



# VEGANISMO

...es salud, respeto por los animales y la naturaleza

## CIRCULAR INFORMATIVA nº 1

Segunda época  
Noviembre 2002



¡Queridos Amigos/as de AVE!

Después de un periodo de ajuste en el que no ha sido posible mantener el contacto necesario con nuestros socios y simpatizantes a través de los boletines y circulares de la Asociación Vegana Española (AVE), os escribo, con renovado optimismo, para relanzar nuestro proyecto vegano, contando con el apoyo de Ana, David y Estrella; nuestro propósito es el de siempre: continuar la actividad informativa/educativa de AVE, y promover la filosofía y la práctica del veganismo, sinónimo de rechazo a la violencia de un sistema injusto e insolidario, basado en la explotación animal, que genera graves conflictos sociales, hambre y pobreza.

Desde la fundación de AVE en Julio de 1993, con motivo del VII Festival Vegano Internacional celebrado en Tossa de Mar (Girona), he valorado muy positivamente el apoyo y comprensión de cuantos me habéis animado a seguir divulgando el estilo de vida vegano, y las múltiples ventajas y satisfacciones de una visión sana y respetuosa con la naturaleza y la compleja biodiversidad de los ecosistemas del planeta. Labor que he venido realizando, a nivel internacional, como presidente de la Asociación Vegana Española, como miembro del consejo y secretario general de la Unión Vegetariana Internacional, a través de la publicación de artículos, boletines, revistas, charlas, conferencias, contactos personales, entrevistas con los medios de comunicación y la organización de congresos.

En estos últimos años, los violentos acontecimientos que ya forman parte de la realidad cotidiana, así como los escán-

dalos alimentarios y de cualquier otra índole: «vacas locas», manipulación genética de los alimentos, uso generalizado de productos químicos en la agricultura y la ganadería, clonación de seres vivos, etc., están provocando una reacción de rechazo al modelo de consumo irracional impuesto por las grandes multinacionales, que no responde a las verdaderas necesidades fisiológicas y espirituales del ser humano. Esto está generando una profunda reflexión sobre la naturaleza y los métodos de producción de los alimentos, además de un creciente interés de los consumidores por los alimentos procedentes de la agricultura ecológica y por la filosofía vegetariana y el veganismo.

La falta de una cultura ética de respeto a los animales, que condiciona el consumo de sus productos y el alto nivel de depredación humana sobre las cuatro quintas partes de los recursos naturales del planeta, requiere un rechazo general del modelo de consumo americano basado en la cultura de la hamburguesa y la destrucción medioambiental. Si nuestra capacidad para crear y destruir, y nuestra identidad y comportamiento están relacionados con nuestra alimentación, el veganismo es la forma más adecuada para vivir integralmente en mayor armonía con los demás. Con tu apoyo y colaboración esperamos lograr que los seres humanos y los animales dejen de ser víctimas o

verdugos, y que nuestro país sea un lugar más sano, justo y solidario.

**Francisco Martín**  
Presidente de AVE



“¡Oh dioses! ¿Puede darse mayor delito que introducir entrañas en las propias entrañas, alimentar el cuerpo con otros cuerpos y conservar la vida dando muerte a un ser que como nosotros vive?...¿Por qué ha de ser la matanza el único medio de satisfacer vuestra insaciable gula?”

Desde que Pitágoras (siglo VI a. de J.C.) pronunciara esta exhortación a favor de una dieta exenta de carne y sus seguidores formaran una comunidad vegetariana, la historia de la humanidad se ha caracterizado como una lucha para recuperar la identidad moral del ser humano. En la actualidad, millones de personas en todo el mundo siguen una alimentación vegetariana o vegana (sin productos de origen animal), por los mismos principios que expuso el gran filósofo y matemático griego: la salud física, la responsabilidad ecológica y las mismas motivaciones filosóficas o espirituales que también hoy nos preocupan.

### **¿Qué podemos hacer para salvar nuestro entorno natural y hacer menos rentable la devastación ambiental?**

El uso irracional de los recursos naturales para satisfacer una mítica necesidad de proteína animal a cualquier precio está afectando seriamente la salud y la confianza de los consumidores, que asisten impasibles al dantesco espectáculo de la destrucción masiva de millones de animales, manipulados y enfermos, víctimas de la irresponsabilidad y la codicia de intereses egoístas. La pésima calidad de vida y las enfermedades degenerativas que padecen los animales -como la encefalopatía espongiiforme bovina- en los sistemas intensivos donde viven hacinados y medicados; las enfermedades humanas de origen nutricional como la arteriosclerosis, la hipertensión, el cáncer o las enfermedades del corazón; los costes medioambientales de los cultivos masivos de cereales y piensos para satisfacer la innecesaria demanda de carne; la degradación del suelo, el agua, el aire y el medioambiente por la quema y la tala indiscriminada de bosques; la utilización de harinas cárnicas, lodos, pesticidas y contaminantes químicos para rentabilizar más las explotaciones ganaderas, etc., son el resultado de graves errores dietéticos que hipotecan la salud de todo el planeta.

Una parte significativa de los muchos problemas medioambientales y sociales que afronta la humanidad están relacionados con la cría de 1500 millones de animales en explotaciones ganaderas que ocupan una cuarta parte de toda la masa terrestre del planeta. La destrucción de millones de

hectáreas de bosque virgen tropical para aumentar el área de pastizales está provocando la desaparición de especies enteras de plantas, pájaros, mamíferos y reptiles. Las técnicas empleadas en la ganadería intensiva causan, además, la pérdida irremediable de la capa fértil del suelo.

Mientras el hambre mata a millones de personas por carecer de los cereales que se dedican para alimentar al ganado, otros tantos mueren a causa de las enfermedades que se generan con el consumo de carne de animales alimentados a base de cereales.

La práctica del veganismo es la forma más directa de colaborar a proteger el medioambiente; siguiendo una dieta vegana, por ejemplo, a base de fruta, vegetales, cereales y legumbres, gastamos menos del 10% del agua necesaria para alimentar a alguien que se alimente de carne.

### **¿Tiene sentido explotar a otros animales similares a nosotros y alimentarnos con ellos?**

La domesticación de los animales ha conducido a una degradante y peligrosa manipulación y clonación de los animales para patentar y comercializar sus vidas y sus cuerpos. Un rinoceronte, un elefante, un tigre un pollo, una vaca, un cerdo o un pez son seres sensibles con un valor económico asignado que les priva de libertad para evolucionar como individuos, viéndose sometidos a todo tipo de vejaciones y malos tratos antes de perder la vida insensatamente por unos trozos de carne o algún trofeo o “souvenir” para satisfacer la demanda insensible de quienes son incapaces de solidarizarse con unos seres que vivieron, respiraron y debieron compartir un planeta que no nos pertenece.

La actual crisis alimentaria mundial es ante todo una crisis de valores que requiere la adopción de urgente de medidas alternativas de rechazo a los métodos obsoletos de producción de alimentos basados en la obtención rápida del máximo beneficio.

A pesar de los riesgos para la salud pública, derivados del consumo de animales estresados, mutilados o enfermos, millones de seres dignos de respeto y consideración viven privados de sus instintos naturales y mueren miserablemente, porque, tanto a nivel individual como colectivo, rehusamos admitir que los productos que se obtienen de los animales provienen de seres sensibles condenados por un silencio cómplice, a morir anónima y cruelmente después de una corta existencia antinatural carente de sentido.

La violencia, que afecta tanto a los animales como a los seres humanos, es el resultado de una

asimilación incorrecta de ideas y alimentos no afines a nuestro organismo. Por lo tanto, el consumo de productos respetuosos con los animales y el medioambiente determinante para establecer el grado de sensibilidad individual y la calidad de vida del planeta.

### **El consumidor ético: cuestión de salud y solidaridad**

El mejor modo de expresar nuestra solidaridad y nuestro compromiso más sincero con los demás es lograr asumir un estilo de vida responsable. La única forma de frenar el horror insensato y la destrucción masiva de animales y su hábitat es mediante el cese de su explotación y consumo. Tanto si somos o no vegetarianos, para empezar a resolver los graves problemas que a todos nos afectan, es necesario participar en la búsqueda de soluciones y adoptar una actitud que nos permita dejar de ser parte integrante del problema.

Para merecer la solidaridad y el respeto social es esencial asumir una mayor responsabilidad personal y estar mejor informados sobre el impacto positivo o perjudicial de nuestros hábitos de consumo a nivel animal, humano y medioambiental. Sólo así podremos definir como verdadera nuestra afinidad natural por los alimentos y satisfacer nuestras auténticas necesidades utilizando solamente productos o artículos obtenidos y testados éticamente que sean respetuosos con la vida y el medioambiente.

La rectificación de muchos errores dietéticos importantes basados en el consumo de productos de origen animal, carentes de fibra y ricos en colesterol, implica reducir gradualmente su uso o eliminarlos por completo, siguiendo unas reglas básicas: para ser consumidores responsables debemos cuestionar la naturaleza, el origen y los métodos de producción de los alimentos. Las características de los alimentos igual que la composición de la leche, están fisiológica y específicamente adaptados para cada especie. La carne de cualquier especie es un producto inadecuado para el ser humano que no puede asimilar las purinas ni los despojos animales.

Si aceptamos que somos lo que comemos y superamos la dependencia de los animales, el veganismo es la vía más ética, adecuada para eliminar las barreras que nos impiden disfrutar de buena salud y establecer una relación más sana y respetuosa con los seres vivos y la naturaleza.

Estimados amigos:

Probablemente muchos de vosotros también recordareis los principios de la Asociación Vegana Española. En nuestro caso particular, cuando cayeron en nuestras manos los primeros boletines de AVE, a mediados de la década de los 90, jamás habríamos imaginado que llegaríamos a escribir esta presentación.

Aquellas publicaciones, nos marcaron profundamente. Hasta el punto de que nos empujaron a replantear nuestro estilo de vida, al comprender la amplitud y la importancia de los planteamientos veganos.

Sin duda alguna, aquellos materiales introdujeron en nuestro país un concepto todavía desconocido, a pesar de que en los países anglosajones ya eran ampliamente practicados por aquel entonces. Fueron la semilla que en el futuro iría dando sus frutos. Indudablemente, todo necesita su tiempo, su evolución, y aunque toda novedad cuesta de implantar, quizás ahora sea ya un momento propicio para el veganismo en nuestro país.

En todos los medios, el vegetarianismo (y por tanto, también el veganismo) está suscitando un interés creciente.

Y para nosotros representa una enorme satisfacción poder participar activamente en el proyecto de AVE, en este proyecto de futuro. Aspiramos a continuar la gran labor que inició Francisco Martín en aquellos primeros momentos, una tarea que requerirá sacrificios personales pero que también nos reportará satisfacciones.

Así pues, esta es la ocasión para presentarnos. Somos Estrella Vilaplana y David Román. Yo (David) tengo 35 años y empecé en el vegetarianismo cuando tenía 22. La causa fue la simple lectura de un libro, razón por la cual sigo pensando que es fundamental la difusión de nuestras ideas por medio escrito. Estuve llevando una dieta ovo-lacto-vegetariana durante unos 7 años, hasta que entré en contacto con la corriente vegana y comprendí que existían muy buenas razones para dar ese paso siguiente. Efectivamente, los razonamientos que plantea el veganismo abarcan mucho más allá del hecho de no comer carnes.

Por su parte, Estrella entró en contacto con el vegetarianismo más tarde, hacia los 30 años, y para ella fue como encontrar lo que siempre había estado esperando: un cambio en su vida hacia un mayor bienestar físico y mental en todos los aspectos, que adoptó de inmediato. Antes de los dos años siguientes, empezó a explorar el veganismo junto conmigo, nuestro apoyo mutuo fue fundamental,



pues muchas personas no llegan a practicarlo por la falta de apoyo social. Y ese es uno de los objetivos principales de AVE.

Nuestro hijo, que se llama Leo, es vegano desde siempre, desde su nacimiento. El hecho de criar a un pequeño vegano en un país donde no existen otros en situación similar (al menos en nuestro entorno inmediato), constituyó para nosotros un gran desafío. Pero al mismo tiempo representó un aliciente para dar a conocer un estilo de vida plenamente válido no sólo para personas adultas, sino para todas las edades.

Por alguna razón, el hecho de adoptar el veganismo no fue sólo una elección en nuestra vida privada, sino que empezamos también a trabajar en su difusión: nos convertimos en "*activistas*". Quizás la razón sea el deseo de que otros puedan llegar a gozar de los beneficios que nosotros hemos encontrado en esta ideología. No lo sé, pero algo nos mueve a hacerlo. Desearíamos que cada vez más personas se sumen a esta alternativa, porque consideramos que sería positivo para el ser humano, para los animales y para el planeta. Y la mejor forma de conseguirlo es promover este estilo de vida, mediante el ejemplo personal y mediante la difusión por toda clase de medios (internet, publicaciones, conferencias, entrevistas...).

La reciente publicación de nuestro libro "*La dieta ética*", el primero editado en español que trata el veganismo en profundidad, ha representado un paso más en este proceso divulgativo, contando con una inesperada buena aceptación entre el público.

Esto es sólo el principio, y debemos continuar en este camino, por la difusión del veganismo. Por eso, esperamos contar con la colaboración de todos, es importante.

*David Román y Estrella Vilaplana*

**ESTE ES YA  
UN MOMENTO  
PROPICIO  
PARA EL  
VEGANISMO  
EN NUESTRO  
PAÍS**

**EL APOYO  
DE TODOS ES  
IMPORTANTE  
PARA  
CONTINUAR  
CON LA  
LABOR DE  
AVE**





**CONTRIBUIR  
A LA  
DIFUSIÓN  
DEL  
VEGANISMO**

Se han producido numerosos hechos en mi vida en este último año. Aunque aparentemente inconexos, me han hecho comprender con claridad mi misión de contribuir a la difusión de una dieta vegetariana estricta.

Vivimos en un mundo maravilloso que hemos de cuidar y custodiar. En mi caso particular, la adopción de una dieta vegetariana ha sido la consecuencia de mi búsqueda del desarrollo espiritual: *Yo soy vegetariana por Amor.*

Por amor dejé de comer animales y me hice ovo-lacto-vegetariana hace unos 10 años. A medida que profundicé en mis creencias me fui dando cuenta de que mi comportamiento aún permitía diversas formas de sufrimiento: Me había olvidado de la esclavitud a la que están sometidas las vacas lecheras, las gallinas ponedoras, los animales de laboratorio... Me había olvidado del medio ambiente, del Tercer Mundo, de la Salud de nuestro Planeta.

Animada por la lectura del libro de David y Estrella, "*La Dieta Ética*",

e impresionada por la angustia que me causó la visión casual de una granja industrial, decidí dar un paso más y hace un año elegí el veganismo. Aún soy una "vegana novata", muy sensibilizada con todos aquellos que se han decidido a efectuar el cambio, a quienes especialmente deseo animar.

Me considero una persona privilegiada con la obligación moral de devolver al Universo todo lo que recibo de él. Por eso, agradezco enormemente a AVE que me haya brindado la posibilidad de colaborar en pro del veganismo, para aportar mi cariño y entusiasmo a este gran proyecto iniciado por Francisco Martín hace casi 10 años. Con su altruismo, Francisco animó a David y Estrella, y después ellos me animaron a mí. Quiero continuar esta cadena de amor, y así abonar y favorecer el crecimiento de la semilla que ya plantó AVE años atrás en nuestros corazones.

*Ana Moreno*

Durante el año 2003, AVE publicará un boletín y una circular, alternativamente, cada trimestre, además de nuevos folletos informativos.

Si deseas colaborar con AVE, recibir más información, actualizar tus datos personales y dirección, o darte de baja en la lista de contactos de AVE, puedes rellenar el cupón adjunto o enviar tus datos a:

Asociación Vegana Española (AVE)  
Apartado 348 - 03800 Alcoy (Alicante)  
<http://www.ivu.org/ave>



- Sí, deseo recibir más información de AVE
- No deseo recibir más información
- Sí, enviadme la información a mi nueva dirección
- Sí, deseo colaborar con AVE.

Nombre: .....  
 Domicilio: .....  
 Población: ..... Cód. Postal: .....  
 Teléfono: ..... Correo electrónico: .....