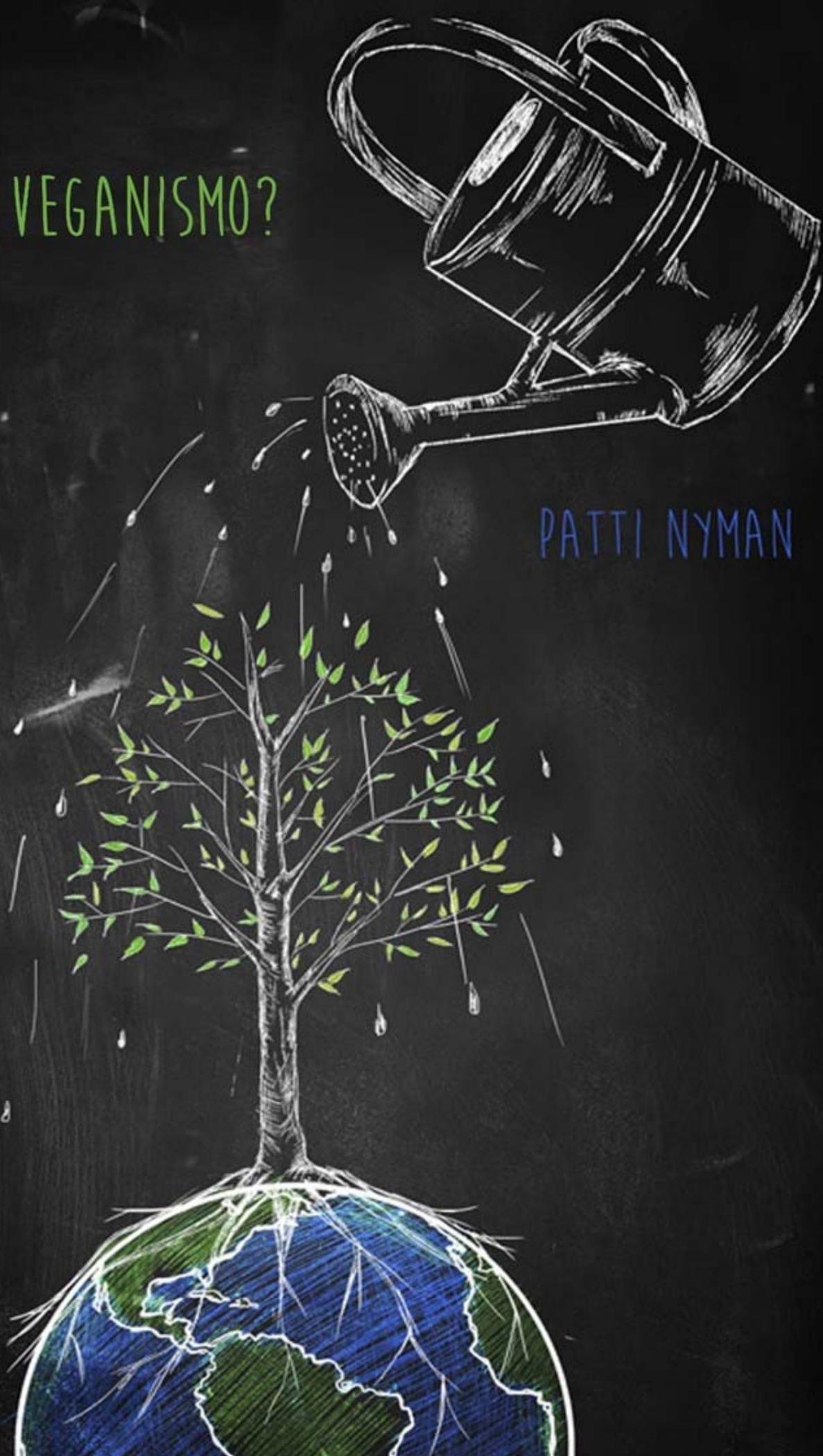


INTRODUCCIÓN A

¿POR QUÉ VEGANISMO?

PATTI NYMAN



INTRODUCCIÓN A
¿POR QUÉ VEGANISMO?

PATTI NYMAN

Introducción a ¿Por qué veganismo?

Copyright © 2014 Patti Nyman
ISBN: 978-1-940184-07-4

Diseño: Jonathan Byrd



Publicado por Vegan Publishers,
LLC Danvers, Massachusetts 01923

Todos los derechos están reservados. Producido digitalmente en los Estados Unidos de América. Ninguna sección de este libro electrónico puede ser reproducida o transmitida de ninguna manera sin la autorización escrita de la editorial. Se exceptúa a los revisores o críticos que pueden citar fragmentos breves como parte de su revisión.

ESTE LIBRO ESTÁ DEDICADO A LAS GENERACIONES FUTURAS,
HUMANAS Y NO HUMANAS.

QUE NUNCA CONOZCAN LA VIOLENCIA DE NUESTRO TIEMPO.
QUE VIVAN LIBRES DEL TEMOR DE LO QUE PUEDE DEPARAR EL
FUTURO.

QUE EXPERIMENTEN LA INTENSA Y PROFUNDA ALEGRÍA DE LA VIDA
EN ESTE PARAÍSO TERRENAL.

TABLA DE CONTENIDO

NUESTRA VISIÓN DEL MUNDO.....	
EL PROBLEMA.....	
HACIA UN CAMBIO DE CONCIENCIA.....	
NUESTROS VALORES, NUESTRAS ELECCIONES.....	
CAMBIO CLIMÁTICO.....	
SELVAS TROPICALES.....	
RECURSOS.....	
TIERRA.....	
AGUA.....	
COMBUSTIBLES FÓSILES.....	
UNA GRANJA INDUSTRIAL.....	
HAMBRE Y POBLACIÓN GLOBAL.....	
OCÉANOS.....	
MONOCULTIVOS.....	
PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD.....	
PRODUCTOS LOCALES, ORGÁNICOS Y DE ANIMALES CRIADOS AL AIRE LIBRE.....	
NÚMERO DE VÍCTIMAS.....	
OTROS USOS DE LOS ANIMALES.....	
ANIMALES EN LABORATORIOS.....	
USO DE LA PIEL ANIMAL: CUERO Y LANA.....	
ANIMALES COMO ENTRETENIMIENTO.....	
LA INDUSTRIA DE LAS "MASCOTAS".....	
RESPONSABILIDAD MORAL.....	

- ¿LO QUE HAGO IMPORTA?.....
- ¿LOS ANIMALES CRIADOS PARA EL CONSUMO HUMANO IMPORTAN?.....
- ¿EL MEJORAMIENTO DEL TRATO A LOS ANIMALES IMPORTA?.....
- ¿QUÉ YO NO LASTIME O MATE A LOS ANIMALES IMPORTA?.....

ANATOMÍA HUMANA.....

SALUD HUMANA.....

FIGURA 1. ANATOMÍA COMPARADA DEL COMER.....

LÁCTEOS Y CÁNCER.....

PROTEÍNA ANIMAL Y SALUD ÓSEA.....

¿AHORA QUÉ?.....

¿POR QUÉ VEGANISMO?.....

REFERENCIAS.....

LIBROS RECOMENDADOS.....

PELÍCULAS RECOMENDADAS.....

PÁGINAS DE INTERNET RECOMENDADAS.....

[ERES] PERSONALMENTE RESPONSABLE DE HACERTE MÁS ÉTICO QUE LA
SOCIEDAD EN LA QUE CRECISTE.

- ELIEZER YUDKOWSKY

NUESTRA VISIÓN DEL MUNDO

La ideología dominante, el mito cultural y las normas sociales establecen nuestra comprensión del mundo. Estos nos proporcionan el marco con el cual entendemos lo que significa ser humano y nuestro lugar en la red de la existencia. Aunque a menudo pensamos en nosotros mismos como individuos que toman decisiones personales, sólo tenemos que ser testigos de la socialización de los niños para ver que las ideas y los valores que están en el núcleo de quienes somos han sido interiorizados a partir de nuestra cultura y sociedad. Todo se nos enseña a través del ritual social, desde lo que significa ser feliz hasta lo que se considera como alimento. A través de la repetición de estos rituales, que son apoyados por racionalizaciones profundamente arraigadas de estas prácticas, nos convertimos en miembros de una cultura particular y experimentamos nuestras vidas a través de una particular visión del mundo.

Una de las lecciones más profundas que todas las especies imparten a sus crías es qué comer. Esta enseñanza fundamental es la base de nuestra supervivencia futura y de nuestra comprensión del lugar que ocupamos en la interconexión de la vida en la tierra. Es esencial en la definición de lo que somos como especie y como individuos.

Una idea central en la manera como nuestra particular cultura define lo que significa ser humano es la separación del “humano” de la “naturaleza” y otros “animales”. Esta separación, a menudo un motivo de orgullo dentro de la tradición religiosa judeo-cristiana y gran parte de la filosofía de Occidente, tiene consecuencias nefastas. Dentro de esta cultura de la separación, dentro de esta cultura de cosificación y mercantilización, **convertimos a los seres vivos en cosas**. Este proceso es inherentemente violento. Es violento con los animales y la naturaleza, pero también lo es con la humanidad. Este proceso requiere que constantemente nos desconectemos de la vida real y del sentido real de la vida con el fin de sostener la idea de una realidad que no existe. En este acto de alienación bloqueamos nuestra comprensión intuitiva de los seres vivos y nuestra natural compasión con ellos. Repetimos mitos culturales acerca de nuestra propia superioridad a medida que dominamos y destruimos el mundo que nos rodea, tanto es así que ahora estamos amenazando la posibilidad misma de nuestra existencia.

PARA COMER LA CARNE O LAS EXCRECIONES (HUEVOS/LECHE) DE QUIEN FUE ALGUNA VEZ UN SER VIVO, NECESITAMOS DESCONECTARNOS, PSICOLÓGICA Y EMOCIONALMENTE, DE LA VERDAD DE NUESTRA EXPERIENCIA. NECESITAMOS ADORMECER NUESTROS AUNTÉNTICOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES PARA BLOQUEAR NUESTRA CONCIENCIA (ES DECIR, DEBEMOS PENSAR QUE ESTAMOS COMIENDO "CARNE", EN LUGAR DE UN ANIMAL MUERTO) Y NUESTRA EMPATÍA POR EL ANIMAL QUE SE CONVIRTIÓ EN NUESTRA COMIDA. Y LA CONCIENCIA Y EMPATÍA SON PARTE INTEGRAL DE NUESTRO SENTIDO DE SÍ MISMOS.¹

- CARNISM AWARENESS & ACTION NETWORK

EL PROBLEMA

Confinamos, mutilamos y asesinamos decenas de miles de millones de animales terrestres y más de un billón de animales marinos cada año para consumirlos como alimento. Llevamos a cabo experimentos, algunos de los cuales son extremadamente dolorosos, en decenas de millones de animales cada año, especialmente para probar productos que no necesitamos. Capturamos y enjaulamos animales y los obligamos a estar expuestos y actuar para nosotros. Criamos animales de compañía de manera indiscriminada, lo que resulta en la muerte de millones de perros, gatos y conejos no deseados al año. Matamos animales como deporte y recreación.² Estas actividades son **normas culturales** dentro de esta sociedad.

La gran mayoría de la gente en esta cultura no considera estas actividades moralmente relevantes o, si lo hacen, simplemente no asumen las implicaciones de esta relevancia moral en su forma de vida. Por esta razón, los temas de protección animal son normalmente los más controvertidos. De hecho, un total alejamiento del uso de animales constituye un completo cambio de paradigma, una transformación de nuestras suposiciones subyacentes. Esto se debe a que la abolición del uso de animales representa un cambio enorme en normas sociales profundamente arraigadas que se refuerzan en cada comida y evento social. Sorprendentemente, este cambio puede ser más subversivo que las luchas en torno a temas de derechos humanos, desigualdad de género, raza y racismo, desigualdad económica y devastación ambiental. Esto se debe quizás a que el reconocimiento de la naturaleza problemática del uso de animales nos hace parte de la crueldad y nos compromete a cambiar nuestros hábitos diarios.

Sólo en las últimas décadas esta norma cultural predominante ha sido desafiada por un gran grupo de personas.³ Muchos están cuestionando nuestra relación con los animales y las consecuencias de esta relación para la salud ambiental y humana. El filósofo y activista político Noam Chomsky ha sugerido que la liberación animal es la próxima batalla moral a gran escala para la cultura occidental. Ésta está precedida por la lucha contra la esclavitud humana en el siglo XIX y los movimientos por los derechos civiles y en contra del racismo y el sexismo en el siglo XX.

Las opciones de alimentos están adquiriendo cada vez mayor importancia a medida que más personas están tomando conciencia de las consecuencias a largo alcance de la cría y sacrificio de animales para la alimentación, proceso que eufemísticamente es llamado "producción animal".

Las industrias de la carne, los productos lácteos y los huevos son responsables de una gran devastación ambiental a nivel mundial. Estas industrias producen una mayor proporción de gases de efecto invernadero, causantes del cambio climático, que toda la industria del transporte combinada.⁴ Están destruyendo rápidamente selvas y océanos. Las selvas tropicales producen una gran parte del oxígeno que necesitamos para respirar, eliminan una gran parte del dióxido de carbono de la atmósfera y albergan una enorme proporción de la biodiversidad del planeta. Los océanos regulan el clima y la temperatura. La industria de producción animal está destruyendo las tierras de cultivo y el suelo superficial viable, que son los requisitos para cultivar todos los alimentos. Esta industria está agotando el agua dulce más allá de la posibilidad de recuperación. Está contaminando la tierra y nuestro cuerpo en todas las formas imaginables. Si no detiene a esta industria, no podemos esperar mantener un planeta habitable. Esta no es una proyección en el futuro lejano. Esto se trata de nuestra vida y la vida de los niños de hoy.

Estamos destruyendo el ambiente y los recursos que necesitamos para sostener la vida a un ritmo tal que pronto habrá **guerras por el agua**, guerras entre países por el agua potable, así como ahora hay conflictos entre las empresas así como entre el gobierno y las corporaciones y la sociedad civil por otros recursos. Habrá una **escasez mundial de alimentos**, así como actualmente hay escasez de alimentos a nivel local, porque la comida se vende con fines de lucro y la mayoría de las tierras cultivables y los cultivos del planeta están siendo utilizados para la cría de animales, lo cual es fundamentalmente insostenible. Habrá más **cambio climático**, por lo que podemos esperar grandes inundaciones y otros desastres meteorológicos, los trópicos se volverán inhabitables, muchas especies se extinguirán y millones de seres humanos perderán sus hogares. Las **selvas tropicales serán destruidas** y la **vida marina habrá desaparecido**.

Se estima que para el año 2048 ya no va a haber ningún pez grande en el mar; 90% de ellos ya han sido eliminados.⁵ La “acuicultura” no es la solución. Es igualmente problemática por razones ambientales. Los peces de acuicultura son alimentados con peces pequeños del océano, cultivos cargados de pesticidas y antibióticos porque son mantenidos en confinamiento. El resultado es el continuo agotamiento de la vida marina y el vertido de niveles colosales de residuos y productos químicos en el ambiente. Y, como todo el uso de animales, causa un sufrimiento y muerte innecesarios.

EL APETITO HUMANO POR LA CARNE ANIMAL ES UN FACTOR PRESENTE EN PRÁCTICAMENTE TODAS LAS CLASES DE DAÑOS AMBIENTALES QUE AMENAZAN EL FUTURO DE LA HUMANIDAD: DEFORESTACIÓN, EROSIÓN, ESCASEZ DE AGUA DULCE, CONTAMINACIÓN DEL AIRE Y EL AGUA, CAMBIO CLIMÁTICO, PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD, INJUSTICIA SOCIAL, DESESTABILIZACIÓN DE LAS COMUNIDADES Y PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES.⁶

- WORLD WATCH INSTITUTE

La amenaza del final de la vida humana en la tierra no puede ser más real o apremiante, pero aún tenemos tiempo para cambiar las cosas si actuamos ahora.

Es importante señalar que la discusión sobre el sufrimiento de los animales y la salud del planeta no se basa simplemente en un interés, una elección o una creencia *personal*. No se basa en una sensibilidad especial, idiosincrásica o individual que yo u otros veganos o ambientalistas tenemos con los animales o los árboles. No tienes que ser un tipo particular de persona para reconocer el hecho de que estamos causando sufrimiento inmenso e innecesario a los animales y que estamos destruyendo la vida en la tierra.

La comida y otras elecciones fundamentales de la vida no son decisiones personales simples como si escuchas rock o música clásica o si pintas las paredes de color verde o azul. **Aquí hay víctimas**, incluyendo nosotros mismos. Por cada elección no vegana, un ser fue explotado y asesinado mientras que otro ser se convirtió en un explotador y asesino. Con cada elección no vegana, decimos que nuestro apetito, gusto o conveniencia son más importantes que su sufrimiento y la continuidad de nuestra existencia. Por cada elección no vegana, agotamos los recursos del planeta más allá de la posibilidad de recuperación.

HACIA UN CAMBIO DE CONCIENCIA

No ser consciente sobre estos apremiantes asuntos es comprensible. Ignorar o aceptar la crueldad y la destrucción es comprensible. Estas son normas culturales. Criados en esta cultura, hemos sido programados desde una temprana edad para aceptar el uso de animales como algo normal, natural y necesario,⁷ para distanciarnos de nuestros sentimientos de conexión y compasión, para sentir **compasión selectiva** y culturalmente específica con algunos seres y otros no, y para aceptar la violencia con la naturaleza, los animales y entre nosotros como parte de la vida cotidiana, como parte de vivir en una sociedad “civilizada” y “avanzada”.⁸

La posibilidad de deshacer esta programación es cada vez más accesible para nosotros. La información es ampliamente accesible, así como la perspectiva crítica para evaluar dicha información. Esto significa que ahora somos inevitablemente responsables de nuestras acciones. En la era de la información, la ignorancia es una elección.

LA IDEA DE QUE ALGUNAS VIDAS IMPORTAN MENOS [QUE OTRAS] ES LA RAÍZ DE TODO LO QUE ESTÁ MAL EN EL MUNDO.

- PAUL FARMER

CADA VEZ QUE DECIMOS, "NO ME DIGAS. NO QUIERO SABER", LIMITAMOS EL POTENCIAL PARA CRECER, PAA CAMBIAR, PARA HACER POSIBLE TODO LO QUE DESEAMOS SER Y TODO LO QUE DESEAMOS QUE SEA EL MUNDO. ENTONCES CAMINAMOS CON ANTEOJERAS, COMPLACIENTES EN NUESTRAS ZONAS DE CONFORT PORQUE TENEMOS MIEDO DE CAMBIAR. PARA MÍ, ESTO ES LIMITANTE. ES RESTRICTIVO.⁹

- COLLEEN PATRICK-GOUDREAU

NUESTROS VALORES, NUESTRAS ELECCIONES

Como personas inteligentes y solidarias, como personas que creen en la no violencia, que físicamente no pueden soportar ser testigos de la crueldad, que tienen el privilegio de tomar decisiones acerca de cómo vivir, tenemos una responsabilidad, y tal vez más aún si hemos traído o traeremos una nueva vida al mundo como padres. Tenemos la responsabilidad de **alinearnos nuestras decisiones con nuestros valores**. Tenemos una responsabilidad con nosotros mismos y con los demás de dejar de apoyar la explotación de seres inocentes y la destrucción de la vida en la tierra.

La mayoría de las personas que conocemos, incluidos nosotros mismos, están de acuerdo en que está mal infligir sufrimiento o muerte innecesarios a los animales. Creemos que los animales importan moralmente.

Aquí está el problema: todo el uso de los animales, el cual resulta en el sufrimiento y la muerte de los animales, es innecesario. Casi el 100% del uso de animales es para la producción de alimento, pero el ser humano puede conseguir fácilmente su nutrición de fuentes no animales. Nuestra posición de que es un error causar sufrimiento y muerte innecesarios entra directamente en conflicto con el consumo innecesario de productos de origen animal. Y, resulta que hay tanto sufrimiento y muerte en un vaso de leche, un cono de helado, o un huevo, como la hay en un bistec.¹⁰

Las vacas lecheras y las gallinas ponedoras son horriblemente maltratadas. Incluso si son tratadas “humanamente” durante un período de su vida, una vez que su producción de leche o huevos disminuye, lo cual sucede típicamente a una edad que es, en el mejor de los casos, un cuarto de su ciclo de vida natural, son enviadas al matadero como todas las demás.

También es importante señalar que la industria lechera *es* la industria de la carne de ternera. La carne de ternera y la “piel de becerro” se “cultivan” a partir de los terneros machos nacidos de vacas lecheras. El revestimiento del estómago de estos terneros se utiliza para hacer “cuajo”, el agente coagulante que se utiliza para hacer queso. Los terneros son separados de su madre, que ha dado a luz recientemente y está en período de lactancia, para que *nosotros* podamos tomar su leche. Las vacas madres lloran y mugen durante semanas por sus recién nacidos robados. Las personas a menudo describen los

gritos de las vacas lecheras como el peor sonido que han escuchado. Hubo un incidente en octubre de 2013, que llegó a los titulares de los periódicos, en el que varios vecinos llamaron a la policía después de escuchar gritos durante toda la noche. Resultó que los gritos provenían de vacas madres, en una pequeña granja local de productos lácteos, que lloraban por la desaparición de sus hijos.¹¹

YO SOLÍA DECIR "ALGUIEN DEBE HACER ALGO SOBRE ESTO". LUEGO ME
DI CUENTA DE QUE YO SOY ALGUIEN.

- LILY TOMLIN

Y lo que es más, cada año 150 a 200 millones de pollitos machos recién nacidos mueren porque no son de ninguna utilidad para la industria del huevo.¹² Ellos son molidos estando aún con vida, gaseados o asfixiados en bolsas plásticas, independientemente de que sus madres hayan sido “orgánicas” o “criadas al aire libre”.

Nuestra posición ética de que está mal infligir sufrimiento o muerte innecesarios a los animales, la misma posición que da cuenta de nuestra indignación cuando oímos hablar de *individuos* humanos lastimando *individuos* animales, nos compromete a no consumir productos de origen animal. Si fuésemos testigos de cómo una persona está a punto de poner un pollito en una licuadora porque no tiene ningún uso para él, o cómo un ternero recién nacido es separado de su madre y la oímos gritar de agonía por semanas, nos llenaríamos de compasión y rabia. Nosotros intervendríamos; la moral dicta que lo haríamos. Sin embargo, la mayoría de nosotros no evita que estas mismas prácticas ocurran cuando suceden por millones en nombre de la industria y los omelets.

Esta desconexión entre nuestros valores y nuestro comportamiento ha sido llamada “disonancia cognoscitiva”, “compasión dividida”, “carnismo” y “esquizofrenia moral”. Todos estos nombres apuntan a una disociación problemática que experimentamos con mayor o menor grado de malestar.¹³

Ya somos veganos en nuestros corazones y mentes, pero nuestras acciones no coinciden.

Para estar motivados a vivir de acuerdo con nuestros valores, es preciso entender el problema en su extensa naturaleza.

LAS IDEOLOGÍAS DOMINANTES Y VIOLENTAS USAN UN CONJUNTO DE MECANISMOS DE DEFENSA SOCIALES Y PSICOLÓGICOS QUE HACEN POSIBLE QUE SERES HUMANOS PARTICIPEN EN PRÁCTICAS INHUMANAS SIN QUE SE DEN CUENTA COMPLETAMENTE DE LO QUE ESTÁN HACIENDO.¹⁴

- MELANIE JOY

PARA VIVIR SIN SER VEGANO, TIENES QUE ACEPTAR QUE ESTÁ BIEN SOMETER A OTROS AL DOLOR PARA QUE TÚ OBTENGAS PLACER. EL DÍA QUE DEJES DE ACEPTAR ESTO ES EL DÍA EN QUE TE HARÁS VEGANO.

- THE ABOLITIONIST VEGAN SOCIETY

CAMBIO CLIMÁTICO

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) publicó un informe en 2006 llamado *La larga sombra del ganado* (Livestock's Long Shadow), que reveló que la cría de animales para el consumo humano es responsable de producir más gases de efecto invernadero, que causan el calentamiento global, que toda la industria del transporte combinada. Eso incluye los carros, camiones, aviones, barcos, trenes y vehículos recreativos. Todo el transporte. De acuerdo con este informe, el transporte representa aproximadamente el 13% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero, mientras que la ganadería representa alrededor del 20%. El cálculo de las emisiones del ganado incluyen normalmente metano y gases respiratorios producidos por los animales, la quema de combustibles fósiles usados en la producción de todos los cereales y el pasto con los que se alimenta a los animales, y la quema de combustibles fósiles necesarios para sacrificar, almacenar, empacar y transportar los animales.

La cría de animales para el consumo humano resulta ser el mayor contribuyente al calentamiento global que ha creado la humanidad.

Comer carne, productos lácteos y huevos es aún más devastador para el ambiente que conducir un coche o tomar un avión para ir de vacaciones. El informe de la ONU concluye que, por estas razones, cada individuo está haciendo más por la salud del planeta y el futuro de la humanidad si no consume productos de origen animal que si no conduce un carro o se sube a un avión.¹⁵

Es más, el informe de la ONU es considerado muy conservador. Un informe publicado por la World Watch Institute en 2009 reveló que **los gases de invernadero producidos por el ganado comprenden el 51% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero.**¹⁶

El metano, el gas producido en mayor cantidad por el ganado, atrapa a 100 veces más calor en la atmósfera que el dióxido de carbono en un período de 5 años y 72 veces más en un periodo de 20 años.¹⁷

La buena noticia es que el metano desaparece de la atmósfera en una década, mientras que el dióxido de carbono lo hace en varias décadas o incluso siglos. Esto significa que un cambio drástico que ya no implique la cría de ganado ofrece una esperanza real de frenar el calentamiento global.

El mensaje que normalmente recibimos en materia de emisiones de gases de efecto invernadero y cambio climático gira en torno al uso de la energía y la contaminación industrial. Todos hemos recibido el mensaje de que hay que comprar carros eléctricos y bombillas de bajo consumo, pero no estamos recibiendo el mensaje sobre el contribuyente más grande, la ganadería, que al mismo tiempo es el factor acerca del cual podemos hacer más como individuos.

SELVAS TROPICALES

Las selvas tropicales son los pulmones del planeta. Producen más del 20% del oxígeno de la tierra y toman millones de toneladas de dióxido de carbono de nuestra atmósfera. Pero, **el 70% de los bosques ya han sido cortados y quemados con el fin de criar ganado y cultivar granos y legumbres para alimentar al ganado.**

Aún peor: un acre de la selva amazónica está siendo destruido cada 6 segundos para la producción ganadera.¹⁸ Eso es 10 acres por minuto; cerca de 15 mil acres por día. Esta es una estimación conservadora. Se ha estimado que la deforestación puede ser tan alta como 2.5 acres por segundo. Este problema se puede formular en la siguiente forma: estamos literalmente destruyendo las selvas tropicales, nuestro oxígeno y el futuro de la vida en la tierra por una hamburguesa.

Cada seis segundos, un área de selva tropical equivalente a un campo de fútbol es destruida para producir el equivalente a 257 hamburguesas. Una hamburguesa de un cuarto de libra destruye 67 pies cuadrados de selva tropical.¹⁹

Un carro promedio produce 3 kg de dióxido de carbono por día, mientras que la destrucción de la selva para producir una sola hamburguesa crea 75 kg de dióxido de carbono,²⁰ por no mencionar la huella de carbono adicional, no relacionada con la selva tropical, de unos 25 kg de dióxido de carbono por libra de carne de hamburguesa.²¹ Esto significa que el consumo de una sola hamburguesa tiene la misma huella de carbono que conducir un carro todos los días durante más de un mes. En sólo 24 horas, la deforestación libera tanto dióxido de carbono a la atmósfera como 8 millones de personas que vuelan desde Londres a Nueva York.²²

Esta es una forma interesante de pensar sobre nuestro impacto: la Tierra tiene 4600 millones de años. Si escalamos esto a 46 años, hemos estado aquí durante 4 horas. La revolución industrial comenzó hace 1 minuto y en ese tiempo hemos destruido 50% de los

bosques de la Tierra. Esto no es sostenible, por decir lo menos.

RECURSOS

Se necesitan 16 a 20 veces más recursos naturales para alimentar a alguien que consume carne, productos lácteos y huevo que para alimentar a un vegano.

La dieta que incluye carne requiere:

2.5 veces más energía primaria

13 veces más fertilizantes

1.4 veces más pesticidas

que una dieta vegetariana.²³

TIERRA

Uso de tierra por persona, por día, para producir alimentos:

Vegano - 1/6 acre

Vegetariano - 3 veces más, 1/2 acre

Consumidor de carne - 20 veces más, 3.3 acres²⁴

Un acre de tierra, si se utiliza para cultivar verduras, cereales y/o leguminosas produce 10 a 15 veces más proteína que si se dedica a la producción de carne.²⁵ A esto se suma el hecho de que la investigación en nutrición está mostrando cada vez más la toxicidad de altas cantidades de proteína animal para la fisiología humana. La proteína vegetal es mucho más adecuada para una vida longeva y con óptima salud.^{26 27 28}

Un acre de tierra en el sur de Canadá o en el noreste de los Estados Unidos puede producir en un año cerca de 19 mil libras de plantas comestibles variadas, saludables y ricas en proteínas. Este acre puede producir *todo* lo siguiente en un año:

2285 libras de col rizada

1430 libras de brócoli

500 libras de soya

445 libras de arroz

4285 libras de zanahorias

4285 libras de papas

5700 libras de tomates^{29 30 31}

O bien, el mismo acre podría proporcionar los requisitos de pastoreo para un máximo de 1 vaca para crecer hasta la edad adulta y producir alrededor de 600 libras de carne de res, que es 32 veces menos cantidad de alimentos, y está correlacionada con enfermedad.

Si te dieran un acre de tierra para alimentarte a ti y tu familia, ¿qué harías?

AGUA

Uso del agua por persona, por día, para producir alimentos:

Vegano - 300 galones

Vegetariano - 4 veces más, 1200 galones

Consumidor de carne - 14 veces más, 4200 galones.³²

La cantidad de agua que se necesita para producir un solo bistec de 16 onzas es entre 2500 y 5000 galones.³³ La cantidad de agua *requerida por bistec* es la misma que utilizamos cuando *tomamos una ducha diaria durante seis meses*. Esto se debe a que cada "bistec" es una pieza de carne de vaca que tuvo que ser cortada de una vaca entera que tuvo que ser criada desde la infancia hasta el momento del sacrificio, lo cual incluye la alimentación durante su vida con grano o pasto que tenemos para cultivar, cosechar y transportar.

El agua que requiere una persona promedio para ducharse, preparar alimentos y otras tareas domésticas equivale a poco más de 100 galones por día. Pero si esa persona come sólo una hamburguesa de cuarto de libra, esta cantidad sube a más de 3000 galones.³⁴

Si este uso excesivo de agua continúa, se estima que en sólo **18 años habrá una escasez mundial de agua del 40%**.³⁵ **Lo que comemos no es una decisión personal. Afecta a todos los componentes del ecosistema.**

El ganado es responsable del 37% del uso de plaguicidas, el 55% de la erosión del suelo y el 50% del uso de antibióticos en todo el mundo. Estos pesticidas y antibióticos, junto con otros productos de desecho del ganado, terminan en el agua ya sea directamente o indirectamente a través del escurrimiento.³⁶

COMBUSTIBLES FÓSILES

El uso promedio de energía fósil para todas las fuentes de proteína animal es de 25 kilocalorías de energía fósil por 1 kilocaloría de proteína animal producida. Esto es 11 veces más que el uso de energía fósil para la producción de proteína proveniente de granos.³⁷

UNA GRANJA INDUSTRIAL

En *Iowa Beef Producers*, sólo una de las muchas granjas industriales en los Estados Unidos, se utilizan más de 400 galones de agua para matar y procesar una sola vaca. Solamente en esta planta de producción se sacrifican más de 5000 vacas por día y más de 1.5 millones cada año. Esto requiere que una sola planta de Iowa, que procesa una pequeña fracción de ganado del mundo, utilice 600 millones de galones de agua dulce por año, que se bombea desde una única fuente de agua: el acuífero de Ogallala, ubicado debajo de las Grandes Llanuras de los Estados Unidos. Esta agua no es renovable, es agua potable prístina formada por los glaciares hace miles de años. Este acuífero abastece de agua a ocho estados, pero ahora se calcula que estará agotado alrededor del año 2020.³⁸

HAMBRE Y POBLACIÓN MUNDIAL

La cantidad de grano producido en 2011 sólo para alimentar el ganado es suficiente para alimentar a 8700 millones de personas durante un año.^{39 40}

Hay poco más de 7 mil millones de personas en el planeta, de las cuales cerca de mil millones están actualmente desnutridas o muriendo de hambre. Más de 6 millones de niños morirán este año de hambre. De estos niños, 82% viven en países donde los excedentes de granos se usan para alimentar a los animales que sirven de alimento a las personas en el mundo desarrollado. Una cuarta parte de todo el grano producido en los países del tercer mundo se da al ganado. Esto afecta los precios y la disponibilidad de los alimentos, y la seguridad alimentaria.

El crecimiento de la población humana en la actualidad está creando cada día 230 mil nuevas bocas que alimentar. Qué tipo de alimentos se cultivan y cuál es la eficiencia de este crecimiento en términos de uso de la tierra y los recursos determinará si podemos mantener la vida humana en la tierra.

Sin embargo, si bien es fundamental abordar el crecimiento de la población humana, también es imperativo que reconozcamos que estamos criando y matando al menos a 70 mil millones de animales terrestres cada año. Ellos necesitan comer y nosotros tenemos que cultivar los alimentos para alimentarlos. Estamos produciendo comida más que suficiente para alimentar a la población humana, pero en cambio estamos alimentando los animales, agotando los recursos y destruyendo el planeta en el proceso.

OCÉANOS

La ONU señala que hay más de 150 “zonas muertas” a lo largo de los océanos del mundo. Otros investigadores sugieren que éstas con más de 500. Éstas son áreas donde la vida ha dejado de existir. La zona muerta más grande, unos 16 mil kilómetros cuadrados, se encuentra en el Golfo de México. Sin embargo, un estudio realizado en la Universidad de Princeton en 2006 mostró que una disminución drástica de la producción de carne, la cual es responsable del escurrimiento en el sistema de agua que produce estas zonas muertas, podría devolverle la vida a estas regiones actualmente muertas.⁴¹

MONOCULTIVOS

Una fuente adicional de devastación ambiental relacionada con la producción animal es el extenso cultivo de productos individuales para servir como alimento para animales. Más del 70% del grano cultivado en los Estados Unidos se usa como alimento para los animales.⁴² La granjas de monocultivo degradan el suelo y contribuyen a la pérdida de la biodiversidad ya que desplazan a las especies nativas. El crecimiento de los monocultivos conlleva a una mayor susceptibilidad a las plagas, que luego requieren el uso intensivo de pesticidas.⁴³ El monocultivo es esencialmente el dominio de la diversidad natural y el intento de cambiar el entorno para nuestros propósitos, independientemente de las implicaciones de dicho cambio.

PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD

Contrariamente a la creencia popular, la extinción masiva de especies está ocurriendo en gran parte debido a la tala de árboles para la producción ganadera, el asesinato de los

depredadores del ganado y el monocultivo para alimentar a los animales, no debido a la expansión urbana o la contaminación. La tasa “natural” de extinción derivada del cambio que no es generado por los humanos es de aproximadamente 4 especies por año. El Fondo Mundial para la Naturaleza (World Wildlife Fund) estima que en la actualidad al menos 10 mil especies se extinguen cada año.⁴⁴ Esto es cerca de 30 especies por día. Estamos en medio de la mayor extinción en masa en 65 millones de años.⁴⁵

Cada especie tiene un papel vital en el mantenimiento de un ecosistema y cada ecosistema desempeña un papel vital en el mantenimiento de los elementos fundamentales para la vida humana en la tierra.

PRODUCTOS LOCALES, ORGÁNICOS Y DE ANIMALES CRIADOS AL AIRE LIBRE

Sin importar de qué manera se realice, la cría de animales para el consumo humano hace un uso intensivo de los recursos y es increíblemente devastadora a nivel ambiental. Es por esta razón que, a pesar de sus afirmaciones, los movimientos que promueven la compra de productos de origen animal locales u orgánicos, derivados de ganado alimentado con pasto, huevos de traspatio o peces de cultivo, siguen siendo fundamentalmente insostenibles.

Nuestras prácticas actuales requieren más recursos que los que el planeta puede ofrecer. El problema no es la producción animal industrial; el problema es la crianza de animales para el consumo humano.⁴⁶ Independientemente de la forma como son criados, los requerimientos de agua, tierra y alimento de los animales siempre son mucho mayores que los de las plantas y, en pocas palabras, los seres humanos podemos vivir saludablemente sin comer animales, pero no podemos vivir saludablemente sin comer plantas.

La compra de alimentos cultivados localmente es preferible sólo si todo lo demás es igual, pero no lo es si hay animales involucrados.⁴⁷ Por ejemplo, si comes sólo alimentos locales, pero incluyes productos animales como parte regular de tu dieta, la reducción en tu emisión de gases de efecto invernadero sería equivalente a unas mil millas de conducción por año. Sin embargo, si consumes comida vegana por sólo un día a la semana, sin importar que sean alimentos locales, reducirías el equivalente a 1160 millas por año.⁴⁸

Esto se debe a que sólo el 4% de las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas con el sistema promedio de producción de comida provienen del transporte, desde el productor primario hasta quien la procesa o la consume.^{49 50}

Esto significa que comer productos vegetales cultivados a 3 mil millas de distancia es más

eficiente en términos de los recursos empleados, y más saludable a nivel ambiental, que consumir productos animales producidos por tu vecino.⁵¹ **¿Por qué seguir tratando de encontrar la manera correcta de hacer lo que está mal?**

Las vacas alimentadas con pasto producen de 40% a 60% más gas metano que las alimentadas con granos, y utilizan más agua y tierra. Esto significa que el cambio a este tipo de alimentación en realidad se traduce en más gases de efecto invernadero que causan el calentamiento global, más agua y tierra dedicada a la producción ineficiente y agotamiento de recursos.

La cría de animales al aire libre también conlleva a pérdidas significativas de vida silvestre y especies nativas con el fin de proteger el ganado de depredadores.⁵² Igual que el monocultivo, esta práctica requiere que violentamente impongamos un tipo particular de crecimiento en una región naturalmente diversa.

En suma, son falsas las afirmaciones hechas por quienes ofrecen productos animales locales, orgánicos o derivados de crianza al aire libre sobre el carácter ecológico y sostenible de estos. Estos pasos de bebé hacia la seudosostenibilidad y las campañas como “Lunes sin carne” no son suficientes. El agotamiento global de los recursos está ocurriendo a un ritmo irreversible. Los plazos dentro de los que tenemos que trabajar para salvar los recursos que necesitamos para sostener la vida no son negociables. Tales plazos no pueden esperar a que las personas realicen sus propios viajes personales o superen las dificultades que, de acuerdo con su percepción, implica el cambio sus hábitos. El momento de actuar es ahora.

SI NO ESTÁS INDIGNADO, [ES PORQUE] NO ESTÁS PRESTANDO
ATENCIÓN.

- ANÓNIMO

NÚMERO DE VÍCTIMAS

Los humanos matan y comen más de 70 mil millones de animales terrestres y de 1 a 3 trillones de animales marinos en el mundo cada año.⁵³ Esto equivale a 2220 animales terrestres asesinados cada segundo. Al ritmo actual, en un año y medio matamos tantos animales terrestres como el número de seres humanos *que han existido*, mientras que nuestra fisiología dicta *que nadie tiene que morir para que podamos vivir*. Para nosotros, es sólo una comida. Para ellos, es la vida misma.

Decir que esta práctica es “inhumana” o “insostenible” es un peligroso eufemismo. Es una atrocidad. Los animales están pagando por ella y nosotros estamos pagando por ella. Estamos pagando por ella con nuestra mala salud, nuestra mala conciencia y la destrucción de nuestro único hogar.

OTROS USOS DE LOS ANIMALES

ANIMALES EN LABORATORIOS

La vivisección es una de las peores formas de maltrato animal institucionalizado en nuestra sociedad. Cada año son utilizados en experimentos de 25 a 100 millones de animales en los Estados Unidos. Esto incluye perros, gatos, hurones, conejos, cerdos, ovejas, monos, chimpancés y, con mayor frecuencia, ratas, ratones y aves.

Los animales en las instalaciones de pruebas pasan su vida como pacientes y prisioneros del hospital. Su vida, bajo condiciones de confinamiento y privación, es estresante y aburrida. Estos animales son envenenados, quemados, mutilados, cegados; su piel, órganos y cerebro son pinchados y dañados. Se les causa un sufrimiento adicional a través de aislamiento social, descargas eléctricas, hambre, deshidratación, fertilización frecuente y separación de los bebés lejos de su madre.⁵⁴ Como es el caso de los animales criados para el consumo humano, muchos de estos animales literalmente **sufren hasta la muerte**.

Los investigadores médicos están desafiando cada vez más la utilidad de las pruebas con animales para mejorar la salud humana. Las alternativas a la experimentación con animales están ampliamente disponibles en la actualidad y son tan o más confiables que las pruebas

en animales.⁵⁵ Sin embargo, gran parte de la experimentación con animales a nivel mundial se hace por la experimentación misma y para probar productos innecesarios, tales como artículos de cuidado personal y productos de limpieza. Con la creciente disponibilidad de alternativas de alta calidad y asequibles, la compra de productos probados en animales se puede evitar fácilmente. La organización *People for the Ethical Treatment of Animals* (PETA) ha elaborado listas de empresas que realizan pruebas en animales, así como de empresas que no lo hacen.⁵⁶

USO DE LA PIEL ANIMAL: CUERO Y LANA

Contrariamente a la creencia popular, el cuero no es un subproducto de la industria del sacrificio animal. Es un producto simultáneo⁵⁷ que equivale a aproximadamente la mitad de las ganancias de todas las empresas de sacrificio que procesan vacas. Las granjas industriales no podrían ser rentables sin la venta de pieles. El cuero no es un residuo inofensivo de la industria de la carne. Se usa para suplir una demanda constante.⁵⁸ Esto significa que las vacas jóvenes son asesinadas *por* su piel tanto como son asesinadas *por* su carne. Los mismos motivos para oponerse a las industrias de la carne, los lácteos y huevos se aplican para oponerse a la industria de la piel animal.

Además, el procesamiento y tratamiento para descomponer la piel con el fin de convertirla en cuero duradero requieren el uso de productos químicos extremadamente tóxicos que son peligrosos para el ambiente.

Del mismo modo, las ovejas criadas para la obtención de lana son una industria en sí misma. Como todas las industrias animales, la industria de la lana está cargada de crueldad. Las ovejas domesticadas han sido criadas para producir cantidades tan excesivas de lana que no pueden perderla en cantidad suficiente para mantenerse frescas. Su piel anormalmente arrugada y cubierta de densa lana crea un nido para insectos que viven de su carne. Pueden morir de agotamiento por calor si no se esquilan y este proceso rara vez se hace sin lesiones. Estas ovejas son criadas debido a la demanda de lana. Llegan al mundo como prisioneras en sus propios cuerpos y carecen de la habilidad para realizar los comportamientos básicos de auto-cuidado.

La forma más frecuente de la crueldad con las ovejas es llamada *mulesing* y consiste en cortar grandes trozos de carne que están infestados de gusanos que se desarrollan en los pliegues húmedos y calientes de su piel, excesivamente cubierta. Este proceso se realiza

para evitar que los gusanos se coman a las ovejas vivas. Se realiza sin anestesia y deja a las ovejas con heridas abiertas sin tratar y extremadamente dolorosas. Inclusive el proceso típico de esquilar se lleva a cabo de modo rápido y agresivo causando lesiones graves. Al igual que todos los animales tratados como mercancías, una vez que su producción disminuye son confinadas en corrales y enviadas al matadero siendo aún jóvenes.^{59 60}

SI ERES NEUTRAL EN SITUACIONES DE INJUSTICIA, HAS ELEGIDO EL LADO DEL OPRESOR.

- DESMOND TUTU

ANIMALES COMO ENTRETENIMIENTO

Los animales son usados y abusados para la diversión humana en varias industrias del “entretenimiento”. Sufren en zoológicos, acuarios, circos y otros lugares que exhiben animales. Los parques marinos capturan animales marinos y los mantienen confinados y privados de la normal interacción social y ambiental. Estos animales muestran rápidamente signos de perturbación psicológica al volverse agresivos con sus pares y “entrenadores” y contra sí mismos. Una ballena en un tanque en *SeaWorld* tiene un espacio equivalente al que tendría un humano en una tina grande. En la naturaleza, una ballena orca es capaz de nadar 100 millas o más cada día. Para cubrir esta distancia en cautiverio, tendría que nadar unas dos mil veces la circunferencia de la piscina más amplia de *SeaWorld*.

Debido al trauma inducido por el confinamiento y el comportamiento forzado, a menudo a través de la privación de alimentos, los animales marinos en cautiverio viven una pequeña fracción de su esperanza de vida natural. Por ejemplo, las ballenas orca viven un promedio de 30 a 50 años en estado silvestre, y en ocasiones hasta 60 a 100 años, mientras que su promedio de vida en cautiverio es de 9 años.⁶¹

Los zoológicos son otro ejemplo de cruel cautiverio. Bajo el pretexto de la conservación y la educación, los animales en zoológicos son mantenidos hacinados en cuartos y están sujetos al aburrimiento y la soledad ya que son incapaces de realizar los comportamientos específicos de su especie. Sólo es necesario visitar el Zoológico de Toronto y observar los gorilas deprimidos y los grandes felinos del desierto caminando desesperadamente de un lado al otro. Los zoológicos nos interesan porque nos gusta pasar tiempo con los animales. Pero estamos perjudicando a estos animales cuando los mantenemos en cautiverio con el fin de emocionarnos viendo una “cosa” exótica. Ver animales cautivos nos enseña a no tener en cuenta su naturaleza y sólo comprender su comportamiento en un entorno forzado y artificial.⁶²

Además, no es raro que los zoológicos vendan los animales de más edad a los espectáculos ambulantes, instalaciones de cría, circos, o incluso como “presa” en las operaciones de caza en lugares cerrados.

Los animales son maltratados para divertir a los humanos en carreras de caballos y

perros, peleas de gallos y de perros, parques zoológicos y escuelas públicas donde son vistos como herramientas educativas para los niños. Aunque quizás sean apreciados en algunos de estos contextos, y en algunos casos incluso sean amados y cuidados, los animales son desechados tan pronto como su uso particular disminuye. Todas estas instalaciones envían animales al matadero o, si los animales tienen suerte, a los refugios, tan pronto como no pueden usarse dentro de un contexto particular.⁶³

Cuando el propósito es supuestamente la educación y el desarrollo de la empatía y el cuidado, es bastante desalentador darse cuenta de que los animales por quienes tenemos que pagar para alimentar y tocar en zoológicos, así como los patos que nuestro grupo de tercer grado crio desde que salieron del cascarón, serán enviados a granjas y sacrificados.

LA INDUSTRIA DE LAS "MASCOTAS"

La organización *The Humane Society of the United States* estima que los refugios de animales en los Estados Unidos son responsables del cuidado de 6 a 8 millones de perros y gatos cada año, mientras que de 3 a 4 millones son asesinados. Estas altas cifras se deben a una serie de factores, la mayoría de los cuales tienen que ver con la acción y la inacción humanas. La principal razón de estas altas cifras es la baja tasa de adopción. Cada año, millones de mascotas son abandonadas por sus propietarios, mientras que millones de personas compran mascotas provenientes de los criadores, en lugar de adoptar animales que ya se han traído al mundo. Estas circunstancias dejan a los refugios y grupos de rescate con un gran número de animales que necesitan un hogar. A través de la promoción de la tenencia responsable de mascotas y las campañas para invitar a la gente a *adoptar en lugar de comprar*, el número de animales asesinados ha disminuido dramáticamente en los últimos 40 años, sin embargo el número sigue siendo trágico.⁶⁴

La muerte de animales de compañía sigue siendo un problema por la razón adicional de que su condición de propiedad deja sus vidas a la discreción de sus propietarios, quienes pueden, por razones de conveniencia o incluso en un impulso, ordenar su asesinato en cualquier momento.

NO PUEDES PASAR UN SOLO DÍA SIN TENER UN IMPACTO EN EL MUNDO QUE TE RODEA. LO QUE HACES, HACE UNA DIFERENCIA. TIENES QUE DECIDIR QUÉ CLASE DE DIFERENCIA QUIERES HACER.

- JANE GOODALL

NO [DECIDAS NO] HACER NADA [SÓLO] PORQUE NO PUEDES HACERLO TODO.

COLLEEN PATRICK-GOUDREAU

RESPONSABILIDAD MORAL

Si comemos carne animal o secreciones animales, usamos la piel o el pelo de los animales, compramos productos probados en animales, o pagamos para ser entretenidos por animales en cautiverio, es comprensible que queramos eximirnos de la responsabilidad. Como personas solidarias nos resistimos a admitir que jugamos un papel en la crueldad.

Estas son algunas de las formas más comunes que usamos para eximirnos de la responsabilidad moral:

- 1) “Lo que hago no importa en realidad” o “una persona realmente no puede hacer una diferencia”.
- 2) “Los animales criados para el consumo humano en realidad no importan moralmente”.
- 3) “Creo que los animales no deben ser tratados de la manera que lo son”.
- 4) “Yo no lastimo o mato animales por mí mismo, y probablemente no podría hacerlo”.

¿IMPORTA LO QUE HAGO?

Las estadísticas antes mencionadas muestran claramente que lo que cada individuo elige se convierte en grandes problemas en todo el mundo. Cada persona tiene un impacto directo en el mundo. Además de los cálculos generales de uso de los recursos o la huella ecológica, el occidental promedio es responsable de la muerte de entre 30 y 100 animales terrestres cada año. Debido al aumento del número personas veganas y vegetarianas, así como a la concientización a nivel general sobre los derechos de los animales, la demanda de carne en los Estados Unidos se redujo en más de un 12.2% por persona entre 2006 y 2012. Esto se tradujo en 500 millones de pollos menos y 400 mil vacas menos asesinadas en 2012 que en 2006.⁶⁵ No consumir estos animales tiene un impacto directo sobre ellos como individuos. Sin la demanda de sus cuerpos, ellos no habrían sido traídos al mundo sólo para sufrir o habrían sido cuidados en santuarios como individuos dignos de respeto.

Por otra parte, sólo tenemos que mirar la historia de otros movimientos sociales para ver que el cambio social comienza con los individuos. Individuos abolicionistas tuvieron que oponerse a la esclavitud antes de que el cambio institucional fuese posible. Individuos feministas tuvieron que oponerse al patriarcado antes de que el cambio institucional fuera posible. Entonces, la pregunta no es “¿realmente importa lo que hago?” ni “¿mis acciones individuales pueden hacer la diferencia?” La pregunta es “¿qué clase de diferencia quiero

hacer?" porque estamos haciendo una diferencia no importa lo que hagamos. ¿De qué lado de la historia queremos estar? ¿Del lado del opresor o del lado que se opone a *todos* los tipos de opresión presentes en nuestras propias vidas? ¿Queremos ser recordados como la generación que destruyó el planeta o como la generación que lo salvó?

¿LOS ANIMALES CRIADOS PARA EL CONSUMO HUMANO IMPORTAN?

No es cierto que las vacas, los cerdos, las gallinas, los peces y otros animales utilizados como alimento no tengan vidas complejas ni interés en no ser asesinados. Estos animales son sujetos de su propia vida⁶⁶ y demuestran un interés en sentirse bien, evitar el sufrimiento, criar a sus hijos y *no morir*. Sólo hay que conocer a cualquier individuo de cualquier especie directamente y luego verlo ser maltratado o sacrificado para saber que esto es verdad. Sin embargo, es importante señalar que toda la evidencia científica actual demuestra que todos los animales sienten alegría y dolor, incluyendo los peces.^{67 68}

Los gansos se aparean de por vida, comparten tareas de crianza e incluso tratan de consolar a los demás cuando son llevados al matadero. Las gallinas pueden contar y hacer operaciones aritméticas básicas. Y a menudo superan a los niños en juegos que implican barajar y seguir mentalmente la adición y sustracción de objetos. Los peces tienen una compleja inteligencia social y pueden utilizar las herramientas y desplazarse por laberintos. Aún así, la inteligencia no es un requisito para la consideración moral. Respetamos el derecho a la vida y el derecho a estar libre de daño de los seres humanos, independientemente de su inteligencia o capacidad racional. La sensibilidad, la capacidad de percibir o sentir, es todo lo que se requiere para la consideración moral. Para experimentar las intrincadas vidas de los animales se puede pasar algún tiempo en un santuario de animales de granja o leer el trabajo de Jonathan Balcombe u otro especialista en comportamiento animal.

PARA LOS ANIMALES, TODO ES LO MISMO. QUIEREN VIVIR. SI TIENEN ALAS, QUIEREN VOLAR. SI TIENEN PIERNAS, QUIEREN CAMINAR. SI TIENEN VOCES, QUIEREN COMUNICARSE. SI TIENEN HIJOS, QUIEREN CRIARLOS. PARA LOS HUMANOS QUE PERCIBEN LOS ANIMALES COMO HERRAMIENTAS Y JUGUETES, SUS VIDAS ESTÁN AQUÍ PARA QUE NOSOTROS ACABEMOS CON ELLAS, SUS CUERPOS SON PARA QUE NOSOTROS LOS COMAMOS, SUS VOCES SON PARA QUE LAS SILENCIEMOS O IGNOREMOS, SUS ÓRGANOS REPRODUCTIVOS SON PARA QUE LOS MANIPULEMOS Y UTILICEMOS. NO SON LOS ANIMALES, SINO NUESTRA *PERCEPCIÓN* DE LOS ANIMALES LO QUE NOS CAPACITA PARA MUTILARLOS Y MASACRARLOS, VIOLÁNDOLOS NO SÓLO A ELLOS, SINO NUESTRO PROPIO CÓDIGO DE VALORES MORALES.

- COLLEEN PATRICK-GOUDREAU

PORQUE HEMOS VISTO OTROS ANIMALES A TRAVÉS DE LOS LENTES MIOPESES DE NUESTRA PROPIA IMPORTANCIA, HEMOS MALINTERPRETADO QUIÉNES Y QUÉ SON. DEBIDO A QUE HEMOS REPETIDO NUESTRA IGNORANCIA, UNO AL OTRO, LA HEMOS CONFUNDIDO CON CONOCIMIENTO.

- TOM REGAN

¿EL MEJORAMIENTO DEL TRATO A LOS ANIMALES IMPORTA?

La mayoría de quienes consumen productos de origen animal pero creen que los animales deben ser tratados bien, en realidad no se esfuerzan por comprar “solamente” productos animales con la certificación de “humanitario”. Esta creencia no se traduce en acción para quienes pretenden preocuparse lo suficiente para abordar el tema del mejoramiento del trato. Pero, si lo hace, es imprescindible que quienes consumen carne, productos lácteos y/o huevos bajo sistemas etiquetados como “humanitarios” se den cuenta de que, aunque algunos animales tienen la suerte de nacer en la extraordinariamente rara granja “feliz”, **ningún sacrificio es humanitario.**

Sólo tenemos que detenernos en el concepto de “sacrificio humanitario” por un momento o ver un video de lo que se llama “sacrificio humanitario” para saber esto. La sola idea de que la muerte innecesaria y no consensuada de un ser sensible para nuestros propios fines pueda ser llamada “humanitaria” o “compasiva” es absurda. Alguien *que quería vivir* está siendo asesinado. Alguien está siendo asesinado a una edad que es una pequeña fracción de su esperanza de vida natural. Por ejemplo, los pollos de engorde –los pollos enteros en los supermercados, las pechugas, los muslos y los pollos Swiss Chalet– mueren cuando tienen de 5 a 7 semanas de edad, cuando su esperanza de vida natural es de 12 a 15 años.⁶⁹ Mientras están vivos son prisioneros en sus propios cuerpos, que han sido criados selectivamente para lograr un crecimiento rápido y desproporcionado.

Por otra parte, uno de los aspectos más inquietantes de la producción de animales para el consumo humano, aunque a menudo pasado por alto, es el proceso de cría. Los “sementales” se mantienen con el fin de ser estimulados sexualmente por humanos que luego recogen su semen y lo inyectan en las hembras. Para llevar a cabo la inseminación artificial, las vacas lecheras son sujetadas en lo que la industria llama “bastidores de violación”.

A pesar de que nos resistimos a pensar en nosotros mismos como contribuyentes del sufrimiento de los animales, la crueldad siempre está presente en la cría y el asesinato deliberados de animales para fines humanos.

El sacrificio más humanitario aún implica acabar con una vida prematuramente, además del miedo, el sufrimiento y la angustia para cada animal. Esto sin mencionar el miedo y la angustia de ser arrojado en un camión de transporte atestado y llevado al matadero, sumados a todo el sufrimiento y la angustia que el animal sufrió en la granja donde fue

criado. Esto incluye manipulación sexual, experimentar el robo de sus bebés o huevos, corte del pico, corte de la cola (en cerdos y vacas), castración sin anestesia, marca con un hierro caliente y muda forzada (privación temporal del alimento en las gallinas ponedoras para forzarlas a empezar otro ciclo de postura huevos). Estas son prácticas estándar legales en las granjas certificadas como “orgánicas” y “al aire libre”. Inclusive los estándares para la certificación de “humanitario” permiten que a las gallinas ponedoras se les corte o queme el pico porque las gallinas se picotean una a la otra cuando están confinadas. Estos estándares no ofrecen ninguna garantía de que las gallinas están al aire libre. Los cerdos criados bajo la certificación de “humanitario” pueden incluso sufrir el corte de la cola porque los cerdos muerden la cola de los demás cuando están confinados.

Incluso la cría de “gallinas de traspatio” para obtener huevos es problemática por otras razones, entre ellas: la vida miserable de los padres en cautiverio que se reproducen en varias ocasiones antes de ser asesinados siendo adultos jóvenes, el asesinato en masa de todos los machos “no rentables” y de las hembras “defectuosas”, las discapacidades agobiantes que son inducidas genéticamente en el nombre de la sobreproducción de huevos y la muerte al año o los dos años de edad.^{71 72 73}

El uso y el sacrificio de los animales no pueden ser justos. *¿Por qué seguir buscando la manera correcta de hacer lo que está mal?*

El uso de animales siempre implica acabar con la vida de un ser inocente y para nosotros es fácil estar de acuerdo en que el uso innecesario de otra vida es moralmente incorrecto.

El problema es el *uso*, no el *tratamiento*.

Si hacemos un paralelo con la esclavitud humana o la tortura, lo absurdo de la idea de que el mejoramiento del trato puede hacer un acto moralmente excusable se hace más claro, al igual que lo absurdo de la noción de un trato humanitario para seres fundamentalmente degradados. ¿Si mejoramos las condiciones de un esclavo, llamaríamos humanitario al propietario del esclavo, o sería la esclavitud menos censurable? ¿Si añadimos algo de relleno al instrumento de tortura, llamaríamos humanitario al torturador o la tortura sería menos censurable?

LOS PROBLEMAS FUNDAMENTALES CON LOS QUE SEGUIMOS TROPEZANDO NO SURGEN SIMPLEMENTE A RAÍZ DE CÓMO CRIAMOS A LOS ANIMALES, SINO [DEL HECHO] QUE COMEMOS ANIMALES. [...] SI NO TUVIÉRAMOS UN PROBLEMA CON ESTO, NO TENDRÍAMOS QUE DAR TANTAS EXCUSAS Y JUSTIFICACIONES. BAILAMOS ALREDEDOR DE LA VERDAD, ETIQUETAMOS NUESTRAS ELECCIONES COMO "HUMANITARIAS" Y TRATAMOS DE ENCONTRAR ALGÚN TIPO DE COMPROMISO DE MODO QUE PODAMOS TENER NUESTRA CARNE Y COMERLA, TAMBIÉN. [...] CUANDO NOS DECIMOS A NOSOTROS MISMOS QUE ESTAMOS COMIENDO CARNE DE "ANIMALES CRIADOS HUMANITARIAMENTE" ESTAMOS DEJANDO DE LADO UNA GRAN PARTE DE LA ECUACIÓN. EL SACRIFICIO DE UN ANIMAL ES UN ACTO SANGRIENTO Y VIOLENTO, Y LA MUERTE NO ES FÁCIL PARA AQUELLOS QUE QUIEREN VIVIR.⁷⁰

- COLLEEN PATRICK-GOUDREAU

¿QUÉ YO NO LASTIME O MATE A LOS ANIMALES IMPORTA?

Es útil recordar el proceso legal que se sigue por asesinato: matar a alguien uno mismo o pagar a alguien para asesinar tienen el mismo castigo. Si el individuo lleva a cabo el acto por sí mismo no tiene nada que ver con la responsabilidad legal o moral. El individuo que no realiza el acto pero le paga a alguien más para hacerlo puede ser una “mejor” persona o más “compasiva”, pero la ley lo sigue considerando un asesino.⁷⁴ El hecho de que alguien está muerto, y no se trata de un accidente, persiste. Fue premeditado y deliberado. Los principios de culpabilidad moral no hacen la distinción entre realizar el acto y pagar para que el acto sea realizado.

ECJADA VEZ QUE LOS CONSUMIDORES DE CARNE, HUEVOS O PRODUCTOS LÁCTEOS DEFIENDEN EL TRATO "HUMANITARIO" DE LOS ANIMALES DE GRANJA, SE ENFRENTAN A UNA PARADOJA INEVITABLE: EL MOVIMIENTO PARA TRATAR MEJOR A LOS ANIMALES DE GRANJA SE BASA EN LA IDEA DE QUE ES MALO SOMETERLOS A UN DAÑO INNECESARIO, SIN EMBARGO, LA MUERTE DE ANIMALES QUE NO NECESITAMOS COMER CONSTITUYE EL ÚLTIMO ACTO DE DAÑO INNECESARIO.⁷⁵

- WOODSTOCK FARM ANIMAL SANCTUARY

ANATOMÍA HUMANA

La anatomía y la fisiología de los seres humanos sugieren que no se nos da muy bien digerir la carne y las secreciones animales. Tenemos **bocas pequeñas y planas con dientes pequeños**. No tenemos colmillos largos ni afilados, capaces de desgarrar la carne. Tenemos incisivos en la parte delantera para morder y molares a los lados para masticar y triturar frutas y verduras. Nuestros dientes no son lo suficientemente fuertes como para masticar y triturar cosas duras como huesos crudos, a diferencia de los dientes de los carnívoros. Tenemos una **mandíbula giratoria** que se mueve de lado a lado, una característica esencial para triturar plantas, mientras que los carnívoros y omnívoros tienen mandíbulas con articulación tipo bisagra que sólo se puede abrir y cerrar.

Nuestra **boca contiene varias enzimas digestivas** que son una parte integral de nuestro proceso digestivo. Tenemos una gran cantidad de la enzima llamada “ptialina” en nuestra saliva, la cual descompone los carbohidratos complejos que se encuentran sólo en alimentos de origen vegetal. Los carnívoros no tienen enzimas digestivas en la boca.

Después de ingerir la comida, ésta viaja a través de un **tracto digestivo muy largo**. Por el contrario, las especies que comen carne tienen tractos intestinales cortos, que les permiten mover los alimentos a través de su sistema de forma rápida para evitar el estancamiento de carne putrefacta, lo que causa enfermedad. Los tipos de enfermedades intestinales que se están volviendo cada vez más frecuentes en nuestra cultura de alto consumo de carne, como el cáncer de colon, están directamente relacionados con la putrefacción de la carne en nuestro largo tracto intestinal.

Debido a que **carecemos de garras afiladas**, no somos muy veloces con nuestros pies y no estamos dotados con reflejos rápidos, sería muy difícil o imposible para nosotros perseguir a un animal, atraparlo con las manos y desgarrar su piel con el fin de comerlo.

Carecemos de instintos carnívoros. No salivamos cuando vemos u olemos un animal muerto en la carretera y nuestras pupilas no se dilatan ni charrasqueamos los dientes cuando vemos un conejo. Biológicamente, estamos equipados para comer principalmente frutas, semillas, raíces y hojas. Así, aunque hemos desarrollado los recursos tecnológicos necesarios para matar y comer animales, esto siendo una imposición.

En suma, los seres humanos no necesitan comer la carne de otros animales para existir, mientras que algunos animales no pueden sobrevivir sin ésta. **Los seres humanos comen**

carne y secreciones animales por decisión propia. Si bien el origen del consumo de carne entre los seres humanos probablemente surgió de la desesperación y la necesidad, hoy estamos condicionados por los agentes de nuestra cultura -padres y otros miembros de la familia, publicistas, grupos de presión de la industria alimentaria- a comer la carne y los huevos y beber la leche de otros animales. Este condicionamiento ha sido estimulado a lo largo de miles de años, durante los que hemos desarrollado hábitos alimenticios adictivos y nos hemos desconectado de nuestras verdaderas necesidades biológicas.⁷⁶

La **Tabla 1** fue creada por el Dr. Milton Mills del Comité de Médicos por una Medicina Responsable (PCRM, por sus siglas en inglés) y hace parte de su artículo “La anatomía comparada del comer”.⁷⁷

El PCRM ha presentado demandas contra el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) por:

- 1) Conflicto de intereses, en razón de que varios funcionarios claves en esta organización, la cual es responsable de proporcionar directrices dietéticas y pirámides de alimentos para el público y decidir qué alimentos se sirven a los niños en las escuelas públicas, tienen conexiones financieras con las industrias de la carne, los productos lácteos y el huevo.
- 2) Suministro de información engañosa acerca del carácter saludable de los alimentos de origen animal a través del uso de un lenguaje intencionadamente confuso que hace que sea poco claro qué alimentos deben evitar los consumidores.

El PCRM ganó ambas demandas. Su proyecto más reciente es una demanda colectiva pidiendo etiquetas de advertencia en los productos lácteos.

SALUD HUMANA

La investigación en nutrición está demostrando cada vez más que los alimentos de origen animal son una fuente primaria de las enfermedades predominantes en las familias y las naciones con mayores ingresos. Nuestros problemas de salud se han relacionado ampliamente con el consumo de productos animales.⁷⁸ Esto incluye todo, desde diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer hasta artritis, acné y migrañas. El veredicto ha sido que una dieta rica en alimentos de origen animal es devastadora para la salud humana en todo sentido. Además, la Academia de Nutrición y Dietética (anteriormente Asociación Dietética de los Estados Unidos), la mayor organización de profesionales de la alimentación y la

nutrición en el mundo, junto con Dietistas de Canadá, declararon públicamente en 2009 que una dieta vegana es adecuada para *todas las personas*.⁷⁹

Una combinación de ignorancia voluntaria por parte de los individuos, la renuencia a cambiar los hábitos y tradiciones, la perpetuación de diversos mitos culturales acerca de la nutrición y el hecho de que la política de salud está respaldada por las industrias de productos animales, ha entorpecido el reconocimiento de este hecho en la conciencia general, aunque poco a poco éste se está abriendo camino a medida que más y más investigación está llegando a las mismas conclusiones.

Elizabeth Blackburn, ganadora del premio Nobel, condujo una investigación en la que se encontró que una dieta vegana produjo un cambio en más de 500 genes en sólo tres meses, activando genes que previenen enfermedades y desactivando genes que promueven el cáncer de mama, próstata y colon, y la enfermedad cardíaca.⁸⁰

Los factores genéticos de carácter hereditario juegan un papel mínimo en la aparición de nuestras enfermedades más prevalentes. Estos determinan la propensión, que es activada o desactivada por factores asociados con el estilo de vida.

En pocas palabras, los nutrientes que necesitamos están en las plantas.⁸¹ El único nutriente que necesitamos y que no se encuentra en las plantas es la vitamina B12, derivada de bacterias y disponible en alimentos que no son de origen animal.

Erróneamente hemos llegado a creer que consumir un animal para obtener los nutrientes que el animal obtiene al comer plantas es de alguna manera preferible cuando, de hecho, tratar de obtener estos nutrientes a través del animal es en realidad menos eficiente y viene empaquetado con colesterol, grasa saturada, proteína animal acidificante y, por supuesto, uso excesivo de recursos y violencia innecesaria.

TABLA 1. ANATOMÍA COMPARADA DEL COMER

Rasgo anatómico	Carnívoro	Omnívoro	Herbívoro	Ser humano
Músculos faciales	Reducidos para permitir una amplia abertura de la boca	Reducidos	Bien desarrollados	Bien desarrollados
Tipo de mandíbula	Ángulo no expandido	Ángulo no expandido	Ángulo expandido	Ángulo expandido
Lugar de la articulación de la mandíbula	En el mismo plano que los molares	En el mismo plano que los molares	Arriba del plano de los molares	Arriba del plano de los molares
Movimiento de la mandíbula	Cortante; mínimo movimiento de lado a lado	Cortante; mínimo movimiento de lado a lado	No cortante; bueno de lado a lado y de adelante hacia atrás	No cortante; bueno de lado a lado y de
Músculos principales de la Abertura de la boca vs tamaño de la cabeza	Temporales	Temporales	Masetero y pterigoideo	Masetero y pterigoideo
Incisivos	Cortos y puntiagudos	Cortos y puntiagudos	Anchos, planos y en forma de pala	Anchos, planos y en forma de pala
Caninos	Largos, afilados y curvos	Largos, afilados y curvos	Romos y cortos o largos (para defenderse), o ausentes	Cortos y romos
Molares	Afilados, dentados y en forma de cuchilla	Cuchillas afiladas y/o planas	Aplanados con coronas vs superficie compleja	Aplanados con coronas nodulares
Masticación	Ausente; se pasa la comida entera	Se pasa la comida entera y/o la aplasta	Intensa masticación es necesaria	Intensa masticación es necesaria
Saliva	Sin enzimas digestivas	Sin enzimas digestivas	Enzimas para digerir carbohidratos	Enzimas para digerir carbohidratos
Tipo de estómago	Simple	Simple	Simple o con múltiples cavidades	Simple
Acidez estomacal	pH ≤ 1 con comida en el estómago	pH ≤ 1 con comida en el estómago	pH de 4 o 5 con comida en el estómago	pH de 4 o 5 con comida en el estómago
Capacidad estomacal	60% a 70% del volumen total del tracto digestivo	60% a 70% del volumen total del tracto digestivo	Menos del 30% del volumen total del tracto digestivo	21% a 27% del volumen total del tracto digestivo
Longitud del intestino delgado	3 a 6 veces la longitud del cuerpo	4 a 6 veces la longitud del cuerpo	10 a más de 12 veces la longitud del cuerpo	10 a 11 veces la longitud el cuerpo
Colon	Simple, corto y liso	Simple, corto y liso	Largo, complejo y saculado	Largo, saculado
Hígado	Puede eliminar la toxicidad de la vitamina A	Puede eliminar la toxicidad de la vitamina A	No puede eliminar la toxicidad de la vitamina A	No puede eliminar la toxicidad de la vitamina A
Riñón	Orina extremadamente concentrada	Orina extremadamente concentrada	Orina moderadamente concentrada	Orina moderadamente concentrada
Uñas	Garras afiladas	Garras afiladas	Uñas aplanadas o pezuñas romas	Uñas aplanadas

La evidencia acerca de los beneficios para la salud de una dieta basada en alimentos

integrales de origen vegetal es tan grande que no se puede resumir aquí adecuadamente.⁸²
^{83 84} La siguiente es una breve lista de algunas de las fuentes más conocidas sobre el tema: *The China Study* (Campbell 2005), *The Starch Solution* (McDougall 2012), *Prevent and Reverse Heart Disease* (Esselstyn 2008), *Eat to Live* (Fuhrman 2003) y *Reversing Diabetes* (Barnard 2008).

The China Study es un resumen del estudio más grande en nutrición humana jamás realizado, escrito por el investigador principal. Éste concluye que una dieta basada en alimentos integrales derivados de plantas, libre de alimentos de origen animal, es la dieta más saludable para los seres humanos, mientras que una dieta rica en alimentos de origen animal promueve el cáncer, la enfermedad cardíaca, la osteoporosis y otras enfermedades crónicas que son frecuentes en Occidente. Por ejemplo, los estudios clínicos realizados por Campbell y sus colegas mostraron que podemos activar el crecimiento de un tumor canceroso al aumentar el porcentaje de calorías recibidas de proteína animal, específicamente la proteína caseína, que constituye la mayor parte de la proteína que se encuentra en la leche de vaca. Dentro de estos estudios, una vez que la proteína animal alcanzó más del 5% del total de calorías consumidas, el crecimiento del tumor comenzó, mientras que la reducción de la proteína animal a 5% de las calorías o menos detuvo el crecimiento del tumor.⁸⁵

Es importante darse cuenta de que a causa del estrés oxidativo y la exposición a contaminantes ambientales siempre tenemos algunas células cancerosas en el cuerpo. El estilo de vida determina si estas células cuentan con un ambiente favorable para multiplicarse.

Las otras fuentes de información citadas anteriormente corresponden a médicos que han **revertido enfermedades crónicas en pacientes a través de cambios de estilo de vida.**

Las dietas de alimentos integrales derivados de plantas están siendo usadas para *revertir* enfermedades que generalmente se consideran crónicas, tales como la enfermedad de las arterias coronarias, la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide y la diabetes del adulto, incluyendo los casos en que otros médicos les han dicho a los pacientes que la única solución es la cirugía y los medicamentos para tratar los síntomas. Los resultados hablan por sí mismos. Por ejemplo, arterias tapadas con placa y casi cerradas, sanan y se destapan espontáneamente cuando la fuente del daño, los alimentos de origen animal, se elimina y la capacidad sanadora de los alimentos vegetales integrales actúa.⁸⁶

LÁCTEOS Y CÁNCER

La caseína, proteína que se encuentra en los productos lácteos, ha sido fuertemente correlacionada con el crecimiento de tumores cancerosos, como se muestra en *The China Study*. Además, la leche de vaca contiene altos niveles del factor de crecimiento similar a la insulina (IGF-1), que también ha sido claramente asociado con el cáncer. Este factor de crecimiento es alto en la leche de vaca, ya que está formulado para que un becerro pese de 400 a 600 libras antes del destete. El consumo de leche de vaca es un problema para los seres humanos, precisamente porque contiene los nutrientes necesarios para un crecimiento tremendo, crecimiento específicamente adecuado para el bebé de un animal mucho más grande. Por estas razones, entre otras, el consumo de productos lácteos se correlaciona con el cáncer.

Por ejemplo, los hombres que consumen 2.5 porciones de productos lácteos por día (la cantidad recomendada en la Guía de Alimentos de Canadá) tienen más probabilidades de desarrollar cáncer de próstata que aquellos que consumen menos de 0.5 porciones por día. Lo mismo es cierto para aquellos que consumen productos lácteos bajos en grasa, lo que sugiere que no es la grasa de la leche la que aumenta el riesgo de cáncer.⁸⁷

También vale la pena señalar que los productos lácteos “bajos en grasa” no son realmente bajos en grasa. El 1% o 2% de las etiquetas se refieren al porcentaje del *peso* de la grasa. Este porcentaje se puede hacer menor, simplemente añadiendo más agua. Este esquema de medición en peso permite que una hamburguesa Burger King doble queso con tocino se considere 80% libre de grasa. Si la grasa se mide como un porcentaje de *calorías*, la misma hamburguesa tiene 54% de grasa. El porcentaje relevante corresponde a las *calorías*, y la leche con la etiqueta de “2%” de grasa realmente obtiene el 35% de las calorías de la grasa.⁸⁸

Por otra parte, el consumo de lácteos en las mujeres se correlaciona con la aparición temprana de la pubertad, lo cual es un factor de riesgo para el cáncer de mama. El inicio de la pubertad en las niñas ocurre de 3 a 5 años antes en Occidente que en las culturas que consumen cantidades muy pequeñas de productos de origen animal. Algunos investigadores están señalando claramente que los productos lácteos son al cáncer de mama y de próstata lo que fumar es al cáncer de pulmón.⁸⁹ En 2012, la Escuela de Salud Pública de Harvard eliminó los lácteos de su guía de alimentación “Plato de alimentación saludable” debido a que, según declaró, su trabajo se basa en investigación nutricional sólida que no se ve

influenciada por los grupos de presión de la industria alimentaria.⁹⁰

Todo lo que hemos escuchado sobre los beneficios que los productos lácteos tienen en la salud es o bien un mito culturalmente internalizado o bien propaganda pagada directa o indirectamente por la industria de los lácteos, que lamentablemente afecta a la política gubernamental y la formación de los profesionales de la salud. Las industrias de la carne y los productos lácteos están siendo comparados con la industria del tabaco durante su descenso. Busca en Google "la carne es el nuevo tabaco" para obtener más información.

PROTEÍNA ANIMAL Y SALUD ÓSEA

Otro ejemplo de la toxicidad de la proteína animal para la fisiología humana es la "acidez metabólica" creada por proteínas de origen animal en el cuerpo humano. Esta condición puede ocurrir en todos los animales cuando consumen alimentos que son demasiado acidificantes para su sistema digestivo. En el caso de los seres humanos, la proteína animal crea este estado, que es la razón por la cual el consumo de proteína animal propicia el desarrollo de la enfermedad y contribuye a la pérdida de los nutrientes de la sangre y los huesos. Este estado de acidez causa que el fosfato de calcio se desprenda de los huesos con el fin de neutralizar la acidez en la sangre. Esto significa que a pesar de que los productos lácteos son ricos en calcio, la acidez de la proteína crea un balance negativo de calcio: perdemos más de lo que recibimos. Esta es una razón central de que las poblaciones con los niveles más altos de consumo de productos lácteos y carne también tengan la tasa más alta de osteoporosis, mientras que las poblaciones con un consumo de calcio mucho más bajo, derivado de los alimentos vegetales, tienen un nivel muy bajo de osteoporosis. Por ejemplo, los inuit consumen más del doble de la cantidad diaria recomendada de calcio derivado de todos los huesos suaves de pescado que comen, pero tienen la tasa más alta de fractura de cadera en el mundo a causa de toda la proteína animal que consumen.⁹¹

Los estudios de salud de largo plazo muestran que los productos lácteos no proporcionan ninguna protección a la integridad ósea ni protección contra las fracturas en personas de cualquier edad. Aparte de *The China Study*, que mostró los mismos resultados, el mayor estudio que demuestra esto es Estudio de Salud de Enfermeras de Harvard, que hizo un seguimiento a más de 72 mil mujeres durante 18 años, y no mostró ningún efecto protector, derivado de un mayor consumo de leche, contra el riesgo de fractura.⁹² Otro estudio de Harvard sobre las tasas de fractura entre 6700 adolescentes encontró que aquellos que

consumían las mayores cantidades de leche efectivamente tuvieron más fracturas que aquellos que consumieron menos.⁹³ Esto es totalmente contrario a la opinión de casi todos los médicos y toda la literatura disponible escrita por profesionales de la salud, por lo que el escepticismo acerca de esto es comprensible. Si *The China Study* y los dos estudios de Harvard no son lo suficientemente convincentes, sólo busca en Google “¿los lácteos protegen contra las fracturas?” y observa que la inmensa mayoría de los resultados apoyan estos estudios.

También vale la pena mencionar que por cada vaso de leche que bebemos, un ternero no lo hace. Todos los productos lácteos -leche, queso, yogur, mantequilla, helado- se venden a los seres humanos sólo a través de la dominación de las madres y la mercantilización de sus sistemas reproductivos. La leche de vaca es para los terneros. Esto significa que nosotros la conseguimos mediante la constante y agresiva fertilización de las vacas, con brazos humanos o mecánicos, el robo de sus terneros y la adquisición de la leche para nosotros mismos. La violación y el secuestro son la base de la industria de productos lácteos.

NO ES NATURAL QUE LOS HUMANOS TOMEN LECHE DE VACA. LA LECHE HUMANA ES PARA LOS HUMANOS. LA LECHE DE VACA ES PARA LOS TERNEROS. NO NECESITAS LECHE DE VACA, COMO TAMPOCO NECESITAS LECHE DE RATA, LECHE DE CABALLO O LECHE DE ELEFANTE. LA LECHE DE VACA ES UN FLUIDO RICO EN GRASA EXQUISITAMENTE DISEÑADO PARA CONVERTIR UN BEBÉ DE 65 LIBRAS EN UNA VACA DE 400 LIBRAS. ¡PARA ESTO ES LA LECHE DE VACA!

- MICHAEL KLAPER

NO ES UNA MEDIDA DE SALUD ESTAR BIEN ADAPTADO A UNA SOCIEDAD PROFUNDAMENTE ENFERMA.

- KRISHNAMURTI

¿AHORA QUÉ?

Entonces, a pesar de toda esta información, ¿qué razones podrían tener las personas para no hacer todo lo posible para dejar de contribuir con estas industrias?

¿El placer o la preferencia del paladar?

¿Conveniencia?

¿Hábito?

¿Tradición?

¿Diversión?

Estas *son* las razones dadas, de una forma u otra, pero están lejos de ser válidas dado el gran nivel de destrucción y lo que está en juego. Continuar causando un daño innecesario y contribuir con la mayor fuerza de crueldad y destrucción ambiental (y, por lo tanto, humana) está en contra de nuestros valores más fundamentales.

¿Cómo pueden el gusto, la preferencia, el hábito o la tradición individuales anular la preocupación ética por otros seres sintientes y por la continuidad de nuestra propia existencia?

Hacer algo por razones egoístas a pesar del daño que hace a los demás es la definición misma de la inmoralidad.

Estamos de acuerdo en que todos los seres que pueden sufrir no deben ser sometidos al sufrimiento innecesariamente. Hay una gran indignación pública cuando se descubren casos de abuso de animales de compañía. Sin embargo, pagamos por una tortura mucho más brutal y sistemática a otros animales que sufren lo mismo, aquellos que han sido convertidos en "comida" y otras mercancías dentro de esta cultura particular. Compramos este sufriendo cada día cuando los ponemos en nuestros platos. Decimos que queremos la paz mientras que pagamos por la violencia y participamos en ella. Aceptamos la compasión selectiva que ha sido culturalmente incrustada en nuestras mentes y nuestros cuerpos, y que ha determinado que algunos animales sean dignos de la vida y otros no lo sean, mientras contamos con los valores éticos que exigen el fin de este tipo de discriminación y sufrimiento innecesario. Ya condenamos individuos que lastiman animales individuales por placer. Ya creemos que el sufrimiento innecesario de los seres sintientes está mal y, por suerte, tenemos esta maravillosa libertad ahora mismo para vivir de acuerdo con nuestros valores.

LA VERDADERA DIFICULTAD DE SER VEGANO NO ESTÁ EN LA COMIDA. LA PARTE MÁS DIFÍCIL DE SER VEGANO ES ESTAR CARA A CARA CON EL LADO MÁS OSCURO DE LA HUMANIDAD Y TRATAR DE MANTENER LA ESPERANZA. ES TRATAR DE ENTENDER POR QUÉ LAS PERSONAS QUE EN OTROS ASPECTOS SON BUENAS Y SOLIDARIAS SIGUEN PARTICIPANDO EN LA VIOLENCIA INNECESARIA CONTRA LOS ANIMALES, SÓLO POR EL BIEN DE SU PROPIO PLACER O CONVENIENCIA.

- JO TYLER

HACERSE VEGANO ES COMO UN SEGUNDO NACIMIENTO. AL IGUAL QUE EL NACIMIENTO, ES DOLOROSO Y DESCONCERTANTE SER EXPULSADO DE LA CÁLIDA SEGURIDAD DE LO QUE ES CONOCIDO Y CÓMODO Y, COMO EL NACIMIENTO, TAMBIÉN ES LIBERADOR EMPEZAR TODA UNA NUEVA AVENTURA DE LA VIDA CON UNA MAYOR CONCIENCIA.⁹⁴

- WILL TUTTLE

A la luz de esta información, traer responsablemente al mundo un niño exige que hagamos todo lo que está a nuestro alcance para revertir, aliviar y prevenir la destrucción de la vida en la tierra. Después de todo, ¿qué estamos celebrando cuando celebramos a los niños? ¿Cómo podemos celebrar mientras destruimos su futuro? ¿Cómo podemos enseñarles a amar y respetar a los demás mientras esperamos que consuman violencia? ¿Cómo podemos traerlos a un mundo en el que, si seguimos haciendo lo que estamos haciendo, no tienen futuro?

Una vez más, lo que comemos y cómo vivimos no es una opción personal. Afecta a todo ser viviente en esta tierra y los niños podrían ser nuestra mejor conexión con esta verdad.

¿POR QUÉ VEGANISMO?

Así como el abolicionismo fue el movimiento para poner fin a la esclavitud y el feminismo es el movimiento para poner fin a la opresión sexista, **el veganismo es el movimiento social que busca poner fin a la explotación de los animales *para nuestros propósitos***. Es el movimiento para detener la mayor cantidad de sufrimiento en la tierra y puede ser la única esperanza que tenemos de sostener la vida en absoluto. El veganismo está ganando impulso porque la información con respecto a la violencia y la destrucción ambiental inherentes al acto de comer animales se ha extendido, del mismo modo que la urgencia de detener esta violencia y destrucción. Este movimiento representa nuestro intento de hacer lo mejor que podemos dentro de nuestras propias vidas para eliminar la violencia, y para asumir la tarea liberadora y gozosa de alinear nuestras decisiones con nuestros valores.

El veganismo es lo menos que podemos hacer.

Aunque el término “vegano” fue acuñado en 1944 y el movimiento a gran escala sólo ha despegado en los últimos 20 a 30 años, el movimiento comenzó hace 2500 años con Pitágoras y ha sido apoyado por algunas de las figuras más influyentes de la historia, incluyendo: Platón, Buda, Leonardo Da Vinci, Voltaire, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Susan B. Anthony, León Tolstoi, Franz Kafka, Vincent Van Gogh, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer y Albert Einstein. Ellos entendieron que todas las formas de prejuicio y discriminación, ya sean sobre la base del género, la sexualidad, la clase, la raza, la religión o la especie, son moralmente condenables

y causan estragos en el espíritu humano; entendieron que el principio de igualdad se aplica a todos por igual.

Estas afirmaciones no buscan que te ajustes a los valores de otra persona sino, ojalá, inspirarte a vivir de acuerdo con tus propios valores.

Tenemos el don de vivir en este hermoso y abundante planeta, con cuerpos que no requieren la muerte de otros seres sintientes para vivir saludablemente y con alegría. La tierra es realmente un jardín y un paraíso. Proporciona todo lo que necesitamos para crecer, prosperar y vivir en armonía con la naturaleza. Lo menos que podemos hacer es actuar en consecuencia.

Algunos sugieren que la historia de la humanidad puede ser vista como la historia de un individuo que atraviesa por diferentes etapas de desarrollo. Desde este punto de vista, estamos en el período de la adolescencia tardía. Estamos empezando a aprender que nuestras acciones tienen consecuencias, que lo que hacemos afecta a los demás, que lo que hacemos puede ser verdaderamente destructivo, o verdaderamente creativo.

Es hora de crecer.

REFERENCIAS

- 1 "How Carnism Affects You and Your World." *Carnism Awareness and Action Network*.
<http://www.carnism.eu/index.php/non-vegans>
- 2 "Animal Protection." Course Syllabus. *The Institute for Humane Education*. Valparaiso University, 2013.
- 3 Ibid.
- 4 "Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options." *Food and Agriculture Organization of the United Nations*. Rome, 2006. <http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.htm>
- 5 McDougall, John A. *The Starch Solution*. New York: Rodale Inc., 2012.
- 6 "Environmental Impact." *Nutrition Ecology International Center*.
<http://www.nutritionecology.org/panel1/index.html>
- 7 Joy, Melanie. "Understanding the Psychology of Meat for Effective Vegan Advocacy." 2012.
<http://www.youtube.com/watch?v=6c3OV2ko1po>
- 8 Tuttle, Will. "Inheriting Our Food Choices." *The World Peace Diet: Eating for Spiritual Health and Social Harmony*. New York: Lantern Books, 2005.
- 9 Patrick-Goudreau, Colleen. "Don't Tell Me How the Animals are Treated. I Don't Want to Know."
<http://www.joyfulvegan.com/read/dont-tell-me-how-the-animals-are-treated-i-dont-want-to-know>
- 10 Francione, Gary L. Anna Charlton. "Animal Rights: The Abolitionist Approach." *Pamphlet*.
http://www.abolitionistapproach.com/media/pdf/ARAA_Pamphlet.pdf
- 11 Vann, Katie. "Reported Strange Noises were Mother Cows Crying for their Calves." Oct 2013.
<http://cok.net/blog/2013/10/reported-strange-noises-were-mother-cows-crying-for-their-calves/>
- 12 "Hens from the Egg Industry." *Animal Place*. <http://animalplace.org/animal-care.html>
- 13 Wrenn, Corey. "Applying Social Psychology to Vegan Outreach: Cognitive Dissonance." *Examiner*.
Nov 2012. <http://www.examiner.com/article/applying-social-psychology-to-vegan-outreach-cognitive-dissonance>
- 14 Joy. "Understanding the Psychology of Meat for Effective Vegan Advocacy."
- 15 "Livestock's Long Shadow"
- 16 Goodland, Robert. Jeff Anhang. "Livestock and Climate Change." *World Watch Magazine*. Vol. 22, No. 6.
November/December 2009.
<http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf>
- 17 "Climate Change: Overview." *World Preservation Foundation*.
<http://www.worldpreservationfoundation.org/topic.php?id=26#.U91-vkjaMul>
- 18 Oppenlander, Richard. *Comfortably Unaware: What We Choose to Eat is Killing Us and Our Planet*.
New York: Beaufort Books, 2012.
- 19 *Eating, Third Edition*. Dir. Mike Anderson. 2009. Film.
- 20 "Deforestation." *Meat the Facts*. 2008. <http://meatthefacts.org/wp/2008/09/22/deforestation-2/>
- 21 Bittman, Mark. "The True Cost of a Burger." *The New York Times*. 15 July, 2014.
<http://www.nytimes.com/2014/07/16/opinion/the-true-cost-of-a-burger.html?nlid=43373062&src=recpb&r=1>
- 22 "Deforestation." *Meat the Facts*.
- 23 Marlow et al. "Diet and the Environment: Does What You Eat Matter?" *American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 89, No. 5, 1699S-1703S, May 2009. <http://ajcn.nutrition.org/content/89/5/1699S>
- 24 Robbins, John. *Diet for a New America: How Your Food Choices Affect Your Health, Happiness, and the Future of Life on Earth*. Canada: Publishers Group West, 1987.
- 25 Oppenlander. *Comfortably Unaware*.
- 26 Campbell, T. Colin. *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health*. Dallas: BenBella Books Inc., 2006.
- 27 Fuhrman, Joel. *Eat to Live: The Amazing Nutrient-Rich Program for Fast and Sustained Weight Loss, Revised Edition*. New York: Little, Brown and Company, 2011.
- 28 McDougall. *The Starch Solution*.

- 29 "Direct Seeded Vegetable Crops." *Johnny's Selected Seeds*.
<http://www.johnnyseeds.com/assets/information/vegetablecharts.pdf>
- 30 "Vegetable and Berry Crop Yield Estimates for New England." *University of Vermont*.
<http://www.uvm.edu/vtvegandberry/factsheets/vegetableberryyields.pdf>
- 31 "Cereal Yield." *The World Bank*.
<http://data.worldbank.org/indicator/AG.YLD.CREL.KG>
- 32 Robbins. *Diet for a New America*.
- 33 Pimental, D., Pimental, M. "Sustainability of Meat-Based and Plant-Based Diets and the Environment." *American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 78, 660S-663S, Sept 2003.
<http://ajcn.nutrition.org/content/78/3/660S.abstract>
- 34 *Eating, Third Edition*.
- 35 Oppenlander, Richard. *Food Choice and Sustainability: Why Buying Local, Eating Less Meat, and Taking Baby Steps Won't Work*. Minneapolis: Langdon Street Press, 2013.
- 36 Oppenlander. *Comfortably Unaware*.
- 37 Francione, Gary L. Anna Charlton. *Eat Like You Care: An Examination of the Morality of Eating Animals*. Exempla Press, 2013.
- 38 Oppenlander. *Comfortably Unaware*.
- 39 *Forks Over Knives*. Dir. Lee Fulkerson. Virgil Films, 2011. Film.
- 40 World Watch Institute. "Is Meat Sustainable?" *World Watch Magazine*. Vol. 17, No. 4, July/August 2004. <http://www.worldwatch.org/node/549>
- 41 Oppenlander. *Comfortably Unaware*.
- 42 "Meat Production Wastes Natural Resources." *People for the Ethical Treatment of Animals*.
<http://www.peta.org/issues/animals-used-for-food/meat-wastes-natural-resources/>
- 43 "Industrial Crop Production." *Sustainable Table*. <http://www.sustainabletable.org/804/industrial-crop-production#Monocropping>
- 44 "How Many Species Are We Losing?" *WWF Global*.
http://www.panda.org/about_our_earth/biodiversity/biodiversity/
- 45 "Largest Mass Extinction in 65 Million Years, Scientists Say." *WikiNews*. Mar 2006.
http://en.wikinews.org/wiki/Largest_mass_extinction_in_65_million_years_underway_scientists_say
- 46 Oppenlander. "Your Role in Global Depletion: New Perspectives from *Comfortably Unaware*." 2011.
<http://www.youtube.com/watch?v=drS5hHdeIR8#t=207>
- 47 David, Stewart. "Episode 1: "In a time of universal deceit, telling the truth is a revolutionary act." Interview by Jasmin Singer and Mariann Sullivan. Audio blog post. *Our Hen House*. 18 Jan 2010.
<http://www.ourhenhouse.org/2010/01/episode-1-in-a-time-of-universal-deceit/>
- 48 Weber, Christopher L. and H. Scott Matthews. "Food Miles and the Relative Climate Impacts of Food Choices in the United States." *Environmental Science and Technology*. 2008, 42, 3508–3513.
<http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/es702969f>
- 49 Ibid.
- 50 DeWeerd, Sarah. "Is Local Food Better?" *World Watch Magazine*. Vol. 22, No. 3, May/June 2013.
<http://www.worldwatch.org/node/6064>
- 51 Oppenlander. "Episode 230: "People Do Not like to Think. If One Thinks, One Must Reach Conclusions. Conclusions Are Not Always Pleasant." Interview by Jasmin Singer and Mariann Sullivan. Audio blog post. *Our Hen House*. 7 June 2014.
<http://www.ourhenhouse.org/DrOppenlanderEpisode230.pdf>
- 52 Rutherford-Fortunati, Alisa. "The Myth of Eco-Friendly Animal Products." April 2012.
<http://gentleworld.org/the-myth-of-eco-friendly-animal-products/>
- 53 Oppenlander. *Comfortably Unaware*.
- 54 "Animals in Research: Harm and Suffering." 2014. <http://www.neavs.org/research/harm-suffering>
- 55 "Animal Testing and Alternatives." *Physicians Committee for Responsible Medicine*.
<http://www.pcrm.org/research/animaltestalt/>

- 56 "Beauty Without Bunnies: Search for Cruelty-Free Companies." *People for the Ethical Treatment of Animals*. <http://features.peta.org/cruelty-free-company-search/index.aspx>
- 57 K., Keegan. "The Truth About Leather: Wearing Cruelty." 2010. <http://www.care2.com/causes/leather-wearing-cruelty.html>
- 58 "Why Leather is Not a By-Product of the Meat Industry." *Vegan Mainstream*. 2013. <http://www.veganmainstream.com/2013/06/19/why-leather-is-not-a-by-product-of-the-meat-industry/>
- 59 "Wool." *Vegan Peace*. 2008. http://www.veganpeace.com/animal_cruelty/wool.htm
- 60 Smith, Gary. "Wool is Cruel." *Elephant Journal*. 2010. <http://www.elephantjournal.com/2010/01/pulling-the-wool-over-our-eyes-gary-smith/>
- 61 "8 Reasons Orcas Don't Belong at SeaWorld." *SeaWorld of Hurt: Where Happiness Tanks*. 2014. <http://www.seaworldofhurt.com/features/8-reasons-orcas-dont-belong-seaworld/>
- 62 "Zoos Neither Educate nor Empower Children, Published Research Suggests." *Captive Animals Protection Society*. Sept 2014. <http://www.captiveanimals.org/news/2014/09/zoos-neither-educate-empower-children-newly-published-research-suggests>
- 63 "Animals in Entertainment: Cruel Spectacles." *Born Free USA*. http://www.bornfreeusa.org/a1_entertainment.php
- 64 "Common Questions About Animal Shelters." *The Humane Society of the United States*. 2013. http://www.humanesociety.org/animal_community/resources/ga/common_questions_on_shelters.html
- 65 *Vegan Street*. <http://www.veganstreet.com/dailymeme-5-28-14.html>
- 66 Regan, Tom. "The Case for Animal Rights." Peter Singer (ed.) *In Defense of Animals*. New York: Basil Blackwell, 1985.
- 67 Brown, Culum. "Fish Intelligence, Sentience and Ethics." *Animal Cognition*. DOI 10.1007/s10071-014-0761-0, 2014. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24942105>
- 68 McWilliams, James. "Why Fish Can No Longer Escape Our Conscience." *Free From Harm*. July 2013. <http://freefromharm.org/farm-animal-intelligence/why-we-have-no-compassion-for-fish/>
- 69 Regan, Tom. *Empty Cages: Facing the Challenge of Animal Rights*. Oxford, Rowman & Littlefield Publishers, Inc., 2004.
- 70 Patrick-Goudreau, Colleen. "From Cradle to Grave: The Facts Behind 'Humane' Eating." *Satya*. Sept 2006. <http://www.satyamag.com/sept06/goudreau.html>
- 71 "What's Wrong With Backyard Eggs?" *Peaceful Prairie Sanctuary*. 2014. <http://peacefulprairie.org/backyard-eggs.html>
- 72 "Back Yard Chickens Do Not Produce Cruelty-Free Eggs." *The Examiner*. Dec. 2009. <http://www.examiner.com/article/back-yard-chickens-do-not-produce-cruelty-free-eggs>
- 73 "Collective Position Statement on Backyard Poultry" *Farm Sanctuary*. July 2012. <http://www.farmsanctuary.org/wp-content/uploads/2012/07/Backyard-Poultry.pdf>
- 74 Francione. *Eat Like You Care*.
- 75 "Deciphering 'Humane' Labels & Loopholes." *Woodstock Farm Animal Sanctuary*. <http://woodstocksanctuary.org/learn-3/the-humane-farming-myth/humane-free-range/>
- 76 Gannon, Sharon. *Yoga and Vegetarianism: The Diet of Enlightenment*. San Rafael: Mandala Publishing, 2008.
- 77 Mills, Milton. "The Comparative Anatomy of Eating." <http://www.adaptt.org/Mills%20The%20Comparative%20Anatomy%20of%20Eating1.pdf>
- 78 Greger, Michael. "Uprooting the Leading Causes of Death." Video. 2012. <https://www.youtube.com/watch?v=30gEiweaAVQ&app=desktop>
- 79 "Position of the American Dietetic Association and Dieticians of Canada: Vegetarian Diets." *Journal of the American Dietetic Association*. Vol. 109, No. 7, 1266-1282, July 2009. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12778049>
- 80 Volkman Oakes, Kate. "Can Wellness Cure? UCSF Scientists Prove Benefits of Living a Healthy Lifestyle." *University of California, San Francisco*. May 2013. <http://www.ucsf.edu/news/2013/05/105701/can-wellness-cure>
- 81 Patrick-Goudreau, Colleen. "Debunking the Myths of Veganism." 2013. http://www.youtube.com/watch?v=od_cqvr-ueY

- 82 Sabaté, J. "The Contribution of Vegetarian Diets to Human Health." *Forum Nutrition*. 2003; 56:218-20. <http://ajcn.nutrition.org/content/78/3/502S.full>
- 83 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(2):347-56, Feb 2008. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18237581>
- 84 Freston, Kathy. "A Vegan Diet (Hugely) Helpful Against Cancer." *Huffington Post*. Sept 2012. http://www.huffingtonpost.com/kathy-freston/vegan-diet-cancer_b_2250052.html
- 85 Campbell. *The China Study*.
- 86 Esselstyn, Caldwell. "Making Heart Attacks History." *TEDx Cambridge*. Video. 2011. <https://www.youtube.com/watch?v=EqKNfyUPzoU&app=desktop>
- 87 "Heath Concerns About Dairy Products." *Physicians Committee for Responsible Medicine*. 2014. <http://www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/health-concerns-about-dairy-products>
- 88 Fuhrman. *Eat to Live*.
- 89 Levin, Susan. "Got Milk? Why?" *The Hill*. July 2014. <http://thehill.com/opinion/op-ed/210445-got-milk-why>
- 90 Cook, Michelle Schoffro. "Harvard Declares Dairy NOT Part of Healthy Diet." *Care 2*. 2012. <http://www.care2.com/greenliving/harvard-declares-dairy-not-part-of-healthy-diet.html>
- 91 Fuhrman. *Eat to Live*.
- 92 Feskanich et. al. "Calcium, Vitamin D, Milk Consumption, and Hip Fractures: A Prospective Study Among Postmenopausal Women." *American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 77, 504-511, 2003. <http://ajcn.nutrition.org/content/77/2/504.long>
- 93 "Got Truth? The Dairy Industry's Junk Science." *Physician's Committee for Responsible Medicine*. 2014. <http://www.pcrm.org/good-medicine/2012/autumn2012/got-truth-the-dairy-industrys-junk-science>
- 94 Tuttle, Will. "The Vegan Birth and the Birth of the Circles of Compassion Vision." *The Dodo*. Apr 2014. <https://www.thedodo.com/community/willtuttle/the-vegan-birth-and-the-birth-529455142.html>

LIBROS RECOMENDADOS

Implicaciones culturales y espirituales del uso de los animales:

The World Peace Diet: Eating for Spiritual Health and Social Harmony – Will Tuttle

Argumento ético básico para el veganismo y objeciones potenciales:

Eat Like You Care: An Examination of the Morality of Eating Animals - Gary Francione and Anna Charlton

Asuntos ambientales y de sostenibilidad alrededor de las elecciones de comida:

Food Choice and Sustainability: Why Buying Local, Eating Less Meat, and Taking Baby Steps Won't Work – Richard Oppenlander

Comfortably Unaware: What We Choose to Eat is Killing Us and Our Planet – Richard Oppenlander

Psicología e ideología del uso de los animales:

Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows: An Introduction to Carnism - Melanie Joy

Cómo hacerse vegano:

The 30-Day Vegan Challenge – Colleen Patrick-Goudreau (Second Edition Release Dec. 2014)

Inteligencia y vida emocional de los animales:

Pleasurable Kingdom: Animals and the Nature of Feeling Good – Jonathan Balcombe

Second Nature: The Inner Lives of Animals – Jonathan Balcombe

The Emotional Lives of Animals: A Leading Scientist Explores Animal Joy, Sorrow, and Empathy, and Why They Matter - Marc Bekoff

Why Dogs Hump and Bees Get Depressed: The Fascinating Science of Animal Intelligence, Emotions, Friendship, and Conservation - Marc Bekoff

Dimensión del abuso animal actualmente:

Bleating Hearts: The Hidden World of Animal Suffering – Mark Hawthorne

Slaughterhouse – Gail Eisnitz

Conexiones entre los derechos de los animales y otras formas de justicia social:

Circles of Compassion: Connecting Issues of Justice - Will Tuttle (editor)

Aproximaciones al tema de salud a partir de una dieta de alimentos integrales de origen vegetal + Recetas:

The Starch Solution – John McDougall

The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health. - T. Colin Campbell

Eat to Live - Joel Fuhrman

Prevent and Reverse Heart Disease – Caldwell Esselstyn

Vegan Nutrition: Pure and Simple - Michael Klaper

Food for Life: How the New Four Food Groups Can Save Your Life – Neal Barnard

Thrive: The Vegan Nutrition Guide to Optimal Performance in Sports and Life – Brendan Brazier

Un poco de todo:

Diet for a New America: How Your Food Choices Affect Your Health, Happiness, and the Future of Life on Earth - John Robbins

The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World – John Robbins

Eating Animals – Jonathan Safran Foer

VIDEOS RECOMENDADOS

Charlas de Educadores Veganos

Debunking the Myths of Veganism (Conscious Eating Conference 2014) - Colleen Patrick-Goudreau
www.youtube.com/watch?v=Fn3xqc_sKLI&list=PLWkswWInp8ufy-o5o6aes3X8uZo6hTUAX

Time to Wake Up: Vegan Living and World Peace – Will Tuttle
www.youtube.com/watch?v=o3G8r2iE1Z4

Your Role in Global Depletion: New Perspectives from *Comfortably Unaware* – Richard Oppenlander
www.youtube.com/watch?v=drS5hHdeIR8#t=207

Best Speech You Will Ever Hear – Gary Yourofsky (the most viewed vegan talk in the world)
www.youtube.com/watch?v=es6U00LMmC4

101 Reasons to Go Vegan – James Wildman
www.youtube.com/watch?v=W4HJcq8qHAY

Ética

Peaceable Kingdom: www.peaceablekingdomfilm.org/

The Ghosts in Our Machine: www.theghostsinourmachine.com/

Turlock: www.firstsparkmedia.net/#!turlock-the-film/c1lxr Earthlings:

www.youtube.com/watch?v=ce4DJh-L7Ys

Meet Your Meat: www.peta.org/videos/meet-your-meat/

Speciesism: <http://speciesismthemovie.com/>

Vegucated: Netflix

Farm to Fridge – The Truth Behind Meat Production: www.meatvideo.com/

Glass Walls by Paul McCartney: www.youtube.com/watch?v=sTifP6idBP8

Stella McCartney Takes on the Leather Industry: www.youtube.com/watch?v=7hZh_zrV6oY

Salud y ambiente

Cowspiracy: The Sustainability Secret: <http://cowspiracy.com/>

Forks Over Knives: Netflix

Eating: <http://premium.naturalnews.tv/eating.htm>

Food Matters: Netflix

Food Inc.: Netflix

Home: www.youtube.com/watch?v=jqxENMKaeCU

SITIOS DE INTERNET RECOMENDADOS

Kit vegano para principiantes

vegankit.com

Elige el veganismo

www.eligeveg.com

Futuro Vegano Ahora

www.veganfuturenow.com

Guía de alimentación libre de crueldad

www.veganoutreach.org/guide/gce.pdf

Comité de Médicos por una Medicina Responsable

www.pcrm.org/

Lista de compañías libres de crueldad

<http://features.peta.org/cruelty-free-company-search/index.aspx>

Podcast Alimento para el pensamiento: La alegría y los beneficios de vivir compasiva y saludablemente

<http://www.joyfulvegan.com/listen>

LA AUTORA



Patti Nyman se encuentra cursando un doctorado en pensamiento social y político en la Universidad de York en Toronto, Canadá. Tiene un grado de maestría en el mismo campo y una licenciatura en filosofía y ciencia social interdisciplinaria. Su trabajo gira en torno a la relación entre lo personal y lo político, una conexión que se expresa en el veganismo y la defensa de los animales. Su investigación se centra en la intersección entre las teorías de la subjetividad, la libertad y la ética, y la intersección entre la liberación humana y la liberación animal.

Es profesora de cursos de ciencias sociales de pregrado en la Universidad de York, con una agenda activista destinada a desarrollar una conciencia crítica de un mundo en problemas e inspirar el cambio social emancipador. Escritora y activista, Patti ha publicado artículos académicos sobre teoría feminista y filosofía de la religión, es una colaboradora habitual de *One Green Planet*, cuenta con un blog propio (dear-world.org), reparte folletos para *Vegan Outreach* y actualmente hace parte del departamento de educación de *Animal Place*, California. También le gusta el ciclismo, el yoga, la guitarra acústica y la cocina vegana.