PETA Kids

¿Por qué vegano?

PETA y el Dr. Ernst Walter Henrich informan sobre la alimentación más sana y su repercusión en la defensa del clima, el medio ambiente y los derechos de los animales y los humanos

Cada ser humano decide a diario en el mostrador de la tienda si quiere colaborar con el sufrimiento y la muerte de animales al comprar productos de origen animal.

¿Qué es la alimentación vegana?

La alimentación vegana no tiene componentes de origen animal como carne, leche, productos lácteos, queso, huevo, pescado o miel. De esta manera es la alimentación más saludable y mejor para el medio ambiente, el clima los animales y los seres humanos siempre que se lleve a cabo de una forma variada y se ponga especial atención a un suministro adecuado de vitamina B-12

¿Por qué es la dieta más sana?

Ya conocemos, a través de numerosos estudios científicos, los daños que la carne y la grasa animal ocasionan a nuestra salud, así como las consecuencias del consumo de leche y queso, con su elevado contenido en grasas animales saturadas. Según la Sociedad Americana para la Nutrición (ADA) las dietas vegetarianas, incluida la alimentación vegana llevada a cabo correctamente, son sanas y nutritivas para adultos, bebés, niños y adolescentes, e incluso previenen enfermedades como hipertensión, cáncer, obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas.

¿Qué significa llevadas a cabo de Forma correcta?

Por ejemplo alimentarse sólo de patatas fritas es vegano, pero no es sano. Esto significa que dejar de comer carne, leche, queso, huevos y pescado no es automáticamente sano. Una alimentación combinada de forma errónea y poco variada es igual de insana que cualquier otra forma de alimentación incompleta. En la página 12 encontrarás más información sobre este tema.

En cualquier caso es importante poner atención a un suministro adecuado de vitamina B-12. En la página 14 encontrarás una tabla de alimentos.

¿Por qué entonces no se alimentan todas las personas de forma vegana?

Muchas personas creen en las mentiras de la publicidad de que la carne, la leche y los productos lácteos son alimentos sanos. Quizás esto se deba a que las industrias cárnicas y lacteas gastan grandes cantidades de dinero para hacer creibles estos cuentos. Desgraciadamente a veces se ofrece una información errónea acerca de la alimentación vegana, tachándola de poco saludable y aburrida.

¡Todo el que está en contra de la alimentación vegana o sabe muy poco sobre ella o gana dinero con los productos animales!

Vegano – por los derechos humanos

Más de mil millones de personas sufren hambre en el mundo

Diariamente mueren de hambre hasta 43.000 niños, mientras que casi el 50 % de la cosecha mundial de cereales y el 90 % de la cosecha mundial de soja se destinan para dar de comer a los „animales útiles" de la industria cárnica y láctea.

Incluso en el „tercer mundo" se producen alimentos para animales, que se exportan a los paises ricos para engordar a los „animales útiles", mientras que en los paises pobres niños y adultos mueren de hambre.

En el siguiente ejemplo podéis ver que la producción de alimentos para los animales es un enorme derroche: Tan sólo para producir 1 kg de carne se necesitan, según el tipo de animal, hasta 16 kg de alimento vegetal y de 10.000 a 20.000 litros de agua.

De esta forma la hambruna que azotó a Etiopía en 1984, no se debió a la falta de producción de la agricultura de este país, sino a que los alimentos producidos fueron llevados a Europa para alimentar a los „animales útiles". Durante esta crisis de hambre murieron decenas de miles de personas, mientras que en Europa los cereales procedentes de Etiopía se usaron para dar de comer a pollos, cerdos y vacas.

En Guatemala (América Central) casi el 75 % de los niños menores de cinco años están desnutridos. Sin embargo allí se produce anualmente más de 17.000 toneladas de carne para exportarla a EE.UU. Para cebar a estos animales se necesitan enormes cantidades de cereales y soja que no pueden estar a disposición de los niños desnutridos.

En vez de alimentar a los que pasan hambre en el mundo, les quitamos el alimento para cebar a los maltratados animales en las fábricas de animales. El suizo Jean Ziegler, representante especial de la ONU para los derechos humanos, escribe acerca de la alimentación:

„La agricultura mundial podría alimentar sin problemas a 12.000 millones de personas. Es decir, un niño que hoy en día muere de hambre, muere asesinado".

¿Te indignas sobre la política y la industria cárnica? ¡Estupendo!, pero en el fondo depende de tí, ya que tú eres el que decide si participas en todo esto al comprar y comer carne y productos lácteos.

300 gr
carne

Vegano – por responsabilidad

¿Por qué nuestros valores morales son válidos para las personas pero no para los animales?

Actualmente se considera perfectamente normal y moralmente aceptable explotar a los animales en beneficio de los humanos (ej.: las „vacas lecheras"), maltratarlos (ej.: la experimentación con animales) y matarlos (ej.: los „animales de matanza").

En nuestro „concepto de moral" actual el ser humano exige para sí mismo un valor más elevado, excluyendo así a los animales de los valores éticos vigentes.

Vamos a imaginarnos que hubieran unos „super-seres" con una inteligencia más elevada que los seres humanos y con un nivel de evolución superior. Sería incluso imaginable que los científicos puedan llegar a hacerlo realidad a través de la tecnología genética. Esta especie de „super-seres" sería tan superior a la especie humana como lo es actualmente la especie humana respecto a los animales

Supongamos que los „super-seres" se atribuyeran a sí mismos un valor superior del que estarían excluidos los humanos (como hace el ser humano con los animales).

¿Tendrían estos „super-seres" el derecho:

- a maltratar a los humanos manteniéndolos en masa durante toda su vida o en campos de concentración?
- a matar a los humanos en mataderos, en parte sin anestesia, para comerse su carne y ponerse su piel?
- a embarazar a las mujeres humanas una y otra vez para robarles su leche?
- a robarles los hijos a las madres, a las que se embaraza continuamente, para que los bebés humanos no se beban la leche?
- a matar a los bebes robados a sus madres y transformarlos en carne y embutidos?
- a asesinar a los humanos con encefalopatía espongiforme y a sus familiares en instalaciones de destrucción masiva?
- a transportar a los humanos durante días sin alimento ni agua?
- a testar medicamentos en los humanos, con toda la tortura que esto conlleva?
- a realizar en humanos los más crueles experimentos "científicos"?
- a experimentar con sustancias venenosas en seres humanos para encontrar las dosis mortales?
- a celebrar, como acto cultural, rituales homicidas en "plazas de humanos"?
- a exponer a humanos en cárceles y llamar a esto "zoos"?
- a obligar con violencia a humanos a hacer acrobacias y llamar a esto "circos"?
- a calificar la caza de humanos como deporte e incluso considerarla como protección y cuidado de la naturaleza?

Es evidente que vivimos en una moral simulada en la que manda la ley del más fuerte y donde las llamadas „leyes de protección de los animales" consideran justos y normales los crímenes cometidos contra los animales.

En tu compra de cada día puedes decidirte a ayudar a los animales dejando de comprar carne, huevos, leche y productos lácteos.

Vegano – por los animales

La explotación animal tiene lugar detrás de altos muros para que a nadie se le quiten las ganas de comer carne, leche y huevos.

De vez en cuando ponen en la tele documentales sobre las terribles condiciones en las fábricas de animales, los mataderos o el transporte de animales, pero la mayoría de la veces tratan de quitarle importación dándonos a entender que esta información es falsa o que se trata de excepciones, para así tranquilizarnos y que nadie se dé cuenta de cómo es realmente la situación de los animales.

La vida cotidiana en un matadero

Sacado de un video de doce minutos acerca de la vida cotidiana de un matadero completamente normal en un rodaje con aprobación oficial efectuado en un matadero certificado por la Unión Europea en la región fronteriza entre la Alta Austria y Baviera:

Extracto de „Traición a los animales" del Dr. Helmut Kaplan:

'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 ...

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."

Cada día puedes tomar una decisión compasiva. Decídete solamente por productos vegetales y ayuda así a los animales.

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 años, las "vacas lecheras" son "desechadas" después de cuatro o cinco años.

La tortura animal para la producción de huevos en las baterías de gallinas ponedoras a nivel mundial es conocida. Pero tampoco la crianza en masa de gallinas con puesta en el suelo de la ganadería biológica es adecuada a la especie y constituye claramente una tortura.

Como sólo las hembras ponen huevos y de los huevos incubados salen polluelos machos y hembras, los machos son asfixiados con gas o triturados vivos como "residuos inutilizables". 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".

Vegano – por el clima y el medio ambiente

Factores importantes sobre los graves daños que causa la cría de ganado en el medio ambiente

Clima

La ganadería ocasiona cerca de 40 % más emisiones de gas de efecto invernadero que todos los coches, camiones, aviones, vehículos todoterreno y barcos del mundo juntos. Esto significa que la "industria del animal útil" y su producción de carne y leche constituye el principal causante del calentamiento global y por tanto de la catástrofe climática, a través de la emisión de gases invernadero como el metano y el CO2. Según un estudio del prestigioso WorldWatch Institute el consumo de carne, leche y huevos es responsable de ¡al menos el 51 % de las emisones de gas invernadero ocasionadas por el ser humano!

Océanos

Los mares del mundo están siendo vaciados poco a poco por la pesca, de tal modo que también aquí es inminente una catástrofe ecológica. Las existencias de muchas especies marinas se encuentran al borde de la extinción. Se está abusando de los mares mundiales en unas dimensiones gigantescas, convirtiéndolos en vertederos de basuras químicas y plásticos. La mayor parte de los peces están considerablemente contaminados con sustancias tóxicas, de tal manera que el consumo de estos peces supone un riesgo importante para la salud humana.

Agua

La ganadería es uno de los mayores consumidores de agua. Para producir 1 kg de carne se necesitan 20.000 litros de agua. ¡Con esta cantidad de agua podríamos ducharnos durante todo un año!

Tierra

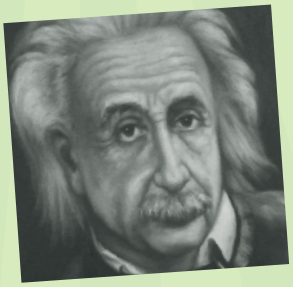
Para alimentar a un vegetariano se necesita veinte veces menos superficie de terreno cultivable que para un carnívoro – para un vegano incluso menos.

Energía

Con tan sólo la energía necesaría para producir 1 kg de carne de ternera se podría dejar encendida sin interrupción una bombilla de 100 Watios durante 20 días. Para la producción de carne no sólo hacen falta enormes cantidades de alimento, agua y electricidad, sino que también se necesita una tremenda cantidad de energía para el transporte y la refrigeración de la carne.

Selvas tropicales

Las selvas tropicales son muy importantes para el clima mundial, pero tan sólo en Sudamérica se ha sacrificado en los últimos 40 años un 40 % de selva la tropical para la ganadería, en forma de superficie de pasto o para cultivar alimentos para animales.



Albert Einstein:
"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 vegetariana."

Cada uno de nosotros decide a diario en el mostrador de la tienda si quiere apoyar, al comprar productos animales, la destrucción del medio ambiente y la catástrofe climática.

Los elementos más importantes de una alimentación vegana

¡También la alimentación vegana hay que llevarla a cabo correctamente!

¡Una alimentación vegana combinada de forma incompleta y poco variada también es insana! Esto es válido a pesar del hecho de que la mayoría de las personas que se alimenta de forma vegana muestran mejor estado de salud que los que comen carne.

Una alimentación vegana variada contiene frutas y verduras lo más variadas posible y cereales integrales de muchas clases (como espelta, mijo, arroz), frutos secos y legumbres (como lentejas, garbanzos o alúbias) y también aceites vegetales (como aceite de lino, de colza y de oliva).

En la alimentación vegana hay que prestar especial atención al suministro de vitamina B12, ya que esta vitamina sólo es producida por microorganismos y se encuentra presente sobre todo en productos animales fácilmente perecederos, como la carne o la leche. Por lo tanto es recomendable por precaución atender a un suministro adicional de vitamina B12 a través de alimentos enriquecidos (zumos, leche de soja, cereales de desayuno) y tomar preparados dietéticos suplementarios que contengan B12.

Leche y salud

Los riesgos para la salud del consumo de leche

La publicidad ofrece una imagen de la leche y los productos lácteos como algo especialmente saludable. Pero: la grasa de la leche contiene aproximadamente un 65 % de ácidos grasos. A través del proceso de pasteurización (calentamiento) de la leche se denaturizan proteínas que pueden dar lugar a efectos negativos en la salud. Muchas personas tienen una intolerancia a la lactosa (azúcar de leche). Para que las vacas den leche tienen que estar continuamente embarazadas, de esta manera va a parar una gran cantidad de hormonas a la leche. Por lo tanto no es de extrañar las muchas implicaciones negativas del consumo de leche que han sido demostradas en una serie de estudios.

Los riesgos para la salud del consumo de leche se resumen excelentemente en las declaraciones del catedrático Dr. Frank Oski, un reconocido pediatra y ex-presidente de la Sociedad America para la Investigación de Enfermedades Infantiles (US Society for Pediatric Research):

„Si se informara al público acerca de los riesgos inherentes al consumo de leche, quizás sólo los terneros llegarían por fin a beber el alimento que les corresponde, ya que sólo los terneros deberían beber leche."

Tabla de alimentos de PETA

La vitamina A / Beta-Carotina es importante para el crecimiento, los ojos y la piel, ayuda contra los llamados radicales libres y para prevenir el cáncer.

Alimentos que contienen vitamina A / Beta-Carotina: Acelgas, albaricoque secos, berro, boniato, brécol, calabaza, ciruelas pasas, col, col rizada, coles de bruselas, espinacas, guisantes, lechuga, peras, perejl, pimienta, nabo, tomates, verduras de hoja verde, zanahorias.

Vitamina B1: Tu cuerpo necesita las vitaminas del tipo B para liberar la energía de los alimentos. Pertenecen a las vitaminas solubles en agua – cuando cocines verduras no tires el agua, sino utilízala, ya que si no se perderán muchas vitaminas.

La vitamina B1 está presente en: Aguacates, avena en grano partida, cacahuetes, frutos secos, germen de trigo, legumbres, patatas, productos integrales, setas, verduras de hoja verde,

La vitamina B2 es sensible al calor. Para no perderla por completo al cocinar, debes cocer la verdura brevemente al vapor.

La vitamina B2 está presente en: Aguacates, brécol, cereales, col rizada, copos de levadura, frutos secos, germen de trigo, guisantes, legumbres, pimiento amarillo, productos integrales, setas.

Vitamina B6: Cuanto más proteinas tomes, más vitamina B6 vas a necesitar. ¡También aqui hay que tener cuidado al cocinar!

Alimentos con vitamina B6: Albaricoques, coles de bruselas, col rizada, espinacas, germen de trigo, grosellas, judías, lentejas, patatas, plátanos, productos integrales.

La **vitamina B12** es una vitamina algo crítica. En realidad no necesitamos mucha y se conserva en el cuerpo durante años, pero como hemos dejado de comer las frutas y verduras sin lavar, es difícil obtenerla de fuentes naturales. Existen algunos alimentos enriquecidos con vitamina B12, pero también hay gran cantidad de preparados alimenticios suplementarios recomendables.

Sin embargo no cometas el error de tomar productos con algas y espirulina, ya que no contienen vitamina B12 activa, con lo que pueden impedir su absorción, y esto no seria muy adecuado, pues la vitamina B12 juega un papel muy importante en la formación de la sangre y el sistema nervioso. En cualquier caso te recomendamos asegurar tu absorción de vitamina B12 tomando pastillas efervescentes con vitaminas o preparados dietéticos suplementarios.

La vitamina B12 está contenida en: Cereales enriquecidos, leche de soja enriquecida, margarina, suplementos (por ejemplo: Vegetar Plus, Vitasprint, el complejo de vitaminas B Taxofit), zumos de frutas y de verduras enriquecidos.

La vitamin C no sólo es importante para el sistema inmunológico, sino también para la solidez del tejido conjuntivo, incluida la encía. Para procurar un suministro adecuado de vitamina C lo mejor es un programa anti-edad, ya que protege contra los radicales libres. La vitamina C aumenta la absoción del hierro – por tanto toma siempre con la comida un vaso de zumo de naranja, por ejemplo.

Alimentos con vitamina C: Cítricos, col, escaramujo, grosella negra, kiwis, mangos, nabo, patatas, pimientos verdes, tomates, verdura verde.

Vitamina D: Tu cuerpo necesita vitamina D para poder aprovechar adecuadamente el calcio para los huesos y los dientes. Así que: ¡ponte al sol, pero evita quemarte!

La vitamina D está presente en: Cereales, leche de soja enriquecida, margarina, setas y en la luz del sol.

Vitamina E: ¡adios a los radicales libres!

La vitamina E está contenida en: Aceites vegetales, frutos secos, germen de trigo, legumbres, productos integrales, semillas, tofu, verduras verdes.

Vitamina K: Es una vitamina muy extendida e importante, entre otras cosas, para la coagulación de la sangre.

La vitamina K está presente en: Aceites vegetales, cereales, coliflor, fruta, legumbres, verdura de hoja verde (espinacas, col, brécol, lechuga ...)

Proteínas: Uno de los prejuicios más persistentes contra la alimentación a base de vegetales es la temida deficencia de proteínas, aunque ¡excepto en el azúcar, el alcohol y la grasa, las proteínas están presentes en casi todo lo demás! Por tanto es prácticamente imposible tomar demasiado poca.

Alimentos que contienen proteínas: Aguacates, albaricoques secos, cacahuetes, espinacas, frutos secos (avellanas, coquitos del Brasil), germen de trigo, legumbres, levadura de cerveza, patatas, pipas de calabaza, pipas de girasol, productos con cereales, productos de soja (¡tofu!), sesamo.

Los hidratos de carbono aportan energía al cuerpo al ser transformados en azúcar. En una dieta normal su carencia es muy improbable.

Los hidratos de carbono están contenidos en: Arroz, azúcar, fruta, frutos secos, legumbres, muesli, patatas, productos con cereales, verduras.

El ácido fólico es importante para el metabolismo de los aminoácidos y, junto con la vitamina B12, para la formación de sangre en la médula ósea.

Alimentos que contienen ácido fólico: Coles de Bruselas, espárragos, extracto de levadura, frutos secos, germen de trigo, harina de soja, judías, verdura de hoja.

Calcio: La leche no sirve: Sorprendentemente las tasas de osteoporosis más altas se dan en los paises donde también el consumo de leche es mayor. Esto se debe a que las proteínas animales son responsables de que aumente la eliminación de calcio.

Alimentos con calcio: Almendras y frutos secos (por ejemplo pistachos), copos de avena, frutas desecadas, harina de algarroba, leche de soja enriquecida, legumbres (judías, lentejas, garbanzos), melaza, pan integral, pipas de calabaza, pipas de girasol, remolacha, semillas, tahín (mus de sésamo), tofu, verdura verde.

El hierro es importante para la producción de sangre. La anemia ferrosa (falta de hierro) se manifiesta en flojedad y falta de concentración. Hay estudios que demuestran que la anemia ferrosa no se da en veganos con más frecuencia que en personas que comen carne.

El hierro está contenido en: Algas, almendras y frutos secos, cereales (trigo, avena, cebada, mijo, maiz, arroz, etc.), copos de avena, fruta desecada, germen de trigo, legumbres (guisantes, lentejas, judías), levadura de cerveza, melaza, pasas, pipas de calabaza, pipas de girasol, productos integrales, salvado, semillas, sesamo, soja en grano tofu, verdura verde.

Magnesio: Para unos músculos sanos y en buen funcionamiento, pero también para el metabolismo del calcio es indispensable el magnesio.

El magnesio está presente en: Extracto de levadura, frutos secos, germen de trigo, productos integrales, soja.

El potasio tiene una función importante en la función de las células y el sistema circulatorio. Las personas con una alimentación vegana suelen tener un exceso de potasio, lo que se considera positivo para la salud.

El potasio esa contenido en: Fruta, patatas, soja, verduras, zumos de fruta.

Tu cuerpo necesita **zinc** entre otras cosas para el proceso metabólico, para tu sistema inmunitario, la curación de heridas y para tu crecimiento.

Alimentos que contienen zinc: Arroz integral, brotes de leguminosas, cereales, frutos secos, germen de trigo, legumbres, miso, perejil, productos integrales, setas, soja, tofu, verdura de hoja verde (espinaca, acelgas).

Grasas: La mayoría de nosotros no tiene que preocuparse de cómo tomar suficiente grasa. De todas formas es importante saber que, por ejemplo, los aceites de soja, de colza, de nueces y de lino contienen ácidos grasos esenciales, como el omega-3. Esencial significa que el cuerpo no puede producir por sí mismo estos ácidos grasos y necesita tomarlos a través de la alimentación para mantenerse sano. Bien es verdad que el pescado rico en grasas contiene omega-3, pero por razones de salud no es recomendable consumirlos. El pescado contiene muchas sustancias contaminantes y metales pesados, además de sustancias naturales que favorecen las inflamaciones, y que por tanto tienen un efecto negativo sobre la salud. Muchas especies de peces están al borde de la extinción debido a la pesca masiva. Así que lo mejor es echar mano directamente de las sanas grasas vegetales y procurar la variedad también en los aceites.

Alimentos que contienen grasa: Aceites vegetales, aguacates, frutos secos, margarina.

Fuente: Dr. Gill Langley: Vegan Nutrition – Kath Clements: Vegan
Dr. med. Michael Klaper: Viva Vegan für Mutter und Kind

El editor

PETA Deutschland e.V. es una organización asociada con PETA USA, la mayor organización del mundo defensora de los derechos animales, con más de dos millones de socios. La meta de esta organización es ayudar a conseguir una vida mejor para todos los animales sacando a la luz el maltrato de animales, instruyendo al público y cambiando los hábitos de vida.

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 "naturopatía". Se especializó en el campo de la prevención de la salud – especialmente el cuidado sano de la piel y la alimentación sana. Desde hace muchos años imparte cursos de formación en estas especialidades. El Dr. Henrich sigue desde hace muchos años una dieta vegana, así como su perro Félix, que llegó a cumplir 19 años.

¿Por qué vegano?

Información legal

¿Por qué vegano? - PETA y el Dr. Ernst Walter Henrich informan sobre la alimentación más sana y su repercusión en la defensa del clima, el medio ambiente y los derechos de los animales y los humanos

Editor: PETA Deutschland e.V., Benzstr. 1, D-70839 Gerlingen
Tel.: +49 (0)7156-178-280, Fax: +49 (0)7156-178-2810, Email: info@peta.de

Edición 01/2014

Traducido por: Rocio Buzo

Crédito de las fotografías:

© www.fotolia.de: drubig-photo, Miriam Böttner, soupstock, Phototom

©iStockphoto.com: MShep2, Raido Väljamaa, Mark Stokes, Ryan Lane, Adam Kazmierski, zilli, Matthew Scherf, Frank Pieth, Mayumi Terao, Tom Hirtreiter, Maxime VIGE, ooyoo, Bob Thomas, Leanne Kanowski, Jeff Dalton, Peter Clark, Tomas Bercic, Franz Schlögl, Vladimir Vladimirov, Chris Schmidt, Skip ODonnell, rjmiz, michele piacquadio, Floortje

PETA Kids

Para más información consultar:
www.peta.de
www.petakids.de

así como la página web del Dr. med. Ernst Walter Henrich:
www.provegan.info