

Ignacia Uribe R.

Creadora de Fundación Veg

Cómo ser vegan hoy

*Una guía práctica para unirse al
veganismo y salvar el mundo*

 Planeta

capítulo



LA ISLA DESIERTA

La paradoja de la isla desierta

Durante muchos años, una de las primeras cosas que me preguntaban cuando contaba que era vegetariana/vegana, no era por qué ni sobre los animales, ni siquiera sobre las proteínas, más bien era: ¿qué haría en caso de que estuviera en una isla desierta? Ya casi no quedan islas desiertas en el mundo, la mayoría ha sido comprada por billonarios o celebridades en busca de privacidad —quienes muchas veces son veganas también—, pero me sigue haciendo gracia esta obsesión por el mito de la isla desierta. Mis respuestas fueron variando con el tiempo, pasando de "claro que comería carne, ¡incluso carne humana! Pero mientras no tenga que hacerlo, no comeré carne de ningún tipo" hasta "cuando encuentres la isla desierta, me invitas, por favor". Pero la verdad es que el tema me hace gracia porque el veganismo es justamente lo contrario, somos —o al menos deberíamos intentar ser— la isla menos desierta y más poblada del planeta.

Me explico: durante mucho tiempo, el veganismo fue el club más exclusivo del mundo. Estaba la "policía vegana", que eran personas veganas que te señalaban —y muchas veces expulsaban del movimiento— si no cumplías con sus estándares draconianos. Por lo mismo, el grupo era muy pequeño y varios de sus miembros salían constantemente, incluso por comerse una galleta. Afortunadamente, eso ha cambiado y hoy en día podemos encontrar bastante consenso en que es mejor que esté lleno de personas veganas imperfectas a que seamos solo unos pocos puristas. Es lo mejor para los animales, para el planeta y para la salud humana.

¿Qué significa ser una persona vegana?

Veganismo

Es una filosofía, forma de vida, movimiento político y de justicia social, que busca excluir, *en la medida de lo posible y practicable*, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales por alimentación, cosmética, vestimenta, entretenimiento y cualquier otro propósito.

*Si quieres saber la diferencia entre veganismo y vegetarianismo, puedes revisarla en el capítulo 10 "Preguntas Frecuentes".

Esta definición es bastante parecida a la original del inglés Donald Watson, fundador de la Vegan Society y quien acuñó el término para diferenciarse de los ovolacto-vegetarianos — quienes no comen carne, pero sí huevos y/o lácteos—. Pero en algún momento se perdió de vista lo de "en la medida de lo posible y practicable", ya que el mundo no siempre fue un lugar amable para las personas veganas. Aún hoy, muchas veces te encontrarás con situaciones en las que no será posible o práctico ser *vegan*. Pero eso no quiere decir que fuera de esa situación no puedas seguir siéndolo. Imagina que eres una persona deportista que corre todos los días, pero si de pronto te lesionas o te vas de viaje a un lugar donde es imposible correr, no dejarás de ser deportista. Y volverás a correr cuando te mejores de tu lesión o vuelvas de tu viaje.

Existen muchos detractores del veganismo y, entre ellos, varios hacen videos para explicar cómo las personas veganas de todas formas matamos animales con los cultivos, ya que, por ejemplo, en una plantación de zanahorias es posible que mueran muchos conejos, pájaros e insectos, entre otros animales. Pero la clave está en que esas son situaciones fuera de nuestro control, donde realmente no tenemos alternativa —no existen reemplazos a las frutas o verduras que fueron cultivadas sin ningún tipo de sufrimiento animal—. Donde sí tenemos alternativas es en reemplazar las proteínas animales por proteínas vegetales, sean las clásicas legumbres o la nueva generación de proteínas alternativas, como la carne

y la leche de origen vegetal. Porque afortunadamente no vivimos en islas desiertas, sino en comunidades donde cada vez hay más *startups* y también multinacionales innovando en soluciones para dejar a los animales fuera de nuestros platos, baños y clósets.

Es poco probable que una persona pueda ser realmente 100% vegana si eliminamos lo de "posible y practicable". **Hay productos animales en casi todo lo que usamos y consumimos: en el pavimento, en el pegamento de las zapatillas, en los autos y también en el transporte público.** Existe incluso una investigación de una diseñadora holandesa que siguió a un cerdo desde el momento en que muere (*Pig 05049*) y que descubrió que sus partes terminaron en más de 100 productos diferentes, muchos de los cuales no asociarías necesariamente a insumos de origen animal: vinos, balas, papel para lijar, las cápsulas de muchas medicinas, frenos de tren, moldes de aluminio, cigarrillos, jabón, pintura de pared, entre otros.

¿Qué hacer entonces? Abrazar el veganismo imperfecto en nosotros y en los demás. Y si quieres ir un paso más allá, buscar productos certificados veganos. Porque si bien las personas no podemos ser 100% veganas, los productos sí. Y cada vez hay más. Sin ir más lejos, en Chile existen más de 1.500 productos veganos certificados de todo tipo, y su número aumenta año a año. Lo ideal es que siempre que puedas elijas alguna de estas alternativas, porque recuerda también que cada cosa que compras, cada peso que gastas, es un voto que le estás dando a una empresa y no a otra, a un producto por sobre otro, *a una forma de hacer las cosas por sobre otra*. Es justamente en este aspecto, como consumidoras y consumidores, especialmente de comida y alimentos, donde tenemos gran capacidad de incidir. Quizás no puedas elegir si subirte o no a un tren cuyos frenos tienen insumos de origen animal, o si usar o no pintura o lijas con restos de cerdo para las paredes de tu casa, pero sí puedes elegir qué comer y qué no. Como mínimo, tres veces al día tomas esa decisión. Y lo que eliges tiene un efecto directo en la vida de millones de animales.

Busca estos sellos veganos oficiales a la hora de comprar:



La vida de los animales

Hace poco, mientras buscaba información para este libro, me encontré con un dato que me dejó helada: desde que comenzó la humanidad, es decir, hace cientos de miles de años, han existido alrededor de 110 mil millones de seres humanos; el mismo número de animales que exterminamos con la excusa de alimentarnos en solo un año. Los números no son exactos porque los animales marinos no se contabilizan como individuos, sino como toneladas. Pero mientras lees estas líneas mueren pollos, vacas, cerdos, peces, pulpos, gallinas, camarones, ovejas, caballos y muchos animales más, en todas partes del mundo, a cada segundo, en todo momento. Es una industria que no descansa, no duerme, no para jamás y que no tiene vacaciones ni feriados. Es más, para muchas festividades aumenta la demanda de carne de uno u otro tipo —pavos en Navidad, peces en Semana Santa, y así suma y sigue—, y, por lo tanto, la oferta debe mantenerse al día.

Esos animales son seres capaces de sentir —así lo ha demostrado la ciencia— tanto sentimientos físicos, como dolor y placer; así como también emociones, como estrés, miedo y felicidad. Son individuos con sus propias personalidades, capaces de expresarse de distintas formas. Si bien alguna vez los animales en general —incluyendo perros y gatos— fueron considerados máquinas autómatas, desde hace más de un siglo que esta visión cambió. Actualmente es casi indiscutible y de sentido común que los animales vertebrados y gran parte de los invertebrados son seres sintientes. De hecho, así

lo reconoce la ley en muchos países, como por ejemplo Suiza, Alemania, Francia y Austria.

Por dar algunos ejemplos, científicamente se ha comprobado que las ovejas entablan amistades profundas, que cada delfín tiene un nombre y al encontrarse con otro lo dice para presentarse, que los caracoles sienten cosquillas y que las vacas disfrutan resolviendo problemas. Y este conocimiento ha llegado aun más lejos: en el año 2012, un grupo de académicos y científicos liderados por el neurocientífico Philip Low, y entre los que se encontraba Stephen Hawking, publicó la Declaración de Cambridge: un documento que establece que además de sentir, muchos animales tienen consciencia de sí mismos y de su existencia. Pueden reconocer su reflejo en un espejo, tienen memoria y sentido del futuro. Tal como tú y como yo.

Retrocedamos un poco: numerosos pensadores, desde Pitágoras hasta Einstein, pasando por Kafka, Nietzsche y Schopenhauer, abogaron por los derechos animales; podríamos decir que fueron genios adelantados a su tiempo. Y actualmente un número importante de filósofos contemporáneos —de los cuales el mayor exponente es Peter Singer— está de acuerdo con que si los animales pueden sentir e incluso tienen consciencia de su existencia, se desprende de forma lógica que tienen intereses propios. Esto quiere decir que su vida les importa, tal como nos importa a nosotros la nuestra, independiente de si esa vida tiene un valor para alguien más. En mi opinión, eso es suficiente para reconocer que la vida de cada animal le pertenece a sí mismo y que, como humanos, nuestra preocupación debería ser cómo ayudarlos a vivir esas vidas plenamente y no cómo explotarlos y sacarles el mayor provecho.

*LOS POLLOS, LAS VACAS, LOS PECES
Y LOS CERDOS POSEEN UN VALOR
INHERENTE, QUE NO SE FUNDA
EN SU CAPACIDAD DE RAZONAR
NI DE EXPRESARSE, SINO EN LA
DE SENTIR, TENER MEMORIA,
CREENCIAS, AUTODETERMINACIÓN
Y SENTIDO DEL FUTURO. LOS
ANIMALES NO SOLO ESTÁN VIVOS;
SON SUJETOS DE UNA VIDA. Y
ESTO SIGNIFICA QUE, DESDE UN
PUNTO DE VISTA MORAL, LA VIDA
DE CADA ANIMAL ES UN FIN EN SÍ
MISMO, NO UN MEDIO PARA UN
FIN HUMANO.*

¿QUÉ ES EL ESPECISMO?

A medida que avances en este camino, esta será una palabra con la que te vas a encontrar. El término "especismo" se usa frecuentemente para dar cuenta de la interacción entre el ser humano y otra especie animal que resulta perjudicial para esta última.

El filósofo y psicólogo británico Richard D. Ryder fue quien acuñó esta palabra en septiembre de 1970, en el ensayo "Experimentos en Animales", publicado en el periódico *The Animals' Agenda*. Hoy en día, la consciencia sobre este problema se ha extendido tanto, que incluso la Real Academia Española (RAE) ya lo incluyó en su diccionario, con dos acepciones:

1. m. Discriminación de los animales por considerarlos especies inferiores.
2. m. Creencia según la cual el ser humano es superior al resto de los animales, y por ello puede utilizarlos en beneficio propio.

El especismo es pensar que ciertas especies animales son superiores o más importantes que otras y, por lo tanto, merecen un trato preferencial o consideración moral y ética diferente. Específicamente, implica dar un valor moral más alto a los seres humanos en comparación con otras especies

animales, y también a ciertos animales —por ejemplo, perros y gatos— por sobre otros —como cerdos y pollos—. Esto lleva a justificar prácticas que explotan y maltratan a los animales en beneficio de los seres humanos —como hacer pruebas de laboratorio con conejos—, y también a dar una consideración ética más alta a ciertos animales por sobre otros —cualquiera que le haga a un perro o gato lo que hacemos diariamente a pollos, vacas, peces y cerdos iría a la cárcel—.

El especismo funciona igual que otras formas de discriminación que lamentablemente están arraigadas en ciertas culturas, como la discriminación racial (racismo) y la discriminación de género (sexismo). Este término implica tratar a los animales como meros objetos o recursos para beneficio humano, en lugar de reconocer y respetar su valor intrínseco y su capacidad para experimentar dolor y sufrimiento.

Son prácticas especistas la explotación de animales en la industria ganadera, la experimentación con animales para investigación científica, el uso de animales para entretenimiento (circos, acuarios, zoológicos) y deportes como la equitación, la caza y la pesca deportiva, entre otras formas.

Quizás algunas de estas cosas ya las sabías, y otras probablemente las intuías. Entonces, ¿por qué tantas personas —de hecho, la mayoría del mundo— siguen comiendo animales? Es una pregunta que me hice innumerables veces, y cuando descubrí la respuesta, debo admitir que me sorprendió:

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS COME ANIMALES **PORQUE** LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS COME ANIMALES

131

Así es. Tan simple como eso. Es un hábito que se inculca en los hogares, en las escuelas, en los centros de salud y en todas partes. Es la norma. Es la tradición y es parte de la cultura. Y claro, yo crecí siendo una rebelde y cuestionándolo todo, pero por supuesto que no todas ni todos son así. Muchas personas se incomodan al llamar la atención o por estar solo un poco fuera de lo establecido. Incluso si alguna vez te lo preguntan, es más fácil olvidarlo y seguir dentro del sistema.

De todas formas, hay quienes sí se lo cuestionan y aun así se les hace muy difícil dejar de hacerlo.

"Comer animales es una enfermedad que no se quita tan fácilmente. Uno está envenenado. Por eso es tan complejo cuando aparece un animalista quejándose frente a alguien que, si bien lo intenta, no puede abandonar el consumo de carne. No puede dejar el vicio. Como burlarse de un drogadicto que se acaba de clavar dos rayas largas y gruesas que lo tienen con los dedos de los pies recogidos. Y ahí, en ese estado duro, durísimo, llega alguien a decirle que es débil, que es blando, que mueren muchas personas por el tráfico

de cocaína, que mueren muchos niños por los carteles de droga, que se han arrasado ciudades enteras, que medio Latinoamérica está conectada directamente con la plata del narco, y tú ahí, sin importarte ese genocidio, sigues consumiendo cocaína, sigues yendo a comprar, sigues diciendo que vas al baño y en realidad te encierras a darte un par de tiros, que serán los últimos, porque siempre son los últimos, como es último el pedazo de carne que voy a comer porque sí, es cierto, no está bueno comer animales, no está bueno y hay que dejarlo. Pero no es tan sencillo. Es mucho más fácil consumirlos".

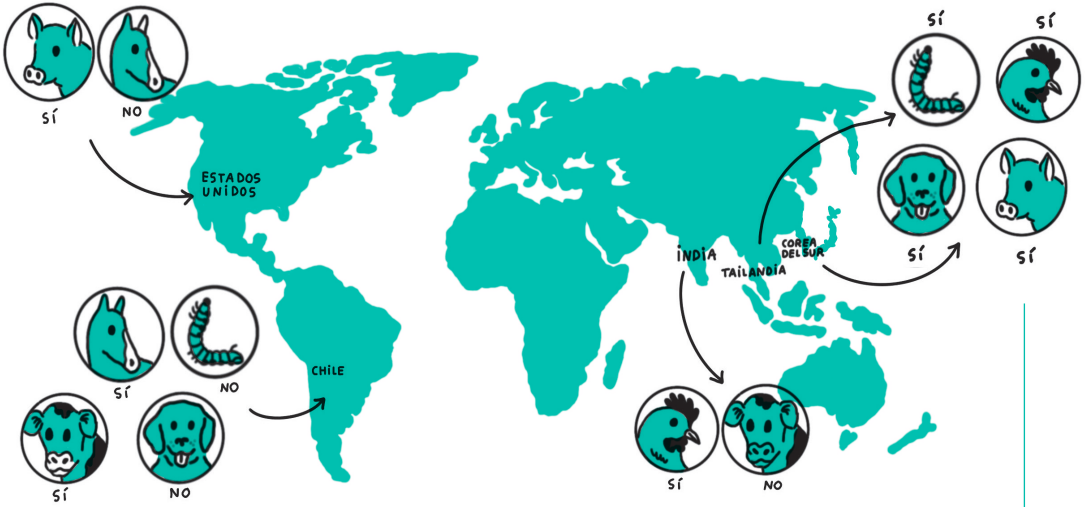
Este es un extracto de *La vida de una vaca*, libro del periodista Juan Pablo Meneses (en una broma del destino —más para él que para mí—, luego de escribir ese libro y debido al mismo nos conocimos y ahora es el padre de mis dos hijos... que nunca han probado la carne). Pero lo que dice JP, y que mantiene hasta el día de hoy, es real: comer animales puede ser una especie de adicción, un mal hábito difícil de dejar, aunque sepas que es malo, es un círculo vicioso del cual es difícil escapar. Y la culpa principal de eso la tiene el carnismo.

¿Qué es el carnismo?

Te has preguntado ¿por qué hablamos de vegetarianismo y de veganismo y no nombramos nunca el otro sistema alimentario? La premiada psicóloga de Harvard Melanie Joy se dio cuenta de esto y de que si no nombramos el otro sistema, este se convierte en la norma, pero además se esconde, se invisibiliza. Entonces, acuñó el término "carnismo" como contraposición al veganismo, ya que el primer paso para visibilizar y ser conscientes de algo es nombrarlo.

El carnismo es el sistema de creencias invisibles —o ideología— según el cual algunos animales son comestibles y otros no. Pero es un sistema totalmente arbitrario, basado en creencias culturales y no científicas, ya que la única diferencia entre un perro y un cerdo es nuestra percepción. De hecho, los cerdos son más inteligentes que los perros y la capacidad de sentir de ambas especies es bastante parecida —incluso el cerdo tiene una capacidad mayor—. Por lo mismo, en Corea del Sur y en otros lugares de Asia es bastante común comer perros. Pero eso que nos parece una barbaridad en el mundo occidental es igual a lo que les hacemos acá a pollos, peces

MAPA CARNISMO



y otros animales. Esto, mientras que en India las vacas no son vistas como comestibles o que en diversos sitios ya hay personas viviendo con cerdos como animales de compañía.

MM

Como todo sistema de creencias, el carnismo se apoya en mecanismos psicológicos de defensa, en este caso las "3 N's", que también han servido para justificar otros sistemas opresivos y violentos, como el patriarcado:

- 1. Comer animales es Normal:** Este mito se basa en la idea de que si la mayoría de las personas come carne, entonces es lo que se supone que debemos hacer. Como vimos anteriormente, la mayoría de las personas come carne porque la mayoría de las personas come carne. Así se construye la "normalidad", que viene de la norma, de hacer lo que hacen todos. Pero muchas veces a lo largo de la historia hemos visto que la normalidad está mal, y como humanos con capacidad de razonar hemos cambiado una normalidad por otra.



2. **Comer animales es Natural:** Este mito se apoya en la idea de que como los seres humanos somos omnívoros, nuestro cuerpo está diseñado para poder comer carne. Pero lo que olvidamos es que somos los únicos omnívoros que cocinamos los productos de origen animal y que si fuera realmente natural comerlos, podríamos hacerlo usando nuestro propio cuerpo (dientes, garras), sin necesidad de cocinarlos.

3. **Comer animales es Necesario:** Este mito se basa en la idea de que las dietas basadas en productos de origen vegetal no son completas, por lo que es necesario comer carne y productos de origen animal para estar nutricionalmente saludable. Por supuesto, no hay nada más alejado de la realidad, ya que numerosos científicos y sociedades de nutrición respaldan las dietas vegetales para cualquier persona en cualquier momento de su vida (niños, adolescentes, embarazadas, tercera edad y deportistas de alto rendimiento, entre otros), mientras que la OMS ya ha señalado ciertos tipos de carnes como altamente cancerígenos.

Existe una cuarta "N" que en español es "Ñ" y fue agregada por Tobias Leenaert, un activista belga famoso por su enfoque estratégico y pragmático para expandir el veganismo, autor de *Hacia un futuro vegano*:

4. **Comer animales es Ñami:** Claro, si creciste comiendo carne, muchos de tus platos favoritos son de origen animal. No podemos discutir que para muchas personas —probablemente para la gran mayoría— el comer animales es delicioso y atractivo, en el más amplio sentido de esta palabra; el precio es conveniente, el producto es bueno y sabroso y está al alcance de sus manos. Junto con la salud, el sabor es una de las razones principales de por qué la gente no se hace vegana. Pero no todo está perdido: cada vez hay más reemplazos a la carne tradicional que se parecen muchísimo —incluso hasta el punto de ser casi indistinguibles— en sabor y textura. Por esta misma razón, es que el consumo de alimentos veganos ha crecido tanto en la última década, coincidiendo con el desarrollo de la nueva generación de productos *plant-based* que imitan a la carne. El gran desafío que existe ahora es hacerlos más

accesibles en cuanto a precio y disponibilidad (la facilidad de encontrarlos en todas partes).

El carnismo tiene otros dos mecanismos de defensa muy útiles. El primero es que vemos a los animales "para consumo" como una abstracción, no como individuos únicos con personalidades e intereses. Por ejemplo, aprendemos que un pollo es simplemente un pollo y que todos los pollos son iguales. Quizás si hubieras crecido con un pollo en vez de un gato, notarías que tiene su propia personalidad, gustos y preferencias diferentes a las de

otros pollos. En segundo lugar, vemos a los animales que comemos como objetos; les ponemos números en vez de nombres —recuerda las etiquetas en las orejas de cerdos y vacas—, y cuando están en nuestro plato pensamos en ellos como *algo* en vez de *alguien*.

"LAS VÍCTIMAS DEL CARNISMO TAMBIÉN SON INVISIBLES. ESTAS VÍCTIMAS INCLUYEN TRILLONES DE ANIMALES QUE PERMANECEN FUERA DE NUESTRA VISTA Y POR LO TANTO FUERA DE LA PREOCUPACIÓN PÚBLICA; EL CADA VEZ MÁS DETERIORADO MEDIO AMBIENTE; LOS EXPLOTADOS Y FRECUENTEMENTE BRUTALIZADOS TRABAJADORES DE LA INDUSTRIA CÁRNICA Y LOS MATADEROS; LOS CONSUMIDORES QUE SE EXPONEN A RIESGOS DE SALUD Y QUE HAN SIDO CONDICIONADOS PARA APAGAR SUS MENTES Y CORAZONES CUANDO SE TRATA DE COMER ANIMALES".

MELANIE JOY.

MB

Otros libros que te recomiendo

- *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas*, de Melanie Joy.
- *Liberación animal*, de Peter Singer.
- *Comer animales*, de Jonathan Safran Foer.
- *Enganchados a la carne*, de Marta Zaraska.
- *El dilema del omnívoro*, de Michael Pollan.
- *La vida de una vaca*, de Juan Pablo Meneses.
- *Justicia para los animales*, de Martha Nussbaum.