

¿Por Qué VEGANO?

Este folleto explica por qué la gente elige seguir un estilo de vida vegano—esforzándose por no consumir productos que contribuyan al sufrimiento de los animales.



La decisión que ha conducido a millones de personas a dejar de consumir otros animales no se basa en la adhesión árida a la dieta o al dogma, sino el deseo de eliminar las clases de experiencias que el uso de animales como comida confiere sobre los seres con sentimientos.

KAREN DAVIS, PhD *Prisoned Chickens, Poisoned Eggs*; 1996



Esa es una vaca triste, infeliz y disgustada. Quiere a su bebé. Está bramando por él, buscándolo. Es como si penara, de luto—no hay mucho escrito sobre eso. A las personas no les gusta permitirles pensamientos o sentimientos.

TEMPLE GRANDIN, PhD

Profesora de las ciencias de los animales, citado en *Un Antropólogo en Marte* de Oliver W. Sacks, 1996



La sociedad norteamericana es extremadamente ingenua sobre la naturaleza de la producción agrícola. [S]i el público supiera más información sobre la manera en la cual la producción agrícola y animal infringe en el bienestar animal, la protesta sería más ruidosa.

BERNARD E. ROLLIN, PhD *Farm Animal Welfare*, Iowa State University Press, 1995



Vegan
—OUTREACH—

LA TRANSFORMACIÓN DE ANIMALES EN COMIDA

La competencia por producir carne barata, huevos, y productos lácteos baratos inevitablemente ha llevado a los negocios de agricultura animal a considerar a los animales como mercancías en lugar de seres vivos capaces de sentir. La tendencia mundial en la agricultura animal ha sido reemplazar las granjas familiares: las bodegas donde se mantienen los animales asinados en establos o en corrales restrictivos. Una gran cantidad de ganados vacunos, de vacas lecheras, de cerdos, de pollos, y de pavos se crían bajo tales condiciones.¹

La mayoría de la gente que come carne no piensa profundamente acerca de todos los procesos implicados en convertir un animal vivo a la carne en su plato...para la agricultura animal moderna, entre menos sepa el consumidor de lo que pasa antes de que la carne llegue al plato, es mejor. De ser verdad, ¿es ésta una situación ética? ¿Debemos [agricultores animales] estar renuentes a revelar lo que realmente ocurre, porque no estamos orgullosos de ésto y nos preocupar que pueden convertirse en vegetarianos?

PETER CHEEKE, PhD Oregon State University
Profesor de Agricultura Animal, el libro de texto
Contemporary Issues in Animal Agriculture, 1999



CRUELDAD INDUSTRIALIZADA: LA GRANJA INDUSTRIAL

El Artículo Federal del Bienestar Animal excluye animales criados, y la mayoría de las leyes de anticrueldad de los estados exoneran las prácticas estándares de agricultura. Ésto incluye marcación con hierro, castración, corte de cuernos, corte de picos, y corte de colas—los cuales son realizados frecuentemente sin anestesia.²

Mucha gente cree que los animales criados para el alimento deben ser bien tratados porque los animales enfermos o muertos no serían útiles para negocios de agricultura animal. Bernard Rollin, PhD, explica que es “económicamente más eficiente poner un gran número de aves en cada una de las jaulas, aceptando una productividad más baja por ave pero una mayor productividad por jaula...los animales individuales pueden ‘producir,’ por ejemplo, subir de peso, en parte porque están inmóviles, sin embargo sufren por su inhabilidad para moverse... Los pollos son baratos, las jaulas son caras.”³



Muchas cerdas de crianza pasan su vida adulta en establos de gestación donde no pueden ni moverse.

Esta [de la película *Babe*] es la manera en que los americanos desean pensar en los cerdos. Los “Babes” de la vida real no ven el sol en sus vidas limitadas, sin el heno para acostarse, sin fango para revolcarse. Las puercas viven en jaulas pequeñas, tan estrechas que ni pueden darse vuelta. Viven sobre rejillas de metal y el excremento es empujado por las aberturas hacia abajo y depositado en hoyos grandes.

En un artículo que recomienda que el espacio se reduzca de 8 a 6 pies cuadrados por cada cerdo, el periódico



National Hog Farmer sugiere que “el asinamiento de cerdos paga” para la productividad total.⁴

MORLEY SAFER “Pork Power,”
60 Minutes, 19/9/97

- 1 El libro de texto *Scientific Farm Animal Production*, 6th ed., 1998.
- 2 USDA, *Animal Welfare Issues Compendium*, 9/97.
- 3 Bernard E. Rollin, PhD, *Farm Animal Welfare* (Iowa State University Press, 1995).
- 4 15/11/93.



Aves

Izquierda y derecha: Las gallinas productoras de huevos pardos vendidos en los mercados naturales. Derecha extrema: Dentro de un gallinero de gallinas para cocinar.

En los EEUU, virtualmente todas las aves cultivadas se crían en la granjas industrializadas.⁵ Bajo estas condiciones

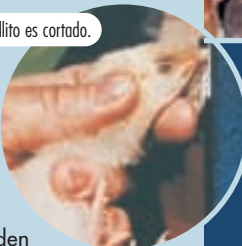
apretadas y estresantes,

las gallinas se

picotean. Para combatir ésto, los trabajadores cortan hasta dos tercios de sus picos con una navaja caliente, causando un dolor severo por semanas.⁶ Algunos pollos no pueden comer después de ésto y mueren de hambre.³

En los edificios que son mal-ventilados, el humo del estiércol exacerba las infecciones respiratorias y puede causar infecciones en los ojos y otros daños.⁷

El pico del pollito es cortado.



Una gallina con ojo infectado.



Gallinas Productoras de Huevos

Hasta seis³ gallinas productoras de huevos viven en una jaula con piso de alambre con un tamaño de 1.7 pies cuadrados.¹ Ésto provoca cojera, huesos quebradizos, osteoporosis, y debilidad en los músculos.³



En 1888, una gallina promedia ponía 100 huevos en un año;¹ en 2000, ponía 257.⁸ Al fin del

ciclo de poner huevos, las gallinas americanas son forzadas a producir huevos. Ésto consiste en privarlas de alimento y agua por varios días, privándolas de comida y agua para que su cuerpo pueda entrar en otro ciclo reproductivo.⁵

Los gallineros no tienen ningún uso para los pollos masculinos; mueren sofocados en bolsas de plástico, decapitados, gaseados o aplastados.³

Derecha: Pollos dentro de las jaulas pueden volverse inmóviles y pueden morir por asfixia o deshidratación. Derecha extrema: Muchas veces, la carroña de animales muertos se encuentran en las jaulas con pollos vivos.



Según los expertos, *broilers* [pollos criados para la carne] ahora crece tan rápidamente que el corazón y los pulmones no están desarrollados bastante bien para apoyar el resto del cuerpo, dando por resultado paro cardíaco congestivo y muchas pérdidas que causan la muerte.

DAVID MARTIN *Feedstuffs*, 26/5/97



Las gallinas productoras de huevos en las jaulas.

Con el avance del conocimiento del comportamiento y habilidades cognitivas de las gallinas, se ha podido concluir que la gallina no es una especie inferior para tratarla como solamente una fuente de alimento.

LESLEY J. ROGERS, PhD *The Development of Brain and Behaviour in the Chicken*, 1995



5 Peter Cheeke, PhD, el libro de texto *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 1999.

6 *Br Poultry Sci*, 1989;30:479.

7 *Diseases of Poultry*, 1997.

8 USDA NASS, *Agricultural Statistics* 2001.

La Vida Real de Bessie

La gente comunmente cree que no hiere a las vacas tomando su leche. De cualquier forma, no es de ningún provecho mantener a las vacas vivas una vez que su producción de leche declina—normalmente cuando las vacas tienen 5 o 6 años,¹ aunque el periodo de vida normal es 25 años. Por lo tanto, el consumo de leche humano las lleva al matadero.

Las estadísticas de la USDA demuestran que en 1940, una vaca promediaba 2.3 toneladas de leche por año. A pesar de un exceso de leche, la hormona de crecimiento bovino (BGH) fue aprobada en 1993; en 1999, el promedio era de 8.9 toneladas por vaca.⁸ Algunas vacas tratadas con BGH recientemente han producido más de 30 toneladas de leche en un año.⁹ Una alta producción de leche incrementa la incidencia de daño a los ligamentos de la ubre, cojera, *mastitis* (infección/inflamación de la ubre), y desordenes metabólicos.^{1,5}

Una vaca muerta es abandonada afuera para el procesador.



La Señora DeBoer dijo que ella nunca había ordeñado una vaca a mano, y nunca lo haría. En la fábrica que es su granero, los empleados, casi enteramente latinos, manejan la maquinaria. "Es solamente una fábrica, es lo que es," ella dijo. "Si las vacas no producen leche, se convierten en carne."

"Urban Sprawl Benefits Dairies in California,"
New York Times, 22/10/99



Una vaca caída es dejada a morir en una concentración de ganado mientras que su becerro y otras vacas la miran.

Las vacas lecheras raramente amamantan sus becerros.¹ Un tercio de los becerros machos son matados inmediatamente, mientras que 40% son criados para "carne de ternera."² Estos becerros normalmente son mantenidos en establos individuales, encadenados alrededor del cuello con una atadura de 2 a 3 pies de largo por 18 a 20 semanas.² En seguida, ellos son matados.

Becerrros criados para carne de ternera.



Foto por David Falconer

¿Y Qué de los Peces?

Muchos peces viven largo-tiempo, tienen un sistema nervioso muy complicado, y son capaces de aprender las tareas complicadas.¹⁰ El libro de texto Guyton & Hall, *Textbook of Medical Physiology* (1996) afirma que "Las regiones bajas del cerebro [que tienen todos los vertebrados] parecen ser importantes en la apreciación de las clases de dolor asociadas con el sufrimiento porque los animales que tienen los cerebros cortados encima del mesencéfalo para obstruir cualquier señal de dolor antes que llegue al cerebro todavía manifiesta evidencia innegable de sufrimiento cuando cualquier parte del cerebro se tramatiza."

Cada año, cerca de 80.000 delfines y miles de otros mamíferos marinos son atrapados en las redes por todo el mundo. La mayoría muere.¹¹ La pesca industrial agota el tejido de alimento marino, dañando seriamente los ecosistemas oceánicos.¹²

9 Associated Press, 20/9/96.

10 New Scientist, 25/4/92.

11 Science, 14/5/99.

12 "Overfishing Disrupts Entire Ecosystems," Science, 6/2/98.

El Transporte

Durante el transporte, todos los animales criados pierden por lo menos 3% de su peso, la mayoría sobre la primera hora, debido a que orinan y defecan



como resultado de la tensión.¹ Durante el transporte, los animales tienen que estar de pie en sus excrementos y son expuestos a condiciones de clima extremos en los camiones abiertos, a veces congelados al metal del camión.¹³



Pavos enjaulados en un camión.

Estas prácticas estándares resultan en animales caídos—animales muy enfermos o muy débiles para caminar, también al golpearlos o

darles choques con estímulos eléctricos. En las concentraciones de ganado, los animales caídos son arrastrados por cadenas, aún vivos, al rastro o al montón de animales muertos donde son abandonados hasta morir.¹⁴

Vida Silvestre

USDA APHIS' Wildlife Services

(El Departamento Agrícola de los Estados Unidos de Servicios de Animales Silvestres), junto con los productores de ganado matan animales silvestres para proteger animales de la granja. Eliminando poblaciones indígenas de lobos y osos,⁵ los cazadores del gobierno federal ahora matan cerca de 100.000 coyotes, gatos montés, cerdos salvajes, bisonte, y los leones de montaña cada año.¹⁵ Son heridos con arma de fuego, cogidos en las trampas de mordazas de acero o con lazos corredizos, o envenenados con cianuro.¹⁵



El bisonte es matado para proteger el ganado.

Como este toro que yo tenía el año pasado—este toro era uno de los toros más grandes que he visto. Estaba en la parte delantera del trailer. Y el espíritu que tenía, él estaba intentando muchísimo conseguir salir del trailer. Él había sido pinchado severamente por tres o cuatro motoristas...pero sus piernas posteriores y sus caderas no se habían rendidos. Y entonces, básicamente, ellos continuaron pinchándolo. Por eso, tomó cerca de 45 minutos para moverlo del frente del trailer a la rampa posterior...entonces de allí, él fue encadenado de sus piernas delanteras y se cayó de la rampa, se estrelló contra el suelo que no sé cuántos pies que serían pero absolutamente fue un estruendo...y yo solamente dije "¿Por qué usted no tira a la maldita cosa? ¿Qué pasa? ¿Qué pasa con este código ético?" Un hombre me dijo, "Nunca tiro. ¿Por qué yo dispararía a una vaca que puede salir y todavía hay buena carne allí?" Cuando primero comencé, hablé con otro camionero sobre animales caídos. Él dijo, "Usted no debe estar trastornado. Hace muchos años que acontece. Continuará por el resto de mi vida y de su vida. Entonces, esté tranquilo sobre esto. Sucede. Usted se acostumbrará, como yo hice. Usted no debe pensar en los animales. Usted apenas piense que no se están sintiendo, o lo que sea."

una entrevista con un camionero canadiense del ganado en *A Cow at My Table*, 1998, un documental de la industria de la carne (vea por favor www.veganoutreach.org/catalog)

Una vaca caída, cuyo cuello estaba quebrado cuando la separaron fuertemente de su becerro en el proceso de la comercialización, es dejada morir en una concentración de ganado en Texas.



13 USDA, *Survey of Stunning & Handling*, 7/1/97.

14 Video de *The Down Side of Livestock Marketing* (Farm Sanctuary, 1991).

15 *Washington Post*, 4/11/98.



Usted acaba de cenar, y no importa como escrupulosamente el matadero es escondido en la distancia agraciada de millas, allí hay complicidad.

RALPH WALDO EMERSON "Fate,"
The Conduct of Life, 1860



Una investigación secreta de 1998 de una granja de fábrica de cerdos expuso trabajadores que estaban golpeando a una puerca herida con pollas, procurando matarla en varias ocasiones dejando caer un bloque de cemento en su cabeza, y después desollándola viva.

SI LOS MATADEROS TUVIERAN PAREDES DE CRISTAL...

Si sobreviven a las granjas y al transporte, todos los animales que producen huevos, leche, y lana—no importa si son criados en una granja industrial o en una granja al aire libre—llegan al matadero.

Los animales en los mataderos pueden oler, oír, y frecuentemente ver la matanza de los animales que les preceden. Cuando los animales forcejean, los trabajadores humanos, quienes son precionados para mantener las líneas moviéndose rápidamente, muchas veces reaccionan con impaciencia hacia los animales.

Los métodos más comunes de matar mamíferos son:

- *Captive bolt stunning* (pistola neumática) – Se pone una "pistola" en la cabeza del animal y se clava una vara de metal en su cerebro. Es difícil dispararle a un animal que forcejea, y el perno muchas veces falla la marca.¹⁶
- *Electric stunning* (aturdidor eléctrico de cabeza) – Se usa un aturdidor eléctrico para producir a un gran ataque, después se corta la garganta del animal hasta desangrar a muerte. En una encuesta de la USDA, Temple Grandin, PhD, declara, "Una amperaje insuficiente puede paralizar al animal sin perder sensibilidad."¹³

En un estudio de la USDA de 1996, se calificaron los procedimientos de aturdimiento de 36% de los mataderos de cerdos y ovejas y 64% de los mataderos para ganado estudiados fueron calificados como "inaceptables" o con un "problema serio."¹⁶





En mi opinión, si la mayoría de los consumidores urbanos de carne visitasen una fábrica de gallinas para ver cómo las aves son criadas, y pudieran verlas siendo "cosechadas" y después siendo "procesadas," en una fábrica de proceso de aves, no serían impresionada

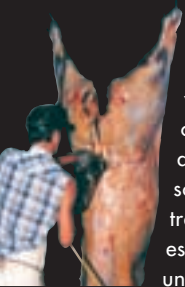
y algunos, quizás muchos de ellos, jurarían no comer más el pollo y quizás toda la carne.

PETER CHEEKE, PhD el libro de texto *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 1999

Según Steve Cockerham, un inspector del USDA en los mataderos de Nebraska, y el veterinario anterior del USDA Lester Friedlander, algunos mataderos de los EEUU pelan rutinariamente ganados vivos, sumergen cerdos que están chillando en agua escaldante, y abusan de los animales aún-conscientes de otras maneras para que las líneas de producción puedan continuar moviéndose rápidamente. Los hombres indicaron que la ley federal que requiere que los mataderos maten a los animales en una manera humana cada vez es

más ignorada, mientras que las plantas de carne crecen más grandes.

Cockerham dijo que él vio muchas veces a los trabajadores de la planta cortando los pies, los oídos, y las ubres de los ganados que todavía eran conscientes cuando los armas dejaron de trabajar correctamente. "Ellos todavía estaban parpadeando y moviéndose. Es una cosa repugnante para ver," dijo él.¹⁷



El Farm Sanctuary tiene documentado, en cinta de vídeo, como pollos totalmente conscientes son degollados y aventados a los botes para desangrarse. Algunos pollos escapan de los contenedores y caminan por todo el matadero mientras se desangran a muerte. Cada año, una gran cantidad de pollos, pavos, patos, y gansos llegan al tanque para escaldar vivos y son escaldados hasta la muerte o se ahogan.^{18,19}

Para inducir la parálisis para facilitar el manejar, normalmente se utiliza atontamiento eléctrico. Hay discusión considerable si el atontamiento pone los aves inconscientes o no.³ Es posible que el choque sea "una experiencia intensamente dolorosa."²⁰



Los animales son criaturas de Dios, no propiedades humanas, ni utilitarios, ni recursos, ni materias, sino seres preciosos en la vista de Dios.

REV. ANDREW LINZEY Oxford University, *Animal Theology*, 1995

16 *Meat & Poultry*, 3/97.

17 *Reuters*, 2/4/98.

18 USDA Food Safety and Inspection Service, 1998.

19 USDA FSIS, *Meat and Poultry Inspection Manual*, Part 11.

20 "Humane Slaughter of Poultry: The Case Against the Use of Electrical Stunning Devices," *J Ag & Env Ethics*, 7/94.

La manera en que criamos los animales para el alimento es una amenaza para el planeta. Contamina nuestro ambiente mientras que consume cantidades enormes de agua, de grano, de petróleo, de pesticidas y de drogas. Los resultados son desastrosos.

DAVID BRUBAKER, PhD Center for a Livable Future, Johns Hopkins University, *Environmental News Network*, 20/9/99



[A]quellos que aseguran preocuparse por el bienestar de los seres humanos y de la preservación de nuestro ambiente deberían convertirse en vegetarianos por solamente esa razón. De tal modo aumentarían la cantidad de grano disponible para alimentar a la gente por todas partes, reducirían la contaminación, ahorrarían el agua y la energía, y dejarían de contribuir al desgaste de bosques; por otra parte, puesto que una dieta vegetariana es más barata que una basada en platos de carne, tendrían más dinero disponible para dedicar al apasiguamiento de hambre, control de la población, o cualquier causa social o política que consideren más urgente. [C]uando las personas que no son vegetarianos dicen que "los problemas humanos están en el primer lugar," no puedo dejar de preguntarme qué es exactamente lo que ellos están haciendo por los seres humanos que les obliga a que continúen apoyando la explotación derrochadora, despiadada de los animales del campo.

IMPACTO AMBIENTAL

La Organización de Comida y Agricultura (FAO) de las Naciones Unidas relata²¹ que los siguientes problemas se han creado o han aumentado significativamente por el excremento animal y por causa de la cultivación de la comida de los animales:

- ▶ Contaminación del ecosistema acuático, suelo, y agua potable por abono, pesticida, y fertilizante
- ▶ La erosión del suelo
- ▶ La lluvia ácido y el daño del bosque por causa de la emisión amoníaca
- ▶ La destrucción de habitación de la fauna
- ▶ La producción de *greenhouse gas* (gas invernáculo)
- ▶ El agotamiento de los acuíferos para irrigación



El informe también indica que la energía de fósil combustible es un gasto grande de la producción industrial de huevos, leche, y carne, y que

las granjas industriales son ineficaces para convertir esta energía en alimento para los seres humanos.²¹

Las granjas intensivas de cerdos han hecho el aire tan inaguantable en algunas comunidades del campo algunos residentes tienen que usar máscaras cuando están afuera.²² El excremento de las gallinas y de los cerdos ha contribuido al crecimiento de los organismos patógenos en los canales, que han envenenado a los humanos y han matado a millones de peces.²³ De 1995–1997, más de cuarenta derramamientos del excremento animal han matado a 10,6 millones de peces.²⁴



El pastoreo incorrecto ha causado degradación ambiental extensa y el daño del pasto en el occidente de los EEUU.⁵

21 *Livestock & the Environment* (el informe coordinado por The Food and Agriculture Organization, 1996).

22 *Time*, 30/11/98.

23 *Scientific American*, 8/99.

24 *Animal Waste Pollution in America* (el informe hecho pública por Senator Tom Harkin, 12/97).

Una Manera Saludable de Vivir

Según el documento de la posición de la asociación dietética americana sobre las dietas vegetarianas (disponible, vea la página 15), las dietas vegetarianas se asocian a un riesgo reducido para la obesidad, enfermedad de la arteria coronaria, hipertensión, mellitus de la diabetes, cáncer colorectal, cáncer de pulmón, y de las enfermedades del riñón.²⁵

Aunque una dieta vegana bien equilibrada puede tener muchas ventajas sobre la dieta americana estándar, simplemente evitando los productos animales no asegurará la salud óptima. Vea por favor la página 10 para más información.

En septiembre de 1999, *The American Journal of Clinical Nutrition* (el diario americano de la nutrición clínica) publicó una serie de papeles que describían las ventajas de basar su dieta en las frutas, vegetales, legumbres, nueces y gérmenes, y granos enteros:

- ▶ El consumo alto de las frutas y vegetales ha sido asociado con un riesgo reducido para la enfermedad cardiovascular, varios cánceres comunes, y otras enfermedades crónicas (tales como problemas de los ojos).
- ▶ Legumbres (por ejemplo: habas, guisantes, lentejas, y cacahuetes) son fuentes excelentes de proteína, de fibra, y de una variedad de microalimentos y de *phytochemicals* (químicos derivados solamente de las plantas) que pueden proteger contra las enfermedades.
- ▶ El consumo regular de nueces ha sido asociado con un riesgo más bajo para la enfermedad cardíaca y para la mortalidad. Las nueces son significativas porque son ricas en ácido graso omega-3, el ácido alfa-linolénico, que tienen características anti-coagulantes de sangre.
- ▶ El consumo de los granos enteros se asocia a un riesgo reducido para la enfermedad cardíaca, la diabetes, la hipertensión, y cáncer del estómago y del colon.

La Salud de los Huesos

Muchos factores afectan la salud de los huesos. Ejercicio, calcio, y la vitamina D aumentan la salud de los huesos, mientras que el fumar y las cantidades excesivas de sodio y de proteína la disminuyen. Algunas comidas de soja ricas en calcio, como el tofu y la leche de soja fortificados con calcio, son también ricas en los isoflavonas que pueden ayudar a hacer los huesos más fuertes.²⁶ Por eso, una porción de la leche de soja fortificada con calcio—que contiene tanto calcio como un vaso de leche de las vacas—es una opción excelente. El brócoli, la col rizada, y las acelgas son naturalmente altos en calcio biodisponible y también tienen cantidades grandes de magnesio y de potasio que protejan los huesos.²⁷



El cuerpo humano tiene la misma necesidad de leche de vaca, que tiene para leche de perro, leche de caballo, o leche de jirafa, ninguna.

MICHAEL KLAPER, MD en un discurso, 19/7/85



25 *J of ADA*, 1997;97(No. 11):1317–21.

26 Gordon M. Wardlaw, PhD, RD, el libro de texto *Perspectives in Nutrition*, 4th edition (McGraw-Hill, 1999).

27 *Am J Clin Nutr*, 1999;69:727–36.

Algunos alimentos provenientes de las plantas, ricos en proteína

	porción	proteína (g)
tofu	½ taza	10–20
hamburguesa/perro caliente vegetariano	1	6–18
semillas de soja*	½ taza	14,3
proteína texturizada de soja	½ taza	11
leche de soja	1 taza	5–10
lentejas*	½ taza	8,9
mantequilla de cacahuete	2 cucharadas	8,0
garbanzos*	½ taza	7,5
semillas de girasol	2 cucharadas	5,0
arroz integral	1 taza	4,9
papa	1 med	4,5

Algunos alimentos provenientes de las plantas, ricos en calcio

	porción	Ca (mg)
tofu enriquecido con calcio	½ taza	120–350
leche de soja fortificada	1 taza	200–300
higos secos	5	258
jugo de naranja fortificado	1 taza	250
melaza	1 cucharada	187
acelga*	½ taza	178
semillas de sésamo	2 cucharadas	176
frijoles blancos*	½ taza	64
habas vegetariantas cocidas al horno*	½ taza	64
almendras	2 cucharadas	50
brócoli*	½ taza	50
col rizada*	½ taza	47
habas de riñón*	½ taza	25

Algunos alimentos provenientes de las plantas, ricos en hierro

	porción	Fe (mg)
el cereal Grape-Nuts®	½ taza	16,2
cereal de afrecho	1 taza	11
semillas de soja*	½ taza	4,4
melaza	1 cucharada	3,3
semillas de calabaza	2 cucharadas	2,5
garbanzos*	½ taza	2,4
frijoles rojos*	½ taza	2,2
albaricoques secos	¼ taza	1,5
espinaca*	½ taza	1,5
pasas	¼ taza	1,1

*cocinado

La Nutrición Vegana

Como todas las dietas, la dieta vegana debe ser planeada apropiadamente para ser sana y nutricionalmente óptima. Los nutrientes sobre las cuales las personas tienen más preguntas o que necesitan mayor atención en las dietas veganas, incluyen:

Proteína Virginia Messina, MPH, RD y Mark Messina, PhD, recomiendan que los veganos coman 0,4 g de proteína por día por cada libra sana de peso.²⁸ Si los veganos consumen calorías adecuadas y una variedad de alimentos cada día, ellos pueden conseguir suficiente proteína. Esto es también verdad en atletas veganos. No se necesita combinar los alimentos en cada comida para conseguir “las proteínas completas.”²⁸ La comida rica en proteína incluye hamburguesas vegetarianas, perros calientes de soja, y tajadas de carne vegetarianas; también legumbres (por ejemplo: habas, tofu, cacahuets) con un grano (por ejemplo: arroz, maíz, pan entero del trigo).

Calcio El consumo adecuado (recomendado por la Academia Nacional de Ciencias) es: 1200 mg (para personas con más que 50 años), 1000 mg (edades 19–50), 1300 mg (edades 9–18), 800 mg (edades 4–8), y 500 mg (edades 1–3). (Véase el cuadro a la izquierda para los alimentos altos en calcio.)

Hierro El consumo diario recomendado de hierro es 8 mg para los hombres adultos y las mujeres de post-menopausio, y 18 mg para las mujeres de premenopausio. El hierro de las plantas no se absorbe generalmente tan bien como el hierro de otras fuentes, pero la vitamina C ayuda a la absorción del hierro (deben ser comidos al mismo tiempo).²⁸ Las albaricoques secos tienen hierro y la vitamina C. Los vegetarianos no son más o menos susceptibles a tener anemia de la hierro-deficiencia que las personas que no son vegetarianas.²⁸

Zinc La RDA es 11 mg para los hombres adultos, 8 mg para las mujeres adultas. El cereal de afrecho y otros cereales tienen 1–5,0 mg/taza. La mayoría de legumbres, maíz, y guisantes tienen cerca de 1,0 por media taza. Las nueces de marañón, cacahuets, mantequilla de cacahuete, gérmenes de calabaza, y los gérmenes de girasol tienen cerca de 1 mg por 2 cucharadas.



Vitamina D

La vitamina D es producida por el sol en la piel (sin bloqueador solar). La gente con piel clara necesita 15 a 20 minutos de sol en sus manos, brazos, y cara, 2 a 3 veces por semana. La gente con piel oscura necesita hasta 6 veces esta cantidad. La gente en las latitudes norte (hemisferio norte) durante el invierno, o en climas nublados, debe conseguir la cantidad recomendada (5 µg para las personas que tienen menos de 51 años; 10–15 µg si son mayores) con alimentos o suplementos.²⁸

Vitamina B12 La recomendación por día es 2,4 µg. Las plantas no son fuentes confiables de B12. Para prevenir una deficiencia eventual, los veganos deben consumir la cantidad recomendada por día con los alimentos fortificados o los suplementos. Esto es muy importante durante embarazo, la lactancia, la niñez, y la vejez.

Los alimentos grasos Las comidas que contienen altas cantidades de grasas como los productos de la soja, nueces, gérmenes, nueces y las mantequillas del germen, los aguacates, y cantidades pequeñas de aceites vegetales (especialmente canola y oliva) deben ser parte de una dieta sana. Estos alimentos son especialmente importantes para ayudar a los niños a conseguir las cantidades necesarias de calorías.²⁸

Los veganos deben incluir una fuente diariamente de ácido linolénico (el ácido graso esencial omega-3). Se recomienda que los veganos consuman cerca de 2,2 g para una dieta con 2000 calorías por día.²⁹ Que está en las nueces (1,9 g/oz), tofu y sojas (,8–1,0 g/taza), aceite de canola (1,6 g/cucharada), y aceite de linaza (2,5 g/cucharadita; no debe calentarlos ni exceda 2 cucharaditas por día).

El yodo La recomendación diaria para los adultos es 150 µg. Los veganos que no comen regularmente mercancías comerciales ni sal mezclada con yodo, los cuales son fuentes significativas del yodo para la mayoría de los americanos, deben incluir un suplemento de yodo en su dieta.

El veganismo me ha dado un nivel más alto del conocimiento y de espiritualidad.

DEXTER SCOTT KING hijo del Rev. Martin Luther King, Jr.,
Vegetarian Times, 10/95



Para más información sobre la nutrición:

• **The Vegetarian Way**

escrito por Virginia y Mark Messina, una discusión profunda de la nutrición, incluyendo información sobre el embarazo, los niños, los adolescentes, los ancianos, los atletas, los diabéticos, planes de alimentación, las recetas, y listas de nutrientes

• **Vegan Starter Pack**

(Vea la página 15 para información sobre pedidos)



28 Mark Messina, PhD and Virginia Messina, MPH, RD, *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications* (Aspen Publishers, 1996).

29 *Issues in Vegetarian Dietetics*, Summer 1998.



Pedacitos de tocino y quesos hechos de la soja o del arroz, están disponibles en supermercados.

Quando conocí a mi primer vegetariano, él me dijo que él no había comido carne por catorce años. Lo miraba a él como si hubiera sostenido su respiración por todo este tiempo. Sé hoy que no hay nada riguroso o extraño sobre tener una dieta que excluya la carne.

ERIK MARCUS *Vegan: The New Ethics of Eating*, 1998



¿Qué Se Puede Comer?

Al cambiar su dieta, puede tomar un poco de tiempo para encontrar los alimentos nuevos y para desarrollar una rutina. Con tiempo, experiencia, y la motivación adecuada, los nuevos hábitos llegan a ser fáciles de formar y de seguir.



Las opciones veganas están disponibles en supermercados así como los restaurantes de la pizza, Taco Bell, Subway, y otros restaurantes, incluyendo restaurantes mejicanos, indios, italianos, tailandeses, chinos, del medio-este, y etíopes.

Las mercancías cocidas al horno que requieren huevos se pueden hacer usando el sustituto del huevo de

Ener-G,[®] el almidón de maíz (2 cucharadas por cada huevo), o un plátano por cada huevo en tortas. La leche de soja, arroz, y nueces se pueden utilizar en las recetas que usan la leche.

Otros sustitutos de los lácteos—incluyendo los quesos libres de lácteos, el yogurt, y los postres congelados—se pueden

comprar o preparar en casa con recetas como los del libro de las recetas, *The Uncheese Cookbook*.

Las recetas “tradicionales,” y una sección excelente en sustitutos que usan seitan (“carne del trigo”) y otros sustitutos de la carne, se pueden encontrar en *Vegan Vittles*. Nuestro paquete, *Vegan Starter Pack*, incluye una variedad de sustitutos y de otras recetas (vea por favor la página 15).

Comenzar el día con un tazón de cereal fortificado y de leche no-láctea enriquecida, espolvoreado con nueces, almendras, y/o gérmenes de girasol, junto con un vaso de jugo de naranja fortificado con calcio, pueden ayudar a cumplir sus requisitos nutrientes diarios.



Las ideas de la comida fáciles de preparar incluyen:

► El desayuno

Malteada de frutas

Panqueques

Yogurt de soja

La harina de avena u otro cereal caliente

El cereal o la granola con leche de soja o arroz

Bagel o pan tostado con mermelada



Las fotos gastronómicas aparecen
cortesía del restaurante Millennium
www.millenniumrestaurant.com

► El almuerzo / La cena

Sandwich de tajadas de carne vegetarianas

Burrito de frijoles

Lasaña de tofu

Cacerola de seitan

Hamburguesa de granos o soja

Sandwich de tempeh (producto hecho de semillas de soja fermentadas) o tofu al horno

Tofu, tempeh, o seitan con vegetales (cocido al estilo chino)

Perro caliente de soja

Sopa o chili (sobre espagueti o arroz)

Sandwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

Puré de papas, papa al horno, o papas fritas

Espagueti con mojo de tomate



Veganos disfrutan los postres deliciosos que no tienen huevos ni productos lácteos.

► Bocadillos / Postres

Banana, manzana, o naranja

Pasas, higos, o albaricoques secados

Semillas de girasol o calabaza

Cacahuetes, almendras, o nueces de nogal

Clif Bar®

Tortillas con salsa

Pretzels o palomitas

Pastel, galletas, o torta



Ampliando el Círculo



Las terneras en jaulas, criadas para ser carne de ternera, viven en su propio excremento.

“Históricamente, el hombre ha ampliado el alcance de sus cálculos éticos, como la ignorancia y el deseo han retrocedido, primero más allá de la familia y de la tribu, más adelante más allá de la religión, de la raza, y de la nación. Para traer otras especies en el rango de estas decisiones puede parecer impensable moderar ahora una opinión. Un día, las décadas o los siglos venideros, puede parecer no más que lo que el comportamiento ‘civilizado’ requiere.”³⁰

Peter Singer, filósofo de la Universidad de Princeton y autor de *Animal Liberation* ha dicho, “Todos los argumentos para probar la superioridad humana no pueden romper este fuerte hecho: en el sufrimiento, los animales son nuestros iguales.” Para cualquier individuo que puede sufrir, el grado de sufrimiento, no la especie de la víctima, es lo que debe contar.



El amontonamiento causa la pérdida severa de las plumas.

Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando nuestro círculo de compasión para abrazar todas las criaturas vivas y el conjunto de la naturaleza en su belleza.

ALBERT EINSTEIN carta de fecha de 1950, cotizado en *Mathematical Circles Adieu* de H. Eves, 1977

Dentro del matadero, este cerdo se ha derrumbado en su propio vómito.



Los animales del mundo existen por sus propias razones. No fueron creados para los seres humanos, como la gente negra no fue creada para el blanco, ni las mujeres creadas para los hombres.

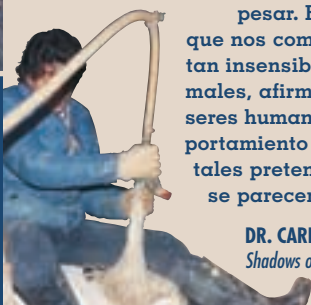
ALICE WALKER autora de *The Color Purple*, en el prefacio de *The Dreaded Comparison: Human & Animal Slavery*

Los seres humanos—quiénes esclavizan, castran, experimentan, encienden, y cortan otros animales—han tenido una inclinación comprensible por decirse a sí mismos que los animales no sienten dolor. Una diferencia fuerte entre los seres humanos y los “animales” es esencial si debemos doblarlos a nuestra

voluntad, forzarlos a trabajar para nosotros, llevarlos como ropa, comerlos—sin ningunos tintes de culpabilidad o de pesar. Es impropio de nosotros,

que nos comportamos muchas veces tan insensiblemente hacia otros animales, afirmar que solamente los seres humanos pueden sufrir. El comportamiento de otros animales hace tales pretensiones engañosas. Ellos se parecen demasiado a nosotros.

DR. CARL SAGAN y DRA. ANN DRUYAN
Shadows of Forgotten Ancestors, 1992



Los patos y los gansos alimentados con fuerza para producir foie gras (hígado engordado).

Vegan Outreach

Por toda la historia, los animales han sido utilizados como medios para fines de los humanos. Por lo tanto, es imposible evitar todo producto que está de una cierta manera conectada a los animales. Sin embargo, rechazando los productos primarios para los cuales se explotan o se matan los animales, retiraremos nuestra ayuda a la agricultura animal y reduciremos el sufrimiento.

Aliviar el sufrimiento de otros es la esencia del veganismo y puede ser adoptado por cada uno de nosotros. Independiente de cualquier otra creencia que sostenemos y en cualquier forma que pretendemos enfocar nuestras vidas, podemos hacer una decisión consciente de actuar por amabilidad y compasión en vez de hábito y tradición. Tomar decisiones humanas es la última afirmación de nuestra humanidad.

Vegan Outreach puede proveer a usted las copias de *Por Qué Vegano* y/o *Vegetarian Living* para distribuir en su área, tan bien como *Vegan Starter Pack* (que incluye el documento de 1997 de la posición de la asociación dietética americana sobre dietas vegetarianas, recetas, un glosario de comidas vegetarianas, ensayos, preguntas y respuestas, información sobre otras organizaciones, etc.).

Disponible por Vegan Outreach* (todas son en inglés):

- ▶ **Vegan Starter Pack** GRATIS
- ▶ **Vegan: The New Ethics of Eating** Un libro con información profunda de vegetarianismo \$15
- ▶ **Animal Liberation** Peter Singer \$14
- ▶ **The Vegetarian Way** \$25
- ▶ **Becoming Vegan** \$19
- ▶ **Vegan Vittles**
Cookbook con substitutos/alternativos veganos de recetas tradicionales \$15
- ▶ **The Uncheese Cookbook** \$15
- ▶ **Meet Your Meat**
VHS documental \$9



La pregunta no es, ¿pueden **razonar**? ni, ¿pueden **hablar**? sino, ¿pueden **sufrir**?

JEREMY BENTHAM *An Introduction to the Principles of Morals & Legislation, 1789*



Es fácil para nosotros criticar los prejuicios de nuestros abuelos, de quienes nuestros padres se liberaron. Es más difícil separarnos de nuestras propias opiniones, de modo que podemos desapasionadamente buscar los prejuicios entre la creencia y los valores que tenemos.

PETER SINGER *Practical Ethics, 1993*



La bondad humana verdadera, en toda su pureza y la libertad, puede venir a la delantera solamente cuando su recipiente no tiene ningún poder. La verdadera prueba moral de la humanidad, su prueba fundamental, consiste en su actitud hacia aquellos que están a su misericordia: los animales. Y en este respecto, la humanidad ha sufrido un fracaso fundamental, un fracaso tan fundamental que todos los demás resultan de esto.

MILAN KUNDERA *The Unbearable Lightness of Being*, 1984

De acuerdo con la historia y el desarrollo de los sistemas del confinamiento en agricultura industrializada, está claro que si el dolor, el sufrimiento, y la enfermedad del animal no interfieren con la productividad económica, la condición es pasada por alto. (Por lo tanto la existencia de las "enfermedades de la producción" supuestas es endémica a la agricultura del confinamiento.) Lo más importante, no hay apremios legales o regulatorios en que se puede hacer a los animales en la búsqueda de aumentar la productividad agrícola, o en la investigación agrícola o en la industria.

BERNARD E. ROLLIN, PhD "Bad Ethics, Good Ethics and the Genetic Engineering of Animals in Agriculture," *J Anim Sci*, 1996;74:535-541



¿Nosotros, como seres humanos, teniendo una capacidad de razonar y de comunicar ideas abstractas verbalmente y en la escritura, y de formar juicios éticos y morales usando el conocimiento acumulado de las edades, tenemos el derecho de tomar las vidas de otros organismos sensibles, especialmente cuando la necesidad dietética no nos fuerza a hacerlo por causa de hambre ni necesidad dietética, sino por causa de alguna razón frívola que somos aficionados al sabor de la carne? En esencia, ¿debemos saber más?

PETER CHEEKE, PhD el libro de texto *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 1999

Producido por:

Vegan
—OUTREACH—



211 Indian Drive, Pittsburgh, PA 15238 • telephone 412-968-0268
web site www.veganoutreach.org • email vegan@veganoutreach.org

Esta traducción en español cortesía de:

Vegetarian Solutions
Cambiando el mundo con cada comida.

www.vegetariansolutions.org

Muchas de las fotos en este folleto son dadas cortesía de Compassion Over Killing,
Farm Sanctuary, People for the Ethical Treatment of Animals, y Viva! USA



Printed on recycled paper



© Vegan Outreach, 2002 Rev. 6/02

