

Todos los animales tiene un **derecho fundamental**:

*“el derecho a no ser tratados como **propiedad de otros**”*

Con el propósito de defender este derecho fundamental, el **veganismo** rechaza el consumo de cualquier producto de origen animal (ej., carne, lácteos, huevos) y de otros productos fuera del ámbito alimentario (como el cuero, ciertos medicamentos y productos de aseo), así como el “uso” y apropiación de cualquier animal, para servir nuestros propósitos.



Prirámide de alimentación vegana

- 1) Cereales
- 2) Verduras y hortalizas
- 3) Frutas y frutos secos
- 4) Alimentos ricos en calcio
- 5) Legumbres
- 6) otros esenciales (ej. alimentos fortificados)

El veganismo es una acción que puedes tomar **hoy mismo** para ayudar a los animales. Es una opción individual, que no requiere involucrarse con ninguna organización ni legislación.

El veganismo reduce el sufrimiento y muerte de los animales reduciendo la **demanda**.

El veganismo representa un rechazo a la condición de **mercancia** a la que sometemos a los demás animales y es una forma de reconocimiento de su valor como individuos.

VEGANISMO

La manera fácil y saludable de ayudar a los animales

Número de animales asesinados por la industria alimentaria

145 millones cada día
6 millones cada hora
100 mil cada minuto
1680 cada segundo

*En los 5 segundos que te ha tomado leer estas cifras, **8400** animales han muerto para ser usados como alimento*

Todos acordamos que es moralmente errado causarle muerte o sufrimiento **innecesario** a un animal y rechazamos el abuso **innecesario** de un ser vivo que es capaz de experimentar dolor y sufrimiento.

Sin embargo, todas y cada una de las formas en que los humanos *usamos* a los demás animales son completamente **innecesarias**.

¿Es posible justificar esta actitud tan contradictoria?

¿Qué tiene de malo consumir otros productos animales que no son carne?

Los animales criados para la industria láctea, de huevos o de otros productos son tratados tan mal, o incluso peor, que los animales criados para la industria cárnica. Todos al final terminan en el mismo matadero, con el agravante de ser primero explotados durante años.

El consumo de productos de origen animal afecta al medio ambiente

- * De acuerdo con la FAO, la cría de animales para el consumo humano genera más emisiones de gas de efecto invernadero que el uso de gasolina en autos.
- * El 33% de la superficie terrestre cultivable es destinada a la cría de ganado. Para lo cual grandes extensiones de bosque son también destruidas.
- * Se requiere 10 veces más agua para producir 1Kg de carne vacuna que su equivalente en proteína vegetal.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), los humanos matan más de 53 mil millones de animales (53.000.000.000) por año, para ser usados como comida. Se espera que para la segunda mitad de este siglo esta cifra se duplique.

Se intenta **justificar** esta matanza basandose en varios mitos.

MITO # 1: “necesitamos comer productos animales por salud”.

Bajo nuestras actuales condiciones tecnológicas y científicas hoy resulta evidente que el consumo de productos de origen animal (incluidos los lácteos) no solamente es innecesario, sino perjudicial para la salud. Viejas ideas acerca de la “baja calidad” en las proteínas de origen vegetal [1,3], la “imposibilidad de obtener aminoácidos esenciales” a partir de estas mismas fuentes [1] o la de “los lácteos como única fuente confiable de calcio” [2], han sido seriamente cuestionadas y reevaluadas por la comunidad científica.

[1] Young and Pellet, 1994. **Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition.** The American Journal of Clinical Nutrition. Vol59:1203-1212
Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. 2003 . J Am. Diet Assoc. Jun;103(6):748-65

[2] <http://www.strongbones.org/>

[3] <http://www.pcrm.org/index.html>

MITO # 2: “el consumo de productos animales es natural”.

No existe evidencia científica que apoye completamente esta idea*. No podemos *confundir* la **costumbre** y la **tradicón** con hechos naturales.

Por otra parte, la mayoría de nuestras actividades como humanos no son naturales. Acomodamos la idea de “natural” según nuestro beneficio.

Más aún, lo importante **NO** es debatir si es o no natural, sino preguntarnos:

Si puedo vivir una vida perfectamente normal y saludable sin condenar a otro animal a una vida gris, llena de privaciones y conducirlo a la muerte
¿por qué seguirlo haciendo?

*Algunas personas piensan que el hecho de que en la naturaleza salvaje los animales se coman unos a otros nos otorga el derecho natural a hacerlo, olvidando que en nuestra actual sociedad esta es una práctica completamente innecesaria.

Para mayor información visítanos en:
<http://abolicionismo.wordpress.com/>

© 2008

Se permite su distribución libre y gratuita, bajo una licencia creative commons:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

MITO # 3: “los animales existen para servirnos”.

La idea de que el papel de los demás animales en la naturaleza es la de servirnos, es producto de la ignorancia y del desconocimiento acerca del comportamiento y fisiología animal.

Dicho desconocimiento ha llevado a que la sociedad vea a los animales como **pertenencias**, como objetos que sirven a nuestros propósitos.

Hemos reducido a seres con capacidad de experimentar sufrimiento y dolor al nivel de cosas que poseemos, tales como un reloj o un carro. Les hemos despojado de sus personalidades e individualidad.

MITO # 4: “existen problemas más importantes por los que preocuparse”.

Cada vez que alguien plantea este argumento es imposible no preguntarse ¿qué es lo que esta persona hace por la humanidad que le impide preocuparse también por el sufrimiento de otros animales?

Nada nos impide ocuparnos de varios de estos problemas al mismo tiempo, sobre todo cuando dichas injusticias se cometen sobre seres sin voz ni medios para defenderse. Además, el consumo de productos animales es un problema no solo ético y moral, sino ecológico y de salud.