



www.serassuvoz.org



@serassuvoz



@serassuvoz



@serassuvoz



¿Serás Su Voz? Oficial



info@serassuvoz.org



SERAS SU VOZ.ORG

VEGAN



1 ¿POR QUÉ VEGANISMO?

El término “**veganismo**” apareció en 1944 y fue acuñado por Donald Watson para diferenciarse de las personas vegetarianas. El **veganismo** consiste en poner en práctica la idea ética de que los demás seres sintientes deben ser respetados, es decir, considerar éticamente a un individuo por el solo hecho de que siente, respetar sus intereses y reconocerle unos derechos básicos (fundamentalmente a vivir, a no ser explotado y a su integridad física). El **veganismo** no es una religión, puesto que se basa en la ciencia y en la ética. En efecto, sus premisas básicas son científicas: se sustenta en la evidencia científica de que, en general, todos los animales (mamíferos, aves, reptiles, anfibios, insectos, artrópodos, crustáceos, moluscos, etc) poseen una conciencia y, por lo tanto, tienen sus propios intereses y son susceptibles de sufrir o gozar. Hay controversias en algunos casos. Por ejemplo, no está claro que algunos moluscos bivalvos (mejillones, ostras, almejas o navajas) tengan una conciencia ni, por lo tanto, que al ser explotados sufran ni que se frustren intereses propios. Desde **¿Serás su Voz?** No queremos sentar cátedra sobre la sintiencia consciente de los moluscos bivalvos, pero consideramos que la sola duda acerca de ello es motivo suficiente para no participar en su explotación. Por ello, en este opúsculo, cuando hablamos de animales nos referimos a todos aquellos que se sabe a ciencia cierta que poseen una conciencia y, por lo tanto, son seres sintientes, entendiendo esto como que hay una conciencia que permite tener una experiencia mental de los estímulos percibidos.

Volviendo al asunto, el **veganismo** se opone radicalmente, desde una base real y científicamente comprobada, a lo que llamamos “**especismo**”.

HAZTE VEGAN

serassuvoz.org



6 CONCLUSIÓN.

Hemos visto que los animales sienten, tienen emociones y son susceptibles de gozar y sufrir exactamente igual que las personas humanas. Hemos visto que no necesitamos comerlos para nutrirnos de forma sana y completa y que, por lo tanto, al criarlos y matarlos para consumirlos les causamos un sufrimiento y frustración que no toleraríamos de ninguna manera en nuestros perros o gatos. Hemos visto que la ganadería es la principal causante de la degradación del planeta. Hemos visto que el consumo de productos animales tiene una relación muy estrecha con las hambrunas en los países pobres que causan la muerte de millones de niñas y niños cada año. Suele preguntarse:

“¿por qué hacer la transición al veganismo?”

Tal vez la pregunta debería ser:

“¿por qué no hacerla?”

Únete a la lucha y sé parte del cambio.



El especismo es la discriminación de individuos en base a su especie (de la misma forma que el racismo discrimina en base a la raza o el machismo discrimina en base al género). El especismo, pese a ser un concepto surgido a mitad del siglo XX, ha estado presente a lo largo de la historia de la humanidad (igual que el machismo y el racismo) y está profundamente arraigado en nuestra mentalidad y en la de cualquier cultura.

Por ejemplo, actualmente consideramos que el perro es un animal que debe ser respetado, cuidado e incluso defendido. Existen sanciones económicas para quien maltrate a un perro. Nos emocionamos al ver perros contentos o tristes, tanto en la realidad como en la ficción. Les hablamos, compartimos nuestra vida con ellos e incluso, en ocasiones, les damos preferencia por encima de nuestros intereses. Raro es que alguien vea imágenes del terrible festival Yulin, en China, sin conmoverse profundamente y sentir un enorme dolor por ver el sufrimiento de esos perros. Efectivamente, vemos perros encerrados en jaulas, siendo maltratados y sacrificados para festines con su carne...y nos horrorizamos. Sin embargo, aquí sucede exactamente lo mismo con cerdos, vacas, corderos, patos, etc. Vemos normal que todos esos animales estén encerrados en jaulas, que sufran durante toda su vida, que sean separados de sus familias, que mueran aterrorizados en mataderos después de un estresante viaje de un par de días en un camión sin agua ni comida. ¿Por qué nos apiadamos de los perros víctimas del Yulin y, en cambio, nos mantenemos impasibles ante casos de malos tratos igualmente atroces y de matanzas crueles de cerdos o vacas? ¿Por qué el perro es nuestro amigo y el cerdo nuestra comida? Porque nos lo han enseñado así. Porque nos han educado en el **especismo**. Las ideas especistas fundamentales que tenemos inculcadas son que la especie humana es superior, que nuestros intereses están por encima del resto de especies (antropocentrismo) y que el trato que debemos dar a las otras especies está determinado por la utilidad que podemos darles para satisfacer nuestras necesidades y caprichos (siempre es lo segundo, porque en realidad no necesitamos los animales para nada en absoluto).

Prácticamente todos los animales que explotamos (para comida, para transporte, para obtener sus pieles, para hacerlos trabajar, para espectáculos y para experimentar) sienten, sufren, padecen y tienen los mismos sentimientos y emociones que los perros y que cualquier persona humana. Todos los animales quieren disfrutar de sus vidas, estar con su familia, jugar, etc. Incluso aquellos animales con sistemas nerviosos muy simples (artrópodos, insectos, etc) sienten y son capaces de sufrir o gozar. El **veganismo** afirma, a través de la ciencia, que los animales no humanos no son algo, sino alguien, y que en consecuencia no pueden ser considerados recursos ni propiedades. El **veganismo** considera que todos los animales deben ser libres y no estar sujetos a la explotación por parte de la especie humana. Aquí hay, nuevamente, más discrepancias dentro del propio movimiento vegano. Hay quien cree que esto implica que debemos dejar a los animales libres en sus hábitats. Otras personas veganas opinan que deberíamos no sólo liberarlos, sino cuidar de ellos en sus hábitats. Si tenemos la capacidad técnica suficiente para ahorrar dolor y sufrimiento a los animales libres, ¿por qué omitirles nuestra ayuda? En este opúsculo, empero, no nos posicionaremos en este debate. Nos centramos en lo que todas las personas veganas compartimos: la certeza de que la explotación a la que tenemos sometidos los animales es éticamente incorrecta y que debe ser abolida. Pero debe quedar claro que, tanto en este tema, como en el de la conciencia en ciertos animales (caso de algunos moluscos bivalvos), como en otros, no hay una posición consensuada. Por otro lado, las personas veganas activistas luchamos para que cada vez más gente practique el **veganismo** y se oponga al **especismo**. Para que cada vez más personas sean conscientes de que los demás animales no merecen estar sometidos a nadie, que esta opresión a que los subyugamos no es justa ni necesaria para nuestra vida. El activismo, pues, lucha por los Derechos Animales.

¿Por qué debemos respetar a todos los animales? Porque son seres sintientes y la ética debe fundamentarse, básicamente, en no hacer daño a los demás. Consideramos que hacer daño a un perro entra dentro de la ética (es contrario a ella). ¿Por qué motivo no debería ese criterio valer también para el resto de seres sintientes? No debemos

Otra consecuencia catastrófica del consumo de carne (y lácteos y huevos y otros derivados de animales) es el agotamiento del agua potable. Actualmente se está gastando agua a una velocidad enorme, tanto que este elemento indispensable para la vida (incluida la humana) se está convirtiendo en un recurso natural no renovable. Un estudio de 2004 publicado en la revista BioScience, titulado “Water resources: Agricultural and Environmental Issue” afirma que la agricultura es la actividad humana que más agua gasta. Sin embargo, la producción agrícola no se destina toda (ni siquiera la mayoría de ella) al consumo humano, sino al consumo ganadero. La agricultura animal implica el cultivo del alimento del ganado y el consumo de agua de los propios animales. Así, siguiendo ese estudio, un kilo de cereal requiere 1000 litros de agua, mientras que son necesarios 43.000 litros de agua para un kilo de carne de vacuno. Otros estudios dan cifras menores, pero podemos afirmar que la producción de un kilo de carne requiere, como mínimo, de unos 15.000 litros de agua. Sí, ahorrar agua en la ducha, cerrar el grifo mientras nos enjabonamos las manos, tirar de la cadena del váter sólo cuando huele mal o no jugar con globos de agua no sirve absolutamente de nada si después de hacer todo esto vas a comerte una hamburguesa. También hay que sumar a todo ello la cantidad de purinas que genera la ganadería y otras sustancias tóxicas que acaban contaminando el agua subterránea y los suelos. Y no olvidemos que la fertilidad de la tierra tiene un límite, y que cultivar tantísimos millones de toneladas de comida para alimentar a animales esclavos que van a morir para que nos los comamos es un malbaratamiento de alimentos. Un animal que está siendo cebado para matarlo y aprovechar su carne consume muchísima más comida que una persona humana que se alimenta para vivir. Hay muchos estudios más. Incluso se publicó en 2015 un estudio matemático al respecto, coordinado por Karl-Heinz Ebb, un matemático del Instituto de Ecología Social de Viena puesto al frente de varios científicos. No hay duda: el consumo de carne destruye el planeta, deforesta a pasos agigantados, agota alimentos y agua y contribuye al cambio climático más que cualquier otra actividad humana.

salvar el planeta. WWF Alemania dijo que “comer carne daña más el medio ambiente que los autos”, y afirmó que “si cada alemán renunciara a una hamburguesa semanal, podría ahorrar tantos gases invernaderos como los producidos por un auto en 75 mil millones de kms”. El estudio “Climate benefits of changing diet” (2009, Springer Science) afirma tajantemente que cambiar la dieta hacia una alimentación con predominio de vegetales aportaría claros beneficios a nivel climático. Los estudios de Greenpeace sobre la destrucción de la Amazonia (“Devorando la Amazonia”, e “Impacto de la ganadería en la Amazonia”) afirman que el Pulmón Verde del planeta está desapareciendo debido a la ganadería. No sólo por la destrucción de tierras para convertirlas en pasto para el ganado que ahí se cría, sino también por las plantaciones de soja, cuyo 80% se destina al consumo ganadero para elaborar los piensos utilizados en la ganadería, según datos del segundo informe citado de Greenpeace. Un estudio de 2006 de la Universidad de Chicago titulado “Vegan diets healthier for planet, people than meat diets” (escrito por las profesoras de Geofísica Pamela Martin y Gidon Eshel) afirma que adoptar una dieta vegana ahorra, por cada persona que lo hace, 1,5 toneladas de gases de efecto invernadero al ambiente. El estudio de la FAO “La larga sombra del ganado” y el estudio del World Watch Institute “La ganadería y el cambio climático” sitúan la ganadería, respectivamente, como la responsable de entre el 18% y el 50% de la emisión de los gases de efecto invernadero. Sea cual sea la cifra real, ambas son altísimas, y ya hemos visto que la ganadería emite la mayoría de los gases con Potencial de Calentamiento Global mucho más elevado que el CO2.

Algunas personas alegan que todo esto es culpa de la ganadería industrial. Sin embargo, el estudio de la FAO “La ganadería destruye los bosques tropicales en Latinoamérica” (2008) afirma que **“la deforestación provocada por las grandes haciendas es una de las principales causas de la pérdida de especies animales y vegetales únicas en los bosques tropicales de Centro y Suramérica, así como de la emisión de carbono a la atmósfera (...). Es necesario encontrar con urgencia alternativas a la ganadería extensiva en Latinoamérica”.**

olvidarnos que los humanos somos seres sintientes, y que podemos fácilmente empatizar con el resto de seres sintientes. Pero de todas formas, debemos aplicar la ética al margen de lo que sintamos hacia un ser sintiente. Por ejemplo, da igual si una cucaracha me da asco o me da pena. Sé que si la mato, la dañaré. Sé que si mato un cerdo, le estoy dañando. Sé que al separar vacas y terneros (esto es lo que implica el consumo de lácteos), estoy separando madres e hijos. No es necesario ser amante de los animales para practicar el **veganismo**. Se trata de actuar con ética hacia todos los seres sintientes. Esta arrogancia especista que tienen los humanos de considerarse los amos y señores del planeta debe quedar atrás. El resto de especies sienten y padecen como nosotros. Pese a que aún hay bastantes personas que afirman que los animales no tienen conciencia ni emociones, la comunidad científica se ha cuidado bien de no dejar dudas al respecto. En julio de 2012 se firmó la llamada “Declaración de Cambridge sobre la conciencia”, en la cual 13 neurocientíficos pertenecientes a instituciones como Caltech, el MIT o el Instituto Max Planck, declararon que **“la ausencia de un neocórtex no parece impedir que un organismo experimente estados afectivos. Evidencias convergentes indican que los animales no humanos poseen substratos neuroanatómicos, neuroquímicos y neurofisiológicos de los estados de conciencia, junto con la capacidad de exhibir comportamientos intencionales. Consecuentemente, el peso de las evidencias indica que los humanos no son únicos en la posesión de substratos neurológicos que generan conciencia. Los animales no humanos, incluyendo todos los mamíferos y pájaros, y otras muchas criaturas, también poseen estos substratos neurológicos.”** Respecto a los sentimientos y emociones, hay también muchos estudios que confirman que los animales y los humanos compartimos las mismas capacidades sentimentales y emocionales. Susan McCarthy y Jeffrey Mason escribieron la obra “Cuando los elefantes lloran: la vida emocional de los animales”, en la que recopilaron multitud de datos que demuestran que los animales tienen una vida emocional. Joe Edgar, responsable de un estudio de la Universidad de Bristol publicado en marzo de 2011 en la revista Proceedings of the Royal Society B, dijo que su investigación **“se plan-**

tea la cuestión fundamental de si las aves tienen la capacidad para mostrar respuestas empáticas. Descubrimos que las aves femeninas adultas poseen al menos los atributos esenciales que subyacen a la 'empatía', la capacidad de verse afectadas por, y compartir, el estatus emocional de otro". Los animales son capaces de amar y empatizar. Y sienten emociones como miedo, estrés, sufrimiento o frustración. Por ello, debemos incluirlos dentro de nuestro prisma ético, puesto que sufren y padecen exactamente igual que las personas humanas. Y no sólo eso, sino que, además, los animales son inteligentes. Recientes estudios nos muestran que mamíferos y aves tienen una inteligencia cualitativamente similar a la nuestra (aunque cuantitativamente lejana): "Pigeons learn virtual patterned-string problems in a computerized touch screen environment" (Wasserman, 2013), "Decisions in the absence of human lenguaje" (Watanabe, 2006) o "Thinking Pigs: A Comparative Review of Cognition, Emotion, and Personality in Sus domesticus" (Marino, 2015). Estos estudios (así como muchos otros existentes) nos dan cuenta de que los animales piensan, aprenden, razonan y recuerdan.

Actualmente, los animales se explotan para espectáculos, entretenimiento, pieles, transporte, trabajo, alimentación y experimentación científica. Consideramos que las más polémicas son las dos últimas, ya que probablemente casi todo el mundo puede considerar que el resto son innecesarias (todo el mundo sabe que podemos vestirnos sin pieles, entretenernos sin animales, transportar mercancías sin animales, etc). Sin embargo, la industria alimenticia y la experimentación animal son ámbitos que siguen recibiendo el apoyo de la gran mayoría de personas, puesto que se consideran imprescindibles para nuestra buena salud y para el avance de la ciencia. Aquí vamos a mostrar que nada de eso es cierto.

Por todo esto, otro economista y activista tercermundista, Phillip Wollen, el cual conoce la situación de primera mano, afirmó que "comer carne es dar una bofetada a un niño africano hambriento".

5 MEDIO AMBIENTE.

La ganadería (es decir, la producción de carne, lácteos y huevos) es la principal causa del cambio climático, el agotamiento de las reservas alimenticias e hídricas del planeta, la contaminación de suelos y aguas, etc. Veamos por qué. El cambio climático es causado por el calentamiento global. Suele señalarse a la industria y a los transportes como sus principales causas, puesto que emiten enormes cantidades de CO2 al ambiente. Sin embargo, la ganadería es mucho más nociva para el medio ambiente. Según el Natural Resource Defenses Council, la ganadería emite:

- **El 9% del dióxido de carbono; producido en el proceso para generar el alimento vegetal de los animales. Pero también hay que sumarle todo el proceso de transporte de animales de las granjas hasta los mataderos, y el de los cadáveres mutilados hasta los puntos de venta.**
- **El 37% del metano inducido por el hombre, cuyo potencial de calentamiento global (PCG) es 23 veces mayor que el del CO2. Proviene principalmente de los eructos y las flatulencias de los animales. Pese a que los animales siempre emitido metano con sus flatulencias, es ahora cuando este fenómeno es un problema. No es culpa de los animales, sino de los humanos, que mantenemos una cabaña ganadera de más de 60 mil millones de animales cada año, una hiperpoblación antinatural que jamás se hubiese generado de manera natural.**
- **El 65% de óxido nitroso de la humanidad, que tiene un potencial de calentamiento atmosférico 296 veces el del CO2. Procede principalmente del estiércol. No es extraño que casi todas las entidades ecologistas estén ya advirtiendo que es necesario cambiar la dieta para**

pecialistas, declaraba que la generalización de las dietas 100% vegetales (vegas) es imprescindible para erradicar el hambre en el mundo. El economista Jeremy Rifkin, en su artículo “Ante una auténtica crisis alimentaria global”, expuso también la dramática relación entre la producción de carne y el hambre en el mundo. Según el economista, ***“la transición de la comida al pienso sigue en marcha en muchos países, sin visos de cambios a pesar de la creciente hambruna de una raza humana cada vez más desesperada. Las consecuencias humanas de esta transición quedaron dramáticamente reflejadas en 1984 en Etiopía, donde cada día morían de hambre miles de personas. La opinión pública no era consciente de que, al mismo tiempo, Etiopía estaba utilizando parte de su tierra agrícola para cultivar torta de linaza, de semillas de algodón y de colza y exportándolo como alimento de ganado al Reino Unido y a otros países europeos. Actualmente hay millones de acres de tierra en el tercer mundo que sólo se utilizan para producir piensos destinados al ganado europeo. Es terrible que un 80% de los niños hambrientos en el mundo vivan en países con excedentes alimentarios, la mayoría en forma de piensos para animales que, a su vez, sólo serán consumidos por los más ricos”***. La locura “alimenticia” llega a ser tan grotesca, cruel, inhumana y absurda que ***“millones de consumidores ricos en el primer mundo fallecen por enfermedades relacionadas con la riqueza (enfermedades coronarias, infartos, diabetes y cáncer), provocadas porque se atiborran de ternera y otras carnes ricas en grasa alimentadas a base de cereales, mientras que en el tercer mundo la gente muere de enfermedades provocadas por la pobreza al negársele el acceso a la tierra para cultivar cereales con los que alimentar a sus familias”***. Y sigue diciendo que ***“mientras los consumidores ricos comen, literalmente, hasta morir, con dietas en las que abundan las carnes grasas, cerca de 20 millones de personas mueren cada año en el mundo debido al hambre y a enfermedades con ella relacionadas. Se calcula que el hambre crónico contribuye al 60% de las muertes infantiles”***. Debido a que estos productos salen de sus países productores para cebar a los animales esclavos de occidente, los pobres de esos países a los que se ha expoliado su producción alimenticia deben comprar comida a las grandes multinacionales que, evidentemente, especulan con los precios. Los que no pueden pagarlos, sufrirán hambrunas.

La industria alimenticia animal es, probablemente, la forma más cruel de explotación y maltrato animal. Los animales son encerrados, mutilados, privados de movimiento, separados de sus familias y mueren aterrorizados en el matadero. La ganadería extensiva es menos cruel, pero no deja de serlo: los animales siguen siendo separados de sus familias y mueren aterrorizados en los mismos mataderos que el resto, también apenas habiendo dejado de ser bebés (algunos, siéndolo aún). Para muchas personas, esto es triste pero necesario: necesitamos seguir una dieta balanceada, lo cual implica “comer de todo” (alimentos tanto animales como vegetales). No. No es verdad. Una dieta balanceada es la que nos aporta todos los nutrientes que nuestro organismo necesita y en las cantidades óptimas. Y esto puede conseguirse mediante una dieta totalmente libre de productos animales. Esta dieta se llama popularmente “dieta vegana”, aunque el **veganismo** no es una dieta, sino (como hemos visto) un principio ético. Vamos a ver brevemente cómo una dieta vegana mínimamente planificada nos aporta todo lo que el organismo necesita.

Proteínas. Se suele decir que necesitamos las proteínas de origen animal, aunque sea en pequeñas cantidades. Esto es falso. Las proteínas son macromoléculas compuestas de aminoácidos, los cuales se unen en cadenas polipeptídicas para formar lo que llamamos “proteínas”. El origen animal o vegetal de una proteína es totalmente irrelevante a nivel nutricional, y esto puede comprobarse fácilmente siguiendo la ruta metabólica de las proteínas, es decir, el camino que siguen desde que las ingerimos por los alimentos hasta que llegan a formar parte de nuestro organismo. Cuando las proteínas llegan a nuestro estómago, son degradadas de manera inespecífica en aminoácidos. A partir de aquí, el origen animal o vegetal de las proteínas ya no importa, puesto que sólo quedan los aminoácidos, los cuales son los mismos en todas las proteínas. Éstos pasan al torrente sanguíneo y llegan hasta las células, penetrando la membrana celular y, a través

del citoplasma, llegarán hasta los ribosomas. Ahí, los aminoácidos se combinarán de diversas maneras, formando nuevas cadenas polipeptídicas, sintetizando así las proteínas que acabarán formando tejidos,

Leucina	(14mg/kg=980mg)	200g de arroz integral=1190mg
Lisina	(12mg/kg=840mg)	200g de lentejas=1228mg
Metionina	(13mg/kg=910mg)	400g de lentejas + 400g de arroz integral + 100g de pan=974mg
Fenilalanina	(14mg/kg=980mg)	200g de lentejas + 100g de arroz integral= 1228mg
Treonina	(7mg/kg=490mg)	200g de arroz integral= 570mg
Triptófano	(3,5mg/kg=245mg)	200g de arroz integral + 200g de lentejas= 300mg
Valina	(10mg/kg=700mg)	200g de arroz integral = 862mg

Así, vemos que no es necesario ingerir proteínas animales, ya que la variedad y cantidad de los aminoácidos esenciales se satisfacen muy fácilmente con las proteínas vegetales. Los aminoácidos restantes (se conocen un total de 20) son no esenciales: nuestro organismo los sintetiza y no es necesario ingerirlos dietéticamente (aunque muchos de éstos también los aportan los alimentos vegetales).

Vitaminas. Las mayores fuentes de vitaminas son las frutas y verduras. Pero como aún hay muchas personas que hablan de “las vitaminas de la carne”, vamos a ver unos ejemplos (nuevamente, unos pocos entre decenas) de alimentos vegetales que satisfacen todas nuestras necesidades vitamínicas. Hemos indicado los requerimientos mínimos y máximos (que son para mujeres embarazadas, o ciertos grupos de edad, según el caso):

muerdes infantiles anuales se debe a la desnutrición. En total, más de 3 millones de niñas y niños mueren cada año porque no tienen acceso a alimentos. 100 millones de niños y niñas tienen un peso inferior al que deberían tener. Todos estos datos que nos da la entidad WFP (Programa Mundial de Alimentos) son de por sí alarmantes. Pero es aún más alarmante si tenemos en cuenta que, mientras eso sucede, en todo el mundo se están cebando, cada año, a más de 60 mil millones de animales cuya vida consiste en sufrir y morir para acabar en los platos de los ricos del mundo. Y no es sólo que haya alimento de sobras para alimentar a los pobres del mundo. Es que el alimento para cebar estos animales se produce en Centroamérica y África. Esta hiperpoblación antinatural de animales es alimentada (cebada) con pienso elaborado, principalmente, con soja y grano. Este grano es producido en parte por los propios países que ceban a sus animales esclavos (por ejemplo, EEUU). Sin embargo, la terciarización de las economías occidentales hace que sea necesario importar el grano y la soja de otros países. La soja suele importarse de América Central y del Sur. El grano...de África. De los 15 países cuyas exportaciones de grano más están creciendo, 7 son africanos (Nigeria, Guinea, Etiopía, Mozambique, Angola, Eritrea y Burkina Faso). Gran parte de la producción de grano de África (más del 25%, según la Fundación Melior) se saca de sus países productores para fabricar pienso para cebar los animales que serán consumidos en los países ricos. Desde los años 70, multinacionales europeas y estadounidenses están acaparando las tierras africanas (más de 60.000.000 de hectáreas, según Henk Hobblink, activista de la ONG Grain) y expoliando los alimentos que ahí se cultivan. Y todo, para obtener unos alimentos que no necesitamos en absoluto: carne, lácteos y huevos. También para biocombustibles, pero éstos suponen un porcentaje muy pequeño; la mayoría de este expolio va destinado a consumo ganadero. Diversos activistas humanitarios y economistas nos informan de esto. George Monbiot concluyó, en su artículo “Los placeres de la carne” que nuestro sistema alimenticio del exceso de productos animales se retroalimenta de la escasez de alimentos en África. Por eso dijo que **“si te importa el hambre en el mundo, come menos carne”**. El diario británico The Guardian publicó un artículo titulado “UN urges global move to meat and dairy-free diet” en el cual, basándose en diversos estudios de es-

pueden generalizarse.

Desde **¿Serás su Voz?** consideramos, por lo tanto, que el **veganismo** es la única opción ética hacia los animales, puesto que toda utilización de los mismos para alimentación, experimentación, vestimenta, tracción, diversión o deportes constituye inevitablemente un perjuicio a los intereses de los animales e implica infligirles dolor y frustraciones, en mayor o menor grado. Además, hemos visto que el **veganismo** es perfectamente factible y totalmente compatible con un estilo de vida completo y sano, ya que no necesitamos los animales para alimentarnos ni para avanzar científicamente ni, evidentemente, para vestirnos, divertirnos, etc. Así pues, **¿Serás su voz?** luchamos para que el **veganismo** sea un principio ético aceptado y practicado por todo el mundo. El motivo principal e inexcusable es el respeto hacia los animales. **Rechazamos toda explotación animal en cualquier ámbito y en cualquier grado.** Sin embargo, hay otros motivos que también está bien tener en cuenta.

4 HAMBRE EN EL MUNDO.

Esta cuestión es muy desconocida para la mayoría de las personas. Vaya por delante que aquí no afirmaremos en ningún momento que la adopción generalizada del **veganismo** vaya a salvar del hambre y la pobreza al Tercer Mundo, puesto que este problema tiene diversas y complejas causas (deuda externa, corrupción gubernamental de los propios países tercermundistas, terrorismo y neoimperialismo occidental). Sin embargo, el consumo de carne (también de lácteos y huevos, así como de otros derivados de animales) tiene una relación directa con la cuestión de las hambrunas que asolan a millones de personas en Centroamérica y, especialmente, en África. En primer lugar, hay que destacar que la comida que damos a los animales “de granja” sería suficiente para erradicar por completo el hambre en todo el planeta. Somos 7 mil millones de personas humanas en el mundo, y hay unas 795 millones afectadas por la hambruna extrema. África tiene un cuarto de su población pasando hambre crónica. El 45% de las

Vitamina A	Requerimientos 400-1300mcg	100g de zanahoria=1455mcg
Vitamina B1 Tiamina	Requerimientos 0,2 - 1,4mg	300g de lentejas=1,41mg
Vitamina B2 Rivoflavina	Requerimientos 2 - 17mg	3 vasos de leche de avena = 1,6mg
Vitamina B3 Niacina	Requerimientos 0,3 - 1,6mg	200g arroz integral + 100g lentejas=19,8mg
Vitamina B5 Ácido Pantoténico	Requerimientos 1,7 - 6 mg	400g de arroz integral=6mg
Vitamina B6 Piridoxina	Requerimientos 0,1 - 2mg	300g de lentejas=2,1mg
Vitamina B7/H Biotina	Requerimientos 5 - 35mcg	300g de arroz integral=36mcg
Vitamina B9 Ácido Fólico	Requerimientos 65 - 600mcg	100g de lentejas + 100g de brócoli + 200g de acelgas + 2 vasos de leche de avena = 637mcg

Hemos dejado la Vitamina B12 (cobalamina) para el final. Esta vitamina se obtenía, antiguamente, de los mismos vegetales, ya que es producida por algunas bacterias que están en la tierra entre las raíces de las plantas. Desde la revolución verde de los años 70, esta vitamina ya no está disponible en prácticamente ningún alimento vegetal, ya que los plaguicidas, fertilizantes y otras sustancias químicas eliminan las bacterias y las plantas no obtienen la vitamina B12. Suele decirse que sólo está presente en los alimentos de origen animal. Sí, ciertamente se encuentra en la mayoría de carnes y en el huevo. Las personas veganas tomamos la vitamina B12, generalmente, de suplementos, sea en forma de pastillas vitamínicas o de alimentos enriquecidos (leches vegetales, cereales enriquecidos, quesos veganos, etc). Ambas maneras de obtener vitamina B12 son seguras y económicas. Pese a

ello, suele atacarse la dieta vegana debido a que se obtiene de fuentes no naturales. Sobre esto, hay dos cosas que decir. Una, que hay estudios que apuntan a que es probable que sí haya fuentes vegetales naturales de Vitamina B12: alga Nori, tempeh, algunas setas como la Black Trumpet, etc. Así lo afirman los estudios “Biologically active vitamin b12 compounds in foods por preventing deficiency among vegetarians and elderly subjects” (2013) y “Vitamin B12 containing plant food sources for vegetarians” (2014). Pese a ello, desde **¿Serás su Voz?** afirmamos que es imprescindible que todas las personas veganas consuman diariamente o pastillas de B12 (cianocobalamina) o alimentos enriquecidos. Y ahí vamos con la segunda puntualización: excepto la carne de rumiantes alimentados de manera bioecológica, todas las carnes contienen B12 porque se la han suplementado a los animales “de granja” en sus piensos, al igual que la práctica totalidad del resto de vitaminas. Es decir, la mayoría de la población consume vitamina B12 suplementada, sean personas veganas o no. Por lo tanto, la vitamina B12 no supone ningún tipo de problema a la hora de llevar una alimentación totalmente libre de alimentos animales.

Minerales. Los alimentos vegetales son ricos tanto en sales minerales como en oligoelementos. Sin embargo, la desinformación generalizada ha creado una opinión pública ignorante sobre esto. Veamos unos pocos ejemplos (hay decenas más para cada mineral) de vegetales que aportan estos nutrientes:

CALCIO	Requerimientos 210 - 1300 mg	200 g acelgas + 4 vasos leche de avena = 1410mg
FÓSFORO	Requerimientos 100 - 1250 mg	300g arroz integral + 200g lentejas + 25g nueces=1280mg
MAGNESIO	Requerimientos 30 - 320 mg	300g arroz integral = 330mg

trictamente científicos a la experimentación animal.

Podemos mencionar casos concretos de medicamentos que han destruido la salud de muchas personas por culpa de haber hecho caso de los resultados de la experimentación animal. El Amrinone debía ayudar a contrarrestar la insuficiencia cardíaca y acabó provocando trombocitopenia (insuficiencia de células sanguíneas necesarias para la coagulación). El Butazolidin, un antiinflamatorio muy efectivo en caballos, causó fototoxicidad grave en humanos y causó más de 10.000 muertos por anemia aplásica. El Clioquinol debía ser un remedio para la diarrea, pero acentuó sus síntomas y dejó a 30.000 personas ciegas o parálíticas (algunas murieron). El Erdepryl debía tratar el Parkinson, pero aumentó enormemente la presión sanguínea y era inviable. La Talidomida era un sedante para mujeres embarazadas o lactantes que causó deformidades severas en decenas de miles de bebés humanos en todo el mundo. Es fácil encontrar información sobre muchísimos casos más. Hay alternativas éticamente aceptables y científicamente válidas a la cruel e ineficiente experimentación animal. Los problemas que tienen estas alternativas son la tradición, los prejuicios y, especialmente, los intereses económicos tanto de laboratorios como de criaderos de animales, puesto que este negocio mueve miles de millones de euros cada año. Desde **¿Serás su Voz?** luchamos para acabar también con la experimentación animal y, por lo tanto, apoyamos las alternativas que ya se están desarrollando en centros de investigación como el GTEMA (Grupo de Trabajo Especializado en Metodologías Alternativas) del dr Repetto, el ECVAM (European Center for the Validation of Alternative Methods), el FRAME, etc: bioinformática, cultivos bacterianos y de tejidos, autopsias, biopsias, espectrometría de masa, microdosificación en personas humanas voluntarias, impresoras de órganos en 3D, células in vitro, TAC (Tomografía axial computerizada), bioensayo del Rojo Neutro, etc. Conclusión: la experimentación animal es cruel con los animales e ineficiente a nivel científico. Debe ser abolida porque no es ética y, además, retrasa el avance científico y ha causado estragos clínicos. **Existen métodos alternativos éticos y científicamente válidos que**

dustria farmacéutica sobre el uso de animales para predecir el comportamiento de drogas en los humanos. Las marcadas diferencias, no sólo en las enfermedades de las diferentes especies animales, sino también las formas en que responden a los fármacos, son bien conocidos. Muchos estudios han demostrado que los ensayos con animales con frecuencia no logran traducirse correctamente en la clínica, con estimaciones de su capacidad para predecir los efectos sobre las personas de tan sólo 37 a 50%. Por lo tanto, no son mejores que el lanzamiento de una moneda”, y que “nuestra dependencia de los animales para establecer los resultados de seguridad en la exposición de voluntarios clínicos y pacientes a muchos tratamientos es ineficaz en el mejor de los casos y, en el peor, peligroso”.

El bioquímico Jay Silvey Vera nos cuenta que **“muchas veces, como el resto de animales no padecen enfermedades humanas, hay que sustituir genes suyos por nuestros, expresar proteínas nuestras en ellos o alterar rutas para favorecer un entorno que SIMULA una enfermedad humana. Si ya esto fuese abstracto y poco riguroso, se diseñan fármacos que funcionen en ese caso. Es decir: fármacos que actúen en ANIMALES NO HUMANOS contra una ENFERMEDAD QUE NO EXISTE en un modelo animal que NO ES NATURAL y con la esperanza de aplicarlos a ANIMALES HUMANOS NATURALES que padecen ENFERMEDADES HUMANAS REALES. El contexto metabólico es distinto, los patrones de expresión generales también (aunque se hagan animales transgénicos que expresen o dejen de expresar una u otra proteína), el sistema inmune es diferente, el pH sanguíneo es diferente, la dinámica hormonal ligeramente análoga pero para nada extrapolable, el tamaño bruscamente distinto (aunque se juegue con las concentraciones para tener analogía proporcional en función del peso corporal, pero no del peso relativo de cada órgano). Es una pérdida de dinero, de espacio, de logística, de tiempo, de combustible y energía para transporte-instalaciones-aparatos, de vacunas, de agua, de comida, de reactivos de laboratorio y de una incontable lista de elementos que no se ven compensados ni por el impacto positivo en la ciencia básica, la ciencia aplicada, la industria o el comercio”.**

Vemos, pues, que muchos investigadores se oponen por motivos es-

POTASIO	Requerimientos 2000 - 3500/5000 mg	300g acelgas + 200g aguacate + 200g lentejas + 200g zanahoria = 3476mg. Para el máximo de 5000mg (embarazadas), sumar más aguacate, zanahorias y acelgas (u otros).
YODO	Requerimientos 1 - 29 mg	100g acelgas=39mg
SELENIO	Requerimientos 15 - 70 mcg	300g de pan=84mg
MANGANESO	Requerimientos 0,6 - 1,6 mg	100g arroz integral= 2,1mg
CINC	Requerimientos 2 - 14 mg *la mayoría 11	300g espinacas + 200g champiñones + 300g avena=12,42mg
HIERRO	Requerimientos 11 - 18/27 mg	200g acelgas+300g lentejas + 50g nueces + 100g arroz integral = 27,2 mg

Suele decirse que el hierro es un nutriente deficiente en una dieta libre de carne, ya que ésta es la principal fuente de hierro. Esto es mentira. La mayoría de carnes llevan muy poco hierro. Es cierto que el hierro de la carne es hemo y se absorbe mejor que el no hemo (todo el hierro de los vegetales es no hemo). Sin embargo, sólo un 40% del hierro que contiene la carne es hemo. El 60% restante es no hemo. Además, la mayoría de carnes sólo aportan entre 1 y 2,5 mg de hierro, cifras inferiores a muchos cereales, legumbres y frutos secos. Para que el hierro no hemo se absorba bien, hay que mezclarlo con alimentos ricos en vitamina C. Por ejemplo, comiendo un plato de lentejas con zanahoria y un par de mandarinas de postre, obtendremos cantidades de hierro muchísimo más elevadas que comiendo un bistec. Es decir, una dieta vegana no sólo no nos pone en riesgo de anemia ferropénica (deficiencia de hierro), sino que nos ayuda a prevenirla o combatirla.

3 EXPERIMENTACIÓN CIENTÍFICA

Todos los medicamentos que se producen deben pasar, por ley, por una fase preclínica (experimentación animal) antes de pasar a la fase clínica. Es decir, la experimentación animal es obligatoria por ley.

¿Serás su Voz?, como asociación vegana, antiespecista y abolicionista que somos, nos oponemos radicalmente al uso de animales para experimentación científica. Consideramos a los demás animales como sujetos de derecho, puesto que tienen exactamente las mismas capacidades sensibles y emocionales que los seres humanos y, por lo tanto, torturarlos es éticamente incorrecto. No importa cuál sea la finalidad: mutilar, ahogar, viviseccionar, obligar a inhalar humo, inocular virus, causar tumores, atrofiar, alterar órganos o envenenar a animales son prácticas crueles se mire por donde se mire, y es una aberración, una crueldad y una salvajada por mucho que quien lo haga tenga un doctorado en ciencias y lo haga en nombre del progreso científico.

Pero, además de los motivos éticos, hay motivos puramente científicos para oponerse a la experimentación animal. El progreso científico no se ve favorecido en absoluto por la experimentación animal. Al contrario, ésta es un lastre para la ciencia. La experimentación animal entorpece el progreso científico y ha causado enormes males en la salud de millones de personas. El argumento a favor de la experimentación animal es que sin ésta la ciencia no puede avanzar, ya que habría que experimentar en humanos y eso no sería ético (como si experimentar con los demás seres sintientes lo fuese). Sin embargo, los resultados de la experimentación animal no pueden ser extrapolables a la medicina humana, puesto que existen diferencias metabólicas entre las diferentes especies animales e, incluso, entre los individuos de una misma especie (incluida la humana). Lo que para un sujeto de una especie es beneficioso, para otro sujeto de otra especie puede ser perjudicial. En este sentido, Mike Leavitt, el secretario de Salud y Servicios Humanos de

la FDA de EEUU, en un artículo titulado “FDA issues advice to make earliest stages of clinical drug development more efficient”, dijo: **“En la actualidad, nueve de cada diez medicamentos experimentales fracasan en los estudios clínicos porque no podemos predecir con exactitud cómo van a comportarse en las personas sobre la base de estudios de laboratorio y con animales”**. El año 2008, la revista Nature publicó un artículo llamado “Neuroscience: standart model”, en el que decía: **“La mayoría de fármacos contra enfermedades neurodegenerativas como la esclerosis y el Alzheimer que han funcionado en ratones, no tienen ni el mínimo efecto en estudios preliminares con humanos”**. El estudio “A critical look at animal experimentation” (2006) del Medical Research Modernization Comitte, afirma claramente que la experimentación animal se mantiene por el prestigio (está bien vista por los científicos), el interés económico y porque experimentando con animales es más fácil que se publique un estudio (los científicos tienen la necesidad de publicar regularmente para no quedar fuera de circulación y poder seguir recibiendo dinero para sus investigaciones). Sin embargo, en la lucha contra el cáncer (por ejemplo), no ha permitido grandes avances y, de hecho, ha supuesto el malgasto de muchísimo tiempo y dinero. Por eso, lo más efectivo que se ha descubierto contra el cáncer son las prevenciones, y no los tratamientos. Con este estudio coincide el doctor Irwing Bross, del Roswell Park Memorial, el cual dijo que **“de hecho, mientras que los experimentos contradictorios con animales muchas veces han demorado e impedido el progreso en la guerra contra el cáncer, nunca han producido ni un solo avance sustancial ni en la prevención ni en el tratamiento del cáncer humano”**. El artículo “Is animal research sufficiently evidence based to be a cornerstone of biomedical research?” (2014) afirma que las pruebas preclínicas (con animales) muestran resultados muy pobres para la aplicación con humanos. El 4 de junio de 2011, la revista The Lancet publicó una carta abierta al por aquel entonces Primer Ministro británico, David Cameron, en la que 22 científicos británicos criticaban la experimentación animal, diciendo que **“cada vez es más claro que un factor importante que contribuye a estos problemas es la excesiva dependencia de la in-**