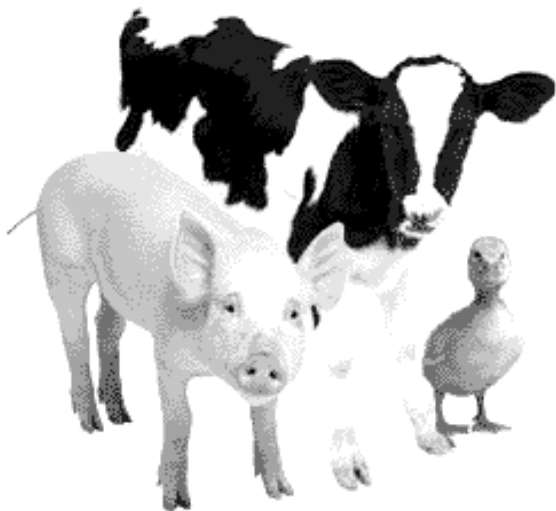


“Los animales existen en el mundo por sus propias razones. No fueron hechos para el ser humano, del mismo modo que los negros no fueron hechos para los blancos, ni la mujer para el hombre.”

Alice Walker



“...llegará el día en que hombres como yo, verán el asesinato de animales como ahora ven el asesinato de hombres.”

Leonardo Da Vinci

Más allá del vegetarianismo

La actitud de justicia a los animales que promueve el vegetarianismo no se agota en cuestionar el consumo de productos animales en la alimentación.

También debemos reflexionar sobre otros aspectos de la explotación animal, como el consumo de cueros y pieles, los espectáculos con animales (circos zoos, delfinarios...) o la experimentación animal.

Te invitamos a que profundices sobre estos temas y si quieres podemos ofrecerte más información, aclararte cualquier duda, etc.

Fotocopia y difunde este material,

¡Muchas gracias!



Vegetarianismo.net

Vegetarianismo.net

se dedica a fomentar el respeto a los animales a través de actividades de concienciación y la divulgación de información.

www.vegetarianismo.net

Correo electrónico: info@vegetarianismo.net

Teléfono: 627 986 379

Vegetarianismo: Respeto para los animales

Los demás animales tienen interés en vivir. Disfrutan de su vida y, como nosotros, no quieren verse privados de ella.

Sin embargo, hemos sido educados para ver con normalidad su muerte. Afortunadamente, cada día muchas personas de todo el mundo reflexionan sobre su educación y deciden respetar a los animales haciéndose vegetarianas.



Las dietas vegetarianas son respetuosas, variadas y sanas.

Descubrelas!

Pero somos omnívoros ¿no?

A menudo cuando hablamos de vegetarianismo se suele responder que “somos omnívoros”, sugiriendo con esto que necesitamos comer carne para vivir. Somos omnívoros, pero esto no implica que necesitemos comer carne.

Los omnívoros podemos elegir obtener los nutrientes que necesitamos de distintas fuentes, consiguiéndolos con facilidad con una alimentación vegetariana.

Las antiguas creencias sobre la alimentación han sido superadas por los especialistas en dietética. Si lo deseas puedes solicitar información nutricional gratuita a Vegetarianismo.net

Una dieta sana y completa

Hoy día ya no existen dudas sobre las bondades de las dietas vegetarianas bien planeadas. Son buenas alternativas alimenticias que nos pueden ayudar a mejorar nuestra salud.

ADA, la Asociación Americana de Dietética, entre otras organizaciones de salud, afirma que la alimentación vegetariana bien planificada es completa y contribuye a prevenir algunas enfermedades, como las afecciones del corazón, el cáncer, algunos tipos de diabetes, la hipertensión, etc.

Por qué cuesta tanto cambiar

Muchas personas sienten que es difícil hacerse vegetarianas. Incluso algunos reaccionan de manera violenta ante la idea del vegetarianismo.

Estos obstáculos son comprensibles, pues nuestra alimentación, no es sólo una manera de comer, es también una parte emocional de nosotr@s mism@s. Esto es así desde que nacemos, pues es nuestra madre quien nos enseña a comer y nos dice lo que es bueno y lo que no. Por otro lado, estamos muy apegados a los hábitos que nos han acompañado desde pequeños.

La comida se convierte en un rito que celebramos rodeados de familiares y amig@s. Por tanto, es lógico que el cambio al vegetarianismo nos pueda resultar conflictivo, tanto emocional como socialmente. Sin embargo, si comprendemos la importancia que dicha elección tiene para los animales, encontraremos las motivaciones para enfrentarnos a este reto.

Vegetarianismo.net y otros grupos ofrecen información y apoyo para dar este importante paso. Contacta con nosotr@s!

¿Sólo una cuestión personal?

Algunas veces se presenta al vegetarianismo sólo como una cuestión personal. Esto es así, por su relación con dietas sanas u actitudes religiosas, lo que nos hace pensar que es una opción que podemos tomar o no.

Sin embargo, los animales se lo juegan todo en nuestras elecciones a la hora de comer. Detrás de un plato de comida se esconde mucho sufrimiento y muertes que son perfectamente evitables con una opción vegetariana. Por ello, si pensamos en el vegetarianismo como una respuesta al respeto que merecen los animales, no nos extrañará que se proponga como un compromiso moral para todo el mundo.

Los animales discriminados

La explotación animal está mantenida por un prejuicio llamado especismo, similar al sexismo y al racismo. Este prejuicio, presente en toda la sociedad, nos hace pensar que pertenecer a una especie biológica u otra es suficiente para convertirnos en dueños y jueces de los animales.

Los humanos creemos que tenemos el derecho a utilizar a vacas, cerdos, gallinas, etc, para nuestro beneficio, por considerarles de especies "inferiores". Pero ¿esto es realmente justo?

Compartiendo el interés en vivir

Al igual que el sexo o el color de la piel, la especie no nos dice nada sobre el respeto que merece la vida de un individuo. De hecho, si lo pensamos detenidamente, lo único importante para proteger la vida de alguien es que disfrute de ella. Y pese a que los animales nos diferenciamos en muchas cosas, tenemos en común ese interés en vivir y no ser dañados. ¿Por qué no respetarlo?

La inteligencia como argumento

También se habla a veces de que nuestro tipo de inteligencia en comparación con otras especies nos legitima a utilizar a los animales.

Sin embargo, no todos los humanos somos iguales en este sentido. Muchos humanos son disminuidos psíquicos, enfermos mentales o niños pequeños.

Estas personas no tienen las mismas capacidades, pero nadie aceptaría considerarles como propiedades.

Del mismo modo, los animales pese a tener unas habilidades cognitivas distintas a las nuestras no pueden ser considerados por ello como meros recursos.

Inteligentes o no, tod@s queremos ser dueños de nuestras vidas. Y que otros sean más "listos" no les da carta blanca para explotarnos.

Los animales se comen entre sí ¿no podemos hacer lo mismo?

Es cierto que algunos animales se comen a otros para sobrevivir. Pero, los humanos tenemos muchas opciones antes de matar. Nosotros podemos elegir con criterios éticos, esa es la diferencia. Tenemos una conciencia moral para mejorar día a día cambiando aquellas cosas que hacen daño a los demás. ¿Por qué excluir a los animales de ese respeto?

Por otro lado, lo que hacen algunos animales no puede ser nuestro modelo de conducta, del mismo que lo que hace nuestro vecino no debe marcar lo que tenemos que hacer nosotros. Sino, cometeríamos muchos crímenes con la excusa de que otros también los comen.