ser especialmente útiles en la comunicación con su familiar vegana y se enseñan con frecuencia en un esfuerzo para facilitar la escucha. La primera es conocida como “parafrasear”. Parafrasear simplemente significa repetir lo que la otra persona dijo pero usando sus propias palabras. Esta es una habilidad simple pero clave para mostrarle a la otra persona que usted entiende lo que ella está diciendo. Por ejemplo, si su pariente vegano describe una situación difícil en el trabajo, donde su jefe hizo bromas anti-veganas, usted podría parafrasear, “parece que estás molesto porque tu jefe hizo esos comentarios estúpidos sobre el veganismo.” Es posible que la primera vez que usted intenta parafrasear se sienta un poco forzado, pero con el tiempo es mucho más fácil y usted puede sorprenderse de la gran diferencia que esto puede hacer.

Una segunda habilidad de escucha clave es aclarar a través de preguntas. Esto significa simplemente pedir a su familiar vegana más detalles si usted no entiende exactamente lo que está diciendo. Es importante hacer preguntas abiertas y no de una manera diseñada para probar que usted tiene razón. También es importante no asumir que usted sabe lo que quiere decir o está sintiendo su pariente. Siempre es mejor preguntar que dedicarse a leer la mente de su familiar porque a menudo estamos equivocados cuando asumimos que sabemos cómo se sienten las personas acerca de las cosas.

La tercera habilidad clave es practicar la validación con su pariente vegano. Cuando usted valida a su familiar vegana, está mostrándole que usted entiende su posición. La validación se produce cuando usted puede decir con toda sinceridad “ya veo por qué te sientes así.” Esto no significa necesariamente que usted está de acuerdo con el punto de vista de la otra persona. En lugar de ello, cuando usted demuestra validación, significa que es capaz de reconocer y entender lo que ella está tratando de comunicar. Cuando uno demuestra validación, está en el camino para reducir conflictos y aumentar la comprensión y los sentimientos positivos. La validación es realmente la forma más elevada de escuchar y entender.

Cómo expresar sentimientos sobre temas relacionados con el veganismo

Mi primo regularmente publica comentarios negativos relacionados con el veganismo en mi página de Facebook. A menudo he puesto cosas sobre los derechos de los animales o asuntos que son importantes para mí y él rutinariamente hace comentarios equiparando ser vegano con tener un problema de salud mental. He tratado de lidiar con esto antes eliminando sus comentarios y pidiéndole que deje de hacerlo, pero él continúa haciéndolo. Finalmente, tuve que confrontarlo de forma directa, diciéndole que sus comentarios eran ofensivos para mis amigos veganos y para mí, y que dejaría de ser mi amigo [de Facebook] si él seguía haciéndolos. Esto llevó a una conversación sobre por qué ser vegano es importante para mí, que salió realmente muy bien. Siento que él tiene una mejor idea de por qué me importa tanto este tema y cuáles son mis razones, en general. Desde entonces, no ha dejado ningún comentario negativo en mi página de Facebook.

Los sentimientos son el pegamento que mantiene las relaciones. Expresar sus sentimientos genera intimidad y confianza. Los miembros de la familia que se sienten felices y conectados tienden a compartir más sentimientos uno con el otro. Esto no significa necesariamente compartir sólo sentimientos positivos; compartir sentimientos, en general, parece ser lo que es más importante, ya sea sentimientos positivos o negativos.

Muchos veganos y sus familiares tienen una tendencia a evitar expresar sentimientos en torno a temas de veganismo debido a que estos pueden ser tópicos difíciles que han llevado a desacuerdos, peleas y sentimientos heridos en el pasado. Sin embargo, “tragarse” estos sentimientos y evitar las discusiones sobre estos temas, no resuelve ningún desacuerdo y sólo conducirá a una acumulación de sentimientos sin expresar que podrían, en última instancia, estallar en un episodio de ira. Por otra parte, cuando algunas personas se guardan muchos sentimientos negativos, se sienten tristes y pueden deprimirse. Ninguna de estas opciones es buena.

La manera como usted expresa sus sentimientos a su pariente vegano puede hacer una gran diferencia en la forma como estos son recibidos. En primer lugar, es de vital importancia expresar sus verdaderos sentimientos. A

menudo, cuando nos enojamos con los miembros de nuestra familia, la ira es el principal sentimiento que expresamos. De alguna manera, la ira es el sentimiento más fácil de expresar. Lo que es más difícil, pero más útil, es realmente tratar de expresar los sentimientos debajo de la ira. Cuando sentimos rabia hacia los miembros de nuestra familia, casi siempre hay otro sentimiento bajo la ira, como el hecho de sentirse herido, triste o ansioso. Expresar estos sentimientos a la otra persona es lo más importante.

En segundo lugar, al expresar sentimientos es útil hacerlo de una manera no acusatoria. Una manera de hacer esto es hablar en primera persona: “yo”. Las declaraciones que usan la primera persona por lo general comienzan con frases como “me siento...” o “me gustaría...”. Señalar sus sentimientos de esta manera es mucho más eficaz que usar frases como “me haces sentir...”, “tú nunca...” o “tú siempre...” porque no está poniendo su familiar a la defensiva.

Cómo evitar la escalada de un conflicto y prevenir las discusiones

Invité a mi hija a vegana a venir para la Pascua porque quería a toda la familia reunida ese fin de semana. Incluso tenía una gran idea para una receta vegana que quería probar. Antes de que yo pudiera decir cualquier cosa, comenzó a gritarme y decirme que no habría nada que ella pudiera comer así que para qué se molestaba en ir. ¡Me colgó y ni siquiera me dio la oportunidad de hablarle de la comida vegana que tenía planeado hacer para ella!

He estado enferma hace un par de meses. Fui a ver a mi médica general y me dijo que esto se debía a una infección que mi cuerpo estaba teniendo problemas para combatir. La médica dijo que esto es normal, que suele suceder y que yo no debía estar demasiado preocupado. Cuando hablé con mi hermana sobre esto, dijo que creía que mi cambio a una dieta vegana el año pasado es la razón de mis actuales problemas de salud y que necesito empezar a comer “comida de verdad” para estar saludable de nuevo. Me sentí frustrada y sola, y le dije a mi hermana que no tenía ni idea de lo que estaba hablando y le pedí que se fuera de mi apartamento.

Algunas veces, las conversaciones en torno al tema del veganismo pueden dar lugar a conflictos y peleas. Si usted habitualmente se pelea con su familiar cuando están discutiendo temas relacionados con el veganismo, es una buena idea tener un plan para manejar las situaciones de conflicto. La manera más eficaz de hacerlo es a través de lo que se conoce generalmente como un “tiempo fuera”. Cuando decimos tiempo fuera, estamos hablando de hacer un “alto en la acción” temporal, para que su pariente se tranquilice. Al igual que en los deportes, tomar un tiempo fuera puede ayudarlo a detener las cosas, tranquilizarse un poco y, a continuación, volver a hablar del tema de una forma más productiva.

La mejor manera de tomar un tiempo fuera eficazmente es desarrollar con su pariente vegano un plan específico para ello. Lo mejor es diseñar este plan cuando ambos estén calmados y no en medio de un desacuerdo. Los elementos importantes de un plan de tiempo fuera incluyen cómo lo llamarán (por ejemplo, decir “tiempo fuera” o “tomemos un descanso”, hacer una señal, utilizar una palabra clave, etc.), a dónde se irá cada uno de ustedes durante el tiempo fuera (por ejemplo, distintas habitaciones de la casa, afuera a dar un paseo, etc.), lo que cada uno de ustedes hará (escuchar música, dar un paseo, etc.), la duración del tiempo fuera (normalmente media o una hora) y la forma de indicar el final del tiempo fuera (por lo general, preguntándole a su familiar si él o ella está dispuesto a hablar).

Un punto clave acerca de los tiempos fuera es que deben tomarse tan pronto como sea posible, a la primera señal de ira. Por lo general, es mejor tomar un tiempo fuera antes de que la situación escale a un verdadero conflicto ya que es más difícil desengancharse en el calor de una pelea. Otro punto crítico es que los tiempos fuera no deben ser utilizados para evitar a su familiar o evitar una discusión sobre un tema. Los tiempos fuera sólo deben ser usados como una manera de tranquilizarse para luego intentar resolver el desacuerdo.

Lo que usted hace en un tiempo fuera lejos de su familiar vegano también es importante. Usted debe realizar una actividad que sea relajante para usted y que le ayude a tranquilizarse. Obviamente, esto es diferente para cada persona; lo que es relajante para usted puede no ser relajante para otra persona. También es importante aclarar qué

es lo que desea decirle a su familiar cuando el tiempo fuera se termine. Esto no significa pensar en el modo en que volverá y ganará la discusión. Más bien, significa centrarse en sus verdaderos sentimientos acerca del asunto y pensar en la forma en que desea transmitirlos. Podría ser útil escribir sus sentimientos en papel o en la pantalla para esclarecerlos. Al hacer esto, trate de darle a su pariente el beneficio de la duda. No asuma que su familiar tenía intenciones negativas en la discusión y trate de pensar acerca de la situación de un modo más positivo. Por ejemplo, puede decirse cosas como: “es probable que él no quisiera decir lo que dijo” o “probablemente ella sólo está teniendo un mal día”.

Lo que “se debe” y “no se debe” hacer al comunicarse con su familiar vegano

Los siguientes son algunos consejos adicionales sobre comunicación para tratar con su pariente vegana.

1. **Muestre interés en aprender más sobre veganismo.** Por lo general, es mejor no asumir que usted sabe más acerca de veganismo que su familiar vegano. Es probable que su pariente vegano haya pensado mucho en la decisión de ser vegano y haya hecho una importante labor de investigación y exploración sobre los posibles beneficios y riesgos de convertirse en vegano. Ser vegano es acerca de mucho más de lo que uno come; es una forma de vida que enfatiza la amabilidad y el respeto hacia todos los seres vivos. Su familiar vegana probablemente apreciaría poder hablar de esto con usted.
2. Relacionado con el número 1, **pregúntele a su pariente vegano acerca de sus razones para ser vegano.** Esto puede ser una manera útil de sentirse más conectado con su familiar vegano, ya que usted tendrá la oportunidad de aprender más sobre las creencias morales y éticas, y las decisiones de estilo de vida de su familiar vegano. Piense en ello como si se tratara de comprender mejor la cultura o religión de otra persona; entre más pregunte, mejor entenderá a su familiar. Recuerde, usted no necesita tener los mismos valores o creencias de su pariente. Trate de no sentirse a la defensiva acerca de sus propias creencias al hablar sobre las creencias de su familiar.
3. **Cocine con su pariente vegana o pídale que comparta recetas con usted.** Esto puede ser una excelente oportunidad para mejorar la comunicación y la cercanía. Vincularse a través de la cocina es una antigua tradición que no tiene que cambiar porque su familiar es vegana. Por el contrario, mostrar interés en aprender cocina vegana puede ser un gran paso para mostrarle a su familiar que acepta su estilo de vida y quiere aprender más sobre éste. Si a usted no le gusta cocinar, comer en un restaurante vegano o probar el platillo vegano favorito de su pariente también puede demostrarle que usted está interesado en aprender más sobre la forma de vida vegana.

He hablado previamente sobre temas comunes donde la comunicación entre familiares veganos y no veganos puede conducir a incomodidad y conflicto. Ahora expondré las cosas que “no se deben” hacer en la comunicación y daré consejos para mejorarla.

1. Lo mejor es **evitar hacer declaraciones a su familiar vegano que sugieran que su estilo de vida es extremo.** He tratado de proporcionar la perspectiva vegana en este libro para resaltar cómo hay varias razones válidas por las cuales alguien puede elegir un estilo de vida vegano, incluidos sus beneficios para la salud. Decirle a un familiar vegano que su comportamiento es extremo, naturalmente pone a la otra persona a la defensiva y la lleva a sentirse incomprendida y, en general, distante y aislada de usted, lo cual sólo puede conducir a la carencia de comunicación y sentimientos de cercanía.
2. Por supuesto, es importante que se pueda bromear con los miembros de nuestra familia sobre varias cosas, incluyendo opciones de vida. Sin embargo, su familiar vegana puede sentir algunas bromas como ataques o intentos por deslegitimar el veganismo. Creo que es importante **considerar sus razones detrás de las bromas sobre el veganismo.** Algunos pueden inconscientemente bromear con sus seres queridos sobre el veganismo porque desaprueban este estilo de vida y bromear es su forma de transmitir esto.

Los veganos pueden ser sensibles a esto porque ellos oyen una infinidad de bromas, hechas por no-veganos, que a menudo encuentran hostiles o pasivo-agresivas. Por ejemplo, cualquier broma haciendo referencia a los animales como “deliciosos” ha sido escuchada una y otra vez por su pariente vegano y puede causar molestias. La mejor manera en que puedo explicar la reacción de una persona vegana a esas bromas sería imaginar si se hicieran

chistes similares para un devoto budista, cristiano, musulmán, judío, etc., sugiriendo que su sistema de creencias es absurdo. Lo más probable es que esto no caiga bien.

8. Desafíos específicos en la comunicación con su familiar vegano

En esta sección pasaré de la exposición de habilidades y consejos generales que se aplican a un amplio abanico de situaciones, a circunstancias más específicas que pueden plantear retos para una buena comunicación. Hablaré de asuntos de comunicación entre miembros de la familia y en diversas situaciones, incluyendo la comunicación con la pareja o el compañero vegano, cuando usted no es vegano, el apoyo a su familiar vegana cuando esté embarazada, asuntos relacionados con la comunicación con los niños, la importancia de defender a su pariente vegano y la forma de afrontar el potencialmente difícil período vacacional.

Cómo comunicarse con su pareja o compañero vegano cuando usted no es vegano

Mi esposo y yo comíamos carne al principio de nuestra relación e incluso unos cuantos años en nuestro matrimonio. Tomé la decisión de hacerme vegana después de ver un documental sobre las granjas industriales. Había estado pensando en ello durante un tiempo, pero ese fue el factor decisivo para mí. Pero mi marido sigue comiendo carne. ¿Qué se supone que debo hacer, dejarlo? Por supuesto, yo nunca haría eso. Hemos estado juntos por 25 años y él es mi mejor amigo y la persona más maravillosa que conozco. ¿Espero que cambie de parecer y se haga vegano como yo? ¡Por supuesto que sí! ¡Nada me haría más feliz! Pero, cuando y si él se hace vegano, quiero que tome esa decisión por sí mismo, libre de presión de mi parte. Hemos construido nuestra relación con base en el respeto mutuo y sin tratar de controlarnos el uno al otro, y no voy a afectar eso ahora.

Comunicarse con su cónyuge o pareja vegana en torno a las cuestiones relacionadas con veganismo puede ser muy complicado, muy fácil o algo en medio de estos extremos. No hay dos parejas iguales y los desafíos varían en función de factores tales como si su pareja era vegana desde el inicio de la relación, si hay niños en el hogar y qué tan fuerte y abierta es la comunicación con su pareja. Independientemente de esto, presentaré algunos consejos básicos que algunas parejas han encontrado útiles al abordar este asunto.

Puede ser útil para usted y su pareja comprar el mercado y cocinar de forma separada. Si su pareja vegana no se siente cómoda comprando o cocinando alimentos no veganos, comprar y preparar sus propias comidas puede ser su responsabilidad. Este puede ser un desafío logístico, especialmente en un hogar cuyos miembros tienen muchas ocupaciones, pero podría ser la mejor manera de evitar discusiones que surgen, inevitablemente, cuando uno de los miembros de la pareja siente que se le ha pedido que haga algo que está en contra de sus principios morales. Los niños también pueden preparar sus propias comidas si quieren opciones no veganas, lo cual les ayudará a aprender a ser responsables de sus propias elecciones de alimentos.

En otros hogares, los miembros veganos de la familia pueden estar dispuestos a preparar algunos platillos no veganos, pero sólo bajo ciertas condiciones. Por ejemplo, pueden estar dispuestos a calentar los alimentos no veganos, pero no a hacer una preparación más avanzada de alimentos con carne animal. En otras familias, es posible que no existan límites en lo que el pariente vegano está dispuesto a preparar y cocinar. Lo importante es que haya conversaciones abiertas donde los miembros veganos y no veganos de la familia puedan hacer valer sus necesidades y llegar a un acuerdo satisfactorio para todos.

Usted y su pareja también pueden planear “noches veganas” o reservar uno o más días a la semana para consumir exclusivamente comidas veganas en el hogar. Puede ser útil decidir de antemano cuántas comidas veganas o no veganas, tendrán en la semana. Usted puede incluso desear preparar una comida vegana para su pareja de vez en cuando. Sin duda, esto complacería a su pareja y él o ella apreciarán su gesto de amabilidad.

Algunas parejas y familias tienen ciertas reglas acerca de cuándo discutir asuntos relacionados con el veganismo. Por ejemplo, algunas no hablan de cuestiones relativas al veganismo en las comidas familiares, especialmente si

tales conversaciones tienden a convertirse en peleas. Las reglas básicas difieren entre parejas y familias, y lo que funciona para algunos no funciona para otros.

También es importante tener en cuenta que ser vegano es un estilo de vida que no es sólo acerca de la comida. Ya he hablado sobre cómo los veganos evitan consumir productos de origen animal en general, tales como artículos de aseo, cosméticos y productos que han sido probados en animales. Si usted se muestra dispuesto a comprar productos “libres de crueldad” y apoyar a su pareja de otras formas, y no sólo en la elección de los alimentos, le estará demostrando a su pareja vegana que usted respeta su estilo de vida y desea encontrar más puntos en común.

Del mismo modo, si hay niños en el hogar, independientemente de si son veganos o no, usted puede trabajar con su pareja para asegurarse que están siendo criados de una manera que fomenta el respeto por los animales. Esto no sólo será un gesto de amabilidad con su pareja vegana, sino que va a permitir que el niño decida cuando sea mayor si le gustaría ser vegano o no.

No todas las parejas pueden afrontar estos retos con éxito. Enseguida hay un fragmento adaptado de un blog que describe una relación que, quizás, podría no sobrevivir a estas diferencias.

He vivido con mi esposo durante casi doce años y hemos estado casados por cinco años. Me hice vegetariana hace aproximadamente un año y vegana hace seis meses. Él siempre ha comido carne y productos lácteos, y no tiene intención de cambiar. Ahora que he aprendido más acerca de la crueldad hacia los animales que se produce en nuestras narices cada día, me he vuelto apasionada del veganismo y la defensa de los animales. Mi esposo, por otro lado, come más carne que nunca y me dice que él cree que es natural para los seres humanos comer animales y que no tiene la intención de convertirse en vegano. Lloré hasta quedarme dormida la primera vez que me dijo eso, pensando que no puedo permanecer casada con alguien que piensa que la crueldad es sólo una parte de la vida y que rechaza una vida más compasiva. Al igual que no me puedo imaginar estar casada con alguien del extremo opuesto del espectro político, no me puedo imaginar estar casada por el resto de mi vida con alguien que a sabiendas contribuye a la matanza de animales. Me siento deprimida. Al comienzo, pensé que podríamos superar esto, pero ya no lo creo. Ahora estamos hablando de divorcio. Cuando sea soltera de nuevo, sólo saldré con otros veganos. Ésta es una gran parte de quien soy y lo que creo para pasar mi vida con alguien que no comparte los mismos valores fundamentales.

Presento este comentario para ilustrar que las diferencias con respecto al veganismo a veces pueden ser muy difíciles de superar y que no se debe dar por sentado que las cosas funcionarán. Cada persona es diferente con respecto a lo que está buscando y lo que la hace feliz. La superación de estos problemas puede necesitar una gran cantidad de trabajo y requiere un esfuerzo concertado para asegurarse de ambos miembros están satisfaciendo sus necesidades y se sienten felices y realizados.

Cómo apoyar a su pariente vegana embarazada

Cuando le dije a mi hermana que estaba embarazada, su primera respuesta fue “felicitaciones”, seguida de la sugerencia de que debía “quizás no ser demasiado vegana”. Me di cuenta que ella sólo estaba expresando su preocupación acerca de cómo podría obtener la cantidad adecuada de nutrientes para garantizar un embarazo completamente saludable. Sin embargo, al mismo tiempo, no podía evitar sentirme frustrada, si no un poco insultada. ¿No confiaba en que yo haría lo correcto por mi bebé y me alimentaría de la mejor manera posible? En lugar de responder con frustración, simplemente le dije que estaba tomando todas las vitaminas adecuadas y que incluso mis asesores prenatales me habían asegurado que un embarazo vegano podría ser completamente saludable. A pesar de mi respuesta, me animó a probar y comer pescado!

Este es un relato que he oído una y otra vez de amigas veganas que han tenido embarazos veganos. Probablemente, la mayoría de las veganas embarazadas son desafiadas por amigos o familiares que están preocupados de que un embarazo vegano no sea saludable para la madre o el niño. Si usted ha leído este libro hasta este punto, esperamos que pueda reconocer que es posible tener un embarazo perfectamente saludable con una

dieta vegana, por no mencionar el hecho de que también puede traer ventajas, tales como una buena nutrición, la posible ausencia de náuseas matutinas y no tener que preocuparse por el consumo de mercurio.

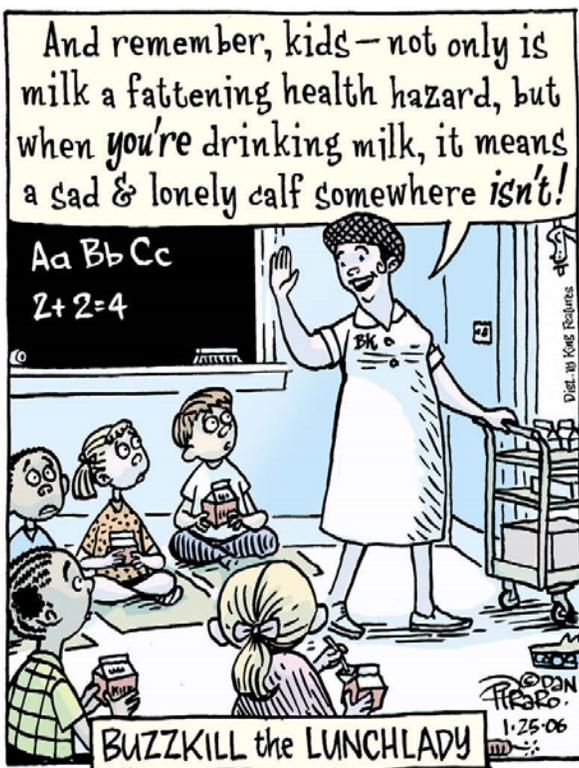
Con una comprensión de todos los beneficios que un embarazo vegano puede proporcionar para la salud y la nutrición, usted está ahora en la mejor posición posible para apoyar a su pariente vegana cuando tome este transformador camino hacia la maternidad. Piense en todas las cosas que usted podría hacer para apoyar a cualquier mujer embarazada pero tenga en cuenta que puede haber una versión vegana de las cosas.

Tal vez con el embarazo, su pariente vegana tiene un increíble antojo de su golosina favorita de la pastelería vegana local. Recuerde que ella está cansada, con poca energía y probablemente sin ganas de ir a la tienda por su propia cuenta. Pregúntele qué antojo tiene y lléveselo como una sorpresa especial, incluso si lo que quiere no está en un lugar muy conveniente para usted.

Nunca subestime el poder de una comida casera. Cualquier mujer embarazada estaría encantada de ser invitada a cenar en la comodidad de su propia casa. Puede ser el caso que si ella es la única vegana en la casa, esté acostumbrada a tener que preparar sus propias comidas. Haga un esfuerzo para aprender una receta vegana de modo que pueda preparar algo para ella. Muchas mujeres embarazadas se sienten cansadas y sin deseos de salir a cenar, especialmente durante el primer y tercer trimestres, que son más incómodos.

Una celebración especial durante el embarazo puede ser la oportunidad perfecta para mostrarle su apoyo a su pariente vegana. ¡Organice un *baby shower* vegano! Por supuesto, asegúrese de que la comida y la bebida son veganas. También es importante asegurarse de que todos los invitados sepan escoger regalos amigables con los veganos y eviten ropa, juguetes y cualquier producto de baño que puedan contener productos de origen animal o hayan sido probados en animales. ¡Así que olvídense de esos botines de cuero! Su pariente vegana quedará sorprendida por su consideración al organizar un *baby shower* libre de crueldad.

Cómo hablar con los niños acerca de los asuntos éticos en el veganismo



AGUAFIESTAS, la SEÑORA DEL ALMUERZO

—Y recuerden niños, la leche no es sólo un engordador peligro para la salud, sino que cuando **ustedes** están tomando leche, ¡significa que, en algún lugar, un ternero triste y solo **no lo está haciendo!**

Una pregunta muy común en las discusiones entre familiares es qué se les dice a los niños sobre las granjas industriales y otros asuntos relacionados con el maltrato hacia los animales. Algunos sienten que los niños deben estar protegidos contra el conocimiento de la forma como se trata y asesina a los animales en las granjas donde son usados para producir alimentos. Ellos sienten que esto los asustará o creará imágenes traumáticas que serán angustiantes para los niños.

Mi opinión es que no hay evidencia de que ser honestos con los niños acerca de la producción de alimentos derivados de animales sea perjudicial o traumático, siempre que usted utilice un lenguaje apropiado para la edad y que el niño pueda entender. Creo que es importante ser sincero siempre con los niños, especialmente cuando se trata de algo tan importante como lo que comen a diario.

Pocas cosas son tan naturales como el amor de un niño por los animales y su deseo de no hacerles daño, por lo que es posible que los niños se molesten al escuchar sobre el trato a los animales que se consumen como alimento. Esto es comprensible. Es importante consolar a los niños cuando se molesten y proporcionarles respuestas veraces a las preguntas que puedan tener. Por otro lado, creo que es antinatural tratar de desensibilizar a los niños para que coman animales evitando decirles la verdad acerca de dónde vienen la carne y los lácteos.

El hijo de una mamá vegana puede preguntarse por qué algunos miembros de la familia comen los animales, mientras

que otros deciden no comer animales. Es importante transmitir al niño que aquellos que comen animales no son “mezquinos” o “malas personas”. En lugar de ello, puede decirle que diferentes personas toman decisiones diferentes y hablarle de sus propias decisiones y las razones que tuvo para tomarlas.

Cómo hablar con su hijo pequeño o adolescente que desea hacerse vegano

Cuando tenía como ocho años decidí que no quería comer los alimentos de origen animal; sentía que eso estaba mal. Cuando le dije a mi mamá sobre mi decisión me dijo que no había forma de evitar depender de los animales en mi vida diaria y que, incluso si no comía carne, tendría que tomar baños y duchas con jabón y champú hechos de productos de origen animal. Ni siquiera se me ocurrió que podrían existir alternativas, como jabones veganos. Mi madre hizo que pareciera que debía renunciar [a mi decisión] y aceptar que explotar a los animales es simplemente la forma como funciona el mundo. Fin de la historia.

Mi hija de 15 años ha sido vegetariana por un par de años. Recientemente ha estado diciendo que quiere hacerse vegana por lo que ha sabido de las granjas industriales a través de sus amigos que publican sobre esto en Facebook. Yo quiero apoyarla pero he escuchado que una dieta vegana es potencialmente nociva. ¿Cómo puedo hablar con ella acerca de esto?

Con la creciente popularidad del estilo de vida vegano en la cultura estadounidense y la toma de conciencia en los niños y los adultos jóvenes como consecuencia del acceso a una gran cantidad de información a través de las redes sociales, es cada vez más común que los niños y adolescentes expresen su interés en hacerse veganos. Esto puede suponer un reto para los padres no veganos que quieren apoyar a su hija y sus convicciones, pero están preocupados acerca del cambio. Como padres, es perfectamente normal estar preocupados y querer asegurarse de que su hijo está tomando una decisión saludable. Uno no debe sentirse culpable por cuestionar esta opción o desear estar seguro que se trata de una decisión totalmente pensada y discutida en familia.

Hay muchas cosas para considerar al tener estas conversaciones con su hija menor o adolescente. En primer lugar, es importante hablar sobre sus razones para querer ser vegana. He hablado con anterioridad sobre las razones más comunes para ser vegano; por lo general, tienen que ver con la salud, el ambiente y/o asuntos relacionados con el trato a los animales. Es muy común que los niños y los adultos jóvenes que aman a los animales deseen hacer todo lo que puedan para evitar el maltrato y la matanza de los animales, y creo que es saludable apoyar tales convicciones éticas en los niños.

Sin embargo, también es importante descartar un trastorno de la alimentación como una posible razón para desear este cambio, ya que los individuos que sufren de trastornos de la alimentación pueden ser más propensos a buscar dietas más restrictivas. Por ejemplo, es más fácil para un niño o un adolescente rechazar diversos alimentos grasos volviéndose vegano. Si la niña o adolescente indica que la pérdida de peso es el principal motivo para querer hacerse vegana, esto puede ser una alerta de un posible trastorno de la alimentación. Si sospecha de la existencia de un trastorno de la alimentación, es muy importante obtener ayuda para su niña o adolescente y hacer que sea valorada por un médico o un profesional de la salud mental que pueda llevar a cabo una evaluación apropiada de la situación, ya que los trastornos de la alimentación pueden ser mortales si no se diagnostican y tratan adecuadamente. Sospechar de la presencia de un trastorno de la alimentación no hace necesario que el niño continúe consumiendo carne y productos lácteos, sino que sugiere la importancia de que el niño reciba atención y nutrición apropiadas.

He hablado sobre nutrición vegana en este libro y he expuesto cómo diversas nociones sobre el carácter nocivo del veganismo son mitos que se han desenmascarado. Sin embargo, sigue siendo importante asegurarse de que su hijo menor o adolescente, vegano o no, tiene una buena nutrición y obtiene las vitaminas y minerales necesarios. Mi análisis previo sobre asuntos relacionados con la dieta, incluyendo el consumo de un suplemento de vitamina B12, también es pertinente para los niños y adolescentes. Si aún está preocupado acerca de la dieta y las necesidades

nutricionales, sin duda es una buena idea buscar un dietista profesional amigable con los veganos. Especifico “amigable con los veganos” porque no todos los nutricionistas o profesionales de la medicina están al día con respecto al conocimiento de las dietas veganas y las últimas evidencias científicas en torno a éstas. Los profesionales de la medicina, al igual que la población en general, no son inmunes a muchos de los mitos populares sobre el veganismo que he comentado en este libro. Considere el recurso en línea Vegdocs (www.vegdocs.com) cuando busque un médico amigable con los veganos (en los Estados Unidos). Este sitio web se actualiza constantemente y tiene un gran directorio para localizar médicos amigables con los veganos por estado.

También puede pensar en esto como una oportunidad para hablar con su hija menor o adolescente sobre buena nutrición y para que la niña comience a planificar cuidadosamente una dieta saludable a una edad temprana. Si su hijo o hija tienen la edad suficiente, podría ser una buena oportunidad para ayudar con las compras del mercado y aprender a cocinar comidas saludables. Hay muchos libros disponibles sobre cocina vegana saludable. Usted puede pensar que esta es una manera de ayudar a su hijo menor o adolescente a empezar a desarrollar buenos hábitos de salud y evitar la obesidad, que actualmente es un importante problema de salud pública en esa edad.

Cómo abogar por su pariente vegano

Mi abuela horneó un pastel muy bonito para mi 13^{er} cumpleaños, pero yo sabía que no era vegano, así que educadamente me abstuve de comerme una tajada cuando me ofrecieron. Mi papá me gritó delante de todo el mundo en la fiesta y me dijo que me había insultado a mi abuela al no comer el pastel que ella consideradamente había hecho para mí. Me preguntó si mi ‘estúpida dieta’ era más importante que mi familia, pero no había nada que yo pudiera decir realmente en ese momento para hacerle entender. Sólo sentí ganas de llorar...

Fui con mi familia a nuestro restaurante local favorito y ordené lo acostumbrado, arroz frito con piña y tofu. Al parecer las personas normalmente ordenan este plato con camarones y, cuando me lo trajeron, el plato tenía camarones. Les expliqué que era vegana y pedí que me trajeran un reemplazo. Un par de minutos después, el camarero me trajo de vuelta el plato y me di cuenta de que aún olía a camarón. Lo revisé y encontré un pequeño trozo de camarón. Al parecer, sólo retiraron los camarones y me lo trajeron de nuevo, sin pensar que yo lo notaría o que me importaría que el camarón haya sido cocinado con el platillo entero. Me sentí enojada y frustrada, y mi familia sólo me dijo que no era gran cosa y que me olvidara del tema. Sentí que estaba sola en mi frustración y realmente nadie entendía mis razones.

Estoy muy frustrada con la actitud de mi marido cuando se trata de la guardería de nuestro hijo Steven. Durante semanas he estado tratando de explicarles a los maestros de Steven que su dieta es vegana y no puede comer alimentos con productos de origen animal; sin embargo, ellos continúan dándole comida que contiene leche o gelatina animal. He intentado con calma que sepan que esto es algo muy importante para nosotros y he enviado a Steven con sus propios bocadillos veganos por si acaso, pero esto no ha funcionado. Tal vez he intentado no sonar como una “mamá vegana agresiva” de modo que sientan que pueden ignorar mis peticiones. De todos modos, mi esposo Joe y yo fuimos a recoger a Steven el otro día y, después de enterarnos de que Steven había comido Cheez-Its, Joe volteó los ojos y dijo: “¡Mira lo que has hecho! ¡La policía vegana va a venir a arrestarte!” Me sentí totalmente traicionada por mi esposo en ese momento.

Es posible que haya momentos en los que sería útil que usted pudiera abogar por su pariente vegano. He hablado en este libro sobre varios mitos comunes y creencias erróneas sostenidas ampliamente sobre el veganismo. Los niños y los adultos veganos pueden ser molestados e insultados regularmente por personas no veganas, o afrontar una falta general de conocimiento sobre veganismo. Si su hija es vegana, otros adultos pueden intentar poner carne en su plato o presionarla de otra forma para desviarla de su dieta vegana. Otros pueden no estar conscientes de la importancia que tiene para los veganos permanecer fiel a su estilo de vida. Estas pueden ser

oportunidades importantes para defender o apoyar a su familiar y reforzar sus convicciones y deseo de ser vegano. Incluso si ésta no es una decisión que usted haya tomado para sí mismo, puede ser muy reconfortante para su pariente vegano y él probablemente apreciará su apoyo y se sentirá más conectado con usted.

Recuerdo que fui a cenar con mi madre justo después de que decidí ser vegana. Aunque ella no era vegana, ordenó un plato vegano para ella, para que pudiéramos compartir nuestras entradas. Me hizo sentir muy bien tener su apoyo, especialmente cuando estaba dudando en hacer la transición al veganismo y preguntándome qué tipo de impacto tendría ésta en nuestra relación. Después de la cena, sentí como "¡Sí, puedo hacer esto!"

La comunicación con familiares veganos durante los días festivos y las vacaciones

Trabajé muy duro para tener una buena cantidad de comida para mi hijo vegano en Navidad y él se la pasó preguntándome si las cosas que hice eran realmente veganas e incluso se atrevió a verificar los ingredientes en los paquetes de los alimentos que había preparado. Fue como si él no confiara en que yo era capaz de leer los ingredientes y comprobar que todo lo que había comprado era vegano, aunque yo había sido muy cuidadosa escogiendo todos los alimentos.

Este Día de Acción de Gracias fui con mi esposo a la casa de mi familia a cenar. Hablamos de si deberíamos ir o, en vez de esto, debíamos simplemente pasar el día festivo con nuestros amigos veganos y tener una gran comida vegana con ellos. El Día de Acción de Gracias es una especie de evento triste para nosotros porque es un recordatorio de cómo los animales son asesinados innecesariamente y la gente alrededor de nosotros contribuye a este asesinato, sin pensarlo mucho. Decidimos seguir adelante y ver nuestra familia durante el día festivo porque es una tradición importante para nosotros, y porque sabemos lo importante que es para mi abuela tener a toda la familia reunida. Bueno, resultó ser un desastre total. Por supuesto, como de costumbre, mi tío hizo sus bromas sobre cómo necesitamos "salvar las plantas" comiendo más animales y no había casi nada que pudiéramos comer porque todo tenía carne o productos lácteos. Mi padre me preguntó en la mesa si yo era "todavía vegana" y luego volteó los ojos cuando le dije, "¡Por supuesto! ¡No dejaré de serlo!" En nuestro camino de regreso a casa tuvimos que parar en un restaurante italiano local para comer pasta y tener un rato de calidad a solas porque ambos estábamos hambrientos, cansados y frustrados por los eventos de la noche.

Los días festivos o los eventos especiales pueden ser estresantes para cualquier familia. Pasar tiempo con los miembros de su familia con quienes normalmente no interactúa no siempre es fácil o cómodo y para algunas familias puede ser una ocasión de potencial conflicto. Es más probable que las diferencias entre los miembros de la familia con respecto a las decisiones sobre el estilo de vida y las creencias políticas sean resaltadas durante estos eventos y los viejos resentimientos pueden aflorar. A continuación hay algunos consejos para tratar de asegurar que los temas en torno al veganismo no aumenten los posibles conflictos entre los miembros de la familia durante las vacaciones o los eventos especiales.

Tenga presente que su pariente vegano puede pasar un mal rato en las vacaciones o los eventos familiares cuando se consumen carne y lácteos. Los días festivos, como Acción de Gracias, pueden ser molestos para los veganos porque puede ser un doloroso recordatorio de los 45 millones de pavos que son asesinados para esta fecha cada año en los Estados Unidos. Esto puede ser difícil de entender para los miembros no veganos de la familia, quienes pueden pensar que su pariente vegano está siendo "difícil" o "sermoneador". Trate de ver esta situación desde una perspectiva vegana. A la mayoría de las personas veganas les importan mucho lo que consideran como sufrimiento y sacrificio innecesarios de los animales. Es posible que para ellas no exista una diferencia entre la importancia de la vida de un pavo y la de otros animales, como los perros o gatos. Imagine cómo se sentirá si 45 millones de perros y gatos fueron asesinados para celebrar una importante fecha familiar.

También puede ser útil planear cuidadosamente los días festivos o eventos familiares para asegurarse de que hay opciones veganas disponibles. Lo mejor podría ser que su pariente vegano lleve su propia comida para evitar herir los sentimientos de alguien más. La carencia de opciones veganas puede ser interpretada como rechazo por su familiar vegana. Por otra parte, hacer que su pariente vegano se sienta culpable por su esfuerzo para preparar un platillo vegano puede resultar igualmente incómodo. He encontrado que lo mejor es planear con anticipación para asegurarse de que no hay tales malentendidos o sentimientos heridos durante las comidas especiales.



— ¿Quién es este tipejo y por qué promueve el sacrificio ritual de sus semejantes?

Su pariente vegana puede también desear que el día festivo o el evento familiar se celebren en su casa. Esto puede ser difícil si su familiar vegana no permite que se consuman carne o productos lácteos en su casa por razones éticas. Por supuesto, es su decisión asistir y no consumir carne o lácteos, pero, en general, es mejor respetar los deseos de su pariente y mostrar comprensión por su perspectiva. Intentar cambiar los puntos de vista de su familiar vegana sobre permitir el consumo de carne o lácteos en su casa probablemente será inútil y sólo causará desacuerdos y conflictos.

9. Conclusiones

Espero que este libro sea útil para los miembros de la familia de las personas veganas y, más importante, para mejorar la comunicación y la comprensión con su ser querido vegano. Trabajar en las relaciones con la familia es un proceso que dura toda la vida y espero que este libro pueda servir como un recurso para asistirlo en este viaje. Las discusiones en torno al veganismo y los temas asociados con éste no deben separar a las familias. Por el contrario, cuanto más estemos en capacidad de comunicar las cosas que nos importan, más cerca estaremos como familia y como sociedad.

Referencias

1. Aillery, M. et al. "Managing Manure to Improve Air and Water Quality." U.S. Department of Agriculture. ERR-9. 2005.
2. American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine. "Nutrition and athletic performance." *Journal of the American Dietetic Association*. 100. 1543-56. Dec. 2000.
3. APHA (American Public Health Association). "Precautionary Moratorium on New Concentrated Animal Feed Operations." *American Public Health Association*. Policy No. 20037. American Public Health Association, 2003.
4. Appleby, P., N. Allen, and T. Key. "Diet, vegetarianism, and cataract risk." *The American Journal of Clinical Nutrition*. 93.5. 1128-1135. May 2011.
5. Appleby, P., N. Allen, and T. Key. "Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC-Oxford." *Public Health Nutrition*. 5.5. 645-654. 2002.
6. Appold, K. "Dangers of Vitamin B12 Deficiency." *Aging Well*. 5.30. 2012.
7. Ascione, F. (2005). *Children and Animals: Exploring the Roots of Kindness and Cruelty*. West Lafayette, IN: Purdue University Press, 2005.
8. Baik, H. and R. Russell. "Vitamin B12 deficiency in the elderly." *Annual Review of Nutrition*. 19. 357-377. July 1999.
9. Barnard, N. et al. "A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: A randomized, controlled, 74-week clinical trial." *The American Journal of Clinical Nutrition*. 89. 1588S-1596S. 2009.
10. Barnard, N. et al. "Acceptability of a low-fat vegan diet compares favorably to a step II diet in a randomized, controlled trial." *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation & Prevention*. 24.4. 229-235. 2004.
11. Beckett, J. and J. Oltjen. "Estimation of the Water Requirement for Beef Production in the United States." *Journal of Animal Science*. 71. 818-8268. 1993.
12. Birch, E. et al. "Visual acuity and cognitive outcomes at 4 years of age in a double-blind, randomized trial of longchain polyunsaturated fatty acid-supplemented infant formula." *Early Human Development*. 83. 279-284. 2007.
13. Birch, E. et al. "Visual maturation of term infants fed long-chain polyunsaturated fatty acid-supplemented or control formula for 12 mo" *The American Journal of Clinical Nutrition*. 81. 871-879. 2005.
14. Boucher, D. et al. "Grade A Choice? Solutions for deforestation-free meat." Cambridge, MA: Union of Concerned Scientists. 2012. Web.
15. Boucher, D. et al. "The root of the problem: What's driving tropical deforestation today?" Union of Concerned Scientists. 2011. Web.
16. Burkholder J. et al. "Impacts of Waste from Concentrated Animal Feeding Operations on Water Quality." *Environmental Health Perspectives*. 115.2. 308-12. 2007. Web.
17. Braithwaite, V. *Do Fish Feel Pain?* Oxford University Press, 2010.
18. Chavarro, J. et al. "Soy food and isoflavone intake in relation to semen quality parameters among men from an infertility clinic." *Human Reproduction*. 23. 2584-2590. Nov. 2008.
19. Chen, C. et al. "Total cardiovascular risk profile in Taiwanese vegetarians." *European Journal of Clinical Nutrition*. 62.1. 138-144. 2008.
20. Copeland, C. "Animal Waste and Water Quality: EPA Regulation of Concentrated Animal Feeding Operations (CAFOs)" Congressional Research Service. Nov. 17, 2008. Web.
21. Craig, W. and R. Mangels, "Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets." *Journal of the American Dietetic Association*. 109. 1266-1282. 2009.

22. Crowe, F. et al. "Diet and risk of diverticular disease in Oxford cohort of European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPICP: Prospective study of British vegetarians and non-vegetarians." *BMJ*. 343: d4141. 2011.
23. Davis, J. *World veganism—past, present, and future*. PDF e-book. 2010-2012.
24. Dewell, A. et al. "A Very-Low-Fat Vegan Diet Increases Intake of Protective Dietary Factors and Decreases Intake of Pathogenic Dietary Factors." *Journal of the American Dietetic Association*. 108. 347-356. 2007.
25. Diaz, R. "Overview of hypoxia around the World." *Journal of Environmental Quality*. 30. 275–281. 2001.
26. Donham, K. and K. Thu (ed.). "Understanding the impacts of large-scale swine production: proceedings from an interdisciplinary scientific workshop." Des Moines, IA: College of Public Health, June 29-30, 1995.
27. Eisnitz, G. *Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect, and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry*. Amherst, NY: Prometheus Books, 2006.
28. EPA (United States Environmental Protection Agency). "National Pollutant Discharge Elimination System permit regulation and effluent limitation guidelines and standards for concentrated animal feeding operations (CAFOs); final rule." Federal Register 68.29. 7176, 7180. EPA, 12 Feb. 2003. <http://cfpub.epa.gov/npdes/regresult.cfm?program_id=7&view=all&type=1>
29. EPA (United States Environmental Protection Agency). "Emissions From Animal Feeding Operations: Draft." xi. EPA, 15 Aug. 2001. <www.epa.gov/ttn/chief/ap42/ch09/draft/draftanimalfeed.pdf>
30. EPA (United States Environmental Protection Agency). "Mercury." EPA.gov, 2012. <<http://www.epa.gov/hg/effects.htm>>
31. Eshel, G. and P. Martin. "Diet, Energy, and Global Warming." *Earth Interactions*. 10. 1-17. 2005.
32. FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations). "Livestock a major threat to environment." *FAO Newsroom*. Rome: FAO, 26 Nov. 2006. <<http://www.fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448/index.html>>
33. Farm Forward calculation based on U.S. Department of Agriculture, 2002 *Census of Agriculture*. June 2004. Farm Forward. Farm Forward, 2008. Web.
34. Flaxman, S. and P. Sherman. "Morning sickness: Adaptive cause or nonadaptive consequence of embryo viability?" *The American Naturalist*. 172.1. 54-62. 2008.
35. Frattaroli, J. et al. "Clinical events in prostate cancer lifestyle trial: Results from two years of follow-up." *Urology*. 72.6. 1391-1323. Dec. 2008.
36. Giem, P., W. Beeson and G. Fraser. "The incidence of dementia and intake of animal products: preliminary findings from the Adventist Health Study." *Neuroepidemiology*. 12.1. 28-36. 1993.
37. Gilchrist, M. et al. "The Potential Role of Concentrated Animal Feeding Operations in Infectious Disease Epidemics and Antibiotic Resistance." *Environmental Health Perspectives*. 115.2. 313-6. Feb. 2007. Web.
38. Gilsing, A. et al. "Serum concentrations of vitamin B12 and folate in British male omnivores, vegetarians and vegans: Results from a cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study." *European Journal of Clinical Nutrition*. 64.9. 933-939. Sept. 2010.
39. Goodland, R. and J. Anhang. "Livestock and climate change. What if the key actors in climate change are...pigs, cows and chickens?" *World Watch*. Nov/Dec 2009.
40. Gorczyca, D. et al. "An impact of the diet on serum fatty acid and lipid profiles in Polish vegetarian children and children with allergy." *European Journal of Clinical Nutrition*. 65. 191-195. Feb. 2011.
41. Gordon, D. "Vegetable Proteins Can Stand Alone." *Journal of the American Dietetic Association*. 96.3. 230-231. Mar. 1996

42. Grant, R. et al. "The relative impact of a vegetable-rich diet on key markers of health in a cohort of Australian adolescents." *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*. 17.1. 107-115.
43. Greenberg, J., S. Bell and W. Van Ausdal. "Omega-3 fatty acid supplementation during pregnancy." *Reviews in Obstetrics and Gynecology*. 1.4. 162-169. Fall 2008.
44. Hamilton-Reeves, J. et al. "Clinical studies show no effects of soy protein or isoflavones on reproductive hormones in men: results of a meta-analysis." *Fertility and Sterility*. 94. 997-1007. Aug. 2010.
45. Harris Interactive Service Bureau. "Vegetarian Times Study Shows 7.3 Million Americans Are Vegetarians and an additional 22.8 Million Follow a Vegetarian-Inclined Diet." *Vegetarian Times*. Cruz Bay Publishing, Inc., Apr. 2008. Web.
46. Hart, D. and R. Sussman. *Man the Hunted: Primates, Predators, and Human Evolution*. Cambridge, MA: Westview Press, 2005.
47. Hertwich, E. et al. "Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production: Priority Products and Materials." Paris: UNEP (United Nations Environment Programme). 2010.
48. Hightower, J. *Diagnosis: Mercury: Money, Politics, and Poison*. Washington, D.C.: Shearwater Books, 2011.
49. Hook, E. "Changes in tobacco smoking and ingestion of alcohol and caffeinated beverages during early pregnancy: are these consequences, in part, of fetoprotective mechanisms diminishing maternal exposure to embryotoxins?" *Birth defects: Risks and consequences* (Eds. S. Kelly et al.). 173-183. Academic Press, 1976.
50. Huang, T. et al. "Cardiovascular disease mortality and cancer incidence in vegetarians: a meta-analysis and systematic review." *Annals of Nutrition and Metabolism*, 60.4. 233-240. 2012.
51. HSUS (The Humane Society of the United States). "Factory farming in America: The true cost of animal agribusiness for rural communities, public health, families, farmers, the environment, and animals." 2008.
<<http://www.humanesociety.org/assets/pdfs/farm/hsus-factory-farming-in-america-the-true-cost-of-animal-agribusiness.pdf>>
52. Immerman, A. "Vitamin B12 status on a vegetarian diet. A clinical review." *World Review of Nutrition and Dietetics*. 37. 38-54. Basel, Switzerland: Karger Publishers, 1981.
53. IOM (Institute of Medicine). *Nutrition During Pregnancy*. Washington, D.C.: National Academy of Sciences Press, 2009.
54. IOM (Institute of Medicine) Food and Nutrition Board. *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D*. Washington, D.C.: National Academy Press, 2010.
55. Kahleova, H. et al. "Vegetarian diet improves insulin resistance and oxidative stress markers more than conventional diet in subjects with Type 2 diabetes." *Diabetic Medicine*. 28.5. 549-559. May 2011.
56. Keeping Antibiotics Working Coalition. "Kennedy, Snowe & Slaughter Introduce AMA-Backed Bill to Cut Antibiotic Resistance Linked to Misuse of Antibiotics in Animal Agriculture." Washington, D.C.: PR Newswire-US Newswire, 12 Feb. 2007.
57. Kellogg R. et al. "Manure Nutrients Relative to the Capacity of Cropland and Pastureland to Assimilate Nutrients: Spatial and Temporal Trends for the United States." *U.S. Department of Agriculture Natural Resources Conservation Service*. USDA.gov, 2000. Web.
58. Key, T. et al. "Mortality in vegetarians and nonvegetarians: Detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies." *American Journal of Clinical Nutrition*. 70 (suppl. No. 3). S516-S524. 1999.
59. Knight E. et al. "The impact of protein intake on renal function decline in women with normal renal function or mild insufficiency." *Annals of Internal Medicine*. 138. 460-7. 2003.
60. Koebernick C. et al. "Long-term ovo-lacto vegetarian diet impairs vitamin B-12 status in pregnant women." *Journal of Nutrition*. 134.12. 3319-26. Dec. 2004.

61. Lanou, A. and B. Svenson. "Reduced cancer risk in vegetarians: An analysis of recent reports." *Cancer Management and Research*. 3. 1-8. 20 Dec. 2010.
62. Lappe, F. *Diet for a Small Planet*. New York: Ballantine Books, 1971.
63. Lappe, F. *Diet for a Small Planet*. New York: Ballantine Books, 1981.
64. Lazor, K., N. Chapman and E. Levine. "Soy goes to school: Acceptance of healthful, vegetarian options in Maryland middle school lunches." *The Journal of School Health*. 80.4. 200-206. Apr. 2010.
65. Leavenworth, S. and J. Schiffer. "Airborne Menace." *Raleigh News and Observer*. 5 July 1998.
66. Lin, D. "Can Veganism Prevent Food-Borne Illnesses? If I Go Vegan, Will I Be Safe from Listeria, Salmonella, Swine Flu, and E. Coli?" *About.com Animal Rights*. About.com, 2013. Web.
67. Mangels, R. *The Everything Vegan Pregnancy Book: All you need to know for a healthy pregnancy that fits your lifestyle*. Avon: Adams Media, 2011.
68. Masley, S., L. Masley and T. Gualtieri. "Effect of Mercury Levels and Seafood Intake on Cognitive Function in Middleaged Adults." *Integrative Medicine*. 11.3. 32-41. 2012.
69. McCarty, M. "The origins of Western obesity: A role for animal protein?" *Medical Hypotheses*. 54. 488-494. Mar. 2000.
70. McDougall, J. "Vitamin B12 Deficiency—the Meat-eaters' Last Stand." *The McDougall Newsletter*. 6.11. John McDougall, Nov. 2007. Web.
71. McWilliams, J. "The Myth of Sustainable Meat." *The New York Times*. 12 Apr. 2012.
72. Mellon, M., C. Benbrook and K. Lutz Benbrook. "Hogging it! Estimates of antimicrobial abuse in livestock, executive summary." *Union of Concerned Scientists*. 2001. <http://www.ucsusa.org/assets/documents/food_and_agriculture/hog_front.pdf>
73. Melnik, B. "Dietary intervention in acne: Attenuation of increased mTORC1 signaling promoted by Western diet." *Dermato-Endocrinology*. 4.1. 20-32. 1 Jan. 2102.
74. Merkel, M. "Press Briefing: Citizens and Public Health Officials Explain Why Congress Should Not Exempt Factory Farms from CERCLA." *Environmental Integrity Project*. The Environmental Integrity Project. 27 Apr. 2006.
75. Messina, G. "A Healthy Start for Vegan Children." *The Vegan R.D.* The Vegan RD, 5 Nov. 2012. Web.
76. Messina, M. "Soybean isoflavone exposure does not have feminizing effects on men: A critical examination of the clinical evidence." *Fertility and Sterility*. 93.7. 2095-2104. 1 May 2010.
77. Messina, V. and R. Mangels. "Considerations in planning vegan diets: children." *Journal of the American Dietetic Association*. 101. 661-669. 2001.
78. Mills, M. "The Comparative Anatomy Of Eating." *Vegsource.com*. VegSource Interactive, Inc., 21 Nov. 2009. Web.
79. Minority Staff of the U.S. Senate Committee on Agriculture, Nutrition and Forestry. "Animal Waste Pollution in America: An Emerging National Problem." Report compiled for Senator Tom Harkin. 11. Dec. 1997.
80. Mirabelli, M. et al. "Asthma Symptoms Among Adolescents Who Attend Public Schools That Are Located Near Confined Swine Feeding Operations." *Pediatrics*. 118.1. e66-75. American Academy of Pediatrics. 2006.
81. Mood, A. and P. Brooke. "Estimating the Number of Farmed Fish Killed in Global Aquaculture Each Year." *Fishcount.org*, Jul. 2012. <<http://fishcount.org.uk/published/std/fishcountstudy2.pdf>>
82. Myers, G. and P. Davidson. "Does methylmercury have a role in causing developmental disabilities in children?" *Environmental Health Perspectives*. 108. 413-420. June 2000.
83. NASA (National Aeronautics and Space Administration). "Methane's Impacts on Climate Change May Be Twice Previous Estimates." *NASA.gov*, 2005. <<http://www.nasa.gov/centers/goddard/news/topstory/2005/methane.html>>

84. NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health). "Preventing Deaths of Farm Workers in Manure Pits." NIOSH Publication No. 90-103. Centers for Disease Control and Prevention, 1990. www.cdc.gov/niosh/90-103.html
85. NRDC (Natural Resources Defense Council). "Facts About Pollution From Livestock Farms." *Natural Resources Defense Council*. 2005. www.nrdc.org/water/pollution/ffarms.asp.
86. Naylor, R. et al. "Feeding aquaculture in an era of finite resources." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 106.36. 15103-15110. 2009.
87. Newport, F. "In U.S., 5% Consider Themselves Vegetarians." *Gallup*. Princeton, NJ: Gallup, Inc., 26 Jul. 2012. <http://www.gallup.com/poll/156215/Consider-Themselves-Vegetarians.aspx>.
88. Norris, J. and V. Messina. *Vegan for Life*. Boston: Da Capo Press, 2011.
89. Novick, J. "Complementary Protein Myth Won't Go Away!" *Healthy Times*. May 2003.
90. Ornish, D. et al. "Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease." *The Journal of the American Medical Association*. 280.23. 2001-2007. 1998.
91. Ornish, D. et al. "Intensive lifestyle changes may affect the progression of prostate cancer." *Journal of Urology*. 174.3. 1065-1069. Sept. 2005.
92. Parks, C. "Domesticated Animal Populations Skyrocket; Chickens Outnumber People Three To One." *Huffington Post*. The HuffingtonPost.com, Inc., 29 Jul. 2011.
93. Patrick-Goudreau, C. *Vegan's Daily Companion: 365 Days of Inspiration for Cooking, Eating, and Living Compassionately*. Beverly, MA: Quarry Books, 2011.
94. Pettersen, B. et al. "Vegetarian diets and blood pressure among white subjects: Results from the Adventist Health Study-2 (AHS-2)." *Public Health Nutrition*. 15.10. 1909-1916. Oct. 2012.
95. Pischke, C. et al. "Clinical events in coronary heart disease patients with an ejection fraction of 40% or less: 3-year follow-up results." *Journal of Cardiovascular Nursing*. Sept.-Oct. 2012. 25.5. E8-15.
96. Pimentel, D. and M. Pimentel. *Food, Energy and Society*. Niwot, CO: Colorado University Press, 1996.
97. Profet, M. "The evolution of pregnancy sickness as protection to the embryo against Pleistocene teratogens." *Evolutionary Theory*. 8. 177-190. 1988.
98. Rosell, M. et al. "Weight gain over 5 years in 21,966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford." *International Journal of Obesity*. 30.9. 1389-1396. 2006.
99. Rosenthal, E. "Tests reveal mislabeling of fish." *The New York Times*. The New York Times Company, 26 May 2011. Web.
100. Rozin, P. et al. "Is Meat Male? A Quantitative Multimethod Framework to Establish Metaphoric Relationships." *Journal of Consumer Research*. 39.3. 629-643. The University of Chicago Press, 2012.
101. Saatchi, S. et al. "Benchmark map of forest carbon stocks in tropical regions across three continents." *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 108.24. 9899-9904. National Academy of Sciences, 2011.
102. Sareen, A. "Why don't vegans care about people?" *Huffpost Healthy Living*. The Huffingtonpost.com, Inc., 15 Aug. 2012. Web.
103. Sarwar, G. "Digestibility of protein and bioavailability of amino acids in foods: Effects on protein quality assessment." *World Review of Nutrition and Dietetics*. 54. 26-70. 1987.
104. Schalinske, K. and A. Smazal. "Homocysteine imbalance: A pathological metabolic marker." *Advances in Nutrition*. 3.6. 755-762. 1 Nov. 2012.
105. Sellmeyer, D. et al. "A high ratio of dietary animal to vegetable protein increases the rate of bone loss and the risk of fracture in postmenopausal women." *American Journal of Clinical Nutrition*. 73. 118-22. Jan. 2001.

106. Sierra Club. "Air pollution from factory farms." *Sierra Club*. Sierra Club, 2008. Web.
107. Singer, P. "Fish: The forgotten victims on our plate." *The Guardian*. Sept. 2010. Web.
108. Steele, D. "Factory Farms' Wide Net of Pain and Destruction." *The Canada Earthsaver*. 2009.
109. Steinfeld, H. et al. "Livestock's long shadow: environmental issues and options." Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2006.
110. Ström, S. et al. "Nutritional and toxicological aspects of seafood consumption—an integrated exposure and risk assessment of methylmercury and polyunsaturated fatty acids." *Environmental Research*. 111.2. 274-280. Feb. 2011.
111. Tallichet, S. "Exploring the Link Between Recurrent Acts of Childhood and Adolescent Animal Cruelty and Subsequent Violent Crime." *Criminal Justice Review*. 29. 304-316. Autumn 2004.
112. Thu, K. et al. "A Control Study of the Physical and Mental Health of Residents Living Near a Large-Scale Swine Operation." *Journal of Agricultural Safety and Health*. 3.1. 13-26. 1997.
113. Tonstad, S. et al. "Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes." *Diabetes Care*. 32.5. 701-796. May 2009.
114. Trapp, D., W. Knez and W. Sinclair. "Could a vegetarian diet reduce exercise-induced oxidative stress? A review of the literature." *Journal of Sports Sciences*. 28.12. 1261-1268. Oct. 2010.
115. Turner-McGrievy, G, N. Barnard and A. Scialli. "A two-year randomized weight loss trial comparing a vegan diet to a more moderate low-fat diet." *Obesity*. 15.9. 2276-2281. 2007.
116. USDA (United States Department of Agriculture). "Agricultural Statistics." Washington, D.C.: United States Department of Agriculture, 2001.
117. USDA Economic Research Service. "Environmental interactions with agricultural production: animal agriculture and the environment." 2007. Web. www.ers.usda.gov/Briefing/AgAndEnvironment/animalagriculture.htm
118. Vidal, J. "Food shortages could force world into vegetarianism, warn scientists." *Ecologist*. 31 Aug. 2012. Web.
119. Waldmann, A. et al. "Dietary intakes and blood concentrations of antioxidant vitamins in German vegans." *Internationale Zeitschrift für Vitamin- und Ernährungsforschung*. 75.1. 28-36. 2005.
120. Wasserman, D. and R. Mangels. *Simply Vegan: Quick Vegetarian Meals*. Baltimore, MD: The Vegetarian Resource Group, 2006.
121. Wing, S. and S. Wolf. "Intensive livestock operations, health, and quality of life among eastern North Carolina residents." *Environmental Health Perspectives*. 108.3. 233-8. 2000. Web.
122. Winston, J., and R. Mangels. "Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets." *Journal of the American Dietetic Association*. 109.12. 66-82. 2009.
123. Yang, S. et al. "Chinese lacto-vegetarian diet exerts favorable effects on metabolic parameters, intima-media thickness, and cardiovascular risks in healthy men." *Nutrition in Clinical Practice*. 27.3. 392-398. The American Society for Parenteral and Enteral Nutrition, 2012.