

# **NO COMO ANIMALES**

**Alberto Peláez Serrano**

**diversa**

Parte de los beneficios de este libro  
van destinados a



Podéis conocer su labor y colaborar en  
<https://www.santuariocorazonverde.org/>

Este libro está impreso con tintas ecológicas a base de aceites naturales de origen vegetal. La madera usada para el papel proviene de bosques gestionados según los criterios del Forest Stewardship Council, que incluyen entre otras cosas medidas de gestión sostenible del bosque en los aspectos ecológicos, sociales y económicos. La cola usada para la encuadernación está libre de componentes de origen animal.

# ÍNDICE

¿La roja o la azul?, por José Antonio de Pablo, <i>Depa</i> .....	11
Decisiones, por Eneko Llanos .....	15
Del mito al logos, por Amanda Romero .....	17
<b>Antes de comenzar. Calentamiento</b> .....	21
<b>Capítulo 1. Tortilla de gatos</b> .....	23
¿Por qué nos comemos a unos y amamos a otros? .....	26
Empatía .....	28
Disonancias .....	30
Si lo hace todo el mundo, estará bien .....	31
Carnismo .....	33
El pez .....	35
Minibásquet .....	37
<i>Skate or Die</i> .....	39
Rutinas gatunas .....	47
Sobre ruedas .....	48
<b>Capítulo 2. El señor de las bestias</b> .....	53
Animales domésticos .....	56
Religión y cultura occidental .....	57
Oriente .....	62
Renacimiento .....	65
Ilustración .....	67
Evolución de las especies .....	67
Especismo .....	71
Primeras leyes de protección a los animales .....	72
Nace el término «veganismo» .....	73
Consenso científico .....	74
Conclusiones .....	75

<b>Capítulo 3. Viaje a China</b> .....	76
Un viaje largo .....	80
Reflexión .....	86
Veganismo .....	87
¿Quién merece derecho o consideración moral? .....	88
Abolicionismo y bienestarismo .....	90
La pastilla roja .....	91
<b>Capítulo 4. <i>Run to the Hills</i></b> .....	93
Quiero correr una ultramaratón .....	96
<i>Born to Run</i> .....	97
<b>Capítulo 5. Cómo hacemos sufrir a los animales</b> .....	106
Alimentación .....	107
Producción de carne .....	108
¿Qué pasa con la leche? .....	111
Las gallinas y sus huevos .....	113
Pesca .....	116
Granjas ecológicas .....	117
¿Cómo mueren los animales? .....	119
Matando animales para vestirnos .....	120
Matando animales para divertirnos: la caza .....	122
Espectáculos con animales .....	127
Tauromaquia .....	135
Mascotas .....	139
Experimentación .....	141
<b>Capítulo 6. Carreras fuera de la isla</b> .....	146
Corriendo con el corazón .....	154
<b>Capítulo 7. Un poco más de mi parte</b> .....	159
Documentación, conocimientos y sentimientos .....	162
<b>Capítulo 8. ¿Es sano ser vegano?</b> .....	167
Posición de organismos internacionales en dietética y nutrición .....	174
¿De dónde sacas las proteínas? .....	179
Hierro .....	182

Calcio .....	184
Vitamina D .....	185
Omega 3 .....	186
Vitamina B <sub>12</sub> .....	187
Yodo .....	189
Zinc .....	190
Consejos generales para una dieta equilibrada .....	190
Epidemiología y evidencia científica .....	191
¿Qué nos dicen la ciencia y la epidemiología acerca de la salud de vegetarianos y veganos? .....	196
Enfermedades zoonóticas .....	198
<b>Capítulo 9. La camiseta negra</b> .....	205
Gomera Paradise .....	210
<b>Capítulo 10. Un deportista del montón</b> .....	219
La langosta .....	222
Ultratrail del Mont Blanc .....	227
Un corredor mediocre .....	229
Un día en el infierno .....	230
<b>Capítulo 11. Matando animales estamos matando el planeta</b> .....	235
Despilfarro de agua dulce .....	237
Contaminación y efecto invernadero .....	238
Utilización de la tierra .....	239
Nos invade la mierda .....	240
Extinción de especies y pérdida de biodiversidad .....	240
Esquilmando los océanos .....	241
Una emergencia mundial .....	241
<b>Capítulo 12. Algo más que correr</b> .....	244
Canela y Pimienta .....	247
Retos solidarios .....	254
<b>Capítulo 13. De vuelta a Chamonix</b> .....	258
Euforia .....	259
El bache .....	261

Gestión del dolor .....	262
Resurgiendo de las cenizas .....	264
<b>Capítulo 14. Familia numerosa</b> .....	267
Preparando la Transibérica por los animales .....	269
Sable .....	272
<i>Fastest Known Time</i> .....	276
Raíces de compasión .....	279
<b>Capítulo 15. <i>What about Protein?</i></b> .....	280
¿Y tú qué haces por los niños? .....	280
Comienza el reto .....	282
Primeras pedaladas .....	285
<b>Capítulo 16. El tour de los santuarios</b> .....	291
<b>Capítulo 17. Activismo</b> .....	295
La acción directa .....	301
Acciones clandestinas .....	301
<b>Capítulo 18. Rumbo a Costa Rica</b> .....	303
Pura vida .....	304
El momento de la verdad .....	306
<b>Capítulo 19. Mirando al futuro</b> .....	310
Los comienzos .....	318
No seas «la mejor versión de ti mismo» (que nos vende Instagram) .....	319
<b>Epílogo. Introspección asistida</b> .....	323
<b>Notas</b> .....	325
<b>Resultados destacados en pruebas de larga distancia</b> .....	345

# ANTES DE COMENZAR

# CALENTAMIENTO

LA NOCHE ES OSCURA Y FRÍA, el haz de luz de mi frontal se difumina en una espesa niebla que apenas me deja vislumbrar el empinado camino.

Se suponía que esto iba a ser una experiencia placentera, una aventura donde explorar mis límites sin sobrepasarlos, conocer nuevas montañas y disfrutar del ambiente. Pero no me encuentro bien, siento escalofríos, mi estómago está revuelto, tengo náuseas que casi me hacen vomitar, la debilidad se ha apoderado de mí y, sin embargo, no puedo alimentarme.

Todos mis músculos están demandando energía, el cuerpo es sabio y en situaciones de emergencia desvía el flujo sanguíneo hacia ellos; en contrapartida, el sistema digestivo queda desatendido. Mi cerebro está acusando la falta de glucosa, lo que provoca que avance con una leve sensación de mareo.

El exigente ritmo de cabeza de carrera y la euforia de los primeros kilómetros han hecho que olvidase ingerir algo de alimento. He sobrepasado mis límites y ahora estoy sufriendo, pasándolo realmente mal.

Pienso que sería fácil terminar con la agonía, sentarme en el próximo refugio, taparme con una manta, cerrar los ojos y resguardarme en la comodidad y seguridad de una cama, olvidarme de ritmos, posiciones y estrategias. La tentación es muy grande y muy sencilla de alcanzar.

Sin embargo, tengo un pensamiento que no abandona mi cabeza. Hace meses que tomé la decisión más importante de mi vida: dejar de comer animales y no volver a colaborar con su explotación.

Últimamente no he podido sacarme de la cabeza la imagen de vacas esperando su turno en los mataderos, gallinas aprisionadas en jaulas que apenas se pueden mover durante toda su vida o cerdos viviendo hacinados entre sus propios excrementos.

No puedo evitar ponerme en su lugar y tratar de entender lo que los animales sienten ante la inminencia de un cuchillo en la garganta, frente al hacinamiento extremo, ante una existencia en la que solo han conocido agonía y sufrimiento.

Tampoco dejo de pensar en lo fácil que fue tomar esta decisión de dejar a los animales en paz, y sigo asombrado con lo sano y fuerte que me siento desde entonces, a pesar de los agoreros que me vaticinaban una vida de carencias, debilidad y enfermedad.

Entonces es cuando hago la conexión. Mi sufrimiento, durante esta ultramaratón de 106 kilómetros, es voluntario, yo elegí estar aquí; es pasajero y en unas horas podré estar en mi casa, calentito. No me voy a morir debido a la situación actual de fatiga extrema, al menos inmediatamente. En cambio, el sufrimiento de los animales no es comparable al mío, porque no es voluntario, es infligido arbitrariamente, no es pasajero, y solo finalizará con su muerte.

Ahora pienso cómo transformar ese pequeño momento propio de dolor en algo productivo. Me digo a mí mismo: sigue apretando, sigue corriendo, no lo hagas por ti, hazlo para demostrar a los demás que una vida alejada de la explotación de unos seres tan maravillosos e inocentes como los animales, no solo es posible, sino que además es sana, sencilla y plena.

Me repito: sigue corriendo, adelanta a todos los corredores y entonces, desde lo alto del podio, envía un mensaje, algo que ayude a derribar falsos mitos, demostrando que sin comer animales puedes estar sano y fuerte, al menos tanto como para emprender estas locuras de carreras con éxito. Sigue luchando, controla esa agonía y envía el mensaje alto, claro y sencillo desde lo alto del podio.

No como animales.



## CAPÍTULO 1

# TORTILLA DE GATOS

DESDE QUE TENGO USO DE RAZÓN, recuerdo mi infancia rodeado de gatos. Mi madre siempre tuvo algún refugiado en casa, el típico animal rescatado en las calles con la idea de encontrarle un hogar, que terminaba ganándose el cariño y la confianza de todos, pasando entonces a formar parte de la familia.

Desde la ventana de mi habitación, mi hermano y yo nos entreteníamos observando una antigua serrería abandonada que, al estar tapiada, se había convertido en un pequeño santuario para los gatos del barrio. Dormían todos juntos, formando una gigantesca «tortilla gatuna», y los cachorritos jugaban todo el día.

La primera gata que vivió con nosotros se llamaba Yuca. No recuerdo exactamente cómo apareció, aunque creo recordar que la recogimos cuando era una cosita muy pequeña y sucia, abandonada a su suerte. El origen de los nombres siempre ha sido algo bastante absurdo, miscelánea de todas las tonterías que les decía mi madre y acababan tomando una fonética determinada. Yuca era una gata arisca, con una fuerte personalidad, que no aguantaba bien las putadas que mi hermano y yo le hacíamos jugando con ella.

Es común pensar que todos los gatos son fríos e independientes, sin ningún tipo de afecto hacia sus compañeros humanos, pero nada más lejos de la realidad. Si bien no tienen esa sumisión y servilismo de los perros, sí que muestran abiertamente sus sentimientos y diferentes per-

sonalidades, desde los que son dependientes y siempre te acompañan por casa, a los más altivos y orgullosos que disfrutaban de su independencia.

Quizás esa fuerte personalidad fue lo que nos hizo sentirnos identificados y encantados con los gatos. Su belleza, elegancia, ternura y chulería los convirtieron en nuestros animales favoritos.

No es extraño que desarrollásemos una gran empatía hacia ellos.

Todas las noches, mi madre preparaba la comida para los gatos de la serrería con menú variado, cazuelas enormes de fideos, cocinados con restos de comida que mi hermano y yo recogíamos a la vuelta del colegio de la pescadería y la pollería. Ella reconocía a cada uno de los gatos, se encargaba de medicar a los enfermos y de escoger sus comidas individualmente, algunos preferían pienso; otros, comida en lata y otros, el guiso casero. Los cuidaba muchísimo.

Esta rutina nos convirtió en chavales un poco diferentes, y con la personalidad aún por desarrollar, no teníamos las cosas claras, así que cada vez que un compañero de la escuela pasaba cerca de nosotros mientras estábamos dando de comer a los gatos, sentíamos vergüenza de que nos viesen con nuestra madre. Alimentar animales de la calle no era guay, o no nos lo parecía.

Teníamos que mantener nuestra pose de niños normales, no de los que recorren la ciudad a las tantas de la mañana, saltando tapias y entrando en edificios abandonados, pegados a su madre. Además, los compañeros del colegio, por lo general, eran bastante cabrones con los animales, y lo mejor era no destacar demasiado, no fuera que les diera por burlarse de nosotros por ser excesivamente sensibles, por no permanecer indiferentes ante un gato hambriento, por no matar a patadas a una rata en cuanto aparecía por el barrio o por no tirar piedras a los perros.

Estaba claro que nos sentíamos diferentes al resto de nuestros amigos. Quizás nuestra madre era la loca de los gatos, pero en el fondo nos sentíamos orgullosos de ello, y de ella.

Sentíamos fascinación por los gatos, por sus sutiles movimientos, su ternura cuando apenas son cachorros, su agilidad y elegancia... Los felinos tienen un atractivo casi hipnótico y cuidar a estos animales era lo más lógico que una persona podía hacer.

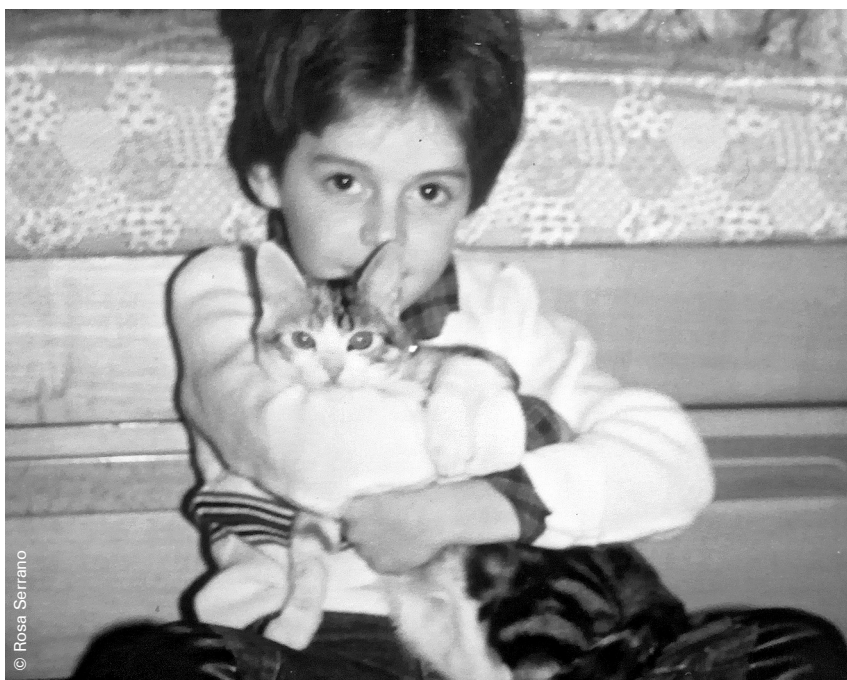
Cuando encendíamos la tele y casualmente aparecían imágenes de una corrida de toros, éramos incapaces de mantener la mirada y no enten-

díamos que existiese gente capaz de ejercer tanta maldad contra un ser indefenso. Mi madre gritaba y maldecía, poniéndose de parte de la víctima y deseando que saliese victorioso de ese cruel y amañado combate.

Odiábamos a los cazadores, no entendíamos cómo alguien podía, ante la imponente estampa de un animal salvaje libre en un bosque, tener el impulso de disparar una escopeta para, cobardemente, quitarle la vida.

Como veis, parecíamos unos defensores y amantes de los animales, o eso creíamos. Los animales que merecían ser defendidos eran los perros, los gatos, los toros, todos los animales salvajes, sobre todo ballenas, delfines, monos y leones, y si estaban en peligro de extinción, más todavía.

Entre los animales considerados de consumo teníamos dos excepciones, los conejos, que nos parecían gatos, y los corderos. Cuando tenía unos 5 años, durante unas vacaciones que pasamos en un camping en los Picos de Europa me dejaron cuidar de un corderito por unos días. Lo lle-



Con Yuca, nuestro primer miembro de la familia felina.

vaba con una cuerda como a un perrito y jugaba con él..., era igual de adorable que mis gatos.

Al año siguiente volvimos al camping y pregunté por mi corderito, quería sacarlo a pasear, pero me dijeron que ya no estaba. No recuerdo bien cómo me lo explicaría mi madre, pero el caso es que entendí que había terminado servido en el restaurante del pueblo. Lo habían matado para comérselo. No me lo podía creer, no era capaz de asimilar que alguien se hubiera podido comer a mi amigo. Desde entonces, nunca más volví a probar el cordero.

Sin embargo, curiosamente no me cuestioné el consumo del resto de animales. Las vacas, los cerdos, los pollos y los peces estaban en una categoría diferente, eran alimento, habían sido criados para ello y todo el mundo los comía, ni siquiera nos planteábamos la posibilidad de no hacerlo.

Años después escuché por primera vez la palabra «vegetariano», creo que fue a mi tía Pazi. Me extrañó que esa gente de la que me hablaba mi tía no comiesen animales motivados por mejorar su salud; pensaba que lo más lógico sería hacerlo por evitar dañar y matar a las víctimas. Recuerdo que le pregunté a mi madre al respecto y ella me respondió: «No se puede vivir sin comer animales. La naturaleza es, en ocasiones, cruel, pero necesitamos matar a ciertos animales para vivir». Desde ese momento no me volví a plantear el sufrimiento de aquel grupo de animales que, pensaba, estaban en el mundo solamente para que dispusiésemos de ellos devorando sus cuerpos sin vida.

## **¿POR QUÉ NOS COMEMOS A UNOS Y AMAMOS A OTROS?**

¿Qué es lo que hace que consideremos a unos animales como nuestros compañeros, los respetemos y protejamos, y en cambio a otros animales con características similares los consideremos solo recursos y no tengamos ninguna consideración moral hacia ellos?

Nuestra relación con los animales es bastante curiosa.

Es común que los niños, antes de que les inculquemos otros esquemas cognitivos, sientan amor por los animales, jueguen con cachorros de otras especies y eviten hacerles cualquier daño a propósito. Podemos observar que los cachorros humanos se sienten atraídos por otros bebés,

sean caninos, felinos o de cualquier otra especie, y su instinto es el del jugar juntos.

Durante la niñez vemos a los animales como nuestros amigos. De hecho, esto se puede comprobar revisando la cultura tradicional. Los niños pequeños siempre jugaban con un osito de trapo, un perrito, un corderito. Los animales siempre han estado presentes en los cuentos, libros y películas infantiles. Es común que el protagonista sea un animal. Podemos encontrar muchos ejemplos: Bambi, el cerdito valiente Babe, la orca Willy, Ferdinand el toro..., y por lo general, el animal siempre está huyendo de alguien que le quiere hacer daño, como un cazador, un pescador o un torero; huye de un lugar en el que se encuentra confinado, como un zoológico, un matadero, una granja o un acuario y, por supuesto, los niños siempre nos pusimos del lado de las víctimas, porque son inocentes.

A los niños les apasionan los cerditos, los perritos, los caballos, los tigres y los leones, los loros, las águilas y las cigüeñas. Pero paralelamente les enseñamos que deben comerse el filete, el pescado, la leche y los huevos, eso sí, obviando contar que ese filete o pescado es el trozo de uno de esos animales por los que sienten tanta simpatía.

A medida que vamos creciendo ya hemos trazado, sin darnos cuenta, una línea imaginaria que separa a unos animales de otros. En un lado están los animales que nos parecen más simpáticos y que todo el mundo parece defender y tener en consideración. En esta categoría se encuentran los perros, los gatos, los delfines, los primates, casi todos los animales salvajes, ya sean tigres, leones, cebras, jirafas o elefantes. En el otro grupo tenemos a los animales que consideramos que están en este mundo para servirnos, y no nos cuestionamos su sufrimiento. Aquí incluiríamos a todos los animales utilizados para producir alimentos como gallinas, cerdos, vacas, peces..., y también los animales que explotamos por su utilidad, como burros, mulas, caballos..., o los que consideramos molestos o peligrosos: ratas, cucarachas, etc.

Esta separación se ve reforzada por la aprobación de la mayoría. Tendemos a ver como normal y justificable lo que opina la gran parte de la población y este consenso reafirma nuestro comportamiento.

Sin darnos cuenta, la sociedad ha moldeado nuestra percepción sobre los animales y ha determinado por cuáles deberíamos tener más consideración moral que por otros.