

VEGAN ANSWERS TO COMMON QUESTIONS AND OBJECTIONS



Emily Moran Barwick of Bite Size Vegan

© 2014 Bite Size Vegan & Emily Moran Barwick

Todos los derechos reservados. Incluida la versión gratuita en eBook, ni una parte del documento podrá ser reproducida ni compartida de ningún modo, sea como sea (electrónicamente, fotocopiando, grabando, ni por otro modo) sin el consentimiento escrito de la autora, excepto en el caso de breves citas incluidas en críticas y algunos usos no comerciales permitidos por las normas de derechos de autor con el consentimiento escrito dado.

Si encuentras este contenido disponible y quieres compartirlo, por favor, lleva a la gente para conseguirlo gratis registrándose al Nugget Newsletter en BiteSizeVegan.com.

¿He sonado muy oficial? Excelente.

Índice

★ Introducción.....	1
★ Las preguntas...	
♦ ¿Por qué vegano y no vegetariano?.....	2
♦ ¿De dónde obtener _____?	
Proteínas.....	3
Calcio.....	4
Hierro.....	5
B12.....	5
♦ ¿Qué hay de _____?	
La miel.....	7
El Pescado.....	8
La lana.....	9
♦ ¿Qué pasa con las plantas? ¡Matas plantas continuamente!.....	10
♦ ¿Qué pasaría con todos los animales si el mundo se volviera vegano mañana? ¿No sobrepasarían nuestra población?	11
♦ ¿No es cara la comida vegana?.....	13
♦ ¿Qué hay de los productos camperos y las muertes «éticas»?.....	13
♦ ¿No es duro hacerse vegano?.....	15
♦ ¿Qué pasa con la cadena alimentaria? Los animales se comen entre ellos, ¿por qué nosotros no? ¿no estamos hechos para eso?...	16
♦ ¡Ok, ok, suficiente! ¡te he escuchado! ¿cómo me hago vegano?...	17
★ ¿Quieres un mordisco mayor?	
♦ Recursos adicionales.....	18
♦ Conectemos.....	19
♦ ¡Involúcrate!	20

Introducción

¡Hola y bienvenido a la guía de preguntas frecuentes de Bite Size Vegan sobre el Veganismo y sus objeciones! Soy Emily, la creadora de Bite Size Vegan y autora de este pequeño nugget (delicias) de un libro electrónico.

Si no eres vegano, pero sientes curiosidad, aquí puedes encontrar las respuestas a algunas de las preguntas más frecuentes sobre veganismo. Si ya eres vegano, puedes usar esto como referencia para responder esas preguntas que tantas veces te hacen.

En este libro encontrarás información expresada con una dosis de humor y escrita en un tono informal. Este texto no es de ninguna manera exhaustivo – he puesto enlaces donde encontrar más información y ver mi [canal de YouTube](#) y [BiteSizeVegan.com](#) para una fuente de recursos en continua expansión para una educación vegana. Y si tienes más preguntas después de leer todo esto, ¡puedes preguntarme y te responderé en un vídeo Q&A (preguntas y respuestas)!

Conoce brevemente mis intenciones:

Comencé el proyecto Bite Size Vegan con la esperanza de cambiar las cosas por los animales. Quiero ayudar a la gente a entender el veganismo (no es un club exclusivo, una dieta relámpago o un movimiento social elitista, sino un modo de vida bastante compasivo y racional) especialmente por la consideración de la vida de los demás.

También entender que en el mundo actual, sólo tienes tiempo de leer y buscar información. De ahí el por qué me esfuerzo en hacer la arrolladora expansión de la importancia de un mundo vegano y condensarlo abajo en digestibles, “bocados” de delicias. Cada uno de mis vídeos son breves a propósito (de unos 5 minutos) ¡así puedes aprender y vivir tu vida!

Creo que la educación es realmente donde el movimiento vegano gana la mayor parte del terreno. ¡Espero que disfrutes este libro electrónico gratuito y compartas las respuestas veganas por todas partes!

Os deseo lo mejor,

Emily

¿Por qué vegano/a y no vegetariano/a?

¿Qué tienen de malo los lácteos y huevos?

Hay dos principales motivos para evitar los lácteos y huevos: salud y ética.

Sobre la salud, los lácteos y huevos no son sólo una opción extremadamente insalubre, sino que va contra natura. Intenta pensar en otro animal que, después de la lactancia, se vaya a hacerlo con la leche de otras especies. No está para eso. (Y si succionas la leche directamente de otro animal, ¡puede que necesites ayuda más allá de este libro!)



Dejando a un lado lo antinatural que sea, el consumo de lácteos está relacionado con un montón de problemas médicos, entre los que están los problemas del corazón y las arterias, obesidad, diabetes, osteoporosis, artritis y cánceres entre otras. Los lácteos están llenos de grasas saturadas, colesterol y azúcar, por no mencionar todo lo que implican los métodos modernos: antibióticos, hormonas de crecimiento y pus. Efectivamente: PUS. Esa cosa blanca y viscosa proveniente de infecciones. Sale del constante ordeño y las pobres condiciones, ¡la explotación láctea conlleva que sus derivados pasen hasta tu bebida! ¿volviendo a pensar sobre el bigote de leche?

Ahora el tema moral, los lácteos y huevos son, de muchas formas, más crueles que la carne. La explotación láctea obliga cada año a un interminable ciclo de embarazos, sólo para tener sus bebés y quitárselos de inmediato. Sólo seis años después, la explotación láctea las vende y son llevadas al matadero para fertilizante o comida para mascotas. Las vacas libres de explotación y matanza pueden superar los 25 años de vida.



¿Y qué pasa con las crías robadas? los terneros macho no sirven para la industria láctea y son vendidos para una operación de producción o son directamente subastados, vendidos y asesinados con tan sólo unos días. Mucha gente denuncia la crueldad de comer terneros mientras siguen consumiendo lácteos que apoyan directamente esta industria.

¿Y qué hay de los huevos? bueno, hasta en las instalaciones «sin jaulas», se tienen corraladas a las gallinas, literalmente unas sobre otras. Les cortan sus sensibles

picos sin ninguna anestesia y consiguiendo infecciones. las gallinas ponedoras son asesinadas cuando baja su producción (normalmente no llegan a los dos años). Si las dejaran vivir sin explotarlas y asesinarlas, podrían superar los diez años.



En nuestro moderno sistema de ingeniería genética de alimentación, hemos creado: gallinas ponedoras (para los huevos) y pollos (para la carne). La industria de los huevos no usa machos por lo que los mata inmediatamente. Cada año cientos de millones son asfixiados o enterrados vivos para producir fertilizantes o alimento. Hasta las granjas de aves de corral pequeñas dependen de las industrias de incubación.

La dieta vegetariana básica que se lleva sigue conllevando el sufrimiento de un animal (y aún más discutible que una dieta con carne pero sin huevos o lácteos. Como ves, los lácteos y huevos apoyan la misma tortura, matanza y crueldad que la de la industria cárnica) solo que el sufrimiento de los animales involucrados está más prolongado que aquellos que sólo lo hacen por la carne.



¡Vídeos!

★ Dairy & Egg Cruelty

★ Eating Animals & Personal Choice

De dónde obtener

?

Proteínas

¡Te sorprenderá saber que hay **un montón** de fuentes de proteínas veganas! Y quizá incluso más sorprendentemente, no necesitamos tanta proteína como seguramente pienses. En realidad, es virtualmente imposible NO conseguir suficientes proteínas a no ser que no comas las calorías adecuadas, o sólo comas comida refinada o muy procesadas.



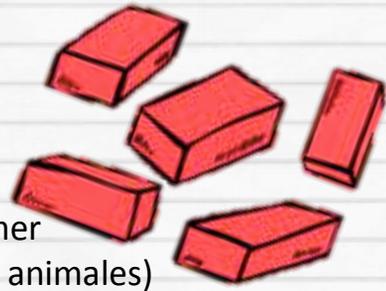
Dejando eso a parte (y sólo por contestar) algunas fuentes veganas de proteínas son: verduras, especialmente de hoja oscura, brócoli calabacín, todo tipo de habichuelas, tofu, tempeh, frutos secos, leches vegetales, quinoa, lentejas, productos de pan de cereales,

y un largo etcétera. ¡Lo creáis o no, las frutas también tienen!

Si piensas lo piensas de una forma simple, comer proteínas vegetales es como darle a tu cuerpo los ladrillos (aminoácidos) que necesita para crear los edificios (proteínas) necesarios. Comer

carne es como darle edificios ya construidos (proteínas animales)

con el cemento y gravilla todo junto y pedirle que lo destruya de algún modo. Como un extra, la proteína animal es un paquete que tiene que lidiar con grasa saturada, colesterol y cancerígenos que no se encuentran presentes en una proteína vegetal.



¡Video!



Vegan Protein Sources

Calcio

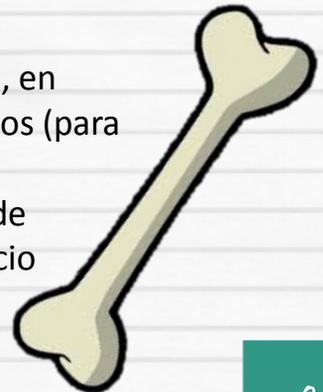
La mayoría de nosotros hemos crecido escuchando que la leche es necesaria para estar fuertes. El calcio es, por lo tanto, una preocupación común para ser vegano.



En realidad, la leche no es una fuente ideal de calcio ni de lejos. ¡Las verduras de hojas oscuras son fuentes fantásticas de calcio! Pero no te preocupes... no tienes que comerte un bosque como yo (iyo engullo las verduras!) ¡Cada cereal, legumbre, fruta y verdura contiene calcio! Hay tanto calcio en un vaso de higos que una taza de leche. Lo mismo ocurre con la berza y el ruibarbo. Muchos alimentos veganos están enriquecidos con calcio, como las leches veganas y el tofu.

De hecho, muchos estudios han demostrado que la proteína animal, en particular la proteína en la leche (caseína), le quita calcio a tus huesos (para alcalinizar lo acidificado por las proteínas animales).

Los países con el menor consumo de lácteos tienen el menor nivel de osteoporosis. Así que, ¡incluso si obtienes un nivel adecuado de calcio por la leche u otro producto de origen animal, al final lo acabas perdiendo igualmente!

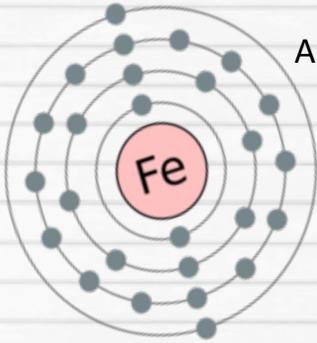


Hierro

Hay muchísimas fuentes de hierro veganas. Dos excelentes ejemplos son las habichuelas y verduras de hojas oscuras. Es más, ¡son mejores fuentes de hierro por caloría básica que la carne! Por ejemplo, podrías comer más de 1700 calorías de un filete y obtener la misma cantidad de hierro que en 100 calorías de espinacas.



A todo esto, los veganos no tienen carencias de hierro. Una de las grandes ventajas de una dieta vegana es la gran cantidad de Vitamina C, que incrementa la absorción de hierro non-hemo hasta 6 veces más cuando se come combinada con alimentos con hierro. Con muchas comidas veganas, obtienes un doble beneficio, como también ocurre con el hierro y la vitamina C, como con el brécol y la col china.

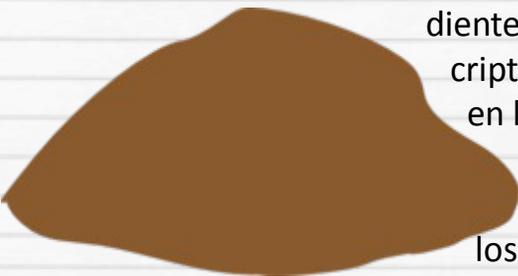


Algunas fuentes de hierro veganas son: pan, cereales, quinoa, avena, zumos recién hechos, albaricoques e higos desecados, pasas, espinacas (cocidas o crudas), champiñones (crudos o cocinados), patatas asadas, legumbres, semillas de soja, tofu, lentejas, habichuelas (alubias, lima, pinto), semillas de girasol y anacardos.

B12

Una de las mayores controversias sobre el veganismo es la preocupación por la carencia de B12. Y una de los mayores mitos sobre la B12 es su procedencia de productos animales. Esto no es así. De hecho, NINGUNA comida en sí contiene naturalmente B12.

Tanto a los que comen carne como a los veganos, la B12 viene de dos fuentes: la tierra y nosotros mismos. Deja que te lo explique: la B12 es un desecho bacteriano que se puede encontrar en el suelo, en la cuerpo, la mucosa, en la boca, alrededor de los dientes, en la nasofaringe, rodeando las amígdalas, en las criptas tonsilares, en los pliegues de la base de la lengua, en la parte superior del árbol bronquial y en el intestino.



Los productos animales tendrán trazas de B12 porque los animales comen plantas de la tierra. ¡Aunque, con la mierda con la que se les alimenta, los granjeros ahora inyectan al ganado B12 para poder decir que sus productos animales contienen B12!

Mucha gente teme ser vegano por la carencia de B12. Pero en contra de la propaganda de las industrias cárnica y láctea, quienes comen carne son más propensos a la carencia de vitamina B12 que los veganos; el 99% de la gente con esta carencia consumen productos animales. Esto es porque la B12 es destruida fácilmente por tanto el calor al tener que cocinarla y el ácido clorhídrico de nuestros estómagos que necesita digerirla. Estudios muestran que esto seguido de una alimentación basada en animales requiere más B12 porque su dieta conlleva menos digestión.

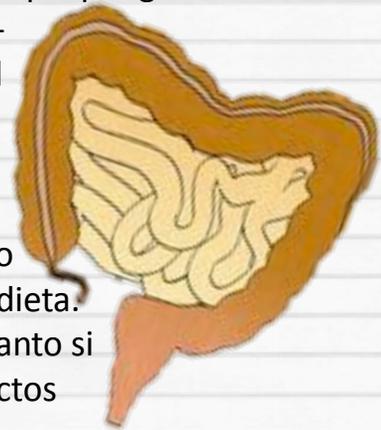
Sorprendentemente, nuestro requisito diario de B12 es increíblemente pequeño: menos de 3 µg diarios. Y nuestra propia producción corporal de B12 es notablemente eficiente. (Por aclararlo, un microgramo es una millonésima parte de un gramo).

Ahora, esto no significa que no exista la carencia de B12. Una carencia de vitamina B12 es un trastorno grave, pero no es nunca sólo una carencia de B12 porque las carencias de vitaminas y minerales nunca ocurren aisladas.

Normalmente, las carencias de B12 están causadas por un problema de absorción, como en la enfermedad de Crohn, celiaquía u otros trastornos digestivos, problemas que deben ser tratados con la ayuda de un profesional. Esto tiene más que ver con corregir los problemas de la flora intestinal que en confiar en los tan conocidos suplementos. El simple hecho de tomarlos con un problema de absorción no arregla nada.

La carencia de B12 puede estar también causada por otras cosas que pongamos en nuestro cuerpo. La síntesis de B12 es conocida por ocurrir naturalmente en el intestino delgado (en el íleon), que es el principal sitio de absorción de B12. La B12 debe combinarse con una enzima mucoproteínica llamada factor intrínseco, que está presente normalmente en las secreciones gástricas, para ser asimilada correctamente. Si el factor intrínseco está dañado o no está, no habrá síntesis de B12, por muy presente que esté en la dieta. El factor intrínseco puede dañarse por la toma de antibióticos, tanto si se ha tomado en forma de medicamento como mediante productos animales como la leche o con el alcohol, fumar o el estrés.

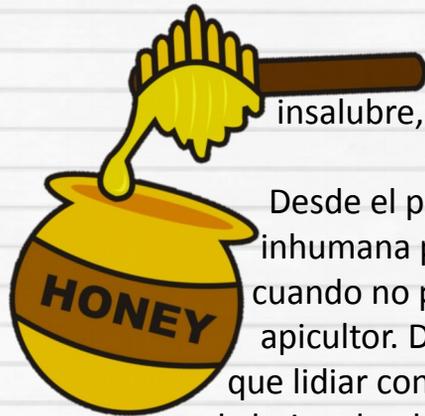
Así que, en resumen, los veganos obtenemos nuestra B12 de plantas y nuestros propios cuerpos teniendo como la fuente original la bacteria.



¿Qué hay de _____?

La miel

Entonces... ¿la miel es vegana? Esta es una de las preguntas más frecuentes. Y, sinceramente, habrá mucha gente que diga que es vegana y aún consuman miel. De todos modos, desde el punto de vista ideológico, no hay forma de que lo sea.



La miel es inaceptable por varios motivos: es inhumana, insalubre, y daña el medio ambiente.

Desde el punto de vista moral, las abejas son tratadas de forma inhumana por la industria de la miel. Colonias enteras son asesinadas cuando no producen suficiente miel o cuando «no es rentable» ser apicultor. Después de ser enviadas por correo, un día en el que tienen que lidiar con heridas y muertes, a la abeja reina se le quitan las alas para que no pueda huir volando. La miel de la colmena (fuente de alimento para ellas y sus bebés) es robada para el consumo humano.

Seguramente estés diciendo «pero la miel es buena, ¿no? ¿no es un edulcorante “natural”?» En realidad, la miel es tan similar al jarabe de maíz rico en fructosa, que adulterar la miel con esto es un grave problema en la industria. Es virtualmente imposible llamar miel pura a la miel adulterada.

Y luego está el espléndido hecho de que la miel es **vómito de abeja**. Cada gotita de néctar es tragado y regurgitado 50 veces durante la fabricación de la miel. ¡Nada como empalagoso vómito para endulzar tu té, rociar en tus cereales de por la mañana o esparcirlo sobre tu delicioso bollo de pan!



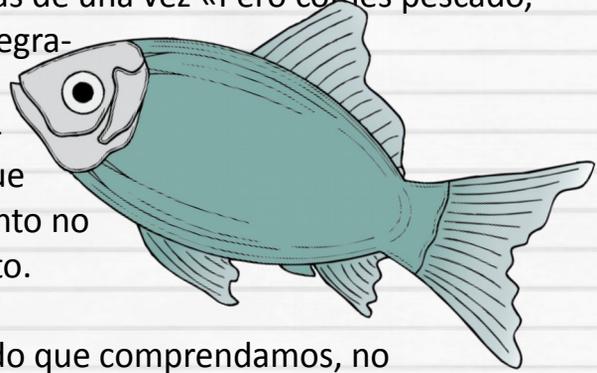
Desde el punto de vista ecológico, la gente suele decir que si las abejas mueren, todo el sistema alimenticio colapsaría. Y es cierto. Esto es si mueren todos los tipos de abejas. De todos modos, estas abejas no son nativas de los Estados Unidos y se «mantienen» poblaciones para hacer miel, son responsables de aproximadamente un 15% de la polinización de cultivos. Estas abejas hacen subniveles de polinizadores por una serie de motivos y se mezclan con las nativas afectando a los ecosistemas locales.

▶ ¡Video!

★ Is Honey Vegan?

El pescado

¿Cuántas veces has escuchado «Soy vegetariano/vegano. Oh, pero como pescado.» Si eres vegano seguramente te habrán preguntado más de una vez «Pero comes pescado, ¿no?». Los peces, tanto como las abejas han sido degradados a un estado sub-animal. Quizás por no ser tan monos y mimosos como un ternero, o tan identificables como un chimpancé o un gorila. Puede que sea por nuestra tendencia a asumir que el sufrimiento no comunicado a nuestro modo no significa sufrimiento.



Aunque los peces no puedan expresarse de un modo que comprendamos, no significa que no sufran. Los peces tienen cerebros totalmente desarrollados, sistema nervioso y bocas increíblemente sensibles que usan tanto como nosotros con nuestras manos. Los científicos están investigando cómo de complejo puede ser el comportamiento y el razonamiento de un pez.

Según el artículo publicado en *Journal of Fish Biology* (2006; 68: 332–72.): «El comportamiento de un pez es rico, complicado y lejos del estereotipado... de hecho, Los estudios actuales sobre la capacidad intelectual de los peces indican que algunas especies son capaces de aprender e integrar información que requiere de procesos más complejos que los del aprendizaje asociativo.»



Además de las objeciones morales y éticas sobre comer pescado, existen factores de medioambiente y salud, como con la miel. Seguramente no haya práctica humana más devastadora que la pesca comercial. Un artículo de *UN Chronicle* de 2004 sobre la sobreexplotación pesquera, avisa de que los océanos están el doble de deforestados que los bosques y que el dramático incremento de las técnicas destructivas de pesca destruyen mamíferos marinos y ecosistemas enteros.

La devastación sólo ha aumentado desde que se publicó el informe.

Sobre la salud, se suele escuchar promocionar al pescado se pide por su contenido de ácidos grasos y otros beneficiosos nutrientes. Sin embargo, el pez libre o cautivo vive en aguas cada vez más contaminadas, haciendo su carne tan rica en toxinas como en omega 3. Las dos toxinas más prevalentes en el pescado son el mercurio

y los bifenoles policlorados (PCV), que son cancerígenos. Los peces acumulan PCV en su carne en cantidades miles de veces mayores que las que se encuentran en el agua en la que viven, según la Agencia de Protección Medioambiental (EPA).

Da igual cómo lo mires, desde un punto de vista moral, medioambiental o de salud, el consumo de pescado no es para nada vegano.



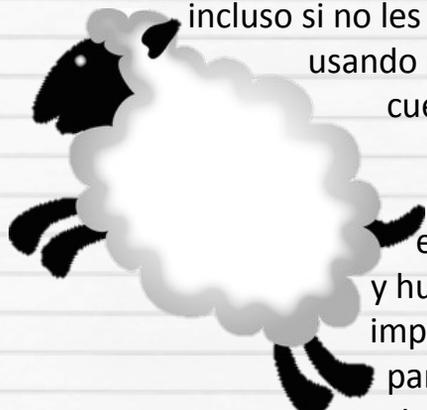
¡Vídeo!



Omega 3 Faty Acids on A Vegan Diet

La lana

Bueno, ¿qué tiene de malo la lana? Las ovejas no mueren cuando las esquilas, así que, ¿cuál es el problema? Me gustaría hablar de esto primero. El veganismo, en general, va en contra del uso de animales para beneficiarnos *de cualquier forma*. Por lo que, incluso si no les pasara nada a las ovejas, son usadas para lana, las seguimos usando para nuestros propios propósitos. Y esto es en sin tener en cuenta el trato que se les da a las ovejas.



Ahora, lejos de aquellos que esquilan lana por su cuenta, existe una industria sobre la lana, que está lejos de ser ideal y humana. Al igual que en las industrias láctea y de los huevos implica un apoyo a la industria cárnica al proveerles de becerros para carne de ternero, vacas lecheras «gastadas» y gallinas para carne, por no mencionar el moler vivos a los polluelos, lo mismo hace la industria lanera. Cuando las ovejas se hacen viejas, dejan de producir tanta lana y son enviadas al matadero por no ser «rentables».

De todas formas, la vida de las ovejas de la industria lanera es inhumana incluso antes de llevarlas al matadero. El esquilado frecuente causa heridas y cortes, y para prevenir el exceso de larvas de moscas, esta industria hace una práctica llamada *mulesing*. Es un procedimiento cruel en el que parte de la piel del lomo es cercenada sin anestesia. Lo más enfermizo de esta práctica es que se usa para prevenir que sean infestadas por larvas de moscas o gusanos, pero la herida resultante en sí puede atraer gusanos y moscas que provoquen infecciones mortales.

El proceso de esquilado en sí es aterrador para las ovejas. En él, se las inmoviliza

y, si se resisten o forcejean, los esquiladores las golpean y pisan y se sientan en sus cabezas para mantenerlas inmóviles. A la mayoría de los trabajadores que esquilan, se les paga por oveja, no por hora. Esto hace que trabajen con prisas, a menudo arañando o cortando totalmente sus orejas, colas y trozos de piel en el proceso. Estas enormes heridas se suelen coser sin ningún tipo de anestesia. Así que dime, ¿realmente lo vale tu jersey?

Cuando realmente descubrimos la industria de la lana, es fácil ver por qué no podría considerarse vegana. Simplemente no hay forma de usar a otros para nuestro beneficio sin anteponer nuestras necesidades a las suyas y así comprometer sus vidas. Eso es explotación, así de simple.

Vivimos en una época en la que existe una gran cantidad de tejidos alternativos a la lana que tienen el mismo aspecto y tacto que la lana. Hoy día hay muchas alternativas ecológicas como el bambú, la fibra de plátano, cáñamo, lino, algodón orgánico, lyocell y plástico reciclado. ¡Puedes seguir vistiendo bien y abrigado sin dañar al resto!



¡Vídeo!



Is Wool Vegan?

¿Qué pasa con las plantas?
¡Matas plantas continuamente!

Un lógico y simplemente justo modo de abordar el tema es pensar en esta ilustración.



¿Cómo reaccionarías si tu vecino le estuviera rajando la garganta a sus perros en su jardín? Supongo que estarías enfadado y horrorizado. (A no ser que seas como Manson). Quizás llorarías y correrías atropelladamente para quitarle el cuchillo de las manos y salvar a los perros. Ahora, ¿cómo reaccionarías si el mismo vecino estuviera, digamos, cortando su césped o recortando sus arbustos? ¿Correrías para quitarle la segadora o tijeras de podar de sus manos y llamarías a la policía? No. ¿Y por qué? ¡Porque todos sabemos la diferencia entre cortar la garganta a un ser vivo sensible y cortar arbustos!

Las plantas no tienen sistema nervioso central. No tienen receptores del dolor. Cortar un melón no tiene nada que ver con decapitar a un pollo. Los animales muestran miedo y dolor, placer y excitación. Nadie puede negar que sean capaces de sufrir.

Pero digamos por un momento que sí que pueden sentir y que comérmolas es cruel. Bien, lo creas o no, ser vegano sigue causando menos sufrimiento. El 80-90% de nuestro cultivo alimenta a más de 60 mil millones de animales terrestres cada año. Los veganos consumimos directa o indirectamente una décima parte de lo que supone consumir carne, huevos y lácteos.

¡Así que incluso si eres una fiel activista de las plantas, ser vegano es el camino!



(puedes verme cazar fruta y abusar de un arbusto en este vídeo) 😊



¡Vídeo!



Plant Killer!

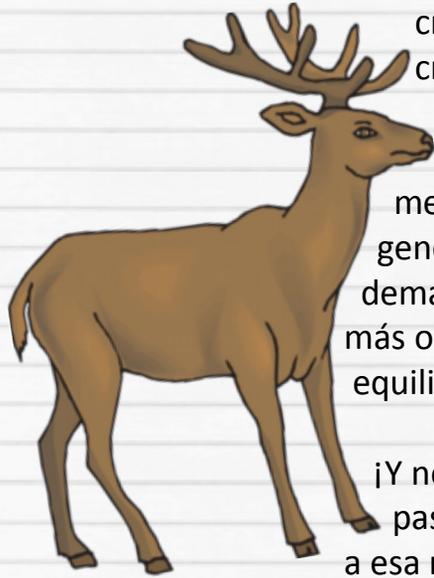
¿Qué pasaría con todos los animales si el mundo se volviera vegano? ¿No sobrepasarían nuestra población?

Bueno, lo primero, por mucho que nos guste que pasara, el mundo no se va a hacer vegano de la noche a la mañana. Pero digamos que por lo que sea lo hace. La industria alimentaria, como todas, se basa en la oferta y la demanda. Si no demandamos productos animales, cesará oferta. Los granjeros dejarán de criar animales para alimentación. Ahora, para los animales que ya estaban ahí, lo peor que les podría pasar sería que, al no haber más demanda de ese «producto», los granjeros abandonen o sacrifiquen a los animales que les quedara. En el mejor caso, los animales serían enviados a santuarios. Pero incluso en el peor escenario sería muchísimo mejor que la continuación del actual sistema de matanza de miles de millones de animales cada año.



Otra preocupación común entre los veganos es si salváramos a

todos los animales, el mundo se superpoblaría. Entonces nos veríamos obligados a comer animales para que no nos excedieran en número. Ahora, antes de refutar con hechos esta afirmación, déjame hacer esta analogía. Decir que si no hubiéramos matado, comido y cazado animales, nos excederían, es como tirarse pedos en una habitación todo el día y decir que si no estuvieras ahí para abrir una ventana, el hedor te excedería. En ambos casos los humanos somos quienes causamos el problema.



Lo que digo es que la razón por la que hay tantos animales es porque nosotros los criamos. Entre las industrias alimentarias y de caza, hemos creado poblaciones artificiales. Las agencias estatales de vida salvaje aumentan las poblaciones de ciervos y aves para crear oportunidades de caza. Y nuestra industria alimentaria cría miles de millones de «animales para alimento» genéticamente modificados por su demanda. Si parásemos de demandar productos de origen animal y de cacería, no habría más oferta. La población de fauna silvestre encontraría su propio equilibrio, basado en los depredadores naturales y recursos.

¡Y no puedo seguir sin mencionar las cosas increíbles que pasar si el mundo se hiciera vegano mañana! Habría un final a esa matanza sin sentido de literalmente miles de millones de vidas, el 80-90% de nuestro cultivo que va a parar a alimentar a estos animales podría acabar con el hambre en el mundo. El medioambiente podría empezar a recuperarse de la devastación de las industrias de productos animales. Los hábitats naturales destruidos por las industrias agrícolas podrían empezar a luchar. No más madres cerdas que tengan que alimentar a sus bebés acostadas en estrechas jaulas de gestación. No más crías robadas a sus madres vacas justo tras el parto. No más pollitos macho para ser molidos vivos en la industria de los huevos. No más de esos miles de millones de seres sintientes, inocentes que vivan una vida de tortura, dolor y terror solamente para ser asesinados sin pensarlo dos veces .



Bueno, ese es el mundo en el que quiero vivir. ¿Qué opinas?

¿Vegano a la de tres? uno... dos...



★ What If The World Went Vegan Tomorrow?

¿No es cara la comida vegana?

Esto depende de lo que comas como vegano. Como en las dietas no veganas, varían mucho según su composición y gama de precios. El arroz y las judías son de los productos más baratos y básicos a comprar ¡y son totalmente veganos!

También es importante saber que el *verdadero* coste de la comida no son los que reflejan los supermercados. La cantidad de recursos que van en la producción animal son simplemente desconcertantes. Sin los grandes subsidios del gobierno, los productos animales serían absolutamente inasequibles.

Claramente, puedes comer sin salirte del presupuesto sin problemas. ¡Es más, conforme aumente la demanda de comida vegana, el mercado será más competitivo, aumentando la disponibilidad y bajando los precios!



 ¡Vídeos!

★ [The True Cost of Animal Products](#)
★ [Saving Money, The World & Your @ss With A Vegan Diet](#)

¿Qué hay de los productos camperos y las muertes «éticas»?

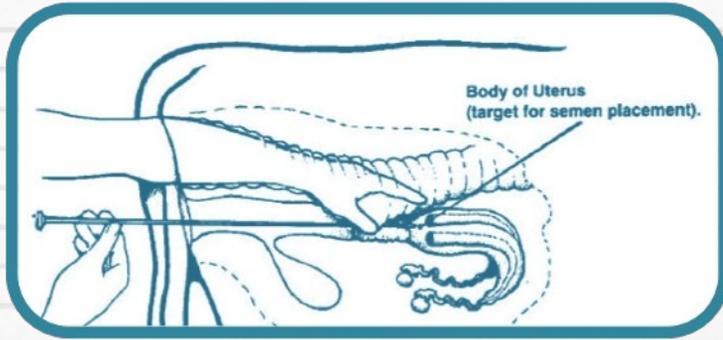
El aumento de la carne «ética», huevos y gallinas «de corral» y productos «sin crueldad» ha hecho que mucha gente crea que hay un término medio en el consumo de animales y que podemos hacerlo humanamente. Sin embargo, realmente no hay forma humana de criar, matar y consumir ninguna criatura por sus productos.

James Laveck y Jenny Stein, de la increíble web [HumaneMyth.org](#), han dado a conocer brevemente, al decir que esas etiquetas crean una impresión falsa y engañosa en la cabeza del público, quien debería estar horrorizado y disgustado si viera lo que realmente le pasa a esos animales cuyas vidas son explotadas y acortadas para crear esos productos.



Las Exenciones Agrícolas Comunes, conocidas como CFE legalizan cualquier forma

de cría de animales de granja mientras sea practicado en la industria. Si la industria adopta una práctica como quitar apéndices sin anestesia, por ejemplo, esto se legaliza automáticamente.



Todas las formas de ganadería láctea, sea o no orgánica, ética, o la que sea, implican que una persona inserte el brazo en el recto de la vaca para colocar el útero, y entonces meter un utensilio en la vagina. Al aparato de restricción utilizado se le llama «potro de violación».

Como mencioné anteriormente, después de sólo 4 a 6 años, el ganado lechero se considera gastado, y es matado para pienso o fertilizante. Libres de explotación y matanza, las vacas pueden vivir más de 25 años.

Harold Brown, un antiguo ganadero, dice «Puedo decirte que como un ganadero tradicional, con mi experiencia, que no existe eso de productos animales éticos, prácticas ganaderas éticas, transporte ético, o matanzas éticas».

En resumen, ¿qué pensarías si te dijese «voy a crearte artificialmente y traerte al mundo con el único propósito de matarte siendo un niño, y a beneficiarme de tu muerte»?.

Pero aunque te matara una o dos décadas antes de su esperanza de vida, asegurándome de hacerlo éticamente y «sin sufrimiento.» ¿Estarías totalmente conforme? O imagina que tu perro u otra mascota a la que quieras en el lugar de uno de esos animales; ¿si fueran buenos mientras rajan las gargantas de tus mascotas estaría bien?

Sé que puede parecer extremo, pero es para que veas lo absurdo aun parafraseando lo «ético» que puede parecer la ganadería y matanza.



¡Video!



Is Free-Range Really Free?

¿No es duro hacerse vegano?

Que sea más o menos duro depende de ti. Puede que encuentres desalentador dejar algunas comidas que has comido toda tu vida. Quizás algún producto animal esté ligado a la cultura o a algún gran recuerdo festivo. Esto puede hacer que el proceso de abstenerse de ellos sea más difícil. También está el elemento de la presión social que puedes sentir por parte de amigos y familiares que no lo apoyan.



Pero aclaremos esto: ¡con la de alternativas a la comida veganas de hoy día, no tienes que abandonar el sabor por compasión! Hay un dicho: «Todo lo que tú puedas yo puedo comerlo vegano», ¡y es cierto! de verdad que puedes hacer vegano cualquier plato. Puede que te lleve algo de tiempo buscar y usar alternativas, pero en no hay que cambiar mucho las comidas.

Realmente, hacerse vegano es fácil: simplemente no consumas ni uses productos animales. A pesar de que el cambio puede suponer un reto para algunos, pienso que es importante verlo desde otro punto de vista. ¿Es peor la incomodidad temporal de cambiar tus hábitos alimenticios que continuar contribuyendo al sufrimiento innecesario de otros seres vivos? ¿y peor que continuar dañando tu salud?



Para hacer más hincapié, ¿Qué es más duro: A) que dejes los lácteos y comer alternativas veganas deliciosas o B) que a una madre vaca le arrebaten a su hijo de su lado poco después de nacer y sea enviado a la industria cárnica para matarlo mientras ella se le ordeña hasta que se le considere «gastada» y sea triturada para hacer para carne barata? No quiero ser borde, pero no lloraré si te falta leche de vaca.



¡Vídeo!



Make ANY Food Vegan

¿Qué pasa con la cadena alimentaria? los animales se comen entre ellos ¿por qué nosotros no? ¿no estamos hechos para eso?

Antes de nada, comportarnos como el resto de animales es un juego un poco peligroso, ¿no crees? ellos hacen muchas cosas que nosotros los humanos no. Por ejemplo, ellos defecan en la calle a plena luz del día (y a veces son coprófagos). Es más, no todos los animales se comen entre sí. La mayoría de criaturas de este planeta se alimentan de plantas y otros materiales orgánicos.

Dicho esto, aquí viene lo de la cadena alimentaria. Puede que digas «¡No he escalado hasta la cima de la cadena para comer lechuga!». Bueno, realmente



no has escalado nada. Has nacido y te has criado en un mundo de supermercados y almacenes.

Si miramos nuestra biología, fisiología y psicología, está claro que no somos el mejor de los cazadores como creemos que somos. No podemos perseguir una gacela en la sabana y desgarrar su músculo con nuestras propias manos y nuestros dientes. Nuestro estado «superior» en la cadena alimentaria deriva de las armas.

Y mientras que sí que hemos evolucionado *socialmente* para comer carne, biológicamente no nos hemos adaptado. Los humanos nos diferenciamos de los carnívoros y omnívoros, de muchas formas como en la dentadura, el largo y la flora intestinales, la producción de urato oxidasa y otras enzimas clave, el pH y la tolerancia microbiana.

Un modo simple de que lo veas es que te imagines en la naturaleza sin todas las comodidades que tenemos ahora. ¿Qué te atraería como comida? ¿qué serías capaz de comer? ¿Se te hace la boca agua al imaginar una fruta madura que puedes coger de un árbol? ¿O salivas al pensar en un ciervo, el olor de su sangre

y linfa? ¿disfrutarías mordiendo carne cruda y masticando los tendones y huesos? ¿acaso eres capaz de hacerlo?

Por extraño que parezca, el argumento de que estamos más evolucionados que otros animales y «por encima» de ellos sólo le da más credibilidad a la postura vegana. Mira, con nuestra forma de pensar, el intelecto y moral, tenemos la habilidad y la responsabilidad de elegir ética y razonadamente. Incluso si estuviéramos hechos para comer animales podemos elegir no hacerlo.



¡Vídeos!

★ The Element of Choice In Diet
★ Humans Vs. Carnivores

¡Ok, ok, suficiente! ¡Te he escuchado!
¿Cómo me hago vegano?

¡Deja de comer animales y todo lo que proceda de ellos!

Ah, ¿algo más específico? ¡está bien! Bueno, lo primero, si no eres vegano y estás considerando serlo, déjame decir «¡Estupendo!». ¡Será la mejor decisión que hayas tomado para ti, el planeta, y, por supuesto, para los animales que no comerás!



Ahora estoy trabajando en un curso en línea sobre cómo hacerse vegano, que estará listo a principios de 2015 por lo que, ¡estad atentos! Pero si no puedes esperar (¡y el hacerse vegano *nunca* debería!) ¡Me emociona ofrecerte como **entrenadora personal** para ayudarte en tu camino a ser un confiado vegano molón!

No existe un acercamiento que sea «una talla única para todos», pero puedo ayudarte a encontrar un veganismo personalizado que te sirva *a ti*. De todo corazón pienso que todos podemos ser veganos sin importar los antecedentes, los gustos alimenticios o cualquier otra cosa.

El camino más fácil para llegar lo mejor del veganismo es, literalmente, cambiar lo que estés comiendo por alternativas veganas. ¡No tiene por qué ser un cambio grande y aterrador!

¡Puedes hacerlo *perfectamente* y yo estoy aquí para ayudarte! ¡ve a *vivir vegano*!

¿Quieres un mordisco mayor?

Recursos adicionales:

BiteSizeVegan.com

Para un sitio de información vegana en continua expansión, siempre puedes visitar BiteSizeVegan.com y, como un miembro del Nugget Newsletter, ¡tendrás acceso exclusivo al ViV Area donde publico mi lista de recursos veganos que deberías tener! (¡además de descuentos y vídeos con tomas falsas y bonus!)



Clases Particulares Veganas

Y si quieres una guía personalizada, me alegra ofrecerte mis clases particulares veganas! ¡Ya seas un futuro vegano, un nuevo vegano o incluso ya siendo vegano, estoy aquí para ayudarte en tu día a día! ¡ofrezco un servicio muy personalizado de preparación vegana y prometo guiarte, apoyarte y animarte para que te desarrolles como un magnífico vegano!

★ ¡Aprende más sobre **Preparación vegana!**

Próximo curso en línea

Estoy actualmente desarrollando un curso en línea de las bases para hacerse (y ser vegano), que debería estar a principios de 2015. Abarcará cómo hacerse vegano, incluyendo ejemplos de menús y consejos, además te enseñaré a moverte y a hablar en el veganismo, ¡con lecciones de cómo tener una actitud vegana molona! el curso estará disponible para los novatos, no veganos y ya veganos que quieran mejorar. ¡Asegúrate de que estés en en el Nugget Newsletter para no perderte el lanzamiento del curso! ¡no puedo esperar a vernos allí!

¡Conectemos!

¡Mi meta y mi pasión es educar sobre todos los aspectos del veganismo y no puedo si nadie me escucha! Me encantaría saber qué opinas: tus experiencias, ideas y sugerencias son muy valiosas.

¿Qué te parece este libro electrónico?

¡Dímelo!

¡Suscríbete al canal de YouTube de Bite Size Vegan!

Si aún no lo estás, me encantaría tenerte como **subscriber** del canal de Youtube the Bite Size Vegan. Publico 2-3 vídeos a la semana, (cada lunes, miércoles y casi todos los viernes) tratando aspectos del veganismo.

¿Y lo mejor? ¡Es totalmente gratis!

¡Suscríbete!

Nugget Newsletter y ViV Area (Área del Vegano Muy Importante)

¡Para acceder GRATIS al ViV Area de BiteSizeVegan.com lleno de información, material extra, descuentos y otros servicios exclusivos, puedes registrarte en el **Nugget Newsletter**! Si tienes este libro electrónico, lo más seguro es que ya estés en este noticiero, pero en el caso de que lo hayas conseguido de otro modo, ¡regístrate! ¡también es gratis!

¡Regístrate!

También puedes encontrarme en:



youtube.com/BiteSizeVegan



twitter.com/BiteSizeVegan



facebook.com/BiteSizeVegan



bitesizevegan.tumblr.com



plus.google.com/+BiteSizeVegan



emily@BiteSizeVegan.com



instagram.com/bitesizevegan



BiteSizeVegan.com/feed

¡Involúcrate!

¡Bite Size Vegan TE necesita en la **Nugget Army!**

¡La misión de BSV es difundir la educación vegana por todas partes, creando nuevos veganos y equipando a los existentes con las herramientas necesarias para actuar!

¡Puedes ayudar a difundirlo, salvar animales y cambiar vidas!

Los vídeos de BSV son y serán siempre **gratuitos**, ¡nadie debería quedarse sin escuchar el mensaje vegano! Sin embargo, para poder seguir llegando a gente con esta información vital, necesito tu ayuda.

Hay *muchos modos* de apoyar a la misión de BTV, *no sólo económicamente*. ¡Ponte conmigo en la primera línea de combate por los animales!

Pincha en cualquiera de estos iconos para más información o visita Support en BiteSizeVegan.com. ¡Toda ayuda es bienvenida! ¡hasta chocarla virtualmente!



join the nugget army
and give
\$
per month
to help BSV
save animals and change lives



[Become a Patron](#)

make a one-time
donation
to help BSV
save animals
and change
lives



[Donate Now](#)



support
by shopping
 at the
bsv store

support
by sharing
bsv across social media



Facebook Twitter Website Instagram Email Tumblr Google Plus YouTube

it's free and
oh-so helpful!



¡Para ver el impacto de cada ayuda, lee algunos de los **testimonios de Bite Size Vegan!**