



# ¿QUÉ ES EL ESPECISMO?

Descubre cómo podemos hacer la diferencia



# ESPECISMO:

## una forma de discriminación

Discriminar a alguien es tratarle de forma desfavorable debido a alguno de sus rasgos de identidad como su color de piel, género, orientación sexual o cualquier otra característica. Sin embargo, existe otra discriminación de la que poco se habla, la discriminación hacia los animales por su especie: el especismo.

Los animales con los que compartimos nuestra casa, al igual que aquellos que están en las granjas, son capaces de sentir dolor y placer; todos buscan preservar su vida, su libertad y no ser lastimados. A pesar de esto, por mucho tiempo se ha normalizado discriminar a los animales según su especie, valorando más algunas vidas sobre otras. Cuando un perro es lastimado, muchas personas sentimos enojo, pero, ¿pensamos lo mismo si se trata de un animal de otra especie?

Ciertos animales son explotados diariamente en industrias como la médica, de los alimentos, moda y entretenimiento, por mencionar algunas. Son tratados como mercancía o máquinas productoras de recursos, simplemente por ser vacas, peces, pollos, cerdos u otra especie que en nuestra cultura se considera normal explotar.

Afortunadamente, millones de personas están cuestionando las ideas especistas impuestas por la sociedad para vivir más acorde a sus valores de equidad y respeto. Este folleto expone ciertas formas en que los animales son afectados por el especismo y algunas maneras de combatir su opresión con el fin de crear un mundo más justo.



**Muchas de las prácticas comunes de la ganadería serían ilegales si fuesen realizadas en animales de otras especies, como perros y gatos.**



Con tan solo unos minutos de haber nacido, no volverá a ver a su madre jamás.

## LA LECHE LASTIMA A LAS VACAS

---

Cada vaca en México produce en promedio 25 litros de leche al día. La producción de tanta leche provoca el engrandecimiento y ruptura de las ubres, algo que les causa mucho dolor.

Para que las vacas puedan producir leche tienen que dar a luz, por eso son preñadas año tras año mediante inseminación artificial. A pesar de que el vínculo entre la madre y su bebé es uno de los más fuertes en la naturaleza,

los becerros de la industria de la leche son separados de sus madres a las pocas horas de nacidos. Los machos serán enviados al matadero para ser vendidos como carne de ternera, mientras que las hembras tendrán el mismo destino que sus madres. La esperanza de vida de una vaca es de veinte años, pero en las granjas lecheras las matan en promedio a los cinco años, cuando su producción de leche comienza a disminuir.





**Los peces son animales sensibles e inteligentes. Cada vez hay más evidencia científica que demuestra su capacidad de sentir dolor y miedo.**

## CONOCIENDO A LOS PECES

Aproximadamente la mitad de los peces consumidos por la humanidad no provienen de la naturaleza, sino de piscifactorías (granjas de peces). Tienden a ser criados en espacios reducidos y abarrotados, estas condiciones provocan muertes y enfermedades. Debido al estrés, los peces algunas veces arrancan las aletas, colas y ojos de los demás.

En la pesca a mar abierto, los peces que son sacados del agua se asfixian cuando sus branquias colapsan, el cambio de presión provoca que sus órganos internos se revienten y pueden agonizar hasta por diez minutos antes de morir. Además, las redes no son

selectivas, muchas otras especies como delfines, leones marinos, tiburones y tortugas también mueren atrapadas.



Al igual que las aves, los peces hacen nidos para sus crías y recuerdan largas rutas migratorias gracias a su memoria de largo plazo.

Una práctica cada vez más común en la industria es mantener enjauladas a las cerdas en espacios tan pequeños que ni siquiera pueden darse la vuelta mientras alimentan a sus cerditos.



## LA HISTORIA DE WICCA

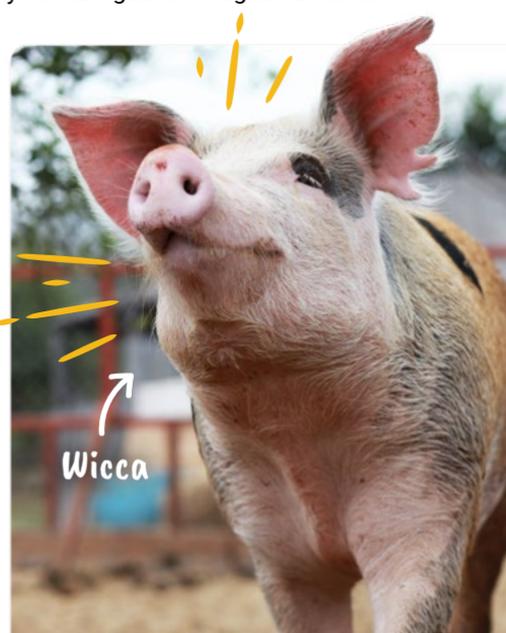
Wicca estaba siendo transportada en un camión junto a 30 cerdos más, su destino era el matadero. Su deseo de libertad fue tan grande que saltó hacia la avenida para escapar, lastimándose una de sus patas traseras.

Afortunadamente, Wicca fue rescatada y atendida, ahora disfruta su vida sin explotación en el Santuario Libres al Fin en Nuevo León, Mx. Ella es muy sociable, le gusta que la acaricien, adora comer y responde cuando la llamas por su nombre.

Sin embargo, Wicca llegó a sufrir muchos de los procesos estándar de la industria cárnica, le quitaron sus dientes, cortaron su cola y le marcaron la oreja, todo sin anestesia. Esto se hace para evitar que se lastimen, algo común debido al estrés causado por el amontonamiento.

Los cerditos a menudo nacen en jaulas donde se encuentran sus madres y

experimentan las mismas prácticas dolorosas que vivió Wicca. Cuando llegan a los seis meses de edad, son electrocutados o reciben un disparo en la cabeza. Algunos no mueren al instante y son ahogados en agua hirviendo.



# INDUSTRIA DEL HUEVO Y CARNE DE POLLOS

## ALEX Y PARIS

---

Su vida comenzó en una granja, ellos fueron arrojados a la basura debido a que nacieron demasiado pequeños y no eran útiles para el negocio de la carne.

Una persona que hacía reparaciones en el lugar vio cómo ponían a miles de pollitos recién nacidos en bolsas plásticas que luego cerraban para que murieran asfixiados. Le pareció tan mal, que intentó salvar a algunos de ellos.

Los pollitos fueron rescatados y emprendieron su viaje hacia el Santuario Igualdad en Chile, su hogar definitivo.



**En la industria del huevo, los pollitos macho son considerados desecho al ser incapaces de poner huevos y por ser de una raza que no crece lo suficiente para ser explotada por su carne. Millones de ellos son tirados a la basura, asfixiados en bolsas o arrojados vivos a máquinas trituradoras en su primer día de vida.**





**La industria del huevo en México explota a más de 200 millones de gallinas cada año. Pasan toda su vida amontonadas en jaulas pequeñas llenas de excremento en donde no pueden extender sus alas.**

Los pollos criados para carne pasan sus vidas amontonados en naves industriales donde el amoníaco de sus desechos se concentra, quemando sus pieles y pulmones. Han sido criados para crecer tan rápido, que cuando cumplen un mes de nacidos, a muchos de ellos les resulta doloroso caminar.

Cuando se enferman, en ocasiones son golpeados en la cabeza con una barra de metal o los dejan agonizando hasta la muerte. Los electrocutan para paralizarlos antes de cortar sus gargantas y si esquivan la cuchilla, como sucede con muchas aves, se ahogarán en un tanque de agua hirviendo. Al momento de ser enviados al matadero son tan solo unos polluelos de 42 días de vida.



# COMUNIDADES HUMANAS AFECTADAS

---



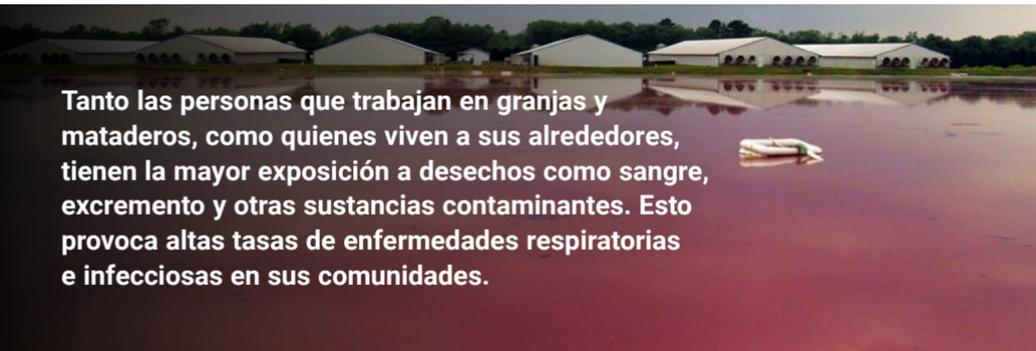
**Muchas veces las ganancias se colocan por encima de la vida y seguridad de las personas que trabajan en las granjas y mataderos.**

Aunque las principales víctimas del especismo son los animales explotados en las granjas, la violencia que ejercemos hacia ellos termina perjudicando a muchas comunidades humanas.

Para satisfacer la gran demanda y mantener los costos bajos, las personas que trabajan en la industria ganadera son obligadas a matar cientos de animales en el menor tiempo posible, provocando altos índices de lesiones como amputaciones de manos y dedos o fracturas por golpes provenientes de los animales que luchan por salvar su vida.

Además, tienen altas probabilidades de padecer enfermedades infecciosas y también altos índices de ansiedad, adicciones, depresión y suicidio.

Es común que se responsabilice a las y los trabajadores por el daño provocado a los animales y el ambiente, pero es importante recalcar que cumplen con un trabajo que responde a la demanda de la sociedad y a menudo se encuentran realizando esta actividad debido a sus limitadas opciones laborales provocadas por opresiones estructurales de raza y clase.



**Tanto las personas que trabajan en granjas y mataderos, como quienes viven a sus alrededores, tienen la mayor exposición a desechos como sangre, excremento y otras sustancias contaminantes. Esto provoca altas tasas de enfermedades respiratorias e infecciosas en sus comunidades.**



Hamburguesa vegana de garbanzos

## HACIENDO LA DIFERENCIA

Economistas de la agricultura indican que cuando la gente come menos carne, se cría y mata a menos animales.

Afortunadamente cada vez más personas deciden cambiar sus hábitos para rechazar la discriminación y explotación animal. Millones como tú están dejando de consumir productos de origen animal: carnes, leches, huevos, etc.

De acuerdo al Estudio Global de Nielsen sobre Salud y Percepciones de Ingredientes, México es el país latinoamericano con mayor porcentaje de personas vegetarianas y veganas. Se estima que más de 20 millones se declaran vegetarianas (no consumen carnes), mientras que 10 millones se identifican como veganas (no consumen ningún producto de origen animal).

### RECUERDA

**Los animales también son explotados en la industria de la ropa y calzado, para entretenimiento y experimentación. Dejar de apoyar estas industrias y prácticas es otra forma de rechazar el especismo.**



# CONOCIENDO NUESTRO IMPACTO

La ganadería es la actividad humana que más contribuye al cambio climático, la pérdida de biodiversidad, deforestación, uso y contaminación de agua entre otras afectaciones ambientales globales.

Múltiples estudios afirman que una dieta sin productos de origen animal permite alimentarnos con menor impacto ambiental y hablan de lo urgente que es realizar cambios en nuestros hábitos de consumo.

USO DE AGUA:



La ganadería utiliza casi 1/3 del agua dulce disponible en el planeta.



Llevando una alimentación vegana podemos reducir el consumo de agua en un 50%.



Pedir una hamburguesa vegana ahorra tanta agua como no ducharse durante un mes entero.

USO DE SUELO:



A nivel mundial, la producción de carne y lácteos utiliza el 83% de las tierras agrícolas.



Si todas las personas dejaran de consumir carne y lácteos, el uso de las tierras agrícolas en todo el mundo podría reducirse en un 75%.



Lo equivalente al tamaño de Estados Unidos, Australia, China y la Unión Europea.

CAMBIO CLIMÁTICO:



La producción de carne y lácteos genera casi el 60% de los gases de efecto invernadero de la agricultura.



Las dietas que excluyen los productos de origen animal podrían reducir las emisiones de gases de efecto invernadero en un 61-73%.



Llevar una alimentación basada en vegetales reduce más las emisiones que cambiar de un carro tradicional a uno híbrido.

VIDAS ANIMALES:



La ganadería y la pesca son las actividades humanas donde se explota y mata al mayor número de animales.



Una persona que lleva una alimentación vegana evita la muerte y sufrimiento de 35 animales o más cada año.

# RETOMANDO NUESTRAS RAÍCES

---

Subsistir a base de vegetales no es algo nuevo, lo llevaban a cabo las personas que poblaron Mesoamérica a través del sistema productivo y alimentario de la milpa antes de que la ganadería se impusiera durante la colonización.

La milpa está conformada por la triada de maíz, frijol y calabaza. Esta combinación concebida por los pueblos originarios resultó altamente benéfica. Desde el punto de vista agroecológico, fomenta el crecimiento de las tres plantas, las protege de enfermedades y previene la erosión del suelo; mientras que a nivel nutricional, permite llevar una alimentación completa y saludable.

Hoy en día podemos ver cómo estos saberes ancestrales siguen presentes en nuestra cultura y festividades. Cuando probamos una tortilla con sal, tlacoyos, gorditas, tamales o unos frijoles de la olla con salsa de molcajete, revivimos lo más profundo de nuestras raíces.

Tenemos la fortuna de vivir en una región con una diversidad impresionante de culturas y plantas comestibles. Podemos rescatar los aspectos positivos de las antiguas tradiciones y reafirmar nuestra identidad mientras nos alimentamos de forma respetuosa con los animales.



**La proteína en la dieta de la milpa provenía principalmente de las leguminosas: frijoles, lentejas, ayocotes, etc.**

# COMIDAS QUE YA DISFRUTAS

---

Oponerse a la explotación animal no significa dejar de comer delicioso, ¡comer vegano no se trata de restricciones o solo comer ensaladas!

Platillos que mucha gente disfruta como las flautas de papa, las gorditas de frijoles, los chilaquiles, los tlacoyos de habas o el arroz con verduras son tradicionalmente libres de productos de origen animal, y los ingredientes para preparar estos platos típicos los podemos encontrar a granel en prácticamente cualquier mercado.

Además, para quienes desean consumir alimentos con sabor a carne o lácteos, cada vez es más sencillo encontrar productos ya elaborados como chorizo, quesos y salchichas en tiendas locales, supermercados y restaurantes. Incluso es posible encontrar galletas, panes, chocolates o frituras sin ingredientes de origen animal. Las opciones siguen aumentando gracias a que más personas eligen estos productos e incrementa la demanda.



# LAS PLANTAS Y LA PROTEÍNA



½ taza de lentejas:  
9g de proteína



⅓ taza de cacahuates:  
13g de proteína



½ taza de frijoles negros:  
7.5g de proteína



½ taza de garbanzos:  
7.5g de proteína

Los alimentos vegetales contienen todos los aminoácidos esenciales, es decir, los bloques de construcción que forman las proteínas. Para cubrir los requerimientos de proteína y para saciarte, es importante asegurarse de que estás comiendo alimentos de origen vegetal con alto contenido proteico.

Las opciones más sencillas son las legumbres como frijoles, lentejas, cacahuates, garbanzos y los alimentos elaborados a partir de ellos también son altos en proteínas.

## ACERCA DE LA SOYA

Los alimentos de soya como el tofu, tempeh y la leche de soya son altos en proteína. La industria de la carne ha visto a la soya como una amenaza, es por eso que promueve una propaganda en contra de la misma. No te dejes engañar, todos los organismos científicos legítimos consideran que la soya es segura.

Dicho esto, no hay problema si eres una persona vegana que decide no consumir soya, ¡hay muchas alternativas!



# NUTRICIÓN

Una dieta basada en plantas puede disminuir los niveles de colesterol y presión arterial, reducir en gran medida el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y proporciona más antioxidantes, fibra y vitamina C en comparación con la dieta promedio actual. Existen algunos nutrientes a los cuales debes prestar atención a largo plazo.



## ASEGURA UNA NUTRICIÓN ÓPTIMA

- ✓ **Vitamina B12:** Un multivitamínico diario con vitamina B12 cubrirá la mayoría de tus necesidades básicas.
- ✓ **Calcio:** consume muchos vegetales de hoja verde, naranjas, toronjas o leches vegetales y jugos de naranja fortificados con calcio.
- ✓ **Hierro:** consume verduras, frijoles o avena con una fuente de vitamina C, esto incrementará significativamente la absorción de hierro.

## PRODUCTOS QUE PUEDES PROBAR



# ¡SÉ PARTE DEL CAMBIO!

Al reducir y eventualmente eliminar el consumo de productos de origen animal, te sumas al esfuerzo de millones de personas que están actuando para combatir el especismo.

En el caso de la alimentación, puede ser de gran ayuda concentrarse en los cientos de platillos que puedes disfrutar e incluirlos en tu rutina hasta que ya no haya lugar para los productos de origen animal. También puedes proponerte metas semanales, comenzar con lo que te resulte más fácil cambiar y llevar

tu propio ritmo. Con el tiempo podrás crear un nuevo hábito que lo volverá más sencillo.

Si no logras hacer el cambio en un primer intento, piensa en cómo tus acciones impactan de manera positiva en la vida de los animales, el planeta y la humanidad e inténtalo nuevamente. Si necesitas apoyo, en Vegan Outreach estamos para ayudarte. Encuentra nuestros recursos gratuitos al reverso del folleto.

*La vida de los animales es valiosa, independientemente de la utilidad que pueda tener para otras personas.*



**“Cuando los actos pequeños son multiplicados por millones de personas, pueden transformar el mundo.” - Howard Zinn**



**PO Box 1916, Davis, CA 95617 · [VeganOutreach.org/Contacto](http://VeganOutreach.org/Contacto)**

Créditos fotográficos: Archant CM Ltd (portada arriba); Grigorita Ko-stock.adobe.com (portada abajo); P:3 Igualdad Animal México (p3 arriba, abajo izq.); Katia Rdz. (p3 abajo der.); Katia Rdz. (p4 arriba); Engbretson Eric (CC0) (p4 abajo); Filming for Liberation (p5 arriba); Santuario Libres al Fin (p5 abajo); Santuario Igualdad (p6 arriba); Anonymous for Animal Rights, Israel (p6 abajo); HSUS (p7 arriba); Igualdad Animal México (p7 abajo); Igualdad Animal México (p8 arriba); Steve (CC BY-ND 2.0) (p.8 abajo); Museo Mutante (p9 arriba); Melima-stock.adobe.com (p11 izq.); Elyrae-stock.adobe.com (p11 centro); Leekristock.adobe.com (p11 der.); Revolución Verde (p12); Monticellillo-stock.adobe.com (p13 arriba izq.); (CC0) Creative Commons (p13 arriba der.); MSPPhotographic-stock.adobe.com (p13 abajo izq.); Milipphoto-stock.adobe.com (p13 abajo der.); Santuario Igualdad (p.15).



¡Programa en línea!

Recibe gratis: ↘



Recetas sencillas  
y deliciosas



Respuestas a preguntas  
de nutrición comunes



Recomendaciones de  
productos veganos

*¡Inscríbete aquí!*

[veganoutreach.org/10W-MXB](http://veganoutreach.org/10W-MXB)

REDES SOCIALES



Vegan Outreach en Español



@VeganOutreach\_Esp



[www.ComeVeg.com](http://www.ComeVeg.com)

Rev 04/19