

Dr. Ernst Walter Henrich

VEGAN

La alimentación más saludable

y sus repercusiones en el
clima, el medio ambiente, los
derechos de los animales y
los derechos humanos

EL AUTOR



Ernst Walter Henrich estudió medicina en Colonia y se doctoró en 1986. Tras sus cursos de perfeccionamiento en medicina naturista recibió en 1988 la autorización de la cámara médica de añadir el título adicional de “naturópata”. Se especializó en el campo de la prevención de la salud, especialmente en el cuidado sano de la piel y la alimentación saludable. Desde hace muchos años imparte formación sobre estas especialidades en seminarios de enseñanza continua. Su perro Félix, alimentado de forma vegana llegó a la asombrosa edad de 19 años.

En la siguiente dirección podrá encontrar noticias actuales e información relevante sobre la alimentación vegan > www.ProVegan.info

En caso de que quiera hacer circular este libreto, estaremos encantados de mandarle los que precise. Contacte con nosotros a través del email > info@ProVegan.info

Información legal

Vegan – Recomendaciones médicas para una alimentación más saludable junto con el impacto positivo para el clima y el medio ambiente, así como sobre los derechos de los animales y de los seres humanos.

Editor: Dr. Henrich Fundación ProVegan
(reconocida como de interés general y subvencionable)

Autor: Dr. Ernst Walter Henrich

Internet: www.ProVegan.info, E-Mail: info@ProVegan.info

Edición 03/2021

PRÓLOGO DEL AUTOR

El genio Albert Einstein dijo hace ya algunas décadas:

*“Nada será más beneficioso para la salud del hombre, y aumentará más las probabilidades de supervivencia en la tierra, que la evolución a una alimentación **vegetariana**”.*

Palabras asombrosas para una época en la que aún no se sabía mucho acerca de las repercusiones de la alimentación sobre la salud, ni de su conexión con el medio ambiente, el clima, el hambre en el mundo y los derechos de los animales y de los humanos. Si Albert Einstein hubiese tenido a su disposición los conocimientos actuales de la ciencia moderna, seguramente sus palabras habrían cambiado un poco:

*“Nada será más beneficioso para la salud del hombre, y aumentará más las probabilidades de supervivencia en la tierra, que el cambio a una alimentación **vegana**”.*

La alimentación vegana es aquella libre de productos de origen animal. Siempre que se lleve a cabo de manera correcta y equilibrada, es la alimentación más saludable posible, resultando beneficiosa para el medio ambiente, el clima, los animales y los humanos. Puesto que adoptar una alimentación y un estilo de vida vegano puede aportarnos grandes beneficios a todos, he decidido publicar este libretto por el bien de la sociedad en general – especialmente de nuestros hijos y nietos – por el medio ambiente, por el clima y por los animales. Porque para poder tomar decisiones saludables para nosotros mismos y para el planeta, necesitamos contar con la información adecuada.

Las costumbres alimenticias de las naciones industrializadas tienen efectos dramáticos sobre la salud de las personas, sobre el cambio climático, y sobre el medio ambiente en general, sobre el destino de billones de animales y sobre la supervivencia de millones de personas hambrientas. El libretto y la página www.ProVegan.info son una contribución para mostrar los efectos asombrosamente positivos de la alimentación vegana para los humanos, animales y para el clima.

Por supuesto, también es importante destacar que la alimentación vegana no significa ascetismo ni renuncia, sino que puede significar un regalo y puro placer, tal y como lo demuestran de forma extraordinaria los libros de cocina y restaurantes veganos.

En la siguiente dirección encontrarás el corto que acompaña al presente libretto:

› www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan

(en alemán)

Dr. Ernst Walter Henrich

Traducido al español Sven Schimitzek

VEGAN

LA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE

La dieta tiene un impacto muy significativo sobre nuestra salud: “Somos lo que comemos”. Una dieta adecuada y bien planificada incrementa maravillosamente nuestras posibilidades de vivir una vida larga y saludable, manteniéndonos en buena forma física. Así que, si la dieta es tan importante, ¿no deberíamos aprender más acerca de cómo comer correctamente según los conocimientos sobre nutrición que nos aportan reputados estudios científicos en el mundo entero?

Todos estamos familiarizados con las recomendaciones que nos instan a comer más frutas y verduras y menos carne, sin embargo, se sigue considerando la carne como parte de una alimentación presuntamente saludable y equilibrada. Numerosos estudios científicos han demostrado que **el consumo de carne daña nuestra salud**. En el año 2015, los expertos de la OMS (Organización Mundial de la Salud), valoraron más de 800 estudios científicos sobre la carne y sus derivados, y catalogaron la carne como “cancerígena”. Las **desastrosas consecuencias para la salud causadas por la leche, el queso y otros productos lácteos** son mucho menos conocidas, o prácticamente desconocidas, pero posiblemente más graves aun que las de la carne. Cuando algún desastre natural o atentado terrorista provoca miles de muertos se produce una consternación colectiva, sin embargo no produce la misma reacción cuando por una **mala alimentación con productos animales**, por intereses empresariales, **sufren y mueren millones a causa del cáncer**. ¿Por qué las enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, Alzheimer, sobrepeso y otras enfermedades derivadas de una **mala alimentación**, se aceptan con una tranquilidad asombrosa? Mientras la población continúa recibiendo información falsa y engañosa sobre lo que es una alimentación saludable, **ciertos sectores industriales sacan provecho de esta situación fatal**.

Médicos, hospitales, clínicas, fabricantes de equipos médicos y corporaciones farmacéuticas sólo pueden obtener beneficios si las personas sufren enfermedades crónicas y necesitan recibir tratamiento. La **industria** de producción de alimentos de origen animal sólo prospera si la población consume productos nocivos tales como la carne, la leche y sus derivados, los huevos y los peces. El problema es que las consecuencias para la salud de una mala alimentación con productos animales no son visibles inmediatamente, casi siempre al cabo de muchos años. A pesar de que hemos asistido a avances médicos formidables, pagamos un precio muy elevado por esta situación debido a dos motivos. Por un lado, aumentan los **costes sanitarios** y, con ellos, el precio de los seguros de salud; y, por otro lado, gracias a los avances médicos, las personas que enferman debido a los productos de origen animal viven cada vez más tiempo. Con la quimioterapia, las pastillas, los equipos médicos sofisticados, operaciones y procedimientos, caros e invasivos, **no se tratan las causas sino los síntomas** de las enfermedades crónicas. Es decir que

el primer objetivo de la medicina moderna, no es generar más salud, si no crear de forma vertiginosa un número cada día mayor de enfermos crónicos, con una mayor esperanza de vida. De esta forma, aunque se alarga la vida de las personas, también se alarga **su padecimiento**. En realidad, el objetivo de la medicina responsable centrada en las personas, debería ser asegurar una vida con **la mejor salud, tanto física como mental**. Esto sólo se puede lograr mediante la **prevención**, es decir, evitando las enfermedades crónicas a través de una **alimentación** y una forma de vida **saludables**. Pero con las personas sanas no ganan ni los médicos, ni los hospitales, ni la industria farmacéutica, ni los fabricantes de dispositivos médicos. Sobre este tema, el cardiólogo Dr. Caldwell B. Esselstyn escribió en su libro "Prevenir y revertir enfermedades cardíacas": "Una vez pregunté a un joven cardiólogo, que estaba especializado en operaciones, por qué no derivaba a sus pacientes a un programa sobre alimentación que pudiera frenar y revertir sus dolencias. Él contestó con una pregunta muy sincera: ¿Sabía usted que en el último año emití facturas por importe de más de 5.000.000 de dólares?"

¿Entonces quién tiene interés en conservar la salud de las personas? Según mis propias observaciones, ni siquiera la mayoría de los **seguros de salud**. Porque no importa lo mucho que crezcan los costes del sistema de salud: los asegurados los cubrirán pagando cuotas más altas. La **política** también se encuentra beneficiada en las fuertes garras de la industria animal, de modo que tampoco por este lado se puede esperar ninguna ayuda. Más bien al contrario. La publicidad realizada por el ministro de Alimentación y Agricultura para el consumo de carne y embutidos (incluso después de que la Organización Mundial de la Salud la clasificara como "cancerígena"), demuestra la estrecha relación entre la política y la industria animal de forma muy clara. En este caso un ministro que no defiende los intereses de la salud de su pueblo, si no los intereses de la industria animal.

Pero aun hay más. Organizaciones de nutrición, supuestamente independientes, encargadas de publicar las recomendaciones oficiales sobre alimentación a la población, son **financiadas** en todo el mundo, en gran medida, **por la industria animal**. Se conoce la estrecha relación entre la DGE (Sociedad Alemana de Nutrición) y la industria. Científicos que forman parte de estas organizaciones, aparentemente independientes, reciben ofertas por parte de las empresas de la industria de la carne, leche y huevos, para trabajar como consultores o realizando otras actividades generosamente remuneradas. ¿Podrían estos científicos, en estas circunstancias, pronunciarse en contra de los productos de las empresas que los financian o benefician de alguna otra forma? También en política están actuando con éxito, los representantes de los intereses de la industria animal, ya que realizan un trabajo de lobby muy efectivo, incluso en los parlamentos y gobiernos. De esta forma las leyes se crean a beneficio de la industria y en detrimento de la población. Precisamente por ello, en el mundo entero se mueven grandes sumas de dinero en forma de **subvenciones** a la industria ganadera. Solamente en la UE cada año se invierten más de 50 billones de euros en subvenciones para la industria agrícola, la mayor parte para la ganadería. Se pagan incluso primas adicionales para la exportación de productos de origen animal, de forma que productos baratos de origen animal de la UE inunden el mercado mundial y se destruya la existencia de los agricultores en los países pobres.

Los representantes de la industria animal, se sientan en los organismos gubernamentales, que determinan y llevan a cabo las recomendaciones dietéticas oficiales del mundo entero, llegando incluso a ocupar la mayoría de los puestos. Casi siempre están tan bien camuflados que no se les reconoce como tales ya que los contratos como asesores de la industria animal con altas remuneraciones y otras lucrativas actividades a tiempo parcial, no atraen demasiado la atención. Encontramos un buen ejemplo en Suiza, donde ni siquiera se molestaron en ocultar las conexiones con la industria animal. Hasta hace poco, la directora de Marketing de la industria de la carne, ocupaba un puesto dentro de la “Comisión Federal de Alimentos”, que asesora al gobierno suizo y es la máxima autoridad de ese país en todo lo concerniente a las recomendaciones dietéticas oficiales. El objetivo de esta señora, en su calidad de responsable y directora de marketing de la industria de la carne, era promover las ventas de carne. ¿Sería concebible que hablase en contra de la carne y, por lo tanto, perjudicara los intereses de quien le da trabajo?

Se trata de un sistema **de manipulación legal** integrado en el mundo entero. Los puestos de los organismos oficiales de la alimentación están ocupados por políticos, nutricionistas, médicos, representantes de la prensa y de marketing, que son financiados por la industria de la carne, de los productos lácteos y del huevo. Es esta gente la que decide y elabora las recomendaciones dietéticas oficiales para la población. Por este motivo, estas recomendaciones muy a menudo contradicen el juicio de los científicos respetables que ya han demostrado los efectos negativos de los productos de origen animal sobre la salud. El Dr. T. Colin Campbell resumía **el sistema de manipulación** en su libro de la siguiente forma:

“Sabemos muchísimo acerca de la conexión entre la dieta y la salud, pero la verdadera ciencia está enterrada en un maremágnum de información irrelevante e incluso perjudicial, causada por la pseudociencia, las dietas de moda y la propaganda de la industria de la alimentación”.

El método de manipulación preferido y generalizado de la industria animal y sus partidarios consiste en poner en duda estudios realizados por reputados científicos, en los que publican claras evidencias acerca de los riesgos que para la salud tiene el consumo de productos de origen animal. A menudo, en estos casos se critican detalles triviales de los estudios y aunque tales críticas son irrelevantes, traídas por los pelos y, en general, pueden ser fácilmente refutadas, **la industria animal consigue, no obstante, su objetivo y, de pronto, el estudio que fue criticado por un partidario de la industria animal se convierte en “dudoso”.** Y cuando científicos serios argumentan en base a un estudio absolutamente serio, se les pone delante la palabra mágica **“dudoso”.** Así, mediante estos procedimientos desleales y manipulados, se daña la credibilidad de científicos reputados y la de sus estudios. El ciudadano de a pie, pero también muchos periodistas, no son capaces de darse cuenta de este mecanismo de manipulación y ponen al mismo nivel lo controvertido con lo falso o poco serio. Será el ciudadano inseguro, quien a causa de este tipo de propaganda manipuladora, sufrirá las drásticas y graves consecuencias para la salud, arrastrando muchas veces, durante años, dolencias crónicas.

Otro método popular y común de manipulación consiste en **centrarse selectivamente** en determinadas **sustancias de un producto poco saludable**, que son, sin duda, importantes para nuestra alimentación, y representar **falsamente con estas sustancias la totalidad del producto, (como por ejemplo la leche)**, solo por esos nutrientes. La industria láctea y sus partidarios siempre se han centrado en el calcio y la proteína de la leche, que se supone que es saludable y es indispensable para desarrollar huesos fuertes. Sin embargo, la proteína animal, especialmente la proteína de la leche, es un gran potenciador del **desarrollo del cáncer**, lo cual ha sido demostrado por varios estudios. El profesor Dr. T. Colin Campbell analizó este problema en su “China Study”-estudio que fue financiado con el dinero de contribuyentes estadounidenses y chinos- y determinó que: **“¿Cuál es la proteína que se muestra decididamente como impulsora del cáncer? La caseína, que supone el 87 % de la proteína en la leche de vaca, promueve todos los estadios del cáncer. ¿Cuál es la proteína que no se muestra como promotora del cáncer, ni siquiera en dosis altas? Las proteínas inofensivas son de origen vegetal, como las procedentes de trigo y soja.”** Existen innumerables estudios más que ponen en evidencia los considerables peligros para la salud que implica la leche .

Es incluso mejor obtener el calcio de alimentos vegetales. La **biodisponibilidad del calcio** de la leche es escasa, comparándola con la de distintas verduras ricas en calcio (brócoli), lo que significa que aunque la leche es rica en calcio, ese calcio no puede ser bien absorbido ni utilizado por el cuerpo humano. Las fuentes de proteína animal: inclusive los productos lácteos, carne y huevos, pueden causar, además, una **pérdida significativa de calcio** a través de los riñones, debido a la elevada cantidad de aminoácidos azufrados que contienen. ¡Los hechos son claros: el contenido proteico por el que la leche es tan alabada dificulta, no sólo la absorción del calcio contenido en la leche y sus derivados, sino que provoca además una pérdida neta de calcio! **No es de extrañar que los índices de osteoporosis en los países con un mayor consumo de leche sean los más altos, mientras que en los países en los que menos leche se bebe son los más bajos. Existen suficientes estudios que demuestran que las personas que beben mas leche tienen un índice más alto de roturas de huesos.**

Huelga decir que el ciudadano medio desconoce que la leche contiene un gran número de distintas **hormonas**, (como p.ej. hormona del crecimiento y hormonas sexuales). Normalmente sólo se pueden obtener con receta médica en la farmacia, debido a los riesgos para la salud que entraña su administración. La función biológica de la leche de vaca es alimentar y hacer crecer a un ternero en poco tiempo. Cuando este **cóctel hormonal** es ingerido por un ser humano, cuyo organismo no está adaptado para recibirlo, se comprende el cuadro completo de enfermedades crónicas e incluso mortales como p.ej. el cáncer.

Alabar las ventajas de la leche para la salud, apelando a su contenido en calcio y proteínas, es tan absurdo como promocionar el consumo de setas venenosas solamente porque es indiscutible que estas setas también contienen vitaminas y minerales. **Lo decisivo es qué ventajas tiene para la salud y la efectividad del alimento completo, y no destacar solamente las bondades de algunos componentes individuales.**

Los cuentos de la industria animal, según los que la carne, el pescado, los huevos, la leche y los productos derivados de la leche son alimentos saludables y valiosos, los asumen sin réplica consumidores mayormente estresados, periodistas que no tienen ni idea y políticos que dependen de la industria. Y por si fuera poco, en muchos países y en la UE, se subvencionan con gran parte de nuestros impuestos productos de la explotación animal dañinos para la salud. Es un escándalo de grandes dimensiones que en Alemania se obstaculice la leche vegetal con un IVA del 19 %, mientras que la leche de vaca se promociona con un 7 % de IVA al que hay que añadir las subvenciones adicionales. Este comportamiento de los políticos es totalmente inaceptable porque ofrece, de forma explícita, **un valor más alto a los intereses económicos de la industria animal que a la salud de los ciudadanos, a los que en realidad se deben en primer lugar.**

Incluso la **prensa** a veces denigra la alimentación saludable. En los casos individuales nunca se puede probar, si el periodista responsable del artículo, solamente actuó por ignorancia o si tenía una relación demasiado estrecha con la industria animal y, por tanto, intereses económicos. He aquí un ejemplo: en el año 2004 murió un niño cuyos padres supuestamente le proporcionaban una alimentación vegana. En realidad ese niño no tomaba alimentos veganos. De hecho, no había ingerido alimento alguno! Perdió el apetito al contraer una neumonía y no recibir tratamiento médico para esta enfermedad. Lo más asombroso de este caso es, sin embargo **que el niño no solamente no estuviera alimentándose en absoluto con una dieta vegana (saludable),** sino que los padres practicaban una dieta especial llamada "Urkost" (alimento primordial) pero que este "Urkost" no tiene nada que ver con una alimentación vegana saludable, nutricional y valiosa. Como ocurre con demasiada frecuencia, la prensa no consideró necesario investigar el caso en profundidad o indagar sobre las bases nutricionales de la alimentación vegana. En lugar de eso, la prensa condenó interesadamente la alimentación vegana para dar ventaja a la industria animal, con los habituales prejuicios, aunque este caso en concreto nada tuvo que ver con la alimentación vegana.

El resultado es que la población recibió una falsa impresión acerca de la alimentación vegana, favoreciendo, sin duda, los intereses de la industria animal.

Millones de personas sufren y mueren por malnutrición extrema causada por el consumo de **carne, leche, productos lácteos, huevos, grasas y proteínas animales,** que provocan obesidad, hipertensión arterial, infarto de miocardio, angina de pecho, accidentes cerebro vasculares, aterosclerosis, osteoporosis, cáncer, diabetes, Alzheimer y otras enfermedades crónicas. Numerosos estudios nutricionales llevados a cabo en los últimos años han revelado la relación entre el consumo de productos de origen animal y estas enfermedades graves. La contaminación de los **peces** por las toxinas presentes en el mar (como por ejemplo las dioxinas y los metales pesados), se ha estudiado intensamente, y se han detectado en dosis alarmantemente altas. Las universidades de Barcelona y Granada, en varios estudios, investigaron durante el año 2009 la exposición al mercurio de niños y de mujeres embarazadas y encontraron una clara correlación entre el consumo de peces y **la presencia de mercurio en el organismo.** Un aumento de la concentración de

mercurio **deteriora el rendimiento intelectual de los niños** (memoria, lenguaje) y esto se asoció a **un retraso en su desarrollo**. Otro estudio francés del año 2007, desveló que **los peces y la leche** son las fuentes más importantes de absorción **de toxinas** (dioxinas, furanos y dioxinas, PCBs).

Según las investigaciones del ministerio suizo para la salud (BAG) de los años 2009 y 2013, el **92 % de los tóxicos que pueden provocar cáncer provienen de la alimentación (Dioxinas y PCB) de productos animales. Además la leche y los productos derivados, que aportan un 54 %, son los que más tóxicos presentan.**

El Instituto alemán para el medio ambiente, en una de sus publicaciones, también establece que: la absorción de los tóxicos medio ambientales, Dioxina y BCB, por los seres humanos, se realiza en más de un 90 % a través del consumo de alimentos de procedencia animal. La leche y sus derivados, con un 54 %, son los que aportan la mayor parte de estos tóxicos.

Citas de la publicación: "Dioxinas y PCPs similares a las dioxinas en el medio ambiente y la cadena alimenticia" del Ministerio de Medio Ambiente.

"La alta toxicidad y ecotoxicidad en combinación con la longevidad (persistencia) de la dioxina y del dl-PCB, es especialmente crítico, así como su tendencia a acumularse en los seres vivos (bioacumulación)."

"Las dioxinas y dl-PCBs son materias muy persistentes que en el medio ambiente no se degradan con facilidad y en los seres vivos se acumulan (bioacumulación). Para personas y animales son muy tóxicos, y ya que combinan estas propiedades son especialmente peligrosas y se denominan también como sustancias PBTs o sustancias exxx vPvB."

"La absorción de Dioxina- y dl-PCB por parte de las personas, ocurre en un 90 % a través del consumo de alimentos de origen animal que contienen grasa, como la leche, carne, pescado y huevos: casi un tercio le corresponde al consumo de carne, leche y derivados de la leche. Aunque el pescado, según variedad y contenido en grasa, en comparación, está más contaminado con dioxinas, en Alemania se consume en poca cantidad. Lo que es determinante para producir el efecto tóxico no es tanto el consumo diario, si no la acumulación en los tejidos adiposos y en el hígado, y en consecuencia en la sobrecarga en el cuerpo humano."

Una gran número de estudios han demostrado la relación entre el **consumo de leche** y **muchas enfermedades graves**, como cáncer de mama, cáncer de próstata, el Alzheimer, la esclerosis múltiple, el Parkinson, diabetes tipo I, diabetes tipo II, cáncer de ovarios, osteoporosis, etc. La OMS (Organización Mundial de la Salud) publicó datos sobre **la incidencia mundial del cáncer de mama**, asociándola a la **cantidad del consumo de leche** en los países. El estudio realizado en la UE por la organización "EU-BST-Human Report", que analizó los efectos que tiene el consumo de leche sobre la salud de las personas, llegó a la conclusión de que las hormonas que se encuentran en la leche pueden estimular **el crecimiento de tumores malignos**, especialmente el cáncer de mama y el de próstata.

El hecho de que millones de personas sean víctimas de la carne, los huevos y los productos lácteos es simplemente aceptado como algo “normal”, y no genera ninguna reacción por parte del público o de los medios de comunicación. Sin embargo, cuando una persona muere porque unos padres irresponsables la han alimentado con una dieta totalmente inadecuada, que rápida y erróneamente se identifica como vegana, el incidente desencadena una enorme protesta pública y escandaliza a consumidores y representantes de la industria cárnica. Estas informaciones voceadas, por la prensa no especializada y por los grupos de presión del lobby ganadero, **están en total contraposición con los resultados de la investigación nutricional, científica y seria y también de las declaraciones de científicos nutricionistas de renombre.** Así, por ejemplo, en el año 2003, en un comunicado conjunto de la **Sociedad Americana para la Nutrición (AND, Asociación Americana de Dietética**, antes ADA “American Dietetic Association”) y la **DC (Asociación Canadiense de Nutricionistas)**, se pronunciaron sobre los beneficios de la alimentación vegana para la salud, adoptando una posición claramente favorable a la misma. Algunos de los más reputados nutricionistas de los EE.UU. y Canadá pertenecen a dichas organizaciones. Sólo la ADA cuenta con unos 70.000 miembros. En este documento conjunto se afirma, entre otras cosas, lo siguiente:

“Las dietas veganas bien planificadas y otros tipos de dietas vegetarianas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia y la adolescencia”.

La declaración del **Prof. Dr. Claus Leitzmann**, uno de los nutricionistas más respetados y reconocidos en Alemania, es inequívoca:

“Los estudios sobre personas veganas, que se han realizado a nivel mundial y también aquellos llevados a cabo por nosotros, demuestran que las personas veganas son, de promedio, significativamente más sanas que el resto de la población. El peso corporal, la presión arterial, los lípidos en sangre y los índices de colesterol, la función renal y el estado de salud en general se encuentran más a menudo, en rangos normales.”

En el año 2009 y 2016, la **Asociación Americana de Dietética** (AND “Academy of Nutrition and Dietetics”, antes ADA “American Dietetic Association”) publicó un documento actualizado sobre su posicionamiento respecto a la alimentación vegana, en el cual reafirmaba su recomendación para este tipo de alimentación. Hay que destacar además, que se conoce la conexión del AND con la industria. Pero los datos científicos, que abogan por una alimentación vegana, no se podían ignorar. La AND llegó a la siguiente conclusión: **que una alimentación vegetariana, incluso vegana, es correcta, siempre que esté bien planificada, es saludable y nutritiva para adultos, bebés, niños y adolescentes y pueden incluso ayudar a prevenir y a tratar enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, el cáncer, la obesidad y la diabetes.** El documento, publicado en la revista “Journal of the American Dietetic” en julio de 2009, refleja la posición oficial de la AND en cuanto a **la alimentación** vegetariana y **vegan**:

“La Asociación Dietética Americana sostiene que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluso las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, y para los atletas.”

En diciembre de 2016, la AND (“Academy of Nutrition and Dietetics”, Sociedad Americana de Nutrición) publicó la siguiente declaración renovada:

“La posición de la Academy of Nutrition and Dietetics es que las dietas vegetarianas debidamente planificadas, incluida la dieta vegana, son saludables, nutricionalmente apropiadas y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Estas dietas son adecuadas para todas las etapas del ciclo de vida, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia, los adultos mayores y los atletas. Las dietas de origen vegetal son más respetuosas con el medio ambiente que las dietas ricas en productos animales, porque utilizan menos recursos naturales y tienen un impacto ambiental mucho menor. Los vegetarianos y los veganos tienen un riesgo reducido de ciertas enfermedades como la cardiopatía isquémica, la diabetes de tipo 2, la hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer y la obesidad. Una baja ingesta de grasas saturadas y una alta ingesta de vegetales, frutas, alimentos integrales, legumbres, productos de soya, nueces y semillas (todos ricos en fibra y compuestos vegetales secundarios) son características de las dietas vegetarianas y veganas que causan una reducción de los niveles de colesterol total y colesterol LDL y permiten un mejor control de la glucosa sérica. Estos factores contribuyen a la reducción de las enfermedades crónicas. Los veganos necesitan fuentes fiables de vitamina B12, como alimentos fortificados o suplementos dietéticos.”

Hay que lamentar también que queda demostrado que grandes organizaciones, como la AND y la DC, debido a la estructura de miembros que las componen, y a su conexión con la industria animal, alcanzan acuerdos de compromiso, en los que se otorga también a la dieta vegetariana el calificativo de saludable, aunque al incluir productos dañinos para la salud, como los derivados de la leche y huevos, resulta insalubre. Por este motivo **solamente la alimentación vegana es saludable**.

La **Organización Médica PCRM** (El Comité de Médicos por una Medicina Responsable) es una organización sin ánimo de lucro que promueve la medicina preventiva, lleva a cabo investigaciones clínicas y promueve un alto nivel en la ética y la eficacia en la investigación. El PCRM recomienda **la alimentación vegana como la alimentación más saludable**, y lo resume con una explicación lógica y comprensible:

“La alimentación vegana, que no contiene productos de origen animal, es incluso más saludable que la alimentación vegetariana ya que no contiene colesterol, tiene menos grasas saturadas y menos calorías, porque no incluye productos lácteos ni huevos. La investigación científica

demuestra que, cuando se reduce la ingesta de alimentos de origen animal, aumentan los beneficios para la salud, lo que hace que la alimentación vegana sea, en general, la más saludable.”

El profesor **Dr. T. Colin Campbell**, autor del estudio de la alimentación “El Estudio de China”, explica los beneficios de una alimentación vegetariana:

“De hecho, los resultados de estos estudios demuestran que la gran mayoría de todos los cánceres; posiblemente entre un 80 y un 90 %; de las enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades degenerativas, se pueden prevenir fácilmente con una alimentación puramente vegetal, como mínimo hasta una edad muy avanzada.”

“Además, ahora hay evidencias impresionantes que demuestran que la enfermedad cardíaca avanzada, ciertos tipos de cáncer relativamente avanzados, la diabetes y otras enfermedades degenerativas se pueden revertir mediante la alimentación.”

Durante más de cuarenta años el **profesor Dr. T. Colin Campbell** fue uno de los principales investigadores de la nutrición del mundo y uno de los más respetados. El profesor emérito de la Universidad de Cornell ha publicado más de 300 trabajos de investigación. Su legado, “El Proyecto China”, es el estudio más completo de la salud y la nutrición que se haya realizado jamás. La investigación fue financiada por fondos públicos de investigación de los Estados Unidos y China y por lo tanto especialmente bien controlado por las instituciones.

Aquí algunas citas del libro “China Study” por el profesor Dr. T. Colin Campbell:

“Las personas cuya alimentación se basaba en productos de origen animal padecían en su mayoría enfermedades crónicas. Incluso cantidades relativamente pequeñas de alimentos de origen animal se asociaron con efectos adversos. Aquellas personas que tomaron la mayor parte de los alimentos de origen vegetal estaban saludables y tendían a no contraer enfermedades crónicas.”

“¿Cuál es la proteína que se mostraba decididamente como promotora del cáncer? La caseína, que supone el 87 % de la proteína en la leche de vaca, promueve todos los estadios del cáncer. ¿Cuál era la proteína que no se muestra como promotora del cáncer incluso en dosis altas? Las proteínas inofensivas son de origen vegetal, por ejemplo las obtenidas del trigo y la soja.”

“Los nutrientes de los alimentos de origen animal aumentan el crecimiento del tumor, mientras que los nutrientes de los alimentos de origen vegetal disminuyen el desarrollo de tumores.”

“La estrecha asociación de la proteína animal, la alimentación alta en grasa con hormonas sexuales y una menarquía temprana, ambas aumentan el riesgo de cáncer de mama, es una importante observación. Esto demuestra que no deberíamos permitir a nuestros hijos consumir una dieta llena de alimentos de origen animal.”

“Un importante descubrimiento durante la observación fue la estrecha relación existente entre las proteínas de origen animal, una alimentación con alto contenido en grasas y hormonas sexuales, y una menarquía temprana y el aumento del riesgo de cáncer de mama.”

“Las personas con mas alto consumo de proteína animal eran las más propensas a sufrir enfermedades de corazón, cáncer y diabetes.”

“Estos resultados además demuestran que las enfermedades cardíacas, la diabetes y la obesidad se pueden revertir con una alimentación saludable, y por tanto pueden desaparecer. Otros estudios han demostrado, de forma clara, que la alimentación incide directamente sobre varios tipos de cáncer, enfermedades autoinmunes, huesos y riñones, la vista y los daños cerebrales relacionados con la edad (como por ejemplo deterioro cognitivo y Alzheimer). Lo más importante es que la alimentación, que puede eliminar estas enfermedades y/o las podría evitar, procede de los mismos alimentos vegetales completos, que tanto en mis investigaciones experimentales como en el ‘China Study’, habían demostrado ser promotores óptimos de una buena salud. Los resultados estuvieron en consonancia.”

“Recopilando toda la evidencia científica actual de investigadores de todo el mundo, queda demostrado que la misma alimentación que es adecuada para la prevención del cáncer, también lo es para la prevención de enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, cataratas, degeneración macular, Alzheimer, trastornos cognitivos, esclerosis múltiple, osteoporosis y otras enfermedades. Además, esta dieta beneficia a todos, independientemente de su genética o constitución personal. En todas estas enfermedades y en muchas otras, el denominador común es el mismo: una dieta poco saludable, con la mayoría de sus componentes tóxicos, y un estilo de vida inadecuado. Una dieta que cuenta además con un gran número de factores desencadenantes de enfermedades y carece de factores generadores de salud, es decir: la dieta occidental. Por otro lado, existe una forma de alimentarse que puede contrarrestar todas estas enfermedades, una alimentación basada en alimentos integrales de origen vegetal.”

“En definitiva, se trata de utilizar una gran variedad de alimentos de origen vegetal y apartar aquellos alimentos de origen animal que provocan los efectos nocivos para la salud que pasan casi desapercibidos. Estos últimos están presentes en todo tipo de carnes, productos lácteos y huevos.”

“Me di cuenta de que algunas de nuestras convicciones, profundamente arraigadas, son falsas y que la verdadera salud se oculta. Lo más lamentable es que la población en general lo desconoce y paga por ello el precio más alto.”

“Quiero erradicar la confusión que genera la información, darle a la salud simplicidad y, con ello, avalar mis descubrimientos basados en la evidencia científica a través de la investigación, resultado de estudios llevados a cabo por profesionales.”

“Personalmente, pienso que uno de los resultados más agradables de esta investigación es que una buena nutrición y una buena salud son fáciles de conseguir. El contexto biológico entre alimentación y salud es extremadamente complejo pero el mensaje es sencillo. Las recomendaciones de todos los estudios al respecto son tan simples que se pueden resumir en una sola frase: coma alimentos completos, de origen vegetal, y reduzca el consumo de productos procesados y de alimentos enriquecidos con grasas y sales al mínimo.”

“Aunque los científicos, médicos y políticos responsables de las decisiones no se lo crean, para que la gente puede cambiar algo, todo el mundo debería saber que una alimentación basada en alimentos vegetales completos es, de lejos, la forma más sana de nutrirse.”

El **Dr. Caldwell B. Esselstyn** fue incluido en 1994/1995, en la lista de los mejores médicos de los USA. Como ejemplo, él fue quien convenció al ex presidente de EE.UU., Bill Clinton, para iniciar una dieta vegana. El Dr. Esselstyn escribió el libro **“Prevenir y revertir enfermedades del corazón”**.

En este libro informa sobre los estudios realizados por él entre los años 80 y 90 con enfermos graves de corazón desahuciados por la medicina y a los que a menudo no les quedaba mucho tiempo de vida. Todos los pacientes que habían iniciado una alimentación estrictamente vegana, baja en grasas, no sólo sobrevivieron hasta el final de su libro, sino que incluso recuperaron la salud. ¡Esto llama especialmente la atención, ya que las enfermedades coronarias son la primera causa de muerte en los países occidentales industrializados! El cardiólogo y ex-presidente del Colegio Americano de Cardiología (American College of Cardiology), el Dr. Kim Williams, por lo tanto, dijo muy claramente:

“Hay dos tipos de cardiólogos: los vegetarianos y los que no han leído los hechos.”

De acuerdo con los hallazgos del Dr. Esselstyn y otros científicos, las enfermedades coronarias no deberían existir, ya que todas son causadas por el consumo de carne, leche, productos lácteos, huevos y pescado. Por este motivo, el Dr. Esselstyn, explica muy claramente la razón por la que incluso **una alimentación vegetariana no es saludable**:

“El consumo de grasa incita al propio organismo a que produzca grandes cantidades de colesterol. Por esta causa, los vegetarianos que consumen aceites, mantequilla, queso, leche, helados, donuts y pasteles rellenos, desarrollan enfermedades coronarias a pesar de que eviten comer carne.”

No es de extrañar entonces que existan estudios, en los que los vegetarianos presentan una peor salud que los carnívoros, ya que a menudo compensan la carne que dejan de comer, con un exceso de los alimentos más perjudiciales para la salud que existen: los productos lácteos. El Dr. Esselstyn destacó, en todas sus apariciones públicas y en su libro, que solo una alimentación vegan sin productos de origen animal es sana y previene o puede incluso sanar enfermedades del corazón. Él rechaza abiertamente cualquier desviación de una alimentación vegan estricta:

“La clave del éxito consiste en tener en cuenta los detalles. En nuestro programa se elimina completamente, y sin excepción, el consumo de todos los componentes que causan la arteriosclerosis. Los pacientes deben eliminar de su vocabulario y de su pensamiento la frase de ‘un poco no hace daño’. Hoy sabemos que lo contrario es lo correcto: ‘incluso un poco puede hacer daño’, y, de hecho lo hace.”

Bill Clinton se curó de una grave enfermedad coronaria que había puesto seriamente en peligro su vida, y por la que se vio obligado a pasar por varias operaciones, gracias a una alimentación

vegana que cumplió estrictamente según las indicaciones del profesor Campbell y Dr. Esselstyn. En una entrevista, Bill Clinton dijo lo siguiente:

“He dejado de comer carne, queso, leche e incluso peces. Ya no como ningún producto lácteo.” Y añadió: “He decidido adoptar esta alimentación para aumentar al máximo mis posibilidades de vivir una larga vida.”

A pesar de la abrumadora evidencia, basada en factores científicos serios, se siguen distribuyendo **falsedades y engaños** por parte de la industria animal. **Doctrinas del pasado**, en gran parte, difundidas por la prensa, por médicos ignorantes y por presuntos “expertos nutricionistas”. En general, se trata de un **escándalo de primer orden en la política de salud**. La prevención de las enfermedades debería ocupar el primer lugar en la medicina, o como mínimo, estar a la par con el tratamiento de las enfermedades. Pero en un sistema de salud basado en la ganancia económica, el gran dinero se obtiene con los tratamientos de las enfermedades crónicas causadas por una mala alimentación. Una política basada en la salud preventiva significaría para esta rama de la industria, en gran medida, la pérdida de sus bases de negocio. No es de extrañar que la lamentable fusión entre la salud y la industria de explotación animal, aderezada con la desinformación masiva en la prevención de enfermedades, genere falsas expectativas sobre lo que es una alimentación saludable. De esta forma se cierra el círculo, generando un daño generalizado, en el hombre, los animales y el medio ambiente. Por lo tanto, por **el propio interés del ciudadano**, es importante que esté en posesión de niveles mínimos de sensatez e inteligencia, y prestar atención a su alimentación.

Una alimentación vegana variada, llevada a cabo correctamente, **es la alimentación más sana** y el único tipo de alimentación verdaderamente saludable para los seres humanos. Sin embargo, de una dieta, a la que sólo se le quita la carne, pero se mantiene el consumo de leche, queso, huevos y peces, no se puede esperar que sea una alimentación verdaderamente sana. **Y hay que tener en cuenta que una alimentación vegana poco variada, compuesta de forma errónea por demasiados azúcares refinados y muchas grasas y aceites, itambién es insana!** Esto es un hecho, a pesar de que en muchos estudios científicos de nutrición se ha comprobado que la mayoría de los veganos presentan un mejor estado de salud que los carnívoros y los vegetarianos. Una alimentación vegana solamente es saludable cuando se tienen en cuenta y se respetan una serie de reglas. Lamentablemente, según he podido observar, estas pocas reglas no siempre se tienen en cuenta.

Llegados a este punto, quiero volver a destacar que una alimentación **vegetariana** no tiene ningún efecto beneficioso sobre la salud (en cualquier caso, este tipo de alimentación tampoco presenta ningún tipo de beneficio para quien la lleva a cabo por motivos éticos) y que los resultados que demuestran que los vegetarianos, en comparación con los que comen carne, gozan de mejor salud, se debe básicamente a que los vegetarianos concienciados suelen llevar un estilo de vida más saludable en general. Ya que la leche y todos sus derivados constituyen sin lugar a dudas los

alimentos más dañinos de todos (palabras clave a buscar: contenido hormonal, proteínas animales cancerígenas, tóxicos medioambientales cancerígenos, grasas saturadas).

En la alimentación vegana merece especial atención el abastecimiento de **vitamina B12** porque la vitamina B12 sólo la producen microorganismos (bacterias). Por lo tanto, se encuentra especialmente en productos perecederos de origen animal. Existen indicios de que los alimentos vegetales bajo ciertas condiciones pueden contener también suficiente vitamina B12. Pero debido a que esta representa una fuente poco segura, no redundaremos en este punto. Presuntos expertos utilizan, constantemente, el posible déficit en vitamina B12 como el gran argumento contra la alimentación vegana. En realidad muchos omnívoros sufren carencia de vitamina B12. Desde el punto de vista médico, para que la alimentación vegana sea saludable hay que complementarla con un suplemento nutricional de vitamina B12. Aunque existan veganos que nunca han tomado suplementos de vitamina B12. También es posible utilizar alimentos enriquecidos con vitamina B12 o pasta de dientes con B12. Como alternativa queda solo realizar una analítica periódica de la concentración de vitamina B12 en sangre. Sin embargo, si comparamos el pequeño esfuerzo que supone el cumplimiento de estas pequeñas medidas de seguridad con los grandes riesgos para la salud que implica el consumo de carne, leche, queso, huevos y peces, nos damos cuenta inmediatamente de lo absurdo y sin sentido que es comer productos de origen animal, tan perjudiciales para la salud, solamente por la vitamina B12. **Sería totalmente desproporcionado, además de una locura, correr el gran riesgo para la salud que suponen los productos de origen animal por una posible carencia de vitamina B12, de la que si siquiera se está seguro y que puede compensarse perfectamente con alimentos enriquecidos y con un suplemento alimenticio.**

Evaluando la literatura científica, obtenemos las siguientes normas de alimentación:

LAS 7 NORMAS DE UNA ALIMENTACIÓN VEGANA SALUDABLE

Regla 1	Lo más importante: alimentarse de la forma más variada posible.
Regla 2	Tomar un complemento alimenticio de vitamina B12, y en invierno eventualmente de vitamina D (puede ser vitamina D2 vegan o vitamina D3 de origen vegan) y Yodo, que se obtiene de las algas o de la sal yodada, si bien esta última se debe tomar con moderación.
Regla 3	Tomar en las comidas una bebida con alto contenido en vitamina C para optimizar la asimilación de hierro.
Regla 4	Evitar el consumo de azúcares refinados y harinas blancas.
Regla 5	Restringir la cantidad de aceites y grasas adicionales (evitar completamente su consumo si se padecen enfermedades cardíacas). Esta regla no debe aplicarse a los niños pequeños veganos. <i>Se aconseja obtener el omega-3 de semillas de lino recién molido.</i>
Regla 6	Restringir el consumo de alimentos elaborados de forma industrial.
Regla 7	Dar preferencia a las frutas, verduras, legumbres, nueces y productos integrales.

Por favor, lean **el libro “China Study” del profesor Dr. Campbell**. ¡Más aún, estudien este libro! Con toda seguridad se convertirá en uno de los libros más importantes de su vida. Se trata de su salud y calidad de vida futuras, pero también de la salud y la vida de sus hijos, de los que son responsables. El libro “Comer para no morir”, del médico Dr. Michael Greger, también es muy recomendable. El Dr. Greger apoya todas las declaraciones con estudios científicos.

El **Dr. Esselstyn** recuerda en su libro, **“Prevenir y revertir enfermedades del corazón”**, que a la edad de sólo **12 años, el 70 %** de todos los niños estadounidenses, con una típica dieta occidental de carne, leche, productos lácteos y azúcares refinados, presentan depósitos de grasa en sus arterias, es decir, los precursores directos de enfermedades del corazón.

El profesor Campbell, en su libro sobre el estudio realizado en soldados estadounidenses muertos en la guerra (en un grupo en el que el promedio de edad era **sólo de 22 años**) **el 77,3 %** de los corazones examinados mostraban diferentes signos de enfermedades coronarias. ¡A la edad de 22 años! ¡Con sobrepeso y no aptos, ya habían sido previamente descartados!

Todos los niños merecen tener las mejores oportunidades en sus vidas, contar con la alimentación más saludable y, con ello, conseguir la mejor salud física y mental. Por lo tanto, todos los niños tienen derecho a una alimentación vegana sana y variada. Por el bien de sus hijos, una de las principales responsabilidades de los padres o tutores es adquirir los conocimientos nutricionales necesarios, basados en la ciencia, y ponerlos en práctica sistemáticamente.

Cuida también de la salud y la vida de los animales que viven contigo y responsabilízate de ellos. Porque la alimentación vegana no solo es la más sana para las personas humanas, ya que incluso los perros alimentados de manera vegana tienen una mejor salud y normalmente alcanzan una edad más avanzada. La diferencia no consiste en el contenido de los nutrientes, ya que los perros y los gatos reciben todos los nutrientes necesarios, tanto a través de una alimentación carnívora bien combinada como a través de una alimentación vegana igualmente bien combinada. No importa tanto de **dónde** proceden los nutrientes, sino el **que** la comida contenga todos los nutrientes que necesitan. La diferencia entre las dos maneras de alimentarles, y al mismo tiempo la enorme ventaja de dar el paso a una alimentación vegana, se basa más bien en el hecho de que la comida vegana, comparada con la comida carnívora, contiene bastantes menos sustancias dañinas para la salud. ¡Según investigaciones de la Oficina Federal de Salud suiza, del Ministerio de Medio Ambiente Alemán, y según investigaciones de otros científicos, un 90 % de todas las sustancias tóxicas que se encuentran en los alimentos para el consumo humano proceden de productos de origen animal! A los alimentos específicos para animales se añaden los desechos de los mataderos, que no son aptos para el consumo humano. Son cruciales los resultados de las investigaciones del profesor Dr. T. Colin Campbell y otros científicos, que en estudios en animales determinaron que la proteína animal como alimento es el mayor estimulante del cáncer. Las hormonas que contienen de forma natural los productos animales, también según los resultados de muchos estudios científicos, son asimismo agentes que estimulan el crecimiento del cáncer. ¡Incluso la carne y la leche ecológicas contienen de forma natural sustancias que estimulan el cáncer!

La importancia de una alimentación vegana lo demuestra el hecho de que hace algún tiempo se registró, en el libro Guinness de los Records, el perro más longevo, con 27 años, que había sido alimentado de forma estrictamente vegana.

Mi propio perro llegó a los 19 años, y fue alimentado durante los últimos 16 años de forma vegana.

He vivido una experiencia que se ha repetido a lo largo de los años una y otra vez, **y es que quien está contra la alimentación vegana lo está porque sabe muy poco sobre ella o porque se gana la vida con productos de origen animal.**

Sobre el cambio a una alimentación vegana, el profesor Campbell dice lo siguiente:

“El primer mes puede ser un desafío, pero después de eso será mucho más fácil y para muchos de vosotros será un verdadero placer. Sé que es difícil de creer antes de haberlo experimentado por uno mismo, pero el sentido del gusto cambia cuando solo se comen vegetales, a pesar de que el tiempo de transición puede representar un desafío a nivel psicológico y práctico. Se necesita tiempo y un poco de esfuerzo. Tal vez no recibas el apoyo de tu familia y amigos, sin embargo los beneficios para la salud son casi un milagro y te sorprenderás de lo fácil que es cuando hayas desarrollado nuevos hábitos.”

Referencias muy recomendables para su estudio:

- “El Estudio de China” de T. Colin Campbell, Ph.D. Editorial SIRIO, ISBN 9788478087945
- “Prevent and Reverse Heart Disease” von Caldwell B. Esselstyn, Avery (Penguin Group) New York 2008, ISBN-10: 1-58333-272-3
- “Comer para no morir”, de Dr. Michael Greger, Editorial Unimedica, 2016, edición en español, ISBN 978-8449334931
- “Leche mejor no” von Maria Rollinger, JOU-Verlag, ISBN 3-00-013125-6
- Nutritionfacts.org/es
- “Pequeño resumen de los riesgos para la salud de los productos lácteos”: www.ProVegan.info/es/productos-lacteos
- “Food Revolution”, alimentación – El camino hacia una vida sana en un mundo sano de John Robbins (en inglés), Editorial Conari Press, U.S., 2010, ISBN 9781573244879, un libro fantástico – muy recomendable
- Comisión médica PCRM, The Physicians’Committee for Responsible Medicine, www.pcrm.org
- “Alimentación vegana” de Langley, 1995 publicado en la editorial EchoVerlag, Göttingen
- Documento de posicionamiento de la “Academy of Nutrition and Dietetics” (Sociedad americana para la alimentación, anteriormente ADA “American Dietetic Association”) sobre las ventajas para la salud de una alimentación vegetariana y vegana, de 2003, 2009 y 2015; en Internet: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12778049, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25911342
- Relación de estudios científicos sobre nutrición de todo el mundo: www.ProVegan.info/studien
- Película en DVD “Tenedor en lugar de escalpelo”. Película muy buena, muy informativa sobre los trabajos del profesor Campbell, Dr. Esselstyn y otros científicos
- Informe TV-de la NDR (Emisora de radio alemana, ARD) sobre los peligros para la salud de la leche: www.ProVegan.info/video-milch
- Tóxicos medioambientales en la alimentación: www.ProVegan.info/umweltgifte
www.ProVegan.info/giftstoffe
- Vegan Saludable – sentirse mejor y en buena forma con la dieta más saludable
El libro de cocina y de trabajo para cocinar vegan saludable, del chef Rafael Lüthy y el Dr. Ernst Walter Henrich.
ISBN 978-3-00-047572-6
- Alimentación vegan para animales domésticos: www.ProVegan.info/haustierernaehrung

- “Earthlings” es un documental impresionante sobre la situación de los animales, con el actor Joaquin Phoenix como comentarista.
 - Versión en español: <https://www.youtube.com/watch?v=yNNIKZ9dBfE>
 - Versión en inglés: www.ProVegan.info/video-earthlings-en
 - Versión en alemán: www.ProVegan.info/video-earthlings-de
- Documental Cowspiracy: www.cowspiracy.com
- En la siguiente dirección encontrarás el corto que acompaña al presente libretto: www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan

VEGAN

POR LOS DERECHOS HUMANOS

Unos mil millones de personas (1.000.000.000) sufren hambre en el mundo entero. Cada segundo una persona muere de hambre en este planeta, 30 millones (30.000.000) de personas al año.

Cada día mueren de hambre entre 6.000 y 43.000 niños, mientras que, a nivel mundial, aproximadamente el 40 % de la pesca, el 50 % de la cosecha de cereales y entre 90 % – 98 % de la cosecha mundial de soja se utiliza para dar de comer a los “animales de granja”.

El 80 % de los niños que sufren hambre viven en países que producen excedentes de alimentos, pero los niños siguen hambrientos y mueren de inanición porque el excedente de cereales se da de comer a los animales o es exportado. La utilización de alimentos vegetales, para la producción de alimentos de origen animal dudosamente sanos, es absurdo, un escándalo y un despilfarro superlativo: para producir un solo kilo de carne se necesitan, según la especie animal, ihasta 16 kg de alimento vegetal y entre 10.000 y 20.000 litros de agua! De forma indirecta, a través de los productos de origen animal, se despilfarran enormes cantidades de calorías de origen vegetal, que dejan de estar a disposición de las personas.

Desde el Tercer Mundo se exportan a las naciones industrializadas alimentos vegetales para proveer a la industria ganadera, mientras niños y adultos sufren y mueren de hambre en estos estados pobres. Seguro que conoces la famosa frase: “los animales de los ricos se comen el pan de los pobres”. Por ejemplo, la hambruna de 1984 en Etiopía no se debió a que la agricultura local no produjera alimentos, sino a que estos alimentos se exportaron a Europa para alimentar a los “animales de granja”. Durante la hambruna, que costó la vida a decenas de miles de personas, los estados europeos importaron cereales de Etiopía para alimentar a sus gallinas, cerdos y vacas. Si se hubiesen utilizado los cereales para alimentar a los etiopes en su propio país, no hubiese habido hambruna. En Guatemala, un 75 % de los niños menores de 5 años está desnutrido. Sin embargo, anualmente se siguen produciendo más de 17.000 toneladas de carne para exportarla a EE.UU.

Para cebar a los animales explotados por la industria ganadera se necesitan cantidades gigantes de cereales y soja, que a los niños desnutridos les faltan. En lugar de alimentar a los que pasan hambre en el mundo, les quitamos el alimento para cebar a los maltratados “animales de consumo” y así satisfacer nuestra adicción a la carne, los huevos y la leche. Debido a la enorme demanda de soja y cereales que genera la industria animal, los precios de estas plantas alimenticias suben de tal forma que para muchas personas en los países hambrientos se vuelven prohibitivos.

El diario británico “**The Guardian**” declaraba ya en el año 2002:

“Actualmente parece que ha quedado claro, que una alimentación vegana es la única respuesta ética al acuciante problema mundial que es la injusticia social (el hambre en el mundo).”

Según referencias del **Dr. W. Bello**, director del “Institute for Food and Development Policy”:

“En el mundo hay suficiente alimento para todos pero trágicamente una gran parte de este alimento, y de la superficie mundial de cultivo, se utiliza para producir vacas y otros animales útiles – es decir, alimentos para los ricos –, mientras millones de niños y adultos sufren hambre y desnutrición.”

Las declaraciones del **“World Watch Institute”** son contundentes:

“El consumo de carne supone un uso poco eficiente del cereal. El cereal será utilizado de forma eficiente cuando lo consuman las personas. El continuo aumento de la producción de carne depende de que se siga alimentando a los animales con cereales, lo que conlleva la rivalidad por los cereales entre el número creciente de comedores de carne y los pobres de este mundo.”

El antes mencionado **Dr. W. Bello**, director del “Institute for Food and Development Policy”, subraya que la cría de animales para carne es un despilfarro de recursos:

“...la comida rápida y el hábito de los ricos de este planeta de comer carne fomentan un sistema alimentario global que priva a los pobres de sus propios recursos alimentarios.”

Phillip Wollen, ex-vicepresidente del Citibank, fue nominado a la edad de 34 años, por una revista económica australiana, como uno de los 40 directivos más influyentes. Con 40 años, cambió su vida por completo porque quería aportar su contribución contra los delitos hacia los animales, los seres humanos y el medio ambiente:

“Cuando viajo por el mundo veo cómo los países pobres venden su grano a occidente, mientras sus propios hijos mueren de hambre en sus brazos. Occidente alimenta con este grano a su ‘ganado’, ¿solo para que nosotros podamos comernos un filete? ¿Soy el único que ve que esto es un crimen? Créanme, cada trozo de carne que comemos es una bofetada en la cara llorosa de un niño hambriento. Mirando a los ojos a este niño, ¿cómo puedo seguir callado? La tierra puede producir suficiente alimento para satisfacer las necesidades de todas las personas, pero no para satisfacer su avaricia.”

Dos citas de **Jean Ziegler**, ex consejero nacional de Suiza y representante especial de la ONU para el Derecho a la Alimentación:

“La cosecha mundial de cereales es de unos dos mil millones de toneladas al año. Más de 500 millones de toneladas alimentan el ganado de las naciones ricas mientras que en 122 países del tercer mundo, cada día, mueren 43.000 niños de hambre, según las estadísticas de Naciones Unidas. Yo no quiero seguir participando en este terrible holocausto. Prescindir del consumo de carne es solamente el comienzo.”

“Un niño que hoy muere de hambre, muere asesinado.”

¿Asesinado por quién? Por todos los que están involucrados en este sistema. Por lo tanto, ¡también por las personas que a través del consumo de productos de origen animal financian este sistema!

Contra todo sentido común y moral, la política, sobre todo la de la Unión Europea, subvenciona masivamente las industrias cárnicas y lácteas con los fondos que recauda a través de los impuestos. Sin embargo, esto no nos debería extrañar en una Unión Europea que subvenciona, con los fondos recaudados, el cultivo de tabaco mientras paga campañas publicitarias contra el consumo del mismo.

Las flotas pesqueras de las naciones industrializadas, como los EE.UU., Japón y Europa, adquieren los derechos de pesca de zonas pesqueras en aguas de países pobres, en continentes como África y Sudamérica. Una vez que han saqueado los mares de estas regiones siguen su camino dejando atrás un ecosistema devastado y habitantes muertos de hambre. En un artículo del periódico británico “The Guardian” se exponía:

“Podemos comer peces siempre que estemos dispuestos a contribuir al desmoronamiento de los ecosistemas marinos y al hambre de los más pobres de este mundo, ya que las flotas europeas devastan los mares del África Occidental. Es inevitable llegar a la conclusión de que la única opción sostenible y socialmente ética, consiste en que los habitantes del mundo rico, igual que la mayoría de las personas de la Tierra, se hagan veganas.”

Cada uno de nosotros toma todos los días la decisión de si, a través de su consumo de carne, leche, queso y huevos, quiere seguir participando en el sistema de la industria de los “animales útiles”, con todas las terribles consecuencias para los hambrientos, los animales y para el medio ambiente.

Referencias muy recomendables para su estudio:

- “Food Revolution”, alimentación – El camino hacia una vida sana en un mundo sano de John Robbins (en inglés), Editorial Conari Press, U.S., 2010, ISBN 9781573244879, un libro fantástico – muy recomendable
- “Comer para no morir”, de Dr. Michael Greger, Editorial Unimedica, 2016, edición en español, ISBN 978-8449334931
- www.zeit.de/wirtschaft/2013-11/soja-bilanz/komplettansicht
- Discurso de Philip Wollen en español:
www.youtube.com/watch?v=nhnWB4heVHs
- www.fao.org/docrep/005/y3918e/y3918e04.htm
- www.viva.org.uk/feed-world
- The Game Changers (Youtube) subtítulos en español
- Nutritionfacts.org/es
- “Earthlings” es un documental impresionante sobre la situación de los animales, con el actor Joaquin Phoenix como comentarista.
 - Versión en español: <https://www.youtube.com/watch?v=yNNIKZ9dBfE>
 - Versión en inglés: www.ProVegan.info/video-earthlings-en
 - Versión en alemán: www.ProVegan.info/video-earthlings-de
- Documental Cowspiracy: www.cowspiracy.com
- En la siguiente dirección encontrarás el corto que acompaña al presente libreto:
www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan
- www.planet-interview.de/interviews/jean-ziegler/46415/

VEGAN

LAS RAZONES MORALES

En nuestra sociedad se considera totalmente normal, y en apariencia también aceptable moralmente explotar a los animales en beneficio de los humanos (las “vacas lecheras”), torturarlos (la experimentación con animales) y ejecutarlos (los “animales de matanza”).

La evolución ha dotado al ser humano de las facultades y los medios para llevar a cabo esta explotación. Un estado privilegiado y tentador para los humanos, que con este poder llevan a cabo la ley del más fuerte. Así, “la ley del más fuerte”, es la base para la explotación, la tortura y la muerte de los animales.

Sin embargo, en nuestra sociedad, existe un valor ético elemental aceptado generalmente, que afirma que ésta no puede basarse en la ley del más fuerte. Unos valores morales que tampoco toleran la aplicación caprichosa de estos mismos valores por parte de los individuos más fuertes en su propio interés. La ley del más fuerte y los auténticos valores éticos y morales son opuestos que se excluyen mutuamente. Puesto que no es posible armonizar la ley del más fuerte con los valores morales generalmente aceptados en nuestra sociedad, y ya que el abuso de autoridad por parte de los más fuertes debe ser superado a través de la moral, resulta necesario verificar si son compatibles de forma concluyente, y sin contradicciones, esta forma de tratar a los animales por parte del ser humano con los auténticos valores morales.

Para legitimar “moralmente” la explotación de los animales, la sociedad utiliza un recurso “ético” extraño. La especie humana proclama, arbitrariamente, un “valor” intrínseco superior para sí misma y excluye de forma arbitraria a toda la especie animal de los criterios éticos vigentes. El poder de los más fuertes posibilita esta incremento arbitrario del “valor” propio y que se excluya a los animales. Habría que comprobar si este recurso arbitrario para la explotación de los animales es compatible con unos valores morales auténticos. Como ya hemos dicho, lo que distingue una moral auténtica, es que no incluye la ley del más fuerte y que su vigencia tampoco depende de los intereses de los más fuertes.

Vamos a imaginar que existe un “superser vivo”, en un nivel superior de evolución, con una fuerza física y una inteligencia significativamente superior en comparación con el ser humano. Esta especie de “superser vivo” sería tan superior a la especie humana como lo es ahora el ser humano con respecto a los animales. Por supuesto que la especie de los “superseres vivos” también se consideraría a sí misma más valiosa que el resto de seres humanos y aplicando un recurso “ético” especial, similar, la mayor parte de la humanidad va a ser evidentemente excluida del sistema de valores morales válidos para los “superseres vivos”.

¿Tendrían estos “superseres vivos” el derecho “moral” de los más fuertes para ...

- ... torturar a los humanos durante toda su vida en lugares de hacinamiento en masa o en campos de concentración?
- ... matar a los humanos en los mataderos, en parte sin anestesia?
- ... embarazar cada año a las mujeres humanas de forma artificial y/o violarlas para embarazarlas y robarles su leche?
- ... robarles cada año los hijos a las madres, a las que se embaraza continuamente, para volver a quitarles cada año a sus hijos, para que los bebés humanos no se beban la leche?
- ... asesinar a los bebés robados a sus madres y transformarlos en carne y embutidos?
- ... asesinar preventivamente, para el control de epidemias, a los humanos enfermos y a sus familiares de las granjas industrializadas, en instalaciones de destrucción masiva?
- ... transportar a los humanos durante días, sin alimento ni agua, a los campos de exterminio?
- ... experimentar medicamentos en humanos, con todas las torturas que esto conlleva?
- ... realizar en humanos los más crueles experimentos “científicos”?
- ... experimentar con sustancias venenosas en seres humanos para encontrar las dosis mortales?
- ... celebrar rituales de muerte con personas en “arenas” y en fiestas populares, como cultura?
- ... exhibir a humanos en cárceles y llamar a esto “zoos”?
- ... obligar con violencia a humanos a hacer acrobacias y llamar a esto “circos”?
- ... calificar la caza de humanos como deporte, e incluso considerarla como protección y cuidado de la naturaleza?
- ... promulgar una ley de defensa de los humanos que declare razonable asesinar humanos, para comer su carne insana y usar su piel como ropa?
- ... realizar experimentos con humanos para desarrollar o probar medicamentos supuestamente eficaces contra enfermedades ocasionadas por el consumo de la insana carne humana?

¿Considera, entonces, que iría contra todos los valores morales auténticos, si unos “superseres vivos” superiores le trataran así, a usted y a su familia? ¿Por qué? Si los “superseres vivos” se encuentran respecto a ti en **la misma posición** que tú adoptas actualmente respecto a los animales. La “ley del más fuerte” representa la realidad actual de las razones “morales” que tú das, como persona. Únicamente la “ley del más fuerte” es la que le otorga la posibilidad de consumir productos lácteos, comer la carne de los animales, y que nuestra sociedad pueda llevar a cabo todas las crueldades descritas anteriormente contra los animales, o encargarlas al comprar productos de origen animal.

Schopenhauer dijo: “La compasión es la base de la moral”. La compasión hacia el más débil, que está a mi merced. Por supuesto que, como persona compasiva, reivindicas, y con razón, que un “superser vivo” solo actúa moralmente cuando cuida a los humanos más débiles, o sea a ti y a tus seres queridos. Pero si se mantiene que la explotación de la especie humana por la especie “superser vivo”, utilizando la ley del más fuerte, es inmoral, entonces **es imperativo y lógico** que

la explotación de la especie animal por la especie humana, debido a que parte de una situación idéntica, representa la misma injusticia moral.

En consecuencia, los seres humanos solamente actuamos moralmente cuando tratamos a los animales más débiles, que están a nuestra merced, de acuerdo a nuestro sistema de valores morales, que no se basa precisamente en “la ley del más fuerte”, si no que garantiza también el derecho a la vida y a la integridad de los más débiles. Lo que se concreta en el día a día, en que con nuestros hábitos de consumo, ante el mostrador de la tienda, no encarguemos la cruel explotación de los animales más débiles.

¿O acaso considera que los valores morales sólo son válidos cuando tienen utilidad para usted y le protegen del poder del más fuerte?

Cuando la moral se usa a voluntad, es decir, cuando depende de la propia posición de fuerza o debilidad, entonces no es una moral auténtica, sino una moral para justificar crímenes brutales y egoístas hacia los más débiles e indefensos. Se trata, entonces, de una hipocresía como una construcción auxiliar psicológica arbitraria para justificar su propia participación en estos crímenes.

¿Qué clase de “moral” arbitraria es ésta, que solo aceptamos cuando con ello obtenemos una ventaja egoísta y terrible a costa de los débiles, moral arbitraria que dejamos de aceptar cuando somos nosotros los que tenemos que soportar un enorme sufrimiento, explotación y muerte a manos de los más fuertes? La pretendida moral arbitraria, queda acreditada como una hipocresía y como un crimen moral. En última instancia, esta hipocresía indigna es un quiebre moral e intelectual de la autoproclamada “corona de la creación”.

Por lo tanto, queda en evidencia y demostrado que el arbitrario “recurso ético especial” practicado en nuestra sociedad respecto de los animales es, en realidad, una “seudomoral” retorcida y falsa para justificar los crímenes cometidos contra los más débiles. Estos crímenes autorizados por esta pseudomoral, además han sido legalizados por las llamadas “leyes sobre la protección de los animales”, de manera que a primera vista parecen morales y correctas, y en las que apenas es necesario indagar. Por lógica, el argumento de que el fundamento de la explotación de los animales no es más que una inmoralidad enmascarada, ahora debería ser evidente, comprensible y aplicable por cualquier persona medianamente inteligente.

La historia del hombre está llena de crímenes inmorales que antes eran legales. Piense por ejemplo en la esclavitud y la discriminación de razas. Por eso el defensor de los derechos humanos y ganador del premio nobel de la paz, Martin Luther King, dijo:

“Nunca te olvides que todo lo que hizo Hitler en Alemania en su tiempo era legal.”

Por culpa de leyes amorales, que legalizan crímenes, es legal torturar y usar durante todo su vida a los animales para finalmente matarlos. El destino de los animales es probablemente lo peor y

más horrible que el hombre ha hecho jamás. John Maxwell Coetzee, ganador del premio nobel de literatura, declaro:

“Quiero decirlo claramente: alrededor de nosotros hay un sistema de desprecio, crueldad y de matanza que se puede comparar con el tercer Reich. Es más, diría que es aún peor, porque no tiene fin, se autogenera, sin parar nacen conejos, ratones, aves y ganado esperando para morir bajo el cuchillo del matarife.”

Isaac Bashevis Singer, judío y ganador del premio nobel de literatura, que perdió a muchos miembros de su familia durante la persecución nazi de los judíos, lo expresó de esta forma:

“Mientras las personas derramen la sangre de los animales, no habrá paz. Solo hay un pequeño paso para pasar de animales a las cámaras de gas de Hitler y los campos de concentración de Stalin (...). Mientras haya personas con cuchillo y pistola dispuestos a matar a los que son más débiles, no habrá justicia.”

Román Rolland (1866 – 1944) ganador del premio nobel de literatura, que ni siquiera ha vivido los crímenes de la explotación industrial de animales dijo:

“La crueldad hacia los animales, e incluso la indiferencia hacia su sufrimiento es, a mis ojos, uno de los peores crímenes de la humanidad. Es la base de la perversidad humana. Si el hombre crea tanto sufrimiento, con qué derecho se queja cuando él mismo sufre.”

Conclusión:

“No hay ninguna razón objetiva para creer que los intereses humanos son más importantes que los de los animales.”

Bertrand Russell, matemático, filósofo,
y premio nobel de literatura.

Y ahora puede elegir: ¿Quieres participar en el crimen cometido contra los débiles a través del consumo de productos de origen animal, con el criminal pretexto de una seudomoral, o prefieres darle una oportunidad a tu vida personal y adoptar una moral auténtica y única, que también incluye a los más débiles?

VEGAN

POR LOS DERECHOS DE LOS ANIMALES

A primera vista no es fácil ver la cantidad y calidad de la explotación animal por parte de los humanos. Esta tiene lugar allende los mares y detrás de altos muros para que los consumidores no pierdan el apetito por comer carne, leche y huevos.

Es verdad que de vez en cuando vemos informaciones en televisión y películas sobre las condiciones reales en las fábricas de animales, en los mataderos, durante el transporte de animales, etc., que rápidamente son rechazados y condenados por la industria ganadera y los políticos con fórmulas estandarizadas para engañar ("excepciones", "falsificado", "manipulado", "no actual", etc.) y tranquilizar a los consumidores. Pero, si profundizamos en el tema como ciudadanos imparciales, nos damos cuenta rápidamente de cuál es la realidad de la situación de los animales. Lo mejor es informarse a través de inspecciones personales en el lugar de los hechos y por medio de películas. Los textos sólo pueden ofrecer una visión casi inofensiva del verdadero sufrimiento de los animales.

El informe de la **veterinaria Christiane M. Haupt** sobre sus vivencias en la industria animal, donde realizó sus prácticas de estudiante, nos permiten hacernos una idea bastante clara.

"Por un bocadito de carne..."

En el letrero sobre la rampa de hormigón dice:

'Solamente se aceptan animales que hayan sido transportados de acuerdo a la normativa de protección de animales e identificados reglamentariamente'. Al final de la rampa hay un cerdo tieso y pálido, muerto. 'Sí, algunos mueren ya durante el transporte. Colapso circulatorio.' Qué suerte que me he traído la chaqueta vieja, aunque estamos a principios de Octubre hace un frío que pela, pero no tiemblo sólo por eso. Meto las manos en los bolsillos, me obligo a poner cara amable y a escuchar al director del matadero, que me está explicando que hace ya tiempo que no se les hacen más pruebas de salud a los animales, solo una inspección. 700 cerdos al día, sería imposible. 'De todas formas no están enfermos. Esos los mandaríamos en seguida de vuelta, y al distribuidor le costaría una buena multa. Eso lo hacen una vez y nunca más'. Yo asiento con la cabeza por compromiso - aguantar, sólo aguantar, tienes que conseguir superar estos seis meses -, ¿qué pasa con los cerdos enfermos? 'Para ellos hay un matadero especial'. Me entero de algunas cosas sobre la normativa de transporte y que hoy día se cumple estrictamente la protección de los animales. Estas palabras suenan macabras dichas en un lugar como éste.

Mientras tanto, el camión de dos pisos se ha situado chirriando y resoplando en la rampa, por debajo de nosotros. En la oscuridad del amanecer apenas se aprecian los detalles; el escenario tiene algo

de irreal y recuerda a los fantasmales reportajes de guerra, a las filas grises de vagones llenas de caras pálidas y asustadas en las rampas de descarga, en las que la humillada masa humana es empujada por hombres armados. De pronto me encuentro en medio de aquello. Algo así solo se ve en las pesadillas de las que se despierta una bañada en sudor: en medio de una niebla que se va extendiendo, a la fría y sucia media luz de este edificio repulsivo, de este bloque plano y anónimo de hormigón, acero y baldosas blancas, apartado al borde helado del bosque; aquí sucede lo inefable, de lo que nadie quiere saber nada.

Los gritos es lo primero que oigo aquella mañana cuando llego para enfrentarme con estas prácticas obligatorias, cuyo rechazo hubiera significado perder cinco años de carrera y el fracaso de todos mis planes para el futuro. Pero todo en mí – cada fibra, cada pensamiento – es rechazo, es repugnancia y horror y la conciencia de una impotencia insuperable. Tener que mirar, no poder hacer nada, y te obligan a participar, a ponerte chorreando de sangre. Ya desde lejos, cuando me bajo del autobús, me alcanzan los chillidos de los cerdos como puñaladas. Seis meses van a retumbarme en los oídos, hora tras hora, sin pausa. Tengo que aguantar. **Para ti llegará un momento en que acabe, para los animales: nunca.**

Algo así sólo se ve en las pesadillas, de las que se despierta una bañada en sudor. Un patio pelado, algunos camiones de transporte de vacas, cerdos abiertos en canal colgados de un gancho ante una puerta con luz cegadora. Todo escrupulosamente limpio. Esta es la puerta principal. Busco la entrada, que está por un lado. Dos camiones de transporte pasan por mi lado; faros amarillos en la bruma matinal. Una luz débil alumbrá mi camino. Las ventanas están iluminadas. Unos cuantos escalones y ya estoy dentro. A partir de ahora todo está alicatado de blanco. No se ve ni un alma.

Un pasillo blanco, los vestuarios de mujeres. Son casi las siete, me cambio de ropa: blanco, blanco, blanco. El casco prestado baila grotescamente sobre mis pelos lacios. Las botas son demasiado grandes. Vuelvo al pasillo arrastrando los pies, casi choco con el veterinario de turno. Saludos de cortesía. 'Soy la nueva becaria'. Y antes de que empiece todo, las formalidades. 'Póngase algo caliente, vaya al director y dele su certificado médico. El Dr. XX le dirá dónde tiene que empezar.'

El director es un señor jovial que me habla de los viejos tiempos, cuando el matadero aún no estaba privatizado. Desgraciadamente deja de hablar de esto y decide hacerme de guía personalmente, y así llego a la rampa. A mano derecha cuadrados de hormigón pelado rodeados de barras de acero heladas. Algunos están ya llenos de cerdos. 'Aquí empezamos a las cinco de la mañana'. Empujones, disputas por aquí y por allí, algunos hocicos curiosos asoman de las jaulas, ojos pícaros, otros inquietos y confusos. Una gran cerda se abalanza obstinada contra otra; el director agarra un palo y le pega varias veces en la cabeza. 'Si no se muerden a lo bestia'. Abajo el camión ha abierto la puerta de madera, los cerdos de delante retroceden asustados ante el puente tambaleante y empinado, pero desde atrás están empujando **porque un controlador se ha subido al camión y reparte fuertes latigazos con una manguera de goma. Más tarde no me sorprende de las numerosas marcas rojas en los cerdos abiertos en canal.**

‘Entre tanto ya se ha prohibido el palo eléctrico para los cerdos’, me informa el director. Algunos animales arriesgan sus primeros pasos tropezando e inseguros, los otros les siguen, uno se resbala y mete la pata entre la puerta y la rampa, se levanta y sigue cojeando. Abajo se vuelven a reunir entre barras de acero, que les llevan inevitablemente a un corredor aún vacío. Cada vez que llegan a una esquina se amontonan los cerdos que van delante, se produce un atasco y el controlador maldice furioso y aporrea a los de detrás, que intentan saltar, en pánico, sobre sus compañeros de desgracias. El director sacude la cabeza. **‘Majara. Completamente majara. ¡Cuántas veces he dicho que no sirve de nada pegarles a los de atrás!’**

Mientras sigo observando inmóvil este espectáculo – nada es verdad, estás soñando –, se vuelve el director y saluda al conductor de otro camión, que ha aparcado al lado del anterior y se está preparando para descargar. De por qué en este caso todo se desarrolla mucho más rápido y a la vez con muchos más chillidos me doy cuenta cuando aparece un segundo hombre en la zona de carga por detrás de los cerdos, que se levantan a trompicones, pues lo que no va lo suficientemente rápido se soluciona con electroshocks. Miro fijamente al hombre, luego al director, pero este sacude por segunda vez la cabeza: ‘¡Oiga, ya sabe que eso está prohibido para los cerdos!’. El hombre mira incrédulo y se mete el aparato en el bolsillo.

Algo me empuja por detrás, a la altura de las rodillas. Me doy la vuelta y miro en sus dos ojos despiertos, azules. Conozco a muchos amigos de los animales entusiasmados con los ojos tan llenos de vida de los gatos, la mirada tan fiel de los perros – ¿quién habla de la inteligencia y la curiosidad en los ojos de un cerdo? **Pronto voy a conocer estos ojos de otra manera: gritando mudos de miedo, apáticos por el dolor y luego sin vista, rotos, sacados de sus órbitas, rodando por el suelo cubierto de sangre.**

Me asalta un pensamiento penetrante que en las semanas siguientes repetiré cientos de veces: **comer carne es un crimen, un crimen...**

Después, una vuelta corta por el matadero, empezando por la sala de descanso. Una ventana frontal abierta a la nave de matanza, en una hilera interminable pasan cerdos abiertos en canal colgando en cadenas, lívidos y ensangrentados. Allí hay dos empleados desayunando sin prestarle atención. Bocadillos de mortadela. Sus batas blancas están manchadas de sangre, de la suela de una bota de goma cuelga un jirón de carne. El ruido inhumano, que poco después va a ensordecirme cuando me llevan a la nave de matanza, está aquí amortiguado. Retrocedo porque un cerdo abierto en canal pasa a toda velocidad cerca de la esquina estampándose contra el siguiente. Me ha tocado, caliente y flácido. **No puede ser verdad – esto es absurdo – imposible.**

Todo se me desmorona. Chillidos agudos. El chirrido de las máquinas. El golpeteo metálico. El hedor penetrante a pelos quemados y piel chamuscada. El vapor de la sangre y el agua caliente. Risas, llamadas despreocupadas. Cuchillos brillantes, ganchos atravesando tendones, de ellos cuelgan mitades de animales sin ojos y con músculos que se contraen. Pedazos de carne y órganos que caen chapoteando en un canalón lleno de sangre, de tal modo que el repugnante caldo me salpica.

Grasientas fibras de carne sobre el suelo resbaloso. Personas de blanco por cuyos delantales chorrea la sangre, caras bajo los cascos o las gorras como las que una se encuentra en todas partes: en el metro, en el cine, en el supermercado. Instintivamente se espera una a un monstruo, pero es el abuelete simpático del piso de al lado, el jovenzuelo de la calle, el pulcro señor del banco. Me saludan amablemente. El director me enseña rápidamente la nave de matanza de las vacas, que hoy está vacía (“¡a las vacas les toca los martes!”), luego me pone en manos de una señora y se va rápidamente, tiene cosas que hacer. ‘La nave de matanza puede mirarla usted misma con toda tranquilidad’. Necesito más de tres semanas para atreverme a hacerlo.

El primer día me conceden un plazo de gracia. Estoy sentada en una habitación pequeña junto a la sala de descanso y durante varias horas pico pedacitos de carne de un cubo de pruebas, que una mano ensangrentada se encarga de rellenar regularmente. Cada pedacito es un animal. Luego hacen porciones que son trituradas, mezcladas con ácido clorhídrico y cocidas para la prueba de la triquina. La mujer me lo enseña todo. Nunca se encuentra triquina, pero es el reglamento.

A la mañana siguiente me convierto en parte de la enorme maquinaria de despiece. Una rápida instrucción: ‘Aquí tiene que quitar el resto del aro de la faringe y cortar los ganglios linfáticos mandibulares. A veces cuelga aún una uña en la pezuña, eso también hay que quitarlo’, y me pongo a cortar, hay que ir rápido, la cinta transportadora sigue corriendo y corriendo. Por encima de mí despedazan a otros cadáveres. Si el compañero trabaja con mucho ímpetu o en el canalón delante de mí se acumula demasiado líquido sangriento, la papilla me salpica hasta la cara. Intento ir a otro lado para evitarlo, pero allí están despedazando cerdos con una enorme sierra que escupe agua; es imposible estar aquí sin empaparse hasta los huesos. **Aprieto los dientes y sigo cortando en pedazos, todavía tengo que darme demasiada prisa como para poder pensar en todo este horror, además tengo que poner muchísimo cuidado de no cortarme un dedo.**

Al día siguiente cojo prestados unos guantes de trabajo de una compañera de estudios, que ya ha superado todo esto. Y dejo de contar los cerdos que pasan chorreando por mi lado. También dejo pronto de usar guantes de goma. Es realmente espantoso revolver en los cadáveres calientes con las manos desnudas, pero como al final acabas pringada hasta los hombros, la mezcla pegajosa de líquidos corporales se te mete en los guantes, así que se los puede ahorrar una. ¿Para qué hacen películas de terror si ya existe esto?

Pronto se desafila el cuchillo: ‘¡Démelo – yo se lo afilo!’ El abuelete simpático, en realidad un veterano inspector de matadero, me hace un guiño. Una vez me ha devuelto el cuchillo afilado charla un poco, me cuenta un chiste y vuelve al trabajo. A partir de entonces me toma un poco bajo su protección y me enseña un pequeño truco que hace más fácil el trabajo en cadena. ‘A usted no le gusta todo esto, verdad? Ya lo veo. Pero hay que pasar por esto.’ No puedo encontrarlo antipático, él se esfuerza mucho por animarme un poco. También la mayoría de los otros se esfuerzan por ayudarme: por supuesto que se ríen de los muchos practicantes que pasan por aquí y que al principio hacen su trabajo asustados y luego continúan con los dientes apretados. Pero lo hacen sin mala intención, no hay

mala leche. Esto me hace pensar que, quitando algunas excepciones, no considero en absoluto que la gente que trabaja aquí sean monstruos, solamente se han embrutecido, como me pasaría a mí con el tiempo. Eso es autoprotección.

No, los auténticos monstruos son todos los otros que encargan a diario este asesinato en masa, que con su ansia por comer carne obligan a los animales a una existencia miserable y a un final aún más miserable, y a otras personas a un trabajo humillante y embrutecedor.

Poco a poco me voy convirtiendo en una pequeña ruedecita de este monstruoso mecanismo de la muerte. Llega un momento en el que, en el transcurso de las interminables horas, los movimientos monótonos se hacen mecánicos y agotadores. Casi ahogada por la cacofonía ensordecedora y el indescriptible horror presente por todas partes, la razón toma el mando, se impone sobre los sentidos abotargados y empieza a funcionar de nuevo. Discierne, ordena, intenta comprender, pero es imposible.

Cuando me doy cuenta conscientemente por primera vez, el segundo o tercer día, de que los cerdos desangrados, quemados y aserrados todavía se contraen y menean la colita, me quedo petrificada. 'Oiga, todavía se mueven...'; le digo a un veterinario que pasa por allí, aunque ya sé que se trata solo de contracciones nerviosas. Él sonríe irónicamente: '¡Maldición, alguien ha vuelto a cometer un error, no está completamente muerto!' Un pulso fantasmal hace temblar a los cerdos abiertos en canal, por todas partes. **Un gabinete del horror. Me quedo helada hasta la médula.**

Una vez en casa me tumbo en la cama y me quedo mirando fijamente al techo. Horas y horas. Todos los días. Mi entorno reacciona con irritación. 'No pongas esa cara de pocos amigos. Sonríe. Tú querías ser veterinaria por encima de todo.' Veterinaria, no matarife. No puedo soportarlo más.

Estos comentarios. Esta indiferencia. Esta naturalidad con que se acepta la muerte. Quisiera hablar, tengo que hablar, sacar lo que llevo dentro. Me ahogo. Quisiera hablar del cerdo que no podía seguir andando y estaba ahí tirado con las patas abiertas, y le dieron patadas y golpes hasta que lo metieron a palos en la celda de matanza.

Más tarde lo examiné cuando pasó colgando a mi lado troceado: a ambos lados de los muslos tenía desgarros musculares. Fue el número 530 de las matanzas de aquel día, nunca olvidaré esta cifra.

Quisiera hablar de los días en que sacrificaban a las vacas, de los mansos ojos castaños tan llenos de miedo. De los intentos de huida, de todos los golpes y maldiciones hasta que el pobre animal estaba preparado para recibir la descarga eléctrica en las jaulas de hierro con vista panorámica a la nave donde sus congéneres estaban siendo despellejados y descuartizados, y entonces la descarga mortal, a continuación la cadena en la pata trasera, levantando al animal que cocea y se retuerce, mientras que en la parte de abajo ya le están separando la cabeza del cuerpo. Y lanzando chorros de sangre y sin cabeza, el cuerpo sigue encabritándose, las piernas se retuercen... Hablar sobre el ruido espantoso que hace la piel al ser arrancada del cuerpo, sobre los movimientos automáticos de los de-

dos del desollador al sacar los ojos de las órbitas: los ojos torcidos, rojos, saltados; y los arroja a un agujero que hay en el suelo, por el que desaparecen los 'deshechos'. Hablar de la rampa de aluminio a la que van a parar todas las vísceras que son arrancadas de los enormes cadáveres decapitados y que; exceptuando el hígado, el corazón los pulmones y la lengua, aptos para el consumo; desaparecen por una especie de tragadero de basura.

Quisiera contar que una y otra vez se podía encontrar un útero preñado en esta montaña sangrienta y pegajosa; que he encontrado pequeños fetos de todos los tamaños con aspecto de terneros completos, delicados y desnudos y con los ojos cerrados, en su protectora bolsa amniótica que no pudo protegerlos, el más pequeño era tan diminuto como un gatito recién nacido, y sin embargo, realmente una vaca en miniatura, el mayor con un vello suave, marrón y blanco, y con largas y sedosas pestañas, pocos días antes de su nacimiento. **¿No es un milagro lo que crea la naturaleza?' dice el veterinario que está de guardia este día, y arroja el útero, incluido el feto, en el borboteante tragadero de basura. Y yo sé con seguridad que no puede existir Dios porque no cae ningún rayo del cielo para vengar este sacrilegio que sigue repitiéndose interminablemente.**

Tampoco hay un Dios para la pobre vaca flaca que se estremece compulsivamente tirada en el pasillo helado y expuesto a las corrientes de aire delante de la celda de matanza, cuando llego a las siete de la mañana, ni nadie que se compadezca de ella dándole un rápido tiro. Cuando me voy por la tarde sigue allí tirada y se estremece: nadie la ha librado de su sufrimiento a pesar de las repetidas órdenes. Yo he aflojado el cabestro, clavado sin piedad en su carne, y le he acariciado la frente. **Ella me mira con sus enormes ojos, y yo siento que las vacas pueden llorar. La culpa de tener que mirar un crimen sin poder hacer nada me pesa tanto como cometerlo. Me siento tan infinitamente culpable.**

Mis manos, mi bata, mi delantal y mis botas están embadurnadas de la sangre de sus congéneres. He pasado horas debajo de la cinta transportadora, he cortado corazones, pulmones e hígados. 'Con las vacas se pone uno siempre perdido', acaban de advertirme. Esto es lo que quisiera contar para no tener que soportarlo sola, - pero en el fondo nadie quiere escucharlo. No es que durante este tiempo nadie me haya preguntado con frecuencia. '¿Qué tal en el matadero? ¡Uy, yo no podría!' Con las uñas me grabo profundas medias lunas en la palma de la mano para no abofetear esas caras de lástima, o para no lanzar el teléfono por la ventana. Me gustaría gritar, pero hace tiempo que todo eso que contemplo día a día ha ahogado los gritos en mi garganta. Nadie me ha preguntado si yo puedo. Las reacciones a cualquier respuesta, por corta que sea, revelan malestar respecto a este tema. 'Sí, todo eso es horrible, y nosotros también comemos muy poca carne'. Con frecuencia me pinchan: '¡Aprieta los dientes, tienes que pasar por eso, y ya mismo estarás lista!'. Este es uno de los comentarios peores, más crueles e ignorantes, porque la masacre sigue, día a día. Yo creo que nadie ha entendido que mi problema no consiste tanto en sobrevivir los seis meses, **sino en que existe este monstruoso asesinato en masa, a millones, existe para cada persona que come carne. Especialmente los comedores de carne que afirman ser amigos de los animales son para mí unos impostores de los que desconfío.**

‘¡Para, que me quitas el hambre!’ También con cosas así me han hecho callar brutalmente, seguido de la comparación: ‘¡Eres una terrorista!, ¡cualquier persona normal se reiría de ti!’ ¡Qué sola se siente una en esos momentos! De vez en cuando miro el pequeño feto de vaca que me traje a casa y conservo en formalina. **Memento mori. Deja reír a las ‘personas normales’.**

Cuando una está rodeada de tanta muerte violenta cambian las perspectivas; la propia vida parece infinitamente sin importancia. Llego un momento en que miro las filas anónimas de cerdos descartados, que se mueven por la nave en forma de meandros, y me pregunto: ¿Sería diferente si aquí colgaran personas? Sobre todo la anatomía trasera de los animales muertos, gorda y llena de granos y manchitas rojas, me recuerda desconcertantemente a esa masa grasienta que se sale de los estrechos bañadores en las playas de vacaciones. También los chillidos interminables de los cerdos, que resuenan en las naves de matanza cuando los cerdos presienten su muerte, podrían provenir de mujeres o niños. No hay más remedio que embrutecerse. Llego un momento en que solo pienso que tiene que parar, tiene que parar, ojalá que sea rápido con las tenazas eléctricas para que acabe de una vez. ‘Muchos cerdos no dicen ni mu’ dijo una vez una de las veterinarias. ‘Sin embargo, otros se levantan y se ponen a chillar sin motivo alguno.’

También observo eso, cómo se levantan y chillan ‘sin motivo alguno’. Ya he superado más de la mitad de las prácticas cuando por fin paso a la nave de matanza, para poder decir: ‘Lo he visto.’ Aquí acaba el camino que empieza en la rampa de descarga. El pasillo desnudo en el que desembocan todas las celdas se estrecha y una puerta lleva a la celda de espera, en la que caben cuatro o cinco cerdos. **Si tuviera que representar gráficamente el concepto ‘miedo’, pintaría a los cerdos apiñados aquí tras la puerta cerrada, pintaría sus ojos. Ojos que jamás olvidaré. Ojos que deberían ver todos los que reclaman carne.**

Con ayuda de una manguera de goma se separa a los cerdos. Uno de ellos es empujado hacia una celda que lo encajona por todos lados. El cerdo chillaba, intenta en vano salir por donde había venido y con frecuencia el controlador no da abasto hasta que por fin consigue cerrar la celda con un cerrojo eléctrico. Pulsa un botón, el suelo de la celda es sustituido por una especie de trineo móvil en el que el cerdo se encuentra a horcajadas. Un segundo cerrojo se abre ante él y el trineo con el animal encima se desliza a una segunda celda. El matarife, que se encuentra al lado, yo siempre le he llamado en secreto ‘Frankenstein’, coloca los electrodos; un dispositivo en tres puntos para aturdirle, como me explicó una vez el director. Se puede ver cómo el cerdo se encabrita en la celda, entonces desaparece el trineo y el cerdo va a parar a un tobogán lleno de sangre, y patalea. También aquí le espera un matarife, el cuchillo acierta bajo la pata delantera derecha, un aluvión de sangre oscura sale disparado, y el cuerpo sigue su recorrido. Segundos después una cadena de hierro se cierra a una de las patas traseras y levanta al animal. El suelo está cubierto de una capa de sangre coagulada de un centímetro de grosor, sobre él hay una botella de Coca-Cola manchada. El matarife deja su cuchillo, coge la botella y da un trago.

Yo sigo al ‘infierno’ a los cadáveres que se desangran balanceándose de un gancho. Así es como llamé a la sala siguiente. Es alta y negra, llena de hollín, hedor y fuego. Después de varias curvas por las que sí-

que corriendo la sangre, la fila de cerdos llega a una especie de horno enorme. Aquí les quitan los pelos. Los animales caen desde lo alto y son recogidos en un embudo, por donde se deslizan al interior de la máquina. Se puede mirar dentro. Se enciende el fuego, durante unos segundos los cuerpos son sacudidos y parecen bailar una grotesca danza. Al otro lado van a parar sobre una mesa, dos matarifes los agarran, les arrancan las cerdas que han quedado, les sacan los ojos y separan las uñas de las pezuñas. Esto sólo dura un momento, aquí se trabaja a destajo. Ganchos a través de los tendones de las patas traseras, los animales muertos cuelgan de nuevo y se deslizan a un marco de acero con una especie de lanzallamas: se oye como un ladrido y el cuerpo del animal queda envuelto en llamas y es flameado durante unos segundos. La cinta transportadora vuelve a ponerse en movimiento, lleva a la segunda nave, – la nave en la que me había pasado tres semanas. Los órganos son sacados y trabajados sobre la cinta superior: se examina la lengua, se separan y tiran las amígdalas y el esófago, se cortan los ganglios linfáticos, los pulmones van a la basura, se abren la tráquea y el corazón, se toman pruebas de triquina, se extirpa la vesícula biliar y se hacen análisis de la presencia de gusanos en el hígado. Muchos cerdos están llenos de gusanos, sus hígados están infectados de nidos de gusanos y hay que tirarlos. El resto de los órganos, como el estómago, los intestinos y el aparato reproductor se tiran a la basura. En la parte baja de la cinta transportadora se pone el cuerpo a punto para su utilización: se despedaza, se separan las extremidades, se eliminan el ano, los riñones y la grasa del riñón, se extraen el cerebro y la médula espinal, etc., luego se pone un sello en los hombros, la nuca, el lomo, la panza y las patas, se pesa y se manda a la nave de refrigeración. Los animales no aptos para el consumo son ‘confiscados provisionalmente’. Poner el sello es un trabajo pesado para los que no tienen experiencia, los cadáveres tibios y resbalosos cuelgan muy altos al final de la cinta y hay que darse prisa si uno no quiere que le hagan polvo, porque antes de llegar a la balanza golpean unos contra otros con mucho ímpetu.

Sería imposible decir cuántas veces he mirado el reloj de la sala de descanso en todos estos días. Seguro que no hay un reloj más lento en el mundo que este. A mitad de la mañana nos permiten hacer una pausa, respirando profundamente corro a los lavabos, me limpio como puedo de sangre y los jirones de carne; tengo la sensación de que todo este pringue y este olor se me han impregnado para siempre. Quiero salir de aquí, irme lejos... En este lugar no he podido probar bocado. Las pausas las paso fuera, da igual el frío que haga, voy hasta la alambrada de espino y me quedo mirando los campos y el límite del bosque, observo los cuervos, o voy al centro comercial al otro lado de la calle, allí hay una pequeña panadería donde puedo calentarme con una taza de café. Veinte minutos después, de vuelta a la cinta de producción.

Comer carne es un crimen. Ninguna persona que coma carne podrá volver jamás a ser mi amigo. Jamás. Nunca jamás. Pienso que a todos los que comen carne habría que mandarlos aquí, todos deberían verlo, desde el principio hasta el final.

Yo no estoy aquí porque quiero ser veterinaria, sino porque la gente cree que tiene que comer carne. Y no sólo eso: **También porque son cobardes. El filete del supermercado, en su paquete estéril, ya no tiene ojos inundados de puro miedo a la muerte, este filete ya no grita. Todo eso se lo ahorran todos los que se alimentan de cadáveres profanados: ‘¡Uy, yo no podría!’**

Un día viene un granjero y trae una prueba de carne para el análisis de la triquina. Le acompaña su hijo pequeño, diez u once años quizás. Veo cómo el niño aplasta la nariz contra la ventana, y pienso: si los niños vieran todo este horror, todos estos animales asesinados, ¿no habría todavía esperanza? Oigo exactamente cómo el chico llama a su padre. '¡Papi, mira! ¡Qué guay! La sierra grande esa de ahí.' Por la noche en las noticias de la televisión informan en el programa 'Informe XY sin resolver' sobre un crimen en el que una chica fue asesinada y descuartizada y el inmenso horror y desprecio de la población ante esta atrocidad. 'Algo parecido he presenciado 3.700 veces esta semana', dejó caer. Ya no soy sólo una terrorista, sino que además estoy mal de la cabeza, porque siento horror y desprecio no sólo respecto al asesinato de una persona, sino también por el asesinato de animales, pisoteados miles de veces: 3.700 veces sólo en esta semana, sólo en este matadero. **Ser persona ¿no significa esto decir que no y negarse a ser cómplice de un asesinato en masa, por un pedazo de carne? ¡Qué mundo más extraño! Quizás el mejor destino de todos nosotros lo tuvieron los diminutos terneros, arrancados de las entrañas de sus madres, que murieron antes de nacer.**

De alguna manera llegó el último de estos días interminables. En algún momento llevo en la mano el certificado de prácticas, un trozo de papel que me ha costado más caro de lo que nunca he pagado por algo. La puerta se cierra, el tímido sol de noviembre me acompaña por el patio pelado hasta el autobús. Los chillidos y el ruido de las máquinas se atenúan. Cuando cruzo la calle gira un camión grande de transporte de animales y entra en el matadero. **Cerdos apretujados en dos pisos.**

Me voy sin volver la vista atrás, ahora he sido testigo y quiero tratar de olvidar para poder seguir viviendo. Que luchen los demás; a mí me han quitado las ganas en este lugar, la voluntad, la alegría de vivir, **y las han cambiado por culpa y tristeza paralizante. El infierno está entre nosotros, multiplicado por miles, día a día. Pero aún hay una cosa que podemos hacer cada uno de nosotros: decir que no. ¡No, no y no!**" (Fin del informe de la veterinaria Christiane Haupt)

El psicólogo Dr. Helmut Kaplan hace referencia, en su ensayo "Traición a los animales" ("Verrat an den Tieren"), al informe de Christiane Haupt sobre el matadero.

A continuación un extracto:

"Un vídeo del año 2001 de doce minutos de duración acerca de la vida normal en un matadero nos muestra muy claramente que Christiane Haupt no dio con un matadero especialmente malo y en un época poco propicia. El vídeo no se filmó con 'cámara oculta' sino con una cinta de rodaje aprobada oficialmente en un matadero certificado por la Unión Europea de la región colindante entre la Alta Austria y Baviera."

Esquema de una escena: 'Un toro formidable, levantado por la pata con cadenas de hierro, cuelga boca abajo en la cinta de producción, aparentemente aturdido por una descarga eléctrica. El matarife le corta el cuello con un cuchillo grande y sale un torrente de sangre. De pronto pasa algo que sobrecoge al espectador: mientras que el matarife está ocupado rajándole el pecho con un cuchillo y silbando para sí, los ojos del animal se abren y cierran lentamente. Y entonces el toro empieza a

bramar, en el vídeo se oye muy claramente: un mugido horroroso, borboteante y ronco se impone sobre el ruido del proceso de matanza. Finalmente el animal chorreante de sangre se encabrita, incluso varias veces, colgado del gancho. El matarife, que está cortando la pezuña delantera, tiene que ponerse a cubierto. La lucha mortal dura largos minutos.'

Esta escalofriante escena pertenece, como ya he dicho, a la vida cotidiana del matadero (incluso tratándose, en el caso de este matadero, de una 'empresa seria', por lo que podemos suponer que en otros sitios se trabaja con mayor brutalidad): aquí, de 30 animales aturdidos en una hora mediante una descarga eléctrica, se despiertan 6.

Una versión revisada del vídeo (mostrada en varios documentales de la televisión alemana) en la que se añadieron escenas no mostradas hasta ahora, sacaba a la luz más detalles espantosos: 'En la nueva versión se ve que el toro no solo berrea mientras se retuerce durante varios minutos en su agonía. Cuando el matarife está limpiando de sangre la sala y a sí mismo con una manguera, el maltratado animal, con sus últimas fuerzas y la lengua sacada, intenta llegar al chorro de agua. La grabación documenta claramente: estos animales están completamente conscientes, perciben todavía su entorno mientras están siendo cortados y convertidos en carne.'

Una de las razones que hay actualmente, para el uso del aturdimiento por medio de la descarga eléctrica, junto a los continuos escándalos de la falta de control y el aturdimiento a destajo(!), son las modificaciones en los métodos de matanza debido a la encefalopatía esponjiforme bovina ("las vacas locas"): desde principios del 2001 está prohibido, en la Unión Europea, el uso del llamado 'destructor de la médula espinal' porque con esto se podrían extender por todo el cuerpo los tejidos nerviosos potencialmente infectados. Esta varilla se introducía a través de un orificio de entrada en la médula, por lo que la muerte cerebral era irreversible y estaba garantizado que el animal no podría sentir más dolor. Con la renuncia al destructor de médula 'se ha programado un resultado insuficiente', según Ingrid Schütt-Abraham del Instituto Federal Alemán Protección Sanitaria del Consumidor y Medicina Veterinaria. Por otra parte esta renuncia ha desvelado los fallos que se producen en el aturdimiento, y que el aturdimiento mediante descarga eléctrica efectuado hasta ahora no es suficiente en algunos animales, como constata el veterinario Karl Wenzel del Ministerio de Consumo de Múnich. Respecto a esto indica Klaus Troeger, del Instituto Federal para la Investigación de la Carne de Kulmbach: "antes del decreto de la UE de Enero del 2001, es decir, antes de la prohibición del destructor de médula, se ocultaban problemas por la colocación incorrecta de los electrodos".

El Dr. Kaplan continúa:

"Algunos de nosotros ya hemos sufrido en propias carnes lo que significa ser traicionado. En ocasiones tarda uno varios años en recuperarse del horror paralizante que produce esta inconcebible infidelidad. Con frecuencia el shock dura toda la vida. ¡Pero esto no son más que pequeñeces comparado con la traición a los animales! Incluso con los que ahora están en el matadero se ha portado alguien bien alguna vez. Los granjeros biológicos no se cansan de reiterar la buena relación que tienen con sus animales. Todos conocemos las fotos de granjeros acariciando 'cariñosamente' a

sus animales. Y, de repente, estos animales se encuentran en el infierno, rodeados de personas que les hacen las cosas más monstruosas y espantosas que existen. La practicante de veterinaria, Christiane Haupt ha experimentado la traición a los animales como representante de las personas comedoras de carne, y ha fracasado. 'He sido testigo y ahora quiero tratar de olvidar para poder seguir viviendo. Que luchen los demás; a mí en este lugar me han quitados las ganas, la voluntad, la alegría de vivir, y las han cambiado por culpa y paralizante tristeza.'

El libro de Gail A. Eisnitz 'Slaughterhouse', para el que la autora entrevistó a trabajadores de mataderos con un total de dos millones de horas de experiencia en la celda de aturdimiento, demuestra que este horror solo es la punta del iceberg de los crímenes que se cometen diariamente en el mundo en los mataderos de los países 'civilizados'. Los siguientes extractos de entrevistas a trabajadores de mataderos fueron presentados públicamente el 18 de septiembre de 1999 en una presentación del libro:

'Yo he visto carne viva de vaca, la he oído mugir cuando le hincaban el cuchillo y trataban de arrancarle la piel. Pienso que es terrible para el animal morir tan lentamente mientras cada uno hace su trabajo con él.' 'La mayor parte de las vacas que están colgadas viven todavía... Las abren. Las desollan. Siguen estando vivas. Les cortan las pezuñas. Ellas abren sus ojos desorbitados y lloran. Gritan, y puedes ver que casi se les salen los ojos.'

'Un trabajador me contó que una vaca, a la que se le quedó atascada una pata en el suelo de un camión, se desmayó. '¿Cómo pudiste sacarla viva?' le pregunté: 'Oh', dijo, 'simplemente fuimos por debajo del camión y le cortamos la pata'. Cuando alguien te dice esto sabes que hay muchas cosas que nadie te cuenta.'

'En otra ocasión se trataba de un cerdo vivo que no había hecho nada, ni siquiera había echado a correr. Cogí un tubo de un metro de largo y le golpeé hasta dejarlo casi muerto.'

'Cuando tienes un cerdo que se niega a moverse, coges un gancho y se lo metes por el culo. (...) Luego tiras. Tiras de los cerdos mientras están vivos, con frecuencia se desgarran el ano al salirse el gancho.'

'Una vez cogí mi cuchillo, que está bastante afilado, y le corte la nariz a un cerdo como si fuera un loncha de jamón para el desayuno. El cerdo se volvió loco durante unos segundos. Luego se sentó simplemente con pinta de tonto, así que cogí un puñado de sal y se lo restregué en la nariz. Entonces sí que flipaba el cerdo y metía la nariz por todas partes. Como me quedaba un poco de sal en la mano se la metí por el culo. El pobre cerdo ya no sabía si cagarse o volverse ciego.'

'Llega un momento en que te vuelves insensible. (...) Si tienes un cerdo vivo no lo matas simplemente..., quieres que tenga dolores. Te echas encima con dureza, le destrozamos la faringe, haces que se ahogue en su propia sangre. (...) Un cerdo vivo me miró y yo cogí un cuchillo y (...) le saqué el ojo mientras que él simplemente estaba allí sentado. Y el cerdo no hizo otra cosa que chillar.'"

(Fin de la cita del Dr. Kaplan. El texto completo y referencia bibliográfica puedes encontrarlo en internet (en alemán):

> <https://tierrechte-kaplan.de/751-2/>

A pesar de la vasta documentación filmada de esta tortura a los animales, los que la cometen y sus colaboradores políticos le restan importancia, dicen que se trata de excepciones y que la ley de protección animal los protege. Pero sucede justo lo contrario. En realidad las leyes mundiales de "protección animal" no son más que leyes de "utilización animal", bajo las cuales los animales sufren extremadamente y solo sirven para legalizar la brutal explotación de los animales.

Debido a la continua producción de leche, las "**vacas lecheras**" se agotan en poco tiempo, una fracción de su esperanza normal de vida. Cuando ya no se puede obtener suficiente leche de los agotados animales, se les mata. En vez de un margen normal de vida de 25 a 30 años, las "vacas lecheras" son "desechadas" después de 3 - 5 años. Cada año se embaraza artificialmente, o mejor dicho, se viola a las vacas para que el flujo de leche no disminuya, ya que la vaca sólo da leche tras el nacimiento de un ternero. Después del parto se separa a la madre del hijo, lo que supone un dolor traumático para ambos. Este dolor traumático, debido a los instintos naturales, provoca que tanto la madre como el hijo sollozen, mujan y griten durante días. Pero tampoco para el ternero se acaba aquí el sufrimiento. Las hembras se destinan a la producción de leche, donde serán desgastadas y agotadas durante su corta vida, al igual que sus madres. También estas terneras pasan por el mismo círculo diabólico que comprende maternidad obligada, desgaste corporal por la intensa extracción de leche y el hecho de dar a luz continuamente, y el dolor traumático provocado por la separación de sus hijos durante su corta vida. Los machos son destinados a la producción de carne, pero como por la producción de leche a nivel mundial se "fabrican" demasiados terneros, simplemente se les elimina en los llamados "mataderos de Herodes", o simplemente se les deja morir de hambre. Cuando las vacas lecheras dejan de ser rentables van al matadero. Cada año mueren decenas de miles de terneros no nacidos, ya que también se mata a las vacas embarazadas. El Colegio de Veterinarios nacional estima que por año se matan 180.000 vacas embarazadas. En este estadio, los terneros ya son sensibles al dolor y sufren extremadamente mientras agonizan cruelmente en el cuerpo de sus madres asesinadas. Estas crueldades solamente ocurren porque los consumidores exigen leche y productos derivados de la leche, cuyos efectos devastadores sobre la salud humana ya han sido ratificados por estudios científicos.

Este corto presenta un buen resumen sobre la leche y las vacas (en alemán):

> <https://www.youtube.com/watch?v=RMAIz5dwCuU>

La tortura animal para la producción de **huevos** en las baterías de gallinas ponedoras es conocida e incluso declarada como tortura animal por la Constitución alemana (el llamado "juicio de las gallinas ponedoras"). A pesar de todo, la tortura continúa. Pero tampoco la cría en masa de gallinas con puesta en el suelo de la ganadería biológica es adecuada a la especie y constituye claramente una tortura.

Corto sobre los huevos (en alemán):

> <https://www.youtube.com/watch?v=NZHJr6-vRKY>

Como solo las hembras ponen huevos y de los huevos incubados salen polluelos machos y hembras, los machos son asfixiados con gas o triturados vivos, de acuerdo al procedimiento estándar, como “residuos inutilizables”. Estos pollitos machos no sirven para la “producción de carne de pollo”, porque para la producción de carne hay razas especiales de pollos. La destrucción diaria de crías de animales es algo normal (también en la agricultura biológica) y una realidad cotidiana permitida por las leyes de “protección animal” de este mundo, porque los consumidores se empeñan en consumir la insalubre bomba de colesterol llamada huevo.

Innumerables grabaciones (filmadas de forma abierta y encubierta) de mataderos en todo el mundo demuestran que los animales no sólo están expuestos a inevitables horrores y tormentos de la cría de ganado intensiva y a la matanza, sino que son torturados a propósito por los trabajadores de la industria animal y empleados de mataderos, por sadismo u otros bajos instintos. A mí, que soy médico con conocimientos de psicología y psiquiatría, la crueldad extrema en los mataderos y ganaderías no me sorprende. Después de evaluar numerosas grabaciones, tengo la impresión que las ganaderías y los mataderos son los lugares ideales en los que vivir perversiones sádicas (casi siempre con impunidad). Esto también debería tenerlo claro cualquier consumidor de productos de origen animal. Por cierto, las vacas lecheras y las gallinas ponedoras se sacrifican en los mismos mataderos cuando están exhaustas y ya no dan beneficios. Por lo tanto, en última instancia no existe ninguna diferencia ética entre el consumo de carne, leche y huevos.

Los animales de explotaciones ecológicas son ejecutados en los mismos mataderos y sufren el mismo terror que todos los demás animales destinados a la matanza. La etiqueta “ecológica”, con respeto a productos provenientes de animales, no es nada más que un truco de marketing para manipular a la gente de forma que sigan consumiendo carne, leche y huevos con una conciencia más o menos tranquila.

La llamada “protección de los animales” falla completamente cuando se trata de animales útiles ya que en realidad, en el mejor de los casos, se trata de “protección de peluches”, de perros y gatos. El periodista Ingolf Bossenz lo resumió en pocas palabras en un artículo:

“El Bienestar Animal en el estado burgués tiene una definición clara. Quien acaricia a su perro con una mano y con la otra se está comiendo un escalope corresponde a la esquizofrénica imagen ideal.”

Usted decide cada día ante el mostrador de la tienda si, mediante la compra de carne, pescado, lácteos y huevos, hace el encargo para que siga la explotación sistémica, brutal y espantosa de tortura y ejecución de los animales.

Referencias muy recomendables para su estudio:

- “Food Revolution”, alimentación – El camino hacia una vida sana en un mundo sano de John Robbins (en inglés), Editorial Conari Press, U.S., 2010, ISBN 9781573244879, un libro fantástico – muy recomendable
- Documental Cowspiracy: www.cowspiracy.com
- En la siguiente dirección encontrarás el corto que acompaña al presente librito: www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan
- “Earthlings” es un documental impresionante sobre la situación de los animales, con el actor Joaquin Phoenix como comentarista.
 - Versión en español: <https://www.youtube.com/watch?v=yNNIKZ9dBfE>
 - Versión en inglés: www.ProVegan.info/video-earthlings-en
 - Versión en alemán: www.ProVegan.info/video-earthlings-de

VEGAN

POR EL CLIMA Y EL MEDIO AMBIENTE

El genio del siglo XX, Albert Einstein, dijo: *“Nada será más beneficioso para la salud del hombre, y aumentará más sus probabilidades de supervivencia en la tierra, que el cambio a una alimentación vegetariana”*. Si en aquel entonces, Einstein hubiese tenido a su alcance los descubrimientos científicos actuales, con toda seguridad habría modificado su cita de esta forma: *“Nada será más beneficioso para la salud del hombre, y aumentará más sus probabilidades de supervivencia en la tierra, como el cambio a una alimentación vegana.”*

Pero Einstein también dijo: *“Hay dos cosas infinitas: el universo y la estupidez humana. Pero respecto al universo no estoy completamente seguro.”*

Precisamente por eso la supervivencia en la tierra se encuentra en peligro.

La industria ganadera, y su producción de carne, leche y huevos, es el principal causante del calentamiento global y por lo tanto del cambio climático, por la emisión de gases de efecto invernadero como el metano y el CO₂, incluso por delante del tráfico motorizado (camiones, automóviles, barcos, aviones y trenes) y toda la industria.

Las selvas tropicales, tan importantes para el clima mundial, son taladas para crear pastos para los “animales útiles” y el cultivo de plantas forrajeras. El “pulmón verde” de la madre Tierra está siendo destruido a un ritmo vertiginoso.

Incluso la **Oficina Federal del Medio Ambiente alemana** ha hecho un llamamiento a los consumidores por un comportamiento consciente respecto al clima y para la reducción del consumo de carne. En el “Berliner Zeitung” decía el Prof. Dr. Andreas Troge: “Deberíamos reconsiderar nuestro elevado consumo de carne.” Esto no solo sería beneficioso para la salud, sino también para el clima. “Y apenas supone una renuncia respecto a la calidad de vida”, dijo el presidente de la oficina de medio ambiente.

El presidente de la “Intergovernmental Panel on Climate Change” (IPCC) de la ONU y **premio nobel de la paz del 2007 Rajendra Pachauri**, exhorta a comer menos carne, ya que su consumo es una costumbre muy perjudicial para el clima. Las investigaciones han demostrado que la producción de un solo kilo de carne produce emisiones del orden de los 36,4 kg de CO₂.

“El coste humano, económico y ecológico del cambio climático, pronto será insostenible.”

Ban Ki Moon, secretario general de Naciones Unidas (el 23.09.2014 durante la apertura de la Cumbre Climática de la ONU en Nueva York)

Ya en 2006, la FAO, organismo de la ONU (UN Food and Agriculture Organization) estableció que la ganadería, a nivel mundial, era responsable del 18 % de todos los gases de efecto invernadero, es

decir que producen más gases de efecto invernadero que el tráfico mundial de coches, trenes, barcos y aviones conjuntamente.

(Fuente: FAO (2006), Livestock's Long Shadow (La larga sombra de la ganadería)

> www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM

A través de conversaciones personales con empleados de organismos de la ONU he podido saber que, a consecuencia de este estudio, gobiernos y lobistas de la industria animal han estado ejerciendo presión sobre la FAO. Seguramente por este motivo en este estudio de la FAO no se incluyeron todos los factores que habrían resultado en una mayor aportación de la ganadería en el calentamiento del clima.

Posteriormente, el prestigioso World Watch Institute publicó el 21 de octubre de 2009 un estudio sobre el impacto de la cría de animales y el consumo de productos animales en el cambio climático. Según este estudio, el consumo de carne, leche y huevos es responsable de al menos el 51 % de las emisiones mundiales de gas de efecto invernadero emitidas por el ser humano!

(Fuente: WorldWatch (2009)

> <https://templatelab.com/livestock-and-climate-change/>

Lo increíble de esta situación no es solamente el **enorme impacto que tiene la cría de animales sobre el cambio climático**, sino que se da la extraña circunstancia, de que **la causa principal, irrefutable, del cambio climático, es decir el consumo de productos de origen animal, se silencia en casi todas las declaraciones, discursos, artículos de prensa y debates televisivos, tanto por científicos, políticos, expertos en clima como periodistas. Es aun más sorprendente que las organizaciones de protección del medio ambiente y la naturaleza, apenas mencionen o incluso silencien por completo el hecho de que la industria animal es la causa principal del cambio climático. Esto hizo sospechar también a los productores del documental "Cowspiracy", de los que forma parte el actor Leonardo DiCaprio. Este documental desvela las asombrosas e increíbles conexiones entre la industria animal, administraciones, políticos, gobiernos, organizaciones de protección del medio ambiente y la naturaleza, y permite ver claramente el lodo podrido que permite que se mantenga a la industria animal, a pesar de ser el principal culpable, fuera de las discusiones para reducir el cambio climático, llegando casi a desaparecer completamente. La industria animal está tan intrínsecamente ligada a la administración, políticos, gobiernos, científicos y organizaciones del medio ambiente, que al final todos tienen interés en proteger y potenciar los beneficios de la industria animal. Esto parece tan increíble que solamente podemos asimilarlo viendo el documental. Pueden comprar Cowspiracy en DVD por Internet, www.cowspiracy.com o verla directamente desde internet.**

A todo eso se añade que casi todos los científicos, políticos, protectores del medio ambiente y periodistas consumen productos de origen animal, y evidentemente no quieren entrar en contradicción con sus exigencias para limitar el cambio climático. Por lo tanto, todas las partes prefieren organizar una gran y repugnante hipocresía, mostrando una preocupación expresa por los efectos devastadores del cambio climático, pero en realidad forman una grupo que no quiere hacer nada en contra de los productos de origen animal tan dañinos para el clima, a expensas del mundo, y en sus mensajes se silencia la importantísima y principal causa del cambio climático. Porque saben perfectamente que el cambio climático, posiblemente, no les tocará personalmente si no en primer lugar a los países en desarrollo más pobres y las generaciones futuras. Toda la política climática queda así reducida a un puro espectáculo sin ningún efecto real, ya que si no se aborda la causa principal del cambio climático, este no se podrá detener.

Cada vez más se están vaciando **los mares de todo el mundo**, de forma que también aquí nos enfrentamos a una catástrofe ecológica. Muchas especies marinas están a punto de desaparecer. También esto lo muestra claramente el documental Cowspiracy. **Aproximadamente un 40 % de la pesca mundial se destina a forraje para los “animales útiles”**. Hasta un 80 % es **captura accidental**. En todo el mundo se devuelven al mar 39 millones de toneladas de animales muertos o heridos, considerados captura accidental. Entre ellos: 300.000 ballenas, aves marítimas, tiburones, 650.000 focas y 250.000 tortugas de mar.

Se está abusando de los océanos de forma desmesurada, utilizándolos como vertederos para productos químicos y plásticos. Una gran parte de los peces están gravemente contaminados con sustancias tóxicas, de forma que su consumo supone un serio riesgo para la salud humana, especialmente para embarazadas y niños.

En vista de todo esto, es cada vez más evidente cuánta razón tenía Albert Einstein al expresar su escepticismo sobre la inteligencia humana. La situación es dramática, incluso perversa, y el ser humano, con el consumo de productos animales, no solo está dañando su propia salud, explotando brutalmente a las criaturas animales y causando la muerte por hambre de adultos y niños, sino que también está dañando terriblemente el medio ambiente, sin tener en cuenta que es absolutamente necesario para la supervivencia en la tierra. Los humanos no solo están cortando la rama sobre la que ellos mismos están sentados, sino también las de sus hijos y nietos.

Como consumidor, usted decide cada día ante el mostrador de la tienda, si quiere participar en la destrucción del medio ambiente, el clima y con ello de toda la tierra, al consumir productos de origen animal.

Referencias muy recomendables para su estudio:

- “Food Revolution”, alimentación – El camino hacia una vida sana en un mundo sano de John Robbins (en inglés), Editorial Conari Press, U.S., 2010, ISBN 9781573244879, un libro fantástico – muy recomendable
- Documental Cowspiracy: www.cowspiracy.com
- En la siguiente dirección encontrarás el corto que acompaña al presente librito: www.ProVegan.info/kurzfilm-vegan
- “Earthlings” es un documental impresionante sobre la situación de los animales, con el actor Joaquin Phoenix como comentarista.
 - Versión en español: <https://www.youtube.com/watch?v=yNNIKZ9dBfE>
 - Versión en inglés: www.ProVegan.info/video-earthlings-en
 - Versión en alemán: www.ProVegan.info/video-earthlings-de

VEGAN

LOS MOTIVOS RELIGIOSOS

El siguiente texto ha sido expresamente escrito para aquellas personas que creen en un Dios. La religión que profesen no es relevante, ya que el texto se centra en los puntos comunes de todas las grandes religiones monoteístas.

Todas las religiones del mundo creen que Dios creó al mundo, a los humanos y a los animales. Dios regaló al ser humano su cuerpo, su espíritu y su salud. Dios creó un medio ambiente intacto y a los animales que en él viven.

¿Podemos imaginarnos que a Dios le guste que...

... su creación sea violada y destruida por un atracón gigante y decadente?

... el ser humano arruine la salud que le ha regalado con alimentos de origen animal que dañan su salud?

... el ser humano prive de alimentos a sus congéneres del Tercer Mundo, les deje morir por destinar estos alimentos para cebar a sus torturados "animales útiles", ya que considera más importante una experiencia de sabor que la vida humana?

... el ser humano destruya el medio ambiente creado por Dios y ocasione una catástrofe climática?

... los animales creados por él, como criaturas de Dios, sean explotados y torturados?

Todo esto ocurre con el consumo de carne, embutidos, leche, queso, huevos y otros productos de origen animal. El que come estos productos animales es cómplice de un sistema que daña y destruye la creación de Dios. Es más, supone una participación consciente e intencionada ignorando las relaciones descritas en este libreto.

Para un creyente, el haber pisoteado la creación podría acabar en un desastre eterno cuando, tras los pocos años de su existencia terrenal, tenga que presentarse ante su Creador. ¿Merece la pena todo esto por dar placer al paladar?

VEGAN

EL PROBLEMA DE LA VERDAD Y LA MENTIRA

Desde hace más de 20 años me he enfocado intensamente en la alimentación y su importancia para la salud. Es difícil de creer, pero la alimentación no es parte de los estudios de la medicina. Por esta razón, los médicos saben poco sobre la nutrición. Después de mis estudios de medicina, al igual que otros médicos, solo conocía prejuicios sobre alimentación. Como la mayoría de los consumidores y médicos, pensaba que la carne era, supuestamente, importantísima para el suministro de las proteínas y el hierro, y que la leche era insustituible para el calcio y para tener huesos fuertes y sanos.

Después de investigar sobre la crueldad hacia los animales, los mataderos y las fábricas de animales no podía y no quería seguir consumiendo productos animales por razones éticas. Al mismo tiempo, como deportista y médico consciente de la salud, me pregunté de dónde obtengo las proteínas, el calcio y el hierro y cómo puedo vivir una vida sana sin productos animales.

Por eso decidí estudiar la literatura sobre nutrición y los estudios nutricionales disponibles sobre la dieta vegana para averiguar si es posible vivir sano sin productos animales.

En resumen: Lo que yo descubrí fue un shock. **Los estudios de la ciencia nutricional revelaron más o menos lo contrario de lo que suelen decir la mayoría de los nutricionistas, médicos y periodistas.**

Mi hallazgo más importante y chocante: el mundo de la nutrición está lleno de mentiras. Todos los nutrientes, los cuales el cuerpo humano necesita para una salud óptima, están disponibles en abundancia en los productos vegetales. Si sigo una dieta variada y presto atención a mi suministro de vitamina B12. Por supuesto, las proteínas, el hierro y el calcio tampoco son un problema con una alimentación completamente vegetal. También las declaraciones de que una dieta vegana es difícil y requiere un profundo conocimiento nutricional carece de cualquier fundamento. Solamente hay que seguir una pocas reglas:

> <https://www.provegan.info/es/alimentacion/las-7-reglas-basicas-de-una-alimentacion-vegana-saludable/>

Pero el shock se hizo aún mayor. Tenía que entender que ya años atrás la evidencia de los daños que provocan los productos animales era abrumadora. Por eso no me extrañé que la Sociedad Americana de Nutrición (hoy llamado AND, antes ADA) sacó ya, en el año 2003, **un documento con una clara posición de recomendación para la alimentación vegana.** Esta recomendación estaba válida para todos los grupos de edad, **incluidos los bebés y las mujeres embarazadas.**

La AND, en esta época, es la organización de alimentos más grande del mundo. En 2009 y 2016 la AND repetidamente fortaleció su recomendación para una alimentación vegana para todas las edades. La Comisión Médica Estadounidense (PCRM) insistió hace mucho tiempo, que **la alimentación vegana es la forma más saludable.**

En aquel tiempo asumí que el mensaje sobre la ventaja sanitaria de una alimentación vegetal para todos los grupos de edad se propagaría rápidamente. Entretanto, se aclaró más y más qué consecuencias fatales tienen los productos animales para la destrucción del medio ambiente, el clima y la agravación del hambre mundial. Por eso quise contribuir a la difusión del estilo de vida vegano, y publiqué la primera edición del folleto vegano para informar a la gente, de forma compacta, sobre las ventajas del veganismo.

El número de veganos ha aumentado desde entonces, pero no tanto como uno podría haber esperado debido a los grandes beneficios y la importancia del estilo de vida vegano. Pensé que ningún ser humano estaría dispuesto a seguir consumiendo productos animales, conociendo los enormes beneficios y efectos de una alimentación vegana. Sin embargo, es al revés, porque la gente todavía come cantidades enormes de productos de animales. ¿Cómo puede ser eso posible?

Hay razones asombrosas para esto, pero solo se aclararon para mí en el transcurso del tiempo. En primer lugar, hay que entender que hay una industria alimentaria multimillonaria (de miles de millones) que haría todo lo posible para mantener y aumentar sus gigantescas ganancias. Dudas sobre las consecuencias sanitarias con respecto a la carne, la leche, los huevos, el pescado, el azúcar, etc. interrumpiría sus negocios. Por este motivo, la industria alimentaria está haciendo todo lo posible para dispersar las preocupaciones del consumidor. **Por eso, la industria se junta con aquellos que se ocupan profesionalmente de la nutrición y dan recomendaciones a los consumidores públicamente. Estos se llaman nutricionistas y ecotrófologos.** Algunos de los nutricionistas son contratados directamente por la industria alimentaria, mientras que a otros les ofrecen lucrativos contratos de consultoría, contratos de investigación, honorarios por conferencias, etc. El resultado es que la mayoría de los nutricionistas tienen una conexión con la industria alimentaria. Los pedidos de esa industria son de gran importancia, especialmente para las organizaciones alimentarias y los institutos de investigación, y en algunos casos son incluso vitales para su supervivencia económica. Para muchos nutricionistas, las conferencias, los contratos de investigación y los contratos de consultoría son fuentes extremadamente lucrativas.

No es necesario ser una persona preparada para entender que es poco probable que un nutricionista va a enojar a su contratante explicando en público algo negativo sobre sus productos. Al contrario, va a describir sus productos como algo positivo, sin importar si eso tiene fundamento científico o no. Cuanto más positivamente evalúe y anuncie los productos de la industria alimentaria, más probable es que reciba lucrativos contratos de investigación, contratos de consultoría, honorarios por conferencias, etc. Sin embargo, si se dijera algo negativo sobre los productos de

los clientes, la industria apenas estaría dispuesta a ofrecer más contratos con salarios excelentes a estos científicos. Esto crearía un **conflicto de intereses** clásico. También podría llamarse **una forma legal de corrupción**, porque no tiene nada ilegal.

Por lo tanto, no extraña que los nutricionistas no critiquen los productos animales, a pesar de que la evidencia científica sobre los efectos dañinos de los productos animales es abrumadora, a diferencia de los efectos extraordinariamente positivos para la salud de una dieta basada en plantas. Por su formación profesional, los nutricionistas son capaces de desarrollar trucos perversos para incluso elogiar los productos animales no saludables como saludables. Las personas que desconocen esta información no van a entender eso. Aquí hay algunos ejemplos de estos trucos desagradables para manipular la información: **un método popular es anunciar los nutrientes individuales de los productos animales destacando que es importante para la salud**. Eso es realmente el reduccionismo clásico, fijar el valor de un alimento al contenido de un solo nutriente. En el caso de la leche se fijan en el calcio y la proteína. En la carne es el hierro y la proteína. En el pescado, son los ácidos grasos omega-3. Lo que no se menciona es que **todos estos mismos nutrientes pueden ser tomados en forma mucho más saludable a través de los alimentos vegetales**. Más saludable por la simple razón que el consumo de productos animales siempre corresponde con riesgos significativos para la salud. Aquí hay algunos ejemplos:

Las hormonas, las proteínas animales y las grasas saturadas en la carne y la leche están claramente asociados con un mayor riesgo de enfermedades crónicas graves como el cáncer, la diabetes, las enfermedades coronarias, la hipertensión, la apoplejía, la demencia, etc., que a su vez presentan las causas más comunes de muerte en las naciones industriales de hemisferio occidental. Incluso la enfermedad coronaria grave, que es la causa más común de muerte en los países industrializados, cuya progresión en el mejor de los casos solo se ve frenada por la medicación y la cirugía, **solo puede ser detenida o aún revertida por una dieta vegana baja en grasas**.

El nivel de hormona de crecimiento IGF-1 sube en el cuerpo con el consumo de carne y leche, por lo que un aumento del nivel de IGF-1 está indiscutiblemente asociado con un mayor riesgo de cáncer. Un alto nivel de hierro debido a una mayor ingesta de hierro hemo de la carne también está relacionado con un mayor riesgo de cáncer. Desde el punto de vista toxicológico, el consumo de pescado no es recomendable por una simple razón: el pescado con un contenido significativo de ácidos grasos omega-3 suele ser particularmente rico en toxinas ambientales y metales pesados. Los metales pesados, como el mercurio, dañan las funciones cognitivas del cerebro, especialmente en los niños. Los resultados estatales de las investigaciones sobre el contenido tóxico de los alimentos hablan por sí mismos. La **Oficina Federal de Salud Pública (FOPH)** de Suiza y el **Ministerio Federal de Medio Ambiente** de Alemania terminaron sus repetidas investigaciones con la conclusión que los productos animales, en particular, contienen toxinas cancerígenas como los PCB, las dioxinas, etc. Alrededor del 92% de todas las toxinas ambientales en los alimentos que causan cáncer provienen de productos animales. Por cierto, la leche y los

productos lácteos son lo más contaminados. Significante es que, en los países con mayor consumo de leche, la tasa de pérdida ósea degenerativa (osteoporosis) es más alta y más baja en los países con menor consumo de leche. Si solamente hubiera un toque de verdad en la afirmación de que el calcio en la leche hace que los huesos sean fuertes, entonces debería ser al revés. Sin embargo, todavía hay nutricionistas sin escrúpulos que repiten estas mentiras constantemente.

Así es obvio, que es técnicamente incorrecto y demente recomendar productos animales no saludables debido a nutrientes singulares, porque se puede obtener estos nutrientes también de forma saludable a través de alimentos vegetales. Este truco péfido es obviamente descarado, falaz y engañoso, pero los nutricionistas todavía lo aplican sin ninguna timidez.

Otro truco habitual, no menos péfido, es el de desacreditar a científicos honestos y estudios serios para obtener beneficios financieros. Los estudios realizados por científicos serios que no tienen conflictos de intereses y que trabajan para universidades de renombre de todo el mundo y que han sido revisados y publicados por las mejores revistas, son criticados con afirmaciones ridículas. Buscando pequeños detalles del estudio, criticándolos y resumiendo que el estudio no sirve de nada. Eso realmente no tiene sentido, es una tontería técnica, pero es un modelo para que otros críticos relacionados con la industria afirmen públicamente que el estudio es “controvertido”. “Controvertido”, para el ciudadano común, suena como “malo” o “no útil”. Y ya los embaucadores han alcanzado su objetivo: desacreditar un estudio serio de científicos serios. **Este truco está utilizado constantemente por los engañosos pseudoexpertos, de modo que al final afirman que no hay estudios indiscutibles que demuestren los efectos nocivos de los productos animales y los beneficios para la salud de una dieta basada en plantas.** Afirman descaradamente que todo está abierto y que no se ha probado nada.

Aun cuando uno ya no puede negar la evidencia de la nocividad de los productos animales, e incluso la Organización Mundial de Salud (OMS) publicó un análisis de más de 800 estudios científicos sobre la carne, en los que la carne procesada se clasifica como cancerígena, entonces **el truco es propagar públicamente la moderación.** Luego dicen que es absolutamente suficiente comer un poco menos de carne. Se puede comer carne, pero no demasiado. Comer carne es importante para una dieta, supuestamente, “balanceada”. Pero se mantiene en secreto que existen estudios que muestran claramente que ya el consumo de poca cantidad de carne es dañino por la salud (en alemán):

› www.provegan.info/de/studien/studien-fleisch/ist-es-gesünder-nur-ganz-wenig-fleisch-und-fisch-zu-essen-oder-vollständig-darauf-zu-verzichten/

Otro truco, que surgió en los últimos años, es particularmente malo porque es especialmente dañino para los niños. Como evidencia de la nocividad de una alimentación vegana, y la importancia de productos animales, los impostores presentan niños enfermos, un grupo son veganos y otro grupo que no lo son. Con los niños no veganos la estafa es obvio. En el caso de los niños veganos enfermos la argumentación parece comprensible y lógico al que no es experto. El niño

fue alimentado de manera vegana y luego se enfermó. En consecuencia, la alimentación vegana (para los niños) es peligrosa y dañina para la salud. **De facto, este es de nuevo otro truco extremadamente malvado de los estafadores para engañar a la gente. Porque una alimentación vegana aplicada correctamente no tiene que ver con una alimentación vegana mal aplicada.** Los dos son una dieta vegana, pero **conducen a resultados diferentes.** De una alimentación vegana mal aplicada, uno sí puede enfermarse. Pero una dieta vegana correctamente aplicada es **la dieta más saludable** de todas. Por lo tanto, es profesional e intelectualmente deshonesto afirmar, o al menos dar la impresión, de que debido a un caso individual mal aplicado y la enfermedad resultante, una dieta vegana es generalmente poco saludable para niños.

Quiero ilustrar este truco pérfido con dos ejemplos más: una operación correctamente realizada puede curar a un paciente: una operación mal finalizada puede dañar o incluso matar a un paciente. Si se aplica el truco de los estafadores de nutrición para argumentar en contra de las operaciones, entonces se utilizaría la operación mal realizada con un paciente lesionado como razón para aconsejar, en general, en contra de las operaciones, es decir, también en contra de las operaciones realizadas correctamente. Lo absurdo de la argumentación es claramente evidente.

Otro ejemplo: el deporte, realizado correctamente, es saludable; pero el deporte realizado incorrectamente puede causar daños a la salud o incluso la muerte. También en ese caso, el truco de los defraudadores de la nutrición podría ser aplicado y el daño causado por el deporte podría ser utilizado como motivo para demonizar el deporte en su conjunto, aunque los efectos positivos del deporte para la salud son indiscutibles. Es absurdo pensar así.

Con estos últimos ejemplos es fácil, para la persona común, ver lo absurdo que serían las conclusiones contra el deporte y contra las operaciones. Cualquier persona sabe que una operación a mano de un buen médico es una ganancia enorme y, a veces, vital y por eso desaconsejar operaciones en general sería absurdo o hasta fatal. El ciudadano común también está familiarizado con el deporte. Sabe que el deporte tiene efectos extraordinariamente positivos para la salud y el bienestar (si se realiza correctamente). Todo el mundo se da cuenta inmediatamente que sería absurdo tomar el daño causado por el deporte mal realizado como una razón para desaconsejar al deporte, incluyendo el deporte saludable y bien realizado.

Volviendo al tema de la dieta, hay que decir que **es casi imposible para el ciudadano común reconocer y ver a través de los pérfidos trucos de estos estafadores nutricionistas.** La gente común no está versada en nutrición, y si ya escuchó alguna vez algo de nutrición vegana, entonces son los prejuicios propagados por los tramposos y engañadores con frases como la “malnutrición”, “perjudicial para la salud”, “inadecuado para los niños”, etc. Y luego, leyendo en relación con la alimentación vegana de niños veganos enfermos, se les confirma sus dudas y prejuicios que la comida vegana carece casi de todo y se enferma inevitablemente. Así que no hay razón para cuestionar los trucos. ¿Cómo realmente debe saber el ciudadano común que, con una dieta vegana correctamente aplicada, no le van a faltar nutrientes, que el consumo de productos animales

está relacionado con riesgos considerables para la salud y que una dieta vegana bien aplicada no sólo es **la más saludable**, sino **la única dieta saludable** también para los niños? Precisamente por eso es importante desenmascarar los trucos de los nutricionistas fraudulentos.

Al mismo tiempo surge la pregunta de por qué tantos médicos y casi todos los periodistas participan en el descrédito completamente injustificado de la alimentación vegana. La mayoría de los médicos y los periodistas no tienen conexiones financieras con la industria alimentaria, aunque ciertamente hay excepciones. Casi semanalmente, periodistas de muchos medios, con la ayuda de algunos médicos, maquinan contra la dieta vegana. Desde un punto de vista nutricional y médico, sería normal, razonable y objetivamente correcto explicar a la gente qué es realmente una alimentación vegana, cómo aplicarla responsablemente y así animarles a hacerlo. Solamente eso ayudaría, realmente, a la gente para mantener su salud. Supongo que la mayoría de los médicos, y la mayoría de los periodistas, no tienen malas intenciones, sino que simplemente creen las falsas informaciones de los fraudulentos números dietéticos. Ni en los estudios de medicina ni en las escuelas de periodismo conocen la materia de la nutrición. Ni los médicos ni los periodistas suelen tener un conocimiento nutricional sólido, especialmente si se trata de una dieta vegana. En los Estados Unidos se hizo una vez un estudio sobre los conocimientos nutricionales de los médicos y se comparó con el conocimiento de la población media normal. **Resultó que los médicos sabían aun menos sobre nutrición que el ciudadano promedio.**

Por eso no extraña que tanto médicos como periodistas adopten lo que los estafadores de nutrición les presentan. ¿Cómo pueden saber que son engañados por fines de lucro? Los periodistas, normalmente, ni siquiera saben qué conflictos de intereses tienen muchos nutricionistas y creen, como la mayoría de la gente, que los médicos también son expertos en nutrición. Obviamente, no se les ocurrió la idea a los periodistas de que la mayoría de los médicos carezcan de conocimientos sobre nutrición debido a su formación.

Un escenario similar al de la nutrición de hoy ya lo teníamos antes cuando se trataba de las consecuencias para la salud el fumar tabaco. Aunque la industria tabacalera y sus científicos sabían muy pronto sobre las consecuencias dañinas de fumar, lo negaron descaradamente en público durante años. Cuestionaron los estudios y desacreditaron a los científicos serios que se pronunciaron en contra de fumar. Muchos científicos y médicos aceptaron el dinero de la industria tabacalera y, no solo propagaron la inocuidad de los cigarrillos sino que también atribuyeron, públicamente efectos positivos para la salud al fumar.

Tomó décadas, más de 7.000 estudios y muchos millones de muertos hasta que reconocieron de forma general la nocividad de fumar. Como en aquel tiempo los intereses de lucro de la industria tabacalera, en cooperación con científicos y médicos corruptos, perjudicaron la salud de la población durante muchos años, la salud de la población también es pisoteada hoy en día por la industria alimentaria y por muchos científicos con intereses de lucro.

La situación en general es una condición insostenible que va en detrimento de las personas y su salud. **La lucha por las ganancias por parte de la industria no debe tener prioridad sobre la salud de las personas gente.** Aunque algunas mentiras en nuestra sociedad post-factual ya pertenecen a la aceptación social, solo tienes que mirar en Internet y las redes sociales, por lo menos quiero hacer este trabajo educativo para aquellos que están buscando la dieta más saludable para sus niños y para sí mismos. Las personas que realmente creen en estas mentiras nutricionales, sin intención corren el riesgo considerable de contraer una o más de las enfermedades crónicas graves relacionadas con la dieta. Cáncer, afección cardíaca coronaria, demencia, diabetes, ataque de apoplejía, etc. no son divertidos. Estas enfermedades causan graves sufrimientos y, generalmente, después de un periodo prolongado de pena, conducen a la muerte. La medicina moderna y convencional solamente puede tratar las dolencias de forma sintomática y no causal, prolongando así una vida llena de sufrimientos. Si una persona elige el sufrimiento por su propia voluntad, es una decisión difícil de comprender, pero al final es decisión personal. Pero **cuando la gente es engañada por mentiras de nutricionistas fraudulentos, médicos ignorantes y periodistas desprevenidos sobre la relación entre dieta y enfermedad, es un escándalo intolerable.**

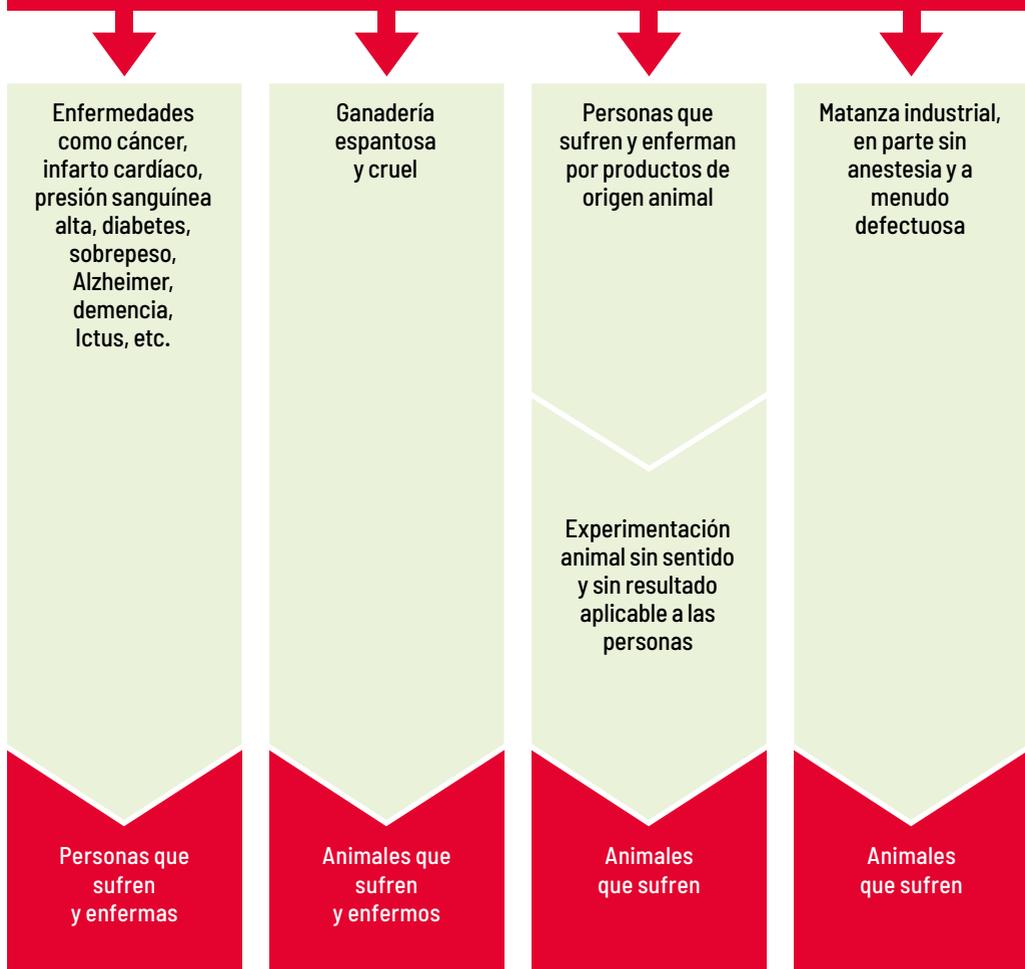
“La salud no lo es todo, pero sin la salud todo es nada”. – A. Schopenhauer

Conclusión:

Finalmente, el problema es que la población común no entiende qué es realmente una dieta saludable y así es engañada, mentida y estafada por supuestos expertos en nutrición. El profesor Noam Chomsky (recibió 36 títulos de doctorados *honoris causa* de 36 universidades) no lo había podido decir mejor: **“La población, en general, no sabe, qué está ocurriendo, y ni siquiera sabe, que no sabe.”** Ese es el problema y por eso el mundo es como es.

LA LOCURA DISFRAZA

Consumo de carne,



La recomendación del médico:

¡Vivir y disfrutar saludablemente de forma vegana!

Dr. Ernst Walter Henrich

DA DE NORMALIDAD

leche, queso y huevos

El 50 % de la cosecha mundial de cereal mundial y el 90 % de la cosecha mundial de soja para cebar animales

Aprox. 1.000.000.000 de personas padecen hambre. Todos los días mueren entre 6.000 y 43.000 niños de hambre

Niños y adultos que mueren de hambre

La ganadería, con un 51 %, es el mayor responsable de los gases de efecto invernadero perjudiciales para el clima

Catástrofes climáticas, destrucción del medio ambiente, extinción de especies

Para producir 1 kg de carne se precisan hasta 16 kg de plantas y aproximadamente 10 - 20 toneladas de agua.

Deforestación de los bosques tropicales para plantas de forraje.

Cantidades inmensas de purines inundan la tierra y contaminan el agua potable.

Destrucción del medio ambiente

Aproximadamente el 40 % de la pesca mundial se da como "forraje" al ganado. Hasta un 80 % de las capturas son accidentales. A nivel mundial se devuelven al mar, cada año 39 millones de toneladas de animales muertos o heridos. Entre ellos: 300.000 ballenas, 300.000 aves marinas, varios millones de tiburones, 650.000 focas y 250.000 tortugas marinas.

Mares sobreexplotados, exterminio, asesinato en masa



www.ProVegan.info



VEGAN

EPÍLOGO DEL AUTOR

¡El veganismo es una cuestión de empatía e inteligencia, con los correspondientes déficits se hace difícil!

Considerando los hechos, nos enfrentamos, impotentes, a la maldad, ignorancia, estupidez y egoísmo de los hombres. Mi compasión es para los más desamparados, que se encuentran indefensos a merced de los crímenes de la humanidad y son **los niños hambrientos y los animales cruelmente torturados** de la forma más horrenda. Cada día me debato entre la rabia, la pena y la desesperación que me causa hacer frente a estos crímenes cotidianos. Pero no quiero ni puedo mirar hacia otro lado, como hace la mayoría, a quienes no interesa el sufrimiento que se encuentra tras los muros de las granjas industriales y los mataderos. Rechazo el hecho criminal que causa a diario la muerte de entre 6.000 y 43.000 niños por culpa del hambre y la desnutrición ya que, los alimentos vegetales, se derivan para alimentar a los animales torturados que producen carne, leche y huevos. Con estos productos animales, los habitantes del estado del bienestar alimentan sus enfermedades del estado del bienestar y, para colmo de la inmoralidad, muchas de estas enfermedades se investigan llevando a cabo los, casi siempre inútiles, experimentos con animales de la industria de la salud.

Joaquin Phoenix dijo lo que yo sentía en mi corazón, cuando al final del documental "Earthlings", dijo sobre los crímenes que en él se desvelaban: *"La tortura y muerte sistemática de seres dotados de sentimientos muestra hasta dónde puede llegar la indignidad del ser humano."* Ratificando las afirmaciones del escritor judío, y premio nobel de literatura, Isaac Bashevis Singer, yo también hace tiempo que llegué a la conclusión de que la forma en que el ser humano trata a sus congéneres, la llamada "dignidad humana" y el llamado "humanismo" son una tomadura de pelo. Esta es mi opinión: ***"Pagar por la tortura y la muerte sistemática de seres dotados de sentimientos muestra hasta dónde puede llegar la indignidad de la humanidad."***

Hágase vegano. Es muy sencillo. Se trata solamente de modificar ciertos hábitos. Es la mejor forma de ayudar de forma pacífica a parar el cambio climático, cuidará del medio ambiente, de los animales, de los seres humanos hambrientos y de su propia salud.

Dr. Ernst Walter Henrich



¿LE GUSTARÍA APOYAR NUESTRO TRABAJO?

www.ProVegan.info/spenden

Cuenta de donaciones

Alemania / Austria

Volksbank Siegerland eG,
Berliner Strasse 39, 57072 Siegen
BIC: GENODEM1SNS
IBAN: DE31 4606 0040 0854 4408 00

Cuenta de donaciones

Suiza:

Credit Suisse AG,
Sankt Leonhardstrasse 3, 9001 St. Gallen
Cuenta en CHF: CH35 0483 5121 0122 0100 0
Cuenta en Euros: CH98 0483 5121 0122 0200 0
Código SWIFT: CRESCHZZ80A, Clearing: 4835



ProVegan

Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung
www.ProVegan.info