

 **anima
naturalis**

Animalis

España

Ejemplar gratuito
Edición Primavera 2010
Año 2. Número 7

Animalis.org

Pamela Anderson: luchando por los animales

Pamela pasó de ser un símbolo sexual de los noventa para convertirse en una de las activistas por los derechos animales más incansable de las últimas décadas. ¡Ella misma nos cuenta el por qué!

ENTREVISTA A PAMELA ANDERSON EN PÁGINA 6



Ocaso de la Tauromaquia

El triunfo de la razón y de la empatía llevarán al ocaso de una tradición cruel y milenaria. Aumenta la presión social para otorgar derechos básicos a los animales. • Pág. 8

SUMARIO

PÁGINA 4

Educación canina en positivo

La educación en positivo dice que en vez de castigar debemos utilizar sólo métodos positivos. ¿Quieres saber cómo?

PÁGINA 5

Conoce la vida de los pollos

Sabrás cómo viven, cómo socializan, cómo funciona su mente y por qué son mucho más que unas alitas o pechugas de pollo.

PÁGINA 11

¿Qué son las zoonosis?

Descubre cómo una grave enfermedad que pasa de animales a seres humanos no se ha extendido en las ciudades sólo por contacto directo con animales, sino por consumirlos.

PÁGINA 14

Así se hace el hummus

No te pierdas esta primera entrega de nuestro curso de cocina explicado con viñetas, por los propios ingredientes de la receta. En este número: ¡el hummus, o paté de garbanzos!

PÁGINA 15

El hierro

Nuestro organismo no es capaz de sintetizar el hierro y debemos incorporarlo mediante los alimentos a nuestra dieta. Aprende más sobre este nutriente esencial en este artículo.

Especializado en comida hindú y cocina europea, zumos de frutas, batidos, bocadillos y ensaladas frescas



C/ Hospital, 74 Barcelona tel. 934 439 082

C/ Cardenal Casanós, 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



Richard Ryder
PSICÓLOGO INGLÉS
(1940)

« La filosofía animalista es muy fácil de ridiculizar, pero muy difícil de rebatir »

Barómetro



Joaquín Martínez



Concejal de Política Territorial de San Fernando de Henares, fue quien tuvo la iniciativa de presentar una moción para prohibir los circos con animales salvajes en su municipio, tras una reunión con el equipo de AnimaNaturalis. San Fernando de Henares se convirtió en marzo de 2010 en el primer municipio de la Comunidad de Madrid en prohibir el uso de animales en circos.



Esperanza Aguirre



La presidenta de la Comunidad de Madrid anunció en el mes de marzo que blindaría las corridas de toros, declarándolas Bien de Interés Cultural. Un mes después, y a pesar de las reacciones de rechazo y provocar una de las mayores manifestaciones en España contra esta decisión y contra la tauromaquia, el consejo de Gobierno dio por comenzado el expediente.

Más que mil palabras

En febrero de este año, una veintena de activistas de AnimaNaturalis sorprendieron a los paseantes de Portal del Ángel (Barcelona) con una performance pionera tipo "flashmob", en la que mujeres con abrigos de pieles simulaban ser atacadas, apaleadas y despellejadas por activistas que portaban

bates, mientras los paseantes se quedaban sorprendidos ante los violentos y repentinos ataques. Luego los activistas mostraban las pieles arrebatadas a las mujeres, con una camiseta que rezaba "PIEL ES MUERTE".



Online

¿CUÁNTOS RESTAURANTES VEGETARIANOS HAY EN ESPAÑA?

Muchos más de los que imaginas, ¡y muy cerca de ti! Encuéntralos en: www.haztevegetariano.com y descubrirás cientos de restaurantes en toda la geografía española que te deleitarán con sabrosos y variados platos libres de carne. Gran parte de estos restaurantes se concentran en Cataluña, donde existen más de 60 bares y restaurantes repartidos en el territorio catalán, pero probablemente sea Barcelona la ciudad que cuenta con el abanico más amplio de posibilidades vegetarianas y veganas de todo el estado.

¿HA LLEGADO UN CIRCO CON ANIMALES A TU CIUDAD?

Han pegado carteles por toda tu ciudad, regalan entradas a través de la radio local, hacen que sus animales hagan números en plena calle para promocionar el circo... ¡No vayas a este circo!

Los circos con animales tienden a desaparecer porque cada vez más Ayuntamientos los prohíben y cada vez menos gente quiere ver cómo se maltrata a un animal para que este haga piruetas. Descubre cómo viven en realidad los animales de circo, y qué puedes hacer tú para ayudarles:

www.Circos.org

ANÚNCIESE EN:

Animalis

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!

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

Bizarro

¿lenta o rápida?

BIZARRO.COM
Dist. 30 King Features

Dan Piraro

Quizás sea un buen tipo, es verdad... pero el material de sus botas me es demasiado familiar...

DAN PIRARO

Créditos

Director
Francisco Vasquez Neira

Editora General
Fabiola Leyton Donoso

Colaboradores
Aida Gascón Bosch
Leonora Esquivel Frias
Carles Gomà
Mireya Ivanovic Barbeito
Rosa Avellaneda
Elisa Arteaga
Arturo González Sánchez
Nazira Docmac
Elena Torres
Paloma Carballal Recoder

Maquetación
Paolo Ariagada Galleani
Verónica Véliz Alvarado
Jonathan Torralba Torrón

Redacción
redaccion@animanaturalis.org

Publicidad
publicidad@animanaturalis.org

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

Página Editorial

EDITORIAL

Callar y revisar

A veces es mejor callarse y quedarse en silencio; escuchar con atención lo que dicen de ti. Quién soy, cómo quiero ser, cómo me ven los demás. De la misma forma que conviene que nos autorevisemos de vez en cuando como personas, también debemos hacerlo como organización.

Nuestro deber es crecer y mejorar cada día, y expresar nuestra madurez a través de los diferentes medios con que contamos en AnimaNaturalis: nuestras páginas web, campañas de protesta, logros... y a través de esta publicación trimestral que ahora mismo tienes en tus manos. Nos complace pensar que ahora mismo nos estás leyendo

y que en las próximas páginas encontrarás muchas ideas, información, sucesos... que jamás hubieras imaginado.

A veces es mejor callarse y dejar que los otros hablen. Pues he aquí una cita tomada de una publicación que nos llega desde Alicante, directamente desde la máquina de escribir - sí, ¡de las antiguas!- de Alejandro Rodríguez Díaz, refiriéndose a ANIMALIS: "Siguen en movimiento. No paran. Están presentes. Ofrecen visiones. Encuentran alternativas muy similares en alimentación. Repasan ideas de pensadores. Proponen soluciones a otros problemas. Y crecen. Y progresan. Nos ofrecen votar a un partido pro derechos de los animales. Podemos dar

alojamiento o apadrinar a un gato abandonado. Podemos coleccionar sus recetas 100% vegetarianas. Incluye dibujo humorístico de Bizarro. Basta de maltrato, desconocimiento, crueldad e indiferencia."

Desde el equipo de ANIMALIS queremos dar un fuerte abrazo a esta persona conmovida por nuestro trabajo. Y te animamos a ti, lector curioso, a escribirnos también: animalis@animanaturalis.org.

Como decía, debemos revisar-nos como personas, como organización... y como país. Puede que en unos meses Cataluña logre por fin legislar a favor de lo que miles de ciudadanos llevan clamando desde hace décadas:



la abolición de las corridas de toros. Puede que en unos años más, otras comunidades y finalmente España entera logre progresar y revisar sus tradiciones - que falta le hace - y decida poner punto y final, algún día, al maltrato animal.

Es cierto que a veces es mejor callarse, pero nunca cuando se tenga algo importante que

decir. Por mucho que los medios de comunicación, políticos y grandes corporaciones traten de silenciarnos. ANIMALIS es la evidencia de que la elección de descubrir esta incómoda realidad, la tienes sólo tú.

Aída Gascón
Directora de AnimaNaturalis en España

Tocados por la fortuna

Dra. Leonora Esquivel

Cuando uno tiene la sensibilidad medianamente desarrollada, le es más fácil toparse continuamente con casos "desagradables". Cuántas veces no nos ha pasado que el día que salimos de la ciudad, pareciera que todos los perros atropellados yacen a la orilla del camino, o que justo cuando damos la vuelta, vemos un camión transportando animales al matadero. Y si queremos ver el cielo, nuestra mirada se desvía a un balcón vecino y descubrimos una jaula llena de pájaros.

A veces nos preguntamos "¿por qué me pasa esto a mí? Yo ya no tengo que ver esto una y otra vez".

Quienes hemos decidido ver el sufrimiento ajeno no distinguimos entre especies. No es que nos preocupe más el dolor animal, sino que hemos decidido ocuparnos de ese dolor en particular porque no es posible paliarlo todos. Un anciano pidiendo limosna puede ser tan conmovedor como un oso en una jaula, o un orfanato puede resultarnos tan dramático como una perrera. A quienes no les conmueve el dolor de los animales estos paralelismos les resultan ofensivos, para mí lo es que quienes critican no puedan ver las coincidencias.

El que veamos una y otra vez cosas relacionadas con los animales es porque es ahí donde tenemos puesta nuestra atención y por eso resaltan. Quienes van por la vida indiferentes al sufrimiento ajeno, no ven ni las jaulas, ni los limosneros, ni nada.

Pero tampoco ven lo bello, porque la sensibilidad es una capacidad en ambos sentidos, no sólo se inclina hacia lo doloroso, sino que también nos permite gozar de la armonía con mayor profundidad. Quizá esas imágenes con las que nos topamos una y otra vez sean un recordatorio de que debemos continuar con nuestro trabajo, pero también son la oportunidad de sentirnos agradecidos por poder contactar profundamente con aquello que nos rodea. En vez de pensar que es un destino aciago, debemos sentirnos tocados por la fortuna. Y los dones conllevan una gran responsabilidad.

Como activistas por los derechos de los animales tenemos una doble labor: poner nuestra mirada ahí donde otros no quieren -o no pueden- y no olvidar que si decidimos mirar el dolor, es porque sabemos apreciar la belleza, la justicia, la libertad, y queremos que otros sean capaces de reconocerla, más allá de los límites de la especie.



DRA. LEONORA ESQUIVEL
PRESIDENTE ANIMANATURALIS INTERNACIONAL

Preguntas con Respuesta

contacto@animanaturalis.org

Dicen que el tabaco está experimentado en perros, ¿es verdad?

ANA MOR, ALICANTE

A pesar de que las comisiones de salud saben desde décadas que fumar induce a cáncer de pulmón y otras enfermedades, la industria tabacalera, en un intento por encontrar evidencias de lo contrario, sigue realizando dolorosos y mortales experimentos no solamente con perros, sino también con gatos, monos, conejos y otros animales.

Por ejemplo, mientras estás leyendo estas líneas, monas preñadas del Oregon Regional Primate Research Center (ORPRC), de la Universidad de Salud y Ciencias de Oregon, están cautivas en pequeñas jaulas de metal, mientras sus fetos son expuestos a la nicotina. Otros ejemplos de experimentos con tabaco en animales incluyen cortar agujeros en las gargantas de perros a través de los cuales estos son forzados a respirar humo de tabaco concentrado durante todo un año. También se les ata máscaras con correas en la cara a ratas, ratones y monos y se les fuerza permanentemente a respirar el humo del tabaco. En definitiva, experimento tras experimento las compañías tabacaleras intentan probar que el fumar no mata.



Consulta Escogida

¿Debería preocuparme por consumir suficientes proteínas en una dieta vegetariana/vegana?

SERGIO GARCÍA, PALMA DE MALLORCA

No, los estudios dietarios más prestigiosos muestran la adecuación de los vegetales como fuentes de proteínas, así como también lo demuestra la experiencia de veganos sanos de todas las edades. Los principales alimentos proteicos en una dieta vegana son las legumbres, frutos secos, semillas y cereales. Como el nivel proteico promedio en las legumbres es del 27% de calorías; en frutos secos y semillas del 13%; y en cereales del 12%, es fácil ver que las plantas pueden darnos la dosis de proteína recomendada mientras se cumplan los

requerimientos de energía. La soja es el cereal con proteína vegetal más conocido y producido a nivel mundial. Sobre las carnes rojas, tiene la ventaja de disminuir el colesterol en sangre (colesterolemia).

Son ricos en soja los alimentos como el tofu, la leche o yogur de soja, o las hamburguesas de proteína de soja. Pero existen otros vegetales, como el amaranto y la quinoa, cuya calidad y cantidad de aminoácidos las convierte en un alimento excelente. Conocerlos y aprender a incorporarlos podrá brindarnos muchas ventajas.

¿Los delfines disfrutan durante los espectáculos de los zoo's?

ANTONIO CLIMENT, MADRID

Mucha gente cree que los delfines y las orcas disfrutan viviendo en parques marinos y zoológicos. Parecen estar siempre sonriendo, dando saltos alegremente alrededor de sus tanques, ansiosos por realizar un show de piruetas para los espectadores humanos. Pero la realidad es muy diferente: los delfines odian estar confinados en sus tanques. Los números que realizan los delfines y otros cetáceos en cautividad se consiguen a través de un método de entrenamiento muy estricto que saca partido del hambre de los animales y de su total dependencia de los entrenadores para conseguir el alimento. Para enseñarles a realizar números innaturales, se utilizan métodos que la industria denomina "recompensa positiva"; basada en la privación de alimento. Una vez que el delfín se rinde y accede a comer



pescado muerto, el entrenador le enseña que la única forma de conseguir comida es realizando las piruetas deseadas, tras lo cual recibirá el premio: un pescado. Sin duda, mantener a estos animales hambrientos les induce a continuar actuando para conseguir comida.

Desde cualquier punto de vista la óptima manera de difundir la educación y respeto hacia los animales es la observación directa en su ambiente natural y en libertad.

¿Por qué piden prohibir las corridas de toros? ¿No es mejor dejarlas morir?

CARMEN GONZÁLEZ, BARCELONA

Sería lo lógico, ya que los aficionados a la tauromaquia son una minoría y esta cuenta con una creciente oposición: más del 70% de la sociedad rechaza o no tiene ningún interés por las corridas de toros (según la encuesta Gallup de 2006). La industria de la tauromaquia se derrumbaría por sí sola si no pudiera disponer de las subvenciones y el gran gasto público que se invierte en promocionar "la fiesta nacional", sin embargo, la realidad es que se trata de un gran negocio para unos pocos, unos pocos con mucho poder. La tauromaquia en España recibe altísimas subvenciones del Estado y también de la Unión Europea, y hasta que esto sea así, es probable que se sigan realizando corridas de toros en todas partes del país.



¡ANÍMATE A PREGUNTARNOS!
CONTACTO@ANIMANATURALIS.ORG

ANIMALES DE COMPAÑÍA TENENCIA RESPONSABLE

Educación en Positivo para Perros

CARLES GOMÀ

Es muy frecuente escuchar que para educar a un perro hay que castigarlo y hacerle saber quién es el que manda. Pero algo que nos debe dictar el sentido común es que no podemos castigar o corregir a un perro ¡porque se comporta siguiendo su naturaleza de perro!



Lo primero a tomar en cuenta es conocer cómo es el perro y sus necesidades básicas -algunas muy obvias y otras no tanto (como la estimulación mental, sensorial, de relación, etc.) y respetar su naturaleza canina. Hemos de aprender a comunicarnos correctamente con nuestro perro y basar su educación en el refuerzo positivo, en darle un entorno y unas rutinas adecuadas, aprender a ignorar algunas cosas y armarnos de mucha tolerancia y empatía.

Habría muchas razones por las cuales eliminar el castigo y los estímulos aversivos en la educación canina, pero sólo citaré la más importante, y es una razón ética: ¿con qué derecho nos creemos los humanos para castigar a un animal por el simple hecho de comportarse como lo que es?

Por favor, desterremos para siempre los tirones de correa, los collares de ahogo o de castigo, los collares "educativos" (de descargas eléctricas), los gritos, la fuerza física, las obsoletas y erróneas teorías de dominancia y empecemos a comportarnos con nuestros perros como verdaderos amigos. Tomémonos el tiempo que haga falta para enseñar al perro lo que nos gustaría que hiciera, más que perder tiempo "diciéndole" lo que no nos gusta.

Acabare este artículo citando a un gran amigo Jaime Vidal "Santi", que en su libro "Colores en el viento" escribe.

"Si tenemos delante a un animal que quiere ser nuestro amigo y está ansioso por cooperar con nosotros, no considero necesario utilizar ningún método que conlleve miedo o dolor. Los perros son seres maravillosos, que estaban aquí antes que nosotros, y deberíamos aprender a conocerlos y respetarlos tal como son. Conocerlos, respetarlos y ser amables con ellos. El resto, lo hacen ellos, es muy fácil".

Para educarlos y que puedan convivir con nosotros en una sociedad humana, los perros deberán aprender ciertas normas de conducta que, a veces, están alejadas de su naturaleza canina. Y para ello, la educación en positivo dice que en vez de castigar debemos utilizar sólo métodos positivos, es decir, dejar de producirles miedo, desconfianza, dolor, imposición, fuerza física y que el perro vea que de nosotros nunca va a venir nada desagradable. Aprender es una tarea que rara vez se ve facilitada por la intimidación o la imposición. Para educar en positivo, el bienestar del animal habría de estar siempre por encima de cualquier exigencia en su educación.

La educación a base de castigos tiene consecuencias negativas muy importantes, como las siguientes:

1 Si castigamos al perro porque actúa como perro, sólo aprenderá lo peligroso que es comportarse de determinada manera en nuestra presencia, pero no le estamos enseñando ni por asomo qué es lo que realmente queremos de él.

2 El castigo aumenta la dependencia y podemos crear un problema. Cuando castigamos a un perro aumenta su ansiedad. En un animal tan social le crearemos una necesidad mayor de contacto, por lo que generaremos en él un mayor apego y dependencia de nosotros.

3 Si castigamos a un perro, no aprende del castigo y le generamos estrés. Es muy frecuente que con los castigos el perro no entienda nada, ya que sin darnos cuenta le enseñamos cosas por las que luego lo castigamos o corregimos. El problema es que normalmente los castigos aumentan en frecuencia e intensidad, y el perro desarrolla una baja autoestima, lo que puede llevarlo a un estado de "indefensión aprendida", de muy difícil rehabilitación.

4 El castigo activa el sistema límbico del perro (que es donde se producen las respuestas emocionales) y desactiva su sistema racional, lo que dificulta mucho el aprendizaje. Cuando un perro está en un estado emocional alto, no es que nos haga caso, es que directamente no nos oye.



Carles Gomà - Educador canino
www.gossosenpositiu.com

¿Dónde Adoptar?

POR FABIOLA LEYTON D.
HELENA ESCODA C.

Andalucía

Asociación para la Defensa de los Animales Ciudad de la Peña
C. San Francisco 18, Martos, 23600 Jaén
Teléfono: 953 55 23 42
rojaesperanza@hotmail.com

Barcelona

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

FAADA

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

EL JARDINET DELS GATS

Teléfono: 636 382 194 (de 18 a 20h.)
eljardinetdelsgats@gmail.com
www.eljardinetdelsgats.org

SOS DALMATAS

Teléfono: 647680243
sosalmatas@gmail.com
cocosodalmatas@hotmail.com
www.sosalmatas.org

SOS Hurones Asociación Protectora de Hurones SOS Hurones

Teléfono: 647743095
info@soshurones.org
www.soshurones.org

LLIGA PROT. ANIMALS I PLANTES DE BARCELONA

Tel: 934170124 Fax: 934188399
info@protectorabcn.com
www.protectorabcn.com

ANIMALS SENSE SOSTRE (Gavà)

Tel: 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

Lliga Protectora d'Animals de Sabadell

Apartado de correos 324 . Código postal 08200, Sabadell.
Teléfono: 93 726 72 27
protectorasabadell.org
www.protectorasabadell.org

EL REFUGIO

Ap. Correos 54079 (28080) Madrid
Tel: 917303680 / 619 75 6831
info@elrefugio.org
www.elrefugio.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@progatbcn.org
www.progatbcn.org

APAC - Associació Protectora d'animals de Cabrera

Tel: 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
información@protectoraburgos.es
www.protectoraburgos.es

Canarias

Refugio APANOT
Calle Pino Valois 27, Llanito Perera CP 38430, Icod. de los Vinos, Tenerife
Teléfonos: 615 898 332 (Bea), 636 735 156 (Arantxa), 649 880 412 (Karmen).
apanotenerife@hotmail.com
www.refugioapanot.com

Madrid

A.N.A.A. (Asociación Nacional Amigos de los Animales)
Apdo. de correos 197; 28140 Valdetorres del Jarama
Tel: 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 /Tel: 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)

Tel: 91 3119133 / 807 11 70 21
www.spap.net

MADRID FELINA

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

PERRIKUS

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

SALVAR UNA VIDA

Teléfono: 646473166 / auri10@ozu.es
www.porunavidamas.es

EL REFUGIO

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

ASOCIACIÓN PROGATOS

progatos@telefonica.net
www.asociacionprogatos.org

Mallorca

Sociedad Protectora de Animales y Plantas de Mallorca

Teléfono: 971 47 00 60
Fax 971890385
Dirección: Camí Nou s/n. S'Indieteria - 07009 Palma de Mallorca
www.spapmallorca.com
contacto@spapmallorca.com

Asociación Pro Animales Mallorca

Teléfono: adopciones 616906229
Dirección: Apt. correos n 80 07400 (Alcudia)
www.proanimalesmallorca.org
refugio@proanimalesmallorca.org
info@proanimalesmallorca.org

CENTRO CANINO INTERNACIONAL

Teléfono y fax: 971 297 914 - 689 500 521
Horario de Invierno: de lunes a sábado de 10h a 14h. Domingos: de 11h a 13h
www.centrocaninointernacional.org
centrocanino@centrocaninointernacional.org

Logroño

ASPAR - Asociación Protectora de Animales en La Rioja
Tel: 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 Mutliva Baja Calle G35 - 31192 Mutliva Baja / Tel:948151615
protectorapamplona@hotmail.com
www.protectoranavarra.org

San Sebastián

Sociedad Protectora de Animales y Plantas de Guipúzcoa (SPAPG)
Barrio Kalezar, s/n. 20170 Usúrbil
Tel: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

Decir “pollo” o “gallina” suena generalmente a insulto. A lo más, nos evoca un crujiente trozo de pechuga o unos nuggets. Pero nunca nos hemos puesto a pensar quiénes son realmente estas desconocidas aves.

FABIOLA LEYTON D.

La vida oculta de las gallinas (y los pollos)



Se cree que los pollos fueron domesticados en India, pero reciente evidencia arqueológica sugiere que sucedió en Vietnam hace unos 10.000 años. Luego las aves pasaron a India, Persia, Lidia, Asia Menor y Grecia, de ahí a Europa y posteriormente a América. La especie más común es la Gallus gallus, que son los pollos domésticos comunes que vemos hoy en día. (1)

Son omnívoros, y aunque son aves no pueden volar largas distancias. En condiciones naturales pueden llegar a vivir once años, pero en la granja industrial los pollos son enviados al matadero a los 45 días y las gallinas ponedoras a los 2-3 años.

Diversos estudios han demostrado que los pollos son animales inteligentes, que gustan de resolver problemas complejos, demostrando auto control y preocupación por su futuro. Son inteligentes como cualquier mamífero. El Dr. John Webster de la U. de Bristol explica que las gallinas son capaces de entender las causas y efectos, y que cuando aprenden algo nuevo son capaces de enseñarlo a los pollos pequeños. (2)

Los pollos disfrutan la compañía de otros pollos, respirar el aire fresco, escarbar la tierra buscando gusanos, arañas, insectos y semillas, echarse a la luz del sol y darse baños de tierra- que les mantienen la piel y plumas libres de parásitos. Son aves con personalidades complejas. Las personas que viven con pollos y gallinas pueden notar que son excelentes compañeros: reconocen a quienes viven con ellos, y saludan de manera amistosa, emitiendo unos pequeños gorjeos mientras saludan a sus conocidos.

Son aves sociales altamente jerarquizadas: el gallo guarda y vigila muy bien a sus gallinas; y entre gallinas y pollos también existen jerarquías. Los individuos dominantes tienen acceso preferencial a la comida y a las mejores ubicaciones para anidar. Si un animal dominante es sacado del grupo, se vive una ruptura social hasta que se erige un nuevo líder. Si llegan nuevos miembros al grupo -especialmente cuando se trata de aves más jóvenes- puede llevar a la violencia física y las heridas del nuevo componente.

El canto de los gallos es una señal territorial. Las gallinas cacarean fuerte después de poner sus huevos y también, para llamar a sus polluelos. Cuando

el gallo encuentra comida, cacarea para invitar a los otros a comer, igual como lo hace la madre gallina con los pollitos. El ritual de cortejo del gallo a las gallinas suele darse en forma de danza, donde el gallo arrastra un ala, dando vueltas alrededor de la gallina. Si ella está receptiva, el gallo podrá montarla para fertilizar sus huevos.(3)

Las madres gallinas mantienen sus nidos ocultos de los depredadores naturales, y muchas veces se privan de agua o comida con tal de mantener la ubicación del nido de manera secreta. Durante 21 días las gallinas se echarán sobre los huevos, manteniendo una temperatura y humedad constante para permitir el óptimo desarrollo de los pollitos. Aún cuando empolla, la gallina les cacarea y pía de una manera característica. Los polluelos también pían y gorjean cuando están a punto de salir del cascarón (3) al final de esos 21 días.

Los polluelos son una de las aves más precoces porque, como pocos animales, pueden sobrevivir sin sus madres y sin el bienestar de un nido. Esto, además de su inteligencia y adaptabilidad, los hacen particularmente vulnerables a las condiciones de la granja industrial.

El lado triste, y por desgracia más habitual de la historia de estos animales, es el abuso sistemático al que son sometidos en la granja industrial. Billones de pollos nacen en las incubadoras industriales. Son seleccionados por sexo: a las hembras se les corta el pico y se les cauteriza con un cuchillo caliente. Los machos son eliminados directamente hacia la

basura, vivos, o sofocados con dióxido de carbono y pasan a formar parte de la cadena alimentaria de la misma granja.

Las gallinas son usadas como ponedoras de huevos, apresadas en jaulas de metal, donde viven el resto de sus vidas obligadas a poner huevos. Allí, son hacinadas y amontonadas de manera tal que ni siquiera pueden estirar sus alas. Cada parte de sus mecanizadas existencias está dedicada a poner huevos para el consumo humano. Enfermas y descalcificadas por el exceso de huevos que deben poner, cuando cae su productividad son expuestas a la “muda forzada”: ayuno de agua y comida, durante un par de semanas, sin luz, hasta que botan todas sus plumas. Esto produce un brusco cambio hor-



monal que les permite volver a poner huevos con toda normalidad. Cuando nuevamente decae su productividad, sea por enfermedad, estrés o vejez, son llevadas directamente al matadero. Allí son colgadas cabeza

abajo, sumergidas en agua y electrocutadas, para luego ser degolladas y desangradas. Luego, se convierten en sopa de gallina o comida para perros o gatos.

Referencias:

- (1) Sherman, David M. (2002). Tending Animals in the Global Village. Blackwell Publishing. 46.
- (2) "Behavioral Research," Chicken-Yard.Net, 30 Nov. 2001.
- (3) Grandin, Temple; Johnson, Catherine (2005). Animals in Translation. New York: Scribner. 69-71.



Los pollos “broiler” son criados en hacinados y sucios pabellones, a base de hormonas de crecimiento y antibióticos, que les permiten un crecimiento rápido encima de sus propios desechos, cuyo amoníaco y gas metano llena el aire del lugar. Los pollos, super desarrollados para su corta edad, viven con dolor crónico en sus piernas, tienen las piernas arqueadas o sufren de raquitismo, artritis y otras enfermedades asociadas a este crecimiento rápido. A los 45 días son llevados en camiones hasta el matadero, para ser convertidos en nuggets y pechugas de pollo.

sin testado en animales, sin fluor, sin glutamato monosódico, sin aditivos y modificaciones genéticas

embutidos
mortadelas
salchichas
burguers
quesos
y más **sucedaneos**

calzado
detergentes
nutrición
vitaminas
biológico
cosmética
camisetas
ecológico
piensos
perro & gato
libros
intolerancias
alergias

VEGAN STORE
GO VEGAN

planeta
Vegano[®]

100% **vegetariano**

tienda vegana
en madrid LAVAPIÉS
C/AVE MARÍA, 42 - TEL.: 91 250 20 02
WWW.PLANETAVEGANO.COM





Entrevista a Pamela Anderson

“Símbolo vegetariano”

Al igual que Brigitte Bardot, Pamela pasó de ser un símbolo sexual de los noventa para convertirse en una de las activistas por los derechos animales más incansable de las últimas décadas. Su interés por los animales comenzó desde muy niña, pero sólo después de conocer a PETA, su amor se transformó en compromiso.

“**T**odo comenzó con una carta. Recién había firmado para formar parte del reparto de Baywatch y noté que las cámaras me seguían donde fuera. Escribí a PETA para preguntarles cómo podríamos aprovechar esa atención para hablar de los animales... y como se suele decir, el resto es historia”, comenta. Ha viajado por todo el mundo con un séquito de periodistas a su alrededor, aprovechando cada ocasión para hablar de la matanza de focas en Canadá, el uso de pieles en la moda, la dieta sin carne y en contra de todo tipo de maltrato y crueldad hacia los animales.

“Creo que todo quien tenga un corazón latiendo dentro suyo debe ser respetado, y no convertido en comida, vestido o entretenimiento. Para mí es una decisión muy sencilla, y no merece demasiada reflexión. Sin embargo, sé que no todo el mundo es así... por eso somos activistas, para hacer entender a otros lo que para nosotros es obvio”.

Te ganas la vida gracias a la industria de la moda y estilo, ¿Cómo puedes trabajar sin usar pieles, cuero o cosméticos probados en animales?

“Te sorprenderías al saber cuántos productos hay que ya han dejado de probarse en animales. Creo que cada semana conozco alguno nuevo en el

mercado. El mundo está cambiando. Además, me siento muy viva cuando no cubro mi cuerpo con nada que haya tenido que morir... y eso también ayuda a verme bien”.

Eres un personaje controvertido, incluso para quienes defienden a los animales. ¿Qué opinas de quienes tachan de sexistas las campañas que apoyas?

“En el único momento en que me siento discriminada como mujer es cuando aparece gente diciendo cosas como esa. Creo que soy lo suficientemente libre como para usar mi cuerpo de la manera que mejor me parezca, y defender a los animales es una causa muy noble. Es probable que muchos que me vean se

quedarán sólo con mis pechos... pero habrá otros que sepan escuchar. Lo que sí es seguro es que quienes critican mi compromiso con los animales, son los primeros que se quedan mirando sólo mis pechos”.

¿Conoces algo de lo que se está haciendo por los animales en los países hispanos?

“Estoy al tanto de las crueles fiestas de sangre que hay en España y en otros países. Me parece increíble que los gobiernos permitan semejante tortura, y además la financien. Estuve en Chile hace unos meses, y supe de la campaña contra los circos con animales de AnimaNaturalis, y luego me mencionaron que estaban trabajando en una

decena de países para prohibirlos. Me parece que se están logrando grandes avances”.

¿Consejos para cambiar el mundo?

“Sólo uno: hazte vegetariano. No creo que exista algo tan sencillo y con repercusiones tan grandes como el dejar la carne y productos de origen animal. Hay quienes se sienten mejores porque conducen un coche híbrido o porque reciclan la basura... eso no es nada en comparación! Contamos con toda la información, de las fuentes más fiables. No dar el paso es un acto de negligencia”.

www.lacasatoya.com
Un nuevo concepto de Casa de reposo

BUFFET LIBRE VEGETARIANO
Sabores caseros y mediterráneos con elaboración propia de las carnes vegetales desde la materia prima.



Cerca del MONASTERIO de PIEDRA
Turismo alternativo, Restaurante, Cursos, Salas gratis, Precios especiales a grupos.

MAGNÍFICAS VISTAS, EXCELENTES COMUNICACIONES, 330 M² EN SALAS, WIFI GRATIS, CURSOS TODO EL AÑO, Tel. 976609334 - 625547050

¿Por qué vivir sin carne?

● Cada día más personas abandonan la carne de sus platos, y las razones son tan variadas como interesantes. Desde cuestiones de salud o respeto al medio ambiente, hasta problemáticas éticas... al considerar la vida de los animales antes de apetencias del paladar.

Jonathan, diseñador gráfico.

"No es cuestión de dieta, es cuestión de justicia. Si puedo hacer una elección justa en lugar de escoger algo cruel, no veo por qué deba poner mi paladar por encima de la vida de los animales".

Rosa, auxiliar de dentista.

"Cuando aprendes a ver al animal que existió antes de que la carne llegara a tu plato, pues la decisión es sencilla. Me niego a tragar sufrimiento, porque creo que comer es un placer".

Francisco, diseñador web.

"Cuando ves a otro a los ojos y reconoces ahí a un ser que siente y sufre como lo puedo hacer yo mismo... pues es imposible seguir pensando en él como comida. No sé si alguno podrá tener dificultad en entenderlo, pero para mí es algo que no resiste análisis."

Esther, empleada de tienda.

"Nunca me había sentido mejor con mi cuerpo y mi conciencia. Seguir una alimentación sana, con muchas verduras, frutas y semillas... y sin carne, lácteos y huevos... creo es la clave para la felicidad."

Aïda, administrativa.

"Mi familia siempre fue muy consciente del medio ambiente y la naturaleza. Incluso íbamos todos juntos a limpiar de basura los montes en los que nos gustaba caminar... supongo que dejar de comer carne tiene que ver con eso. Quiero disfrutar del mundo en lugar de destruirlo. Y por encima de todo no quiero dañar a los animales."

Gerard, estudiante.

"Desafío a cualquiera que pueda traermé un libro que ose defender el consumo de animales defendiendo que es sano o justo o inofensivo para el planeta... ningún autor reconocido puede cometer semejante error si no es motivado por razones egoístas imposibles de defender o intereses comerciales poco nobles."

Fabiola, investigadora.

"Los animales existen por sus propias razones, no para satisfacer los estómagos de algunos. Me da mucha rabia cuando escucho que quitarle la vida a un animal para servirlo en un plato se le llama 'sacrificio'... no hay nada de valor en un filete, sólo horror. Piensa antes de comer, no es tan difícil como parece."

"Cuando un error se hace colectivo, adquiere la fuerza de una verdad"

Gustave Le Bon

Una noche, cuando tenía 17 años, no podía dormir y me levanté a ver la televisión. Por suerte o por desgracia, en aquel momento emitían un documental acerca de la actriz Brigitte Bardot. Esa admirable señora había formado un grupo en contra de la tortura y explotación animal. Los miembros de su equipo forzaron la entrada a un famoso laboratorio, y filmaron "in situ" las imágenes más escabrosas y terroríficas que yo haya podido ver jamás. Creo que fue uno de los peores momentos de mi vida, no podía dejar de llorar, era incapaz de imaginar que el ser humano experimentase, sin buscar alternativas, con seres vivos indefensos, enjaulados, manipulados, mortificados con cables y electrodos emergiendo de sus doloridos cuerpecitos. Sobrecogía observar su mirada de incomprensión y agonía, rota por el frío hierro de sus barrotes, muriendo en vida, deseando que el dolor cesase y que se resolviesen por fin sus fatídicos destinos.



No volví a usar productos de este tipo de laboratorios, ni volví a comer carne. Pero lo mejor de todo fue que no volví a cerrar los ojos ante nada. No podía soportar ser cómplice de tanta crueldad por el simple hecho de satisfacer mi paladar o utilizar un cosmético u otro. No quería ser partícipe de tanto dolor y sacrificios perfectamente evitables.

No me atrevía a mirar a mi hogareño gato a los ojos y darme cuenta, que otros igual que él, con muy distintas vidas, pudiesen estar sometidos a la incultura, a la falta de sensibilidad y a la ignorancia de unos humanos como yo.

Ahora, casi veinte años después, cada vez que ingiero un alimento, limpio mi casa, enjabono mi cuerpo, me perfumo la nuca... me llena de satisfacción saber que nadie sufrió y murió para que yo pudiera hacerlo. Me siento viva, libre y liberada... y aunque suene egoísta, sé que que mi salud y vitalidad también agradecen que ya no coma animales.

Estoy convencida que mi historia servirá de estímulo para que algún lector indeciso dé el paso definitivo para cambiar el mundo, respetando la vida de cientos de miles de seres.

ROSA AVELLANEDA



POLÍTICA REPORTAJE



El Ocaso de La **Tauromaquia**

POR MIREYA I. BARBEITO

Si todo se desarrolla como cabe esperar, los representantes del pueblo en el Parlament de Catalunya escucharán las demandas de la sociedad civil, y se logrará que las corridas toros sean abolidas por segunda vez en una Comunidad Autónoma del territorio español. Todo ello gracias a la presentación de una I.L.P. (Iniciativa Legislativa Popular) puesta en marcha el pasado año por la Plataforma 'Prou' (Basta), y que ha contado con el respaldo de 180.000 firmas. Se ha convertido así en un ejemplo de una movilización ciudadana rigurosamente democrática, postura antagónica a la imposición de la tauromaquia como Bien de Interés Cultural en otras autonomías.

Desde el comienzo de su tramitación, la I.L.P. ha desatado el debate sobre uno de los grandes temas pendientes en la sociedad española: la tauromaquia. Hemos asistido a una manipulación de carácter ideológico e identitario, hemos sido testigos de cómo se ha fomentado un enfrentamiento centro versus periferia, de qué manera se han tergiversado los datos sobre la realidad del mundo taurino o de qué forma se ha recurrido a la tradición como elemento justificador de un acto de barbarie.

Al caldeado ambiente se sumaron diversas Comunidades Autónomas, declarando como Bien de Interés Cultural una de las formas más arraigadas y ritualizadas de tortura de los animales. Con consecuencias tales como que, en la Comunidad de Madrid, los casi ciento ochenta ayuntamientos que la integran se verán obligados a colaborar en la protección de los "valores" de la lidia.

Ante esta situación, ni el mundo de la cultura, ni el animalista podían quedarse callados, y el 28 de Marzo alzaron su voz en una gran manifestación unitaria que se celebró en

Madrid, reuniendo cerca de veinte mil personas, agrupadas por un principio ético; el sufrimiento causado por diversión es injustificable, y considerar semejante acto envilecedor como cultura, resulta inconcebible. Manuel Vicent escribe: "Admito que el toreo sea un arte si a cambio se me concede que el canibalismo sea gastronomía".

Las razones utilizadas por los taurinos para defender esta cruel práctica son cuantificadas por ellos mismos, en cincuenta. Parece ser que se necesita medio centenar de argumentos para legitimar el ejercicio de la violencia contra aquellos que están a nuestra merced: los animales, hecho que constituye una premisa del menosprecio a la condición humana. Los recursos a la tradición, libertad, arte, etc... pueden desmontarse fácilmente uno a uno. Sin embargo, para quienes empatizamos con humanos y demás animales, nos basta uno solo. El toro siente, e indiscutiblemente sufre, dado que, como mamífero, su mecanismo de transmisión del dolor es similar al nuestro.

Aunque es muy probable, que el lobby taurino, también tenga una única y fuerte motivación: la económica. Es necesario recordar

que, lo deseemos o no, contribuimos con casi 50 euros de nuestros impuestos, para sufragar "festejos" taurinos. Nuestro dinero se dedica a financiar la tortura y muerte de más de 60.000 toros al año.

Sólo en 2008 el Estado subvencionó con 600 millones de euros al sector taurino, cuarenta millones más que el año anterior, aún cuando el número de corridas había caído un 15,4%. Son cifras desproporcionadas para una actividad que, citando otra vez los datos del Ministerio de Interior, sólo da trabajo a 8.862 personas de forma directa.

Los citados recursos a la libertad o al arte, elevados términos que se corrompen en boca de los taurinos, no pueden admitirse como una argumentación válida. Resultan obscenas las comparaciones de una obra de Shakespeare



o Beethoven con esta "fiesta" tan cruel como prescindible, e insisto en las comillas, porque es difícil concebir semejante horror como un festejo.

El arte no es la vida, ni la realidad, es una interpretación elaborada por el artista. Que Goya en sus pinturas negras tratase el tema de la tauromaquia, como lo hizo con los desastres de la guerra, no puede constituirse en un criterio legitimador. De hecho la guerra también es una tradición, más universal y con más arraigo que las corridas de toros, y no creo que nadie pueda aducir que la repetición histórica de esos horrores la conviertan en algo correcto. Si así fuese convendría replantear nuestra posición ante las ejecuciones públicas, que también atraían al pueblo, o el derecho a la libertad de la mujer en la sociedad. Y debemos recordar que los términos de esta "fiesta" fueron definidos en los no tan lejanos, pero sí oscuros tiempos de Fernando VII. Si queremos retro-traernos a su origen, podríamos remontarnos a las fiestas dionisiacas, donde las mujeres adoraban al toro y lo adornaban con flores, antes de devolverlo al monte. El toro era entonces identificado como animal sagrado y tratado como tal.

La libertad en su concepción liberal, definida como conjunto de derechos individuales, es difícilmente aplicable al toro, desposeído de cualquier oportunidad de salvarse de una tortura pública para divertimento de una minoría, para quienes la libertad se define como el espacio de poder donde dar rienda suelta a los instintos más primarios. Si se aboliesen las corridas de toros, recuperaríamos parte del espíritu de los fundadores del liberalismo, de una concepción de la libertad basada en el intercambio tácito entre iguales,

y no en el maltrato a un perro o un bebé, que aunque no puedan expresarse con palabras, sienten de igual manera.

Pero no sólo en las corridas de toros se martiriza a este pacífico rumiante, en el pueblo de Tordesillas se realiza una persecución feroz y sádica de un toro hasta que es finalmente alanceado. En otras poblaciones se les prende fuego en las astas, se les arroja al mar o se convierten en objeto de sádico divertimento para un conjunto de "fieras disfrazadas de hombres" cómo describió Mariano José de Larra.

Sorprendentemente los grandes partidos suelen esquivar su responsabilidad a la hora de tolerar tales episodios criminales. Desde el P.A.C.M.A. (Partido Antitaurino Contra el Maltrato Animal) luchamos por la eliminación de toda esta brutalidad, y apoyamos cualquier iniciativa ciudadana, democrática y valiente que defienda a quienes no tienen voz. La abolición de la tauromaquia es y debe ser la punta de lanza de un movimiento animalista más amplio.

Sabemos que llegarán tiempos de acalorados debates, manifestaciones a favor y en contra, y un tema de enorme calado ético será utilizado como señuelo electoral. Pero las corridas de toros irán diluyéndose, independientemente del triunfo de la ILP o de la desgraciada declaración de Bien de Interés Cultural. Triunfará el progreso civilizatorio, el reconocimiento de derechos, y el desarrollo de la sensibilidad y la empatía hacia nuestros compañeros de viaje en este planeta, y finalmente, la tauromaquia desaparecerá. Como lo hizo la esclavitud humana, y como lo hará algún día, la que sufren, también, millones de animales.

Historia de Tolo

por Elisa Arteaga

Hemos conocido la existencia de Tolo, un joven toro 'bravo' de dos años de edad criado con humanos desde pequeño.

Su vida transcurre en una apacible finca rodeado de cariño, y ajeno a la gran suerte que ha tenido al ser apartado de aquel lugar donde nació, y el trágico destino que le aguardaba por ser lo que es, por pertenecer a una especie que durante siglos ha sido masacrada y estigmatizada por la ignorancia y la crueldad humana adornada de colores y destellos de tradición.

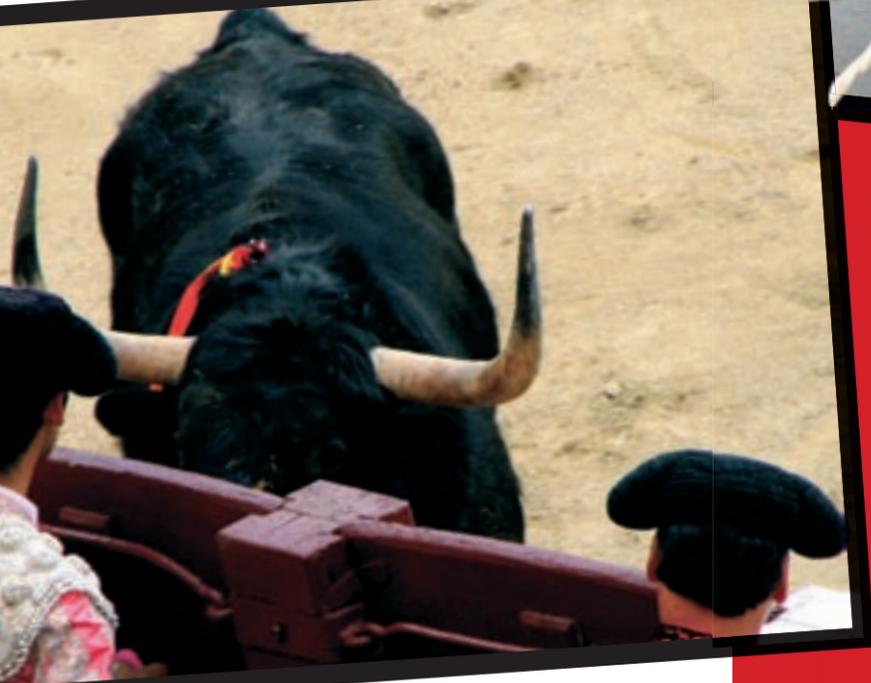
Tolo es juguetón y pasa muchos ratos entretenido con unas ruedas de camión. Le gusta que vaya gente a verlo, y escucha atento cuando hablan de él. Tiene un vínculo muy fuerte con sus cuidadores, a los que no para de dar muestras de cariño y lametazos. Sus ya casi 500 kilos imponen a cualquiera, pero sólo hace falta quedarse un minuto observándolo para darse cuenta de que es totalmente inofensivo y sólo quiere que entren al recinto a conocerlo y jugar con él.

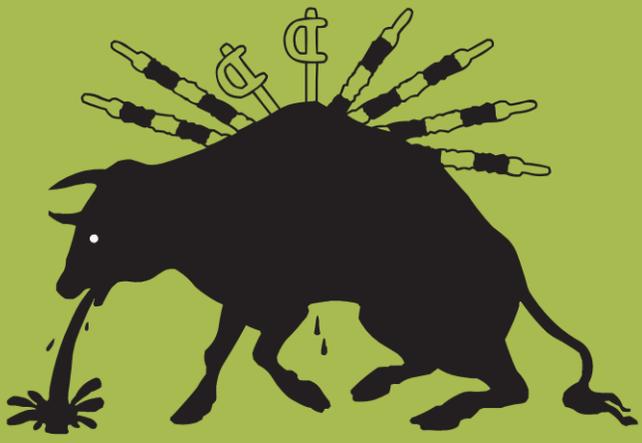
Las muestras de cariño hacia sus amigos humanos son constantes y nosotros nos preguntamos dónde está la fiera que nos quieren



pintar, la que ha nacido para ser toreada, la que no siente dolor ni miedo, ni tiene emociones.. sólo deberían mirarlo un minuto para darse cuenta de lo equivocados que están, de lo cruel e injusto que es torturar a un ser tan noble y bello.

Tolo no es un toro diferente ni especial por acudir si se le llama por su nombre, cualquier otro haría lo mismo; y respondería con la misma actitud de gratitud, de afecto, si les diésemos la oportunidad de vivir, sin torturas y en libertad.





pacma
*Partido Antitaurino Contra
el Maltrato Animal*
www.pacma.net

EN LAS PROXIMAS ELECCIONES,
ACUÉRDATE DE
LOS ANIMALES
PACMA - PARTIDO ANIMALISTA



Entra ahora en
WWW.PACMA.ES
y descubre cómo
puedes ayudar
a los animales
en las próximas
elecciones.

Zoonosis: Enfermedades transmisibles entre los individuos del reino Animal.

El término Zoonosis se usa cuando “una enfermedad pasa de los animales al hombre” y desde aquí se encuentra un problema bastante grave ocasionado por la visión antropocéntrica de los seres Humanos.



Los animales y los humanos pertenecemos al mismo reino, el Reino Animal, y nuestros genes, metabolismo, morfología y alimentación es compatible con las necesidades de todos los integrantes de este reino.

Somos todos iguales, somos todos animales. Pero este hecho es difícil de reconocer por el hombre, que culturalmente se sigue aferrando a la idea de que es superior a los animales, aunque científicamente sabemos que no hay diferencia entre ellos y nosotros. Este artículo dejará fuera los argumentos éticos, para centrarnos exclusivamente en los motivos sanitarios por los que la carne no es sana.

En los últimos decenios las prácticas de crianza, producción y matanza de los animales han tenido notables errores: la falta de consideración ética hacia los animales, el costo ecológico hacia el planeta, y deficiencia en la seguridad biológica provocan la muerte de miles de personas todos los años, por enfermedades que son contagiadas por los animales de granja. Cualquiera que piense que los animales viven felices y en bienestar en

las granjas industriales simplemente ignora todo lo que comió, vivió y sufrió ese animal antes de llegar a ser convertido en comida.

¿Qué provoca las enfermedades en los animales?

Desde la crianza podemos ver cómo las prácticas de producción cada vez distan más de los medios naturales y están próximas a convertirse en una serie de pasos computerizados, muchas veces sin la correspondiente plataforma de protección legal ni la supervisión que garantice su seguridad.

Por ejemplo, las vacas hoy en día no están en contacto con los toros, la mayoría de las cuencas lecheras sólo poseen hembras que son inseminadas artificialmente por medio de pajillas de semen. Pero sucede que las pajillas de semen pueden ser contaminadas o afectadas por cambios de temperatura, condiciones del transporte o la misma recolección del semen. Se han encontrado casos de pajillas contaminadas con Brucella (bacteria que produce la brucelosis, enfermedad que se caracteriza por la septicemia o infección grave generalizada de todo el cuerpo); y de otras enfermedades zoonóticas.

Siguiendo el mismo ejemplo, las vacas son forzadas a entrar en su ciclo Estral continuamente, es decir, las vacas ovulan cuando los ganaderos quieren por medio de la administración de hormonas y no como lo harían naturalmente en las estaciones del año que deberían.

Las dietas para las granjas industriales no están elaboradas a partir de sus necesidades naturales, sino las del productor. Es decir, los requerimientos nutrimentales del animal quedan cubiertos sólo en lo más básico, pues lo único que importa es que los animales ganen peso rápidamente.

Para ello, los productores evitan el sistema de pastoreo, que requiere de ejercicio y desgaste del animal, para criarlos en sistemas intensivos o granjas que hacinan a los animales. Nada de alimento natural, sino pienso tratado con hormonas de crecimiento, antibióticos y otros medicamentos que eviten las enfermedades propias del hacinamiento.

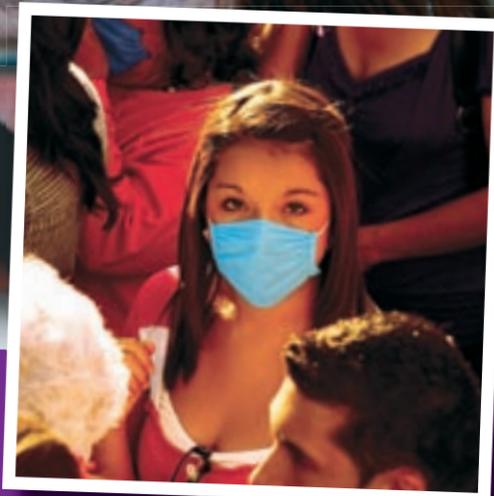
Dichos piensos permanecen en bodegas mucho tiempo, y no es extraño que se añejen, llegando a producir microorganismos que generan toxinas altamente dañinas para la salud, como lo es

el caso de la Shigella (que produce diarrea) y algunos nuevos Serotipos de E-Coli*, que en el tracto digestivo de los animales encuentran un muy buen caldo de cultivo para reproducirse, y en algunos casos, hasta mutar.

La dificultad para tratar las enfermedades en las granjas industriales es la principal causa de la “resistencia a los medicamentos por parte de los microorganismos”, es decir los trabajadores no atienden a los animales individualmente, sino cuando se llega a notar que alguno está enfermo (algo poco habitual con el ritmo frenético de las granjas), se medica a todos los animales.

Esto, en primera instancia detiene el problema, pero en caso de haber un rebrote, el patógeno ya conoce la interacción contra el medicamento, obligando a aumentar las dosis y medicar indiscriminadamente a los animales. Esto encierra el peligro de volver inmune a los microorganismos a dichos medicamentos, y a utilizar nuevos fármacos que pueden no ser eliminados por el hígado de los animales, luego pasa a los músculos y demás vísceras que se dedican al consumo humano.

MVZ Bioeticista Arturo González Sánchez
arturofaunapolis@hotmail.com



Vías de contagio de Zoonosis

El hacinamiento en los corrales, maternidades y salas de engorda, carencia en las buenas prácticas de manejo, y stress continuo en los animales, provoca una inmunosupresión que combinada con la debilidad de estos animales por falta de ejercicio y la Bioseguridad nula por ahorro de recursos convierten una granja industrial en un laboratorio de enfermedades que invita a cualquier microorganismo oportunista a realizar su colonización, y la difusión va por cuenta de los consumidores que se llevan la enfermedad en cada bocado y se las dan a sus familias.

Basta con mirar hacia atrás y aprender de la historia estamos viviendo las consecuencias de un problema que se viene arrastrando con ejemplos muy claros que han cobrado miles de vidas, humanas y animales, como las epidemias de las Vacas Locas, la Gripe Aviar, la Fiebre Porcina, entre otras.

Las Zoonosis tienen varias vías de entrada, no se han extendido en las ciudades sólo por contacto directo con animales, sino por consumirlos.

Mi humilde sugerencia: hazte vegetariano.

* La E-Coli es especialmente dañina, produce infecciones intestinales y extra-intestinales severas, como infecciones del aparato excretor, cistitis, meningitis, peritonitis, mastitis, septicemia y neumonía, entre otras.

L'Escola de Samba de Sitges 

markatú

atucada

655 52 00 41

www.markatu.com
www.timbalada.org

ECO  Integral  ARTESANS 

Integral Artesans elabora desde 1984 Productos naturales, ecológicos e integrales de alta calidad, respetando el medio ambiente y la vida salvaje, sin perjudicar la salud de las personas

- Producción agrícola responsable
- Agricultura biológica

Tel: 937579350 / 625408148
Fax: 937579407
Eco-integralartisans@helloworld.com



APOYA NUESTRO TRABAJO

Día Sin Carne 2010 ▶



Circo Madrid 2010

25 de enero de 2010

Seis activistas de AnimaNaturalis se desnudaron pintados de tigre para protestar, frente al Gran Circo Americano de Madrid, por el uso de animales en este tipo de espectáculos y han pedido al Ayuntamiento de la capital que prohíba estos eventos, ya que "maltratan a los animales en entrenamientos y funciones".



21 de marzo 2010

AnimaNaturalis celebró el Día Sin Carne en varias ciudades de España y Latinoamérica. En Barcelona se organizó un vistoso pasacalles en pleno centro de la ciudad, donde al son de una batucada las chicas-verdura invitaban a los ciudadanos a plantearse la saludable alternativa de una dieta sin carne.



Acto Mallorca 2010

17 de enero de 2010

Con un lema claro: "Sant Antoni benedice a los olvidados", AnimaNaturalis estuvo presente en las tradicionales 'beneïdes' de Palma, para recordar a todos los animales que son explotados por acciones del ser humano.



Toros Madrid

10 de mayo de 2010

AnimaNaturalis y PACMA organizaron un acto de protesta en Madrid frente a la Plaza de Toros de Las Ventas en motivo de los más de 200 toros que estaban siendo torturados y asesinados durante las Fiestas de San Isidro.



Manifestación Madrid 2010

29 de marzo de 2010

AnimaNaturalis fue una de las organizaciones convocantes de la gran manifestación en Madrid, en la que 20.000 personas pidieron que torturar a un animal no sea declarado Bien de Interés Cultural.



Vic

5 de mayo de 2010

AnimaNaturalis logra que Vic (Cataluña) se declare libre de circos con animales, gracias a las cartas de protesta, entrevistas y a la moción presentada por el grupo de ICV en el Ayuntamiento.



Circo Valencia

4 de enero de 2010

Decenas de personas protestaron por el maltrato animal en los circos y pidieron que se prohiban estos espectáculos mientras tres personas posaban semidesnudas y encadenadas disfrazadas de elefante, tigre y león junto a la plaza de toros de Valencia, donde estaba instalado el Circo Wonderland.

Ramblas de Animales



El fin de la venta de animales en La Rambla de Barcelona ha sido, sin duda alguna, el exitoso fruto del trabajo de diferentes organizaciones animalistas, que desde hace muchos años venían denunciando las condiciones en que los animales son mantenidos en cada puesto de venta. Condiciones de hacinamiento, falta de movilidad, exposición a las inclemencias climáticas y el stress del centro de la ciudad (ruido de personas, manipulación constante, tráfico de personas y locomoción, etc.), riesgo a la salud animal y pública, entre otras, son las que normalmente rodean a estos infelices mamíferos, aves y reptiles; expuestos cual objetos inertes a los caprichos de los paseantes.

La existencia de estos puestos de animales vulnera la Ordenanza sobre Protección, Tenencia y Venta de animales y Ley de Protección de Animales 22/2003, ambas vigentes hoy en día. Desde el año 2004 diferentes organizaciones denunciaron públicamente este hecho: la Asociación por la Defensa de los Derechos Animales (ADDA), Ecologistas en Acción de Cataluña, la Federación de Entidades pro Derechos de los Animales y la Naturaleza (FEDAN) comenzaron una recogida de firmas y la publicación de postales de denuncia para que el público enviase a las autoridades correspondientes. En 2005, la Coordinadora y Asesora de Protectores de los Animales protestó denunciando la ilegalidad y crueldad de los puestos de venta de animales. En 2006, AnimaNaturalis inició sus protestas enjaulando a un activista frente a los puestos de animales. En mayo del 2007, la prensa publicaba el posible cierre de estos puestos, por la inconformidad de muchos ciudadanos y la denuncia de las ONG's animalistas. AnimaNatu-

ralis nuevamente se hizo presente con un impactante acto de gran repercusión mediática en las Ramblas, donde 7 activistas desnudos y enjaulados pedían el cierre de los puestos y la libertad de los animales. Al mismo tiempo pusimos a disposición del público cartas de protesta para enviar al Ayuntamiento. El proceso de negociación de cierre de algunos puestos que llevaba a cabo el ayuntamiento con los locatarios, quedó detenido por las elecciones municipales. Pero ese mismo verano, AnimaNaturalis prosiguió agresivamente su campaña, con actos semanales de información y sensibilización en las mismas paradas de las Ramblas para repartir folletos bilingües que informaron de la situación a los paseantes, y recogiendo firmas para apoyar el cierre de estos puestos.

En 2008, el Colegio de Veterinarios de Barcelona afirmó que los puestos de venta no cumplían la normativa sobre protección de animales en Cataluña, violando especialmente el apartado de condiciones sanitarias. El año siguiente, la Plataforma Ramblas Éticas denunció públicamente a los locatarios por lanzar los cuerpos de animales muertos -y algunos vivos, pero débiles- a la basura de la vía pública, y enjaularon a dos activistas durante 36 horas, las mismas que los animales deben esperar encerrados dentro de los locales metálicos durante el descanso semanal de los locatarios. Ese mismo año, la organización británica Born Free International también apoyó la moción, lanzando una campaña pública para enviar cartas a las

autoridades de Barcelona exigiendo el cumplimiento de la ley.

Todo este abanico de protestas y denuncias rindió su fruto gracias al trabajo de las asociaciones y el apoyo de la gente sensibilizada con el sufrimiento animal. Sin el apoyo de todos los ciudadanos que se oponían al maltrato de estos animales, habría sido imposible leer lo que la prensa esperanzadoramente nos anunció en abril de 2010: el cierre de todos los puestos de animales de las Ramblas. Sin embargo, el trabajo continúa porque sólo hemos logrado detener una ac-

tividad que vulnera las mínimas condiciones de vida e intereses de los animales. Con tu conciencia, tu apoyo y colaboración, seguro podremos seguir trabajando en la concienciación pública y la educación no violenta, para hacer de este mundo un mejor lugar para todos los animales.



llévate lo mejor...

Menú diario
Daily menu
Servicio de catering
Catering service
De Lunes a Domingo de 11:00 a 23:00
Monday to Sunday

Escudellers 42 BCN.
933.189.215



HUMMUS

¿Qué es esto?

es un plato libanés

es típico de la zona que va desde Grecia a Arabia

Y aporrea como el principal ingrediente

GARBANZOS

¡tenemos muchas proteínas!

¡Delicioso!

CORAZÓN SANDO

Utilizaremos 1 taza de garbanzos...

3 tazas de agua

o bien un par de garbanzos cocidos

Cigroi

EL LIMÓN

tiene mucha vitamina C

¡y de mí uso un par de cucharadas grandes!

ácido cítrico

¡pueden ser más!

También añadiremos dos cucharadas grandes de tahini

La Tahini es una crema o puré de almendra.

2 dientes de ajo

una cucharada de aceite de olivos virgen

1/2 cucharadita de sal

1 cucharadita de comino

y un poco de pimientón rojo

¡¡¡¡¡¡¡¡

pondremos los garbanzos en remojo durante la noche para hacer el hummus al día siguiente

ZZZZZZ

ooooohaaa...

¡qué bueno!

después de haber hervido los garbanzos con 3 tazas de agua durante 1 hora a fuego lento y sin tapar los trituraremos con el zumo de limón

... el tahini

La puedes encontrar en los países en tiendas de comida árabe

... los ajos

... el comino

... y la call

si tienes prisa me puedes utilizar a mi

Una vez triturado todo echaremos el hummus en un plato o recipiente y lo espolvoreamos con pimentón rojo

añadiremos un poco de aceite de oliva y decoraremos con un poco de perejil

también podemos decorar con unas lentejas negras

Lo serviremos acompañado con pan de pita o con verduras crudas cortadas longitudinalmente

pan de pita

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

Llegó la hora de cuidarse



Por Fabiola Leyton

Consejos para fortalecer tu salud y sentirte mejor

Te damos algunos consejos para evitar algunas enfermedades importantes y cuidar tu salud.

- Olvida las grasas animales: reemplaza la carne, huevos y lácteos por vegetales, frutas y verduras, cereales integrales (pasta, pan, arroz y avena sin refinar), granos (alubias, lentejas, guisantes), nueces, semillas de todo tipo.

- Pásate a las grasas vegetales: los ácidos esenciales del Omega 3 protegen tu corazón. El aceite de lino es muy rico en omega 3. Añádelo como aderezo a las ensaladas, salsas y comidas. También puedes comer nueces, alubias de soja y vegetales de hoja verde. El aceite de pescado con Omega 3, puede tener menor efecto por el contenido de mercurio y dioxinas que contaminan el mar y sus seres vivos.

- Evita o reduce el consumo de leche: en un estudio* se comprobó que las mujeres que beben más de un vaso de leche entera al día tienen un riesgo superior a tres veces de padecer cáncer de ovario que las que no lo hacen. Además de esto, puede generar problemas de colesterol: "Una sola taza de leche entera tiene 34mg de colesterol, mientras una loncha de bacon 3mg" declaró la bioquímica Olga Cuevas. Muchos países están suprimiendo los lácteos de las tablas de grupos de alimentos fundamentales por la mayor incidencia de colesterol elevado que supone en niños**.

- Pásate a leches vegetales: de soja, de arroz, de avena, de avellanas. Son sabrosas, sanas y sin colesterol.

- Consume fibra vegetal: de frutas, verduras, granos y cereales, que disminuyen la presión y el colesterol, además de aportar antioxidantes y vitaminas A, C y E.

- Consume 5 piezas de frutas y/o vegetales al día.

- Mantén tu peso controlado y haz ejercicio regularmente.

- Disminuye o corta el consumo de sal, porque aumenta la presión sanguínea.

- Relájate.

- Reduce y corta el consumo de alcohol y de tabaco.

FUENTES:

* METTLIN, C.J.; PIVER, M.S. "A case-control study of milk-drinking and ovarian cancer risk" Am.J. Epidemiol, 132:871-876 (1990).

** "QUE TUS ALIMENTOS SEAN TU MEDICINA"; Felipe Hernández Ramos Nutricionista Clínico, Director de I.N.C.A (Instituto de Nutrición Celular Activa)

Sol, salud y sabor

Más recetas en HazteVegetariano.com

Recetas de Elena Torres
eldelantalverde.wordpress.com

"Me niego a comer la agonía." Marguerite Yourcenar



Crema de Brócoli y Comino

Ingredientes

500 gr brócoli
500 gr patatas
1 cebolla pequeña
4 cucharadas de nata vegetal
1l. de caldo de verduras
2 cucharaditas de comino en grano
Pimienta blanca molida
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

En una olla, pon a calentar a fuego suave dos cucharadas de aceite. Cuando esté tibio, echa el comino y deja dos minutos dorando, hasta que empiece a desprender un agradable aroma. Pica la cebolla y agrégala, regándola con un poco de sal para que "sude" y se haga antes. Cuando esté dorada y suave, añade las patatas peladas y troceadas, el brócoli también cortado y el caldo. Sube el fuego al máximo hasta que rompa a hervir. Entonces tapa, baja el fuego a medio y deja cocinando unos 20 minutos, hasta que las verduras estén blandas. Retira del fuego, deja reposar un par de minutos y agrega la nata. Con la batidora, muele todo hasta formar una crema homogénea. Salpimenta al gusto y sirve muy caliente, decorando si quieres con unos chips de zanahoria cortada finísima y fritas en aceite muy caliente unos segundos, hasta que doren. Variante Si no tienes nata, utiliza 1/2 taza de leche vegetal (soja, arroz, avena,...) procurando siempre que no tenga azúcar añadido.

Para conseguir las mejores recetas y propuestas 100% vegetarianas, visita: HazteVegetariano.com o escribenos a recetas@haztevegetariano.com



Tortilla de Setas (sin huevo)

Ingredientes

400 gr de setas variadas: champiñones, seta ostra, etc.
2 patatas medianas
1 vaso de leche de soja o agua
3 cucharadas colmadas de harina de maíz (maizena)
1 ajo
Perejil fresco
Pimienta blanca molida
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Cuece las patatas al vapor y cuando estén blandas, pela y parte en láminas algo gruesas. Limpia las setas con un paño húmedo, para retirarles los posibles restos de tierra, y lámina. En una sartén con dos cucharadas de aceite dóralas a fuego vivo. Retira y sofríe en el mismo aceite el ajo pelado y laminado. Mezcla las patatas y los champiñones con todos los demás ingredientes en un bol grande, salpimenta al gusto y echa un par de cucharadas de perejil fresco picado. Vierte en una sartén antiadherente con una cucharada de aceite, pon el fuego bajo-medio, tapa y deja cocer unos 10 minutos. Con ayuda de un plato, gira la tortilla y dora por el otro lado. Es posible que tengas que darle un par de vueltas más. Asegúrate que queda cuajada por dentro y dorada por fuera. La puedes tomar caliente recién hecha, o también está deliciosa a temperatura ambiente al día siguiente.

Idea

Si te gusta un plato más consistente, sólo tienes que freír las patatas en lugar de cocerlas. Quedará buenísima también.



Cazuela de Seitán Macerado

Ingredientes

300 gr de seitán
1 tomate
1 cebolla
300 gr patatitas pequeñas
200 gr champiñones
Aceitunas negras
2 dientes de ajo
Perejil
-Para el macerado-
Romero seco
2 hojas de laurel seco
1/2 vaso de agua
1 cucharadita de mostaza
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de zumo de manzana
Sal

Elaboración

En un recipiente mezcla todos los ingredientes del macerado y adoba, por un par de horas como mínimo, el seitán cortado en cubos, el tomate en rodajas gruesas y varias rodajas de cebolla. Por un lado, pela y cuece al vapor las patatas enteras hasta que estén tiernas. Por otro, saltea los champiñones en dos cucharadas de aceite, los ajos muy picados y un poco de perejil. Cocínalo a fuego medio-alto para que tuesten por fuera pero el interior les quede "al dente". Coloca en una cazuela las patatas como fondo, encima la mezcla de los ingredientes macerados, sin el caldo, con los champiñones. Riega con unas cucharadas del caldo de macerado. Precalienta el horno a 170° C y cuece a media altura durante unos 15 minutos. Coloca unas aceitunas negras por encima y echa un poco más de caldo si hiciera falta. Vuelve a cocer unos 5 minutos más. Sirve caliente acompañado de un pan de pueblo y un vasito de vino tinto.



Paté de Avena y Manzana

Ingredientes

50 gr copos de avena suaves
1 manzana roja biológica
100 gr nueces peladas
100 gr semillas de girasol peladas y crudas
1 cebolla grande
2 cucharadas de lecitina de soja (en gránulos)
Aceite de oliva
Pimienta molida
Jengibre molido
Canela molida
Nuez moscada
Sal

Elaboración

Pica la cebolla muy fina y póchala en cuatro cucharadas de aceite, a fuego muy suave, hasta que quede suave y ligeramente dorada. Añade la manzana rallada, sin pelar, con un poco de sal, pimienta, nuez moscada recién rallada, jengibre y una pizca minúscula de canela. Deja a fuego suave, tapado, hasta que se forme una pasta. En otra cazo calienta dos cucharadas de aceite y, a fuego bajo, tuesta las nueces y las pipas de girasol molidas. No dejes de remover con una cuchara de palo y, cuando empiecen a desprender ese aroma tan característico a tostado, incorpora los copos de avena, la lecitina de soja y la pasta de cebolla y manzana. Mezcla todo, deja tapado a fuego suave unos 5 minutos más y corrige de sal y especias, a tu gusto. Recuerda que no debe quedar dulce, y mejora mucho con ese toque picante de la pimienta, el jengibre y la nuez moscada. Retira del fuego y coloca en un molde con tapadera, para que el propio vapor termine de cocinar la mezcla y se asienten los sabores.

Ideas

Este paté hará las delicias de tus comensales, tomado como aperitivo junto a variedad de panecillos. También queda muy bien como relleno de un sandwich o bocadillos vegetales o tomado como dip con palitos de frutas y verduras.

El Hierro

NAZIRA DOCMAC

El hierro es un nutriente de carácter esencial, debido a que nuestro organismo no es capaz de sintetizarlo y debemos incorporarlo mediante los alimentos a nuestra dieta.

Cumple diversas funciones, siendo las más importantes el transporte de oxígeno a través de nuestra sangre y la estimulación del sistema inmune para prevenir enfermedades.

La carencia de este elemento en nuestra dieta puede provocarnos debilitamiento, fatiga y anemia.

Este mineral lo encontramos en alimentos de origen animal y de origen vegetal, pero presentado de diferente manera, existiendo un hierro denominado Heminico o Hem y otro denominado no Heminico o no Hem.

El primero está presente en carnes, pescados y mariscos, se le suele atribuir mayor importancia debido a que se absorbe de mejor manera en el organismo, es decir, posee una mayor biodisponibilidad, al contrario del hierro no Heminico que se encuentra en alimentos vegetales, el cual es más sensible a la acción de inhibidores, lo que hace que sea considerado de menor biodisponibilidad.

Sin embargo, se puede aumentar la absorción del hierro no Heminico consumiendo altas

dosis de vitamina C y otros ácidos orgánicos presentes en frutas y verduras

También el hierro de los vegetales se compensa por su mayor cantidad, como puedes apreciar en la siguiente tabla.

Contenido de hierro de 100 grs. de producto:

Hierro Heminico	
Vacuno	3.3 mg
Pollo	1.8 mg
Pavo	3.8 mg
Panita de vacuno	6.8 mg
Sardinas	5.0 mg
Pescado	0.7 mg

Hierro no Heminico	
Soya	8.8 mg
Germinados	0.5 mg
Lentejas	6.8 mg
Germen de trigo	8 mg
Algas marinas	22 mg
Perejil	5 mg
Harina integral de trigo	3.3 mg
Levadura de cerveza	2.7 mg
Almendras	4 mg
Avellanas	5 mg
Nueces	3 mg
Maní	2 mg

Como verás, con una buena planificación en la dieta un vegetariano no debería tener riesgos de padecer anemia.

Si quieres aprovechar todo el hierro presente en los vegetales, evita los alimentos que inhiban su absorción, tales como el café, el té y el cacao.

Te aconsejo que por ningún motivo acompañes tus comidas ricas en hierro no Heminico con lácteos de origen animal, o con té. Los excesos de sales de calcio y de teína pueden provocarte anemia, porque bajan la absorción del hierro.

Otro nutriente que debes considerar es la fibra.

Existen dos tipos de fibra, una soluble que retrasa el vaciamiento gástrico y hace más lento el tránsito intestinal, y una fibra insoluble que ejerce la acción contraria y aumenta el tránsito intestinal. Debes tener cuidado con esta última, ya que un exceso de fibra insoluble puede provocarte pérdidas de hierro. Pero no te asustes, esto sólo ocurre cuando ingieres una dosis mayor a la recomendada. Los alimentos que debes controlar al momento de comer vegetales con hierro son: los cereales integrales, el centeno y los productos derivados del arroz.

Los que puedes consumir sin miedo a que inhiban tu hierro son la avena, la cebada, las lentejas, las habas, las judías verdes y en general los guisantes secos.

Los animales sienten y sufren. HazteVegetariano.com

Kreation: Tom Krutt, Maria Pernhaupt-Hudaj, Alexander Mandic.

Fotos: Thomas Smetana, Bildbearbeitung: Bkaupapier



www.AnimalNaturalis.org
www.HazteVegetariano.com

