

## 1. Por SALUD

En Norteamérica se ingieren 132 kilos de carne anuales por habitante, en Indostán son 2 y en España son 90. La cifra española ya supera en un 30% lo recomendado por la O.M.S.(Organización Mundial de la Salud). La media mundial estaría en unos 30 kilogramos anuales.

La carne produce diferentes enfermedades como arterioesclerosis, obesidad, colesterolos estudios de Hervey Diamond. El consumo de carne produce un aumento en la mortalidad del 31 al 36 por ciento según estudio de Rashmi Sinhas investigadora senior del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos. Recomiendan un máximo de 300 gramos de consumo semanal.

Comer carne en exceso es malo para la salud. Todos los médicos y expertos en alimentación aconsejan una alimentación basada más en fruta, verduras y cereales que en la carne y, entre la carne la mejor es la carne de ave, por su escasa grasa. **Harvey Diamond**, en su libro "Salud y Ecología" ("Your Heart, Your Planet", 1990) expone los peligros de esa mala alimentación (arterioesclerosis, obesidad, colesterol...). Se da la paradoja curiosa de que un gran número de individuos de los países ricos se quejan de sobrepeso por estar sobrealimentándose y tienen "pánico" a ir andando o en bicicleta a los sitios. Es como comprar productos "light" para no engordar y luego subir en ascensor. En todo caso, una dieta sana no debe incluir carne roja (cerdo, vaca... cancerígena según la OMS) más de una o dos veces al mes. Y esto también se aplica a dietas infantiles, en las que hay estudios que revelan que la carne de cerdo es mala para el desarrollo global del niño.

## 7. La carne roja ha sido clasificada como Grupo 2A, probablemente cancerígena para los seres humanos. ¿Qué significa esto?

En el caso de la carne roja, la clasificación se basa en *evidencia limitada* procedente de estudios epidemiológicos que muestran una asociación positiva entre el consumo de carne roja y el desarrollo de cáncer colorrectal, así como una fuerte evidencia mecanicista.

La *evidencia limitada* significa que una asociación positiva se ha observado entre la exposición al agente y el cáncer, pero que no se pueden descartar otras explicaciones para las observaciones (denominado técnicamente sesgo o confusión).

## 8. ¿La carne procesada fue clasificada como Grupo 1, cancerígeno para los seres humanos. ¿Qué significa esto?

Esta categoría se utiliza cuando hay *suficiente evidencia* de carcinogenicidad en humanos. En otras palabras, hay pruebas convincentes de que el agente causa cáncer. La evaluación se basa generalmente en estudios epidemiológicos que muestran el desarrollo de cáncer en humanos expuestos.

En el caso de la carne procesada, esta clasificación está basada en *evidencia suficiente* a partir de estudios epidemiológicos que muestran que el consumo de carne procesada provoca cáncer colorrectal.

## 1. ¿Más o menos sanas?

El profesor Tom Sanders, especialista en nutrición del King's College de Londres, asegura que "ninguna dieta es más sana que otra si contiene todos los nutrientes".

"Es cierto que los veganos tienden a pesar menos que los consumidores de carne y eso representa menos riesgos a la hora de padecer, por ejemplo, diabetes tipo 2, pero depende de si cuidan o no su dieta", le dijo a BBC Mundo.

Sobre el azúcar, asegura que los niveles son similares en veganos y no veganos siempre que lleven una dieta equilibrada. Dependerá de si consumen mucha comida procesada o no.

Dominika Piasecka, portavoz de la primera asociación vegana del mundo, The Vegan Society, dijo: "Puedes obtener todo lo que tu cuerpo necesita en una dieta vegana: los veganos en realidad tienden a comer mucha más fruta y verdura que el resto de la población, lo que tiene increíbles beneficios para la salud".

## 2. ¿Genera algún déficit?

El profesor Sanders recuerda que la única carencia que pueden tener los veganos es de Vitamina B12.

Esta vitamina está compuesta de bacterias presentes en el agua y el suelo, pero son eliminadas de los productos que ingerimos. La clave es que los animales reciben inyecciones o suplementos de esta vitamina B12 y por eso la obtienen los consumidores de carne.

"Una carencia de vitamina B12 puede ocasionar problemas de salud serios llegando incluso a la parálisis o la muerte", advierte Sanders, que simplemente recomienda que se tenga en cuenta esta realidad si se elige una dieta sin productos animales.

Para Piasecka, de la Vegan Society, ni siquiera hace falta tomar suplementos para obtenerla. "Puedes obtenerla a través de alimentos enriquecidos como leche de plantas, algo de cereal para el desayuno o Marmite (un subproducto de la levadura de cerveza)".

## 3. ¿Supone algún riesgo?

Además del mencionado por la falta de Vitamina B12 y sus consecuencias, el profesor Sanders habla del calcio.

"Los veganos tienen que asegurarse de tomar productos de soja con calcio (de lo contrario) eso podría causar osteoporosis y aumentar el riesgo de fracturas óseas".

También recalca que habrá que estar muy vigilantes en el caso de niños menores de 5 años que sigan una dieta vegana. "Algunos tienden a ser más flacos y bajitos, pero si los padres vigilan bien lo que comen no tiene por qué ser así".

Desde la Vegan Society recuerdan que la Asociación de Dietética Británica (British Dietetic Association) asegura que una dieta vegana es "adecuada para todas las etapas de la vida la infancia y el embarazo", algo que no desmiente el profesor Sanders.

## 4. ¿Los veganos son menos fuertes?

La fuerza no tiene nada que ver con el veganismo coinciden ambas fuentes.

Sanders puntualiza que "en la tercera edad, las personas que han llevado una dieta vegana sí pierden más masa muscular que los no veganos, pero no tiene consecuencias graves y se puede solucionar con un aumento de la movilidad".

La Vegan Society recuerda el nombre de Patrik Baboumian, campeón de halterofilia vegano; el caso de un campeón de kickboxing James Southwood y las tenistas Venus y Serena Williams.

## 5. ¿Viven más?

No, no hay bases científicas que prueben esta afirmación. Los defensores de la dieta vegana dicen que ellos tienen "una presión arterial más baja, una tasa menor de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y también algunos tipos de cáncer", pero Sanders recuerda que esto puede darse también en carnívoros con una buena dieta.

## ESTUDIO CIENTÍFICO REVELA QUE LAS DIETAS VEGANAS CAUSAN IMPORTANTE PÉRDIDA DE PESO

Un estudio científico en la edición de abril de «Nutrition Reviews» (Revisiones de Nutrición) demuestran que una dieta vegetariana es muy eficaz para la pérdida de peso. Los vegetarianos tienden a ser más delgados que los que comen carne y experimentan las tasas más bajas de enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y otras condiciones relacionadas con el sobrepeso y la obesidad que ponen en peligro la vida. El nuevo estudio compila datos de 87 estudios anteriores y encontró que la pérdida de peso no depende del ejercicio o del conteo de calorías y se produce a un ritmo de aproximadamente 1 libra por semana.

## DIETA VEGANA

- Comer al menos 5 porciones de frutas y vegetales por día.
- La base de sus comidas debe estar en papas, arroz, pasta u otros carbohidratos con almidón. De ser posible elija siempre cereales integrales.
- Contemple una alternativa a la lactosa: soja o yogures. Elija aquellos con niveles bajos de azúcar y grasa.
- Coma frijoles, legumbres y otras proteínas.
- Cocine con aceites no saturados.
- Beba líquidos, al menos 1,5 litros al día.

**Para conseguir el máximo beneficio de una dieta vegana, los veganos deben seguir una de las siguientes recomendaciones: Investigación de Jack Norris un nutriólogo certificado.**

Consumir comidas enriquecidas dos o tres veces al día para conseguir por lo menos 3 microgramos (mcg) de vitamina B12 diarios ó

Tomar un complemento diario de vitamina B-12 que contiene por lo menos 10 mcg ó

Tomar un complemento cada semana de vitamina B-12 que contiene por lo menos 2000 mcg

Formamos parte de una cadena alimenticia, es natural que nos comamos los unos a los otros" o también los plantean como "Qué pasa con los leones que se comen a las zebras. Les hacemos vegetarianos a ellos?

Eso podía argumentarse en caso de que viviésemos en "estado natural", pero nada más lejos de ser así. Vivimos en zonas apartadas del resto de animales. La cadena alimenticia está truncada ya que hoy día no tenemos predadores naturales, por lo que no sería cierta la igualdad en cuanto a que otros animales puedan cazarnos y alimentarse de nosotros. Además, los animales que sirven de sustento a los que comen carne tampoco viven según los dictados de la naturaleza, puesto que permanecen reclusos, confinados o vigilados por los humanos. Tampoco su reproducción es natural, puesto que se les insemina de forma artificial. Además, aunque viviéramos en estado natural, debemos ser conscientes de que somos el único animal que tiene la posibilidad de elegir qué tipo de ingredientes incluimos en nuestra alimentación. De este modo, y

habiendo alternativas, deberíamos elegir la que menor daño cause, y es evidente que estaríamos hablando de una alimentación sin productos animales.

**El argumento clave para los que atacan una dieta principalmente vegetariana es el hecho de que los animales se comen entre ellos.** Pero es un argumento absurdo porque nosotros no podemos fijarnos en los animales como guía moral y, si lo hacemos para una cosa, resultará complejo justificar porqué no lo hacemos para otras cuestiones (los animales no viajan en coche...). Peter Singer resalta la necesidad de **pensar en la ética de nuestra dieta**, concluyendo que “no se puede evadir la responsabilidad imitando a seres que son incapaces de tomar esta decisión”.

---

## 2. Producir carne CONTAMINA en exceso

Por cada hectarea de consumo humano se necesitan 20 de alimentación del ganado. Problemas en Brasil con ganaderos METANO 1000 millones de vacas diario Perú.com

En palabras de Araújo: “Comemos también en exceso y lo excesivo. Un solo dato: cada kilogramo de carne ha necesitado 1.000 litros de agua para formarse y otros 100 de alimentos vegetales. Un kilogramo de cereal solo precisa 100 litros y unos pocos gramos de abonos”. A eso hay que añadir el mayor consumo de abonos, insecticidas, hidrocarburos... Diamond dice que “por cada hectárea de tierra dedicada al consumo humano, se dedican 20 a la alimentación del ganado”. La deforestación del Amazonas es en gran parte debida a dedicar sus zonas para el cultivo de soja para piensos y el pastoreo del ganado vacuno, que luego se vende como hamburguesas en los restaurantes de comida rápida de multinacionales estadounidenses de sobra conocidas. El problema afecta a muchas más zonas. Por ejemplo, Guatemala exporta carne a EE.UU., mientras el país padece una grave desnutrición infantil y este caso no es uno aislado. “Nuestro apetito de productos animales está borrando del mapa nuestros bosques, ensuciando nuestras aguas, contaminando el aire, devorando nuestros recursos naturales y diezmando nuestras tierras”.

El ecologista brasileño **Chicho Méndez** (1944-1988) fue asesinado un 22 de Diciembre por defender la selva amazónica contra los ganaderos.

### Cantidad de vacas en el MUNDO

Hace casi 2.500 años, el crecimiento demográfico en la **India** provocó la reducción de las tierras de pasto en favor de los cultivos de hortalizas. Las vacas, cada vez menos numerosas, fueron entonces conservadas por su leche y abono.

En segundo lugar se encuentra **Brasil**, con 219 millones de vacas, seguido por China (100.2 millones), **Estados Unidos** (91.8 millones) y los países del bloque de la **Unión Europea** (88.6 millones).

Completan el top ten **Argentina** (51.99 millones de vacas), **Australia** (26.15 millones), **Rusia** (18.66 millones), **México** (16.45 millones) y **Uruguay** (12.06 millones)

Perú.com

### Emisiones de Metano por vaca.

Cada uno de estos animales, y hay millones de ellos, produce a diario entre unos 3 y 4 litros de gas metano.

Se estima que en el mundo entero hay más de mil millones y medio de **vacas** y éstas son las mayores productoras de metano del mundo. Sus **flatulencias** también contienen otros gases contaminantes que influyen en el crecimiento del efecto invernadero y  $\frac{2}{3}$  de todo el amoníaco también proviene de sus gases.

### El 62% de la tierra deforestada en la Amazonía se convierte en pastizales

El 62 por ciento del área deforestada en la Amazonía brasileña, hasta 2008, estaba ocupada por tierras de pasto para ganado. Así lo confirma un estudio del Instituto Nacional de Investigación Espacial de Brasil (INPE) y de la Empresa Brasileña de Investigación Agropecuaria (Embrapa).

El estudio determinó que hasta el año 2008, 719.000 kilómetros cuadrados (el 17,5 por ciento de la Amazonía brasileña) habían sido deforestados. De estos, 447.000 kilómetros cuadrados estaban siendo utilizados para la cría de ganado, con una densidad media de 1,6 cabezas por hectárea. Por otro lado, 35.000 kilómetros cuadrados (menos del 5 por ciento) estaban dedicados a cultivos agrícolas industriales de productos como la soja.

La principal causa de la **deforestación** es aumentar la superficie de pastoreo para la ganadería, así lo refleja el último informe de la **FAO** donde se analizaron datos de entre el 2000 y el 2010 y se llegó a la terrible conclusión de que el 70% de la deforestación ocurrida en esa década fue a causa de la agricultura comercial.

Nótese que **agricultura comercial**, no se refiere al pequeño campesino a eso se le denomina **agricultura familiar**, se trata de grandes empresas que compran grandes extensiones de terreno o simplemente gente sin escrúpulos que quema todo para tomar la tierra de forma hasta ilegal como pasa a diario en el Amazonas.

La mayor parte de la deforestación es destinada a pasturas para ganado bovino (vacas), esto se debe a que América del sur provee fundamentalmente a Europa y E.E.U.U. de carne, los modelos agro exportadores industriales permiten precios competitivos, aunque ambientalmente esa carne barata le está saliendo bien cara al mundo entero.

#####

## 3. La carne es un lujo, en un mundo HAMBRIENTO

Los datos exactos poco importan, cuando aproximadamente el 20% de la humanidad accede diariamente a un 40% más de los alimentos NECESARIOS, mientras que un 40% de la humanidad tampoco está muy sano porque ingiere un 10% diario menos de lo imprescindible. Otros casi 500 millones pasan hambre crónica. Los científicos Nebel y Wrigth resaltan que el mundo produce alimentos de sobra, pero que los alimentos “fluyen en la dirección de la demanda [económica], no de las necesidades nutricionales”. Y mientras en los países ricos se tira comida, los países pobres venden a los ricos sus materias primas: café, caucho, carne, algodón, té, frutos... o cacao, a veces explotando a niños.

A esto se une lo que el economista francés **Bertrand De Jouvenel** (1903-1987) llamó la «paradoja de la carne», por la que “el desarrollo de una civilización lleva consigo el incremento de la demanda de carne” de cada ciudadano, a pesar de que “una misma superficie produce mucho menos alimento en forma de carne que en forma de cereales”, lo cual conlleva un “despilfarro de espacio”. Este economista resaltó que **la riqueza de los países ricos se debe básicamente a que se está explotando el mundo**. Todo lo que usamos y

comemos proviene de la naturaleza y muchos avances tecnológicos han permitido explotar la Naturaleza de forma *insostenible*. Este mismo economista nos dejó unas palabras que merecen una honda reflexión:

“Tenemos motivos para invertir las prioridades, tanto más teniendo en cuenta que una gran parte de la especie humana no ha alcanzado todavía la seguridad de la propia existencia biológica. Y mientras nosotros nos compadecemos en términos abstractos de la suerte de esa gran parte de la humanidad, los buques de pescas más poderosos de los países avanzados (...) salen a la captura en sus aguas del pescado que necesitarían para la alimentación, y que va a parar a la alimentación de nuestro ganado”.

#####

## 4. El consumo abusivo de carne conlleva MALTRATAR a los animales

Para que la carne, el pescado o la leche sean productos baratos se maltrata a los animales (hacinamiento como mínimo), se les medica en exceso, se les administra alimento poco natural y se les engorda artificialmente, pero hay más: castración, separación de la madre y sus crías, la ruptura de los rebaños, la marca, palizas, el trauma del transporte... Esto es una práctica común en los países industrializados, porque lo que prima es producir mucho, sin importar la calidad. En ciertos casos, los ganaderos caen en la ilegalidad de utilizar medicamentos y hormonas en exceso. Los análisis revelan que en la carne y pescado que se consume hay antibióticos que muchas veces se administran sin necesidad y solo para prevenir enfermedades.

En su libro “Ética Práctica”, Peter Singer decía que si tuviéramos en cuenta el **sufrimiento de los animales** (aunque fuera considerado como menos malo que el sufrimiento humano) “nos veríamos obligados a realizar cambios radicales en el trato que damos a los animales; estos cambios afectarían a nuestra dieta, a los métodos de cría, a los métodos de experimentación en muchos campos de la ciencia, a nuestro planteamiento con respecto a la fauna y a la caza, al uso de trampas y de prendas de piel, y a algunos lugares de diversión tales como circos, rodeos, parques zoológicos. Como resultado, se reduciría de forma considerable la cantidad total de sufrimiento provocado; de forma tan considerable que es difícil imaginarse otro cambio en la actitud moral que llevara consigo una reducción tan importante de la suma total de sufrimiento que se produce en el universo”. Según este estudioso de la ética, “el dolor y el sufrimiento son malos y deberían ser evitados o minimizados, independientemente de la raza, el sexo, o la especie del ser que sufra”. Tras esa conclusión también afirma que **“la carne es un lujo y se consume porque a la gente le gusta su sabor”, un argumento “relativamente secundario con respecto a la vida y el bienestar de los animales”**. Así, Singer dice que “para evitar el especismo hemos de acabar con estas prácticas. Nuestra compra es el único tipo de apoyo que necesitan las granjas de cría intensiva. La decisión de dejar de darles ese apoyo puede ser difícil, pero es menos difícil de lo que fuera para un blanco del sur de los Estados Unidos ir en contra de las tradiciones de su sociedad liberando a sus esclavos; si no cambiamos nuestros hábitos alimenticios, ¿cómo podemos censurar a los propietarios de esclavos que se negaban a cambiar su modo de vida?”. Suiza por ejemplo, (un país poco ético en cuanto a la banca se refiere) prohibió la cría de aves en jaulas, e incluso hervir crustáceos echándolos vivos al agua hirviendo o conservarlos vivos en hielo.

En todo caso, Singer dice que “la cuestión trascendental no es si la carne de los animales podría producirse sin sufrimiento, sino si la carne que pensamos comprar ha sido producida sin sufrimiento. A menos que confiemos que sea así, el principio de igual consideración de intereses implica que está mal sacrificar intereses importantes de un animal para satisfacer un interés menos importante nuestro”. Así, en las ciudades “esta conclusión nos lleva muy cerca de un modo de vida **vegetariano**”.

## ESTUDIO DE JUAN VALLÉS, KEVERLLET

variables de una vaca:

260 días para aumentar obtener 375 kilos

8 kilos por día de alimento

25 litros de agua

#####

por cuestiones de Rendimiento de canal se reduce a 375

se reduce un 25% en cuestiones de mermas y desperdicios

quedan 169 kilos

#####

AGUA

$260 \text{ días} * 25 \text{ litros de agua} = 6500 \text{ litros de agua}$

$6500 \text{ litros entre } 169 \text{ kilos} = 38.5 \text{ litros por kilo}$

por lo tanto son  $5.775 = 6 \text{ litros por } 150 \text{ gramos}$

ALIMENTO

1kilo de alimento 1000-1500 litros de agua

media 1250 litros

del alimento el 95% es vegetal, lo demás son hormonas

$1250 \text{ litros} * 8 \text{ kilos} * 0.95 \text{ porcentaje vegetal} * 260 \text{ días} = 2\,470\,000 \text{ litros}$

2 470 000 litros para un 169 kilos de carne

2192 litros para 150 gramos

$2192 \text{ litros} + 6 \text{ litros} = 2198 \text{ litros aprox } 2200 \text{ litros para una torta de } 150 \text{ gramos}$

#####

Estudio hecho por McDonalds

se venden 75 hamburguesas por segundo en todo el mundo

$75 \text{ ham} * 2200 \% 2 \text{ litros p/p} * 16200 \text{ segundos} = 1\,336\,500\,000 \text{ personas}$

mayor que toda la población de ÁFRICA = 1 284 442 270 personas

## Preguntas

### SALUD

Calorias por alimentación de carne, índice de obesidad, 50% por alimentación de carnes rojas y 50% por azúcares. BMC Nutrition' y 'Journal of Nutrition & Food Sciences

Dieta a base de carnes puede provocar un aumento de que una persona pueda sufrir cancer.

### CONTAMINACIÓN

Deforestación de tierras para uso de ganaderia

Gasto de agua para producción de alimentos para ganado

Emisiones de metano \* cantidad de vacas

### LUJO

Alimento de los ricos, la carne es un lujo en un mundo desigual

¿Qué opina del gasto abrumador de agua que provoca el ganado para la producción de carne, una torta de carne de 150 g es suficiente para darle de tomar a 1100 personas en 1 día?

### MALTRATO

Daño a los animales y las indiferencia entre animales.