



Animalis

España

Ejemplar gratuito
Edición Verano 2008
Año 1. Número 3

AnimaNaturalis.org

Cerveza: Verdades y Mitos

Conoce las virtudes de esta popular bebida



• Página 15

¿Sabemos lo que comemos?

¿O nos creemos inocentemente lo que nos cuenta la industria alimenticia? • Pág. 9



En temas de alimentación, muchos expertos empiezan a advertirnos que más nos vale no pecar de ingenuos o inocentes • CREATIVE COMMONS

• Uno de los grandes placeres del verano es una buena comida.

Precisamente por eso, es interesante que nos planteemos ahora como

nos sienta a nosotros y a nuestro medio ambiente lo que comemos.

Hay quien dice que existen formas más saludables de alimentarse que la tradicio-

nal, basada en la carne. Otros dicen que siguiendo unos sencillos consejos conseguiríamos proteger mejor el medio e incluso producir más cantidad de

alimentos con menos recursos, todo ello sin causar dolor innecesario a miles de millones de animales al año. Escuchemos qué tienen que contarnos estos

cada vez más numerosos nutricionistas, médicos y científicos.

Más información en el artículo central.

SUMARIO

PÁGINA 4

Abandono en España

Abandonamos más animales que cualquier otro país europeo.

PÁGINA 5

Alimentación y Belleza

Lo que comemos influye en nuestro aspecto. ¡Incluimos trucos de belleza natural!

PÁGINA 7

Por qué el toro sufre en la lidia

Un popular estudio pseudocientífico afirma que el toro no sufre. Varios veterinarios te muestran el por qué eso no es así.

PÁGINA 11

¿Qué es el Foie?

Te mostramos por qué esta cruel industria empieza a ser prohibida en muchos países.

PÁGINA 12

Una buena nutrición: tu mejor salud

Una buena alimentación es tu mejor defensa para prevenir enfermedades.

PÁGINA 13

El debate sobre los transgénicos

La polémica continúa. ¿Entrañan demasiados riesgos? ¿Se exagera?

ARCO IRIS

En ARCO IRIS puedes encontrar:

- * Alimentación biológica
- * Pan fresco y repostería integral
- * Cosmética Natural
- * Preparados dietéticos y de plantas
- * Artículos de limpieza ecológica
- * Comida para animales

Escucha, discos, DVD

Av. de Colón, 14 - LOGROÑO (La Rioja)
Tel. 941 258 831 www.herbolario-arcoiris.com
info@herbolario-arcoiris.com

Karte Vegetariana.com

Cocina con corazón

LA WEB N°1 DE RECETAS Y NUTRICIÓN VEGETARIANA

RECETAS • NUTRICIÓN • RESTAURANTES • ARTÍCULOS

Ecología

El mar se nos muere

• Se señala a la industria pesquera por la desaparición del 90% de los grandes peces que habitan en el mar. Los biólogos temen que si seguimos así, a mediados de siglo hayan desaparecido por completo.

Pág. 10

Ahora también puedes verlo en internet. Descárgalo gratis en: AnimaNaturalis.org/Animalis

Animalis
CUANDO LO LEAS
NO LO TIRES, ¡PÁSALO!



La Frase



Séneca
FILOSÓFO ROMANO
(4 A.C. - 65 D.C.)

«Un buey se satisface con el pasto de un acre o dos. El hombre saquea toda la tierra y el mar... ¿nos ha dado la naturaleza tan insaciable estómago en tanto que cuerpos tan insignificantes? No, no es el hambre de nuestros estómagos, sino esta insaciable codicia, lo que nos cuesta tanto»

Barómetro



Diario Público



NO TEME DENUNCIAR EL MALTRATO ANIMAL

Tanto en su edición impresa como en debates televisivos, el popular diario se ha posicionado claramente a favor de los derechos de los animales.



Ana Rosa Quintana



DEFIENDE CON VEHEMENCIA LA TORTURA DE TOROS

Además de declarar que la tauromaquia debe ser defendida, levantó una considerable polémica al desprestigiar la iniciativa de Alaska en contra de la misma y al ridiculizar a los abolicionistas de la tauromaquia.

Online

¿SABES CUÁNTOS ANIMALES MUEREN ANUALMENTE EN LA INDUSTRIA CÁRNICA?

Solamente en España, mueren cada año en las granjas industriales 800 millones de animales. A nivel mundial, son un total de 46.000 millones los animales muertos. En un mes y medio matamos a tantos animales como seres humanos hay en la tierra: 6.000 millones. Tú puedes contribuir a evitarlo, descubre cómo en: www.HazteVegetariano.com

VETERINARIOS CRITICAN LA VENTA DE ANIMALES EN LAS RAMBLAS

El Colegio de Veterinarios de Barcelona ha criticado las condiciones de venta de animales en Las Ramblas, aún así los paradistas siguen ignorando sus recomendaciones y se resisten a cambiar su modelo de negocio. Mientras, los animales siguen padeciendo el calor extremo del verano y la insalubridad. Más noticias en: www.LasRamblas.org

¿NO SABES QUE HACER CUANDO ERES TESTIGO DE UN MALTRATO ANIMAL?

Es mucho más fácil de lo que parece, no dudes en actuar. El Partido Antitaurino Contra el Maltrato Animal te ayuda, apoya y asiste. www.Pacma.es

Más que mil palabras

Gatti



ALASKA SE OPONE A LA TAUROMAQUIA

La conocida cantante de Fangoria, Alaska, posó desnuda para la campaña contra las corridas de toros de las organizaciones PETA y AnimaNaturalis. Durante el acto de presentación declaró: "Creo que la tauromaquia no está bien para nada, así que debía hacer algo y mi manera de hacer las cosas es no

callármelas y decir lo que pienso a todo aquel que quiera escuchar", a lo que añadió: "No tenemos derecho a hacer daño a nadie, ni a un niño, ni a un perro, ni a un toro". Alaska se ha unido así a las cada vez más numerosas voces que piden la abolición de la tauromaquia.

ANÚNCIESE EN:

Animalis

Contacte con nosotros: Publicidad@AnimaNaturalis.org | Tlf.: 615 64 03 79

ANIMALIS es el primer periódico gratuito en España que trata temas de salud, ecología y defensa animal.

Se editan 20.000 ejemplares trimestrales distribuidos por toda España, llegando directamente a un público concienciado y abierto.

¡Consulte ahora nuestras económicas tarifas!

Bizarro

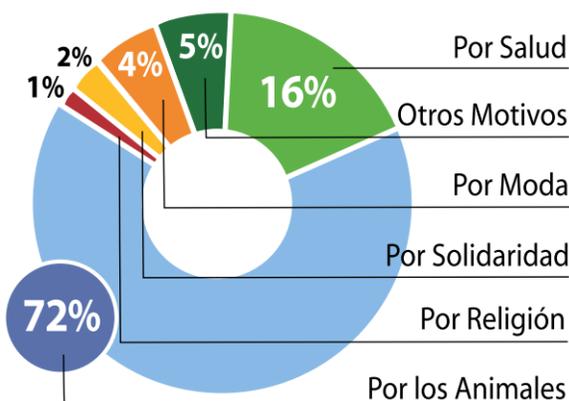
Dan Piraro



Encuestas

¿Por qué razón te hiciste Vegetariano?

Encuesta realizada por AnimaNaturalis a más de 4 mil vegetarianos a través de HazteVegetariano.com



Más encuestas en: AnimaNaturalis.org

Créditos

Director
Francisco Vázquez Neira
Subdirectora
Begoña Sáinz de Murieta
Editora General
Fabiola Leyton Donoso
Colaboradores
AnimaNaturalis en La Rioja
Aida Gascón Bosch
Diego Marín Abeytua
Elena Torres
Jonathan Torralba Torrón
Leonora Esquivel Frias
Sara Parrilla

Maquetación
Francisco Vázquez Neira
Jonathan Torralba Torrón
Redacción
redaccion@animanaturalis.org
Publicidad
publicidad@animanaturalis.org

Dirección Postal
AnimaNaturalis
Apartado postal 714 / 08080 Barcelona
Depósito Legal: T-104-08
Impresión: Indugraf Offset S.A.
www.AnimaNaturalis.org



Organización para España y Latinoamérica por la Defensa de los Derechos de Todos los Animales

«La gente dice con frecuencia que los humanos siempre han comido carne, como si ésta fuera una justificación para continuar la práctica. De acuerdo con esta lógica, no deberíamos tratar de evitar que la gente mate a otra gente dado que esto también ha sucedido desde el comienzo de los tiempos»

Isaac Bashevis Singer. AUTOR, NOBEL EN 1978



Página Editorial

EDITORIAL

Ser parte de la solución

Tienes en tus manos el tercer número de nuestro periódico Animalis. Nos sentimos muy orgullosos de poder ofrecer una publicación de este tipo a más de 20 mil personas de la península, en ciudades como Logroño, Valladolid, Mallorca, Valencia y Barcelona.

Es un logro y a la vez una señal de que estamos haciendo un buen trabajo. AnimaNaturalis ya cuenta con 5 años de trabajo ininterrumpido para establecer y defender los derechos de todos los animales en España e Iberoamérica... ¡y nuestra web se ha convertido en la más visitada del mundo en castellano! Comenzamos en 2003 sólo dos personas con un gran sueño,

y ahora esa ilusión la comparten más de un centenar de voluntarios en 8 países que colaboramos unidos tras un mismo fin. Gracias a nuestros afiliados y simpatizantes, la labor de AnimaNaturalis ha superado nuestras expectativas y nos hacen estar seguros de que compartir mundo con los demás animales es posible.

La diferencia la hacen personas como tú, que hoy lees las páginas de Animalis. Con tu ayuda, la vida de miles de millones de seres puede mejorar. Un simple cambio en nuestros hábitos significa la vida o la muerte para millones de criaturas con la misma capacidad de sentir dolor y de disfrutar del placer que

nosotros. Queremos que el público tome conciencia acerca de qué significa torturar animales como entretenimiento, que condene la crueldad injustificable hacia criaturas indefensas, que se reflexione acerca de qué hay detrás de las paredes de un matadero y que, finalmente, nos demos cuenta que causar sufrimiento está mal, no importa la especie que lo padezca.

Lee Animalis con la mente abierta. Sólo queremos que seas testigo por un instante de la vida de los animales que afectamos a diario con nuestras costumbres y apetitos.

Deseamos hacerte una sencilla invitación: conviértete en parte de la solución y nunca del problema. Es mucho más sencillo de lo que puede parecer. Los animales y el planeta entero agradecerán tu ayuda.

Francisco Vázquez Neira, Fundador y director de AnimaNaturalis Internacional



Mi compromiso con los animales



Hace ya unos años de mi acercamiento a los animales, de ese cambio

profundo en la manera de verlos que todas las personas que hemos llegado a asumir este compromiso en su defensa compartimos. He de decir que hasta que no recogí un animal abandonado, apenas reparaba en la existencia de los "no humanos".

Nunca fui partidaria de su sufrimiento por supuesto, siempre me mostré contraria a las corridas de toros, por ejemplo, pero todo quedaba en esa empatía desde la emoción, no la acción. Comencé en un refugio atendiendo perros y gatos abandonados, ahí empiezas a darte cuenta de parte de la dimensión del problema. Una pequeña parte.

Conoces a los que te dicen que "me quiero quitar el perro porque ya no caza" o es que me cambio de piso y me lo va a estropear, o sin más le dan la patada en cualquier carretera secundaria.

Pero sigues indagando, y a la par que sientes el dolor, la mirada de tristeza de los perros y gatos que han sido abandonados o maltratados, te empiezas a hacer preguntas sobre otros animales. Los casos de vacas locas a final de los 90, causaron una gran conmoción en mí. Veía esas imágenes dantescas, esos animales moribundos e incinerados a miles, y me hice consciente de que yo era parte de su sufrimiento, yo me consideraba amante de los animales y yo me comía a los animales...

Después de asumir esa nueva manera de entender el mundo en que vives te sientes más honesta contigo y con tu elección, a pesar del dolor que causa ser consciente de que el sufrimiento de los animales es cotidiano, que vives con el cada día.

Cuando te acercas a los animales en toda su extensión, cuando te acercas a las injusticias que se cometen contra ellos cada segundo y de la manera más impune, cuando te das cuenta que puedes vivir sin usarlos, es cuando pasas a la acción.

Cuando descubres que hay otras muchas personas como tú que luchan por que llegue un día en que se les pueda otorgar unos derechos básicos, es cuando decides unirte a ellas y ellos. Es entonces cuando te unes a AnimaNaturalis.

Begoña Sáinz de Murieta
Directora AnimaNaturalis
Delegación Rioja

Preguntas con Respuesta

contacto@animanaturalis.org

¿Por qué se critican las fiestas taurinas populares en las que, en principio, no se mata o hiere al toro?

JUAN JOSÉ, DESDE TARRAGONA

A pesar de la creencia popular de que en fiestas como los "correbous", los "bous a la mar", el toro ensogado, embolado u otros espectáculos taurinos, el toro no sufre, son muchos y claros los indicios que evidencian lo contrario.

Además, en este tipo de espectáculos, el animal llega a padecer un nivel de sufrimiento psíquico muy alto que se manifiesta en estrés, pánico, desesperación y ansiedad.

En el toro ensogado, por ejemplo, se le atan unas cuerdas a la cornamenta y se le pasea por las calles mientras la muchedumbre lo acosa, le golpea y le grita. Debido al desesperado esfuerzo que hace el animal por liberarse, las cuerdas le provocan una gran llaga en la parte posterior del cuello. Asimismo, en el toro embolado, el animal sufre graves quemaduras, y en muchas ocasiones la ceguera.

Por todos estos motivos, este tipo de fiestas taurinas son también ejemplo de la tortura y el maltrato a los animales, tanto psíquico como físico.



Consulta Escogida

¿Es cierto que las cremas solares también están experimentadas sobre animales?

SARA, DESDE BARCELONA

Llega el verano y todos recurrimos a las cremas solares para protegernos del sol, pero en muchas ocasiones no sabemos que una gran parte de las marcas que se encuentran en el mercado han experimentado sus cremas sobre animales.

La crema solar se incluye dentro del grupo de los productos cosméticos y por lo tanto hay muchas empresas que optan por la experimentación sobre animales para comprobar la eficacia y el nivel de toxicidad del producto. Conejos, cobayas, ratones y otros animales son objeto de tests de una crueldad inimaginable. Estos se ven forzados a ingerir sustancias tóxicas o se les aplica compuestos irritantes y corrosivos en la piel y en los

ojos, lo que les causa un gran sufrimiento. A continuación, son directamente sacrificados o reutilizados en otros tests.

De todas formas, cada vez que acudes al supermercado puedes aportar tu granito de arena para ayudar a los animales de laboratorio. Apoya a las marcas que no experimentan con animales y escoge sus productos: Nivea, Deliplus, Eucerin, y otras marcas a la venta en herbolarios y tiendas ecológicas, son algunas de las empresas que ofrecen cremas solares no experimentadas sobre animales.

Tienes un completo listado con todas las compañías que no experimentan en animales en:

www.ExperimentacionAnimal.org

Tengo algunos problemas de huesos. ¿La dieta vegetariana podría empeorar mis síntomas?

ANTONIA, DESDE VIC

El calcio es un elemento muy importante en nuestro organismo que funciona combinándose con el magnesio y el fósforo y es esencial para la formación de huesos y dientes. También es necesario para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, entre otras cosas. Por ello, es importante llevar una dieta que mantenga el equilibrio entre estos elementos.

El calcio se encuentra en alimentos como las almendras, el tofu, los frutos secos, las algas, el brócoli... Estos deben combinarse con otros alimentos que contengan, por una parte, magnesio (nueces, lentejas, fruta...) y por otra, fósforo (pan,

verduras verdes, setas, tubérculos...). Seguir una dieta rica y equilibrada en estos alimentos es sencillo y no conlleva ningún problema de salud ni tampoco el empeoramiento en los problemas ya existentes.



Estoy pensando en adoptar un perro. ¿Un perro abandonado puede darme algún problema en especial?

MÓNICA, DESDE VALENCIA

Para nada, precisamente los perros que han pasado por el trauma del abandono y del encierro suelen ser muy agradecidos y en consecuencia, obedientes.

En el caso de que quisieras adoptar otra clase de animal abandonado, como un gato o un conejo, es igualmente cierto que el ser víctimas de un abandono los suele volver más agradecidos, y no más salvajes, como suele pensarse.

Como en todos los casos, hay que tener un poco de paciencia al principio, hasta que se adapte a ti, al nuevo ritmo de vida y aprenda qué es lo que puede hacer y lo que no.

Es importante saber elegir el animal correcto que mejor se pueda adaptar a tus condiciones de vida (si dispones de un espacio reducido, por ejemplo, lo mejor será un animal tranquilo y de tamaño mediano, pequeño...). En los refugios y perreras tendrás la opción de escoger entre una variedad de perros y gatos de características muy diferentes entre sí.

Por lo demás, un animal abandonado no puede darte más que buenos momentos. Además, los perros que no son de raza son completamente originales, ¡no encontrarás dos iguales!

¡ANIMATE A PREGUNTARNOS!
CONTACTO@ANIMANATURALIS.ORG

ANIMALES DE COMPAÑÍA TENENCIA RESPONSABLE

El Jardinet dels Gats

Dedicados al cuidado de colonias de gatos en Barcelona



CREATIVE COMMONS

E ALEX SALVADOR
Jardinet dels Gats es una asociación sin ánimo de lucro ubicada en Barcelona, que nació hace 4 años ante el problema de los gatos abandonados malviviendo en patios interiores de manzanas, almacenes abandonados, edificios que han sido derribados, etc. y donde vivían sin ningún control médico veterinario, ni sanitario.

Con esta situación inicial, un equipo de voluntarios (que hoy llega a las 40 personas) trabaja de manera desinteresada en Ciutat Vella, para identificar, esterilizar, desparasitar y alimentar a estos felinos, además de darles la oportunidad de tener una vida digna mediante la adopción. Los voluntarios son de diferentes nacionalidades, edades y profesiones, lo que nos permite aportar nuevas ideas y maneras de trabajar para mejorar gradualmente la vida de los gatos. Actualmente se gestionan unos 450 gatos de diferentes colonias y en el 2007 dimos en adopción 150 gatos, esterilizamos 200 y salvamos de morir por abandono a unos 100 gatos más que fueron recogidos de las calles.

Uno de nuestros proyectos más interesantes es el de Casas Rurales, que intenta reubicar gatos asilvestrados que malviven en semilibertad en los parques, parkings o patios interiores de nuestra ciudad y que no necesitan de un contacto humano, pero sí de un espacio que les garantice la autonomía, seguridad y la vida en

libertad. Para eso, los reubicamos en Casas Rurales donde estos felinos puedan convivir con la naturaleza en un espacio que no sea amenazante. Estos gatos se entregan esterilizados de modo que desaparece la problemática de la cría descontrolada y los celos y partos no deseados.

El Jardinet dels Gats pertenece a la **Plataforma Gatera Ja!**, entidad formada por 14 asociaciones del mundo proteccionista (*Fundación Silvestre, SOS Gats, Animals i altres Bèsties, Proda, Parga, Gats Urbans, Fundació Altarriba, FAADA, Libera, El Jardinet dels Gats, Ass. Protectora d'animals i Plantes de Barcelona, Barcelona Gats, Animals Sense Sostre, Els Gats de Les Corts*) que luchan unidas por el respeto a la vida animal, y en este caso concreto, por una vida gatuna digna. La Plataforma, aunque la conformen diferentes entidades, lleva una causa común: se respeta la vida de cada gato y el sacrificio es llevado a cabo sólo cuando el animal sufre y no hay posibilidad de salvarle la vida. Nunca se eutanasia por la presencia de inmunodeficiencia o leucemia, enfermedades que en su mayoría no suelen desarrollarse y que, bajo los cuidados adecuados, permite a los gatos llevar una vida totalmente normal.

Además, la Plataforma lucha para que nuestros políticos y la sociedad en general se concienencie de la necesidad de atender a los animales que son abandonados y

maltratados por dueños desatencivos. También luchan por contar con un lugar en Barcelona donde poder albergar a estos felinos, que mayormente son acogidos en las casas de los voluntarios, que les sirven de refugio temporal.

¿Cómo puedes colaborar?

Casas de acogida: si te gustan los gatos, pero por tu estilo de vida no te ves capaz de tener uno durante 20 años, porque trabajas, te trasladas... puedes apuntarte como casa de acogida, dando oportunidad a gatos que han sido abandonados, de encontrar un hogar temporal hasta que son adoptados.

Socios: necesitamos socios para seguir adelante por el bien de los animales, el soporte económico es imprescindible dado que sin recursos es imposible luchar y hay muchas necesidades por cubrir, como la manutención, las visitas veterinarias, desparasitaciones, vacunas... Apúntate como Socio o Apadrina a uno de nuestros peludos y de este modo contribuirás a su manutención. Encontrarás más información en nuestro blog: ElJardinetDelsGats.Wordpress.com

También te invitamos a visitar nuestra web: www.ElJardinetDelsGats.org

No compres animales y animate a adoptar. Muchos de ellos están esperando por un hogar que les de esa segunda oportunidad que todos ellos se merecen.

¿Dónde Adoptar?

POR FABIOLA LEYTON D. HELENA ESCODA C.

Barcelona

FUNDACIÓN ALTARRIBA
 Pau Claris 87, 2º 1ª 08010
 93 412 00 73
altarriba@altarriba.org
www.altarriba.org

FAADA
 Teléfono: 902 222 341
info@faada.org
www.faada.org

EL JARDINET DELS GATS
 Teléfono: 636 382 194
 (de 18 a 20 horas)
eljardinetdelsgats@gmail.com
www.eljardinetdelsgats.org

SOS DALMATAS
 Teléfono: 647680243
sosdalmatas@gmail.com /
cocososdalmatas@hotmail.com
www.sosdalmatas.org

SOS Hurones Asociación Protectora de Hurones SOS Hurones
 Teléfono: 647743095
info@soshurones.org
www.soshurones.org

LLIGA PROT. ANIMALS I PLANTES DE BARCELONA
 Teléfonos: 934170124
 Fax: 934188399
info@protectorabcn.com
www.protectorabcn.com

ANIMALS SENSE SOSTRE Gavá
 Teléfonos: (perros) 653228449, (gatos) 669680666
animalsensesostre@gmail.com
www.animalsensesostre.org

ASOCIACIÓN DEFENSA DE LOS ANIMALES DE OSONA Torre d' en Bosch, s.n - 08518 GURB - Barcelona
 Nuclí Zoològic B-23120
 Teléfonos: 93088875 / 87-938892308 - Fax 938860198
info@protectoraosona.com
www.protectoraosona.com

ABAM - Associació pel Benestar dels Animals de Montgat
 Apartado de Correos, 50 - 08390 Montgat
 Teléfonos: 651 561 028
alicia@gosmontgat.com
www.gosmontgat.com

SOS al Gos i al Gat de Castelldefels
 Horario: De 18 a 20 h.
 Teléfonos: 606981929 / 626918776 / 93 664 09 52
carol@apabcn.com

SPAPM Societat per a la Protecció d'animals i Plantes de Mataró
 Apartado de correos 1232, 08303 Mataró
 Teléfono: 93-7963314 / 647-972293
spapm@protectoramataro.org
www.protectoramataro.org

Centre d'Accollida d'Animals de Companyia
 Ctra. de l'Arrabassada, Km 3,8
 08035 Barcelona
 Teléfonos: 93 4284417 / 93 4283125 Fax: 93 4283142
caacb@aspb.cat
<http://www.voluntariscacac.cletu.net/>

Societat Protectora d'Animals i Plantes - Manresa
 Apt. de Correus 634 - 08240 Manresa
 Teléfono: 93 872 70 74
aixopluc@tierheim-manresa.de
www.tierheim-manresa.de

Lliga Protectora d'Animals de Sabadell
 Apartado de correos 324 . Código postal 08200, Sabadell.
 Teléfono: 93 726 72 27
 Voluntariado:
voluntaris@protectorasabadell.org
protectora@protectorasabadell.org
www.protectorasabadell.org

Refugi d'Animals del Baix Llobregat i Barcelonés (Refugi de Cervelló)
 Apartado de Correos 63 - C.P. 08758 Cervelló (Barcelona)
 Teléfono: 933002228 / 626 316 663 Vicky Debut / 659 390 767 Sonia (Tesorera)
elrefugi@yahoo.es /
elrefugicervello@msn.com /
ECOREFUGI@hotmail.com

Asociación SOS GALGOS
 Teléfono: 933725685 / 607216896
 Albert - Anna
sosgalgos@sosgalgos.com
www.sosgalgos.com

Asociación Protectora del Conejo Rubí, BARCELONA
info@protectoraconejos.com
www.protectoraconejos.com

PROGAT BCN
 Teléfono: 610 074 278
info@progatbcn.org
www.progatbcn.org

APAC - Associació Protectora d'animals de Cabrera
 Teléfonos: 647-782871 (gatos) / 647-782872 (perros)
apac@protectoracabrera.org
www.protectoracabrera.org

Refugio "La amistad"
 Apartado de correos, 23 08759 Vallirana
 Teléfonos: 655 65 03 77 / 619 82 01 42 / 659 39 07 67 / 630 95 67 86

Madrid

A.N.A.A. (Asociación Nacional Amigos de los Animales)
 Apdo. de correos 197, 28140 Valdetorres del Jarama
 Teléfono: 91 544 73 76 (Lunes a Viernes de 9:00 a 14:00 h.)
 Fax: 915447376
anaa@anaaaweb.org
www.anaaaweb.org

ASOCIACIÓN PROTECTORA DE ANIMALES Y PLANTAS DE ALCALÁ DE HENARES
 Ap. Correos, 53 - 28800 Alcalá de Henares
 Teléfono: 639100008
apap@apap-alcala.org
www.apap-alcala.org

P.R.O.A.
 Apdo 40 28920 Alcorcón
 Teléfono: 91 693 79 01
adopciones@proamadrid.de /
 Voluntariado: carlos@proamadrid.de
www.proamadrid.de

S.P.A.P. de Madrid
 El Pardo
 Teléfonos: 91 3119133 / 807 11 70 21
www.spap.net

MADRID FELINA
contacta@madridfelina.com
www.madridfelina.com/w1/index.php

Perrikus
 Apto. Correos, 33 Rascafría 29740 Madrid
 Teléfono: 610376351 / 696925588
asociacionperrikus@yahoo.es
www.perrikussieranorte.org

Salvar una vida
 Teléfono: 646473166
auri10@ozu.es
www.porunavidamas.es

El Refugio
 Apartado de Correos 54079 (28080) Madrid
 Teléfonos: 91 730 36 80 / 619 75 6831
info@elrefugio.org
www.elrefugio.org

Logroño

ASPAR - Asociación Protectora de Animales en La Rioja
 Teléfono: 941 233 500
 (de 20.30 a 21.30)
proteclarioja@arrakis.es

Menorca

ASOC. PROTEC. DEFENSA DE ANIMALES DE MENORCA
 Teléfonos: 971353330 / 971351486
 Comentarios: Promueve adopciones. Recogida por ayuntamiento.

Valencia

Asociación Refugiocan
 Ong para protección de los animales de la calle. Entidad colaboradora con la Conselleria de Agricultura, Pesca y Alimentación.
 Teléfono: 651486606
 diario de 11 a 20h
admin@refugiocan.com
www.refugiocan.com

Sociedad Valenciana Protectora de Animales y Plantas
 Teléfonos: 96 384 41 82 / 96 384 11 54
protectora@svpap.com
www.svpap.com

Sociedad Protectora de Animales de Godella
 Apartado de Correos 114 - 46110 Godella - Valencia
 Teléfonos: 669 521 006 / 646 678 386
godella@protectora.org
www.protectora.org

Sociedad Protectora Animales Carcaixent (SPAC)
 Teléfonos: 666 93 19 78
protectoradecarcaixent@hotmail.com
www.protectoradecarcaixent.com

Sociedad Protectora de Animales de Xativa (Valencia)
 Teléfonos: 606238544 (Lucía) / 615068203 (Julia)
infospax@protectoraxativa.org
www.protectoraxativa.org

El abandono en España

FABIOLA LEYTON D.

● España es el país europeo donde más se abandonan animales. Lejos de disminuir, las cifras aumentan alarmantemente.

Especialmente en el verano, cuando la gente sale y a falta de alguien que cuide a sus animales, los abandona irresponsablemente, girando la cara ante el sufrimiento y la muerte segura a la que llevan a un animal acostumbrado a vivir en una casa.

Estas personas piensan por error que en la calle un animal espabila y puede vivir solo. Pero dejar a estos animales en la calle, después de haber vivido en una casa, es abandonarlos esperando su muerte, pues cuando se encuentran en mitad de la nada, sus sentidos se



PABLO CAMACHO

saturan, se desorientan y asustan, entrando la mayoría de las veces en estados de shock que los dejan vulnerables a atropellos, ataques de otros animales, etc.

Según la **Fundación Affinity**, en 1987 se abandonaron en España unos 100.000 perros y gatos. En el

2005, 12 años más tarde y a pesar del trabajo incansable de protectoras y asociaciones en la tenencia responsable, se abandonaron 96.530 perros, un 2% menos que en 2004. (Fuente: 20 Minutos).

Perros, gatos, e incluso animales exóticos conforman la gama de ani-

males que, con fortuna, van a dar a un refugio repleto de animales, pero con mayor frecuencia son atropellados y muertos en las carreteras de este país.

A raíz de esto, la situación en que se encuentran las perreras y refugios de animales es desesperada. Sin apenas recursos para mantener a una sobrepoblación de animales, suele suceder que quienes cargan con todas las penurias de nuevos abandonos y maltratos son los voluntarios de estos recintos.

Viviendo situaciones dramáticas e improvisando a diario medidas

para paliar los abandonos y poder ayudar a los nuevos animales que llegan a abarrotar los refugios, éstas personas se encuentran desbordadas en sus capacidades materiales y psicológicas para hacerse cargo de una tarea que debiera ser asumida por las administraciones locales.

Ya que las leyes españolas están a años luz de hacerse cargo del maltrato animal como un delito (en este país, descuartizar o torturar a un animal se castiga con una ridícula multa), está en tus manos evitar el abandono y la muerte de animales: hazte cargo.

No compres animales: ¡ADÓPTALOS!

Cuando decides adoptar un animal, salvas dos vidas: la del animal que adoptaste, y el que llegará a vivir al refugio en su lugar.

Y recuerda: vivir con un animal de compañía es comprometerse a cuidarlo y cubrir sus necesidades durante toda su vida.

Tienes más información sobre animales de compañía en:

www.AnimalesDeCompañía.org

La Belleza comienza en la mesa

L a alimentación influye en la textura y brillo de la piel, una dieta saludable te llena de un gran vigor, de salud y de vida.

Una dieta abundante en alimentos grasos y sin fibras provoca una piel sin vida y con acné. Si no se lleva una dieta balanceada, se nota en la piel, que es el órgano más grande del cuerpo humano.

Equilibrar la alimentación es renovar la piel desde dentro hacia afuera. Por eso importa la dieta, mucho más que todos los productos que puedas usar para regenerarla o protegerla. A la hora de la alimentación es importante tener en cuenta que *los mejores aliados para la piel son las frutas frescas y los vegetales* de diferentes colores. Si es verano, enfatiza los colores anaranjados para obtener beta-caroteno. La vitamina E también es importante, por lo que se sugiere ir siguiendo gradualmente una dieta vegetariana -esto es, que prescindas de la carne- para mantener la piel sana.

Los aceites cocinados a altas temperaturas por tiempo prolongado generan una sustancia llamada *acroleína*, que acelera el proceso de envejecimiento de nuestra piel.

Además de la alimentación, la protección solar, la ingestión de agua y la práctica de ejercicios es también importante para la piel. La cantidad recomendada

para cada uno de ellos, dependerá siempre de cada persona en particular. Pero lo que más se recomienda para tener una piel sana es la dieta vegetariana, pues gracias a la alta ingestión de vegetales y frutas frescas, mejora el funcionamiento del tracto intestinal y la liberación de toxinas, se alcanza un mayor bienestar, y se logra una piel más bonita y un cuerpo más sano y vital.

A TENER EN CUENTA:

El beta-caroteno

Presente mayoritariamente en las frutas y verduras de color amarillo anaranjado como melocotones, tomates, calabazas, zanahorias, naranjas, etc.

Ayuda en la síntesis de vitamina A, protege del envejecimiento celular de la piel y la fortalece contra los rayos solares. Su carencia se traduce en una piel seca y pálida.

Cobre, selenio y Zinc

Presentes en nueces, frutos secos, castañas, granos integrales, soja, tofu.

Son antioxidantes que protegen contra el envejecimiento de la piel y la actividad de la radiación solar, así como son responsables de la formación de elastina que permite la elasticidad de la piel.

Vitamina B2 (o riboflavina)

Presente en cereales integrales, soja, guisantes, verduras verdes.

Mejora en general la salud y buen estado de la piel.

Vitamina C

Presente en frutas cítricas como limones, naranjas, kiwis y verduras como el pepino, tomate, coles o pimientos.

Es un antioxidante que protege del envejecimiento, la acción de los rayos solares, y es primordial en la formación de colágeno, proteína que da firmeza a la piel.

Vitamina E

Presente sobretodo en las almendras, avellanas, aceite de oliva, castañas, cereales integrales, germen de trigo.

Es un antioxidante que, como los anteriores, protege contra el envejecimiento de la piel y la acción nociva de los rayos solares.

Para que la piel siempre luzca sana, se debe estar atento a los alimentos que consumimos.

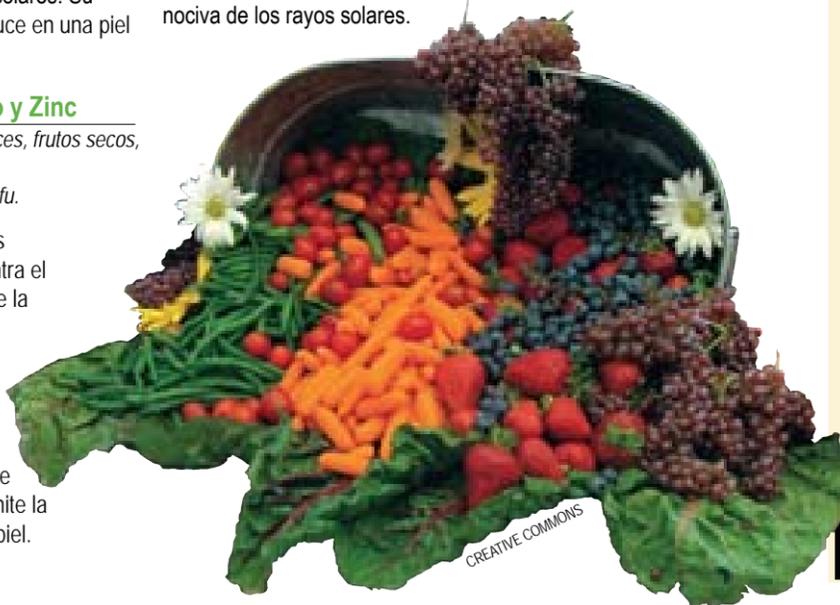
Una de las máximas de belleza de la piel es que la vitamina C, sumada a la vitamina E, son antioxidantes de efecto universal.

Los Peores Enemigos de nuestra Piel son...

... el sol en exceso sin protección, los alimentos bajos en fibras, el humo, las bebidas alcohólicas y la contaminación.

Proteger la piel del sol es fundamental para no envejecer ni sufrir arrugas prematuras.

Si sigues estos consejos, además de una buena salud, ¡potenciarás tu belleza natural!



Trucos para mejorar tu piel

Máscara hidratante para pieles mixtas (zonas secas y grasas)

- 1/4 de aguacate
- 2 fresas
- 1 cucharada sopera de zumo de naranja

Moler el aguacate, las fresas y el zumo en la licuadora. Esparcir la mezcla suavemente sobre el rostro y dejar actuar por 30 minutos. Retirar con agua tibia. Repetir la aplicación cada 15 días.



Aceite Hidratante de Cáscara de Aguacate

La cáscara del aguacate posee un aceite preciado en cosmética. Masajea levemente el rostro con la parte interior de la cáscara. Deje actuar por 15 minutos. Lave el rostro tres veces con agua, sin restregar ni masajear bruscamente. Se puede dejar actuar este aceite durante toda la noche, si lo desea, sin lavar el rostro antes de ir a dormir.

Cuidar la piel es bueno, y mejor si para ello no se utiliza la piel de otros animales. Por eso hay que preocuparse de buscar los cosméticos "Cruelty Free" o libres de crueldad que no fueron testados en animales.

Las pruebas en animales no aseguran la inocuidad para el consumidor, que puede reaccionar de manera diferente que los conejos o las ratas. Para pruebas, lo más confiable son los test in vitro y las simulaciones de ordenador, o incluso, el uso de placetas humanas (adquiridas en las maternidades, por ejemplo) para ver en un tejido humano si las sustancias pueden atravesar las membranas biológicas.

Fuente: "Revista dos Vegetarianos", Año 2, Nº 19.

ACTUALIDAD

El Día del Orgullo Animal

Te invitamos a la primera edición de unas jornadas muy especiales

● El próximo 30 de agosto se va a celebrar el Día del Orgullo Animal, en un bonito pueblo de Valladolid: Trigueros del Valle.

Este encuentro servirá para el intercambio de ideas y opiniones entre personas y asociaciones dedicadas a la defensa de los animales y la ecología.

Contaremos con múltiples actividades y conferencias que se desarrollarán durante todo el día, y también será una jornada reivindicativa porque estaremos proclamando, y recordando con orgullo, que todos los animales que habitamos el planeta compartimos un sustrato común; todos somos seres sensibles y sintientes, por lo que merecemos respeto y consideración independientemente de la especie a la que pertenezcamos.

También será una invitación para que se manifiesten quienes se sienten prisioneros del entorno social y los convencionalismos que



impiden mostrar el sentimiento de empatía hacia el resto de los animales. Pero sobretodo queremos resaltar la diferencia que hay entre los pueblos de nuestra geografía que celebran

sus fiestas en positivo; sin espectáculos de sangre, tortura y humillación de animales, y aquellos que siguen practicando la crueldad. En particular, queremos denunciar, por la entonces

inminencia de su celebración, al brutal y sanguinario "festejo" del "Toro de Vega" de Tordesillas, tan fuertemente contestado en los últimos años por el PACMA y las asociaciones de defensa de todos los animales.

Así pues, querido lector, querida lectora, es un placer invitarte al estreno de esta experiencia totalmente novedosa, porque seguro que la disfrutarás.

Pero, no olvidéis que, el día 31 seguiremos con nuestra lucha y nos manifestaremos en contra del Toro de Vega.

Siro Llorete
Miembro del comité organizador del DOA y de la Junta Directiva del PACMA.

30 y 31 de agosto
Trigueros del Valle, Valladolid.
Más información sobre cómo apuntarse en:
www.DiaDelOrgulloAnimal.org

Mas*Ter

Estudio Pilates Yoga

★

Cerca de 20 años de experiencia nos avalan

<p>Cursos entre semana:</p> <p>1º Año: Quiromasaje</p> <p>2º Año: Antropología + Drainaje linfático manual + Masaje para el deporte</p>	<p>Cursos fin de semana:</p> <p>Osteopatía - Digipuntura</p> <p>Naturopatía - Acupuntura</p> <p>grupos máximos 10 personas</p> <p>Reserva tu plaza en Alfonso@mas-ter.es</p>
<p>Terapias naturales</p> <p>Masajes: relajantes, terapéuticos, con aceite de vetiver</p> <p>Tratamientos corporales: chocolate, fango, algas, anticelulíticos</p>	<p>Estudio Yoga-Pilates</p> <p>Grupos reducidos y clases personalizadas.</p> <p>Horarios de mañana y tarde.</p>

Infórmate en: Victor@mas-ter.es, 3 - 2ª cha.
Tel. 941 20 50 94 Logroño-La Rioja
www.mas-ter.es

APOYA NUESTRO TRABAJO



«Mientras el círculo de su compasión no abarque a todos los seres vivos, el hombre no hallará la paz por sí mismo»

Albert Schweitzer. PREMIO NOBEL DE LA PAZ 1952.

Llevamos 5 años luchando por los Derechos de Todos los Animales

AnimaNaturalis te invita a mejorar la vida de los millones de animales que viven y mueren por nuestro capricho. Tu ayuda cuenta.

● AnimaNaturalis es una organización fundada en 2003, y con presencia en 9 países hispanoamericanos (Argentina, Chile, Colombia, Ecuador, España, México, Perú, Uruguay y Venezuela). Nos dedicamos a establecer, difundir y proteger los derechos de todos los animales. En España, contamos con dos oficinas locales: Barcelona y Logroño, en las que activistas comprometidos llevan adelante actos, campañas, mesas informativas, charlas y muestras de videos que denuncian la explotación de los animales, ofreciendo alternativas sin crueldad para con ellos.

En AnimaNaturalis creemos que los animales no humanos merecen derechos fundamentales, como el derecho a la vida, a la libertad, a no ser torturados y a no ser considerados propiedad de los seres humanos. El uso que hacemos de los animales en nues-

tra sociedad vulnera sus intereses más básicos, pues sólo tomamos en cuenta lo beneficioso que puede ser para nosotros su uso y explotación. Por ello, nos centramos en evitar el sufrimiento de los animales en las cuatro principales áreas donde son utilizados: animales como comida, animales en laboratorios, animales como vestimenta y animales en espectáculos.

Por eso, nuestras campañas institucionales se vinculan principalmente al trabajo contra la tauromaquia y las tradiciones crueles (como las peleas de perros, de gallos o los rodeos en Chile), contra los circos que utilizan animales y contra el uso de pieles animales. Otro ámbito importante de la organización a nivel internacional es la educación de los consumidores sobre los productos que no experimentan con animales y la promoción del vegetarianismo como una forma de vivir y de alimentarse más ética y saludable

para nosotros, los animales y el medio ambiente. Te invitamos a descubrirnos en nuestra página de internet, donde encontrarás todo tipo de información:

www.AnimaNaturalis.org



FORMULARIO DE AFILIACIÓN A ANIMANATURALIS

Nombre y Apellidos _____

DNI _____

Domicilio _____

Localidad _____

Teléfono _____

eMail _____

Banco _____

Nº de Cuenta

Donativo Mensual

6 € 12 € 24 € Otro _____

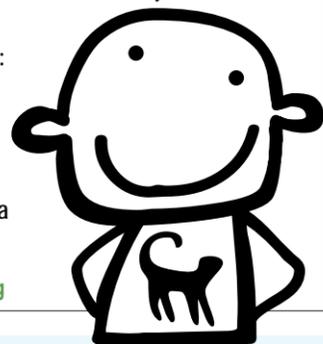
Envía esta información a **AnimaNaturalis Apdo. 714. 08080 Barcelona**, o por e-mail a Afiliados@AnimaNaturalis.org.

¡Únete a nuestra Red de Activistas!

¿Quieres hacer algo por los animales? ¿Te molestan las tradiciones crueles y los deportes o espectáculos que maltratan animales? ¿Puedes hacer algo por todo su sufrimiento y maltrato?

Te invitamos a unirse a nuestra red de activistas: **visita nuestro sitio web, envíanos tus datos y te mantendremos al tanto de los actos, manifestaciones y alertas para ayudarnos a luchar contra la explotación animal.**

espana@animanaturalis.org



Calendario

Próximas actividades apoyadas y difundidas por AnimaNaturalis en España:

Agosto y Septiembre

Manifestaciones diversas contra las fiestas mayores con toros y corridas de toros (Toro de la Vega, Toro de Coria, Toros a la Mar, Toros embolados y ensogados, etc.)

www.ToroDeVega.com / www.ToroDeCoria.com

2 Octubre

Manifestación por unas instalaciones dignas para los animales de la perrera municipal de Barcelona.

www.VoluntarisCaac.cletu.net

10 Diciembre

Día Internacional de los Derechos de los Animales

25 de Enero

Evento "Sin Piel", la protesta multitudinaria contra la industria peletera que organiza AnimaNaturalis.

www.SinPiel.org

12 de Marzo

Día Mundial contra la Caza de Focas en Canadá

20 de Marzo

Día Internacional Sin Carne

www.DiaSinCarne.com

18 al 24 de Abril

Semana del Animal de Laboratorio

22 Abril

Día de la Tierra

21 de Mayo

Protesta Internacional contra Procter&Gamble

Visita nuestra **Tienda Online**
tienda.animanaturalis.org

100% cruelty FREE

«Me enorgullezco de no haber figurado nunca, entre la clientela especial de las corridas de toros»

Santiago Ramón y Cajal. NEURÓLOGO ESPAÑOL, NOBEL DE MEDICINA EN 1906.



¿El toro sufre? ¡Por supuesto que sí!

ESTUDIO Y ARTICULO DE:
JOSÉ ENRIQUE ZALDÍVAR L.
VETERINARIO, PRESIDENTE
Y FUNDADOR DE AVAT

A pesar del desesperado intento taurino por negar la evidencia, la ciencia lo tiene claro: el toro sufre

En febrero del año pasado, el veterinario Dr. Illera publicó un estudio titulado "Por qué el toro no sufre", basado en estudios y comparaciones hormonales entre toros lidiados y toros durante el transporte. Ningún medio científico ha hecho eco del estudio, pero sí medios de prensa interesados: *6Toros6*, *El Burladero*, *El Mundo*, *ABC*. Por esto, hoy es relativamente común escuchar entre los taurinos el argumento de que "el toro no sufre" para justificar la lidia y demás festejos taurinos. Obviamente, todos estos medios han recibido mi contestación y la han ignorado.

"El estudio echará por tierra muchos de los vacuos argumentos de animalistas y anti taurinos", sentencia Illera. Pero aquí veremos que si algo consigue dicho estudio, es demostrarnos lo mucho que "la fiesta nacional" hace sufrir innecesariamente a estos animales.



No existe mamífero alguno que al ser torturado de tal manera no sufra • CREATIVE COMMONS

Por qué el toro sí sufre

1 Primer error: Según el estudio, el toro de lidia sería un animal endocrinológicamente "especial", ya que su respuesta ante el estrés y el dolor sería totalmente diferente a la del resto de los animales. Pero sucede que ninguna otra especie animal ha sido sometida a una lidia, de modo que no podemos saber cual sería su respuesta ante ella. No se puede afirmar "que el toro es especial" sin demostrar porqué lo sería.

2 Segundo error: En el estudio se habla de "cantidad de hormonas medidas durante la lidia", cuando en realidad, la mayoría de los toros analizados estaban muertos en el momento en que se realizaron las extracciones de sangre. Es en este momento cuando el animal presenta unos niveles de cortisol

(hormona que mide el estrés) inferiores a los que presenta un toro de lidia transportado en un camión, deduciendo por tanto que el toro sufre más durante el transporte que durante la lidia.

La función de la hormona cortisol

El cortisol es una hormona ligada al estrés. Cada especie animal tiene unos valores fisiológicos determinados de cortisol, que se verán incrementados ante situaciones de estrés.

La descarga de cortisol se da junto a la descarga de otras hormonas, y todo este proceso está coordinado por el sistema nervioso.

Así, para que se den muchas respuestas endocrinas y hormonales se requiere que el sistema nervioso (nervios, tendones, estímulos neuronales, médula espinal, etc.)

esté intacto, o al menos, no presente lesiones graves. Pero sucede que los toros lidiados con puya, banderillas, estoque y descabello sí que sufren daños neurológicos importantes, por no decir graves. Existen numerosos datos, extraídos de documentos publicados por

veterinarios de plazas de toros (1), en los que se nos explica con detalle el efecto físico de la puya, las banderillas, el estoque y el descabello, y éstos causan importantes daños fisiológicos y neurológicos al animal; por lo que evidentemente su respuesta hormonal es diferente

—y no comparable— con la respuesta de un animal sano o estresado (como puede suceder durante el transporte).

3 Tercer error: de este modo, la respuesta que da Illera es lógica: lógicamente el toro transportado o el que ha salido al ruedo y no ha sido lidiado tienen más cortisol en la sangre que un toro parcial o totalmente lidiado. Es lógico, porque los primeros tienen el sistema nervioso intacto, que no los segundos.

El Dolor y las Betaendorfinas

La segunda parte del desvarío científico de Illera, se basa en la aparición de unas sustancias llamadas "betaendorfinas", presente en grandes cantidades en el cadáver del toro lidiado. Su presencia, al contrario que el cortisol, es mucho más alta en toros lidiados que en los transportados en un camión o en los que salieron al ruedo y fueron devueltos a los corrales antes de pasar el calvario de las diversas suertes de la lidia.

Illera califica estas betaendorfinas como "hormonas neutralizadoras del dolor". Pero éstas son, junto con el cortisol, uno de los mediadores más importantes en las situaciones de estrés. Su descarga aumenta en casos de hemorragias, para reestablecer el volumen de sangre circulante; también aumenta cuando se produce el Síndrome de choque circulatorio (por las hemorragias se consume el oxígeno de las células), así como cuando hay un shock neurogénico y trastornos ventilatorios.

Como ha quedado demostrado sobradamente en numerosos estudios de medicina humana, a mayor dolor y mayor estrés, mayor cantidad de betaendorfinas en la sangre.

Si el toro lidiado tiene menos cortisol que el esperado, con lo que

se concluye que sufre poco estrés pero, resulta que su sangre está inundada de betaendorfinas que, curiosamente también se producen por el estrés ¿por qué sucede esto?. Y mi pregunta va más lejos: Si las lesiones provocadas en el sistema nervioso por las puyas, las banderillas, el estoque y el descabello, impiden una normal respuesta hormonal al cortisol, ¿Por qué sí se produce con respecto a las betaendorfinas?

Según estudios comprobados:

"Se ha demostrado que la descarga de betaendorfinas se produce también a través del sistema inmune, en la zona donde se produce el dolor, es decir a nivel de los tejidos dañados". Ésta regulación sería la responsable de la respuesta que aparece cuando se produce la agresión en una zona enervada o bloqueada por lesiones neurológicas importantes".

4 Cuarto error: Podemos decir por tanto que las betaendorfinas no son neutralizadoras del dolor, sino al contrario, medidas y mediadores del dolor y del estrés.

Gracias al estudio, a las mediciones de cortisol, de noradrenalina, de adrenalina y de betaendorfinas, sabemos que el toro lidiado sufre durante veinte minutos una de las mayores torturas a las que puede ser sometido un animal. Sus conclusiones, sin él queriendo, nos han ayudado a comprender lo que esconde en realidad detrás de la "fiesta nacional".

Puedes leer el estudio completo en: www.Avatau.com/ EISufrimientoDelToroEnLaLidia

FUENTES Y REFERENCIAS:

(1) Ver: Veterinarios de la Universidad de Córdoba (Luis F Barona y Antonio E Cuesta López), de la Fundación de Estudios Taurinos y de la Unión de Criadores del Toro de Lidia (Fernández Sanz y Villalón González Camino)

Por una Europa sin Corridas de Toros

El día 4 de junio, se celebró en una de las salas del Parlamento Europeo de Bruselas, un seminario a favor de la abolición de la tauromaquia, el cual resultó un éxito, y en donde los ponentes desmontaron con sus argumentos y estudios todos aquellos motivos de los que se valen los taurinos para defender las corridas: desaparición de

las dehesas, desaparición de una raza de bóvido y tradición o supuesto apoyo popular.

El presidente de ERC en el Ayuntamiento de Barcelona, Jordi Portabella, llegó a denunciar las "subvenciones encubiertas" de las administraciones públicas que recibe el sector.

www.AntiTauromaquia.org

ACTUALIDAD

Veterinarios Abolicionistas de la Tauromaquia

Un grupo de especialistas en medicina animal se opone a la lidia de toros por motivos éticos y biológicos. La tradicional relación entre veterinarios y el negocio taurino comienza a invertirse.

• Muchos veterinarios trabajan y viven de los toros de lidia, pero éstos veterinarios, desde su conocimiento del dolor y sufrimiento animal, han decidido prestar su apoyo y asesoramiento a las organizaciones que piden la abolición de la tauromaquia, por su insita crueldad y ensañamiento con un ser vivo sintiente.

El 18 de mayo de 2008 se ha constituido la agrupación "Asociación de Veterinarios Abolicionistas de la Tauromaquia" (AVAT). En un esfuerzo sin precedentes, estos profesionales de la salud animal han decidido



actuar a favor de los toros explotados por el negocio de la tauromaquia. Replicamos aquí algunas de sus bases fundacionales:

"Desde nuestra óptica de profesionales de la sanidad animal, consideramos que este tipo de manifestaciones, atentan contra lo que creemos que debemos defender: el bienestar animal. No entendemos que en aras de una supuesta tradición, en pleno siglo XXI, unas costumbres como éstas tengan que formar parte de nuestra mal llamada cultura.

No entendemos que existiendo unas leyes de protección animal a nivel nacional cada día más modernas y enfocadas a evitar al máximo el

sufrimiento animal, se haya dejado fuera de ellas a los toros de lidia.

Como veterinarios no podemos admitir que ahora, a través de estudios de dudoso nivel científico, se cuestione el dolor y el sufrimiento del toro de lidia en las plazas, y en otros espectáculos que forman parte de festejos populares de toda índole. Nunca se cuestionó, y siempre se dió por hecho. Hemos estudiado en profundidad el estudio sobre la neurofisiología del toro

durante la lidia, el mismo que afirma que el toro no sufre durante la lidia y nuestro dictamen es claro: no puede, ni debe ser tenido en cuenta, ya que carece del mínimo rigor exigible en estudios de este tipo..."

Para conocer los primeros pasos de esta asociación única gracias a su especialización y estar informado de sus futuras actividades visita su página de internet:

www.Avatau.com

INVESTIGACIÓN EN ALIMENTACIÓN REPORTAJE



¿Somos demasiado inocentes con nuestra comida?



Desde niños hemos ido absorbiendo muchos mitos y medias verdades sobre la procedencia de nuestra alimentación. Acompáñanos y descubre mediante fuentes científicas bien documentadas qué parte de realidad y qué parte de ficción hay en ellos.

N JONATHAN TORRALBA T. FRANCISCO VÁSQUEZ N. Nuestra alimentación es algo tan básico y cotidiana que pocas veces nos paramos a pensar en ella concienzudamente.

Solemos creer que en esta época de desarrollo y de asepsia, al menos en países civilizados y con grandes recursos técnicos podemos estar tranquilos en cuanto a lo que comemos. Pensamos que rigurosos estudios nos protegen de una alimentación peligrosa y asumimos que todo está bajo control. ¿Pecamos de inocentes?

Eso parecen pensar desde los numerosos frentes donde se están cuestionando las prácticas de la ganadería, la pesca intensiva y la industria láctea. Existen algunos problemas que el consumidor corriente no relaciona con lo que tiene en su plato, y parece lógico pensar que si más voces se alzan para advertir sobre los peligros de lo que comemos, muchos hábitos alimenticios empezarán a cambiar en breve. ¿Pero tienen razón?

Analizemos los principales 4 problemas achacados a una dieta basada en el actual modelo de producción industrial:

1 CONTAMINACIÓN

Un estudio firmado por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y el Banco Mundial concluyó que las granjas factoría: "actúan directamente sobre la tierra, el agua, el aire y la biodiversidad a través de la emisión de basura y contaminantes animales, el uso de combustibles fósiles y la sustitución de las fuentes genéticas animales. Además, esto afecta la distribución global de la tierra, al repercutir sobre la tierra cultivable para satisfacer las necesidades de alimento concentrado para el ganado. Las emisiones de amoníaco de los almacenes de desechos de excretas localiza la acidificación de la tierra y la contaminación local de aguas y tierras."

El anterior estudio es citado con frecuencia entre los ecologistas que critican la extrema contaminación que produce el modelo de producción de alimentos actual. Es sabido, añaden, que durante el siglo XX, el aumento de la población y la creciente industrialización han tenido efectos devastadores en nuestro medio ambiente, como son

el calentamiento global, la polución, deforestación, degradación de la tierra y extinción de especies. Y lo peor, dicen, puede estar por llegar, ya que las verdaderas consecuencias de una larga escalada de degradación medioambiental son aún impredecibles. En este contexto, como hemos visto, la agricultura intensiva actual está en el punto de mira de las organizaciones encargadas de regular sus prácticas.

Como problemas clave, se han localizado las técnicas de empaquetamiento y conservación de los alimentos, el uso de pesticidas y los alimentos genéticamente modificados, a la vez que se resalta la paradoja de que a pesar de todos sus peligros reales y potenciales, la producción mundial de carne se ha cuadruplicado en los últimos 50 años y la tasa de stock cárnico crece a un ritmo mayor (3:1) que la población humana que la consume, sin motivo aparente.

En resumen, los detractores de las industrias cárnica y láctea los acusan de generar numerosos y graves problemas energéticos, problemas en los suelos cultivables y en el agua.

2 SALUD

En su escrito "¿Por qué no como carne?", el Dr. Owen S. Parrett anota que cuando se hierve un trozo de carne de carne, los desechos aparecen como un extracto soluble que, al ser analizado químicamente, se parece a la orina. Esto se explica por el hecho de que cuando matan a un animal en el matadero, sus desechos —que normalmente salen del animal a través del torrente sanguíneo— quedan retenidos en su carne en descomposición. Los que comen

carne absorben los desechos tóxicos que hubieran sido excretados del cuerpo del animal en forma de orina.

Según aquellos que cuestionan lo saludable de comer carne, a esto se le suma el aumento de químicos y conservantes en la carne de las naciones industrializadas: DDT, arsénico (usado en la comida del ganado como estimulante del crecimiento), sulfato de sodio (usado para darle a la carne su "fresco" color rojo) y DES, una hormona sintética que se sabe bien que

es cancerígena. Se dice que de hecho, las carnes incluyen muchos agentes que, o son cancerígenos o causan metástasis de células cancerígenas. Un clásico ejemplo al respecto: en un kilo de carne a la parrilla hay tanto benzopireno como el que se encuentra en el humo de 600 cigarrillos. Sin embargo, según El Journal of the American Medical Association, un comité de más de 3000 médicos, la mayor ventaja de disminuir el consumo de carne está relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

“ La proteína obtenida de las nueces, granos e incluso los productos lácteos se definen como más puras comparadas con la de la carne de res, que contiene un 56% de agua impura ”

Enciclopedia Británica

“ Las dietas centradas en carne están asociadas con muchas clases de cáncer, destacando especialmente la prevalencia de cáncer al colon, seno, útero, ovarios, próstata y pulmones ”

John Robbins, Diet for a New America

“ En los próximos diez a quince años, una de las cosas que uno más va a escuchar es que la proteína animal... es uno de los nutrientes más tóxicos que hay... Seguramente el que la carne contenga aproximadamente catorce veces más pesticidas que la comida que proviene de plantas tiene algo que ver ”

Dr. T. Colin Campbell, The China Study

Esta asociación publicó en 1961 que "una dieta con poca carne o vegetariana puede prevenir entre el 90 y 97% de las enfermedades del corazón".

El argumento empleado es el siguiente: ya que una dieta libre de carne disminuye la ingesta de colesterol, hay menores posibilidades de que se acumule grasa en el cuerpo y, así, la posibilidad de muerte provocada por un ataque al corazón o un infarto es menor. La arteriosclerosis también se menciona como beneficiada por un bajo consumo de carne.

Algunos científicos han relacionado la poca prevalencia de estas enfermedades en algunas culturas con el bajo consumo de carne en las mismas (los Hunzas, en los Himalayas, los indios Maya del Yucatán y la tribu Yemenita -de origen semita-, por ejemplo).

En definitiva, se alega que el cuerpo humano es una "máquina" compleja y que, como toda máquina, algunos combustibles son más apropiados que otros para que funcione mejor. Los registros médicos de todo el mundo parecen empezar a ponerse de acuerdo en que la carne es un combustible muy ineficiente y que tarde o temprano se cobra un impuesto muy alto sobre nuestra salud.

3 HAMBRE
Una vaca necesita para vivir 1 hectárea durante dos años, que es lo que tarda en lograr los 400 kilos de peso para enviarla al matadero, de los cuales se destinan unos 290 para alimentación. O sea, que 1 ha. produce en dos años 290 kg. de "alimento", mientras que si esa misma hectárea se destinara a cultivo de la soja, produciría 6.000 kg. de alimento, pues el rendimiento por año y por ha. es de 3.000 kg. Si el cultivo fuera de maíz, la producción sería de 12.000 kg. Entre 290, 6.000 y 12.000 kilos de proteína, hay una gran diferencia!

Las cifras comparativas de cantidad de alimentos de origen vegetal en relación con las de origen animal, son significativas y saltan a la vista. No son pocas las voces que se preguntan, ¿si con tan sólo cambiar buena parte de la producción de carne por grano, conseguimos un aumento tan espectacular en la cantidad de personas que podemos alimentar en un mundo que se muere de hambre, por qué no lo hacemos?

La respuesta que despierta un mayor consenso entre los partidarios de esta opción es desalentadora: por los intereses económicos de las industrias involucradas.

4 CRUELDAZ
La bucólica imagen de la vaca pastando en verdes prados y en libertad hace mucho que dejó de ser real. Las escenas de pastizales verdes y parques idílicos representadas en los libros para niños han sido rápidamente sustituidas por establos de metal sin ventanas y jaulas de alambre, lo que hoy se conoce como "granjas industriales".

Privación y enfermedad

Las personas que han investigado la problemática de la vida animal en los sistemas de producción modernos coinciden en los siguientes puntos básicos: el sistema de granja industrial moderna busca producir la mayor cantidad de carne, leche y huevos, de la forma más rápida y barata posible, y en la menor cantidad de espacio.

Esto conlleva que las vacas, terneros, cerdos, gallinas, pavos, patos, gansos, conejos y otros animales son puestos en pequeñas jaulas o compartimentos muchas veces sin posibilidad de darse la vuelta. Se los priva del ejercicio para que todas las energías del cuerpo conduzcan a producir carne, huevos

Se los alimenta con hormonas de crecimiento para engordarlos más rápidamente y se los altera genéticamente para que crezcan más grandes o para que produzcan más leche o huevos de forma acelerada y antinatural. El poco o nulo uso de anestesia en procedimientos como la castración agrava aún más el problema. La ecuación es simple: para el productor es más barato reemplazar un animal enfermo o muerto, que administrarle cuidados veterinarios.

Tampoco su alimentación se libra de la crítica ya que se denuncia que los animales son alimentados con una dieta antinatural de granos pesados, antibióticos, hormonas y otros "rellenos" (incluyendo aserrín).

El transporte es otro de los problemas citados más a menudo. Cuando los animales son transportados los amontonan dentro de camiones de metal donde tienen miedo, sufren lesiones, soportan temperaturas extremas y padecen la falta de comida y agua.

Existen dos maneras para detener el abuso de las granjas industriales: apoyar aquellas leyes que prohíban las jaulas en batería, jaulas de terneros y los sistemas intensivos de encierro, pero la más importante y solidaria: dejar de comer carne, leche y huevos, o al menos reducir en lo posible su consumo. De esta forma se suele decir que comes por la vida: la tuya y la suya.

Conclusion

Los muchos y variados problemas causados por la producción y consumo de proteína animal parecen ser reales y estar bien documentados y estudiados. Hacer algo al respecto supone cambiar mentalidades muy arraigadas en todos nosotros por nuestra cultura, sin embargo los que ya han dado el paso y han adaptado su dieta a una más saludable y respetuosa con el medio y los animales lo han encontrado fácil e incluso divertido y novedoso.

Más información y consejos en: www.HazteVegetariano.com

¿Sabes como vive tu comida?

Novillos: separados de sus madres tan sólo algunos días después de nacer, encadenados en establos de tamaño mínimo que les causan severos dolores en las articulaciones. Dado que la leche de su madre es utilizada para el consumo humano, se los alimenta con un sustituto que carece de hierro. Esto les produce una anemia que mantiene su carne tierna y de un color pálido que los deja muy débiles. Se los degulla con tan sólo 16 semanas. (6)

Cerdos: contraen disentería, cólera, triquinosis y otras enfermedades debido a las condiciones de insalubridad en las que viven. (8) Aproximadamente el 30 por ciento de todos los productos que derivan del cerdo están contaminados con toxoplasmosis. (9)

Gallinas y pollos: se encuentran en un lugar superpoblado, se las mantiene casi en la oscuridad y se les corta el pico con cuchillas candentes (sin anestesia) para evitar que se picoteen entre ellas. La tela metálica de las jaulas las despluma, les irrita la piel y las deja lisadas. El 60% de las gallinas que se venden están infectadas con la bacteria de salmonela viva. (5)



Fuentes:
FAO, Médicos por una Medicina Responsable, www.DiaSinCarne.com, Journal of the American Medical Association
Referencias:
1. "Factory Farming", página 2. / 2. Animal Factories, op.cit., página 76.
3. Dubey, J.P., "Toxoplasmosis", Journal of the American Veterinary Medical Association, Vol. 189, No. 2, 1986, página 168.
4. Burros, Marian, "Clinton Plan Would Move Meat and Poultry Inspections to F.D.A.", The New York Times, septiembre 13, 1993.

El saqueo de los océanos

En solo 15 años, la industria pesquera ha eliminado de los mares casi el 90% de los grandes peces. Los biólogos afirman que si seguimos así podríamos acabar por completo con todos los peces del mar a mediados de siglo.



CREATIVE COMMONS

E AIDA GASCÓN B.
El 90% de los peces oceánicos están al borde de la desaparición, según afirma un estudio de Boris Word y Ransom Myers de 2003.

Y no es de extrañar, si nos paramos a pensar en el por qué de este desastre: la insaciable avidez depredadora que caracteriza al ser humano y las evolucionadas técnicas actuales de pesca, son las principales causas que están contribuyendo al actual desastre de la vida marina.

Para comprender y poder juzgar la magnitud y las consecuencias de los niveles de depredación y esquilma humana de los mares, debemos conocer los métodos que se emplean en las capturas de peces y otros seres vivos (tortugas, delfines, aves marinas, etc.), que van desde el uso de barcos dotados con redes de arrastre cuya boca, del tamaño de 8 campos de fútbol, es capaz de engullir hasta 16 aviones Boeing 747 y redes de decenas de kilómetros (que cubren una superficie marina

de más de 32.000 kilómetros, donde caen además mortalmente atrapados millones de animales de especies no deseadas para la pesca), hasta la utilización de explosivos para seleccionar fácilmente los peces con valor comercial, después de dinamitar los arrecifes que les sirven de refugio natural.

Más de la tercera parte de los peces capturados no se dedican directamente al consumo humano, sino que son transformados en harina de pes-

cado o piensos para otros animales, con un coste por kilo muy superior al de otras materias primas vegetales: por ejemplo, la producción de 1 kilo de pollo alimentado con harina de pescado requiere la captura de 90 kilos de peces.

Es fácil hacerse una idea de cómo serán los mares que dejaremos a las próximas generaciones: según el último informe de la ONU para la Agricultura y la Pesca (FAO) sobre el estado mundial de la pesca y

la acuicultura, más del 75% de las poblaciones de peces que ha evaluado este organismo están en la actualidad plenamente explotadas, sobreexplotadas, agotadas o en proceso de recuperación después de haber sido esquilmas.

Las piscifactorías no son la solución al problema. Su instalación también supone un impacto devastador en la vida marina, sin olvidar que la cría intensiva de peces en jaulas o celdas marinas es una práctica similar a la cría intensiva de animales terrestres, tanto en los métodos utilizados -restricción de movimientos, alimentación controlada, manipulación-, como en la crueldad y la falta de respeto y consideración hacia los intereses y las necesidades de estos seres vivos, además de las consecuencias nefastas en el medio ambiente acuático por la contaminación de productos químicos.

Aunque los peces no expresen el dolor del mismo modo que nosotros, se ha comprobado científicamente que todos los animales vertebrados (incluidos los peces) experimentan sensaciones de dolor ante cualquier estímulo dañino, a través de procesos neurofisiológicos similares a los humanos. Si podemos vivir perfectamente sin comer peces, merece la pena replantearnos si queremos seguir siendo cómplices de esta gran masacre y devastación de la vida marina.

Adiós al atún rojo

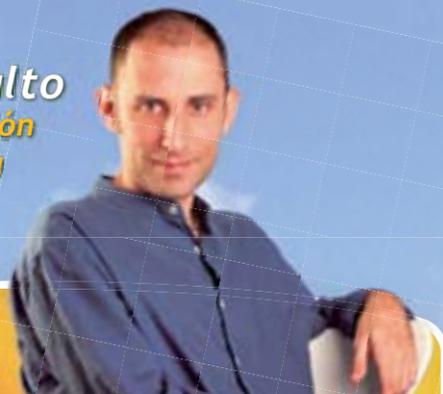
Son muchas las especies marinas que ya han desaparecido, pero actualmente, la que más preocupa es la del atún rojo, que podría desaparecer entre 2008 y el 2009 si no se "reduce a la mitad la cuota de pesca de atunes rojos del Mediterráneo", según advirtió el año pasado a la Unión Europea el Foro Mundial para la Naturaleza (WWF).

En Junio de 2007, la UE prohibió la pesca de atún rojo en el Mediterráneo y el Atlántico oriental, a lo que el Ministerio español de Medio Ambiente y Medio Rural manifestó que el mandato le parecía desproporcionado. Sin embargo, cabe destacar que la pesca del atún es probablemente una de las que tienen los mayores índices de pesca ilegal en todo el mundo. La WWF asegura que se capturaron unas 44.900 toneladas de atún rojo en 2004, bastante por encima de la cuota de 32.000 permitida por la Comisión Internacional para la Conservación de Atún del Atlántico. Esa captura fue incluso superior en 2005.

Fuentes:
IVU (Asociación Vegana Española) WWF (Foro Mundial para la Naturaleza): "En el límite. El Atún Rojo del Mediterráneo y las consecuencias de su desaparición".



Julio Basulto
Miembro de la Unión
Vegetariana Española



¿Sabías que la vitamina B12 es esencial para nuestro organismo?

¿Para qué sirve la vitamina B12?

En una dieta equilibrada es muy importante que tengamos un aporte suficiente de vitamina B12, dado que esta vitamina desempeña un papel muy importante en tareas que son clave para nuestro organismo¹:

- Participa en la correcta formación de los glóbulos rojos de la sangre
- Es necesaria para que nuestro sistema nervioso y nuestra mente funcionen correctamente
- Colabora en la transformación de los alimentos en energía

Por eso, cuando nuestro cuerpo no dispone de la suficiente cantidad de vitamina B12, se pueden presentar problemas como anemia, o incluso síntomas neurológicos. Sin embargo, no se ha descrito ningún riesgo por tomar una cantidad elevada de esta vitamina, ya que es muy segura².

¿Tomamos suficiente vitamina B12?

Con la edad, tanto la ingesta como la absorción de esta vitamina por nuestro cuerpo son cada vez menores^{3,4}. A partir de los 50 años, nuestro cuerpo deja de absorber hasta la mitad de la vitamina B12 que tomamos. Así, un gran número de españoles ingiere una cantidad menor de lo recomendado, y presenta niveles deficitarios en sangre⁵. Por ello, con el paso de los años se aconseja prestar especial atención a esta vitamina⁶, y tomar a diario suplementos de B12 o alimentos enriquecidos con ella⁷.

La vitamina B12 también es muy importante para los vegetarianos y para las personas que toman pocos alimentos de origen animal como carnes, pescados, huevos y lácteos. Ningún alimento de origen vegetal contiene una fuente fidedigna de vitamina B12, por lo que las sociedades científicas de dietética y nutrición aconsejan a estos colectivos tomar suplementos o alimentos enriquecidos, de forma habitual⁸.

Conviene tener en cuenta que nuestro cuerpo aprovecha mejor la vitamina B12 contenida en los alimentos, ya sean enriquecidos o no, que la vitamina, de los suplementos.

1 Institute of Medicine Dietary reference intakes for thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folate, vitamin B12, pantothenic acid, biotin and choline. Washington D.C. National Academy Press 2000. / 2 Institute of Medicine Dietary reference intakes for thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folate, vitamin B12, pantothenic acid, biotin and choline. Washington D.C. National Academy Press 2000. / 3 Nutr Hosp 2007 May;22(3):363-70 / 4 J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2004 Dec;59(12):1277-84 / 5 Form Contin Nutr Obes 2002;5(4):163-77. / 6 Nutr Hosp 2003 May;18(3):109-37 / 7 World Health Organization. Keep fit for life : meeting the nutritional needs of older persons. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. 2002 / 8 J Am Diet Assoc. 2003 Jun;103(6):748-65



Savia, la opción saludable

Savia de Danone es la forma ligera y deliciosa de disfrutar de los beneficios de la soja. Al estar elaborado con soja en lugar de leche, Savia nutre tu cuerpo de forma limpia y natural. Y ahora, al incluir vitamina B12, Savia te ayuda a completar tu dieta con un aporte de esta importante vitamina. Con su agradable sabor, Savia de Danone es el aliado perfecto para introducir en tu dieta todos los beneficios de la soja y de la vitamina B12.



«Cuando un hombre se apiade de todas las criaturas vivientes, sólo entonces será noble»

Buda



ANIMALES DE GRANJA

Foie: lo que no quieren que sepas

Te desvelamos su cruel proceso de fabricación. Te sorprenderá

UAIDA GASCÓN B. na de las "delicatessen" francesas más famosas esconde en realidad un cruel proceso y terrible caso de maltrato de animales

El foie gras es el hígado hipertrofiado de una oca, pato o ganso que ha sido sobrealimentado.

A las 8 semanas de edad, estos animales permanecen inmovilizados en jaulas donde ni siquiera pueden girarse o extender sus alas, siendo alimentados forzosamente a través de un tubo de 20-30cm que les inyecta a través del cuello una mezcla de maíz y grasa porcina.

El hígado aumentará diez veces su peso normal: de 120 gr pasará a pesar 1300 gr. Este aumento exagerado les genera trastornos de todo tipo, sobre todo respiratorios, debido a la compresión pulmonar. Finalmente el animal es sacrificado para obtener su hígado y convertirlo en un manjar que se ha asociado al lujo en lugar de a su innegable y bien documentada procedencia: la crueldad.



CREATIVE COMMONS

El foie gras es ilegal en varios países de Europa como Italia, Dinamarca, Holanda, Suecia, Alemania, etc y otras ciudades como Israel, Argentina, la ciudad de Chicago y próximamente también California, donde su gobernador Arnold Schwarzenegger firmó una ley en la que en 2012 prohibirá la

producción y venta de foie gras obtenido de aves alimentadas forzosamente. Tu consumo cuenta, ¡si lo evitas, contribuirás a terminar con esta tortura!

Si aún tienes dudas en www.AnimaNaturalis.org puedes ver vídeos e imágenes de todo el proceso.

FUENTES:

www.AnimaNaturalis.org, www.NoFoieGras.org



INVESTIGACIÓN LLEVADA A CABO EN CALIFORNIA - Eric Risberg /AP

Turismo Rural

y vegetariano también en vacaciones!

en Arnedillo - Munilla (Valle del Cidacos)

Habitación doble
45 euros

CASA RURAL CASINO MUNILLA RESTAURANTE

Nuestro Valle pone a tu alcance

- Aguas termales y frías
- Espacios de culto sagrado milenarios
- Reserva de la biosfera
- Huellas de dinosaurios, icnitas
- Bosques de hayas, encinas...
- Vía verde cicloturista
- Deportes de montaña
- Ciudades celtiberas, ermitas

CASA RURAL CASINO MUNILLA RESTAURANTE

La Rioja

Espacio para: eventos, cursos, convivencias...

Ponemos a su disposición:

- Alojamiento Rural
- Mascotas son bienvenidas
- 3 Restaurantes menús vegetarianos
- Visita huerto ecológico

- Asesoramiento cocina saludable
- Alquiler de bicicletas
- Masaje y reflexología
- Zona wifi

Una colaboración de: Casino de Munilla, Bodega La Petra, Bar La Pista

CASINO MUNILLA - C/Roberto Enciso, 8 - Munilla - La Rioja. Tel 941 394 113 . www.casinomunilla.com - info@casinomunilla.com

«Mientras los hombres masacren a los animales, se matarán entre ellos. Aquel que siembre las semillas del dolor y el asesinato no puede cosechar gozo y amor.»

Pitágoras. FILÓSOFO Y MATEMÁTICO.



ARTÍCULO SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Buena alimentación: la mejor prevención de enfermedades

LFABIOLA LEYTON D.
os principios básicos para mantener un cuerpo sano y saludable, recomendados por cualquier médico, son: comer menos, moverse más, comer frutas, vegetales y granos; y rechazar la comida basura.

“Comer menos” significa ingerir menos calorías, es decir, comer menos cantidades, sin picotear entre las comidas. “Moverse más” significa balancear las calorías que se ingieren con la actividad física que se desarrolla en el día. Comiendo frutas, vegetales y granos se provee al cuerpo con valiosos nutrientes naturales que no están presentes en otros platos. Evitar la comida basura significa dejar de lado la comida de bajo valor nutricional: comidas procesadas industrialmente, los snacks salados y dulces, las bebidas de fantasía, comidas con sales o aditivos artificiales, etc.

El objetivo de la industria alimentaria es vender productos. Por ello, si le agregan vitaminas a los caramelos, pueden venderlos como un producto “saludable” o incluso, “natural”. Estos reclamos de salud en las etiquetas de los alimentos deben tenerse en cuenta, porque cuando las personas suben de peso y arriesgan su salud, es porque aumentan la ingesta de calorías. La obesidad viene cuando las personas consumen muchas más calorías de las que gastan en su actividad física normal. Por ello es importante evitar las comidas más calóricas, que son las comidas preparadas, empaquetadas, la comida rápida envasada, las bebidas de fantasía y los snacks.

Hay que tener claro que los supermercados ofrecen un servicio público vital, pero no son agencias de servicio a la comunidad. Su objetivo es vender tanto como sea posible, y eso incluye la alimentación. Cada aspecto de la tienda está diseñado y estudiado (desde la posición de los escaparates hasta la música ambiental) para aumentar las ventas, y por ello, estas etiquetas de alimentos “saludables” muchas veces pueden ser sólo un engaño.



Una buena alimentación te proporciona un mayor bienestar • CREATIVE COMMONS

¿QUÉ PASA CON LOS NUTRIENTES?

La leche y el calcio: los científicos no logran acuerdo sobre cuánto es saludable la leche, porque tiene muchos componentes que influyen de maneras diferentes de acuerdo a la persona que la consume, su estilo de vida, etc. El calcio de la leche, su principal componente, es necesario porque forma los huesos, y en el ciclo metabólico normal este calcio se pierde y se recupera de acuerdo a la alimentación. Por ello es importante consumir calcio para reparar su pérdida, sino los huesos se debilitan y fracturan.

Pero los huesos no están hechos solamente de calcio y requieren más complementos nutricionales para ser fuertes. Se ha observado que los huesos son más fuertes en personas físicamente activas y que no fuman ni beben mucho alcohol. Sin embargo, sucede que la población que no toma leche tiene menos tasa de fracturas y debilidad ósea que la población que bebe leche.

Por qué sucede esto, aún no está claro. Pero si está claro que llevando una dieta basada en vegetales, frutas y granos, puedes tener huesos saludables sin necesidad de tomar leche.

Carne: aún existe controversia entre los médicos e investigadores, porque su consumo se asocia a diversos tipos de cánceres, riesgos cardíacos, colesterol y otras enfermedades mortales. Por ejemplo, desde 1970 se viene asociando la carne al cáncer de mamas, pero aún después de décadas no se puede dilucidar si el factor relevante es el consumo de grasas saturadas, las proteínas o los carcinógenos asociados a la carne. En 1990, expertos concluyeron que comer carne se asocia también a riesgos de

cáncer al colon, al recto y la próstata, entre otros.

Por todo esto, no temas dejar gradualmente la carne.

¡Seguro que tu cuerpo y tu mente te lo van a agradecer!

Puedes leer más artículos escritos por nutricionistas profesionales en www.HazteVegetariano.com



HAZ DEL ALIMENTO TU MEDICINA

Siguiendo estos simples consejos conseguirás una mejora sustancial en tu salud y vitalidad. Recuerda que ante un problema de salud, ¡la mejor solución es siempre una buena prevención!

No comas grasas, y si estás excedido de peso, evítalas todo lo que puedas.

Restringe todo lo posible el consumo de grasas saturadas: carne vacuna, cerdo, cordero, salchichas, margarina y lácteos.

Prefiere los aceites vegetales a las grasas animales.

Ten predilección por los vegetales frescos, las frutas, los granos y legumbres.

Evita el uso de sal y de azúcar refinada.

La buena dieta no depende de fármacos ni aditivos artificiales.

Practica mucho ejercicio y recreate al aire libre.

FUENTE:

“Eating made simple”, de Marion Nestle, Scientific American N° 297-3 Especial “Dieta, Salud y Suministro de Alimentos”, Septiembre 2007.

Cocinaturalis
“ponemos toda la vida en el asador” ...

Taller de cocina
práctica, saludable y respetuosa
aprende recetas sencillas, sanas, económicas y respetuosas: que después compartiremos en un taller participativo, iremos a hacer la compra, lo cocinaremos y nos lo comemos... todo esto en

La Gota de Leche (Logroño)
los últimos sábados de cada mes de septiembre de 2008 a junio de 2009

inscripción 12 euros por día (incluye comida)
cocinaturalis@animanaturalis.org o al teléfono 946.61.31.39
“Travar papá!” y “¡Ay! para apañar las recetas.”

URNAS ECOLOGICAS BIODEGRADABLES

LIMBO
www.limbodisseny.com

La manera más natural, bella y respetuosa de reintegrar sus mascotas en la naturaleza

La bio Tienda Naturista

Productos ecológicos
Consulta naturista
Masajes

en el Valle del Cidacos - Ruta de los Dinosaurios La Rioja

ARNEDO, Precados 3 - Tel: 941 36 09 22 - CALAHORRA, Av. Valvanera 11 - Tel: 941 14 66 49 (La Rioja)

«No hay duda de que un pequeño grupo de ciudadanos pensantes y preocupados puede cambiar el mundo. Ciertamente, es lo único que lo ha hecho.»

Margaret Mead. ANTROPÓLOGA.



¿Sabías que ... ?

... España es el único país de la Unión Europea que cultiva transgénicos a gran escala y que en 2007 se cultivaron unas 75.000 hectáreas de maíz modificado con genes de bacterias?

... en 2004, la regulación N° 1830/2003 demanda que en la UE todos los alimentos (excepto los productos derivados de animales como la carne, leche y huevos) e ingredientes producidos con OGMs en cantidades mayores a 0.9% sean etiquetados como "modificados genéticamente"?

... los transgénicos se cultivan en 7 países industrializados tales como Estados Unidos (54%), Canadá (6%), Australia, España, Alemania, Rumania y Bulgaria y en 11 países en desarrollo Argentina (18%), China, Sudáfrica, México, Indonesia, Brasil, India, Paraguay, Uruguay, Colombia, Honduras y Filipinas?

... todos los productos del mercado que en su composición incluyan derivados de soja o maíz transgénicos en un porcentaje superior al 0,9% por cada uno de los ingredientes individuales, deben reflejarlo claramente en la lista de ingredientes?



... las técnicas de ingeniería genética consisten en aislar segmentos del ADN (el material genético de un ser vivo: virus, bacteria, vegetal, animal o humano) para introducirlos en el material hereditario de otro?

FUENTE:

"Eating made simple", de Marion Nestle, Scientific American N° 297-3 Especial "Dieta, Salud y Suministro de Alimentos", Septiembre 2007. "BBC News: La agricultura transgénica no es sostenible (Entrevista a Lorna Haynes)" 2/6/2004; Greenpeace.org

ACTUALIDAD EN NUTRICIÓN

Alimentos Transgénicos

Hay muchas incógnitas sobre su uso, ¿son un avance o un peligro?

L FABIOLA LEYTON D. os alimentos "transgénicos" son alimentos cuyas características naturales se han alterado mediante la inserción de genes de otras especies, lo cual les aporta nuevas características heredables. Así por ejemplo, está el maíz o el algodón que porta el gen de la bacteria *Bacillus thuringiensis*, que puede generar su propio "insecticida" y es, por lo tanto, resistente a ciertas plagas.

Existen muchísimos otros alimentos transgénicos, como la carne, el aceite de soja transgénica, frijoles de soja tolerantes a herbicidas, el arroz dorado enriquecido con betacaroteno, los subproductos de animales alimentados con cultivos o productos transgénicos, etc.

La promesa inicial para comenzar el cultivo de alimentos transgénicos era la reducción del hambre en los países pobres, así como también la mejora nutricional de los países subdesarrollados y en vías de desarrollo y el mayor rendimiento de las cosechas: por ello se comprometieron recursos públicos en su investigación, en el desarrollo de tecnologías ad hoc y en la distribución gratuita de los productos. Sin embargo, uno de los grandes puntos negros del tema es que el rubro sigue monopolizado por grandes compañías multinacionales como Monsanto (80% del mercado de plantas transgénicas), Aventis (7%), Syngenta (ex Novartis, 5%), BASF (5%) y DuPont (3%).

Estas mismas compañías son las que hacen los estudios de seguridad de los transgénicos y las peticiones para autorizar la producción y comercialización de estos productos en todos los países... pero a nivel estatal no existen estudios independientes, a pesar de que lo aconsejan energicamente la Asociación Médica Británica y el Consejo Nacional de Investigación de EE.UU: "Mientras tanto, la ética científica y la responsabilidad social nos obliga a aplicar el Principio de Precaución y prohibir la liberación al ambiente y uso de los transgénicos en la alimentación" declara Lorna Haynes, titular de la Escuela de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Los Andes, Venezuela, y coordinador



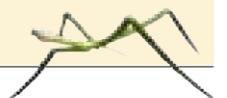
CREATIVE COMMONS

de la asociación RAPAL-VE (Red de Acción en Alternativas a Agrotóxicos-Venezuela). Como ella, muchas asociaciones ecologistas y de consumidores están preocupadas del tema, principalmente porque son más los puntos negativos los que saltan a la vista al hablar de los alimentos transgénicos y sus riesgos potenciales.

De acuerdo a la información de Greenpeace, en la Unión Europea no se comercializa ninguna variedad de fruta u hortaliza transgénica. Tampoco hay animales transgénicos en el mercado, sin embargo hay muchas investigaciones en curso. De momento los únicos transgénicos que están autorizados para consumo en la Unión Europea son determinadas variedades de maíz y de soja, pero la industria de los transgénicos sigue presionando para aprobar nuevas especies y variedades modificadas.

PRINCIPALES RIESGOS DE LOS ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

- 1 Los genes interactúan. Si se recombinan y alían genes de una especie con los de otra, no se sabe qué sucederá a nivel genético con la especie híbrida en el futuro, y tampoco existe ninguna investigación independiente que se lleve actualmente al respecto.
- 2 Es bien probable que se produzca contaminación genética de cultivos que no han sido modificados, con lo que sus semillas serían híbridas, proceso que es irreversible y perjudicial para la biodiversidad. En México, muchas variedades tradicionales de maíz ya están contaminadas con maíz transgénico Bt. Además, el polen de este maíz transgénico es tóxico para ciertos insectos benéficos.
- 3 Aparición de nuevas malezas que resultan por lo general muy difíciles de eliminar completamente.
- 4 Riesgo de contaminación de cultivos para consumo humano, con sustancias como anticonceptivos, vacunas, hormonas, etc.
- 5 Resistencia de plantas y cultivos a antibióticos, y por ende, recombinación o contaminación genética del ADN del ser humano.
- 6 Producción de nuevas alergias y enfermedades asociadas al consumo de proteínas nuevas, derivadas de la hibridación genética, que son desconocidas y no investigadas.



Nova Natura Nutrición ecológica, cosmética natural y comercio justo.
www.NovaNatura.es

¡Productos éticos y ecológicos!
El Comercio Justo garantiza:
- Condiciones laborales dignas
- Pago de un precio justo
- De explotación laboral de las niñas
- Igualdad hombre-mujer
- Relación duradera y preferencialmente necesaria
- Cooperación internacional con productores desfavorecidos
- Producción respetuosa con el Medio Ambiente

BODEFRAZ S.L. Porches 3 LOGROÑO Tel: 941 254 507

el sendero
Herboristeria • Macrobiótica
Productos ecológicos • Salud
Belleza • Quantum • Control de peso
Consulta nutricional
Sesiones para dejar de fumar
Dietética y nutrición

Mª Teresa 68 de Gálvez, 33
26002 Logroño (La Rioja)
Tel. 941 213 805

ENTRETENIMIENTO PARA TOMARTE UN RESPIRO

Descubre la imagen oculta

Forma la figura uniendo los puntos. Tú o tus hijos descubriréis un mensaje claro al hacerlo.



La Foto Denuncia



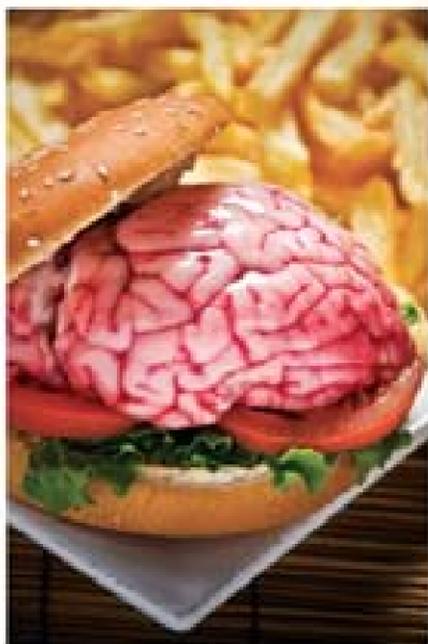
Novilladas. "Si ya de por sí en lo referente a toros y novillos la tauromaquia es sumamente cruel, lo que sucede en muchos pueblos de España durante el verano no tiene nombre. Lo que más me afecta es saber que gente sin experiencia destroza a novillos de 2 años en las famosas novilladas, sin ni siquiera saber matarlos, clavando una y otra vez su maldiestra espada, y como muchas veces los niños presencian todo esto, o incluso el desangrado posterior, con una normalidad que espanta y que no se puede consentir. Para evitar la tortura y el dolor innecesario de los animales, para mejorar la educación de nuestros hijos y para poder considerarnos una cultura con dignidad: ¡Basta ya!"

AUTOR: PEDRO RUÍZ (XÀTIVA)

¡Anímate a participar! Envíanos tus imágenes y un breve escrito explicativo a:
Animalis@AnimaNaturalis.org

Naturaleza Muerta

AUTOR: WILLIAM R. RIVAS-RIVAS



© WILLIAM R. RIVAS-RIVAS

Descubriendo el disfraz de nuestra comida

"Este montaje da una impresión distinta de lo que muchos de nosotros solemos comer. Sin embargo, es lo que muchas veces comemos, sólo que de una forma más sutil.

Es chocante pensar que el simple maquillaje estético y una presentación estudiada pueden tener un efecto tan grande sobre nosotros. ¿Quién se comería un cerebro, un corazón o cualquier otra víscera sin más? A la mayoría nos parecería algo repulsivo, sin embargo es lo que hemos hecho la mayoría sin darnos cuenta comiendo productos procesados de dudosa procedencia. Otro efecto evidente de imaginarse lo que te comes en piezas enteras y menos procesadas es que te das cuenta de dónde vienen, y empiezas a ver lo que es tan obvio que nadie ve: que tu hamburguesa eran la carne y vísceras de una vaca, que a tu jamón le gustaba jugar con el barro (aunque no pudiera ya que vivió toda su vida encerrado en una minúscula jaula de hierro) o que los huesos y la carne de ese pollo desmenuzado, que para ti sólo ha significado una comida más, lo eran todo para él, mientras que para ti era completamente innecesario comerlo."



Associació d' Amics i Voluntaris
 del Centre d' Acol·lida d' Animals de Barcelona www.voluntariscaac.cletu.net

- El Ayuntamiento de Barcelona tiene a cientos de perros abandonados hacinados en jaulas de 1'50 x 1'15 m, en el CAAC de Barcelona.
- El centro fue construido en 1997 para que los perros pasaran 15 días antes de ser eutanasiados. Actualmente los animales pasan meses o años en unas instalaciones obsoletas que no les permiten un mínimo de bienestar.
- Somos una asociación de voluntarios que busca mejorar las condiciones de vida de estos animales y fomentar su adopción. ¡Ayúdanos a pedir al Ayuntamiento más facilidades para la labor de los voluntarios y mejorar la vida de los animales!

Escribe a: voluntaris.del.caac@gmail.com

Columna de Julio Basulto



Dietas basadas en los productos vegetales

Opinión al respecto de 7 Organizaciones de la Salud:

1. La Asociación Americana de Dietética y la Asociación de Dietistas del Canadá afirman que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades.

2. La Organización Mundial de la Salud, asegura que, en occidente, cuantos más productos de origen animal se consumen, más tasas de enfermedades crónicas se producen.

3. El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer y el Fondo de Investigación Mundial del Cáncer hacen una llamada para la elección predominante de dietas basadas en alimentos de origen vegetal ricas en gran variedad de verduras y frutas, legumbres, alimentos a base de almidones poco procesados y limitando o eliminando el consumo de carne roja.

4. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda que la mayoría de alimentos elegidos sean de origen predominantemente vegetal.

5. La Asociación Americana del Corazón recomienda una dieta equilibrada enfatizando el uso de verduras, cereales, y varios tipos de frutas.

6. La Fundación del Corazón y la Apoplejía de Canadá recomienda el uso de cereales y verduras en vez de el uso de carne como pieza central de las comidas.

7. Las Guías Dietéticas Unificadas, desarrolladas por la Academia Americana de Pediatría hacen una llamada al consumo de una gran variedad de alimentos vegetales, incluyendo derivados de los cereales, verduras, y frutas para reducir el riesgo de las enfermedades crónicas.

Julio Basulto

Profesor Asociado en la Unidad de Nutrición Humana del Departamento de Bioquímica y Biotecnología de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universitat Rovira i Virgili.

Es el responsable de la sección de nutrición de la Unión Vegetariana Española (UVE).

Nutricion@AnimaNaturalis.org

Postres y otras delicias

Más recetas en HazteVegetariano.com

Recetas de Elena Torres
eldelantalverde.wordpress.com

"Me niego a comer la agonía." Marguerite Yourcenar



Espaguetis con calabacín a la cerveza

Para 4 porciones

150 gr de pasta (sin huevo)
1 calabacín grande
1/2 botellín de cerveza
Pimienta blanca
Aceite de oliva
Sal

Hierve a fuego vivo una cacerola con bastante agua y un poco de sal, y echa la pasta hasta que esté al dente. Mientras, lava el calabacín y córtalo en rodajas un poco gruesas. Sofríe en una sartén hasta que esté dorado, y añade la cerveza. Deja que se evapore completamente. Corrige de sal. Escurre la pasta y échala con el calabacín, mezclándolo bien. Espolvorealo con pimienta blanca molida.

Para conseguir las mejores recetas de **seitán** casero y **tofu**, junto a centenares de otras propuestas 100% vegetarianas, visita HazteVegetariano.com

Puedes enviar tus propias recetas vegetarianas y veganas a: recetas@haztevegetariano.com

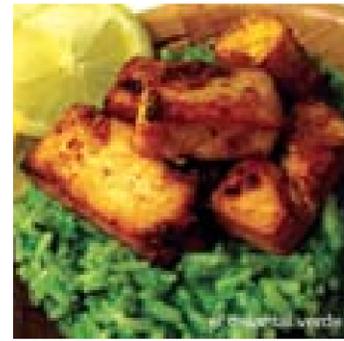


Sopa Fria de Pepino

Para 4 porciones

1 pepino grande
1 aguacate maduro
1 cucharada de cebolla picada
1/2 diente de ajo
Comino
Zumo 1/2 limón
Hielo
Agua
Aceite
Sal

Pela el pepino y córtalo en trozos. Parte el aguacate a la mitad longitudinalmente, quítale el hueso y extrae la pulpa con ayuda de una cuchara. A estos dos ingredientes, añádeles la cucharada de cebolla picada, el trozo de ajo, el zumo de limón y una cucharada de aceite. Condimenta con un pellizco de cominos y sal y muele con la batidora hasta volverlo una crema homogénea. Añade, poco a poco, uno o dos vasos de agua muy fría, hasta que hayas conseguido la consistencia que más te guste. Agrega unos cubos de hielo y mete el frigorífico un rato antes de servir. Decora con una pizca de cominos en grano.



Arroz con salsa de coco y tofu especiado

Para 8 porciones

200 gr arroz / 200 ml leche de coco
1 manojo de espinacas frescas
150 gr tofu de consistencia firme
Zumo de limón / 1 diente de ajo
Canela en polvo / Curry en polvo
Tomillo seco / Pimentón dulce
Pan rallado
Harina de garbanzos o de soja
Agua y sal

Escurre el tofu y corta en cubos gruesos. Rocíalo con zumo de limón y una cucharadita de cada especia, ajo machado y sal. Cubre con aceite y friccióna el tofu para empapar la mezcla. Guárdalo tapado 2 horas mínimo. Lava las espinacas y pícalas. Hierve la leche de coco con las espinacas, a fuego lento. Después pásalas por la batidora hasta hacer una salsa suave. Mientras, hierve el arroz en agua salada, y mézclalo con la salsa de coco. Echa dos cucharadas de harina y agrega agua fría hasta que tome consistencia. Pasa cada pedazo de tofu por ella, luego por pan rallado, y fríe en aceite muy caliente. Sirve con el tofu y un par de rodajas de limón sobre el arroz y la crema.



Tarta Fría de yogur

Para 8 porciones

3 yogures de soja
1 vaso de leche vegetal
3 cucharadas de limón
1 cucharada de alga agar-agar en polvo
10 galletas gruesas
50 gr margarina
Mermelada de frutas rojas: frambuesa, fresa o moras

Desmigla las galletas, en un mortero o pasándoles el rodillo por encima. Funde la margarina y añádesela a las migas, mezclándolas bien. Colócalas como base en un molde circular, aplastando para que quede igual de grueso por todos lados. Disuelve una cucharada muy rasa de agar-agar en el vaso de leche fría, y llévala a ebullición, a fuego medio. Deja hervir un minuto, removiendo, y mezcla con los yogures y el zumo de limón, hasta que se hagan una crema uniforme. Echa sobre la base de las galletas en el molde y mete en el frigorífico. A la media hora, aproximadamente, cuando haya cuajado la tarta, distribuye mermelada cubriendo toda la superficie de arriba. Refrigera de nuevo, y sirve muy fría.

Esa refrescante... y desconocida Cerveza

¿De dónde proviene?, ¿Engorda? Descubre algunos secretos de esta popular bebida

● La palabra cerveza deriva de cereal, y designa las bebidas que las culturas de todo el mundo han obtenido a partir de cereales propios de cada zona: arroz en Asia, maíz en América, mijo en África... "Nuestra cerveza" se obtiene de una infusión de malta de cebada aromatizada con lúpulo y fermentada con levadura.

Antiguamente, la cerveza se consideraba un alimento, pero hoy la consideramos un refresco. Contiene fibra, algunos minerales y vitaminas (sobre todo B), en más cantidad si la cerveza conserva parte de la levadura en el envase; en este caso también contiene proteínas. De todos modos, en la cerveza encontraremos sobre todo azúcares y alcohol, aparte del agua. Las dos cosas nos aportan calorías, es decir, energía. La cerveza no adelgaza ni engorda: lo que engorda es quemar menos calorías de las que ingerimos. Si hacemos poco ejercicio tiende a acumularse en la barriga, de forma que la típica barriga de los bebedores de cerveza quizás no viene tanto de la cerveza sino de ejercitarse poco.

¿Qué tiene la cerveza?

Malta: un grano de cebada puesto a remojo y después secado para que germine.

Agua: sobre un 90% de la cerveza es agua. Algunos cerveceros usan agua mineral, otros usan agua de red, la depuran y le añaden minerales para obtener la composición deseada.

Lúpulo: es una planta enredadera, que da amargura y aroma a la bebida.

Levaduras: son un tipo de microbios que se alimentan de azúcares. Al metabolizarlos generan CO2 y agua o alcohol, y también un gran número de sustancias aromáticas que dan riqueza de gustos a los alimentos fermentados (cerveza, pan, vino...).

El envase

Desde el punto de vista medio ambiental, siempre es preferible el vidrio a la lata.

Familias de cerveza

Hay dos mayoritarias: lager y ale, que se diferencian en su fermentación. Las cervezas lager son suaves y refrescantes, las ale tienen más cuerpo y sabores más complejos y diferenciados.

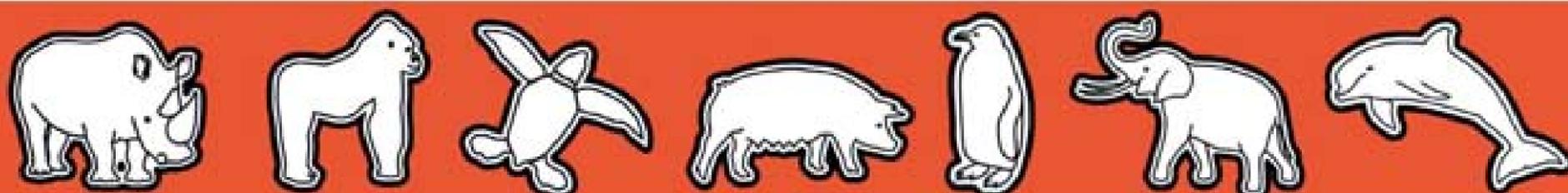
Este artículo es un fragmento del estudio publicado en la revista Opciones nº 25, autorizado por dicha publicación. Más información en www.opciones.org





pacma

Partido Antitaurino Contra el Maltrato Animal
www.pacma.net



VALLADOLID

**30 DE AGOSTO 2008
TRIGUEROS DEL VALLE**

30
AGOSTO



De 11:30 a 14:30



Conferencia "Formas de cooperación y entendimiento entre diferentes asociaciones que trabajan por un objetivo común" a cargo de **Debby Parris** (1h aprox.)

Conferencia "Los animales en el circo" a cargo de **Jennyfer Berengueras** (1h aprox.)

Conferencia "El Proyecto Gran Simio: la igualdad más allá de la humanidad" a cargo de **Africa del Moral** (1h aprox.)

Conferencia "La dieta vegana" a cargo **Alejandra García** (1h aprox.)

Conferencia "Presentación de AVAT, 1ª Asociación de Veterinarios Abolicionistas de la Tauromaquia a nivel mundial" a cargo de **Enrique Zaldivar y Marta Jimeno** (1h aprox.)

Proyección de la película "Compartir el Mundo", y taller para educar a los niños en el respeto a los animales (1h aprox.)



De 17:00 a 19:00



Proyección de "Animal" de **Angel Mora**, y mesa redonda con la participación del director de la película (2h, aprox.)

Recital de poesía animalista a cargo de **Ana Paramo** (1h, aprox.)

Conferencia "Formas cotidianas de maltrato animal" a cargo de **Nélida de Andrés** (1h, aprox.)



De 21:00 a 22:00



Teatro: representación de "Lidia" de **Ángel Padilla**, Con la participación de **Patricia Clark, Moir: Chatman...**



De 23:00 a 3:00



Conciertos de música: con las actuaciones de **Lyvon y La Familia Iscariote**.

31
AGOSTO

De 9:00 a 14:00

Actos de protesta contra el Toro de la Vega

Asociaciones participantes o adheridas:

Plataforma SOS, EQUANIMAL, AnimaNaturalis, Fundación Altarriba, AVAT, FAADA, Proyecto Gran Simio, CAS, LIBERAL, CACMA, Amnistía Animal, Galgos Sin Fronteras, Club Animalista Galileo 13, CYD Santa María, Coordinadora i Assessora de Protectores d'Animales, ACTYMA, ALDEBA, Vida Universal, Asociación Protectora Huellas, Protectora Amigos de Milord., Protectora las Merindades, Protectora Scooby, Protectora Amigos de los Animales de Guardo, Protectora Bragado (Argentina), Asociación Protectora del Conejo, Los Jóvenes Verdes, Ecologistas en Acción de León, ONG SODEPAZ, Editorial Toro de Hierro y PACMA.