EL MUNDO VEGANO: UN NUEVO ESTILO DE VIDA, UNA NUEVA ÉTICA

CATALINA ARANGO MEDINA

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE MAGÍSTER EN ADMINISTRACIÓN

ASESORA TEMÁTICA Y METODOLÓGICA:
BEATRIZ AMPARO URIBE DE CORREA
MAGÍSTER EN CIENCIAS DE LA ADMINISTRACIÓN

UNIVERSIDAD EAFIT
ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN
MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN - MBA
BOGOTÁ
2016

Nota de Aceptación

_____

_____

_____

_____

Presidente del Jurado

_____

Jurado

_____

Jurado

Bogotá 23 de febrero de 2016

Gracias a mis padres, mis hermanos y mi esposo, por confiar en que puedo.

AGRADECIMIENTOS

Muchas gracias a la Universidad EAFIT, que me ha permitido vivir grandes experiencias, conocer gente maravillosa. A mis jefes que me han apoyado en este proceso de aprendizaje, a mi familia por la paciencia y a mi esposo por su apoyo constante.

CONTENIDO

	Pág
INTRODUCCIÓN	8
1. MARCO CONCEPTUAL	10
2. DEFINICIÓN, ORÍGENES Y TÉRMINOS	11
2.1 Definición del veganismo	11
2.2 Orígenes del veganismo	11
2.3 Términos y definiciones	13
3. MOTIVACIONES	14
3.1 Motivaciones secundarias	15
3.2 Motivaciones primarias	22
4. PRINCIPIOS	27
5. PROPÓSITOS	28
6. PRÁCTICAS / ESTILO DE VIDA	28
7. ¿POR QUÉ UNA NUEVA ÉTICA?	30
8. VEGANOS / VEGETARIANOS FAMOSOS	33
9. CONCLUSIONES	34
REFERENCIAS	37
ANEXO	43

Resumen

Este trabajo surge por una inquietud personal hacia el estilo de vida vegano y la posibilidad de profundizar en este tema a través del trabajo de grado, desarrollado por medio de una revisión documental, con miras a descubrir aspectos motivacionales y éticos que permiten comprender un poco más sus orígenes, prácticas, ética y demás aspectos que lo definen.

Palabras clave

Veganismo, ética, estilo de vida, animales.

Abstract

This work arises from a personal concern to the vegan lifestyle and the opportunity to deepen this issue through graduate work and developed by a literature review, through which motivational and ethical issues discovered that allow understand a little more this definition, origins and practices.

Key words

Veganism, ethics, lifestyle, animals.

INTRODUCCIÓN

Las tendencias actuales de consumo responsable, sana alimentación y práctica de ejercicio, entre otras, han puesto al descubierto una nueva forma de toma de decisiones a la hora de consumir productos o servicios.

Las instituciones de salud y aseguradoras cada vez se centran más en la prevención de las enfermedades a través de campañas publicitarias que invitan a la población a cuidar su salud, mejorar su alimentación, practicar más ejercicio, manejar el estrés por medio del yoga, etc. Los productores de alimentos se aseguran cada vez más de incluir menos elementos químicos y procesados y ofertar más alimentos frescos y saludables. Las industrias cuidan su imagen a través de mejores prácticas en relación con el cuidado del medio ambiente. Todo lo anterior ha demostrado resultados financieros favorables para las compañías, disminuyendo el pago de pólizas (en el sector salud y asegurador) y aumentando las ventas, llegando a un porcentaje mayor de los consumidores y mejorando su imagen como empresas responsables ante la sociedad.

Estamos entonces ante una nueva tendencia de cambios integrales en el estilo de vida: ahora se leen más las etiquetas de los alimentos para ver si contienen conservantes, o químicos en general, evitándolos al máximo; se prefieren prendas que en su elaboración hayan tenido el menor impacto posible al medio ambiente; se está utilizando la bicicleta como medio de transporte alternativo, como solución de movilidad y elección de ejercicio. Entre estos estilos

de vida se encuentra el vegano; mediante esta revisión documental se pretende comprender este estilo de vida, con el propósito de develar la nueva ética que este estilo de vida comporta.

Lo anterior se logró mediante revisión bibliográfica en sitios web especializados, en organizaciones de salud y nutrición, en libros que tratan el tema del relacionamiento de los seres humanos con los animales; se observaron las tendencias en las redes sociales sobre el tema del veganismo, donde se hace un recorrido empezando por la definición del término, siguiendo con los orígenes del mismo, sus motivaciones primarias y secundarias; se presentan algunos veganos y vegetarianos famosos a través de la historia, cuáles son los principios, propósitos, prácticas y se termina por analizar por qué este estilo de vida es una nueva ética.

1. Marco conceptual

El término *estilo de vida* fue utilizado por primera vez por el psicólogo Carl Jung en 1912 (M. Mike Nawas, 1971), aunque en ese momento no le dio tal vez la importancia que tendría luego, y estaba relacionado directamente con la definición de la personalidad; a partir de ese momento se han desarrollado diversas definiciones como lo cita en su material de clase el profesor Pedro Ángel López Miñarro (2009): "El estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo" (Sánchez Bañuelos y Casimiro, citado en López, 2009, párr.1). Otros autores lo definen como: "los comportamientos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes" (Casimiro y cols., citado en López, 2009, párr.2). Por su parte Gutiérrez (2000) lo define como "la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos…" (Gutiérrez, citado en López, 2009, párr.2).

El Glosario de promoción de la salud (OMS, 1998) amplía un poco más el concepto de estilo de vida de una persona y lo define como:

> Aquel compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones (Organización Mundial de la Salud, 1998, p.27).

De manera más práctica, y basados en la metodología VALS 1 (*Values and Lifestyle*), los expertos en mercadeo han identificado tres estilos de vida según el consumo, definidos así:

consumidores orientados por principios, consumidores orientados por estatus y consumidores orientados a la acción. Un estilo de vida vegano estaría circunscrito a un tipo de consumidores orientados por principios, siendo la ética del consumo el motor de la compra y la forma de moldear su estilo de vida.

2. Definición, orígenes y términos

2.1. Definición del veganismo

Tomaremos para la definición del veganismo, las palabras de Leslie Cross, miembro fundador del *Vegan Society*, dados a conocer durante la primavera de 1951; y lo primero será aclarar que el veganismo es un *principio* del cual se derivan de manera lógica ciertas *prácticas*, valga la aclaración para enfatizar que no es una práctica, y ahora sí la definición: "La palabra veganismo significará la doctrina de que el hombre debe vivir sin explotar a los animales" (Cross, L., 1951, p. 6). La definición anterior trae, por obligación, una serie de acciones, decisiones y relacionamientos que darán lugar a un estilo de vida particular.

El vegano entonces se abstiene puntualmente, en su vida diaria, de consumir o utilizar productos como carne, leche, huevos, pescado, miel, lana, cuero y cualquier otro derivado de los animales.

2.2. Orígenes del veganismo

En las primeras civilizaciones, las costumbres de la alimentación fueron a base de plantas. La mayoría de las religiones como el Hinduismo y el Budismo recomendaban un estilo de vida vegetariano. Las primeras informaciones de la nutrición vegetariana datan del siglo sexto antes de Cristo. Pitágoras es considerado el padre del vegetarianismo ético. El estilo de vida

"pitagoriano" fue adoptado por numerosos y prominentes filósofos y escritores clásicos, como se muestra en la **Tabla 1.** Los antiguos griegos, además, observaron que comer carne puede ser dañino tanto para la salud como para la mente (Leitzmann, 2014).

Tabla 1. Vegetarianos famosos en la Antigua Grecia

Nombre	Profesión	Referencia al vegetarianismo
Pitágoras	Filósofo y matemático griego	Considerado el fundador del vegetarianismo ético. Él recomendaba la comida animal solo de organismos vivientes (leche, huevos).
Platón	Filósofo griego	En su libro *Politeia,* él recomendaba que la gente del pueblo fuera vegetariana para mantenerse saludable. Solo los carnívoros del campo necesitarían un médico.
Jenócrates	Filósofo griego	Escribió el primer documento sobre el vegetarianismo (no preservado, está documentado por otros escritores griegos).
Teofrasto	Filósofo griego	Creía que los humanos y los animales estaban conectados unos con otros tanto física como mentalmente.
Apolonio	Filósofo y predicador griego	Es considerado el primer vegano prominente que se haya documentado.
Ovidio	Poeta romano	En su libro *Metamorphosis,* él provee fuertes argumentos en contra de comer carne.
Plutarco	Poeta griego	Escribió el primer documento sobre el vegetarianismo que se tenga preservado. En su libro *Moralia,* él recomienda el respeto por los animales.
Plotino	Filósofo egipcio/griego	Revivió el estilo de vida pitagoriano.
Porfirio	Autor griego	Escribió el primer libro preservado, sobre vegetarianismo.

Fuente: Elaboración propia con base en Leitzmann (2014)

Según indica Leitzmann (2014) en su estudio sobre la nutrición vegetariana, durante la época del Renacimiento, Leonardo da Vinci seguía una dieta vegetariana. Él dijo: "El tiempo vendrá donde condenemos el comer animales, de la misma forma que hoy condenamos comer a los de nuestra misma especie, comer humanos". Durante la época de la Ilustración, Tyron, Rousseau, Voltaire, Wesley y otros seguían también una dieta vegetariana.

Ahora bien, el veganismo como tal tiene su origen en el componente ético. Es gracias a la ética que lo que se podría limitar a sólo un estilo de dieta se extiende hasta convertirse en un estilo de vida.

El término vegano fue acuñado por Donald Watson (1910-2005) en el primer número de *Vegan News*, en el año 1944, en donde justamente se diferencia de forma clara el vegetarianismo del veganismo, siendo el primero, en muchos casos, solo una dieta: un vegetariano es aquel que se abstiene de comer animales, pero generalmente sólo por motivaciones de salud o ecológicas, sin llevar necesariamente su decisión a otras instancias de consumo, como para que su dieta pueda convertirse en un estilo de vida basado en la ética. Esta amplitud del concepto como algo que supera meramente una forma de alimentación es remarcada en las definiciones completas del veganismo como leemos en la siguiente cita:"Debido a que el veganismo abarca todos los aspectos de la vida diaria, no sólo la dieta, es inexacto que las personas se definan como [vegana] simplemente porque han adoptado el modo de comer vegan" (Stepaniak, citado en McDonald, 2000, p. 3). [1]

2.3. Términos y definiciones

Aclararemos en este punto las definiciones de las diferentes dietas relacionadas con el veganismo, según Barford (2014):

[1] Actualmente muchas organizaciones difunden un estilo de vida vegano, para de ese modo evitar la explotación animal, como: PETA: www.peta.org/international/, Anima Naturalis: www.animanaturalis.org/home/co, Igualdad Animal: www.igualdadanimal.org/, La Revolución de la Cuchara: www.larevoluciondelacuchara.org, Defensa Animal: www.defensanimal.org, The Vegan Society: www.vegansociety.com, Compassion over killing: http://cok.net/, Animal Libre: http://animallibre.org/, www.happycow.net, entre otras.

- Veganos: No consumen lácteos, huevos ni ningún otro producto derivado de animales.
- Vegetarianos: No consumen carne, pollo, caza, pescado, marisco ni otros productos sacrificados.
- Lacto-ovo-vegetarianos: Comen productos lácteos y huevos (es el tipo de dieta vegetariana más común).
- Lacto-vegetarianos: Comen lácteos pero evitan los huevos.
- Pescetarianos: Comen pescado y marisco pero no carne.
- Reductores de carne: Reducen la ingestión de carne por motivos éticos o medioambientales.
- Semi/demi-vegetarianos: Ocasionalmente comen carne o pollo.

Otro término que vale la pena definir en este punto es *cruelty-free*: en el movimiento de derechos de los animales, *cruelty-free* es una calificación para productos o actividades que no hieren o matan animales. Productos testeados en animales no son considerados *cruelty-free*, debido a que esos test son a menudo dolorosos y causan sufrimiento a millones de animales cada año (Andre, C. & Velásquez, M., n.d.).

3. Motivaciones

Para rastrear el componente ético que fundamenta un estilo de vida vegano, profundizaremos en el abanico de razones que llevan a un individuo a tomar la decisión de ser vegano.

Enunciaremos primero esas razones secundarias que pueden animar una decisión vegana, al entender cómo el abstenerse de comer carne y comprar productos de origen animal ayuda a mantener una buena salud y a conservar el medio ambiente.

En segunda instancia, exploraremos las razones profundas que pondrán de forma clara, directa y definitiva el componente ético de este estilo de vida.

3.1. Motivaciones secundarias

La hambruna en el mundo, el calentamiento global, la deforestación y la salud son, entre otros, temas que preocupan a muchas personas alrededor del mundo; algunas toman decisiones conscientes para aportar soluciones prácticas, una de ellas es consumir productos a base de plantas.

> Un estudio informó cuatro razones para ser vegetariano, incluyendo salud personal, la preocupación por la crueldad animal, la preocupación por el hambre en el mundo, y la preocupación medioambiental (Dietz, Frisch, Kalof, Stern, y Guagnano, 1995). Krizmanic (1992) informó que casi el 25 % de los vegetarianos encuestados dijo que el bienestar de los animales, el medio ambiente o la ética fueron la razón más importante para la adopción de su dieta (McDonald, 2000, p. 2).

A continuación presentaremos la información que sustenta la idea de que un estilo de vida que implique sólo consumir productos *cruelty-free* es provechoso para cada uno de los ítems mencionados:

- Alimentar a las personas hambrientas del mundo

Un nutricionista de Harvard, Jean Mayer (1977), estima que reduciendo la producción de carne tan solo un 10% se liberarían suficientes granos para alimentar a 60 millones de personas. El antiguo secretario general de las Naciones Unidas, Kurt Waldheim, admitió que el consumo de carne en los países ricos es la causa clave de la hambruna alrededor del mundo (Mayer, citado por Dasa, 2002). El hambre en el mundo no se debe a una falta de alimentos, sino a que gran cantidad de ellos, en vez de alimentar directamente a las personas se destinan a alimentar a los animales, que al ser utilizados en la ganadería producen mucho menos

alimento por metro cuadrado que si se utilizara para la agricultura. Los animales obtienen el alimento de nuestra fuente primaria de alimento (soya, trigo, etc.), si obtuviéramos nuestro alimento directamente de las plantas acabaríamos con la ineficiencia en el uso de la tierra derivado principalmente de la ganadería.

La necesidad de eliminar la conversión ineficiente del alimento vegetal en productos animales ha sido enfatizada por muchos expertos prominentes del agro, tales como el señor A.H. Hoerman, antiguo Director General de U.N`s Food and Agriculture Organization: "Pero si vamos a llevar a cabo una verdadera mejoría en la dieta de los más necesitados, debemos apuntarle a una mayor ingestión de proteína vegetal" (Hoerman, citado por Dasa, 2002, p. 53).

De acuerdo con Lappé, citado por Dasa, una res le provee al hombre solamente 45 libras de proteína al año por cada acre de tierra, mientras que el trigo provee 270 libras de proteína por acre de tierra al año.

- Reducir el calentamiento Global

El calentamiento global, y el consecuente cambio climático, se origina por los efectos del gas invernadero, compuesto por gases tóxicos (dióxido de carbono, metano y óxido nitroso) producidos por la actividad humana. El común de la gente piensa que el mayor impacto lo producen los automóviles (CO2), sin embargo esto no es así: el informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés), publicado en español en el año 2009, reveló que el sector de la cría de ganado emerge como uno de los dos o tres contribuyentes a la crisis medioambiental, en toda escala, tanto local

como mundial. Casi un 20% de las emisiones de carbono provienen de la cría de ganado (gas metano[2]), eso es más que todas las emisiones producidas por el transporte en todo el mundo.

Según el Dr. Rajendra K. Pachuari (2008), Ex Presidente del Panel Intergubernamental del Cambio Climático (PICC):

> El ciclo de la carne, es muy, muy intenso, en términos de emisiones de dióxido de carbono. Desde el momento en que se eliminan los bosques, se convierten en tierras de pastoreo, el ganado que pasta, luego el ganado es asesinado y luego refrigerado. Si nos fijamos en algunas de las estimaciones, que realmente son asombrosos. Pero más que nada, creo que comer menos carne es una solución de ganar-ganar (Pachuari, 2008. Minuto 0:44 a 1:18 del video. Palabras pronunciadas durante una entrevista en Willington, New Zealand).

El gas metano (CH4) tiene un efecto invernadero 23 veces más potente que el CO2. Por eso tratar de reducir el uso del automóvil, o usar fuentes de energía renovables, no es suficiente ni efectivo si no se buscan alternativas para reducir el factor que más impacto tiene en el calentamiento global: el metano; y al parecer una dieta vegetariana o vegana tiene mucho más impacto que disminuir el uso del automóvil. Safran en su libro *Comer animales* lo expone de esta manera: "La ganadería industrial realiza una contribución al calentamiento global que es un 40% mayor que la de todo el sector del transporte junto, lo que la convierte en la responsable número uno del cambio climático". (Safran, 2012, p.57).

- Disminuir la deforestación

Para alimentar al ganado se requieren grandes extensiones de tierra para pastar, las cuales se podrían utilizar más eficientemente en la producción de granos como se explicó anteriormente,

[2] El metano es producido por una bacteria en los estómagos de los rumiantes (ovejas, ganado vacuno y cabras) y es producido y excretado por los animales. Hazte vegetariano. (n.d.). *Calentamiento global.* Consultado el 26 de octubre de 2015, de: http://www.haztevegetariano.com/p/948/calentamiento_global

pero además de la ineficiencia de la producción de alimento que implica la ganadería, los efectos negativos que tiene en la tierra se evidencian en el informe de la FAO en 2006:

> El informe de la FAO explica que la ganadería utiliza hoy en día el 30% de la superficie terrestre del planeta, que en su mayor parte son pastizales, pero que ocupa también un 33% de toda la superficie cultivable, destinada a producir forraje. La tala de bosques para crear pastos es una de las principales causas de la deforestación, en especial en Latinoamérica, donde el 70% de los bosques que han desaparecido en el Amazonas se han destinado a pastizales. Cerca del 70% de las tierras de pastoreo en las zonas áridas están degradadas, a causa del exceso de pastoreo, la compactación de la tierra y la erosión causada por el ganado, y lo mismo sucede con 20% de los pastizales de rebaños (Animanaturalis, s.f. párr. 5).

- Cuidar nuestra salud

El abstenerse de comer productos de origen animal tiene un impacto directo sobre nuestra salud. Siendo esta una de las mayores preocupaciones humanas al enterarse de cosas como que "El vegetarianismo ayuda a protegerlo a uno de las enfermedades cardíacas, del cáncer y de otros padecimientos similares". (Dasa, 2002. p. 50), puede hacer a muchas personas reflexionar sobre cómo comer y plantearse la idea de dejar de comer animales, más cuando la invitación puede venir de forma tan clara y contundente: "Comer plantas es la forma más poderosa, más eficaz y más sencilla de ser más saludable". (Borges, 2015. p. 3).

Tales afirmaciones vienen respaldadas por grandes organizaciones dedicadas al estudio y cuidado de nuestra salud, como la Asociación Americana de Dietética, que califica de saludables y nutricionalmente adecuadas a las dietas vegetarianas y veganas: "Las dietas vegetarianas bien planeadas son apropiadas durante todas las etapas del ciclo vital, incluyendo embarazo, lactancia, infancia, niñez y adolescencia, y para atletas" (ADA, 2009, p. 1266).

Una dieta vegetariana:

- Protege el corazón:

La literatura consultada cita numerosos estudios, como por ejemplo: *Asociación entre la dieta y el cáncer, enfermedad isquémica del corazón y causas de mortalidad en población no hispánica blanca en los Adventistas del séptimo día en Californa* (Fraser, 1999) o *Mortalidad en vegetarianos y no vegetarianos* (Key TJ, Fraser GE, Thorogood M, Appleby PN, Beral V, Reeves G. (…) McPherson K.,1999), en los cuales se ha comprobado que una dieta vegetariana o vegana tiene ventajas significativas y muestra una correlación negativa con las enfermedades del corazón. También es recomendada no solo para la prevención, sino para la rehabilitación de problemas cardíacos. De acuerdo con el estudio realizado en siete países, por el Committe on Nutritional Misinformation y publicado en *Journal or the American Medical Association* en 1975, correlativo de la dieta y de las enfermedades arteriales, mostró que la tasa de muerte por enfermedades coronarias y del corazón fue más elevado en países donde la mayor cantidad de productos animales fueron consumidos. Los finlandeses, que consumieron la mayoría, tuvieron la tasa más elevada de muerte por enfermedades cardíacas. Los norteamericanos fueron los siguientes (excepto por los adventistas del séptimo día, quienes en su mayoría no comen carne ni aves: ellos sufren solamente la mitad de tantas enfermedades de corazón que los demás estadounidenses). En Japón donde muy poca grasa animal es consumida, hay menos muertes por enfermedades del corazón que en cualquier otra nación industrializada.

Citaremos a continuación algunas conclusiones de dos estudios:

> El colesterol alto conduce a una condición conocida como arteriosclerosis, la cual causa alta presión sanguínea, ataques cardíacos y embolias. Así, el periódico de la

> asociación médica americana reportó por allá en 1961: "Una dieta vegetariana puede prevenir del 90 al 97% de las enfermedades del corazón (enfermedad trombólica y oclusiones coronarias)". En las siguientes tres décadas – Los 70´s los 80´s y los 90´s – mucha más investigación fue realizada y calificados investigadores en Canadá, Francia, Alemania y Japón meramente les han hecho eco a los descubrimientos del periódico de la asociación médica americana: Una dieta centrada en la carne es proclive a causar o contribuye a una condición que comprometerá el apropiado funcionamiento del corazón humano (Peskoff, citado por Dasa, 2002, p. 50).

Según ADA (2009), una dieta vegetariana se asocia con un menor riesgo de muerte por cardiopatía isquémica, y esto está soportado en dos estudios[3] y un meta-análisis[4] en donde encontraron que los vegetarianos tenían menor riesgo de morir de una cardiopatía isquémica que los no vegetarianos. Lo anterior puede explicarse, según el mismo artículo, en parte, por las diferencias en los niveles de lípidos en sangre, pues se estima que la incidencia de cardiopatía isquémica era un 24% más baja en vegetarianos de toda la vida y un 54% más baja en veganos de toda la vida, comparado con gente que come carne. Además los vegetarianos consumen entre 50% y 100% más fibra que los no vegetarianos y los veganos tienen mayor consumo que los ovo-lacto-vegetarianos. Se ha demostrado repetidamente que la fibra soluble reduce el nivel total de colesterol y de colesterol LDL, y que reduce el riesgo de enfermedad coronaria.

- Reduce el riesgo de cáncer:

[3] Appleby PN, Davey GK, Key TJ. Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and veganism EPIC- Oxford. Public Health Nutr. 2002;5:645-654. Y Fraser GE. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists. Am J Clin Nutr. 1999;70(suppl): 532S-538S

[4] Key TJ, Fraser GE, Thorogood M, Appleby PN, Beral V, Reeves G, Burr ML, Chang-Claude J, Frentzel-Beyme R, Kuzma JW, Mann J, McPherson K. Mortality in vegetarians and nonvegetrians: Detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. Am J Clin Nutr. 1999;70(suppl):516S-524S

“Las personas vegetarianas tienden a tener una tasa global de cáncer inferior al del resto de la población, y no está limitada al cáncer relacionado con el fumar” (ADA, 2009, p.1274). La anterior afirmación está sustentada en la hipótesis de que los vegetarianos se alimentan con mayor cantidad de frutas y verduras que los no vegetarianos (Perry, 2002 y Larsson, 2005), las cuales protegen contra el cáncer de pulmón, boca, esófago y estómago, y en menor grado en otros sitios. Las legumbres y los granos integrales también dan una protección sustancial contra varios tipos de cáncer. La soja y los alimentos que la contienen han demostrado que poseen también propiedades anticancerígenas (ADA, 2009).

Aparte de los grandes beneficios que se obtienen a partir de los alimentos de origen vegetal, están los males que produce la carne por sí misma:

> Aparte de las propiedades inherentes del tejido animal en sí, la carne que la gente generalmente consume es envejecida para aumentar su sabor. Cuando un animal es matado, su tejido de inmediato empieza a pudrirse; después de unos días se vuelve de un repugnante gris-verdoso. La industria cárnica maquilla esta decoloración añadiéndole nitritos, nitratos y otros preservativos. Estas substancias hacen que la carne parezca roja, pero en años recientes muchas de estas substancias repetidamente han demostrado ser cancerígenas (Dasa, 2002, p. 51-52.).

De acuerdo con ADA (2009), la obesidad es un factor que aumenta las probabilidades de desarrollar ciertos tipos de cáncer. Debido a que los vegetarianos tienden a tener un IMC (Índice de Masa Corporal) inferior a los de los no vegetarianos, esto puede ser un factor importante en la reducción de este tipo de riesgo. Además de las enfermedades coronarias y el cáncer, se han encontrado otras enfermedades crónicas que son prevenibles o curadas a través de una dieta vegetariana o vegana, como por ejemplo la hipertensión, la diabetes tipo 2, la

obesidad, osteoporosis, enfermedades renales, demencia, diverticulitis y litiasis biliar (ADA, 2009).

En el más reciente informe de la OMS, publicado el 26 de octubre de 2015, los expertos concluyeron que cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%. Comenta Domínguez (2015) que, de acuerdo con la OMS, el consumo de carne procesada y carnes rojas es cancerígeno para los humanos, y lo incluye en el grupo de sustancias más peligrosas para la salud junto con el humo del tabaco, el plutonio o el aire contaminado, entre otros más de 100 compuestos analizados.

De acuerdo con el Dr. Dean Ornish en la introducción del libro La revolución de los 22 días: "Además de prevenir muchas enfermedades crónicas, estos cambios integrales en el estilo de vida pueden revertir a menudo la progresión de estas enfermedades". Borges también afirma que:

> Cambiar tu estilo de vida realmente cambia tus genes -activando genes que te mantienen sano y desactivando los genes que promueven la enfermedad cardíaca, el cáncer de próstata, el cáncer de mama y la diabetes- más de quinientos genes en sólo tres meses (Borges, 2015, p. XIV).

Aclara el Dr. Ornish que saber esto puede ser bastante motivador, pues entendemos que los genes son una predisposición pero no nuestro destino.

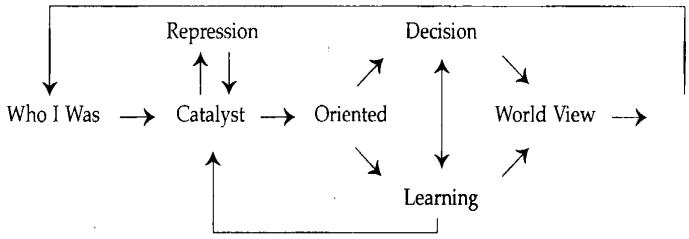
3.2. Motivaciones primarias

¿Qué motivó a Donald Watson y a otras muchas personas a cuestionar el modo en que son explotados los animales para nuestra alimentación, vestido, salud, vanidad, entre otras? ¿Qué

sensibiliza en general a las personas a promover un estilo de vida vegano, una cultura *cruelty-free*?

Generalmente el primer paso es ser vegetariano y luego vegano. De acuerdo con Barbara McDonald (2000), en su artículo *Once You Know Something, You Can't Not Know It. An Empirical Look at Becoming Vegan*, durante el proceso de aprendizaje para convertirse en vegano el individuo experimenta los siguientes pasos: Quién he sido, Experiencia Catalítica, Represión, Orientación, Aprendizaje, Decisión y Visión del mundo (ver Figura 1). "El proceso de aprendizaje para convertirse en vegano, tiene sus raíces en el significado individual de quienes son ellos y como encajan en el mundo" (McDonald, 2000, p.5).

Figura 1. El proceso de aprendizaje para volverse vegano



Fuente: McDonald (2000)

La mayoría de la gente, incluidos los activistas por los derechos de los animales, no han sido criados en hogares vegetarianos o veganos, sin embargo Nicole R. Pallotta (2008), en su artículo *Origin of Adult Animal Rights Lifestyle in Childhood Responsiveness to Animal Suffering*, documenta casos de motivaciones en los adultos para ser veganos, y se basa en momentos de la niñez donde estos se cuestionan, o son conscientes del hecho de que la carne proviene de los animales, comerse a los animales, a otro ser vivo, a veces con quienes han

creado vínculos, los cerdos en la finca de los tíos (como le ocurrió a Donald), por ejemplo, lo cual provoca una reacción de disgusto ante la carne y cuestionamiento hacia los adultos.

Por ser menores de edad y no poder tomar sus decisiones o porque la sociedad les pone nuevamente el velo cultural, que consiste en suministrarles grandes cantidades de información variada pero pocas veces directa y concreta sobre el origen de sus alimentos, se regresa a comer carne sin la asociación identificada en ese momento; y comienza el periodo que Pallotta (2008) define como período de latencia**,** que consiste en que el individuo, al no poder aún (por su edad) tomar decisiones al respecto, guarda estas impresiones para hacer uso de ellas después y tornarse así en la adolescencia o adultez en vegetariano o vegano; esta es una teoría apoyada también por McDonald (2000).

Aún en la infancia, esta situación pone a los padres en una contradicción evidente y difícil de explicar a un niño: ¿por qué amar y cuidar a unos animales y por qué matar a otros para comerlos? Esto se zanja a menudo inculcando en los niños la creencia de que la carne es necesaria para una adecuada alimentación y que la carne proviene de animales felices de granja, quienes han tenido una vida idílica (Plous, citado por N.R. Pallotta, 2008). Adicionalmente, los adultos poseen diversas herramientas para minimizar esta evidente contradicción, sin embargo los enfrenta a ellos mismos, al considerarse como personas compasivas, pero conociendo que en las granjas industriales los animales son tratados más como máquinas que como seres vivientes (Singer, 2002; Scully, 2002; Eisnitz, 1997; Finsen & Finsen, 1994; Mason, 1990, citado por N.R. Pallotta, 2008).

A manera de ilustración de estos casos típicos de contradicción y que fue potencializado por

PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) para su campaña activista *Go Veg*, con el slogan: Please Don´t Eat Babe for Breakfast, es la película *Babe, Pig in the city* (1998), una película familiar, que ha sido criticada por confundir a los niños sobre el lugar apropiado de los cerdos en la sociedad (Pearson, 1998, citado por N.R, Pallotta 2008). Los niños ven representado en un cerdo a un animal que siente, interactúa, tiene vida, lo cual genera empatía. El mensaje contradictorio específico acá es: ¿los cerdos son amigos o comida? *See how cute this pig is? Now stick him on your fork* (Pearson, 1998, citado por N.R. Pallotta, 2008 p. 168).

Vemos como entonces la empatía hacia los animales y luego un estilo de vida vegano o activista hacia los derechos de los animales puede tener sus orígenes en la niñez, sin embargo toma un tiempo adicional, tal vez años, convertirse en vegetariano y luego posiblemente en vegano.

Esa empatía que puede, como hemos visto, en algunos casos rastrearse en la infancia es fundamental y una razón poderosa para las reflexiones a la hora de consumir y comer, es por eso que los autores y activistas la citan a menudo, y cuando se reconoce el daño directo que se le ocasiona a otro ser el componente ético se hace evidente y desde este punto de vista, irrefutable.

Reforzando el argumento de la empatía, Pallotta (2008) menciona cómo esta se desarrolla más naturalmente en la medida en que nos identificamos con el otro, por raza, cultura o religión. Tal vez por eso se podría explicar por qué la esclavitud, por ejemplo, que antes era considerada legal, era también socialmente aceptada.

En la misma línea hablan otros autores como Watson al mencionar que:

> Nuestra civilización actual está basada en la explotación de animales, de la misma manera que las civilizaciones del pasado estuvieron fundadas en la explotación de esclavos, y creemos que el destino espiritual del ser humano conducirá a que en el futuro contemplaremos con horror el hecho de que el hombre se alimentó de productos hechos con los cuerpos de otros animales (Watson, 1944, párr. 4).

Argumentos como estos, basados en la empatía y la compasión por los animales, inclinan la balanza de muchas personas hacia la dieta a base de plantas; "(…) el vegetarianismo es una dieta moralmente preferida en que es mejor para la salud de uno mismo y también está inextricablemente conectada a la compasión por los demás seres vivientes" (Dasa, 2002, p. 49).

El argumento de la empatía abre las puertas al análisis del tema amplio del relacionamiento de los humanos con las otras especies. Según lo indica Cross (1951), lo que está mal, según el veganismo (hablando de relacionamiento), podría resumirse en una sola palabra: explotación (o sea, considerar a los animales meramente como medios para fines humanos). Teorías más modernas han avanzado en el estudio del tema y se materializa en el actual estudio y debate sobre los derechos de los animales, a los cuales haré referencia más adelante.

Cross (1955) nos presenta dos formas básicas posibles de relacionamiento de los humanos con los animales y sus consecuencias:

- Primera forma de relacionamiento: La explotación, que, como dijimos antes, se basa en considerar a los animales como medios para fines humanos, nos consideramos con ese derecho moral (sin entrar en detalles de los abusos cometidos en este proceso).

Esta forma de relacionamiento trae consecuencias tanto para los humanos como para los animales: los humanos nos comportamos como tiranos con los animales y en muchos casos como parásitos, lo que trae gran sufrimiento para ellos. Para los humanos podríamos decir lo

siguiente: “que el trabajo en los mataderos destruye la sensibilidad de quienes en ellos trabajan” (Cross, 1955, p.18), y en consecuencia el humano se hace daño a sí mismo, constituyéndose en un impedimento a nuestra propia evolución: si impartimos dolor y sufrimiento a otros seres (humanos o no) recogeremos lo que cosechamos y esto se puede ver reflejado en enfermedades y también posiblemente en la violencia entre humanos.

Ya lo decía el filósofo John Locke (1632-1704) en su libro *Some Thoughts concerning education* (1693), que la crueldad con los animales tendrá efectos negativos sobre la evolución ética de los niños, que más tarde transmiten la brutalidad a la interacción con seres humanos.

- La segunda forma de relacionamiento es el amor: Los animales son seres a los que podemos amar, “cuando amamos no explotamos, amor es libertad” (Cross, 1955, p. 19).

Peter Singer (1999) ha sido el defensor animalista más influyente en los últimos años; él sostiene que: “Una diferencia entre especies no es una base éticamente defendible para tener menos consideración por los intereses de un ser sensible que los que damos a intereses similares de un miembro de nuestra especie” (Singer, 1999, p. 38).

4. Principios

Los principios del veganismo fueron publicados durante el 11º Congreso de la Unión Vegetariana Internacional, en la Revista *The Vegan,* de la Vegan Society en 1947, y están basados en los argumentos dados por Donald Watson:

- Establecer una relación correcta entre el ser humano y el resto de los animales.
- Alimentación basada en los frutos de la tierra.

- Se enumeran en el texto dos principios adicionales, pero en este artículo no los consideraremos como tal, sino más bien como consecuencias de los dos principios anteriores. Y los transcribimos a manera de información:
    - El veganismo podría hacer desaparecer la malnutrición y el hambre en el mundo.
    - El veganismo podría restablecer la fertilidad del suelo cultivable.

5. Propósitos

El veganismo busca, a través de un estilo de vida respetuoso con las demás especies, no generar violencia para su supervivencia, busca liberar a los animales que son explotados para el consumo humano o para su diversión. Leslie Cross (1955) define claramente los propósitos en los siguientes dos párrafos.

> (…) lo que el veganismo quiere hacer. Quiere dejar a los animales en libertad: libres de la explotación por parte del ser humano, de la misma forma que en el siglo XIX lo hicieran Lincoln, Wilberforce y otros pioneros se propusieron liberar a los esclavos humanos (Cross, 1955, p. 19).
>
> El veganismo es esencialmente una doctrina de libertad. Busca liberar a los animales de la atadura del ser humano, y al ser humano de la atadura a una creencia falsa: la creencia falsa de que tenemos un derecho moral a considerar a los animales (meramente como medios) para nuestros propios fines (Cross, 1955, p. 20).

6. Prácticas / estilo de vida

El estilo de vida vegano (consumidores orientados por principios) se extiende no solo a un tipo de alimentación basado en plantas, granos, semillas y productos vegetales, sino también a no usar otros productos derivados de los animales como la lana, la seda, el cuero, pieles y productos de belleza, cosméticos y demás que hayan sido probados en animales. Tampoco

asisten a eventos donde se utilicen animales para el entretenimiento humano, como zoológicos, circos con animales, corridas de toros, peleas de gallos, vehículos de tracción animal. Los activistas son las personas que se encargan de generar conciencia y dar a conocer a las comunidades las realidades de la industria cárnica, lechera y en general las industrias dedicadas a la explotación animal en beneficio de los humanos.

Como estilo de vida, el veganismo cada día tiene más adeptos por alguna de las motivaciones enumeradas arriba, aunque no se descarta que algunos lo hagan por moda, tratando de imitar a personalidades famosas.

Un indicio de que los veganos van en aumento, es este aparte de un artículo publicado por la BBC, donde los veganos empiezan a ser tenidos en cuenta en los estudios de mercado:

> Hay pruebas que sugieren que el veganismo no es algo pasajero. El mercado británico de productos sustitutos de la carne, como las hamburguesas de tofu o filetes de pollo de imitación, superó los US$1.000 millones en 2013, una cifra un 21% superior a la de hace cinco años, según la consultora Mintel (Barford, V., 2014, párr. 31).

Según un estudio de 2014, *Los vegetarianos en los Estados Unidos*, realizado por el *Vegetarian Times,* siete millones de estadounidenses ya son vegetarianos, un millón de ellos son completamente veganos y más de 23 millones de personas tienen inclinaciones vegetarianas (Borges, 2015, p. 35).

Además del consumo y la creación de nuevos restaurantes, o la integración de platos veganos a los ya existentes, existen ahora sociedades protectoras de animales y partidos políticos dedicados exclusivamente al trabajo por los animales.

Otro síntoma de que el tema del veganismo está tomando una relevancia como nunca antes, es el hecho de que en ciento cincuenta facultades de derecho de los Estados Unidos se estén enseñando los derechos de los animales, entre las que se incluyen Harvard, Stanford, UCLA,

Borhwestern, University of Michigan y Duke. En la Universidad Autónoma de Barcelona se imparte el único Máster de Europa en Derecho Animal y Sociedad. También se imparten en once facultades en Australia y Nueva Zelanda (Animal Law Courses*,* 2015).

En los últimos años, las doctrinas jurídicas de Alemania, Austria, Luxemburgo, Suiza y Francia establecieron que los animales dejaron de ser "cosas". El código civil francés, por ejemplo, los denomina "seres capaces de sentir" (Fernández, 2015).

7. ¿Por qué es una nueva ética?

Para explicar por qué el veganismo es una nueva ética, debemos primero conocer el término especismo, pues en esta definición está basada la explicación de las consideraciones morales y éticas del veganismo. Aún hoy, la palabra especismo no se encuentra incluida en la Real Academia Española, sin embargo el psicólogo Richard D. Ryder definió el término en los años 70 como "una discriminación moral basada en la diferencia de especie animal" (Ryder, 2010. p. 2). Apenas en 1985 el término especismo (*speciesism* en inglés), entró en el Oxford English Dictionary (Ricard, 2015).

Si entendemos que tanto los humanos como los animales somos seres sintientes, es decir, experimentamos dolor, miedo, ansiedad, y también placer, alegría, y que ambos estamos motivados principalmente por evitar los primeros y buscar los segundos, no hay distinción para explotar a los animales solo por no pertenecer a la especie humana. En ese sentido, es igual de inmoral matar o maltratar a un animal que a un humano; más aún: el animal debería ser tratado con mayor consideración por su situación de indefensión frente a los humanos. El

especismo es una forma de discriminación y como toda discriminación es una forma incorrecta de conducta.

Algunos argumentos a favor del especismo es nuestra supuesta posición en la escala de la cadena alimenticia (obedece a creaciones humanas, desde una perspectiva antropocentrista), nuestra fuerza e inteligencia para dominar a los animales. Un ejercicio de reflexión que es comúnmente puesto en la mesa de debates académicos sobre ética animal es el siguiente:

> Imaginemos que unos extraterrestres llegan a la Tierra y descubren que la carne humana sabe realmente bien, en particular aquella de los bebés lactantes y que los fetos se convierten en un platillo de lujo. Que los extraterrestres, más inteligentes y más poderosos que nosotros, lleguen a tomar control de nuestras vidas. Que encuentren divertido cazarnos. Que a los más dóciles de nosotros nos conserven como compañeritos.
>
> ¿Cómo podríamos nosotros, los insignificantes humanos, explicar racionalmente que nuestras vidas tienen valor? Que es inadmisible que estos extraterrestres nos traten así aunque tengan la capacidad y que obtengan placer (recuerden que la carne de bebé es suculenta) (Zepan, 2013, párr. 35).

Queda para discusión futura o reflexión individual.

Peter Singer, filósofo utilitarista y judío australiano, escribió el libro: *Liberación Animal*, publicado en 1975, de gran influencia en los medios académicos alrededor del mundo. Uno de los argumentos de Singer era simple y muy concreto, pero contundente: "dado que los animales son criados en condiciones de sufrimiento y que no necesitamos de la carne para estar saludables, el consumo de carne es moralmente problemático". Citado por Frédéric Côté-Boudreau en la entrevista concedida a Lora Zepan y publicada en la página web de animanaturalis, esta afirmación de Singer plantea un reto intelectual que por lo menos se debe tomar en cuenta. Y que además cuenta con anàlisis de pensadores de otras épocas.

"Mientras el hombre siga masacrando animales, los hombres se seguirán matando entre ellos. De hecho, el que siembra las semillas del asesinato y el dolor, no podrá cosechar alegría y amor" (Pitágoras, citado por Dasa, 2002, p. 49).

También Pinker (2013), siguiendo con el hilo de los retos intelectuales y llevando la discuciòn sobre el consumo de animales a esferas más profundas invita a revizar de forma amplia nuestra actitud frente a los animales:

> Quien se oponga a los derechos de los animales y sostenga que el hecho de ser persona se basa en ser miembro de la especie Homo Sapiens no es más que un fanático de la especie, no más sensato que los fanáticos de la raza que otorgan mayor valor a la vida de los blancos que a la de los negros. Después de todo, los demás mamíferos luchan por seguir vivos, experimentan el placer y sufren el dolor, el miedo y el estrés cuando su bienestar peligra. Los grandes simios también comparten nuestros placeres más elevados de la curiosidad y el amor a los parientes, y nuestros dolores más profundos, el aburrimiento, la soledad y la pena. ¿Por qué se iban a respetar esos intereses en nuestra especie y no en las demás? (Pinker, 2003, p. 335).

El siguiente párrafo tomado de un artículo publicado en *El País* de España, resume muy bien la posición ética de los veganos, apegados a la definición de ética, entendida como lo que nos ayuda a saber la diferencia entre el bien y el mal.

> En el vaso de leche del desayuno, los veganos ven las ubres de la vaca conectadas a una máquina extractora. El chuletón en su punto de la comida, les recuerda que hubo una vez un cerdo hacinado junto a otros comiendo anabolizantes y retozando en sus excrementos. En la tortilla de la cena, los veganos ven gallinas apiladas, con la luz encendida, no vaya a ser que duerman, dejen de comer, crecer y producir. Lo ven y, como no les parece justo, no lo comen (Pop, 2013, párr. 1).

Finalmente, adjunto algunas citas de personajes que se han manifestado acerca del tema sobre derechos de los animales, ética y moral, relacionadas con el tema que tratamos acá, por considerarlas relevantes para este trabajo:

La supuesta ausencia de derechos de animales, la zoantropía que nuestra actuación hacia ellos no tiene relevancia moral o como se dice en el lenguaje ético no hay deber frente a la criatura, es una de las barbaridades de occidente cuyo origen está el Judaísmo. Arthur Schopenhauer.

No necesitamos una nueva moral, sólo tenemos que dejar de excluir de la moral existente a animales de manera aleatoria y sin razón aparente. Helmut F. Kaplan.

En los campos de concentración 6 millones de judíos fueron aniquilados pero 6 mil millones de gallinas morirán este año en mataderos. Ingrid Newkirk: Presidenta de PETA.

Es indecoroso de nuestra parte, insistir que sólo los humanos sufren, si nosotros mismos nos portamos de una manera tan indiferente frente a los demás animales. El comportamiento de otros animales vuelve falsas tales pretensiones. Ellos se parecen demasiado a nosotros. Carl Sagan.

8. Veganos / Vegetarianos famosos

Algunas de las mentes más brillantes de la historia han sido veganos o vegetarianos, acá nombro algunas de las más relevantes, de acuerdo a *Humano Vegano* (2015): Pitágoras, Nicolas Tesla, Sir Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Benjamin Franklin, Platón, Thomas Edison, Srinivāsa Aiyangār Rāmānujan, Rupert Sheldrake, Edward Witten, Gandhi, Vincent Van Gogh, Mark Twain, Franz Kafka, Martin Luther King Jr., Leon Tolstoy, Steve Jobs.

En un artículo de Jan Cho, en www.care2.com, se nombran algunos veganos o vegetarianos famosos y sus motivaciones: está por ejemplo Bill Clinton quien adoptó una dieta casi-vegana

unos años antes para mejorar su enfermedad coronaria; otros famosos que han cambiado a dietas veganas por cuestiones de salud son Carl Lewis, Ozzy Osbourne y Mike Tyson.

Otras personalidades, nombrados en el mismo artículo, que se han vuelto veganos o vegetarianos pero por los animales son: Ellen DeGeneres, Alicia Silverston y Dennis Kucinich, parece que todos ellos tomaron la decisión después de ver el documental *Earthlings*[5], sobre el sufrimiento de los animales criados para comida, moda, entretenimiento y/o experimentación médica (Cho, 2012).

Miley Cyrus y Ariana Grande, son otras de las celebridades de Hollywood que han decidido llevar un estilo de vida vegano: no es un tema menor, ni superficial, debido a su influencia en la juventud (Peta Latino, 2015).

Stella McCartney, Diane Keaton, Al Gore, Michelle Pfeiffer, Joaquin Phoenix, Rubén Albarrán, Pamela Anderson, Ricky Martin, Juanes, Paul McCartney, Eugenio Derbez, Alfonso Cuarón, son algunas celebridades más, que llevan un estilo de vida vegano (Peta, 2015).

9. Conclusiones

Los veganos comportan un estilo de vida particular y característico. Son consumidores conscientes, que se interesan en las materias primas y procesos utilizados para la elaboración de lo que consumen, y compran productos y/o servicios que no estén relacionados con el sufrimiento o abuso de los animales, teniendo en cuenta que los productos *cruelty-free* no se enmarcan únicamente en los alimentos, van más allá pues incluyen la vestimenta, los productos de aseo y maquillaje, zapatos, bolsos, etc. Los veganos mantienen un círculo de

[5] Documental dirigido por Shaun Monson, narrado por el actor Joaquín Phoenix y musicalizado por Moby.

información en redes sociales, principalmente, y para ellos estas decisiones tienen una motivación ética, aunque también los motivan temas como la salud y el medio ambiente, pero en general no son estas últimas las principales.

La época actual está marcada por un gran flujo de información sobre los sistemas de producción y el origen de muchos de los productos que se encuentran a disposición de los consumidores: dicha información puede ser utilizada para el cambio en nuestros hábitos de vida y consumo.

Hasta hace algún tiempo la información sobre los productos que consumíamos se limitaba a lo que la industria publicitaria nos dijera sobre ellos. Hoy en día, gracias a nuevos documentales, informes y estudios, productos como la carne, la leche, los huevos y muchos otros han dejado de ser tan atractivos e inocuos para algunos consumidores.

El consumo de carne trae consecuencias en el deterioro del medio ambiente: abstenerse de comer animales se muestra como una forma contundente y real de disminuir el daño que hacemos al planeta. Llamarse ecologista y no plantearse de forma seria el reducir o evitar de forma definitiva el consumo de carne es una contradicción.

La preocupación natural en los seres humanos por mantener su salud, ha llevado a algunos de ellos a dejar de comer carne, al darse cuenta que su consumo está asociado con enfermedades como el cáncer y la artritis, entre otras.

No querer hacer sufrir a otro ser que siente, de manera innecesaria, y hacer los cambios en nuestro estilo de vida que sean necesarios para llevar una postura consecuente con esta premisa, es el componente esencial de la nueva ética presente en un estilo de vida vegano.

Se nos pone de conocimiento cada día con más evidencia que debemos hacer algo para detener el calentamiento global, la deforestación, la extinción de animales salvajes; es un tema casi diario en los noticieros, aunque los veamos alejados de nuestro día a día y pensemos que son los gobiernos, las industrias, quienes deben hacer algo. Si profundizamos un poco más en las causas, nos damos cuenta de que cada uno de nosotros puede hacer algo. ¿Cómo?: volviéndonos compradores conscientes, siendo más respetuosos con el medio ambiente y compartiendo el mundo equitativa y respetuosamente con los demás seres que lo habitan.

La alimentación vegana tiene más sentido que comer animales, por su nutrición y su impacto.

REFERENCIAS

Andre, C. & Velásquez, M. (n.d.). *Of Cures and Creatures Great and Small.* Consultado el 2 de agosto de 2015, de: http://www.scu.edu/ethics/publications/iie/v1n3/cures.html , versión original en inglés.

Animal Law Courses. Consultado el 21 de julio de 2015, de: http://aldf.org/resources/law-professional-law-student-resources/law-students-saldf-chapters/animal-law-courses/

Animanaturalis, (s.f). *Comer carne es comerse el planeta*. Consultado el 29 de julio de 2015, de: http://www.animanaturalis.org/1275

Asociación Americana de Dietética (ADA), (2009). Posición de la Asociación Americana de Dietética: Dietas Vegetarianas. *Journal of the AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION*, 109 (7), 1266-1282.

Barford, V. (2014). *El auge de los veganos a tiempo parcial.* Consultado el 2 de agosto de 2015, de: http://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/05/140522_finde_salud_nutricion_veganos_parciales_lavcocina_molecular_finde_az.

Borges, M. (2015). La revolución de los 22 días. Nueva York, Nueva York: Penguin Group.

Cho, J. (2012). *12 Famous Vegans and Why They Made the Switch*. Consultado el 24 de octubre de 2015, de: http://www.care2.com/causes/12-famous-vegans-and-why-they-made-the-switch.html#ixzz3pY9sBlqk

Committee on Nutritional Misinformation, National Academy of Sciences. (1975). *Can a Vegetarian Be Well Nourished?*.*233*(8), p.898.

Cross, L. (1951*). Ripened by Human Determination: Seventy Years of The Vegan Society,* consultado el 2 de enero de 2016, de: http://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf

Cross, L. (1955). The Vegan Story. *The Vegan, 9*(7), 16-20. Consultado el 20 de mayo de 2015, de: http://issuu.com/vegan_society/docs/the-vegan-winter-1955

Dasa, S. (2002). The four principles of freedom: The morals and ethics behind vegetarianism, continence, sobriety and honesty. Estados Unidos: Folk Books.

Domínguez, N. (25 de octubre de 2015). La OMS declara cancerígena la carne procesada. *El país*. Recuperado de: http://elpais.com/elpais/2015/10/26/ciencia/1445860172_826634.html?rel=cx_articulo#cxrecs_s

Entrevista con Dr. Rajendra Pachauri, (2008). Consultado el 16 de junio de 2015, de: https://www.youtube.com/watch?v=Ibd1HbGSFtY Go Veg, Be Green, Save Our Planet!

Fernández Irusta, D. (2015). Los animales exigen un trato cada vez más humano. *El Tiempo*, 16 de noviembre de 2015. p. 11.

Fraser GE. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists. Am J Clin Nutr. 1999; 70(suppl): 532S-538S

Humano Vegano. (2015). Consultado el 25 de octubre de 2015, de: http://humanovegano.org/genios-vegetarianos-de-la-historia/

Key TJ, Fraser GE, Thorogood M, Appleby PN, Beral V, Reeves G, Burr ML, Chang-Claude J, Frentzel-Beyme R, Kuzma JW, Mann J, McPherson K. Mortality in vegetarians and nonvegetrians: Detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. Am J Clin Nutr. 1999;70(suppl):516S-524S

Larsson, C., Johansson G., Young swedish vegans have different sources of nutrients than young omnivores. (2005). *J Am Diet Asoc*. 2005; 1051438-1441

Leitzmann, C.(12 de mayo de 2015). Vegetarian nutrition: past, present, future. *The American Journal of Clinical Nutrition,* (16), 496S-502S.

Locke, J., (1693). *Some Thoughts concerning education.* Recuperado de: http://thefederalistpapers.integratedmarket.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2012/12/John-Locke-Thoughts-Concerning-Education.pdf

Lopez, P. (2009). *Actividad fisica para la salud* . Recuperado de http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html

McDonald, B. (2000). Once You Know Something, You Can't Not Know It. An Empirical Look at Becoming Vegan. *Society & Animals, 8*(1), 3. doi: 10.1163/156853000X00011

Navas, M. (1971). El estilo de vida. *Revista Latinoamericana de Psicología, 3*(1), 94.

Organización Mundial de la Salud (OMS), (1998). *Glosario de promoción de la salud.* Ginebra. Consultado el 17 de julio de 2015, de: http://www.msssi.gob.es/va/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS), (2015). *El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer evalúa el consumo de la carne roja y de la carne procesada.* Consultado el 26 de octubre de 2015, de: http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/es/

Pallotta, N. (2008). *Origin of Adult Animal Rights Lifestyle in Childhood Responsiveness to Animal Suffering.* doi: 10.1163/156853008X291435

Perry, Cl., McGuire, MT, Neumark-Sztainer, D., Story, M. (2002). Adolescent vegetarians. How well do their dietary patterns meet the healthy people 2010 objectives?.*Arch Pediatr Adolesc Med.* 2002;156:431-437

Peta, (2015). Consultado el 25 de octubre de 2015, de: http://www.peta.org/features/veg-celebs-list/ y

Peta Latino, (2015). Consultado el 25 de octubre de 2015, de: http://www.petalatino.com/blog/miley-cyrus-es-la-celebridad-vegetariana-mas-sexy-de-peta-del-2015/

Peta Latino, (2015). Consultado el 25 de octubre de 2015, de: http://www.petalatino.com/blog/celebridades-papas-veganos-vegetarianos/

Pinker, S. (2003). La tabla rasa. La negación moderna de la naturaleza humana. Madrid: Paidos Ibérica

Pop, C. (2013). La dieta vegana busca la coherencia entre la comida sana y el respeto a los animales. *El País Edición España.* Consultado el 22 de septiembre de 2015, de : http://cultura.elpais.com/cultura/2013/02/22/actualidad/1361532262_183767.html

Ricard, M. (2015). En defensa de los animales. Barcelona: Kairós S.A.

Ryder, R. (2010). Speciesism Againg. *Critical Society,* (2), 1-2.

Safran, J. (2012). Comer animales. New York: Seix Barral

Singer, P. (1999). Liberación Animal. Madrid: Ed. Trotta.

Steinfeld, H., Gerber, P., Wassenaar, T., Castel, V. Rosales, M. y Haan, C. (2009). *La larga sombra del ganado: problemas ambientales y opciones.* Italia, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Recuperado de: ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/011/a0701s/a0701s00.pdf

Watson, D. (1944). *The Vegan News Nro. 1.* Consultado el 2 de diciembre de 2015, de: http://www.ukveggie.com/vegan_news/vegan_news_1.pdf

Watson, D. (1947). The President´s Address to the International Vegetarian Congress. *The Vegan, 111*(3), 12. Consultado el 15 de mayo de 2015, de: http://issuu.com/vegan_society/docs/the-vegan-autumn-1947

Zepan, L. (2013). *Ética animal y veganismo: Entrevista con Frédéric Côté-Boudreau.* Consultado el 23 de octubre de 2015, de: http://www.animanaturalis.org/p/1636

ANEXO

En la siguiente tabla se listan unas páginas web de vegetarianismo, recomendadas por la Asociación Americana de Dietética:

Tabla 2. Páginas web recomendadas (Fuente: elaboración propia con base en ADA (2009))

Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group (Agrupación Práctica de Dietética y Nutrición Vegetariana)	**http://vegetariannutrition.net**
Andrew University Nutrition Department (Departamento de Nutrición de la Andrew University)	http://www.vegetarian-nutrition.info
Center for Nutrition Policy and Promotion (Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición)	http://www.mypyramid.gov/tip_resources/vegetarian_diets.html
Food and Nutrition Information Center (Centro de Información de Alimentación y Nutrición)	http://www.nal.usda.gov/fnic/pubs/bibs/gen/vegetarian.pdf
Mayo Clinic (Clínica Mayo)	http://www.mayoclinic.com/health/vegetarian-diet/HQ01596
Medline Plus, Vegetarian Diet (Medline Plus, Dieta Vegetariana)	http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/vegetariandiet.html
Seventh-day Adventist Dietetic Association (Asociación Dietética Adventista del Séptimo Día)	http://www.sdada.org/plant.htm
The Vegan Society (vitamin B-12) (La Sociedad Vegana (vitamina B-12))	http://www.vegansociety.com/food/nutrition/b12