

DANDO UN PASO A FAVOR DE LOS ANIMALES

Cada vez más gente conoce los motivos para respetar, y no dañar y matar a los animales no humanos. Pero el modo en que vivimos, incluyendo qué elegimos comer, supone una gran diferencia para los animales. Por eso cada vez son más las personas que deciden hacer algo al respecto, y eligen una alimentación sin productos de origen animal.

El veganismo es una actitud que busca evitar dañar a los animales no humanos siempre que sea posible. Esto significa no perjudicarlos de manera directa, como en el caso de la caza o la pesca. Pero también incluye lo que apoyamos con nuestro consumo. Esto último es más importante, porque afecta a muchos más animales. Un enorme número de animales sufre y muere en las granjas y mataderos. Esto pasa porque se compran productos de origen animal, sobre todo para la alimentación. El veganismo supone no consumir estos productos, para evitar dañar y matar a los animales.



El veganismo difunde un mensaje de respeto por todos los seres sintientes. Quienes eligen el veganismo no ven a los animales como objetos para nuestro uso. Los ven como individuos a los que deberíamos respetar.

LA PREOCUPACIÓN POR LOS ANIMALES ESTÁ CRECIENDO A TODA VELOCIDAD

Hay personas que piensan que no hay nada de malo en discriminar y explotar a los animales no humanos porque son menos inteligentes que los seres humanos. Pero hay muchos seres humanos que, por accidentes o enfermedades, tienen una capacidad intelectual muy pequeña. Y la mayoría pensamos que explotarlos y discriminarlos está mal y que no debemos hacerlo de ninguna manera. Esto muestra que la inteligencia no es lo que importa para respetar a alguien. Lo importante es que pueda sufrir y disfrutar. Y muchos animales también pueden sufrir. La explotación animal produce un gran daño a sus víctimas. Si podemos vivir sin apoyarla, ¿por qué no hacerlo?

El veganismo es cada vez más común. Cada vez más gente se da cuenta de que podemos evitar el sufrimiento y la muerte de animales al reemplazar alimentos y otros productos de origen animal con opciones mejores. Además, al difundirse el veganismo, se contribuye a que haya un mayor respeto a los animales. Por eso, cada vez más gente critica la actitud conocida como especismo. El especismo es la discriminación que sufren los animales por pertenecer a una especie en lugar de a otra. Pensemos sobre esto: ¿es justo proteger a algunos animales, como perros y gatos, mientras que nos olvidamos de otros animales que sufren al igual que ellos? Solamente aceptamos el consumo de animales porque son ellos quienes sufren y mueren en nuestro beneficio. Nunca lo aceptaríamos si nos pusiéramos en su lugar.

HAY MUCHAS ALTERNATIVAS

Cada vez más personas eligen sustituir alimentos de origen animal por alternativas saludables y deliciosas. Con todas las opciones disponibles, reemplazar las comidas de origen animal por productos veganos es más fácil que nunca.

En las tiendas de alimentación y supermercados, podemos elegir una gran variedad de alimentos a precios increíbles: garbanzos, judías, lentejas, pasta, arroz, cereales, vegetales, frutas, frutos secos... También existe una gran variedad de leches vegetales, elaboradas con soja, avena, almendras y arroz, que se pueden comprar en muchos supermercados. Y hay cada vez más yogures y helados hechos con ingredientes vegetales.

¿No sabes qué pedir cuando sales a comer con amistades y familiares? En casi cualquier restaurante pueden preparar platos con arroz, pasta, ensaladas, setas y patatas. Además, los restaurantes chinos, árabes, indios e italianos, entre muchos otros, ofrecen platos deliciosos sin alimentos de origen animal.

Hay otras cosas que también puedes hacer para poner fin al sufrimiento de los animales. Por ejemplo, cuando compras ropa puedes elegir alternativas a la piel, cuero, lana, plumas y seda. Hay muchos materiales a nuestra disposición, como algodón y poliéster. Y también podemos divertirnos sin explotar a los animales. En lugar de cazar, pescar o acudir a espectáculos con animales, podemos ir al cine, al teatro, a circos sin animales... Hay muchas formas de ocio que no dañan a nadie.



ES FÁCIL HACERLO

La Academia de Nutrición y Dietética (la mayor organización de nutricionistas y dietistas del mundo) ha demostrado que una alimentación vegana es saludable en todas las etapas de la vida. Esto se confirma con el hecho de que millones de personas han elegido no consumir alimentos de origen animal. ¡Es fácil hacerlo, también para ti!

TOMA PARTIDO A FAVOR DE LOS ANIMALES

Está en tu mano contribuir a evitar el sufrimiento y la muerte de un gran número de animales. Es tan sencillo como sustituir los alimentos de origen animal por alternativas veganas.

También puedes conseguir que otras personas rechacen la explotación y la discriminación de los animales. Una manera fácil de hacerlo es seguirnos en las redes sociales y compartir nuestras publicaciones.

Visítanos en:

f [Facebook.com/EticaAnimal](https://www.facebook.com/EticaAnimal)
t [Twitter.com/Etica_Animal](https://twitter.com/Etica_Animal)

