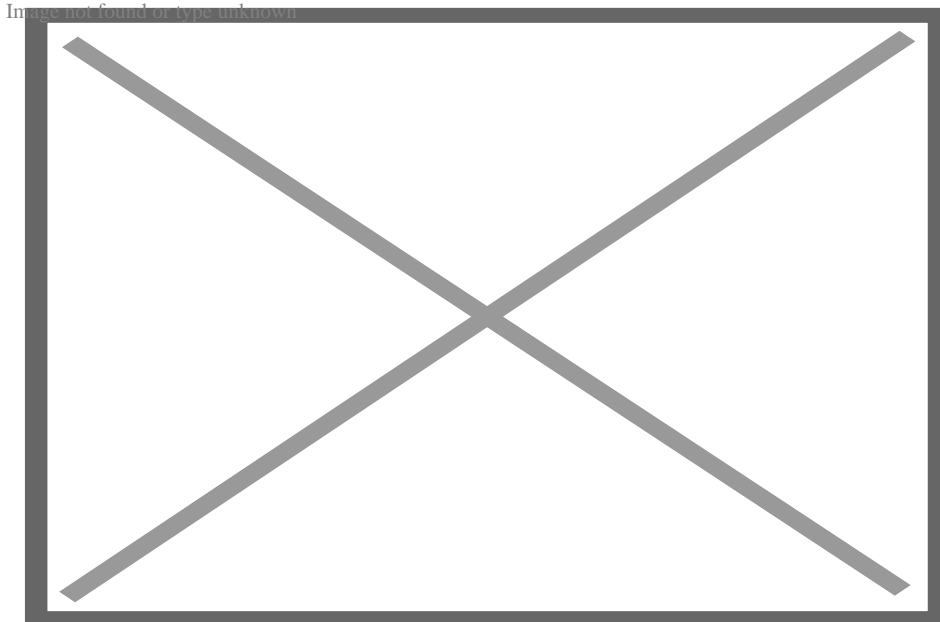


Veganos vs No veganos

Descripción



Para muchos, ser vegano es una forma de vida que implica el respeto por el medioambiente. Sin embargo, otros consideran que se trata de una medida drástica e incomprensible. Tras la barrera de la intolerancia que a veces separa a estos grupos, usualmente podemos encontrar cientos de argumentos, pero poco conocimiento. Aquí los pros y los contras de ambas corrientes.

Por Débora Huentrul

dhuentrul@todonoticias.cl

[Follow @HsDbora](#)

“Decir que una persona vegana es aquella que no come carne y solo ingiere alimentos vegetales es frivolar demasiado el tema” dice Amelia Samaniego. Tiene 27 años y desde hace diez años que se convirtió en vegana. Nunca se ha arrepentido de su decisión y declara ser una amante de la comida. Ella argumenta que no es vegana para estar en forma o ser delgada, sino por un hecho que la marcó cuando tenía 16 años: ver un documental sobre lo que pasaba dentro de los mataderos.

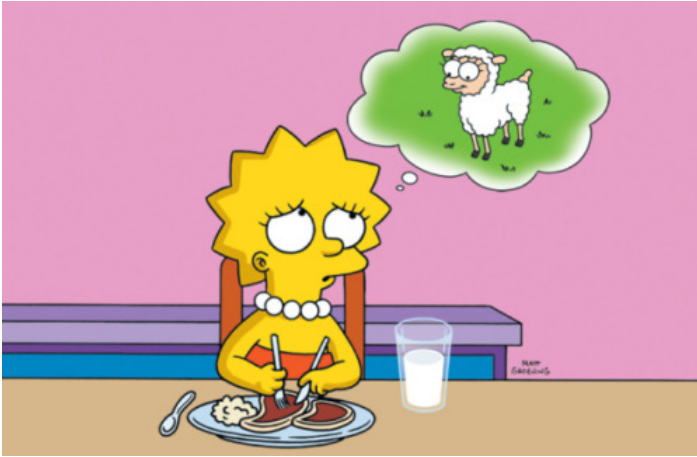
“Después de ver ese documental sentí mucho asco, mucho desprecio por el ser humano. Es horrible como tratan a los animales y como se defiende el desconocimiento de ese tema en la sociedad. No me costó dejar de comer carne después de eso, porque son imágenes que nunca podré sacar de mi cabeza”, dice ella.

Hay que tener en cuenta que ser vegano no es lo mismo que ser vegetariano. Los vegetarianos restringen la carne de su dieta, pero sí consumen alimentos derivados de los animales, como la leche y los huevos. Los veganos, por otra parte, no consumen estos últimos, algo que muchos expertos en

nutrición sentencian como poco saludable al argumentar que esta dieta carece de los nutrientes básicos para mantener un buen estado de salud.

Pero Amelia desmiente esto:

“Las proteínas las proveen las legumbres y la leche de soja tiene lo mismo que la leche normal. Muchos inventan cosas que no son ciertas para desacreditar el veganismo, pero yo soy la prueba viviente de que sí se puede estar bien y con energías cuando eres vegano. Jamás me siento agotada sin razón, estoy en mi peso justo y rara vez me enfermo. Incluso me siento mejor físicamente que cuando no era vegana”



Los motivos aducidos por las religiones y los individuos para adoptar el vegetarianismo han sido, principalmente, para evitar la muerte y el sufrimiento de los animales. Pero en algunas religiones, como en la budista, se cree que la abstinencia de carne favorece la concentración mental y la espiritualidad. Más recientemente han cobrado importancia los argumentos de salud y los de tipo ecológico, motivados en gran parte por grupos sociales que critican la crueldad hacia los animales.

Si bien muchos creen que restringir de la dieta los huevos y la leche es una estupidez, los veganos argumentan que las gallinas y las vacas son explotadas al máximo dentro de las fábricas hasta que mueren de agotamiento.

“A esos animales los mantienen vivos solo para satisfacer a las personas. Están en condiciones horribles y, cuando ya no sirven más, los matan y lo reemplazan con otro”, dice Amelia “Por eso no como huevos ni leche, porque no respaldo ese sistema. Muchos me dicen que eso no cambiará nada, pero no me importa. Yo tengo la consciencia limpia”

“Si realmente algo te afecta y estás en contra, entonces has algo más que sentarte allí a comer verduras”

Generalmente, quienes no siguen la corriente vegana o vegetariana suelen reaccionar de forma distinta: con indiferencia, burla, irritación o enfado. Sus detractores más fervientes argumentan que ser vegano o vegetariano va en contra de la naturaleza, puesto que también existen los animales carnívoros. Para otros no es más que una moda.

Pero el principal problema, según muchos, es la intolerancia de quienes siguen este estilo de vida,

muchos de los cuales intentan convertir a los demás o, incluso, manifestarles su desprecio por su “crueldad y frivolidad”.

Marcos Leiva es estudiante de diseño gráfico y practica artes marciales desde hace años. Declara amar la naturaleza y los animales (vive con un perro y un gato), y aunque dice que respeta y entiende muchos de los argumentos de las personas veganas, para él hay un error en la base central de su enfoque:

“Cuando yo les digo a los veganos que deberían movilizarse de verdad para lograr un cambio, además de limitarse a no consumir esos alimentos, ellos se echan para atrás. Les gusta decir que la intención lo que importa, pero yo pregunto “¿a quién le importa? Si realmente algo te afecta y estás en contra, entonces has algo más que sentarte allí a comer verduras. Además, una familia pobre o de ingresos medios no puede costearse la cara vida alimenticia de un vegano. La comida de los veganos no es accesible a todos los grupos sociales”.

Y añade:

“Yo también desprecio esos mataderos industriales, pero los pescadores artesanales no son malas personas ni tampoco lo es mi padre por tener un gallinero y una vaca. Toda la vida, el hombre ha cazado, y así mismo, este ha sido cazado por otros animales. Hay que llegar a un acuerdo con el ciclo de la vida y la muerte. Estamos todos conectados en esta tierra y la muerte es una parte necesaria e inevitable de la vida. Ya sea la muerte de animales causada por una dieta vegana que obliga al planeta a un ciclo antinatural y no sostenible de producción y que no nos garantiza a muchos de nosotros los nutrientes necesarios, o la muerte causada por una granja con animales que cierre el ciclo cultivando su riqueza natural de manera tradicional, siempre habrá muerte en nuestros platos. No puedes pretender ser algo que no eres. Así es la naturaleza, le duela a quien le duela”.

Fecha de creación

octubre 2013