



ALIMENTACIÓN CON COMPASIÓN



Los Cristianos están de acuerdo que debemos servir a Dios con nuestras mentes y corazones, lo cual incluye cuidar a toda la Creación de Dios. Sin embargo, la industria de la agricultura animal moderna es inherentemente cruel con los animales, daña al medio ambiente y causa mucha miseria a la humanidad. ¿Cómo es que lo que decidimos comer afecta nuestros valores Cristianos?



LOS ANIMALES DE DIOS

Jesús dijo que Dios alimenta a los pájaros (Mateo 6:26) y que no se olvida de los gorriones (Lucas 12:6). Las criaturas de Dios, cada una a su manera, demuestran una gran variedad de sentimientos – curiosidad, placer, diversión, amor, alegría, miedo, enojo, dolor y placer.

- Las vacas juegan y disfrutan de la compañía de otras vacas.¹
- Los cerdos o puercos son inteligentes y curiosos, y forman lazos con otros puercos y otras especies de animales.²
- Los pollos tienen personalidades distintas y responden a sus nombres.³
- Los animales que la gente consume son, de muchas maneras, iguales a las mascotas que amamos.⁴

Y aun así en los Estados Unidos prácticamente todos los animales de granja viven en condiciones insalubres, atestados, en medio de mal olor, sin ventanas y donde sufren de gran manera. Por ejemplo:



Hog Farm Management ha aconsejado, "Olvidense que el puerco es un animal. Trátenlo como si fuera una máquina."

©CIWF



No harán mal ni dañarán en todo mi santo monte.

Isaías 11:9

- A los animales se los castra, se les corta el pico y sufren otras mutilaciones rutinarias y dolorosas sin ningún analgésico.
- Las gallinas ponedoras de huevos viven en jaulas tan pequeñas que no pueden ni siquiera estirar sus alas.
- Las cerdas o puercas preñadas pasan meses en jaulas tan pequeñas que no pueden ni siquiera darse vuelta.
- Millones de pollitos son enviados por correo postal cada año. A pesar de que la tasa de mortalidad y de daños es muy alta, los productores consideran a los pollitos de muy poco valor, y por lo tanto, que no merecen transporte humano.⁵
- Las vacas madres sufren por días o semanas después de que las separan de sus terneros para que los humanos tomen su leche.⁶
- Hoy en día la gente que maneja las granjas industriales no tiene ninguna consideración por el bienestar de los animales. Estas personas aceptan prácticas que



aumentan las ganancias sin tener en cuenta el sufrimiento, dolor y muerte que causan.⁷

Aquellos que consumen estos productos de granjas industriales están promoviendo la violencia. ¿Qué dice esto sobre nuestra fe? ¿Podemos acaso profesar fe en un Dios benévolo si creemos que Dios aprueba la crueldad hacia los animales? Es más, si nuestra sociedad cree que es perfectamente aceptable abusar de animales débiles y vulnerables, ¿acaso esto no pone a humanos vulnerables en un riesgo mayor?



Los terneros criados para carne no pueden darse la vuelta por 18-20 semanas antes de ser sacrificados.

©CIWF

Lo que la industria de agricultura animal no quiere que usted sepa.

La razón por la que la agricultura animal hace lo posible para que el público no sepa la verdad es porque esta industria entiende que la mayoría de la gente compasiva, especialmente gente de fe, rechaza estas crueles prácticas. La agricultura animal y sus aliados en posiciones legislativas han

aprobado leyes que criminalizan el tomar fotografías o la documentación de cómo los animales de Dios son rutinariamente abusados en granjas industriales.

¿Qué dice la Biblia en cuanto el comer carne?

La Biblia no prohíbe comer carne. Mucha gente ha necesitado comer carne para nutrirse, pero ahora eso no es necesario para la mayoría de los Cristianos, quienes viven en medio de la abundancia y variedad de alimentos. La Biblia describe al vegetarianismo como el ideal de Dios, y este tipo de dieta se ajusta al principio bíblico central de guardianía y protección. En el paraíso, todas las criaturas vivían pacíficamente, y Dios les dijo a los humanos y a los animales que consumieran sólo comida basada en las plantas (Génesis 1:29-31).



Vaca rescatada viviendo en un refugio.

Benditos los misericordiosos.

Mateo 5:7



Muchas profecías, como la de Isaías 11:6-9, prevén el retorno a este mundo vegetariano, donde lobo, cordero, león, vaca, oso, serpiente y niño coexistirán pacíficamente. Los vegetarianos cristianos, conscientes de la naturaleza pecadora de los humanos, creen que debemos esforzarnos por alcanzar este mundo armonioso que Isaías imaginó para tratar de vivir de acuerdo a las enseñanzas de Jesús: “Venga tu reino, Hágase tu voluntad, así en el cielo como en la tierra” (Mateo 6:10).

¿Por qué Dios creó a los animales?

En Génesis 2:18-19 se indica que Dios creó a los animales como compañeros y ayudantes de Adán. Adán les dio nombres a los animales, lo cual creemos demuestra interés y amistad. Los granjeros no les dan nombres a los animales que explotan y matan.

¿Le importan los animales a Dios?

En Proverbios 12:10 se enseña que “El hombre justo cuida la vida de sus bestias” y el Salmo 145:9 nos recuerda que “El Señor es bueno para



Gallinas en jaulas que miden ½ pie cuadrado por ave.

©CIWF

Cuando consumimos productos de granjas industriales estamos diciendo claramente: Yo apruebo.

Háganlo nuevamente.

Rev. Frank L. Hoffman

con todos y su compasión es para todo lo que él ha hecho”.

La Biblia describe el interés de Dios por los animales (Mateo 10:29, 12:11-12, 18:12-14) y prohíbe la crueldad (Deuteronomio 22:10, 25:4). Todas las criaturas comparten el descanso del Sabbath (Día del Reposo) (Éxodo 20:10; Deuteronomio 5:14). La Biblia describe animales alabando a Dios (Salmos 148:7-10, 150:6) y muestra a animales presentes en la eternidad (Isaías 65:25; Revelaciones 5:13). Dios cuida a los animales (Salmo 36:6; Efesios 1:10; Colosenses 1:20) y los animales dependen de Dios para su sustento (Salmos 104:27-31, 147:9; Mateo 6:26; Lucas 12:6) y liberación (Jonás 3:7-9; Romanos 8:18-23).

Jesús dijo, “Benditos los misericordiosos” (Mateo 5:7), sin embargo prácticamente todos los animales de granja son tratados sin misericordia. ¿No debería la Regla de Oro (Mateo 7:12) – no hagas lo que no quieres que te hagan – guiar el cómo debemos tratar a los animales?

¿Acaso las leyes no aseguran el bienestar de los animales de granja?

En los Estados Unidos, como en muchos otros países, los



procedimientos rutinarios en las granjas industrializadas están específicamente exentos de toda legislación humanitaria, sin considerar el dolor y el sufrimiento que los animales sientan. Prácticas tales como la mutilación corporal, que garantizarían felonías y cargos de crueldad contra los animales si se tratara de gatos o perros, son perfectamente legales cuando se trata de cerdos o pollos.



Sean compasivos, así como su Padre es compasivo.

Lucas 6:36

¿Qué hay sobre los animales criados "humanamente"?

A pesar de que no todos los animales de granja sufren de la misma manera, nunca es benéfico el matar un animal sano y joven. La gente debería saber que los términos como "fresco de granja" no tienen ningún significado, y que "orgánico" o "comida local" no significan que el animal haya sido tratado bien. Los animales de granja criados "sin jaulas" pueden y son criados intensivamente, y mutilados

sin aliviarles el dolor. Además, los pequeños granjeros también han adoptado las mismas prácticas, o similares, a las de las grandes corporaciones dentro de la agricultura animal.



La conversión ineficiente de granos a carne animal contribuye al hambre mundial.

¿Por qué la gente come carne?

Para muchos, el comer carne se basa en el gusto, la textura, o la conveniencia. Sin embargo, como Cristianos, debemos preguntarnos si esos gustos reflejan nuestros valores. ¿El comer carne es lo correcto o es que refleja la falta de compasión?

LOS BENEFICIOS DE UNA DIETA BASADA EN PLANTAS

Nuestra Salud – Tratemos a Nuestros Cuerpos Como Templos del Espíritu Santo

El Apóstol Pablo escribió que nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo. (1 Corintios 6:19) por lo que se concluye que debemos cuidar nuestro cuerpo por ser este un regalo de Dios. La más grande organización de alimentación y nutrición profesional, la Asociación Americana de Dietética,



promueve dietas vegetarianas balanceadas. Esta Asociación ha llegado a la conclusión que las dietas vegetarianas están asociadas con la reducción del riesgo de la obesidad, enfermedades cardíacas, presión sanguínea alta, diabetes, cáncer, y otras enfermedades.⁸

Simplemente asegúrese de suplementar su alimentación a base de plantas con vitamina B12. Para más información visite christianveg.org/nutrition.

Nuestro Planeta – Cómo Cuidarlo de la Mejor Manera Posible

En Génesis 2:15, Dios instruye a Adán el “cultivar” y “cuidar” el Jardín del Edén, y por analogía, podríamos tomar el cuidado de la creación de Dios como una tarea sagrada para nosotros. La típica dieta carnívora puede fácilmente consumir hasta 14 veces más agua y 20 veces más energía que la dieta vegetariana. En realidad, el uso actual de tierra, agua y energía no es sostenible, y el agotamiento de estas fuentes amenaza causar grandes



La ganadería y la alimentación de animales de granja son responsables en gran manera de la deforestación en el Amazonas.

Ya se te ha dicho lo que de ti espera el Señor: Practicar la justicia, amar la misericordia, y humillarte ante tu Dios.
Miqueas 6:8

privaciones a la humanidad en este siglo.

Un reporte reciente concluye que la producción mundial de ganado contribuye el 51% de los gases de efecto invernadero.⁹ El paso más importante que podemos tomar para reducir nuestra contribución de gases de efecto invernadero es la reducción del uso de productos animales.

La Gente Pobre – Vivir Con Simpleza Para que Otros Puedan Simplemente Vivir

Jesús predicó: “Porque estuve hambriento y tú me diste de comer... lo que tú hiciste con uno de ellos, aún los más pequeños, a mí me lo hiciste” (Mateo 25:35, 40). Mientras que diez millones de personas mueren anualmente por causas relacionadas con el hambre y cerca de mil millones sufren de malnutrición, el 37 por ciento de la cosecha de granos del mundo es destinado a alimentar a animales. En los Estados Unidos esta cifra se eleva al 66 por ciento.

Sólo una fracción de lo que los pollos, puercos, y otros animales comen son invertidos en carne comestible; la mayor parte de la comida es utilizada simplemente para mantenerlos con vida o para hacer crecer órganos y otras partes de su



Scott Jurek, vegano y campeón de ultramaratonos, y muchos otros atletas dan crédito a su alimentación en base a plantas. Ver Scottjurek.com.

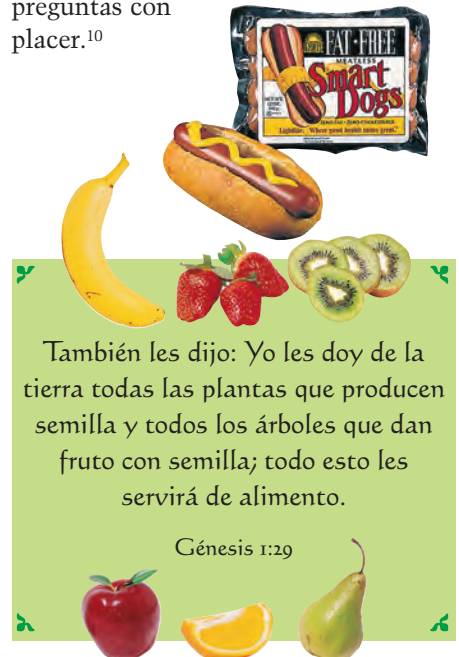
cuerpo que no consumimos. Por lo tanto, los animales de granja consumen mucha más comida de la que producen. Convertir granos en carne significa perder 67–90% de la proteína, hasta el 96% de sus calorías y toda su fibra. Como la tierra, el agua y otros recursos existen en cantidades limitadas, la Tierra puede mantener muchos más vegetarianos que carnívoros. A medida que la demanda mundial de carne incrementa, los pobres del mundo son cada vez menos capaces de conseguir cualquier tipo de comida.

¿Cómo Puedo Dar el Primer Paso?

¡Qué bueno es si usted está considerando el adoptar una dieta basada en plantas! Prácticamente todos estamos en contra de la crueldad

pero los granjeros industriales nos han mentido. A medida que usted haga la transición a una dieta basada en plantas, usted puede evitar la muerte y sufrimiento de 30 animales terrestres cada año, lo cual promueve la buena salud y la del medio ambiente.

Comer una dieta en base a plantas es más fácil de lo que parece. Existen muchas comidas deliciosas y convenientes. Usted se sentirá mejor a medida que su energía incremente y pierda exceso de peso. Existen grupos vegetarianos en todos lados que tienen eventos sociales, y que ofrecen aliento y consejos. Muchos grupos vegetarianos responderán a sus preguntas con placer.¹⁰



También les dijo: Yo les doy de la tierra todas las plantas que producen semilla y todos los árboles que dan fruto con semilla; todo esto les servirá de alimento.

Génesis 1:29

Notas al pie de página

Visite christianveg.org/notas/htm.



¿QUÉ PUEDO COMER?



Cuando cambie su dieta puede tomar tiempo en explorar nuevas comidas y desarrollar hábitos más saludables. Existen muchos productos que son deliciosos, convenientes y nutritivos – siga experimentando hasta encontrar sus favoritos

Prácticamente todos los supermercados tienen comidas veganas y vegetarianas, especialmente Trader Joe's y Whole Foods. De la misma manera, restaurantes de todo tipo ofrecen comidas a base de plantas – ¡sólo pregunte!

Guía Para la Substitución de Alimentos

Usted puede continuar preparando sus platos favoritos y no comer productos derivados de los animales llevando a cabo simples substituciones:

Lácteos Use leche, quesos, cremas, yogurts y postres helados hechos a base de soya, arroz, coco o nueces. La levadura nutricional le da un sabor a queso a los alimentos. Reemplace la manteca o mantequilla con aceite de oliva o margarina que no contenga grasas trans.

Huevos En repostería use substitutos de huevo en polvo, como ser Ener-G Egg Replacer o Beyond Eggs, o reemplace cada huevo con media banana o 1 cucharada de semillas de lino mezcladas con 3 cucharadas de agua.

Carne Existen muchas opciones como ser tempe, tofu, o carnes vegetarianas tales como Beyond Meat, Tofurkey, Gardein, y Boca en la sección de productos congelados.



Recursos

<http://www.pcrm.org/factsheets/resources/pcrm-recursos-en-espanol/haztevegetariano.com>

🌱 impreso con tinta en base a soja