

 **anima
naturalis**

Animalis
España | Ejemplar gratuito
Edición Verano 2009
Año 2. Número 5 | Animalis.org

ENTREVISTA EXCLUSIVA EN PÁGINA 7

Moby, activista comprometido



¿Derechos para los animales?

Aumenta la presión social para otorgar derechos básicos a los animales • Pág. 8



SUMARIO

PÁGINA 4

Cuidado de gatos sin hogar

Descubrimos cómo es posible mantener animales callejeros en libertad, bien cuidados e integrados en su entorno.

PÁGINA 5

Las vacas, esas desconocidas

Te contamos cómo son estos animales tan cercanos de los que sabemos tan poco.

PÁGINA 11

Éxito político para los animales

PACMA, el primer partido animalista en España, se ha convertido en la tercera fuerza extraparlamentaria más votada.

Conoce algunas de las propuestas que lo han llevado al éxito

PÁGINA 12

Nutrición para deportistas

¿Aún te crees el mito de que si no comes carne te volverás débil?

Deportistas vegetarianos de alto nivel desmienten el mito.

PÁGINA 13

Reduciendo el hambre en el mundo

Descubre la interesante propuesta de dos ONG para ayudar a paliar el hambre en el mundo de forma sencilla y eficaz.

Especialidad en zumos de frutas naturales, batidos, bocadillos y ensaladas frescas

NGO JUICY JONES LIMON
Restaurante Vegano en Barcelona

Especializado en comida hindú thali y cocina europea C/ Cardenal Casañas, 7 Barcelona tel. 933 024 330

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

Animalis
CUANDO LO LEAS
NO LO TIRES, ¡PÁSALO!



La Frase



Arthur Schopenhauer
FILOSÓFO ALEMÁN
(1788-1860)

«El hombre ha hecho de la Tierra un infierno para los animales. A los animales no les debemos compasión sino justicia»

Barómetro



Jane Goodall

GRAN DIVULGADORA Y PROTECTORA

Ha dedicado su vida a estudiar y proteger la vida de muchos primates. Promueve la preservación del medio ambiente y reinserta chimpancés heridos o huérfanos en su hábitat.



Mercedes Milà

VEHEMENTE DEFENSORA DE LA TORTURA DE TOROS

Conocidas son sus apariciones públicas en las que defiende la más cruel de las tradiciones españolas con la vehemencia que la caracteriza. Contrasta con sus cruzadas contra ciertos problemas sociales.

Más que mil palabras



CUATROCIENTAS PERSONAS PIDEN EN MADRID LA ABOLICIÓN DE LA TAUROMAQUIA

El pasado 24 de mayo de 2009, cuatrocientos activistas venidos de todas partes de España y varios extranjeros se reunieron delante de la plaza de toros de Las Ventas en Madrid para reclamar la abolición de una de las grandes barbaridades que aún perviven en nuestra sociedad: la tauromaquia. Estos activistas se

pusieron por un día en la piel del toro "clavándose" banderillas en sus espaldas "ensangrentadas" e invitando a la sociedad a reflexionar sobre el enorme tormento innecesario que causamos a estos pacíficos herbívoros. Cabe recordar que según todas las encuestas, la mayoría de los españoles son contrarios a la tauromaquia.

Online

PROLIFERAN LAS BACTERIAS RESISTENTES A LOS ANTIBIÓTICOS

El uso continuado de antibióticos y la pésima higiene de los animales de granja empieza a crear bacterias resistentes a los fármacos en el cuerpo de estos, lo que puede provocar enfermedades graves en los consumidores.

www.AnimaNaturalis.org

¿TIENES INTERÉS EN REDUCIR TU CONSUMO DE CARNE PERO NO SABES COMO EMPEZAR?

Muchos son los que tienen dudas a la hora de hacer cambios en su dieta, por saludables que estos sean. En www.HazteVegetariano.com encontrarás consejos nutricionales y guías paso a paso sobre cómo empezar.

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

Contacta con la sección de Protección Animal de cada comunidad autónoma o con el SEPRONA (Servicio de Protección de la Naturaleza de la Guardia Civil) llamando al número 062.

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 : "La sensatez de los animales debería enseñar a muchos..."

Dan Piraro



Créditos

Director
Francisco Vázquez Neira
Subdirectora
Begoña Sáinz de Murieta
Editora General
Fabiola Leyton Donoso
Colaboradores
AnimaNaturalis en La Rioja
Aída Gascón Bosch
Alex Salvador
Encarna Marza
Eloina García
Irene Solaz
Israel Arriola
Leonora Esquivel
Raquel de Marcos

Maquetación
Paolo Arriagada
Jonathan Torralba Torrón

Redacción
redaccion@animanaturalis.org

Publicidad
publicidad@animanaturalis.org

Dirección Postal
AnimaNaturalis / www.AnimaNaturalis.org
Apartado postal 714 / 08080 Barcelona
Depósito Legal: T-104-08

Impresión: Diario de Noticias-Zeroa Multimedia



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



Página Editorial

EDITORIAL

Es el momento de avanzar

“**T**oda verdad pasa por tres etapas. Primero se la ridiculiza. Segundo, genera una violenta oposición. Tercero, resulta aceptada como si fuera algo evidente.”

Esta apreciación nacida del filósofo alemán Arthur Schopenhauer nos viene como anillo al dedo a todos aquellos que nos preocupamos por el cruel e injusto trato que se les da a los animales en nuestro mundo actual. Es muy posible que cada persona que se dedica a promover los derechos de los animales haya recorrido cada una de estas tres fases incluso en su relación con las personas de su entorno.

Obviamente cuando hablamos de derechos para los animales no nos referimos al voto, sino a los derechos básicos que le debemos a todo ser

vivo con capacidad de sentir y sufrir: derecho a la vida, a no ser torturado y a la libertad en su hábitat específico. En definitiva, a no ser utilizado como un mero objeto.

Este proceso por el que tiene que pasar una verdad para ser aceptada nos deja unas cuantas conclusiones positivas.

La primera de ellas es que esto no es nuevo, se ha repetido insistentemente durante toda la historia de la humanidad, y volverá a pasar. Las grandes luchas de las que ahora nos sentimos orgullosos y valoramos como grandes hitos de nuestra especie provienen de grandes y desesperadas luchas en el pasado, que gradualmente se convirtieron en empresas respetadas y valoradas hasta llegar a conseguir un estatus legal y moral del que ahora todos nos sentimos orgullosos y que cam-

biaron nuestro mundo para mejor. La abolición de la esclavitud es el mejor ejemplo de ello.

La segunda es que podríamos dar por superada la etapa de la ridiculización. Mucho trabajo se ha hecho en el pasado para conseguir esto, y ahora, desde la mayor sensibilidad popular hacia los problemas medioambientales y sobre el sufrimiento animal, pasando por las reformas (parciales y limitadas, eso sí) que se llevan a cabo en ámbitos políticos tanto localmente como internacionalmente, podemos decir que a pesar de contar con una fuerte y poderosa oposición, el problema ha dejado de ser invisible y se tiene cada vez más en cuenta.

Esto, que es un motivo de orgullo, también nos recuerda nuestra responsabilidad. En este momento podemos avanzar o retroceder, y de

nosotros depende seguir avanzando hasta llegar a la meta o ser arrastrados de vuelta al principio por quienes se lucran de explotar a otros seres vivos.

Ahora se nos escucha, ahora se teme nuestra capacidad de informar y el número de personas que somos. Nos han reconocido el poder de defender aquello que tanto nos preocupa y que no tiene ni voz para defenderse.

Podemos mejorar mucho con pequeños cambios en la dieta y en nuestros hábitos de consumo, así como informándonos y compartiendo con los demás estas verdades que aún no son reconocidas como evidentes.

En este número de Animalis encontrarás información sobre avances y problemáticas actuales en este ámbito e

información sobre qué puedes hacer tú para que entre todos lleguemos hasta la tan deseada tercera y última etapa de la verdad: el reconocimiento y la aceptación.

Jonathan Torralba Torrón,
Director Nacional de
AnimaNaturalis en España



Una animalista en campaña

Por Leonora Esquivel Frijas

Levo casi un mes en campaña como candidata a diputada. Es mi primera vez. He podido constatar la desconfianza ante quien se presenta como “candidato” a un puesto público. Los políticos están desprestigiados y no es fácil convencer a la población de mis buenas intenciones, porque lo son.

Pero no me puedo quejar. La recepción de la gente ha sido amable y positiva. Están acostumbrados a escuchar grandes promesas para resolver los problemas, y les sorprende que alguien llegue con propuestas de temas ambientales y defensa de los animales.

Mi día comienza cuando voy a las escuelas a conversar con los padres que llevan a sus hijos. Una de mis propuestas es la creación de una materia de Educación Ambiental. La mayoría coincide en que sería más sencillo evitar los malos hábitos si desde pequeños nos enseñaran el respeto a la naturaleza y sus seres vivos. “Nos gustaría que a los niños les enseñaran a cultivar hortalizas”, me dicen cuando junto a mis volantes les obsequio semillas.

Me he encontrado con muchas mujeres que me miran a los ojos diciendo “si es por los animales, voto por ti”. Les explico que quiero crear la Comisión Nacional de Defensa de los Animales, porque no hay una instancia ante la cual denunciar casos de abuso. Cuando me encuentro con jóvenes, me felicitan por mi propaganda en papel reciclado y cartón. “Tu campaña es diferente. Está bien que no haya tanto plástico.” Otra de mis propuestas es la prohibición de bolsas de plástico no biodegradables a nivel nacional.

Cuando empieza a oscurecer, se forman basureros clandestinos, que indignan a los vecinos que se esmeran en tener sus calles limpias. El tema de la basura es crucial y por eso quiero proponer una ley para que los envases y embalajes sean 100% reciclables.

Mi mensaje está obteniendo una reacción mucho mejor de lo que esperaba. Me hacen sentir que es una propuesta fresca, joven, novedosa y necesaria. Entienden que no podemos seguir esperando a que alguien preste atención a problemas como el deterioro ecológico o la violencia hacia los animales.

Me cuentan historias, se sienten identificados y escuchados, a algunos les dejo la sensación de estar menos solos. Lanzo el mensaje de que en la política puede –y debe– haber gente honesta y con ideales.

No sé cuál será el resultado de las elecciones del 5 de julio, pero me siento una ganadora por salir a la calle a hablar con miles de personas y demostrarles que hay una candidata preocupada por algo que hasta ahora nadie había tomado en serio: el maltrato animal.

Puedo decirles que lo mejor que me ha pasado estando en campaña es cuando la gente me dice: “Animales... ¡ya era hora que alguien pensara en ellos!”

Leonora Esquivel Frijas es candidata a diputada federal para la Delegación Benito Juárez, de Ciudad de México.

Más información en:
www.yoambenitojuarez.com



Preguntas con Respuesta

contacto@animanaturalis.org

¿Qué hay de malo en comer huevos?

PEDRO GONZÁLEZ, LEÓN

La verdadera crueldad en la producción de huevos radica en el tratamiento de las “gallinas ponedoras”, que de todos los animales en las granjas industriales, son las que reciben el peor trato. Cada huevo que compras representa la miserable vida de una gallina que es metida junto hasta otras cinco en una jaula del tamaño de un folio.

Las jaulas son amontonadas en varios pisos a lo alto, y los excrementos de las gallinas en las jaulas de arriba caen sobre las de más abajo. Por los alambres de las jaulas y la falta de espacio, las gallinas están siempre cojas y con sus patas y huesos rotos a causa de la inmovilización y la osteoporosis que les produce la pérdida de calcio en la puesta de huevos.

En definitiva, las gallinas son tratadas como meras fábricas de huevos y nunca son considerados sus intereses básicos, como vivir en libertad o no ser desechadas cuando baja su “nivel de producción” y dejan de ser rentables para la industria.

Más información:
www.HazteVegetariano.com



Consulta Escogida

¿Si todos fuéramos vegetarianos habría suficientes vegetales y cereales para comer?

MONICA ZAMBRANO, MADRID

¡Por supuesto! Alimentar con cereales a los animales es muy ineficiente, y un uso absurdo de los recursos. Los animales consumen tanta cantidad de cereales y grano para engordarlos y luego morir en los mataderos que, si todos nos volviésemos vegetarianos, podríamos producir suficiente comida para alimentar al mundo entero. En Estados Unidos, por ejemplo, más del 80 por ciento del maíz y más del 95 por ciento de la avena que se cultivan son destinados al alimento de animales. Sólo el ganado del mundo consume una cantidad de

comida equivalente a las necesidades calóricas de 8.700 millones de personas, es decir más que la población total sobre la tierra. Además, la FAO calcula que la producción mundial de carne se habrá duplicado en 2050, con consecuencias potencialmente catastróficas para la biosfera de nuestro planeta.

Nos guste o no, comer carne es un problema para todos en el planeta.

Más información:
www.HazteVegetariano.com

Los animales no se pueden defender a sí mismos ¿Cómo les puedo ayudar?

ANA SILVA, CÁDIZ

Generalmente un cambio consciente en nuestros hábitos de consumo (forma de alimentarnos, de vestirnos, de entretenernos, etc.) suponen reducir en gran medida la muerte y el sufrimiento de muchos animales.

Una de las formas más efectivas de acabar con la explotación animal es adoptar una dieta vegana, libre de productos de origen animal, pues todos estos productos suponen la privación de libertad, el sufrimiento y/o la muerte de otros individuos.

Si quieres también puedes unirse a organizaciones o grupos de tu ciudad que defiendan a los animales a través de manifestaciones, protestas, etc.

Más información en:
www.AnimaNaturalis.com

¿Cuáles son las causas y consecuencias de la actual pandemia de gripe porcina?

PERE BOSCH, BARCELONA

Es bien sabido que las granjas industriales son verdaderos caldos de cultivo para todo tipo de enfermedades animales que sólo se mantienen a raya a base de alimentar a los animales con cócteles de antibióticos y otros químicos.

Hace años fueron “las vacas locas”, después la gripe aviaria y ahora la gripe porcina. Por más que nos avisen que no hay riesgo al comer productos porcinos, la reflexión que deberíamos hacer va más allá: criamos miles de millones de animales en condiciones de poca higiene y hacinamiento. Estos animales no realizan

nunca sus comportamientos naturales; viven en bodegas, sin ver la luz del sol, alimentados de manera artificial con piensos que contienen incluso desechos de otros animales, además de hormonas y antibióticos.

Los males que los animales desarrollan son también consecuencia de las condiciones miserables en las que viven. Las granjas donde se crían los animales no sólo son infiernos de sufrimiento animal, sino también un foco infeccioso peligroso tanto para los animales como para los seres humanos y el medio ambiente.

¿Los toros que corren en los encierros de San Fermín sufren?

ELI MIGUEL, VALENCIA

Sí. En todos los encierros los toros resbalan en las calles empedradas y húmedas, y se azotan contra las paredes con gran fuerza.

Muchas veces terminan con lesiones muy graves o con algún cuerno roto que les provoca una intensa agonía. Es tradicional que los corredores les tiren de la cola y golpeen con periódicos para desespearar aún más a este animal, que lo único que intenta es escapar de esta situación. No olvidemos que un toro no es una bestia sanguinaria como tratan de hacernos ver, sino un herbívoro sin ningún instinto de caza.

Además, estos mismos toros que corren por la mañana en los encierros de San Fermín (36 toros durante toda la semana), al caer la tarde terminan en la Plaza de Toros, donde serán torturados por toreros, y finalmente muertos por un estoque que le atravesará los pulmones para ahogarlo.

Más información:
www.Antitauromaquia.com



¡ANIMATE A PREGUNTARNOS!
CONTACTO@ANIMANATURALIS.ORG

ANIMALES DE COMPAÑÍA TENENCIA RESPONSABLE

Salvando vidas: proyecto "Casas Rurales"

Una alternativa para los gatos sin hogar



ÉLEX SALVADOR
El proyecto "Casas Rurales" es una iniciativa de la organización "El Jardinet dels Gats", que lucha contra el abandono de los gatos en la ciudad de Barcelona.

La asociación "El Jardinet dels Gats" es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja en la protección de gatos de la calle y abandonados en el Distrito I de Barcelona, gracias al trabajo voluntario de todos sus integrantes. Son miembros de la Plataforma Gatera Ja! formada por 3 fundaciones y 11 entidades del mundo proteccionista.

El drama de los gatos nacidos en la calle o que son abandonados desde sus hogares, es un problema de números crecientes en cualquier ciudad. En Barcelona, "El Jardinet dels Gats" hace frente a este problema desde los parámetros normales de cualquier asociación: los gatos son rescatados de la calle, y después de ser esterilizados, pasan a formar parte de las colonias controladas de la ciudad.

Sin embargo, la experiencia les ha obligado a adaptar dos tipos de soluciones diferentes, según el tipo de gato de que se trate. En el caso de gatos que han sido abandonados de hogares, se les buscan casas de acogida temporal donde viven con la familia hasta que encuentran un adoptante definitivo, lo que permite que los gatos sufran menos el shock por abandono y vuelvan a una "casa" como de la que fueron expulsados.



Pero ¿qué pasa con todos los gatos "asilvestrados", nacidos en la calle, parkings o en patios interiores, que han vivido libres en la ciudad, pero que generalmente por obras, derribos, etc. son obligados a salir de su entorno? Para ellos, el Jardinet dels Gats ha creado el innovador proyecto de las "Casas Rurales", que busca lugares donde estos gatos puedan gozar de la libertad en que siempre han vivido.

Este proyecto busca reubicar a los gatos en casas rurales, casas de colonias, de campo o parques de urbanizaciones, centros de atención de personas mayores o de personas tuteladas que cuenten con un jardín, etc. Allí, los gatos son llevados tras ser esterilizados y revisados por un veterinario.

De este modo se evita el problema de nacimientos no deseados o colonias descontroladas. Inicialmente se habilita un espacio donde ellos permanecen un tiempo para familiarizarse con el terreno, y a los pocos días son liberados.

La Casa Rural o centro se compromete a alimentar y cuidar de estos felinos, brindándoles un lugar donde protegerse del frío y las inclemencias del tiempo y poniendo a su disposición un comedero y bebedero donde poder satisfacer sus necesidades básicas. Esto permite que los gatos se integren como habitantes de un entorno natural, que ayudan a mantener un ecosistema sostenible, porque la sola presencia de los gatos aleja a los posibles roedores que suelen vivir en este tipo de instalaciones.

La experiencia ya se ha llevado a cabo y ha sido muy positiva en todos los casos, porque las casas comprometidas han acogido de manera integral a los gatos, y éstos pueden vivir en un entorno de libertad como el que siempre tuvieron en la ciudad. En los momentos actuales, este proyecto es de vital importancia porque la ciudad ahoga los pocos espacios de vida digna para los gatos, reduciéndolos a malvivir entre las calles sin un lugar donde esconderse y sufriendo las inclemencias de la vida cotidiana.

Además, en tiempos de crisis, los abandonos han subido exponencialmente y este proyecto es una innovadora solución para los gatos que no serán capaces de vivir en una casa.



¿Dónde Adoptar?

POR FABIOLA LEYTON D.
HELENA ESCODA C.

Barcelona

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

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

EL JARDINET DELS GATS
Teléfono: 636 382 194 (de 18 a 20h.)
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
Telf: 934170124 Fax: 934188399
info@protectorabcn.com
www.protectorabcn.com

ANIMALS SENSE SOSTRE (Gavà)
Telf: 653228449 / 669680666
animalsensesostre@gmail.com
www.animalsensesostre.org

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

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

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

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

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

Centre d'Acollida d'Animals de Companyia
Ctra. de l'Arrabassada, Km 3,8
08035 Fax: 93 4283142
Telf: 934284417 / 934283125
caacb@aspb.cat
<http://www.voluntariscaac.cietu.net/>

Lliga Protectora d'Animals de Sabadell
Apartado de correos 324 . Código postal 08200, Sabadell.
Teléfono: 93 726 72 27
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 / 659 390 767
elrefugi@yahoo.es /
elrefugicervello@msn.com

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

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

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

APAC - Associació Protectora d'animals de Cabrera
Telf: 647-782871 / 647-782872
apac@protectoracabrera.org
www.protectoracabrera.org

Refugio "La amistad"
Apdo. correos, 23 08759 Vallirana
Teléfonos: 655 65 03 77 / 619 82 01 42 / 659 39 07 67

Burgos
Asociación Protectora de Animales y Plantas de Burgos
KM 2,8 Apartado 2244 C.P: 09003
Teléfono: 947274523
informacion@protectoraburgos.es
www.protectoraburgos.es

Madrid
A.N.A.A. (Asociación Nacional Amigos de los Animales)
Apdo. de correos 197, 28140 Valde- torres del Jarama
Telf: 915447376 (L-V 9:00 14:00 h.)
Fax: 915447376
anaa@anaaweb.org / www.anaaweb.org

ASOCIACIÓN PROTECTORA DE ANIMALES Y PLANTAS DE ALCALÁ DE HENARES
Ap. Correos, 53 - 28800 Alcalá de Henares /Telf: 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 /
www.proamadrid.de

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

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

Lliga Protectora d'Animals de Sabadell

Apartado de correos 324 . Código postal 08200, Sabadell.
Teléfono: 93 726 72 27
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 / 659 390 767
elrefugi@yahoo.es /
elrefugicervello@msn.com

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

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

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

APAC - Associació Protectora d'animals de Cabrera
Telf: 647-782871 / 647-782872
apac@protectoracabrera.org
www.protectoracabrera.org

Refugio "La amistad"
Apdo. correos, 23 08759 Vallirana
Teléfonos: 655 65 03 77 / 619 82 01 42 / 659 39 07 67

Burgos
Asociación Protectora de Animales y Plantas de Burgos
KM 2,8 Apartado 2244 C.P: 09003
Teléfono: 947274523
informacion@protectoraburgos.es
www.protectoraburgos.es

Madrid
A.N.A.A. (Asociación Nacional Amigos de los Animales)
Apdo. de correos 197, 28140 Valde- torres del Jarama
Telf: 915447376 (L-V 9:00 14:00 h.)
Fax: 915447376
anaa@anaaweb.org / www.anaaweb.org

ASOCIACIÓN PROTECTORA DE ANIMALES Y PLANTAS DE ALCALÁ DE HENARES
Ap. Correos, 53 - 28800 Alcalá de Henares /Telf: 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 /
www.proamadrid.de

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

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

PERRIKUS

Ap. Correos,33 Rascafria 29740 Madrid
Teléfono: 610376351 / 696925588
asociacionperrikus@yahoo.es
www.perrikussierranorte.org

SALVAR UNA VIDA
Teléfono: 646473166 / auri10@ozu.es
www.porunavidamas.es

EL REFUGIO
Ap. Correos 54079 (28080) Madrid
Telf: 917303680 / 619 75 6831
info@elrefugio.org / www.elrefugio.org

Logroño

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

Menorca

ASOC. PROTEC. DEFENSA DE ANIMALES DE MENORCA
Teléfonos: 971353330 / 971351486

Pamplona

Sociedad Protectora de Animales y Plantas de Pamplona
Pol. Industrial Mutilva Baja Calle G35 - 31192 Mutilva Baja / Telf:948151615
protectorapamplona@hotmail.com
www.protectoranavarra.org

San Sebastián

Sociedad Protectora de Animales y Plantas de Guipuzcoa (SPAPG)
Barrio Kalezar, s/n. 20170 Usúrbil
Telf:943376650 / spapg2@yahoo.es
www.protectoradegipuzkoa.com

Soria

El Hogar de los animales en Soria
San Lázaro, nº4, apdo. correos 315 42080 Soria / redencion@redencion.org
www.redencion.org

Valencia

Asociación Refugiocan
Teléfono: 651486606 (de 11 a 20h)
admin@refugiocan.com
www.refugiocan.com

Sociedad Valenciana Protectora de Animales y Plantas
Teléfonos: 963844182 /963841154
protectora@svpap.com / www.svpap.com

Sociedad Protectora de Animales de Godella
Apdo Correos 114-46110 Godella
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

Protectora de Animales de Xativa
Teléfonos: 606238544 / 615068203
infospax@protectoraxativa.org
www.protectoraxativa.org

Zaragoza
ZARPA
Teléfono: 685929514
adopciones@zarpa.org/www.zarpa.org

¡AYÚDALES!

ES VITAL CONTAR CON LA COLABORACIÓN DE CASAS DE CAMPO, CASAS DE TURISMO RURAL, CASAS DE COLONIAS, ETC. QUE PUEDAN GARANTIZAR EL CUIDADO DE ESTOS GATOS. SI CONOCES A ALGUIEN O CREES QUE NOS PUEDEN AYUDAR, ESCRIBE A "EL JARDINET DELS GATS" AL SIGUIENTE CORREO:

INFO@ELJARDINETDELSGATS.ORG , O BIEN POR TELÉFONO: 636 38 21 94

Más información sobre proyectos destinados a animales abandonados:
www.Adoptalos.org

Veganismo
Ecología
Comercio Justo

www.ETIKOS.net

Somos una empresa vegana que se dedica a la venta de productos veganos, ecológicos y de comercio justo a través de Internet.

Productos basados en criterios de sostenibilidad y respeto a las personas, los animales y el medio ambiente.

www.etikos.net Productos libres de crueldad. 0% uso de animales.

Conoce a las vacas

FABIOLA LEYTON D.

Las vacas, esos grande mamíferos de ojos oscuros, son animales curiosos, sensibles, inteligentes y gregarios. Herbívoras, se alimentan principalmente de vegetales, forraje y distintos granos.

De adultos pueden llegar a pesar entre 300-500 kilos, dependiendo si son machos o hembras. A pesar de su tamaño y su peso, son animales de temperamento generalmente tranquilo, sólo golpean y dan coces o responden violentamente cuando están asustadas, cuando les duele algo o cuando han sido maltratadas. Son animales muy inteligentes que pueden recordar cosas por un largo tiempo.

Individualmente, cada vaca tiene su personalidad y temperamento muy marcado: algunas son gentiles y suaves, otras muy activas, alertas. Algunas en condiciones normales son nerviosas y otras sumamente excitables. Son criaturas de hábitos. No les gustan los cambios de rutina, ni la inclusión de nuevos miembros al grupo si no son bienvenidos.

La gestación de estas grandes herbívoras dura lo que la gestación en las mujeres: 9 meses. Desde que la vaca da a luz a su ternero, lo lame, nutre y le enseña los hábitos de la manada a través de un armonioso lenguaje de mugidos suaves, gemidos y roces entre sus cabezas y hocicos.

Una experta en vacas escribe: "Si no se separara a los terneros y se dejara que la naturaleza siguiera su curso, las terneras probablemente se quedarían con sus madres para siempre. Es algo que suele darse en la naturaleza, las madres y las hijas siguen juntas.

Fueron domesticadas por el hombre en Europa, hace unos 8.500 años. Desde entonces, es uno de los animales más cercanos, pero a la vez uno de los más grandes desconocidos. Te contamos algunos de sus secretos.

También los machos se quedan con sus hermanos, y con otros machos". Esto da evidencias de que las vacas son animales muy sociables y gregarios, que suelen seguir a un líder (macho o hembra) escogido por su inteligencia y su capacidad para resolver problemas. Este líder les guía hacia dónde pastar, hacia dónde descansar o protegerse de las amenazas o las inclemencias del tiempo.

Una de las características esenciales de las vacas, es que son curiosas: buscan explorar cada cosa nueva para saber si consti-

tuye o no una amenaza para ella misma y para su grupo. Examinará tanto una nueva persona que se le acerque como un nuevo elemento del paisaje. Cuando una vaca se acerca a explorar, olfatea. Luego saca la lengua, la estira y roza lo que examina. Si a su juicio, ello no es una amenaza, comenzará a lamer.

Dicen los entendidos que las vacas de raza holandesa (las típicas vacas de color blanco y negro) son las más curiosas y entrometidas.

Otra característica especial: las vacas tienen una visión pan-

orámica extraordinaria. Sus ojos separados le permiten literalmente "ver detrás de su cabeza" (al igual que las ovejas y los caballos), en un ángulo de casi 360°.

Además tienen una visión "dicromática", es decir, distinguen dos colores, por lo que su percepción del mundo es muy contrastada: ven luces y sombras de mayor o menor intensidad.

Con su lenguaje corporal, las vacas expresan muchos estados de ánimo: con el movimiento de sus orejas y su cola expresan emociones intensas. Si la cola

está baja, indica un ánimo relajado: cuando caminan por la pradera, cuando pastan o están cerca de los suyos. Por el contrario, cuando su cola está metida entre las piernas, estamos frente a una vaca asustada o enferma.

Cuando galopan o caminan más rápido, su cola permanece recta, pero cuando juegan entre ellas o se encuentran contentas y animadas, la cola hace un pliegue, como la de los caballos.

Saltar, corretear y perseguirse son juegos sociales tanto de terneros como de adultos.

LA TRISTE REALIDAD

En la granja industrial, las vacas son tratadas como fábricas de terneros y de leche: son inseminadas artificialmente para parir una cría que será separada de ella a poco de nacer, criada y vendida para el matadero. Su leche será ordeñada mecánicamente 3-4 veces al día, para venderla para consumo humano.

- En condiciones normales una vaca puede llegar a vivir 20 años. En la granja industrial, el stress al que es sometida la hace quedar aniquilada por las enfermedades (mastitis y osteoporosis, principalmente) y es enviada al matadero a los 3-4 años de vida.
- Las vacas de la industria láctea están tan agostadas cuando son enviadas al matadero, que muchas ni siquiera pueden sostenerse en pie y caen sobre sus patas quebradas camino de la matanza.



Fuentes:

Rosamund Young, The Secret Lives of Cows, Farming Books and Videos, Ltd: United Kingdom, 2003.

Albright, Jack: Why and how to read a cow or bull. En: "Hoard's Dairyman Magazine", College of Natural Resources, UC Berkeley, 2000.

Jorge Palacio Liesa, en Alonso Díez A. et al.: La relación hombre-animal en la especie vacuna. Congreso de la Soc. Española de Medicina Interna Veterinaria Univ. de León, 2002.

Voz "Ganado Vacuno" Enciclopedia online Encarta www.es.encarta.msn.com.

Dona dinero a los animales sin que te cueste nada

Tu apoyo es muy importante.

Vota por los proyectos de AnimaNaturalis en Caja Navarra

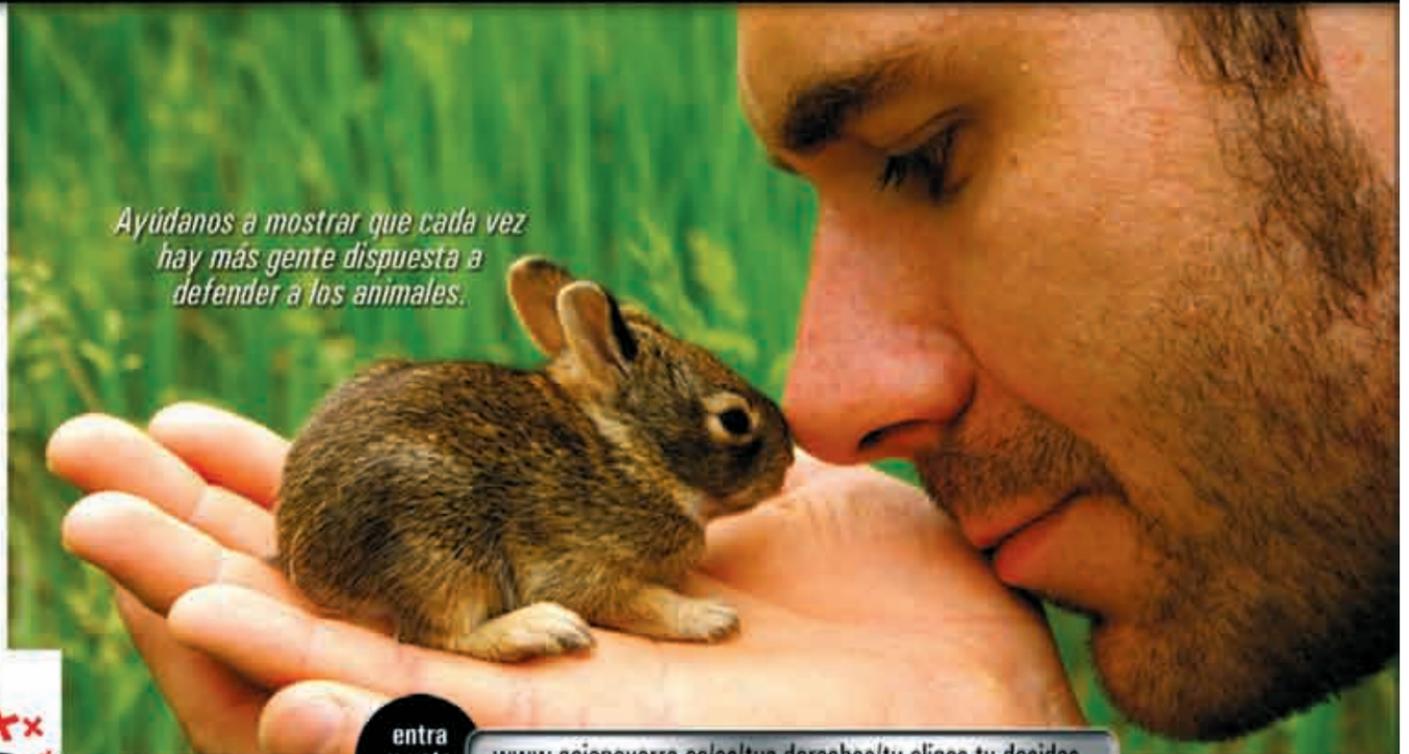
Dentro de lo difícil que es conseguir fondos para financiar los proyectos que se organizan en AnimaNaturalis hemos encontrado un apoyo en Caja Navarra, la cual nos ofrece la oportunidad de financiarlos con un simple voto de sus clientes.

AnimaNaturalis recibirá el 30% de lo que esta caja gane con cada uno de los clientes que vote dichos proyectos.

Es un pequeño gesto que no te costará nada y para los animales será de gran ayuda, ya que ese dinero nos permitirá difundir el mensaje de respeto y derechos para los animales.

Periódico ANIMALIS
 ✕ un proyecto ✕ ✕ ✕
 elegido por
 clientes de **can** ✕

Ayúdanos a mostrar que cada vez hay más gente dispuesta a defender a los animales.



entra
y vota
en:

www.cajanavarra.es/es/tus-derechos/tu-eliges-tu-decides

Más información en el teléfono 653 925 632

¡Necesitamos tu voto antes de fin de 2009!

Entrevista a Moby

Probablemente, Moby es uno de los músicos más creativos de la última década. Su peculiar estilo ha creado escuela y tiene seguidores en todo el planeta. Sin embargo, es probable que la mayoría desconozca que el artista es vegetariano estricto desde hace más de 20 años, y un comprometido defensor de los derechos de los animales. Para hablarnos de este aspecto de su vida, Moby nos concedió una entrevista exclusiva.

Probablemente ya te han preguntado todo acerca de tu decisión de dejar de comer carne. ¿Nos podrías contar brevemente por qué lo hiciste?

"Crecí desayunando hojuelas de maíz azucaradas, comiendo en McDonald's y cenando meatloaf y fideos al huevo. Pero me hice mayor. Fui consciente de las consecuencias políticas y sociales de mis actos. Tenía la opción de causar sufrimiento innecesario o dejar de hacerlo, por lo que para mí fue relativamente sencillo. Creo que fue al rededor de los 19 años cuando me hice vegetariano. La razón era obvia: me dí cuenta que amaba a los animales, pero a la vez me los comía. Por la misma razón, poco después me hice vegano".

¿Nos puedes decir qué significa ser 'vegano'? En nuestra cultura aún es una palabra extraña.

"Ser vegano significa dejar de consumir cualquier producto de origen animal, incluyendo huevos, leche, cuero, etc. Si el mundo entero se volviera vegano de la noche a la mañana, la mayoría de los problemas del planeta se terminarían de inmediato. El cambio climático bajaría un 25%, cesaría la deforestación, la selva húmeda se conservaría, aumentaría la calidad de nuestra agua y aire, seríamos más longevos y enfermedades como el cáncer desaparecerían. Es verdad: la sola acción de renunciar a consumir carne y lácteos puede hacer el mundo un mejor lugar para vivir".

Tienes dos hijos, y sólo uno de ellos es vegetariano. ¿Qué sientes al respecto?

"No juzgo a las personas ni el estilo de vida que escogen. Lo que sí me molesta es que mis hijos crezcan con una dieta omnívora, sencillamente porque me preocupa su salud a largo término. Mi hija sigue siendo vegetariana con la misma libertad que mi hijo decidió volver a la carne. La misma información puede dar diferentes resultados, pero confío que con los años ambos se darán cuenta de las consecuencias de seguir usando animales".

¿Algún consejo para aquellos que defienden a los animales y promueven el veganismo?

"Tuve una etapa muy radical y atacaba a todo aquel que osaba defender el carnivorismo. Sin embargo, me di cuenta pronto que no era la mejor manera de llegar a las personas. Si alguien aparece gritando y diciendo que la manera en que estas viviendo es equivocada, el primer reflejo es ponerse a la defensiva. Pero si alguien se aproxima de manera respetuosa y calmada, con información que me permita pensar por mí mismo... la respuesta es mucho más positiva. Mi consejo es siempre promover la comunicación con respeto".

"Cuando pienso en el hecho de que decenas de miles de millones de animales mueren cada año para satisfacer necesidades superfluas, parte de mí le gustaría unirse a grupos extremos y quemar un laboratorio y matadero. Puedo entender la rabia. Sin embargo, para ser efectivos de verdad debemos tratar de conseguir el mayor bien para el mayor número de individuos, y para ello es mejor convertirse en un buen 'vendedor' de lo que creemos y no sólo un buen 'militante'".

La gente comienza a aceptar cada día más la dieta sin carne, e incluso en muchos lugares es considerado una moda. ¿Crees que esto representa un cambio de actitud de la gente hacia los animales?

"Los intereses de la industria de la carne han hecho todo lo que hay en su poder para ocultar la verdad detrás de las granjas factoría. Mantienen las granjas y mataderos en lugares donde la mayoría de las personas no visitan; mantienen una gigantesca campaña de marketing para crear la ilusión de que los animales viven felices, limpios y sanos. Sin embargo, al mismo tiempo, cuando dejé la carne, hace unos 20 años atrás, ese paso era muchísimo más difícil. Al comienzo, nadie conocía la palabra 'vegano' y existían muy pocos restaurantes vegetarianos. Cuando comencé a viajar, esto fue aún más complicado, pero ahora en cada ciudad mediana existe

una oferta interesante para vegetarianos y la gente es mucho más receptiva a la idea de no comer carne".

¿Cuáles son tus platos vegetarianos favoritos?

"Fajitas de seitán y el sandwich de tofu que se hace en mi restaurant Teany, en New York. También me fascina la chana masala que hacen en Woodlands, en Londres. Pero si me pides que te diga cuál es el mejor restaurante que he probado, debo mencionar el Millennium de San Francisco. Me encanta la comida vegetariana etíope y también el plato de espinacas al vapor que sirven en el Vegetarian Paradise de Chinatown, en New York".



MOBY - ANIMAL RIGHTS

Animal Rights
(Derecho de los animales)

Fecha de lanzamiento:
23 de septiembre de 1996.

Duración del disco: 1:12:53.
Genero: Punk Rock / Ambiental

Soy una seguidora de Moby, y como tantos otros fans, en 1996 fuimos sorprendidos con el lanzamiento del disco "Animal Rights", porque marcó una gran diferencia con otros discos del artista, tanto a nivel musical como del mensaje de las canciones.

La mezcla de Punk Rock con música instrumental genera un contraste muy interesante de descubrir y sentir: una mezcla de desenfreno, desahogo y rabia con la paz, calma y tranquilidad que secunda un episodio de pasión.

En el contenido de las letras del disco, Moby intenta transmitir que existen unos derechos básicos que se han ido extendiendo poco a poco a lo largo de la historia, derechos por los que ahora luchamos para que todas las especies puedan ser portadoras de éstos. Derechos básicos como la vida, la libertad, la existencia integral y pacífica, es algo que todos queremos y que todos buscamos. La igualdad de derechos entre todas las especies.

Un mundo en el que no exista el racismo, el sexismo ni el espedismo. Donde cualquier vida, sea humana o animal, sea respetada de la misma forma.

Todos sentimos, todos luchamos, todos queremos vivir y ser libres. En el fondo, no somos tan diferentes.



RAQUEL DE MARCOS MONTERO

yog.es

Escuela de yoga basada en el enfoque científico de Swami Kavalayananda fundador de la escuela Kaivalyadhama en Ionavala (India) actualmente dirigida por Swami Maheshananda.

- Conoce nuestro programa de actividades y seminarios de yoga para 2009
- Conoce la dieta sin carne desde el punto de vista del yoga tradicional
- Asesoría en yoga
- Viajes yóguicos a India

Tel: 0034 655697325 Contactar con nosotros jimeno@gmx.net - Pamplona - Logroño - Zaragoza

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
- * Libros, discos, DVD

Av. de Colón, 14 - LOGROÑO (La Rioja)
Tel. 941 258 631 www.herbolario-arcoiris.com
info@herbolario-arcoiris.com

POLÍTICA REPORTAJE



Animales con derecho

POR IRENE SOLAZ

El movimiento por la defensa de los animales requiere del respaldo de las leyes para penalizar a quienes no respeten sus intereses básicos. Gracias a la presión social y la creciente conciencia acerca del maltrato a los animales, estas normas evolucionan cada día más. Sin embargo, su estado actual es incompleto aún.

Las elecciones al Parlamento Europeo del pasado 7 de junio han sido muy significativas en el proceso de convertir a los animales en sujetos con derechos. Por primera vez en la historia de España, un partido político que defiende a los animales presenta sus candidatos: el Partido Antitaurino Contra el Maltrato Animal (PACMA). Los resultados han sobrepasado las predicciones más generosas: se ha convertido el noveno partido más votado de España, al recibir 44.364 sufragios, un 0.28% del total. Más de 10 mil votos fueron obtenidos en Catalunya, lo que significa 4 mil votos más que grupos más consolidados como Libertas-Ciudadanos.

Si bien estas son buenas noticias para quienes defienden a los animales, no todo quedó en victoria moral. Raúl Romeva, eurodiputado reelecto por ICV, aseguró después de una reunión con Fundación Altarriba, FAADA y AnimaNaturalis que defenderá los derechos de los animales en el Parlamento Europeo. Su trabajo hará especial hincapié en los animales en granjas, cautividad y aquellos que son utilizados para fines científicos. Para Romeva es de suma importancia el bienestar de los animales y que no sean sujetos a torturas, como en la tauromaquia. Su

excelente trabajo durante el pasado período le da un voto de confianza.

Sin embargo, Romeva no es el único político que se moviliza por los derechos de los animales. David Hammerstein, ex eurodiputado español de Los Verdes, ha actuado en contra de la experimentación con los simios, corridas de toros, transporte de animales, tráfico internacional de animales exóticos y protección de animales marinos. También Francisco Garrido, ex diputado verde, lideró la lucha en España por los derechos de los grandes simios, proponiendo el reconocimiento de sus derechos a la vida, libertad y a no ser torturados.

LEY DE PROTECCIÓN ANIMAL

Uno de los avances más recientes en la Ley de Protección Animal propuesta por el Gobierno, ha sido recientemente debatido. El PSOE había prometido incluir en su programa electoral dicha ley, que establecería una misma condena a cualquier maltratador de animales en España, independientemente de la Comunidad Autónoma a la que perteneciera. Sin embargo, el pasado 23 de enero, el Ministerio de Medio Ambiente anunció que en vez de incorporar la ley de protección animal, cada Comunidad sería responsable de decidir qué multa y período de

prisión recibiría cada culpable. Esto ha generado reclamaciones por parte de los defensores de los animales, que consideran que este tipo de normativas debieran ser aplicadas a nivel estatal, como cualquier otro delito grave.

El senador de IU Joan Josep Nuet, formuló dos preguntas al conocer el comunicado del Ministerio de Medio Ambiente. En primer lugar, exigió saber cuáles serían las medidas, tanto legislativas, parlamentarias como de otro tipo, que se aplicarían para igualar estas normas en las Comunidades Autónomas, y en segundo lugar, qué medidas de cualquier tipo se considera tomar para reformar el Código Penal, y así proteger efectivamente a los animales.

TRADICIONES CRUELES

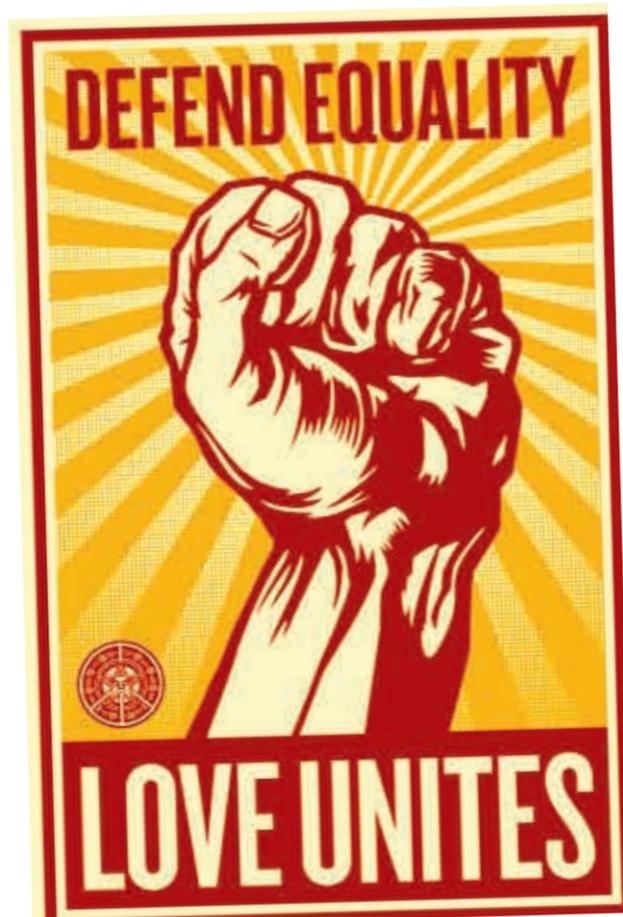
Uno de los temas más sensibles para los defensores de los animales son las tradiciones crueles que se celebran en toda la Península. Estas fiestas populares sólo pueden ser prohibidas mediante la ley, pero quedan fuera de cualquier reforma al Código Penal o Ley de Protección Animal.

En Catalunya se dan las condiciones más adecuadas para conseguir la abolición de la tauromaquia, ya

que la mayor parte de la población se demuestra en contra de las corridas de toros, y la ley concede a cada Autonomía la facultad de regular sus espectáculos y fiestas. Aprovechando esta coyuntura, la Plataforma PROU inició el pasado 26 de octubre de 2008 una Iniciativa Legislativa Popular (ILP) para presionar a los parlamentarios catalanes a discutir y acabar con la tauromaquia en la región.

Desde que comenzó esta campaña, los municipios Catalunya, Sant Cebrià de Vallalta, Palamós, Les Franqueses y Castellar del Vallès se han vuelto abolicionistas, y en total hay 59 ayuntamientos en Catalunya que lo son.

La Plataforma tenía como plazo hasta el 6 de mayo para reunir las firmas a favor de la abolición de la tauromaquia, un total de 120 días en los que se han realizado 180.169 firmas que se encuentran ahora en el Instituto de Estadística de Catalunya (IDESCAT). Sólo se necesitaban 50.000 firmas para presentarlas al Parlamento. Los grupos del Parlamento debatirán la propuesta y luego realizarán las votaciones. La ILP ha resultado convincente para ERC (Esquerra Republicana de Catalunya) e ICV (Iniciativa per Catalunya-Verds).



EXPERIMENTACIÓN EN ANIMALES

Además de la tauromaquia, otro ámbito de la defensa de los animales que es materia de las leyes es la experimentación con animales. La propuesta de Directiva del Parlamento Europeo y del Consejo con respecto a la protección de los animales utilizados para fines científicos, fechada el 5-11-2008, tiene como objetivo garantizarles una mayor protección para que de esta manera se utilicen menos animales en los laboratorios, utilizándose cada vez con más frecuencia otros métodos de los que se obtiene información de calidad y que son a su vez más rápidos y económicos que los experimentos en animales. Esta iniciativa también tiene como fin mejorar la calidad de la investigación y las condiciones que sufren los más de doce millones de animales usados en experimentación sólo en la Unión Europea (UE). El Ministerio de Medio Ambiente ha consultado a REMA (Red Española para el Desarrollo de Métodos Alternativos a la Experimentación Animal) sobre la propuesta, la cual ha aclarado que dará su opinión próximamente.

La Asociación Nacional para la Defensa de los Animales (ANDA) destaca que ya no será necesario que los países validen individualmente los métodos alternativos a la experimentación con animales, ya que la UE ha formado un comité específico para dicho fin. De lo contrario, se habría tenido que esperar cinco años más para que estos métodos se autorizaran. Junto a esto, la asociación reprocha que los eurodiputados del Comité de Agricultura del Parlamento Europeo hayan apoyado el borrador del informe presentado por Neil Parish sobre el dossier de experimentación en animales, pues éste ha eliminado algunos mecanismos fundamentales para proteger a los animales. Este informe autoriza que se hagan pruebas que causan un sufrimiento extremo y duradero a los animales, además de consentir la experimentación en primates, a pesar de que en septiembre discutirá acerca del futuro de esta práctica y se espera su prohibición.

OTRAS RESOLUCIONES

Por otra parte, la Comisión Europea ha solicitado el fortalecimiento de las leyes que en la UE prohíben el desplumado de todas las aves vivas, a excepción de las aves cuyo plumaje está cambiando. Elaborará un compendio para así reunir todos los datos referentes a las condiciones bajo las que se recogen las plumas maduras de gansos vivos en la Unión Europea.



La Comunidad Europea pretende abolir la cría de gallinas ponedoras en jaulas de batería al entrar en 2012 pues, además de prolongar el sufrimiento de los animales, causa enfermedades, fracturas, problemas psicológicos y la muerte de las gallinas. Estas jaulas se sustituirán por otras en mejores condiciones, con un espacio de 750 centímetros cuadrados por cada gallina, un comedero, un bebedero, unos pasillos de 90 centímetros de ancho, un nido, una litera, una percha y un lugar en donde se les pueda cortar las uñas.

En referencia a la caza de focas, el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MARM) prohíbe el comercio de productos derivados de focas en Europa, rechazando así cualquier tipo de excepción. Esta propuesta española beneficiará a la Comisión Europea para que deje de incluir en la prohibición excepciones que hasta hace poco España permitía. El pasado 5 de mayo, el Parlamento Europeo, después de tres años de lucha, ha prohibido la comercialización de los productos derivados de las focas, de los que se incluye la carne, el aceite, la grasa, los órganos y las pieles. El Comité de

Medio Ambiente del Parlamento apoyó la prohibición total.

La nueva Directiva sobre Transportes de animales vivos en la Unión Europea no garantiza el bienestar de los animales en granjas. Sufren de escasez de agua y de comida y están limitados a un espacio diminuto que en muchos casos les impide sentarse, todo esto a temperaturas extremas y el viaje siendo de largas horas de duración. La Asociación Nacional para la Defensa de los Animales ha podido leer el borrador de esta Directiva y reprocha que la nueva legislación no plantee un límite de los tiempos de transporte ni de la densidad de los animales; a pesar de que la ley exige que los animales dispongan de comida y de agua y establece las densidades máximas y los tiempos de descanso, estas normas no se respetan dado que pocas inspecciones y controles oficiales se llevan a cabo. Alberto Díez, director de Campañas ANDA, apunta que los animales podrían estar incluso nueve horas en el viaje que les lleva al matadero, que no existe un límite para el transporte de engorde, que no se controla mediante el GPS si los camiones cumplen con la ley y que el límite de tiempo tampoco se

establece en el transporte marítimo. ANDA y el EuroGroup por el Bienestar Animal, en vista de las injusticias que estas negligencias suponen para los animales, han pedido a la Comisión Europea que tome en cuenta estas recomendaciones. Como respuestas, ha entrado en vigor una nueva normativa de bienestar animal que obliga a los camiones que transportan toros durante más de ocho horas, a disponer de aire acondicionado, un habitáculo individual con bebida y comida y un navegador GPS para que los agentes de SEPRONA (Servicio de Protección de la Naturaleza) puedan vigilar que cumplen con las condiciones mínimas.

Con nuestros votos y consejos también participamos nosotros en la ley. Así lo hizo el ciudadano Miguel Antonio Herrera Lima, quien pidió al Congreso que la Constitución Española reconociera los Derechos de los Animales. El Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino sigue la misma línea que Lima puesto que admite que se debería analizar en qué medida protege a los animales el artículo 45.1 de la Constitución Española.

¿Pronto todos seremos vegetarianos?

ARTÍCULO DE PETER SINGER
TRADUCCIÓN DE ENCARNA MARZA

La idea de que los animales debieran tener derechos fue muy ridiculizada cuando se presentó en los 70. Es ahora cuando se está aceptando. El movimiento tiene decenas de millones de adherentes y ha convencido a la Unión Europea para que solicite que todas las gallinas tengan espacio suficiente para extender sus alas, echarse y poner sus huevos en un nido, y que rechace mantener cerdos y terneros en jaulas demasiado angostas que no les permiten caminar o darse vuelta.



Muchos ven este movimiento como una continuación de la lucha contra el racismo y el sexismo, y creen que el concepto "derechos de los animales" pronto será tan común como la igualdad de salario y oportunidades para las mujeres y las minorías. Si eso sucede – y yo creo que así será – los efectos en los alimentos que comemos, cómo los producimos y el lugar que ocupan los animales en nuestra sociedad serán notorios. Si ésto parece radical, así también lo fueron el sufragio y los derechos civiles hace algunas décadas.

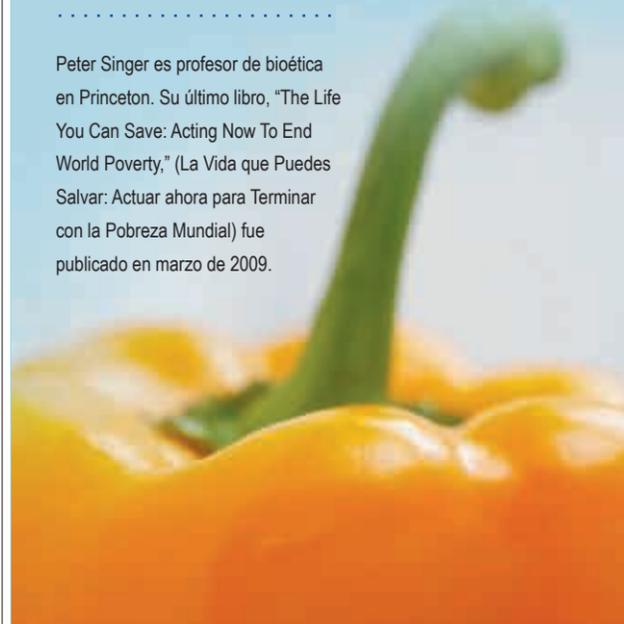
La noción de que debiéramos reconocer los derechos de los animales descansa en una base ética firme: un ser es sensible sin importar a qué especie pertenece. El dolor es dolor, ya sea si es el dolor de un gato, un perro, un cerdo o un niño.

Los humanos somos muy diferentes unos de otros. Un adulto típico puede razonar y hacer muchas otras cosas que los animales no pueden hacer. Pero no todos los seres humanos son capaces de razonar. Y sin embargo nos esforzamos por proclamar que todos los humanos tienen derechos. ¿Qué justifica que les neguemos al menos algunos derechos a los animales no humanos? El derecho más elemental que cualquier ser sensible puede exigir es que se consideren sus intereses básicos. Así, acordamos que la forma en que tratamos a los animales en laboratorios y granjas industriales es incorrecta.

Si la sociedad gradualmente aceptara los derechos de los animales, daría como resultado grandes cambios: algunas personas podrían aceptar la carne, huevos y lácteos obtenidos 'compasivamente' si los animales vivieran una buena vida, pero ésta sería una etapa provisoria. En la medida que la demanda por productos animales disminuya, la industria de la carne criaría menos pollos, pavos, cerdos y vacas. Las granjas de producción masiva desaparecerían. Si queremos continuar comiendo carne, tendremos que confiar en los científicos que actualmente están tratando de producir carne en probetas. Cuando lo logren, será algo real, obtenido de células animales, no un sustituto de soja, y podría incluso no diferenciarse de la carne que comemos hoy. Y como no involucraría animales, y por tanto no habría sufrimiento ni matanzas, no habrían tampoco objeciones morales.

El mundo avanza en esta dirección, y cada día será mejor visto que reducir nuestro impacto perjudicial para los animales es una obligación moral.

Peter Singer es profesor de bioética en Princeton. Su último libro, "The Life You Can Save: Acting Now To End World Poverty," (La Vida que Puedes Salvar: Actuar ahora para Terminar con la Pobreza Mundial) fue publicado en marzo de 2009.



¡Haz que tu ropa hable!

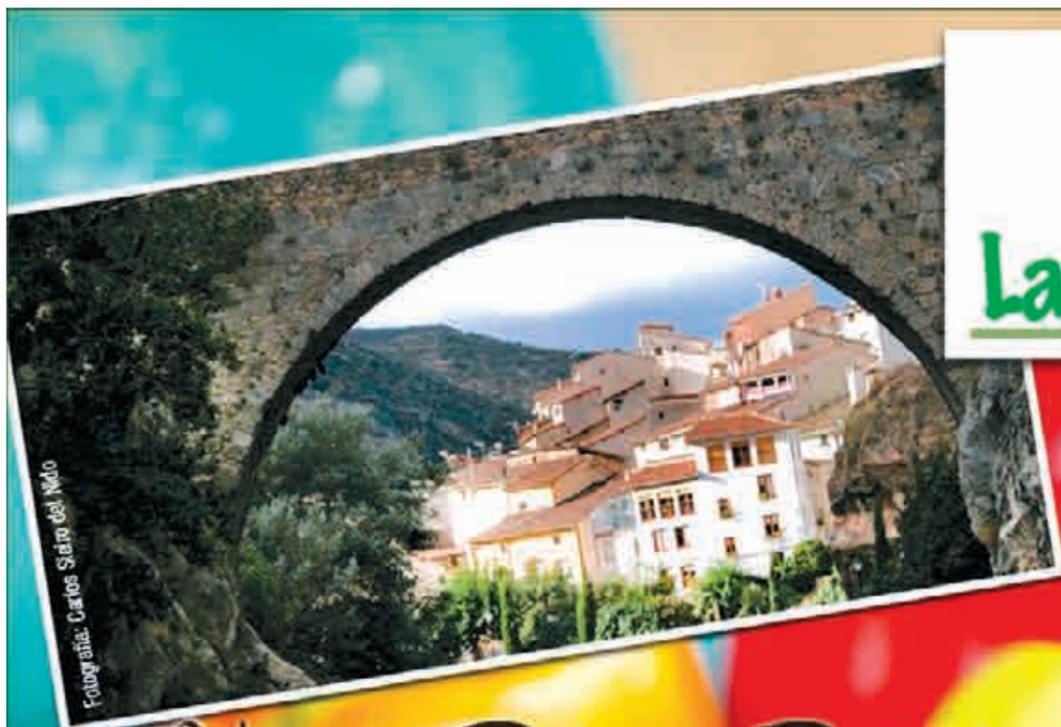
Atrévete con nuestro merchandising



Los beneficios de la venta de estos productos sirven para financiar el incansable trabajo de AnimaNaturalis en la defensa de los derechos de todos los animales



<http://Tienda.AnimaNaturalis.org>



Fotografía: Carlos Sotero del Nido



Productos ecológicos
Consulta naturista
Masajes

en el Valle del Cidacos - Ruta de los Dinosaurios La Rioja
ARNEDO, Preciados 3 - Tel: 941 38 39 22 - CALAHORRA, Av. Valvanera 11 - Tel: 941 14 66 49 (La Rioja)

VOTO A VOTO, LOS ANIMALES VAN GANANDO.

PACMA, tercera fuerza extraparlamentaria más votada

El PACMA (Partido Antitaurino Contra el Maltrato Animal) logró recibir un total de 44.364 votos, aumentando en un 65% su porcentaje de voto y convirtiéndose en la tercera fuerza política extraparlamentaria.

C ANIMANATURALIS
ada uno de esos votos representa a un ciudadano español preocupado por la situación de los animales. Así de sencillo, y así de contundente. Todos quienes decidieron dar su voto al PACMA, demostraron tener las ideas muy claras: saben que los grandes partidos no apuestan por los derechos de los animales.

Si bien esta cantidad de votos podría parecer ridícula al lado de los grandes partidos, hay que subrayar que este éxito del PACMA es más que relevante debido a que casi no ha tenido publicidad, comparado con ellos.

Por eso, estos resultados son tan significativos. Es la forma más evidente de decir que se quieren soluciones ya ante tanto maltrato y horror que viven los animales en España.

Por otro lado, siempre hay los que se indignan y se escandalizan por la mera existencia de un partido que se dedica a defender los derechos de los animales. "¡Qué tontería! ¡con los problemas que hay en el mundo!" dicen.

Y mientras estas reflexiones van y vienen la inocencia de los animales es masacrada cotidianamente con la indiferencia de las personas, que afirman un poco confusas que nada se



- El PACMA pretende introducir el debate sobre el respeto y protección a los animales en el ámbito político y jurídico. Persiguen que su situación de indefensión ante el maltrato no quede silenciada como ocurre en la actualidad. Y por ello disponen de un programa político articulado por propuestas que incluyen medidas contra el maltrato animal en las granjas industriales, el cese de la experimentación en animales, la abolición de los espectáculos taurinos y la imposición de leyes contra el abandono de perros y gatos, entre otras medidas.

puede hacer cuando resulta que ya se está haciendo, por mano de millones de personas que renuncian a violar bebés, a matar niños, y a la vez también a comer y usar animales para ningún fin.

No nos olvidemos que cada año son sacrificados más de 100.000 perros en perreras españolas. Que cada año se matan y torturan a más de 80.000 toros, vaquillas y becerros en festejos taurinos.

Y este partido ha apostado directamente por todos ellos. Algún día tendrán su propia representación parlamentaria con la que poner orden a la barbarie e injusticia que

sufren los animales en España. Ese día, los animales por fin tendrán voz en el Parlamento, como seres que sin quererlo, son obligados y condenados a vivir, sufrir y morir para nuestro con-

sumo en sociedad. Un consumo innecesario contra el que cada día se alzan más voces. La del Pacma es una de las más fuertes en la actualidad. <http://www.pacma.es>

Turismo Rural

y vegetariano también en vacaciones!
en Arnedillo - Munilla (Valle del Cidacos)

Habitación doble
45 euros



CASA RURAL
CASINO MUNILLA
RESTAURANTE

Espacio para:
eventos, cursos,
convivencias...

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



Ponemos a su disposición:

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

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



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

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

Dieta de alto rendimiento

Nutrición vegetariana para deportistas



Si bien es importante para todos tener en cuenta qué comemos, en los deportistas es esencial. Ellos deben asegurarse cubrir todas las necesidades, tanto para contar con energía suficiente a la hora de entrenar y competir, como para favorecer los procesos de reestablecimiento y reestructuración luego de la actividad física. Además, mantener en armonía los procesos metabólicos es básico para el buen rendimiento a lo largo de los años.

POR ISRAL ARRIOLA

En un deportista aumentan los requerimientos de nutrientes en comparación a una persona sedentaria. La cantidad de cada uno varía de acuerdo al deporte que se practique, entrenamientos y duración de las competencias.

Las funciones principales de los nutrientes son tres:

- **Energética.**
Favorecida principalmente por carbohidratos y grasas.
- **Estructural.**
Favorecida principalmente por proteínas y minerales.
- **Metabólica.**
Favorecida principalmente por vitaminas, minerales y proteínas.

Los carbohidratos tienen como función principal proveer de energía de rápida y constante utilización; las grasas representan la reserva de energía, que ha de utilizarse después de un tiempo prolongado de realizar actividad física; las proteínas cumplen la función de reestructurar y reestablecer los tejidos y músculos del cuerpo; y finalmente, las vitaminas y minerales son indispensables en las funciones

metabólicas del organismo, que se alteran con la actividad física.

Un deportista debe procurar una correcta ingesta de todos estos nutrientes mediante el consumo de alimentos equilibrados, digeribles y preferentemente naturales. Recordemos que lo que nutre no es lo que se come, sino lo que se digiere correctamente. Si incluimos alimentos con alto grado de digestibilidad, garantiremos una óptima asimilación sin residuos malsanos que requieren un mayor desgaste. Mientras mejor digerimos, podemos iniciar la actividad física con mayor rapidez y efectividad.

En cambio, los alimentos indigestos obligan a un trabajo más prolongado en nuestro cuerpo, representando un doble desgaste de fuerzas: energías consumidas en los procesos digestivos y energías gastadas en expulsar los residuos malsanos de esa nutrición inadecuada.

Teniendo en cuenta lo anterior, los alimentos más adecuados para un deportista con alta exigencia física son los de origen vegetal. Aquellos deportistas que llevan una nutrición preferentemente vegetariana, tienen garantizada la obtención de los nutrientes necesarios, tanto para el

mantenimiento de la salud como para el óptimo rendimiento.

Las fuentes principales para la obtención de cada nutriente son las siguientes:

Carbohidratos:

- frutas, cereales integrales, granos (dentro de los granos se incluye la soja y sus derivados, como tofu, tempeh, leche de soja, etc.).

Grasas:

- semillas, aguacate, aceite crudos.

Proteínas:

- semillas, granos, legumbres y cereales.

Vitaminas y minerales:

- frutas y verduras principalmente, aunque también se obtienen en buena cantidad y calidad de cereales integrales.

Aunque durante años ha sido tema de discusión, hoy día no existe ninguna evidencia científica sobre la necesidad de alimentos de origen animal en deportistas de alto nivel.

Para más información, puedes visitar: www.HazteVegetariano.com



Lorena Lozano, 24 años, catalana

Instructora de fitness

El deporte siempre ha sido esencial en mi vida. Practico barranquismo, rafting, senderismo, escalada y otras actividades relacionadas con la naturaleza. Trabajo como instructora de fitness, donde dirijo clases de aerobics, step, aerodance, tonificación, pilates y spinning... Me fascina trabajar con mi cuerpo. Para rendir óptimamente en todas estas actividades me he valido de la mejor alimentación: soy vegetariana desde los 15 años. En mi dieta incluyo una gran variedad de alimentos vegetales. Con ellos preparo saludables guisos y no pueden faltar las frutas y el yogur de soja. Me siento muy bien con este tipo de alimentación, pues me brinda gran dinamismo durante las muchas horas del día que paso haciendo ejercicio.



Lil Vásquez Nué, 33 años, madre de dos niñas, peruana.

Instructora de Pilates

Mi vida cambió radicalmente desde que pasé un cáncer muy grave del que casi no salgo. Hoy puedo agradecer a esta enfermedad pues te hace valorar tu vida y la de todos los seres que te rodean. Uno de esos grandes cambios ha sido mi alimentación, pues me he vuelto vegana. Así he aprendido mucho sobre recetas para ir incorporando a mi dieta estrictamente vegetariana. Consumo verduras y frutas de cultivo ecológico, tofu, seitán, algas, cereales integrales, legumbres, setas y todo producto vegetal que ayude a mi cuerpo a estar fuerte y sano.

Tengo clarísimo que no necesito de la carne para obtener la fuerza y resistencia necesaria para un buen entreno. Os puedo asegurar que desde que no consumo ningún tipo de alimento animal, me siento mucho más ligera al correr o cuando subo a la montaña en bici o dirijo dinámicas en mi Estudio de Pilates. Es un tipo de fuerza distinto al que te da la proteína de la carne, que me hacía sentir como más densa, más pesada.

Ahora nunca enfermo, y mis hijas tampoco. Es muy importante como deportista poder reunir un estado de equilibrio entre cuerpo y mente. Para mí, la práctica del Pilates te ayuda a ser mucho más consciente de tu cuerpo, donde refuerzas la musculatura, y también la flexibilizas, y con el deporte al aire libre además de hacer un trabajo cardiovascular, la naturaleza te da una conexión increíble con tu entorno, así tu cuerpo está en total armonía. Me siento más que feliz con mi cambio, es como un Todo Unido. Siento como si el "motor" de mi cuerpo se hubiera renovado.

Rosa Virginia Díaz, 19 años, venezolana.

Seleccionada nacional de Pelota Vasca

Me volví vegetariana hace varios meses y ha sido un gran cambio en mi vida. Soy amante número uno del deporte en toda su extensión y al volverme vegetariana noté en mí un cambio increíble.

Además de sentirme más saludable física y mentalmente, cambio mi percepción con el medio ambiente, de cómo somos parte de él y debemos girar en su entorno, ser uno solo. En cuanto a recetas vegetarianas hay muchísimas, y me siento contenta de ofrecer a mi familia un tipo de vida más sano.

Tengo muchos planes para fomentar el vegetarianismo y el deporte como estilos de vida que cambian positivamente tu entorno. El vegetarianismo tiene virtudes nutritivas y curativas para el cuerpo, la mente y el espíritu".

Patricia Lisbeth Toro, 22 años, venezolana

Tenista de competición

Soy deportista. Actualmente pertenezco a la selección de Tenis de la Universidad de los Andes (ULA) y a la selección nacional de Pelota Vasca. Soy vegetariana y desde que tome la decisión he sentido muchos cambios, antes sufría de mala digestión, me sentía muy pesada después de comer y eso afectaba mi disposición para entrenar. Pero al dejar la carne he notado un cambio drástico, pues me he sentido muy ligera y mi digestión mejoró notablemente.

Mi dieta es muy sencilla. Incluye bastantes frutas, soja, arroz integral, pasta integral, frutos secos, vegetales, maní, avena, galletas integrales, entre otros. Trato de comer alimentos que fortalezcan mi cuerpo y mi mente (cuerpo sano, mente sana). He averiguado sobre las vitaminas, minerales y proteínas que trae cada alimento y trato de ingerir los requerimientos básicos para no excederme del límite. Desayuno sólo frutas y jugos naturales para no sentirme pesada; al mediodía como verduras, soja, arroz o pasta integral y ensalada cruda; en la cena frutas y después algo de pan integral o arepa con afrecho que es de fácil digestión.

Creo que el haberme hecho vegetariana fue una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida. Desde que lo hice me siento más integrada a la naturaleza y en armonía con ella, además desarrollé mayor respeto hacia los animales.



Aliusha Díaz, 26 años, uruguayaya.

Seleccionada nacional en salto con garrocha

Soy deportista desde mis 15 años y vegetariana desde los 22. A la prueba que le he dedicado mis sueños y ambiciones es la de salto con garrocha, siendo la mejor representante de la prueba en Uruguay. Lamentablemente, desde el año 2000 no he podido regresar a las pistas de manera permanente, por razones laborales y estudios. Sin embargo, lo interesante del caso es que cada vez que regreso a entrenar desde que me volví vegetariana, no me cuesta casi nada el retorno, recupero la fuerza y las ganas a los pocos meses. Tengo total confianza en que pronto obtendré una marca suficiente como para asistir a los próximos Juegos Olímpicos. Ser vegetariana nunca ha sido algo que me limite, sino todo lo contrario: quizás sea la única razón por la cual puedo seguir aspirando a la alta competición, a pesar de mi alejamiento de las pistas. Espero que este año sea el de mi retorno definitivo, y conseguiré las marcas que lo demuestren.

Isral Arriola Toiber, 28 años, mexicano.

Basquetbolista y Fontenista de competición

Me volví vegetariano hace más de 4 años. Desde entonces mi rendimiento físico ha mejorado sensiblemente. A nivel mental, siento mayor concentración y control en cada competencia, además de sentirme más lúcido y fresco. Debo decir que mis mayores logros los he obtenido en esta etapa de mi vida.

Realizo de dos a tres sesiones de entrenamiento diarias, compuestas por trabajo muscular y prácticas de Baloncesto o Frontenis. Mi dieta no es difícil. Me baso en frutas y nueces, pero existen otros alimentos ricos al paladar, salud y rendimiento. Incluyo verduras, arroz integral, lentejas, tofu, leche de soja, soja texturizada, avena, maíz, galletas integrales, cereal de amaranto y cacahuates.

No tengo horarios específicos para cada comida, pues los horarios y duración de mis entrenamientos son variables. Las cantidades ingeridas de cada alimento también varían, según el desgaste físico de cada día, aunque más bien trato de escuchar mi cuerpo y ser moderado. En días de competición me alimento sólo de frutas, verduras, frutos secos (nueces) y amaranto.

Muchas veces fui en contra de mis entrenadores, compañeros de juego y profesionales afines al deporte, como médicos, nutricionistas, etc., pues sostenían que necesitaba alimentos de origen animal para un buen rendimiento. Hoy les he demostrado con resultados que no es así.



Ayudando a paliar el hambre en el mundo

ADAPTADO POR FABIOLA LEYTON D.

Lejos de las grandilocuentes medidas que creemos necesarias para acabar con la desnutrición en nuestro mundo, dos ONG nos demuestran cómo de la forma más sencilla es posible empezar a plantar cara al problema, a la vez que cuidamos el medio ambiente.

Según las Naciones Unidas, en el año 2008 el número de personas en estado de extrema pobreza – personas que no consumen las calorías suficientes para su sustento básico – se incrementó en un 4%, en total son 973 millones de personas en el mundo que no pueden alimentarse debidamente.

Esto sin duda es un problema de los gobiernos locales, las administraciones y también de los organismos globales, pero no hay que olvidar que nuestras decisiones de consumo y nuestra participación – activa o pasiva – en el conflicto alimentario también repercute en perpetuar esta situación de injusticia global.

Existen, sin embargo, dos asociaciones no gubernamentales cuyo trabajo llama mucho la atención por su discurso de fondo, pues a través de la alimentación basada en los vegetales y la no violencia luchan para ayudar a mejorar las condiciones nutricionales de las personas en estado de necesidad y extrema pobreza.

Plantando árboles frutales

“Fruit Tree Planting” una organización no gubernamental y sin fines de lucro estadounidense que se dedica a sembrar árboles frutales y plantas que benefician la salud de la población. Así, siembran huertos en colegios públicos, refugios para personas sin hogar o de rehabilitación de drogadictos, zonas empobrecidas, campamentos internacionales de ayuda para el hambre, o refugios-santuarios de animales.

También comparten sus conocimientos de silvicultura con la comunidad, enseñándoles a cuidar de los árboles, el agua y el medio ambiente comunitario. Uno de sus programas más importantes es “Raíces de recuperación” que dona árboles frutales a instituciones de rehabilitación y curación de diferentes enfermedades, y que ayuda a los pacientes a través de la siembra y la cosecha.

Estudios científicos confirman que la dieta basada en frutas y vegetales mejora la salud y reduce los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas y cáncer. Según la Fundación: “para quienes están en recuperación, no hay sustituto mejor que los productos frescos cultivados con amor, compasión y sin dañar el medio ambiente”. En este programa,

los voluntarios son residentes de los centros, y ellos alaban las bondades terapéuticas y los efectos positivos del programa.

Comida para todos

“Food for Life Global” es otra organización sin fines de lucro de EE.UU que distribuye comida vegetariana en zonas pobres. El proyecto se inició en 1974, cuando un anciano indio Swami, Srila Prabhupada, imploró a sus estudiantes de yoga no permitir que nadie dentro de un radio de diez millas de su templo pasara hambre. El programa creció rápidamente, y hoy ya cubre más de 60 países en todo el mundo. Desde entonces, han servido más de 700 millones de raciones de comida vegetariana desde restaurantes o comedores gratuitos, cocinas móviles hasta escuelas o áreas de desastres.

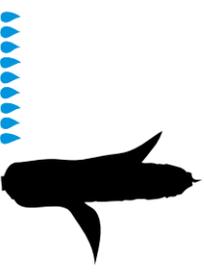
Según describen ellos mismos, “Comida para todos sirve sólo la comida más pura, la comida que no contiene sufrimiento animal, que está preparada y servida con amor”. Sin embargo, la organización no se dedica sólo a repartir comida pues, conscientes de que la solución al problema del hambre radica en la eliminación de la pobreza, también tiene programas que promueven la educación, la salud medio ambiental, la sostenibilidad, el bienestar animal y el cuidado de la salud

Ambas iniciativas son extraordinarias por el mensaje de paz y solidaridad que entregan, y por ser ejemplos en la caridad, el valor y el respeto por todas las formas de vida, y por no tener prejuicios de raza, creencia, color, religión, sexo, comunidad o nacionalidad. Para más información sobre ambas asociaciones, podéis visitar sus páginas:

www.ftpf.org / www.ffl.org

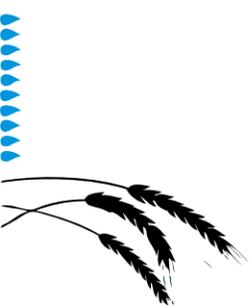


¿Cuánta AGUA se gasta en...?



450 Litros de agua por una **mazorca** (500g) de **Maíz**

El maíz consume cada año cerca de 550 millones de litros de agua para producir un equivalente al 30% del consumo mundial de la misma para la producción de grano. Casi 40 billones m³ de agua son utilizados para el maíz de exportación.



500 Litros de agua por cada **saquito** (500g) de **Trigo**

Actualmente el trigo consume 175 millones de litros de agua para producir el consumo mundial de agua que se utiliza en la agricultura. Dentro del comercio internacional cada año el trigo de exportación consume unos 200 millones de m³ de agua virtual, lo cual es equiparable al 6% del total del tráfico de agua internacional.



1700 Litros de agua por un **paquete** (500g) de **Aroz**

Los arrozales, cuando el arroz es cultivado en agua, consumen unos 100 millones de litros de agua para producir un kilogramo de arroz por kilo. En promedio un kilogramo de arroz de arroz produce 0,67 kg de arroz de molino. En la tienda los arroz compramos arroz de molino y no arroz o quebrado. Los arrozales consumen unos 2400 litros de agua por kilogramo. Actualmente los arrozales en el mundo consumen cerca de 1.350 billones de m³ de agua, por lo tanto el 21% de agua mundial es utilizada para producir arroz. El uso de agua virtual entre los países que conectan con arroz es más o menos de 75 billones m³ por año.



900 Litros de agua por un **saquito** (500g) de **Soya**

La producción de soya en el mundo consume unos 100 millones de m³ de agua cada año, así que el 45% del agua mundial utilizada en la producción de cereales.



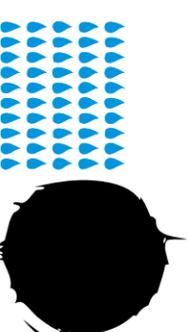
70 Litros de agua por una **sola** (100g) de **Manzana**

En promedio 700 litros de agua se necesitan para producir un kilogramo de manzana. Un vaso de jugo de manzana de m³ de agua, equivalente al 2% del agua mundial utilizada en la producción de cereales.



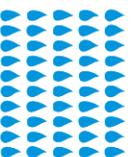
50 Litros de agua por una **sola** (100g) de **Naranja**

500 litros de agua para un kilo de naranja. Un vaso de jugo de naranja de m³ de agua, equivalente al 2% del agua mundial utilizada en la producción de cereales.



2500 Litros de agua por un **paquete** (1.000g) de **Coco**

La producción anual mundial de coco consume unos 130 billones de m³ de agua, equivalente al 2% del agua mundial utilizada en la producción de cereales.



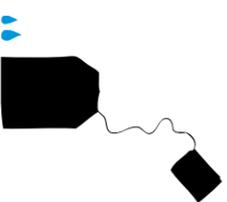
2500 Litros de agua por un **pedazo** (500g) de **Queso**

Para producir un kilogramo de queso se necesitan 10 litros de leche. El volumen de agua necesaria para producir un kilogramo de queso es de 10000 litros. Precisar 10 litros de leche también producirá 7,3 litros de queso, con un costo de mercado muy similar al del queso. Por lo tanto, el agua necesaria para producir un kilogramo de queso de leche será dividido en más o menos la mitad para obtener queso y suero.



650 Litros de agua por un **paquete** (500g) de **Pan**

Producir trigo requiere 1.310 litros de agua por kilogramo (promedio mundial). Una hectárea de trigo produce aproximadamente 30 gr de trigo. Necesita un volumen de agua de 40 litros. Si el pan se consume con una rebanada de queso, el agua necesaria para producir el pan será requerirán de 10 litros de agua.



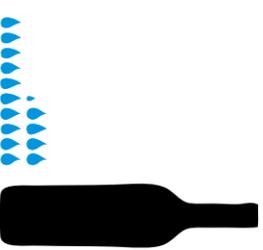
90 Litros de agua por una **jarra** (750ml) de **Té**

Se necesitan 2.400 litros de agua para producir un kilogramo de hojas frescas de té. Un kilogramo de hojas frescas de té produce aproximadamente 30 gr de té comercial. Así que cada kilogramo de té comercial le requiere al cultivo los compuestos en la tienda, necesita de 2.000 litros de agua. Son necesarios unos 200 litros de agua y 200 litros de agua para obtener una taza promedio. La cantidad de agua necesaria para el proceso posterior a la cosecha puede pasar de 1000 a 2000 litros de agua por kilogramo de té. El agua utilizada en la cosecha de té es principalmente agua de lluvia.



840 Litros de agua por una **jarra** (750ml) de **Café**

Aproximadamente 21.000 litros de agua son necesarios para producir 1 kilogramo de café tostado. Para producir un kilogramo de café se necesitan unos 140 litros de agua. Al considerar que una taza de café promedio contiene 125 ml, necesitamos unos 200 litros de agua para producir una taza de café.



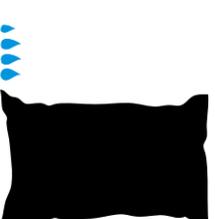
720 Litros de agua por una **botella** (750ml) de **Vino**

La mayor parte de agua detrás del vino está relacionada con el cultivo de uvas.



150 Litros de agua por una **botella** (500ml) de **Cerveza**

El agua utilizada en la producción de cerveza está principalmente destinada al cultivo de cebada. No se incluye la cantidad de agua necesaria en la producción de papas fritas es de la botella.



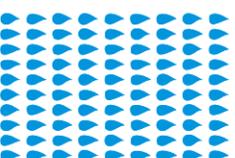
185 Litros de agua por una **botella** (200g) de **Papas fritas**

Se necesitan en promedio 900 litros de agua en la producción de 1.000 g de papas fritas. La cantidad de agua utilizada en la producción de papas fritas es en la cosecha.



1000 Litros de agua por un **litro** de **Leche**

Producir un vaso de leche de 200 mililitros requiere de 200 litros de agua. El volumen de agua necesaria para producir un litro de leche es de 1000 litros. Precisar 10 litros de leche también producirá 7,3 litros de queso, con un costo de mercado muy similar al del queso. Por lo tanto, el agua necesaria para producir un kilogramo de queso de leche será dividido en más o menos la mitad para obtener queso y suero.



4500 Litros de agua por un **corte de carne** (300gr) de **Vacuno**

En un sistema industrializado de producción de carne ternera los animales consumen unos 100 litros de agua por kilogramo de carne. Así que el agua necesaria para producir un kilogramo de carne es de 200 litros. El animal consume cerca de 1.300 kilogramos de grano. 200 kilogramos de grano producen unos 200 kilogramos de carne. Así que el agua necesaria para producir un kilogramo de carne es de 1000 litros. Precisar 10 litros de carne también producirá 7,3 litros de queso, con un costo de mercado muy similar al del queso. Por lo tanto, el agua necesaria para producir un kilogramo de queso de leche será dividido en más o menos la mitad para obtener queso y suero.



1200 Litros de agua por un **corte de carne** (300gr) de **Cabra**

En un sistema industrializado de producción de carne ternera los animales consumen unos 100 litros de agua por kilogramo de carne. Así que el agua necesaria para producir un kilogramo de carne es de 200 litros. El animal consume cerca de 1.300 kilogramos de grano. 200 kilogramos de grano producen unos 200 kilogramos de carne. Así que el agua necesaria para producir un kilogramo de carne es de 1000 litros. Precisar 10 litros de carne también producirá 7,3 litros de queso, con un costo de mercado muy similar al del queso. Por lo tanto, el agua necesaria para producir un kilogramo de queso de leche será dividido en más o menos la mitad para obtener queso y suero.



1440 Litros de agua por un **corte de carne** (300gr) de **Cerdo**

De vez en cuando se necesitan en una explotación intensiva de cerdos sacrificados para obtener 20 kilogramos de carne fresca. Durante el tiempo de vida de la cebra consume cerca de 55 kg de agua. El agua necesaria para producir un kilogramo de carne es de 1.440 litros. Precisar 10 litros de carne también producirá 7,3 litros de queso, con un costo de mercado muy similar al del queso. Por lo tanto, el agua necesaria para producir un kilogramo de queso de leche será dividido en más o menos la mitad para obtener queso y suero.



1830 Litros de agua por un **corte de carne** (300gr) de **Oveja**

En un sistema industrializado de explotación de ovejas, 18 ovejas se sacrifican a los animales. Una oveja nueva produce 28 kilogramos de carne fresca. 4 de los kilogramos de carne fresca se destinan a la producción de carne. Así que el agua necesaria para producir un kilogramo de carne es de 1.830 litros. Precisar 10 litros de carne también producirá 7,3 litros de queso, con un costo de mercado muy similar al del queso. Por lo tanto, el agua necesaria para producir un kilogramo de queso de leche será dividido en más o menos la mitad para obtener queso y suero.



1170 Litros de agua por una **pechuga** (300gr) de **Pollo**

El animal 10 semana en promedio a caberle graxa industrializada se necesitan unos 100 litros de agua para producir un kilogramo de carne. Así que el agua necesaria para producir un kilogramo de carne es de 1.170 litros. Precisar 10 litros de carne también producirá 7,3 litros de queso, con un costo de mercado muy similar al del queso. Por lo tanto, el agua necesaria para producir un kilogramo de queso de leche será dividido en más o menos la mitad para obtener queso y suero.



200 Litros de agua por **solo un** (60g) de **Huevo**

Como un promedio global, la producción de huevos necesita unos 200 litros de agua para producir un kilogramo de carne. Así que el agua necesaria para producir un kilogramo de carne es de 200 litros. Precisar 10 litros de carne también producirá 7,3 litros de queso, con un costo de mercado muy similar al del queso. Por lo tanto, el agua necesaria para producir un kilogramo de queso de leche será dividido en más o menos la mitad para obtener queso y suero.

Veganismo. Es el estilo de vida que rechaza el uso de todo producto de origen animal, como leche y huevos.

Agricultura ecológica

Un negocio donde lo único verde es el color del dinero

Por Eloína García



Cuando se habla de ganadería ecológica, solemos asociarla a métodos más naturales de explotación animal, donde no se utilizan antibióticos, ni hormonas de crecimiento y engorde, y donde los animales gozan de una mejor vida, lejos de las jaulas, el hacinamiento, las mutilaciones y la alimentación forzada habitual.

Debido a que cada vez hay una mayor sensibilidad de las personas contra el maltrato animal, la demanda de productos ecológicos y orgánicos está haciendo que los productores, amparados por el amplio marco legal, utilicen engañosamente en sus productos etiquetas como "bio", "eco", "natural", "ecológico", "orgánico", "de corral" o "campero", acompañando a sus productos de fotografías de animales viviendo en libertad, con la intención de dar a entender al consumidor que el animal ha sido "feliz" y ha vivido bien.

Si bien los productos ecológicos deben llevar obligatoriamente el sello oficial de la agricultura ecológica de la Unión Europea, y de las agencias locales de certificación, muchos productores aprovechan "la moda de lo verde" para seguir explotando a los animales con las técnicas tradicionales más económicas -y por ende, crueles- pudiendo vender luego sus productos como "orgánicos" cuando realmente no lo son.

Hay que tener en cuenta, además, que existen pocas diferencias entre los métodos de cría intensiva y la ecológica. Por lo general, comparten los mismos sistemas de transporte y sacrificio, siguen alimentando a los animales con piensos ricos en hormonas y tratándoles con antibióticos convencionales.

Hasta que no exista más fiscalización, regulación y transparencia en la legislación actual, los animales seguirán siendo tratados cruelmente sin derecho a una vida digna, y los consumidores seguirán siendo engañados por un mercado que utiliza la ley a su antojo, en detrimento de la valiosa vida de los animales.



Sol, salud y sabor

Más recetas en HazteVegetariano.com

Recetas de Elena Torres
eldelantalverde.wordpress.com

"Me niego a comer la agonía." Marguerite Yourcenar



Alubias Dulce-Picantes al Horno

Ingredientes:

500 gr alubias blancas y/o rojas
3 ajos
1 cebolla
3 cucharadas de tomate triturado
1 cucharada sirope de savia o melaza
1 cucharada azúcar moreno
2 guindillas secas
1 cucharadita mostaza Dijon
1 cucharada pimentón dulce
Aceite
Agua y Sal

Elaboración:

Enjuaga las legumbres secas y cúbrealas de agua. Deja reposar 8 horas o durante toda una noche.
En una sartén, sofríe en aceite caliente los ajos y la cebolla picados muy fino, durante 5 minutos. Cuando estén ligeramente dorados, añade el tomate. Deja cocinando dos minutos, removiendo a menudo. Entonces, agrega una cucharadita de sal, el azúcar, la melaza, las guindillas, la mostaza y el pimentón. Revuelve con una cuchara y echa las legumbre escurridas y 4 vasos de agua. Vuelca todo en una bandeja para el horno, tapa y cocina a 230° C durante 1,5 o 2 horas. Los frijoles deben quedar tiernos, pero sin deshacerse.
Si durante la cocción va quedando seco, añade un poco más de agua tibia.
Corrige de sal y sirve muy caliente.

Consejo:

Si utilizas legumbres cocidas en conserva, sólo necesitas enjuagarlas bien del caldo en el que vienen, y cocinarlas una hora al horno.



Puré de Lentejas con Crema de Patatas y Churruscos

Ingredientes:

400 gr lentejas
1 zanahoria
1 tomate maduro
1 puerro
300 gr puré de patatas
1 rebanada de pan duro
1 ajo
Pimentón dulce y Pimentón picante
Tomillo
Agua y Sal

Elaboración:

La noche de antes, deja las lentejas en remojo, recubiertas en agua.
En una olla con agua hasta cubrir, cuece durante 1 hora las lentejas escurridas con el tomate maduro, la zanahoria y el puerro, bien picados, y un poco de sal. Una vez que estén blandas las legumbres, escurre y muele con la batidora hasta hacerlas una crema fina. Vuelve a poner al fuego lento, añadiendo un poquito del caldo escurrido. Aparte, ve haciendo el puré de patatas. Corta la rebanada de pan en dados, y deja macerar en aceite, como ¼ de vaso, con un ajo machado y una cucharada de pimentón dulce y un poco del picante. Remueve con mucho cuidado, y cuando esté todo empapado, pasa por una sartén a fuego lento, hasta que se tuesten por todos los lados. A la hora de servir, coloca el puré de lentejas, encima una buena cucharada de la crema de patatas, y decora con los churruscos de pan tostado y una pizca de tomillo.



Ensalada de Escarola y Brevas

Ingredientes:

Hojas de escarola fresca
6 brevas maduras (o higos)
100 gr de tofu (opcional)
5 dientes de ajo
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

Enfría las brevas en la nevera un rato, para que puedan partirse perfectamente. Lava la escarola y escurre bien en un trapo limpio.

Pela los ajos, trocéalos pequeño y sofríe en una sartén con dos cucharadas de aceite, a fuego muy bajo, hasta que queden dorados. Mucho cuidado que no se quemen o amargarán y estropearán el plato.

Pon un lecho de escarola en el plato y cubre con las brevas cortadas en láminas y el tofu en cubos medianos.

Sazona con una pizca de sal y rocía con el aceite y los ajos, aún templados.



Melón Relleno de Frutos del Bosque

Ingredientes:

1 melón pequeño
Frutos del bosque variados (fresas, moras, frambuesas, arándanos, cerezas, grosellas)
Semillas de sésamo
Hojas de menta fresca

Elaboración:

Parte el melón por la mitad a lo largo, retira las semillas y coloca en el hueco del centro un buen puñado de frutos del bosque. Rocía con semillas de sésamo y decora con unas hojitas de menta fresca. Sirve bien frío.

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



Columna de Julio Basulto

Si hablamos de peso, lo más importante es que nos centremos en el sobrepeso y la obesidad. Los datos nos dicen que aproximadamente el 50 por ciento de la población española de entre 25 y 60 años tiene sobrepeso u obesidad y que concretamente un 39 por ciento, casi 4 de cada 10 españoles, tiene sobrepeso y un 15 por ciento, casi 2 de cada 10 españoles, tiene obesidad. El gasto sanitario es grande en parte debido a este sobrepeso y obesidad y se estima que es de 2.500 millones de euros cada año.

¿Qué podemos hacer para prevenir sobrepeso y obesidad?

- Disminuir el consumo de alimentos superfluos. Los refrescos azucarados (ejemplo: de naranja o cola) que pueden llegar a tener hasta 14 terrones de azúcar en un envase de medio litro, serían un buen ejemplo de alimento superfluo. Ingerir uno de estos productos desequilibra mucho la dieta.

- Disminuir el consumo de bollería por su alto contenido en grasas saturadas que aumentan el riesgo cardiovascular. Las grasas saturadas tienen a acumularse en la zona abdominal, por lo que se relacionan con la obesidad abdominal.

- Disminuir la ingesta de lácteos enteros porque también tienen un alto contenido de grasas saturadas. Tres vasos de leche entera tienen más grasas saturadas que 150 gramos de beicon, por ejemplo.

- Distribuir las ingestas a lo largo del día. No es lo mismo que yo tome una dieta de 2.000 calorías en dos ocasiones al día (comida y cena), que tome esas 2.000 calorías en cinco veces. Repartir las ingestas tiene un efecto muy positivo en el control del peso porque cada vez que hago una de estas comidas obligo a mi organismo a hacer la digestión, y se queman calorías en esa digestión. Y picar entre horas no es malo en sí mismo, depende de los alimentos que coma.

- Además de aumentar la ingesta de fruta y verdura, tomar alimentos integrales en sustitución de los alimentos refinados. Los integrales ayudan a controlar el peso corporal y disminuyen el riesgo de padecer las enfermedades que se asocian a la obesidad como cánceres, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular. Las personas que sustituyen los refinados por los integrales disminuyen su mortalidad por todas las causas. Hay menos riesgo de estreñimiento, de cáncer colorrectal, mejor control de glucemia y un largo etcétera.

- No hay que tener miedo porque la fruta aumenta el riesgo de obesidad, la fruta no engorda. A más ingesta de fruta, menos riesgo de obesidad.

- Aumentar el consumo de frutos secos y legumbres. Ambos son muy saludables y no se asocian a sobrepeso, según varios estudios. En cambio hay mejor control de peso. Son ricos en fibra.

- Disminuir el consumo de cármicos, que es muy elevado. Además de contener una notable cantidad de grasas saturadas, tienen mucha proteína y colesterol.

La Asociación Americana del Corazón propone sustituir este consumo de cármicos por derivados de la soja, entre otros posibles alimentos alternativos, lo cual conlleva una reducción importante en el riesgo de padecer enfermedades coronarias, que son la primera causa de muerte en el mundo.

Tienes más información nutricional, así como informes médicos y bibliografía especializada en:

www.HazteVegetariano.com



CONCURSO DE CARTELES

CONTRA LA TORTURA ANIMAL
EN TRADICIONES Y FIESTAS



origen: Alejandro Durán - ref:artemiscuadras.net

Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

Preparación
Asociación para la
Promoción de Estudios,
Participación y Acción Social

anima
naturalis

La Asociación Universitaria Preparación y la organización en defensa de los animales AnimaNaturalis convocan el I Concurso de Carteles "Contra la tortura animal en tradiciones y fiestas" con objeto de premiar el mejor trabajo basado en el lema y que servirá de soporte para la campaña internacional de AnimaNaturalis en España y Latinoamérica

El plazo de presentación de los carteles se cierra el 31 de octubre de 2009

Consulta las bases en
www.animanaturalis.org/concurso