

DIEZ BUENAS RAZONES éticas

PARA HACERSE VEGETARIANO

1

POR SU SENTIDO



Aunque vegetal, viene de vegetare que significa "crecer", la palabra vegetariano viene sin embargo de la palabra vegetus que significa "completo, fresco, lleno de vida ". A los que no consumen ningún producto animal se les denomina vegetariano. Por otro lado ganado viene de "ganar, obtener ganancia" y en latín pecunia procede de "pecus" que significa en castellano ganado

2

POR SALUD



Una dieta de verduras, legumbres, frutas y cereales al aumentar la velocidad del tránsito intestinal hace cagar antes y ayuda por tanto a la limpieza del intestino, reteniendo menos tiempo en el cuerpo las toxinas de las deposiciones. Al contener menos grasa, disminuye los niveles de colesterol, pues este se encuentra tan sólo en los alimentos de origen animal.

No engorda, pues al contener más fibra, limita la capacidad de absorber calorías por parte del intestino delgado, por lo que aumenta la cantidad de grasa que es eliminada por las heces. Es menos pesada y deja satisfecho sin sentirse repleto.

3

POR HIGIENE

Aunque no es general, disminuye el olor corporal en las personas, debido al ácido butírico de la carne. También hace un carácter más tranquilo. Es mas limpio, pues deja mucho menos grasa en los cacharros y horno de la cocina. Además es más barato, lo cual es obvio.



4

POR LA SOBREALIMENTACION



La única forma de conseguir las proteínas es comer plantas o comer animales que coman dichas plantas. Tienen el mismo valor alimenticio sean de origen vegetal o animal y como a igualdad de peso hay más proteínas en la carne que en los vegetales, solo hay que comer de éstos en mayor cantidad. Además las proteínas de la carne se obtienen más fácilmente por los productos como leche queso o huevos, que por la propia carne, al tener estos mayor nutritivo.

El aparato digestivo de los carnívoros es tres veces más pequeño que el de los humanos, pues al ser la carne un alimento en descomposición de cierta toxicidad, es importante que sea digerido y eliminado con rapidez, sin embargo el consumo de proteínas en los países desarrollados es de cuatro a seis veces mayor del necesario. El ciudadano medio de los países industrializados es una persona que pasa el día sentada, conduce un coche, vive adormecida y sin embargo come carne y grasas animales como si viviese en la época glacial.

5

EVITA LA INTOXICACION

Un animal muerto debe ser desangrado rápidamente para que los desechos corporales no afecten al sabor y naturaleza de su carne, sin embargo la carne fresca es dura, debido al rigor mortis y sin gusto, por lo que debe permanecer de 10 a 14 días para que las enzimas y bacterias atrapadas en los tejidos se multipliquen, descomponiéndola. Esta putrefacción es la delicia de los amantes de la carne. La única diferencia entre esto y la carroña es que ésta se pudre a su ritmo.



En el matadero y ante la situación de terror y olor de la sangre, el animal segrega gran cantidad de adrenalina, potente tóxico que al igual que los humanos le defiende del dolor. Esta hormona transmitida por la sangre es la responsable del carácter violento de los consumidores de carne.



Los que prefieren la carne a la plancha o en barbacoa, lo tienen peor todavía, pues las gotas de grasa, en contacto con el carbón a altas temperaturas, forman los benzopirenos. Un bistec grasoso y bien asado contiene tanto benzopireno como 30 paquetes de cigarrillos.

6

POR LA ADULTERACION

El clásico granjero de sombrero de paja ha sido sustituido por un hombre de negocios con corbata que fuerza a vivir a sus animales en tales condiciones de estrés y alimentación desmineralizada que mellan su sistema inmunitario, siendo frecuentes la infección y las enfermedades, por lo que se ve obligado a inyectar y fumigar rutinariamente a sus animales con una gran variedad de productos químicos quedando libres de algunas enfermedades y ganando peso con mayor rapidez. Pero de la misma forma son medicados y envenenados sus consumidores. La mitad de los antibióticos producidos en los países industrializados van a parar a animales, que luego son consumidos por los propios seres humanos.



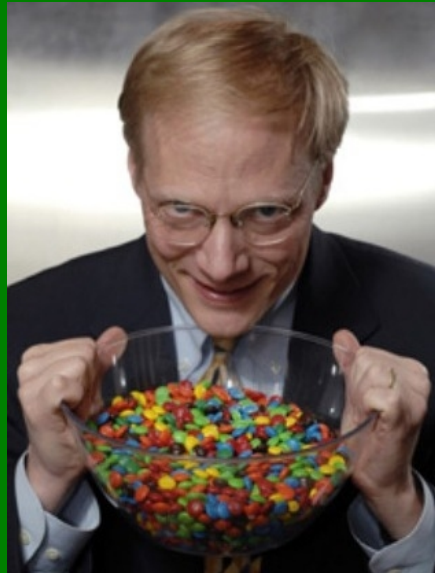
Esta sobredosis de antibióticos facilita la aparición de bacterias resistentes lo que exige aumentar las dosis, por lo que a los consumidores de este vacuno les transmite igualmente esta resistencia a los antibióticos, disminuyendo gravemente sus defensas.



La avaricia de los granjeros, que piensan que "si un poco es bueno, más será mucho mejor", atiborra de hormonas a sus pollos lo que permite producirlos en menos tiempo y con menos pienso. Se da el caso de aumentos de los pechos en hombres por el consumo de pollos con exceso de estrógenos. Incluso para librarlos de parásitos les administran arsénico (en forma de ácido), que es especialmente cancerígeno.



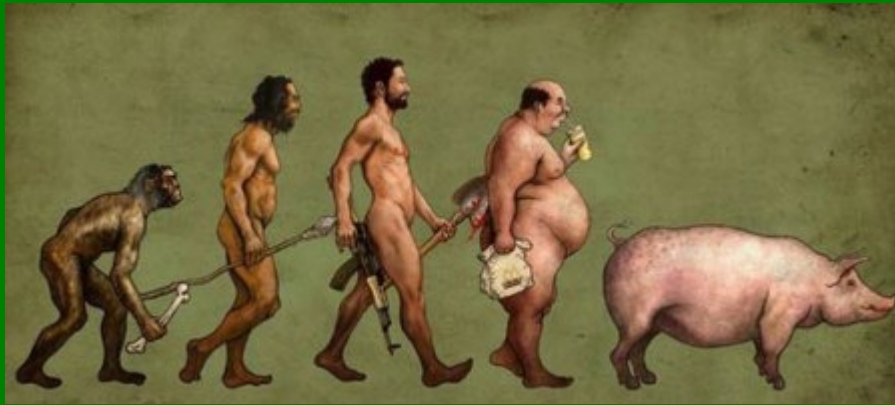
Otros productos empleados masivamente son las hormonas sintéticas (DES), cuyos residuos son cancerigenos. Los tiroestáticos, que impiden la formación de yodo en el tiroides para producir más agua en los músculos y que desarrollan numerosas alergias en las personas. Los inhibidores, para evitar la formación de grasas en los animales. Los antiparasitarios para evitar infecciones, en lugar de mejorar las condiciones higiénicas de los establos. Sulfamida y tranquilizantes, para paliar el permanente estrés en el que crecen y evitar su muerte por infarto.



Caso aparte merece el clembuterol sustancia empleada en muy pequeñas dosis en medicina en procesos asmáticos y es tan potente que es suficiente utilizarla en la ganadería en la proporción de 1 gr. por tonelada de pienso para hacer la carne con menos grasa y más rojiza que la hace más atractiva al consumidor. Se fija en el hígado de las reses lo que hace especialmente peligroso el consumo de éste. Según el Presidente del Consejo General de Veterinarios de España, "prácticamente el 100 % de los ganaderos hace consumir clembuterol a sus animales". Según la OCU, este narcotráfico para animales mueve en España 50.000 millones de las antiguas pesetas de Pts. al año.



Los productos lácteos presentan menos de la mitad de contaminación que las carnes y las plantas la décima parte de los animales en una misma zona, pues los plaguicidas son retenidos durante más tiempo por la grasa animal que por las plantas. Este efecto es aún peor en el pescado. Los productos peligrosos se acumulan en la cadena alimentaria en concentraciones millones de veces superior a la del medio en que viven. Comer pescado y marisco en aguas contaminadas es peor aún que beber dichas aguas.



En cuanto a las carnes de cerdo y embutidos, para evitar su color de carne muerta se curan con nitritos que al llegar al tubo digestivo humano forma nitrominasas, el compuesto más cancerígeno de todos.

Lo fundamental de toda esta amenaza a la salud pública es que queda sin evitar por la convivencia de los veterinarios y las autoridades sanitarias, pues no es posible detectarla mediante las inspecciones rutinarias que se realizan en los mataderos.

POR RESPETO A LOS ANIMALES

De la misma forma que el Sexismo es el desprecio al sexo contrario, Racismo el desprecio a otras razas humanas, el Especisismo es el desprecio a las demás especies animales. Veamos como se presenta en los animales que nos comemos.



En los rumiantes, que tienen una constitución para alimentarse de hierba, es anormal una dieta de grano equivalente a 3 comidas de Navidad diarias durante 9 meses, pero como el grano es caro, aparte de suministrarles productos químicos que con menos alimento provocan mayor engorde, utilizan toda clase de desperdicios: desechos de la agricultura, periódicos, plumas de ave, estiércol de pollo, restos de algodón, aguas de alcantarilla reciclada, sebos y desechos de mataderos de sus propios congéneres. Crecen hacinados toda su vida, sin poder darse la vuelta y sin ver jamás la luz del sol, excepto camino del matadero.



Los cerdos son animales inteligentes y sensibles que reaccionan mal al estrés y al aburrimiento lo que les convierte en seres nerviosos y combativos. Son frecuentes las peleas y mordiscos a las colas de sus vecinos. Los granjeros lo evitan amputándoselas. Su vida media es de 12 años y sin embargo se ve reducida a medio año, encerrados entre tubos de acero que les obliga a estar echados entre 4 y 6 semanas sin que se puedan levantar ni darse la vuelta para evitar que las madres aplasten a sus crías.



La avaricia de los ganaderos llega a desviar para consumo humano 800.000 kgs. de hígados y pulmones de cerdo triturados destinados a comida para animales domésticos.

Las gallinas son animales menudos y muy sensibles al ruido, poco amigas de vivir en grupos muy numerosos donde adoptan una jerarquía y sin embargo al criarse en grandes explotaciones avícolas de hasta 250.000 ejemplares con un ruido ensordecedor donde no pueden desarrollar su sentido del rango y territorio, responden constantemente a picotazos llegando incluso al canibalismo entre ellas. Para evitar este vicio se las somete rutinariamente al cortado de los picos. El vivir 30 ejemplares en 1 cuadrado. les impide llegar a extender alguna vez las alas y el no ver jamás la luz del día las coloca al borde de la histeria lo cual los granjeros lo evitan criándolas en permanente oscuridad. Los pollos más jóvenes sin embargo están con luz eléctrica todo el día para que coman más. Los dedos de las gallinas no se adaptan a vivir sobre rejillas metálicas y al no tener un suelo sólido donde desgastar las uñas con el tiempo la carne de los dedos se desarrolla alrededor del alambre creciendo literalmente amarradas a las jaulas.



POR ÉTICA

En los países desarrollados el 90 % de los cereales se destinan al consumo animal, pues para producir 1 Kg de carne se necesitan 16 Kg de pienso si se trata de un buey, 6 si es de cerdo, 3 de pollo y 1 si es leche. Con sólo 1/3 de la población mundial, utilizan las 3/4 partes del pescado capturado en el mundo, que va destinado en su mayor parte también para fabricar piensos para ganado. Dicho de otra forma, producir 1 Kg de carne cuesta 25 veces más en recursos que la misma cantidad en vegetales, aparte de crear 10 veces más contaminación que las zonas residenciales humanas, 3 veces más que la industria y ser responsable del 14 % de la emisión global de metano, uno de los gases del efecto invernadero. Si se alimentaran todos los habitantes con la dieta típica occidental, se acabaría el petróleo en 13 años.



En definitiva con lo que se alimenta un occidental con su filete de 150 grs. de carne podrían comer 50 personas con un tazón de cereales.



FALSOS ARGUMENTOS

Si no criáramos animales, les negaríamos el derecho a la vida. Es el mismo argumento que los taurinos y los antiabortistas. No podemos preocuparnos de lo que todavía no existe. Nuestras obligaciones son ante todo con los seres vivos.



Consumir carne forma parte de nuestra cultura. Es algo tradicional. La esclavitud, guerras, asesinatos y otras crueldades físicas y mentales también forman parte de nuestra cultura y pocas personas lo aprueban.

El hombre es un predador. Matar y comer forma parte de su comportamiento natural.



La mayor parte de las personas que comen carne en nuestro mundo civilizado lo pueden hacer precisamente porque no son predadores ni cazadores: son consumidores.



Los animales matan a otros animales. Algunos peces y perros se comen a sus crías y sus propios excrementos respectivamente. Los animales no tienen posibilidad de escoger aparte que nuestro comportamiento no necesita parecerse al suyo.



Los seres humanos dominan el planeta. Los animales están ahí para nuestro servicio. Los padres ejercen dominio sobre sus hijos y en cambio no se les ocurre maltratarlos o matarlos.

¿Por qué preocuparnos tanto por la forma como tratamos a los animales, cuando existe todavía tanto sufrimiento humano?. Son dos cosas que no se excluyen mutuamente. Hacerse vegetariano exige pocas energías y no impide trabajar para aliviar los sufrimientos humanos



¿ Por qué debemos tratar a los animales mejor que a los propios seres humanos ? Es cierto, no debemos. Hemos de respetar por igual los derechos de todas las criaturas.

Y por último un argumento de nuestros queridos católicos. Si Dios no hubiera querido que comiésemos carne, no hubiera puesto ganado sobre la Tierra. El 5º no matarás. La Biblia nunca dice que este mandamiento se deba aplicar exclusivamente a los humanos. Quien tenga curiosidad que mire Génesis 1: 19 y 9:4, Levítico 3:17 y 7:23 e Isaías 66:3. Además Jesucristo era vegetariano, pues pertenecía a los Esenios, que no comían nunca carne. Es proverbial el odio que mantienen los católicos a los animales. El papa Pío IX prohibió hace menos de un siglo que se estableciera en Roma una sociedad protectora de animales, para no admitir que los humanos tengamos deberes con los animales, pues al carecer de alma no experimentan ni placer ni dolor. Fue gracias a las ideas anticlericales como se ha ido desarrollando el respeto a los animales.

EL FUTURO ES VEGETARIANO

De todas formas nadie, vegetariano o no, puede sentirse seguro con la alimentación actual. Solamente queda desarrollar un mayor sentido de la realidad ante la propia comida, lo que se consigue estudiando el origen y virtudes de los alimentos que uno come. En Europa está descendiendo el consumo de carne (la 114 parte en los últimos 20 años) y sin embargo en el estado español la tendencia actual es a la inversa, incluido el consumo de frutas frescas. Si abandonamos la carne y el pescado nuestra decisión puede influir en otros.



Además dejar de comer carne es mucho más fácil que dejar de fumar o morderse las uñas. El mundo cambia a pasitos cortos. El vegetariano sabe que contribuye de forma privada, pequeña e individual al alivio del sufrimiento humano y animal. Tiene conciencia de que en vez de ser parte de un problema es parte de su solución.



Extractado de "la alternativa vegetariana editado por INTEGRAL,

y

"liberación animal" de PETERSINGE



Rescatado, ilustrado y editado por www.cuarentones.org

