

IBAI VEGAN

Prólogo de Clara Lago



Un manifiesto en favor
de los animales

LA ERA DEL VEGANISMO

zenith

IBAI VEGAN

LA ERA DEL VEGANISMO

Un manifiesto en favor de los animales

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: abril de 2022

© Ibai Vegan, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-25425-6

Depósito legal: B. 4.174-2022

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de cubierta: © Sonsedska Yuliia / Shutterstock

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo de Clara Lago	11
Introducción	13
1. VEGANISMO	
Diferencias entre vegetarianismo y veganismo	31
Especismo y antiespecismo	34
Liberación animal	41
Veganismo, antiespecismo y liberación animal van de la mano	47
2. MITOS DE LA ALIMENTACIÓN VEGETAL	
¿Por qué seguir una alimentación vegetal?	55
¿Es saludable?	56
¿Es necesario ir al nutricionista para convertirse al veganismo?	58
¿Y la proteína qué?	61
Calcio	65
B ₁₂	67
Deportistas veganos	69
Veganismo en la infancia	73
¿Es más caro llevar una alimentación vegana?	75

Motivos para dejar de consumir carne, pescado, lácteos, huevos y miel..	78
Carne	79
Pescado	89
Lácteos.....	94
Huevos.....	100
Miel	103
3. TESTEO EN ANIMALES Y VIVISECCIÓN	
Testeo en animales.....	114
Vivisección.....	118
4. LOS ANIMALES PARA ENTRETENIMIENTO Y EN LA INDUSTRIA DE LA MODA	
Tauromaquia.....	126
Caza	127
Montar a caballo.....	131
Zoos y acuarios	135
Circos.....	139
Animales en la industria de la moda	142
5. MEDIOAMBIENTE Y ACTIVISMO	
Consumo de agua	156
Deforestación	158
Plásticos.....	162
Justicia alimentaria	164
Activismo y santuarios.....	166

6. PREGUNTAS FRECUENTES

Lecturas recomendadas.....	183
Agradecimientos	185
Acerca del autor	187

CAPÍTULO 1

VEGANISMO

«No solía mencionar que soy vegana, pero eso ha evolucionado. Creo que es el momento adecuado para hablar de ello porque es parte de una perspectiva revolucionaria.»

ANGELA DAVIS,
activista afroamericana antirracista y feminista

Antes de comenzar a escribir este libro estuve pensando mucho sobre cuál sería la mejor manera de empezar a explicaros lo que es el veganismo, de dónde viene y lo que ha sido el movimiento por los derechos de los animales en la historia. Tras darle muchas vueltas, he decidido que lo mejor es comenzar por explicar la etimología de la palabra «veganismo».

Para comprender el origen de esta palabra debemos remontarnos unos años atrás, hasta 1944, cuando Donald Watson y Elsie Shriegley fundaron la Vegan Society³ creando así la palabra «*vegan*». Donald nació en 1910 en un pueblo minero de Yorkshire del Sur (Inglaterra), en una familia en la que todos comían animales. En 1924, con solo catorce años, se hizo vegetariano y, años después, se casó con Elsie Shriegley. Elsie, nacida en Londres en 1899, se hizo vegetariana en 1934 y, más

3. Puedes consultar más información aquí: <https://www.vegansociety.com/>

adelante, se convirtió en la secretaria honoraria de la Vegan Society. Ambos eran personas con una gran conciencia sobre el cuidado y el respeto a los animales, además, teniendo en cuenta los años de los que estamos hablando, podemos afirmar que dieron un paso enorme más allá de dejar de consumir animales y empezar a cuestionarse por qué también está mal usar animales para obtener lácteos, miel o huevos, lo que, en concreto, llevó a Elsie a dejar los lácteos ya en 1940. La idea de este grupo de personas que conformaban esta sociedad vegana era la de diferenciarse de los vegetarianos (que sí consumen derivados de origen animal, como huevos, lácteos o miel). Es por este motivo por el que decidieron dar un paso más allá y quedarse parte de la palabra «*vegetarian*» («*vegetariano*») para conformar así la palabra «*vegan*». Esta sociedad y su activismo hacen del veganismo una corriente, logrando así que la palabra en sí misma se convierta en un sinónimo de movimiento ético, político y social por los derechos de los animales que rechaza la explotación de estos, en cualquiera de sus formas, por parte de los humanos.

Si bien Donald y Elsie nunca definieron formalmente la palabra «*veganismo*» (*vegan*), nosotros, para comprenderla en este punto, podemos quedarnos con lo que Donald dice en una de sus conferencias, concretamente el 11.º Congreso de la Unión Vegetariana Internacional del año 1947: «Los veganos defienden la idea de que, si queremos ser verdaderos libertadores de los animales, entonces debemos renunciar absolutamente a nuestra tradicional y egoísta actitud de creer que tenemos derecho a utilizarlos para nuestras necesidades. Debemos satisfacer nuestras necesidades mediante formas que no impliquen usar a otros animales».

Unos años después, en 1949, Leslie Cross, vicepresidenta de la Vegan Society en el momento, fue dándole forma a la definición de este término y propuso la siguiente fórmula: «El veganismo debe ser tratado como principio emancipatorio de los animales bajo la explotación de

los humanos», subrayando esta emancipación como una acción de libertad.

¿Quiere decir esto que antes de 1944 no había gente que tuviera este posicionamiento con los animales? ¡Para nada! Indagando un poco en la historia podemos encontrar a filósofos, como Pitágoras en el siglo VI a. C., que ya habían hecho esta reflexión con respecto a los animales independientemente de su especie.

Incluso antes de Pitágoras, en el siglo VIII a. C., el primer líder jainista de India, Parsuá, fundó el vegetarianismo Jaina, la forma más estricta y más comprensiva de vegetarianismo hasta el momento. Este movimiento se basaba en la postura de no matar a los animales ni siquiera para consumo alimentario porque suponía violencia y, según las fuentes jainas y budistas, el principio de no violencia hacia los animales es una regla establecida en ambas religiones ya desde el siglo VI a. C.

Volviendo a Pitágoras —a quien consideraremos el primer vegetariano reconocido en la historia de Occidente, de ahí que la primera asociación vegetariana apareció en el 1847 con la dieta pitagórica o dieta vegetal, en alusión a Pitágoras—,⁴ podemos afirmar que hablaba de una moral filosófica e igualaba la violencia ejercida contra los animales a la violencia ejercida entre las personas: «Aquellos que matan animales para comer su carne tienden a masacrarse entre sí».

Otro personaje histórico que sentía compasión budista hacia todos los seres vivos fue san Francisco de Asís, que pensaba que los animales son nuestros hermanos. También personajes más recientes, como

4. Puedes consultar más información aquí: <https://yguamoringa.com/pitagoras-precursor-del-vegetarianismo/#:~:text=Tanto%20es%20as%C3%AD%20que%20%E2%80%9Cdieta,no%20ocasionase%20derramamiento%20de%20sangre.>

Albert Einstein, que afirmaba: «Yo soy, por principio, un ferviente seguidor del vegetarianismo. Sobre todo por razones morales y éticas. Creo firmemente que un orden de vida vegetariano, aunque solo sea a nivel de efectos físicos, influirá sobre el temperamento del hombre».

Parece que todos estos adeptos al vegetarianismo eran hombres, pero no caigamos en esta trampa, ya que la realidad es que había muchas mujeres concienciadas con los derechos de los animales, pero, como bien sabemos, han estado invisibilizadas durante la historia. Por ejemplo, encontramos el caso de Anna Bonus Kingsford (1846-1888), una gran activista por los derechos de las mujeres que se tuvo que ir a París a estudiar Medicina porque en Inglaterra estaba prohibido que las mujeres fueran a la universidad y que luchó también por los derechos de los animales, por evitar la crueldad de la industria cárnica y por ampliar nuestra responsabilidad con el mundo que nos rodea. Anna fue una destacada defensora de los derechos de los animales, vegetariana, y muy activa en contra de la vivisección y la experimentación con los animales.

Es lógico que asociemos veganismo y feminismo, ya que, si nos ceñimos a los datos que nos proporciona la historia, veremos que la defensa de los animales aparece desde el comienzo en la agenda feminista, estando ya presente en el movimiento sufragista del siglo XX gracias a personalidades como la sufragista Charlotte Despard que en 1931 se convirtió en vicepresidenta de la Sociedad Vegetariana de Reino Unido.⁵ Esta asociación, fundada en 1847 y referencia y motivación para asociaciones locales y nacionales, así como para individuos de todo el mundo, hizo que Gran Bretaña fuera la pionera en el movimiento vegetariano. Miembros de esta asociación reunidos en el Hospital Vegetariano Northwood Villa en Ramsgate resumen del siguiente modo

5. Puedes consultar más información aquí: http://www.ivu.org/spanish/news/3-98/veg_socuk.html

su filosofía y sus objetivos y motivaciones para trabajar mano a mano con activistas de todo el mundo: «Queremos inspirar hábitos de abstinencia del consumo de carne de animales, a través de divulgación de información sobre el tema, por medio de tratados, ensayos y conferencias, demostrando las muchas ventajas físicas, intelectuales y morales que se derivan de la dieta vegetariana».

Con todo esto, quien dice a día de hoy que el movimiento por los derechos de los animales no tiene nada que ver con el feminismo o con otras luchas sociales, debe leer y conocer un poco la historia. El veganismo es un movimiento marcadamente social y político, por lo que, como es obvio, se contaminará y se dará la mano con otros movimientos sociales y políticos de similar corte e ideales. La académica, activista y profesora feminista y vegana Josephine Donovan⁶ ya se dio cuenta de esta similitud entre ambos movimientos en 1990, afirmando ella misma que existe una estrecha relación entre el veganismo y el feminismo, en simbiosis con otras luchas sociales:

«Son varios los momentos en los que la intersección entre el feminismo y el animalismo se ha dado históricamente. Por una parte, el animalismo aparece vinculado al feminismo en la génesis misma del movimiento sufragista en la Gran Bretaña de finales del siglo XIX. Y, por otra, el animalismo se vincula al movimiento ecofeminista ya desde los años 70 del siglo XX, sea en sus manifestaciones del vegetarianismo, como ya en el ecofeminismo que se formulará dentro de un marco no esencialista... No se trata solo de que en la fundación de las primeras asociaciones de defensa animal de finales del siglo XIX hubiera una masiva presencia de mujeres, sino que, además, muchas de las mujeres del incipiente movimiento feminista eran animalistas. Este animalismo se traducía en el momento en una lucha contra la vivisección de animales en la experimentación científica».

6. Puedes consultar más información aquí: <https://caroljadams.com/new-page-2>

Por eso no es casualidad tampoco que las estadísticas nos digan que en la actualidad cerca del 80 % de las personas veganas y activistas en el Estado español son mujeres, un porcentaje que en el mundo baja hasta el 67 %, según datos de servevegano.es.

Volviendo a la definición que da Donald Watson, vemos que el veganismo no habla de una dieta para estar más sanos ni de una dieta para salvar el planeta, sino que el veganismo es un movimiento que se posiciona con una meta precisa: liberar a los animales, como dice Donald, y esta liberación solo podrá darse si dejan de ser propiedad del ser humano y obtienen derechos que los protejan de la explotación y muerte que padecen cada día. Lo que pasa —y por eso muchas veces se confunde el veganismo con una dieta— es que esa obtención de derechos nunca podrá darse si el mundo sigue mayoritariamente una alimentación omnívora. Si no se hace un cambio y dejamos de utilizar a los animales y sus cuerpos para nuestro servicio, estos derechos serán muy difíciles de conseguir. De hecho, en la definición de veganismo de Donald no aparece la palabra «alimentación» ni se habla de lo que hay o no que comer ni de cuestiones de salud, sino que se habla de lo que significa utilizar animales para nuestras necesidades. Algo que va más allá de la alimentación, como utilizar caballos para montarnos encima, tener ovejas para elaborar prendas con su lana o usar a un oso para que actúe en circos.

Es habitual escuchar que el veganismo es un movimiento de ahora, una moda, algo que siempre se asocia a la gente joven..., pero ya hemos visto cómo en el año 1944 había personas que tenían bastante clara la defensa de los animales y aplicaban la coherencia llevada a su máxima expresión. Donald, como he comentado antes, no venía de una familia en la que le hubiesen inculcado esa posición respecto a los animales. Al contrario, él cuenta en una de sus últimas entrevistas⁷ que en sus

7. Puedes consultar más información aquí: https://www.vegansociety.com/sites/default/files/DW_Interview_2002_Unabridged_Transcript.pdf

recuerdos de las vacaciones en la granja de su tío George vivía rodeado de animales que estaban a disposición de los humanos que los criaban. El caballo tiraba del arado, las vacas «daban» leche, las gallinas «daban» huevos, la oveja «daba» lana... Donald no entendía qué era lo que «daban» los cerdos, que le parecían criaturas amistosas y siempre se alegraban de verlas, hasta que un día mataron a uno de esos cerdos ante él. Fue ahí cuando se dio cuenta de todo y decidió que las granjas y las personas como su tío debían ser reevaluadas. Se dio cuenta así de que los días de cada criatura estaban contados en el momento en el que dejaban de ser útiles para los seres humanos, una realidad cruel contra la que debía luchar.

Ahora que ya sabemos la creación y los inicios históricos del término y del movimiento del veganismo vamos con algunos datos que abran un debate sobre si reducir o eliminar el consumo de productos de origen animal soluciona algo o no. Partimos de la base de que, según una investigación realizada por IPSOS en 28 países alrededor del mundo, con más de 20.000 participantes, el 3% de la población mundial es vegana. Pero, ante estos datos, debemos anotar que el término «vegana» da lugar a confusión, ya que puede que esa cifra sea menor y que realmente un 3% lleven una alimentación cien por cien vegetal, pero no vegana. Partamos nosotros en todo caso de este dato e imaginemos que está compuesto por personas que no comen carne, pescado, lácteos, huevos ni miel; en definitiva, nada que venga de los animales. Además, seremos optimistas y supondremos que esta tendencia es ascendente, ya que cada vez la concienciación sobre los derechos de los animales es mayor. Entonces, ¿vamos a salvar a los animales dejando de consumir los alimentos que provengan de ellos? Yo respondería que si en 2050 podemos estar en un porcentaje del 20%, teniendo mucha fe, va a seguir habiendo una mayoría de la población a la que le va dar igual este movimiento y que no va renunciar a comer alimentos de origen animal. Por tanto, es muy probable que con el consumo de animales en la industria alimentaria

nunca podremos salvar el cien por cien de los animales de los mataderos y granjas de explotación, que es el objetivo. Ahora bien, sí podremos reducir la cantidad de animales que mueren en estos lugares. Por desgracia, debemos tener en cuenta que esta reducción se verá condicionada por un factor: aunque cada vez vayamos siendo más veganos, la población mundial aumenta y las exportaciones de animales a China y el consumo de animales en China, el país más poblado del mundo, aumentan de forma brutal. Esto se debe al famoso acuerdo porcino Argentina-China o al aumento de exportaciones de España que ya es el país número uno en exportaciones a China.⁸

Como vemos, la realidad no es demasiado favorable y, además, confiar en el poder de decisión de las personas de manera individual es complejo porque estas decisiones están sesgadas y condicionadas por el sistema social y económico y por la gestión grandes empresas. Entonces, ¿debemos dejar de consumir animales porque no hay solución? ¡Pues claro que debemos dejar de hacerlo! Que no podamos frenar la industria cárnica, entre otras, no quiere decir que no debemos aportar nuestro granito de arena para intentar que disminuya. Cada cambio cuenta, por pequeño que sea. ¿Cómo podemos entonces generar cambios mayores? Cambiando las leyes. Legislar sobre los derechos de los animales es, para mí, la única manera de empezar a dar pasos de gigante. ¿Cómo se dejó de torturar y matar toros en Cataluña? Prohibiéndolo por ley. Creo que esta es la única opción para conseguir sus derechos y prohibir que se les explote y mate, más que esperar a que el cien por cien de la población se conciencie y se haga vegana, porque, lo siento, pero no va a pasar.

Llegados a este punto ya vamos perfilando y llegando a la idea de lo que es el veganismo y, sobre todo, lo que no es. Este no es un movi-

8. Puedes consultar más información aquí: <https://www.icex.es/icex/es/navegacion-principal/todos-nuestros-servicios/informacion-de-mercados/paises/navegacion-principal/noticias/china-carne-new2020852122.html?idPais=CN>

miento por nosotras, por salud o dieta ni por el planeta —este cuidado del planeta estará centrado en las personas y sus deberes y derechos, y no en los derechos de los animales, que es de lo que trata este libro, aunque sí que es cierto que un consumo menor de carne, por ejemplo, ayudará a evitar que se expulsen a la atmósfera gases de efecto invernadero derivados de la cría y la explotación ganadera (te lo explico en el párrafo siguiente)—. Este es un movimiento por los derechos de los animales y el sujeto que hay que defender son ellos, sea cual sea su especie. No debemos olvidarnos nunca de eso.

De todas formas, cuando te adentras en el veganismo por los animales te das cuenta también de que, si queremos salvar el planeta, debemos llevar una alimentación vegetal, como bien ha dicho la ONU en numerosas ocasiones,⁹ afirmando que «un cambio global hacia una dieta vegana es vital para salvar al mundo del hambre, la escasez de combustible y los peores impactos del cambio climático».¹⁰ Según el Informe del Programa de Medioambiente de las Naciones Unidas para la Gestión Sostenible de Recursos,¹¹ se estima que para el año 2050 la población mundial aumentará hasta 9 mil millones de personas, por lo que las dietas con alto contenido en carne y lácteos serían insostenibles (de esto te hablo en el apartado de medioambiente). Algo que enlaza con lo que hemos comentado antes: en un futuro se va seguir comiendo animales y derivados y seremos más población todavía, hasta que el sistema colapse.

Si nosotros también queremos luchar para ralentizar esta realidad que sigue vigente en nuestros días y para darle a los animales los derechos

9. Puedes consultar más información aquí: <https://www.lavanguardia.com/natural/cambio-climatico/20190808/463940919759/onu-ipcc-dieta-salvar-tierra-vegetales-informe.html>

10. Puedes consultar más información aquí: <https://www.cuentamealobueno.com/2014/01/la-onu-insta-con-urgencia-a-llevar-una-alimentacion-vegana/>

11. Puedes consultar este informe aquí: https://unstats.un.org/sdgs/report/2020/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2020_Spanish.pdf

que merecen, debemos saber algo más que el origen de la palabra «veganismo». Para empezar a familiarizarte con lo que conlleva este término, te propongo una lista de cosas que sí se engloban dentro del veganismo. Sé que en este punto te preguntarás entonces, **¿qué es el veganismo?** Es, entre otras cosas que iremos desgranando poco a poco a lo largo de este libro, todo esto:

- Rechazar la explotación animal de cualquier tipo.
- Rechazar la idea de que los humanos podemos usar a los animales para fines propios.
- Rechazar el consumo de cualquier producto de origen animal, sea alimento, ropa, cosméticos...
- Rechazar cualquier acto donde se utilizan animales, como los zos, circos, mercancías o transporte.

Y, también, **¿qué no es el veganismo?:**

- No comer carne ni pescado, pero sí derivados como los lácteos, la miel o los huevos.
- Llevar prendas de cuero.
- Aceptar cualquier tipo de explotación animal.
- Hacer excepciones y comer carne, pescado o derivados ocasionalmente.
- Pensar que ser vegano se ciñe solo a la dieta.

Tras esta enumeración de características de qué es y qué no es el veganismo puede que te preguntes entonces, **¿cómo es una persona vegana?:**

- Es una persona que, por razones éticas con los animales, rechaza y no participa de cualquier acto o producto donde se utilicen o se hayan utilizado animales.

- Es una persona que no come nada de origen animal, no viste nada de origen animal ni monta encima de animales ni acude a cualquier tipo de espectáculos con animales ni a zoos o acuarios, y que está contra el uso de los animales para experimentación y cosméticos.
- Es una persona que, por lo general, está comprometida social y políticamente con la causa animal y hace activismo de esta causa para mostrarla al resto de personas.

Ahora que ya sabes por dónde empezar y que estás concienciado para realizar un cambio en tu vida o para conocer más datos sobre este cambio que ya has realizado, te invito a que dudes, a que te informes, a que reflexiones, a que aprendas y a que hagas este viaje conmigo. Solo nosotros podemos situar a los animales en el lugar que merecen y devolverles sus derechos. Esta es nuestra lucha, ¡comencemos!

DIFERENCIAS ENTRE VEGETARIANISMO Y VEGANISMO

La creencia de que las personas vegetarianas y veganas tienen los mismos hábitos alimenticios y la misma ideología social y política sigue muy extendida. Estos dos términos son muy similares, por lo que suelen usarse indistintamente como sinónimo, confundiendo así el movimiento del veganismo con la dieta vegetariana, que consiste en eliminar la carne y el pescado de la rutina alimentarias, pero que sí incluye en dicha rutina alimentos de origen animal, como huevos y lácteos. Por supuesto, también queda fuera cualquier activismo, que, al no asociarse a la dieta vegetariana, no se liga con el movimiento vegano. Por tanto, es delicado confundir «vegetarianismo» y «veganismo», ya que el segundo es más amplio que el primero y engloba unas acciones y una lucha por los derechos de los animales y no solo una manera de alimentarse.

Si nos centramos en el vegetarianismo, veremos que la RAE lo define como: «Régimen basado principalmente en el consumo de pro-

ductos vegetales, pero que admite el uso de productos del animal vivo, como los huevos, la leche, etc.», y es a esta definición a la que me voy a atener cuando diga «vegetarianismo» durante el libro, por más que en la práctica real haya variantes, como el vegetariano estricto, en el que no se consume ningún alimento de origen animal; el lactovegetariano, en el que no se consumen lácteos; el ovovegetariano, en el que se consumen huevos; el apivegetariano, en el que se consume miel; el ovolactovegetariano, en el que se consumen lácteos y huevos; y el «flexitariano», que por lo general no consume carne ni pescado, pero que, cuando le apetece, hace excepciones.

Teniendo en cuenta lo que es el veganismo (especificado en el apartado anterior) y comparándolo con la definición de «vegetarianismo» que acabamos de dar en este apartado, podemos afirmar que la diferencia que existe entre el vegetarianismo y el veganismo es que el vegetarianismo (sea entendido como estricto o incluya lácteos, huevos y miel) solo se centra en la alimentación, mientras que el veganismo va más allá.

Y ahora viene una de las preguntas del millón: ¿por qué el vegetarianismo no es suficiente o no vale para defender a los animales? Pues primero, como acabo de decir, porque solo se centra en la alimentación y, como ya nos hemos preguntado, ¿vamos a conseguir derechos y la liberación animal solo con la alimentación? Está claro que no. Incluso situándonos en el tipo de vegetarianismo más restrictivo, el vegetariano estricto, en el que no se consume ningún alimento de origen animal, opta por esta alimentación, pero después acude a un zoo, se viste con cuero, se va a una hípica a montar a caballo o sigue pensando y actuando como si el ser humano fuera una especie superior a las demás (esto se llama «especismo» y lo explicaré más adelante). Sigue todavía existiendo eso que decía Donald de tener a los animales porque nos dan algo, lo que jamás se contemplaría en el veganismo.