

## ARGUMENTARIO VEGANO ([www.ecovegans.es](http://www.ecovegans.es))

**Según algunos recientes estudios científicos las plantas también son capaces de sentir dolor y por tanto sufren. Una alimentación vegana genera sufrimiento a los vegetales.**

1. Los estudios científicos demuestran que las plantas son capaces de reaccionar a su entorno y que pueden percibir de manera “energética” las agresiones y los que sucede a su alrededor. Eso no implica que sufran dolor tal y como nosotros lo conocemos.
2. Las plantas no tienen sistema nervioso ni propioceptores. Por lo que es fácil concluir que aunque sean sensibles a los estímulos y sea muy conveniente proporcionarles el mejor trato posible: no sufren dolor físico.
3. En la naturaleza existen ciertas reglas elementales que nos permiten conocer por instinto -y sin necesidad de recurrir a estudios científicos- ciertas emociones, a través de un código de señales universales capaces de ser percibidas entre las distintas especies. Así cuando oímos a un mamífero gemir o chillar es fácil identificar el dolor, igualmente sucede cuando un pez sacado del agua se revuelve agonizante. Un perro o una vaca deprimidos comerán menos y dormirán más... La naturaleza en cambio no ha dotado a las plantas de esos mecanismos de defensa empáticos por que no los necesitan para evitar el dolor.
4. Con una variedad tan amplia de especies vegetales si las plantas sintiesen dolor a lo largo de la evolución hubiesen desarrollado mecanismos activos para expresarlo y provocar una reacción emocional en los herbívoros. Así como mecanismos defensivos mucho más activos que les permitiesen favorecer la huida. Si es cierto que muchas plantas cuentan con elementos defensivos como espinas o veneno, es mucho más probable que se trate de mecanismos para garantizar su supervivencia como especie que para evitar el sufrimiento.
5. Un gran número de los productos vegetales que consumimos son cedidos por las plantas con el propósito de que sus semillas sean esparcidas. Es cierto que algunos productos vegetales requieren de la muerte del espécimen.
6. Si en el futuro existen alternativas capaces de evitar la muerte de especímenes vegetales para nuestra alimentación y producción será una maravillosa noticia y deberemos extender también esa sensibilidad hacia las plantas.

**-Dios creó a los animales para alimentar, vestir y servir al ser humano**

**-Consumir productos de origen animal forma parte del ciclo natural de la vida**

1. Lamentablemente no conocemos la intención creadora de dios o del universo. Pero la creación y la vida no giran solo en torno al ser humano. El respeto a la vida con mandamientos como “no matarás” o “amarás a tu prójimo tanto como a ti mismo” está presente en todas las religiones y es extensivo a todos los seres. Las leyes universales se pronuncian en el mismo sentido.
2. Dios, la creación, o el proceso de evolución nos ha dotado también de consciencia, razón y alternativas tecnológicas. De manera que, aunque en el pasado fuimos dependientes de la utilización de los animales para nuestra supervivencia ya no lo somos.

3. Si existen un dios capaz de juzgar entre el bien y el mal, seguro que le complace más que la especie humana evolucione de manera compasiva con su entorno y otros seres sintientes a que se comporte de manera hostil, egoísta y cruel con ellos.
4. Muchas religiones como la budista e hinduista incluyen preceptos como Ahimsa que hacer referencia al respeto a la vida y a la no violencia y por tanto consideran parte de una buena práctica religiosa el vegetarianismo.

### **Si no comes productos de origen animal tendrás carencias nutricionales**

1. Una gran cantidad de estudios científicos avalados por la OMS (Organización Mundial de la Salud) demuestran que una dieta vegana equilibrada (basada solo en alimentos de origen vegetal) no presentan apenas carencias respecto a otras dietas que incluyen productos animales y de origen animal. ***La única carencia es la Vitamina B12, que es necesarios suplementar.***
2. Patrik Baboumian, el hombre más fuerte de Alemania (título reconocido oficialmente en 2010), la corredora olímpica de 400m: Morgan Mitchell, y un gran lista de deportistas de élite siguen una alimentación totalmente vegana. Basta con llevar una dieta que responda a las necesidades calóricas y nutricionales del tipo de actividad que realice cada persona.
3. Una dieta totalmente vegetal no sólo permite construir músculo de calidad. Si no que algunos estudios científicos concluyen que mejora la resistencia y la flexibilidad muscular.
4. Actualmente existen veganos con más de 90 años y en un estado de salud equivalente, como mínimo, al de personas no veganas.

### **Una dieta vegana no puede ser muy natural si necesita de suplementos de Vitamina B12**

1. La prioridad de un vegano no es ser muy natural, es la de que su existencia cause el menor sufrimiento e impacto sobre otras especies. Así que tomar un suplemento semanal de vitamina B12 es un mal menor.
2. Actualmente el ser humano en su día a día ya se ha alejado mucho de sus orígenes totalmente "naturales". Utilizamos gafas, teléfono móvil, medios de transporte, electricidad, agua canalizada, alimentos procesados, tendidos eléctricos... La utilización de suplementos de vitamina B12 no nos desnaturaliza más que cualquiera de las demás comodidades.
3. Es mucho más saludable utilizar un suplemento de vitamina B12 que ingerir las toxinas de la carne de cerdo, por ejemplo. Esto no quiere decir que una dieta 100% vegetal sea más o menos saludable que otro tipo de dietas.

### **El jamón, el chuletón, el queso y los huevos fritos con patatas... Mmmmmhhhh que ricos.**

1. Evitar la muerte, tortura y esclavitud de otros seres sintientes debería ser una motivación mucho más poderosa que dar gusto al paladar.

2. No tienes que renunciar a comer rico por ser vegano. Existen muchas alternativas suculentas a los productos de origen animal. Hay muchos productos que ya imitan muy bien a los originales: hamburguesas veganas, huevos veganos para tortillas, nopollo vegano, queso vegano... Las tortillas de patata veganas son todo un clásico.
3. El jamón es la pierna de un cerdo que la quería para correr, el cordero lechal es el bebé de la oveja en edad de mamar. Consumir leche obliga a las vacas a estar esclavizadas, a ser inseminadas y mantener el estado de lactancia contra su voluntad, a parir terneros (bebés vacas) que les serán arrancados y sacrificados, a someterse a incómodos procedimientos de extracción de leche (y así en un ciclo sin fin para que sigan produciendo la leche que solo generan en periodo de lactancia). Los huevos fritos son los óvulos de las gallinas obligadas a vivir hacinadas en cautividad. Y así sucesivamente...
4. También puede resultar más sencillo y conveniente robar para lograr bienes materiales. Someter y amenazar a otras personas para obtener lo que queremos de ellas... Y ese no lo convierte en éticamente aceptable.

### **Los leones son carnívoros y te comerían a ti**

1. El desarrollo económico, social y tecnológico del ser humano nos ha impulsado a una escala de la evolución donde nuestra supervivencia no depende de comernos a otros animales. Existen alternativas perfectamente viables al consumo de productos de origen animal.
2. Un león no tiene la capacidad racional ni la consciencia necesaria para trascender su naturaleza carnívora. Y aunque la tuviese no tendría la capacidad de encontrar una alternativa nutricional al consumo de carne. El ser humano en cambio sí tiene la consciencia, la capacidad racional y las alternativas al alcance de su mano.
3. La biología de un león es la de un carnívoro. La fisiología del homo sapiens actual está lejísimos de la de un carnívoro, solo hace falta fijarse en su dentadura sin apenas caninos y prácticamente romos.
4. Los leones se saludan oliéndose las glándulas anales. El protocolo humano está muy por encima de los instintos y también debería estarlo la ética para evitar sufrimiento a otros animales.

### **Los humanos comen carne desde tiempos ancestrales**

1. Para el humano prehistórico la caza y la pesca eran esenciales para garantizar el suficiente aporte calórico para su supervivencia. Hay que tener en cuenta que la comida diaria no estaba garantizada. Actualmente, como demuestra la práctica, no dependemos de los productos de origen animal para nutrirnos y tenemos muchas alternativas a mano.
2. Los hombres primitivos también dominaban y forzaban a sus mujeres, y eso no los convierte en un modelo a seguir. Su relación con los animales tampoco.
3. El impacto del humano prehistórico como cazador no es comparable de ninguna manera al de la ganadería intensiva y extensiva. El humano actual domina y esclaviza diariamente a miles de millones de seres sintientes para su satisfacción personal.

4. Hasta el organismo de animales herbívoros como las vacas necesitan de Vitamina B12 para su correcto funcionamiento. Las vacas obtienen esa B12 de pequeños insectos y minerales que ingieren mientras pastan en el suelo. La dependencia del ser humano a esta vitamina no le convierte en carnívoro.

### **Hay que respetar la libertad de elección y si alguien decide comer carne también**

*\*Nota: No generes odio. El respeto a las opciones es fundamental y no debe perderse. No hay que avasallar ni tratar de convencer individualmente a quien no está abierto a ello. Pueden lograrse cambios mucho más profundos con movimientos sociales, cambios en la legislación... que con discusiones e imposiciones individualizadas. Guarda tu energía y focalízala donde realmente sea útil.*

1. La libertad individual termina donde empieza la de los demás. La libertad de alguien para consumir productos de origen animal termina donde empieza la libertad de esos animales a la vida y a no ser esclavizados.
2. Los animales no humanos también son alguien, no algo. Y también merecen respeto y derechos.
3. Que las leyes permitan y respalden algo no lo convierte en aceptable. La historia nos demuestra que las leyes evolucionan paralelamente a la conciencia humana, a veces de un modo demasiado lento.
4. Por supuesto que debemos defender la libertad de elección. Pero no lo podemos priorizar cuando entra en conflicto con derechos fundamentales como el derecho a la vida, derecho a la libertad, a no ser torturado...

### **La carne ecológica, los huevos de corral, y la ganadería de bienestar animal son la solución**

1. Los productos de origen animal etiquetados como de "bienestar animal" son una solución insuficiente y que presentan el problema de que parezcan la solución final, cuando están muy lejos de terminar con el sufrimiento animal.
2. Las condiciones de los animales que viven bajo el etiquetado de "bienestar animal" son muy permisivas con los ganaderos, distan mucho del bienestar real, y si las aplicásemos en humanos las llamaríamos de "esclavitud y explotación total". El estado real de las vacas es muy distinto al que aparece en las etiquetas de las botellas de leche y en cualquier caso el ser humano no tiene derecho a esclavizar, matar o explotar a otros animales.
3. Si ya te preocupa tanto el bienestar animal como para consumir este tipo de productos. Anímate y da un salto más hacia el veganismo.

### **No hay nada malo en matar y encerrar animales**

1. No hagas a nadie lo que no te gustaría que te hiciesen a ti. Seguramente si en lugar de animales el interesado fueses tú mismo, pensarías de manera diferente. Es una cuestión de empatía.

2. La evolución nos lleva a ser cada vez más empáticos y compasivos no al contrario. También hay quien no ve nada malo en asesinar o torturar seres humanos (a esa gente se la diagnostica con una patología mental).

### **¿Cómo pueden pedir derechos animales si aún no se cumplen muchos derechos humanos?**

1. El cumplimiento de los derechos humanos es totalmente prioritario. Pero no puede servir de excusa para negarle a los animales su derecho a la vida y a la libertad.
2. Los derechos animales son una extensión de los derechos humanos. Cualquiera que tenga la sensibilidad para ver que es estrictamente necesario que los derechos humanos se cumplan debería tener la sensibilidad para ver esa misma necesidad en los animales, y viceversa.
3. Las luchas por los derechos humanos y los derechos animales son hermanas y complementarias, y por tanto se deben desarrollar paralelamente e ir de la mano. No deben jamás competir entre sí.
4. No podemos esperar a que se cumplan todos los derechos humanos en el último rincón del globo para empezar a preocuparnos por los derechos animales, porque eso puede retrasarlo muchísimo (o incluso no llegar nunca...) Mientras tanto perderíamos un tiempo precioso y cada día que pasa miles de millones de animales sufren.

### **Los animalistas anteponen los animales al ser humano**

1. No tiene por qué ser así. Se da por sentado que quien luchan por los derechos animales por supuesto también es sensible a los derechos y la vida humana. Aunque hayan destinado su lucha a otra causa.
2. Si en ocasiones puede dar esta sensación es porque el ser humano ya tiene garantizados ciertos derechos (aunque lamentablemente sigan siendo violados en muchos contextos), que a los animales se les niega incluso desde un punto de vista dialéctico.
3. Los derechos fundamentales como el derecho a la vida, la libertad y a una vida digna no son equiparables a otros derechos como el de libertad de elección. Así que a la hora de poner sobre la balanza la libertad de elección de un abrigo de piel, un cinturón de cuero, o una corrida de toros, debería tener mucho más peso el derecho a la vida de los visones, de la vaca de la que se extrae el cuero, o del toro que muere en la plaza.
4. Anteponer un derecho fundamental animal a un derecho humano no tan prioritario no es síntoma de estar contra la humanidad. Es sinónimo de dar la importancia que corresponde a cada tipo de derecho cuando ambos entran en conflicto.

### **Quieren prohibirnos el consumo de productos de origen animal porque saben que los recursos se agotan. Es una maniobra de manipulación de los poderosos.**

1. Efectivamente el modelo ganadero es totalmente insostenible y en el futuro no habrá suficientes recursos ni tierra disponible como para sostenerlo.
2. Lamentablemente los intereses económicos no están del lado del veganismo ni del animalismo.

3. No sólo no existe una maniobra encubierta del poder hacia una economía vegana, si no que hasta hace poco citar la ganadería como primera causa de degradación ambiental era tabú incluso para las organizaciones medioambientales.

### **El animalismo es un invento para dividirnos en la lucha por la igualdad y contra la opresión**

1. No existe mayor opresión que la que esclaviza, tortura y mata a millones de animales diariamente. Y de la que desgraciadamente nos hemos insensibilizado.
2. Cualquier lucha contra la opresión debería incluir en su seno el antiespecismo y la lucha por la liberación animal.
3. La lucha contra la opresión debe ser interseccional. Es decir todas las luchas unidas y respetándose entre ellas. Feminismo, igualdad racial, igualdad social, antiespecismo, ecologismo...

### **Si dejamos de comer productos de origen animal y liberamos todas las vacas, cerdos, gallinas... Sería un auténtico caos**

1. Incluso aunque como especie iniciásemos hoy mismo una transición social hacia el veganismo está sería tan gradual que la totalidad de animales que hoy viven en las explotaciones ganaderas terminarían en el plato de alguien y no en libertad.

### **El veganismo es un invento primermundista. Es insolidario con los países más pobres que viven por ejemplo de la pesca.**

1. Al contrario. La mayor parte de la producción agrícola del mundo se destina a mantener las especies ganaderas. Sin la ganadería habría mucho más espacio cultivable dedicado directamente al consumo humano lo que abarataría mucho el acceso a los cereales, legumbres y verduras.
2. Muchos países pobres son vegetarianos casi por necesidad. No cabe duda de que es un reto que exigiría un esfuerzo por parte de las naciones más favorecidas para fomentar un veganismo digno en estos países. Igual que se fomenta la transición energética a una economía más desarrollada sin pasar por el carbón.