



COLECCIÓN
**LIBER
ÁNIMA**

Melanie Joy

Por qué
amamos
a los perros,
nos comemos
a los cerdos
y nos vestimos
con las vacas



Una introducción al carnismo

Melanie Joy

**Por qué amamos
a los perros,
nos comemos
a los cerdos
y nos vestimos
con las vacas**

Una introducción al carnismo



Primera edición en español: 2013.

Título original: *Why we love dogs, eat pigs and wear cows.*

Copyright © 2010 by Melanie Joy, Ph.D.

Published by arrangement with Conari Press/Red Wheel Weiser Publishing Group, LLC.

© Plaza y Valdés Editores, 2013

Traducción: Montserrat Asensio Fernández

Revisión: Olga Cadenas Delgado

Coordinadora de traducción: Audrey García

Colección *LiberÁnima*. Directores: Sharon Núñez, Jose Valle y Javier Moreno.

Derechos exclusivos de edición reservados para Plaza y Valdés Editores. Queda prohibida cualquier forma de reproducción o transformación de esta obra sin previa autorización escrita de los editores, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Los beneficios de este libro son destinados a Igualdad Animal.

Plaza y Valdés, S. L.

Murcia, 2. Colonia de los Ángeles.

28223, Pozuelo de Alarcón.

Madrid (España)

T: (34) 918625289

e-mail: madrid@plazayvaldes.com

www.plazayvaldes.es

Plaza y Valdés, S. A. de C. V.

Manuel María Contreras, 73. Colonia San Rafael

06470, México, D. F. (México)

T: (52) 5550972070

e-mail: editorial@plazayvaldes.com

www.plazayvaldes.com.mx

ISBN: 978-84-16032-30-3

Diseño de cubierta: Manuel Fernández (MF)

Corrección de textos: Concepción Fernández

*A los testigos, allá donde estéis.
Vuestra mirada nos mostrará el camino.*

*Podemos medir la grandeza y el progreso moral de una nación por el modo en que
trata a sus animales*

MAHATMA GANDHI

Índice

Índice

Prólogo

Agradecimientos

Capítulo uno. ¿Para amar o para comer?

El problema de comer carne de perro

El eslabón perdido

De la empatía a la apatía

Capítulo dos. El carnismo: « Las cosas son así»

Carnismo

Carnismo, ideología y status quo

Carnismo, ideología y violencia

Capítulo tres. Cómo son las cosas en realidad

¿Dónde están?

No ver el Mal, no oír el Mal, no decir el Mal

Este cerdito se fue al mercado...

¿Dónde está la ternera?

¿Cabeza de chorlito? No, de pollo y pavo

Lo tienen a huevo: gallinas ponedoras

¿Un poco de leche? Vacas lecheras

Tierno como un bebé: ternera lechal

¿Pez o pescado? Pescados y otros animales marinos

A las puertas de la muerte: animales caídos

Si los mataderos tuvieran paredes de cristal

Capítulo cuatro. Daños colaterales: las otras víctimas del carnismo

¿Estamos seguros?

Infecciones, inspecciones y el USDA

El animal de matadero humano

Riesgos operativos en la industria cárnica

Condicionados para matar

Nuestro planeta, nosotros

¿Democracia o carnegracia?

Advertencia sanitaria: comer productos de origen animal puede ser peligroso para su salud

Capítulo cinco. La mitología de la carne: justificación del carnismo

Las tres « N » de la justificación

Le presento a los creadores de mitos

El sello oficial de aprobación: legitimación

Comer carne es normal

Comer carne es natural

Comer carne es necesario

El mito del libre albedrío

Capítulo seis. La lente del carnismo: interiorizar el carnismo

La Tríada Cognitiva

Cosificación: percibir a los animales como a cosas

Desindividualización: percibir a los animales como abstracciones

Dicotomización: percibir a los animales como categorías

Tecnología, distorsión y distanciamiento

Distorsiones y asco

Control de daños psicológicos: asco y racionalización

Retirar la carne de perro: asco y contaminación

Matrix dentro de Matrix: el esquema carnista

Hay salida: el fallo de la Matrix carnista

Capítulo siete. Dar testimonio: del carnismo a la compasión

Ver con el corazón: el poder de la mirada

De la apatía a la empatía

Ser conscientes de nuestras resistencias

Presenciar el *Zeitgeist*

Testimonio en acción: qué puede hacer

Más allá del carnismo

El valor de ser testigos

Guía para el grupo de lectura del libro

Capítulo 1. ¿Para amar o para comer?

Capítulo 2. El carnismo: «Las cosas son así»

Capítulo 3. Cómo son las cosas en realidad

Capítulo 4. Daños colaterales

Capítulo 5. La mitología de la carne

Capítulo 6. La lente del carnismo

Capítulo 7. Dar testimonio

Recursos

I. Cómo pasar a una dieta sin carne

II. Sustitutos vegetarianos para productos animales

III. Consejos para ir de compras y comer fuera

IV. Organizaciones que promueven el vegetarianismo y el bienestar de los animales de cría intensiva

V. Lecturas y DVD recomendados

Notas

Capítulo 1. ¿Para amar o para comer?

Capítulo 2. El carnismo: «Las cosas son así»

Capítulo 3. Cómo son las cosas en realidad

Capítulo 4. Daños colaterales: las otras víctimas del carnismo

Capítulo 5. La mitología de la carne: justificación del carnismo

Capítulo 6. La lente del carnismo: interiorizar el carnismo

Capítulo 7. Dar testimonio: del carnismo a la compasión

Bibliografía

Prólogo

Hay algo que siempre me ha costado entender. A muchos de nosotros; no, mejor dicho, a la mayoría de nosotros nos gustan los animales. Aunque hay algunas personas que no, la gran mayoría adoramos a los perros, los gatos y la fauna salvaje que enriquece nuestras vidas.

Muchos de nosotros disfrutamos de la compañía de animales. Los llamamos «mascotas» y les tratamos como a miembros de nuestra familia; pagamos su comida y las facturas del veterinario, les dejamos dormir en nuestra cama y lloramos cuando mueren. Establecemos con ellos relaciones que nos enriquecen profundamente como seres humanos. ¿De dónde surge este vínculo? ¿Por qué nos conmueven tanto? ¿Es porque nuestros compañeros animales nos llegan al corazón y fomentan una intimidad de valor incalculable?

Me llena de agradecimiento que, como seres humanos, podamos establecer vínculos tan importantes y satisfactorios con criaturas de otras especies. Estoy convencido de que esta capacidad es uno de los factores principales que hacen del ser humano algo tan extraordinario.

Sin embargo, hay una pregunta que me quema el alma; es esta: ¿por qué queremos tanto a nuestros animales de compañía, a los que llamamos «mascotas» y con quienes forjamos relaciones que aumentan nuestra calidad humana; pero al mismo tiempo llamamos «comida» a otros animales y, en virtud de esa distinción semántica, nos creemos con derecho a tratarles con tanta crueldad como sea necesaria para reducir el precio por kilogramo?

Porque eso es lo que hacemos, literalmente. Por ejemplo, en los cincuenta estados de EE.UU. hay legislación que prohíbe el maltrato animal. Aunque la legislación concreta difiere de un estado a otro, hay un aspecto invariable: en todos y cada uno de los estados, la ley que prohíbe la crueldad con los animales deja al margen de la misma a los animales destinados al consumo humano. En todos y cada uno de los 50 estados, si criamos a un animal para obtener carne, leche o huevos, tenemos libertad para someter a ese animal a un trato y a unas

condiciones que, de tratarse de un perro o de un gato, nos llevarían a dar con los huesos a la cárcel.

El resultado es que tenemos un sistema industrializado de producción de alimentos de origen animal y un sistema de explotaciones semejante a fábricas que no están sometidos a ningún tipo de normativa que les impida torturar a los animales «a su cuidado». Los procedimientos operativos estándar no están diseñados para ser crueles. No es ni su objetivo ni su intención. Están diseñados para ser rentables. Lo que sucede es que, si lo más rentable es confinar a los animales en condiciones semejantes a las de Auschwitz o Dachau, eso es lo que sucederá.

Y eso es lo que sucede.

Cuesta describir con precisión el terrible trato al que se somete de forma rutinaria a los animales de cría en la actualidad. La industria sabe que la población general es amante de los animales, por lo que se esfuerza al máximo en impedir que el público descubra lo que sucede en las naves sin ventanas donde hay decenas de miles de gallinas encerradas y hacinadas en cajas hasta el punto que, durante toda su vida, no podrán desplegar las alas ni una sola vez; les cortan el pico para que no se mutilen y se maten entre ellas, enfurecidas por el modo en que se las obliga a vivir. La industria no quiere que sepamos cómo viven los animales cuando se les prepara para el sacrificio. No quieren que sepamos que las vacas lecheras viven también hacinadas en unidades de engorde, donde apenas pueden moverse y donde jamás probarán un brote de hierba. Por eso, la industria nos inunda con campañas publicitarias que afirman que «este fantástico queso procede de vacas felices» y nos muestra imágenes de vacas pastando tranquilamente en valles verdes.

Nos muestran anuncios con vacas felices, gallinas felices... Y todo es mentira. Es completamente deshonesto, pero no ilegal. Puede hacer lo que se le antoje con un animal del que vaya a vender la carne, la leche o los huevos y puede mentir tanto como quiera al respecto, gracias a la distinción semántica que hemos hecho entre unos animales y otros. A unos los queremos; a los otros, no solo los matamos sino que los torturamos.

Y, de algún modo, conseguimos racionalizarlo y olvidar que todas esas criaturas tienen algo increíblemente importante en común. Todas ellas respiran el mismo aire que nosotros. Todas ellas forman parte de la comunidad terrestre.

Alguien muy sabio dijo una vez que « Todas las criaturas de Dios tienen su lugar en el coro » .

En *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas*, Melanie Joy explora, de un modo brillante, el sistema de creencias que nos lleva a amar a unos animales y no a otros, a comernos a unos animales y no a otros y a tratar bien a unos animales, pero no a otros.

No se trata de un libro importante. Se trata de un libro crucial. Si queremos sanar nuestra relación con el reino animal, debemos escuchar, y escuchar con mucha atención, lo que Melanie Joy tiene que decirnos.

Debemos recuperar la conexión con todos los animales. Y no solo por su bien. Hay mucho más en juego que el derecho animal. Es cuestión de responsabilidad humana. Enseñar a un niño a no pisotear a las orugas es tan beneficioso para el niño como para las orugas.

Mahatma Gandhi dijo una vez: « Podemos medir la grandeza y el progreso moral de una nación por el modo en que trata a sus animales ». No creo que se refiriera únicamente a algunos animales; no creo que se refiriera únicamente a nuestras mascotas.

Creo que a Gandhi le hubiera encantado *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas*. Se trata de un libro que puede hacerle cambiar su manera de pensar y de vivir. Le llevará de la negación a la toma de conciencia, de la pasividad a la acción, de la resignación a la esperanza.

JOHN ROBBINS,
verano de 2011.

Agradecimientos

Este libro es el resultado de un proyecto que empezó hace ya muchos años con una idea que se transformó en una tesis doctoral que, a su vez, creció hasta convertirse en el volumen que tiene en sus manos. A lo largo de todos estos años, son muchas las personas que me han ayudado a dar forma a mis ideas y a encontrar las palabras adecuadas, además de haberme brindado su apoyo, tanto a nivel profesional como personal. Les estoy eternamente agradecida a todas ellas. Quiero expresar mi agradecimiento a Aimee Houser, mi fantástica editora, que me ha inspirado y acompañado en cada paso del camino; a mi agente, Patti Breitman, que creyó en el proyecto y se aseguró de que encontrara un hogar; a Erik Williams, mi compañero y mi amigo, cuyo amor me sostiene; a Clare Seletsky, que me ha apoyado hasta el final; a Caroline Pincus y a Bonni Hamilton, de Red Wheel/Weiser, por su entusiasmo y su apoyo; a Carolyn Zaikowski, que me insistió para que escribiera este libro; a Bonnie Tardella, por su incansable labor de corrección; a Janice Goldman, George Bournakis, Herb Pearce y Susan Solomon por ser mis salvavidas; a Anna Meigs, por su sabiduría y por haberme guiado; a Ruth y Jake Tedaldi, que me ayudaron cuando más lo necesitaba; a Teri Jessen, por su visión; a Bonnie y Perry Norton, por creer en mí y darme la oportunidad de desarrollar mi trabajo; a Fred y Claudette Williams; Dina Aronson; John Adams; Stephen Cina; Adam Wake; Linda Riebel; Michael Greger; Zoe Weil; V. K. Kool; Ken Shapiro; Stephen Shainbart; Hillary Rettig; Rita Agrawal; Eric Prescott; Laureano Batista; John Balk; y Robin Stone. Por último, quiero trasladar mi agradecimiento a mis amigos y a mi familia, por todo su apoyo durante este larguísimo camino.

CAPÍTULO UNO

¿Para amar o para comer?

*No vemos las cosas tal y como son;
vemos las cosas tal y como somos nosotros.*

ANAÏS NIN

Imagine por unos instantes la situación siguiente: una amiga le ha invitado a una cena elegante. Está sentado junto a otros invitados, en una mesa dispuesta con esmero. La temperatura es agradable, la luz de las velas se refleja en las copas de cristal y la conversación fluye animadamente. De la cocina emanan aromas sublimes que consiguen que la boca se le haga agua. No ha comido en todo el día y le empieza a rugir el estómago.

Por fin, después de lo que parecen varias horas, su amiga, la anfitriona, emerge de la cocina con una cazuela humeante y llena de estofado. El aroma de la carne, de las especias y de las verduras inunda la habitación. Se sirve una ración generosa y después de haber ingerido varios trozos de la melosa carne le pregunta a su amiga si le daría la receta.

«Claro que sí» le contesta. «Primero coges un kilo de carne de *Golden retriever*, marinada desde la noche antes y luego...» ¿Ha dicho *Golden retriever*? Probablemente se haya quedado petrificado, con la boca aún llena, mientras piensa en lo que acaba de escuchar. ¡Tiene la boca llena de carne de *perro*!

¿Y ahora qué? ¿Sigue comiendo? ¿O la idea de que haya un *Golden retriever* en su plato y de habérselo comido le resulta insoportable? ¿Aparta la carne y se limita a comer las verduras de la guarnición? Si es como la mayoría de occidentales*, en cuanto escuche que está comiendo perro, la sensación de placer se transformará automáticamente en un asco más o menos intenso. Es posible que le repugnen hasta las verduras del estofado, como si hubieran quedado contaminadas por la carne.



Aunque puede haber personas que sienten curiosidad en lugar de asco por la idea de comer perro, suponen una minoría en la cultura occidental y este libro describe la experiencia occidental, en general.

Ahora, imagine que su amiga se echa a reír y le dice que solo era una broma. La carne no es de *Golden retriever*, sino de ternera. ¿Cómo se siente ahora acerca de la comida? ¿Ha recuperado el apetito? ¿Sigue comiendo con el mismo entusiasmo que al empezar a cenar? Lo más probable es que, aunque sabe que el estofado del plato es exactamente el mismo que estaba disfrutando hace solo unos instantes, sienta cierto malestar emocional residual, un malestar que posiblemente regrese la próxima vez que le presenten un estofado de ternera.


¿Qué acaba de suceder? ¿Por qué hay comida que provoca reacciones emocionales tan intensas? ¿Cómo es posible que un mismo plato nos resulte enormemente apetitoso si le ponemos una etiqueta, pero absolutamente incomedible si le ponemos otra? El ingrediente principal del estofado (carne) no ha cambiado en absoluto. Desde el principio sabíamos que se trataba de carne animal. Lo que ha sucedido es que se ha convertido (o eso nos ha parecido durante unos momentos) en carne de otro animal. ¿Por qué reaccionamos de un modo tan distinto ante la carne de ternera y la carne de perro?

La respuesta a estas preguntas puede condensarse en una única palabra: *percepción*. Reaccionamos de un modo distinto ante distintos tipos de carne, no porque haya diferencias físicas entre ellas, sino porque las percibimos de un modo distinto.


El problema de comer carne de perro

Este cambio de percepción es como cambiar de carril en una vía de dos sentidos: cruzar la línea continua altera radicalmente nuestra experiencia. Respondemos con tanta intensidad al cambio de percepción porque nuestra percepción determina, en gran medida, nuestra realidad; cómo percibimos una situación (el significado que le atribuimos) determina lo que pensamos y lo que sentimos al

respecto. A su vez, lo que pensamos y lo que sentimos suele determinar nuestra conducta. La mayoría de los occidentales tiene una percepción muy distinta de la carne de perro y de la de ternera. Por tanto, la carne de perro evoca respuestas mentales, emocionales y conductuales muy distintas.*

 En culturas de todo el mundo, es habitual el rechazo a la carne de especies animales concretas. Y los tabúes en relación al consumo de carne son mucho más frecuentes que con cualquier otro tipo de comida. Además, transgredir los tabúes que tienen que ver con la carne provoca las reacciones emocionales más potentes (por lo general, de asco) y suele venir acompañado de las sanciones más severas. Pensemos en las prohibiciones dietéticas que imponen las principales religiones del mundo; tanto si se trata de restricciones temporales (por ejemplo, la Cuaresma cristiana, durante la que se evita la carne) como de prohibiciones permanentes (como algunos budistas, que siguen un estilo de vida vegetariano), la carne es casi siempre el objeto del tabú.

Uno de los motivos por los que tenemos una percepción tan distinta de la carne de perro y de la de ternera es que vemos de un modo muy distinto a las vacas* y a los perros.

 Aunque lo que consumimos como ternera procede, tanto de vacas como de cabestros, utilizaré « vacas » a lo largo del capítulo para referirme a todos los bovinos, por cuestiones de estilo y en aras de la simplicidad.

El contacto más habitual (a veces, incluso, el único) que tenemos con las vacas es cuando nos las comemos (o nos vestimos con ellas). Sin embargo, para muchos de nosotros, la relación que establecemos con un perro es, en muchos aspectos, muy parecida a la que establecemos con las personas, pues los llamamos por su nombre, nos despedimos de ellos cuando nos vamos y les saludamos al regresar; compartimos la cama con ellos, jugamos con ellos, les compramos regalos, llevamos su foto en la cartera, les llevamos al médico cuando se ponen enfermos y podemos llegar a gastarnos mucho dinero en el tratamiento, les enterramos cuando mueren, nos hacen reír y nos hacen llorar. Son nuestros compañeros, nuestros amigos, nuestra familia. Les queremos. Queremos a los perros y nos comemos a las vacas, no porque los perros y las

vacas sean muy distintos (las vacas, como los perros, tienen emociones, preferencias y conciencia) sino porque la *percepción* que tenemos de ellos es distinta. Por tanto, la percepción que tenemos de su carne es distinta también.

Y no es solo que nuestra percepción de la carne varíe en función de la especie de la que proceda, sino que distintas personas pueden percibir la misma carne de distintas maneras. Por ejemplo, un hindú podría responder ante la carne de ternera del mismo modo que un occidental cristiano lo haría ante carne de perro. Las variaciones en la percepción se deben a las diferencias de *esquema mental*. Un esquema mental es una estructura psicológica que modela (y es modelada por) nuestras creencias, ideas, percepciones y experiencias y que organiza e interpreta automáticamente la información entrante. Por ejemplo, cuando oye la palabra «enfermería», es muy probable que le venga a la mente la imagen de una mujer vestida con uniforme sanitario y que trabaja en un hospital. A pesar de que hay enfermeros varones, de que no todos los enfermeros y enfermeras visten de forma tradicional y de que tampoco todos trabajan en hospitales, a no ser que usted se haya visto expuesto a enfermeras y enfermeros en una gran variedad de contextos, su esquema mantendrá esta imagen generalizada. Las generalizaciones son el resultado del trabajo que se supone que deben hacer los esquemas: seleccionar e interpretar la gigantesca cantidad de estímulos que recibimos constantemente y clasificarlos en categorías generales. Los esquemas son sistemas de clasificación mental.

Tenemos esquemas para todo. Incluso para los animales. Por ejemplo, podemos clasificar a un animal como presa, depredador, plaga, mascota o comida. En función de la clasificación que le asignemos, nos relacionaremos con él de una manera o de otra*: lo cazaremos, huiremos de él, lo exterminaremos, lo acariciaremos o nos lo comeremos.



Soy consciente de que puede haber lectores que se sientan incómodos con mi uso del lenguaje en relación a los animales no humanos. En algunas ocasiones, utilizo terminología especista para mantener el tono coloquial del texto y evitar que el lector se distraiga del contenido.

Algunas categorías pueden solaparse (un animal puede ser presa y comida), pero cuando se trata de carne, la mayoría de los animales son comida o no lo son.

En otras palabras, tenemos un esquema que clasifica a los animales como comestibles o no comestibles.*



Los esquemas se estructuran jerárquicamente y los más complejos o generales contienen subesquemas más específicos.

Por ejemplo, tenemos un esquema general para «animales», que contiene los subesquemas «comestible» y «no comestible». A su vez, estos subesquemas pueden contener otros. Por ejemplo, los animales «comestibles» pueden clasificarse en «animales de caza» y «animales domesticados» o «de explotación».

Y cuando nos enfrentamos a la carne de un animal al que hemos clasificado como no comestible, sucede algo muy interesante: nos imaginamos automáticamente al animal vivo del que procede y tenderemos a sentir asco ante la mera idea de comérselo. El proceso perceptivo sigue esta secuencia:

*Carne de Golden retriever (estímulo) → Animal no comestible
(creencia/percepción) → Imagen de un perro vivo (pensamiento) →
Asco (emoción) → Negativa o reticencia a comer (conducta)*

Ahora, volvamos a nuestra cena imaginaria en la que le han dicho que estaba comiendo *Golden retriever*. Si la situación hubiera sido real, habría oído el mismo aroma y sentido los mismos sabores que un segundo antes. Sin embargo, es muy probable que ahora tuviera la imagen mental de un *Golden retriever*, quizás corriendo en el parque tras una pelota, acurrucado junto a la chimenea o corriendo junto a una deportista. Y es muy probable también que estas imágenes vinieran acompañadas de emociones como empatía o preocupación por el perro sacrificado y el consecuente asco ante la idea de comerlo.

Por el contrario, si usted es como la mayoría de personas, cuando se sienta ante un estofado de ternera no ve la imagen del animal del que procede la carne. Solo ve «comida», por lo que se centra en el sabor, en el aroma y en la textura. Cuando vemos carne de ternera, solemos saltarnos los pasos del proceso perceptual que establecen la relación mental entre la carne y el animal vivo. Sí, claro que sabemos que la carne que tenemos delante procede de un animal, pero

cuando la comemos, tendemos a evitar pensar en ello. Tanto en mi vida profesional como en mi vida personal he hablado, literalmente, con miles de personas que han admitido que, si pensarán en una vaca viva mientras se comen un filete, se sentirían incómodos e incluso, serían incapaces de seguir. Por eso hay tanta gente que evita comer carne que recuerda al animal de origen. En muy pocas ocasiones nos sirven la carne con la cabeza u otras partes del cuerpo intactas. Investigadores daneses llevaron a cabo un estudio muy interesante que concluyó que las personas se sienten incómodas comiendo carne que recuerda al animal de origen y que prefieren comer carne picada o troceada en lugar de cortes enteros.¹ De todos modos, incluso cuando establecemos conscientemente la relación entre el estofado y la vaca nos sentimos menos incómodos que si estuviéramos comiendo *Golden retriever* porque, en la cultura occidental tradicional, los perros no se comen.

Resulta que lo que sentimos por un animal y cómo le tratamos tiene mucho menos que ver con el tipo de animal que es que con la percepción que tenemos de él. Creemos que comer vaca está bien, pero que comer perro está mal, por lo que percibimos a las vacas como animales comestibles y a los perros, como no comestibles y actuamos en consecuencia. Se trata de un proceso cíclico porque no es solo que las creencias determinen nuestra conducta, sino que nuestra conducta refuerza nuestras creencias. Cuanto menos perro comemos y más vaca comemos, más reforzamos la creencia de que los perros no son comestibles y las vacas, sí.

Gustos adquiridos

Aunque los seres humanos parecen tener la tendencia innata de preferir los sabores dulces (el azúcar es una fuente de calorías muy útil) y de evitar los amargos y los ácidos (que con frecuencia indican la presencia de una sustancia tóxica), lo cierto es que la mayoría de nuestras preferencias gustativas son adquiridas. En otras palabras, dentro del amplio repertorio del paladar humano, preferimos los alimentos que hemos aprendido que *nos deben* gustar. La comida, y especialmente, la comida animal, es muy simbólica y es este simbolismo, acompañado y reforzado por la tradición, el principal responsable de nuestras preferencias alimentarias. Por ejemplo, muy pocas personas disfrutan del caviar hasta que llegan a una edad en la que se dan cuenta de que el

gusto por el caviar indica sofisticación y refinamiento. En China, la población consume penes de animales porque creen que estos órganos mejoran la función sexual.

A pesar de que el gusto es una cuestión fundamentalmente cultural, las personas tienden a considerar que sus preferencias son racionales y desviarse de las mismas les resulta ofensivo y les da asco. Por ejemplo, a muchas personas les asquea pensar en beber leche extraída de las ubres de las vacas. Otras no conciben comer *bacon*, jamón, ternera o pollo. Otras consideran que comer huevos no se aleja mucho de comer fetos (de hecho, técnicamente es lo mismo). Y piense en cómo se sentiría si tuviera que comer tarántulas fritas (con pelo, aguijón y todo lo demás), como hacen en Camboya; o paté de testículo de carnero en conserva, como en Islandia; o embriones de pato (huevos fertilizados que contienen aves parcialmente formadas, con plumas, huesos y alas incipientes), como en algunas partes de Asia. Cuanto se trata de comida animal, es posible que todas las preferencias sean adquiridas.²

EL ESLABÓN PERDIDO

Si lo pensamos, nuestra reacción ante la idea de comer perro y otros animales no comestibles es un fenómeno muy peculiar. Sin embargo, aún lo es más la *ausencia* de reacción ante la idea de comer vaca y otros animales comestibles. Hay un vacío no explicado, o un eslabón perdido, en el proceso perceptivo que seguimos cuando se trata de especies comestibles: no establecemos la relación entre la carne y el animal del que procede. ¿Alguna vez se ha preguntado por qué, de las decenas de miles de especies animales que existen, le da asco comerse la mayoría, pero comer un puñado de ellos no le supone problema alguno? Lo más sorprendente de la clasificación de animales en comestibles y no comestibles no es la *presencia* de asco, sino su *ausencia*. ¿Por qué *no* nos asquea comer el pequeño grupo de animales al que hemos clasificado como comestibles?³

Las pruebas sugieren que la ausencia de asco es fundamental, si no completamente, aprendida. No nacemos con esquemas mentales, sino que los

construimos. Los esquemas evolucionan a partir de un sistema de creencias muy estructurado. El sistema dicta qué animales son comestibles y nos permite consumirlos porque evita que sintamos malestar emocional o psicológico al hacerlo. El sistema nos enseña a *no sentir*. La emoción más obvia que perdemos es la del asco, pero más allá del asco subyace otra emoción mucho más importante para nuestra identidad: la empatía.

DE LA EMPATÍA A LA APATÍA

¿Por qué se toma tantas molestias el sistema para bloquear nuestra empatía? ¿A qué se deben todas estas acrobacias psicológicas? La respuesta es muy sencilla: porque nos preocupan los animales y no queremos que sufran. Y porque nos los comemos. Nuestros valores y nuestras conductas son incongruentes y esta incongruencia nos provoca un malestar moral. Tenemos tres opciones para aliviar este malestar: cambiar de valores para que coincidan con la conducta, cambiar de conducta para que coincida con los valores o cambiar la *percepción* de nuestra conducta para que *parezca* que coincide con nuestros valores. Nuestro esquema sobre la carne parte de esta tercera opción. Mientras el sufrimiento animal no nos parezca innecesario ni dejemos de comer animales, nuestro esquema distorsionará la percepción de los animales y de la carne que comemos para que nos sintamos lo suficientemente cómodos como para poder comerlos. Y el sistema que construye el esquema que tenemos sobre la carne nos ofrece el modo de conseguirlo.

La herramienta principal de este sistema es la *anestesia emocional*. La anestesia emocional es un proceso psicológico por el que nos desconectamos mental y emocionalmente de nuestra experiencia. Nos «anestesiamos». En sí misma, la anestesia emocional no es perjudicial, sino que forma parte normal e inevitable de la vida cotidiana, pues nos permite funcionar en un mundo violento e impredecible y nos ayuda a afrontar el dolor si somos víctimas de violencia. Por ejemplo, es muy probable que se mostrara muy reticente a conducir por la autopista si fuera plenamente consciente de que va a toda velocidad sobre el asfalto en un pequeño vehículo de metal y de que está rodeado por miles de

vehículos semejantes que también avanzan a toda velocidad. Y si tuviera la desgracia de ser víctima de un accidente de tráfico, es probable que quedara conmocionado y que se quedara en estado de *shock* hasta que fuera psicológicamente capaz de afrontar la realidad de lo sucedido. La anestesia emocional es adaptativa (beneficiosa) cuando nos ayuda a *afrontar* la violencia. Por el contrario, pasa a ser desadaptativa (destructiva) cuando se utiliza para *permitir* la violencia, incluso cuando dicha violencia ocurre en lugares tan lejanos como las fábricas en las que se convierte a los animales en comida.

La anestesia emocional consta de una amplia variedad de mecanismos de defensa, entre otros. Son mecanismos insidiosos, potentes e invisibles y operan tanto a nivel social como psicológico. Distorsionan nuestra percepción y nos distancian de nuestras propias emociones, de modo que transforman la empatía en apatía: de hecho, el tema principal de este libro es el proceso de aprender a no sentir. Estos son algunos de los mecanismos de la anestesia emocional: negación, evitación, costumbre, justificación, cosificación, desindividualización, dicotomización, racionalización y disociación. A lo largo de los próximos capítulos examinaremos estos elementos de la anestesia emocional y desmontaremos el sistema que transforma a los animales en carne y a la carne, en comida. Examinaremos las características del sistema y cómo se asegura de que lo continuemos apoyando.

Anestesia emocional a lo largo de la historia y en distintas culturas: variaciones sobre un mismo tema

Una de las preguntas que me formulan con más frecuencia es si personas de distintas culturas y épocas han recurrido también a la anestesia emocional para matar y consumir animales. Los cazadores tribales, ¿también necesitaban anestesiar para cazar a sus presas? Antes de la Revolución Industrial, cuando muchos occidentales se procuraban su propia carne, ¿también tenían que distanciarse emocionalmente de los animales?

Sería imposible afirmar que las personas de todas las culturas y de todas las épocas han usado la misma anestesia emocional que nosotros, que vivimos en sociedades industrializadas en las que no necesitamos carne para sobrevivir. En gran medida, es el contexto el que determina cómo

reaccionará una persona ante la idea de comer carne. Los valores personales, modelados sobre todo a partir de estructuras sociales y culturales más amplias, contribuyen a determinar cuánto esfuerzo psicológico necesitaremos para distanciarnos de la realidad de comernos un animal. En las sociedades donde la carne ha sido necesaria para la supervivencia, las personas no han podido permitirse el lujo de reflexionar sobre lo ético de sus elecciones. Tradicionalmente apoyan el consumo de animales, por lo que es probable que el hecho de comer animales les genere menos malestar. Cómo se mata a los animales también afecta a nuestra reacción emocional. La crueldad suele perturbarnos más que el sacrificio en sí.

Sin embargo, incluso en situaciones en las que comer carne ha sido una necesidad y en las que se ha matado a los animales sin la violencia gratuita que caracteriza a los mataderos contemporáneos, las personas siempre han evitado comer ciertos tipos de animales y se han esforzado por reconciliar el hecho de matar y de consumir los que sí comen. Existen abundantes ejemplos de ritos, rituales y sistemas de creencias que calman la conciencia del consumidor de carne: el carnicero y/o el consumidor de la carne llevan a cabo ceremonias de purificación después de haberse cobrado una vida o se considera que el animal ha sido « sacrificado » para el consumo humano, una postura que imbuye al acto de significado espiritual e implica cierta elección por parte de la presa. Lo que es más, ya desde el año 600 a.C., ha habido personas que han decidido evitar el consumo de carne por cuestiones éticas, lo que demuestra que comer carne ha provocado tensiones psicológicas y morales desde la antigüedad. Ciertamente, es posible que la anestesia emocional siempre haya estado presente a lo largo de la historia y en distintas culturas, aunque con distinta intensidad y adoptando diferentes formas.

La principal defensa del sistema es la invisibilidad, que refleja los mecanismos de defensa de *evitación* y *negación*, y sobre la que se erigen el resto de mecanismos. Por ejemplo, la invisibilidad nos permite consumir ternera sin imaginarnos el animal que nos estamos comiendo; bloquea nuestros propios pensamientos. La invisibilidad también nos mantiene tranquilamente aislados del desagradable proceso de criar y matar animales para luego comérmolos. Por tanto, el primer paso para desmontar la carne es desmontar la invisibilidad del sistema y exponer los principios y las prácticas de un sistema que se ha mantenido oculto desde su creación.

CAPÍTULO DOS

El carnismo: «Las cosas son así»

Lo que no se ve se parece mucho a lo que no existe.

DELOS B. MACKOWN

Los límites de mi lenguaje limitan mi mundo.

LUDWIG WITTGENSTEIN

En el Capítulo 1 hemos hecho un experimento mental. Hemos imaginado que usted estaba en una cena en la que le estaban sirviendo una comida deliciosa, hasta que su amiga le ha dicho que el estofado tenía carne de perro. Hemos explorado sus reacciones a esta declaración y, posteriormente, a la afirmación por parte de su amiga de que había sido una broma y que, en realidad, estaba comiendo ternera.

Ahora probaremos con otro ejercicio. Dedique unos minutos a pensar, sin autocensurarse, en todas las palabras que le vengan a la mente cuando piensa en un perro. Ahora, haga lo mismo, pero pensando en un cerdo. Deténgase un momento y compare las descripciones que ha hecho de ambos animales. ¿Qué ve? Al pensar en el perro, ¿ha pensado «gracioso» y «leal»? Y, al pensar en el cerdo, ¿le han venido a la mente palabras como «barro» o «sudor»? ¿Ha pensado «sucio»? Si sus respuestas se parecen a estas, forma parte de la mayoría.

Enseño Psicología en la universidad y cada semestre dedico una clase entera a las actitudes hacia los animales. Literalmente, he enseñado a miles de alumnos a lo largo de los años, pero en todas y cada una de las ocasiones en las que hacemos este ejercicio, la conversación sigue prácticamente las mismas pautas y obtengo respuestas muy similares.

Para empezar, tal y como acabo de hacer con usted, pido a los alumnos que enumeren las características de los perros y luego, las de los cerdos y anoto en la pizarra ambas listas a medida que se van generando. En la lista de los perros, suelen aparecer los adjetivos que ya he mencionado, además de «amistoso»,

«divertido», «cariñoso», «inteligente», «protector» y, a veces, «peligroso». No es sorprendente que los adjetivos con los que se describe a los cerdos sean mucho menos amables: «sudoroso» y «sucio», además de «tonto», «holgazán», «gordo» o «feo». A continuación, les pido que expliquen qué sienten por cada una de estas especies. De nuevo, no debería sorprenderle que, por lo general, los alumnos afirmen que los perros les gustan (con frecuencia, los quieren) y que los cerdos les dan asco. Para terminar, les pido que describan la relación que tienen con los perros y con los cerdos. Obviamente, los perros son amigos y miembros de la familia, mientras que los cerdos son comida.

A estas alturas, los alumnos empiezan a mostrarse algo perplejos y a preguntarse hacia dónde va la conversación. Entonces, les planteo una serie de preguntas en relación a las afirmaciones que acaban de hacer, lo que desemboca en un diálogo parecido a este:

—¿Por qué dices que los cerdos son holgazanes?

—*Porque se pasan el día tirados en el suelo.*

—Los cerdos salvajes, ¿hacen lo mismo o solo lo hacen los que se crían para consumo humano?

—*No lo sé. Quizás cuando están en las explotaciones.*

—¿Por qué crees que los cerdos de las explotaciones (o de las explotaciones de cría intensiva, para ser más precisos) se tumban en el suelo?

—*Probablemente porque están en una jaula o en un chiquero.*

—¿Por qué son tontos los cerdos?

—*Porque lo son.*

—En realidad, los cerdos son más inteligentes que los perros.

(A veces, otro alumno interviene y afirma que ha conocido a un cerdo o que conoce a alguien que tenía un cerdo como mascota y corrobora esta afirmación con un par de anécdotas).

—¿Por qué dices que los cerdos sudan?

—*No sabe, no contesta.*

—¿Sabías que los cerdos no tienen glándulas sudoríparas?

—Los cerdos, ¿son feos?

—Sí.

—¿Y qué me dices de los lechones?

—*Los lechones son monísimos, pero los cerdos son asquerosos.*

—¿Por qué dices que los cerdos son sucios?

—*Porque se revuelcan en el barro.*

—¿Sabes por qué se revuelcan en el barro?

—*Porque les encanta la suciedad. Son sucios.*

—En realidad, como no pueden sudar, se revuelcan en el barro para refrescarse cuando hace calor.

—Los perros, ¿son sucios también?

—*Sí, a veces. Los perros pueden hacer cosas realmente asquerosas.*

—¿Y por qué no has incluido «sucio» en tu lista sobre los perros?

—*Porque no siempre lo son. Solo a veces.*

—Y los cerdos, ¿siempre están sucios?

—*Sí, siempre.*

—¿Cómo lo sabes?

—*Porque siempre se les ve sucios.*

—¿Cuándo los ves?

—*Pues no sé, en fotos, supongo.*

—Y, ¿siempre salen sucios en las fotos?

—*No, no siempre. Los cerdos no están siempre sucios.*

—Has dicho que los perros son leales, inteligentes y graciosos. ¿Por qué lo dices? ¿Cómo lo sabes?

—*Porque he visto muchos perros.*

—*Porque convivo con perros.*

—*Porque he conocido a muchos perros.*

(Inevitablemente, algún alumno interviene para explicar una anécdota sobre un perro que hizo algo especialmente heroico, inteligente o adorable.)

—Y, ¿qué me dices de las emociones de los perros? ¿Cómo puedes saber que

tienen emociones?

—*Le juro que mi perro se deprime cuando me ve triste.*

—*Mi perro siempre me mira con expresión de culpabilidad y se esconde bajo la cama cuando ha hecho algo que sabe que está mal.*

—*Siempre que llevo a mi perro al veterinario, se pone a temblar del miedo que tiene.*

—*Nuestro perro gemía y dejaba de comer cuando veía que hacíamos las maletas para irnos de vacaciones.*

—¿Alguno de vosotros cree que es posible que los perros no tengan emociones?

(Nadie levanta la mano)

—Y, ¿qué pasa con los cerdos? ¿Crees que los cerdos tienen sentimientos?

—*Sí.*

—¿Crees que pueden tener las mismas emociones que los perros?

—*Quizás. Sí, supongo que sí.*

—Aunque la mayoría de las personas no lo saben, los cerdos son tan sensibles que desarrollan conductas neuróticas y se autolesionan cuando se les mantiene en cautividad.

—¿Crees que los cerdos sienten dolor?

—*Sí, claro que sí. Todos los animales sienten dolor.*

—Entonces, ¿por qué comemos cerdo, pero no comemos perro?

—*Porque el bacon está buenísimo.* (Risas)

—*Porque los perros tienen personalidad. No podemos comer algo con personalidad.* —*Tienen nombres, son como personas.*

—¿Crees que los cerdos también tienen personalidad? ¿Pueden ser como personas, igual que los perros?

—*Bueno, sí. Supongo que, si llegas a conocerlos, sí.*

—¿Alguna vez has conocido a un cerdo?

(La mayoría dicen que no, a excepción de algún alumno suelto).

—Entonces, ¿dónde has aprendido lo que sabes de los cerdos?

—En los libros.

—En la televisión.

—En la publicidad.

—En las películas.

—No sé, en la sociedad, supongo.

—¿Qué sentirías por los cerdos si pensaras en ellos como en individuos inteligentes y sensibles, que quizás no son ni sudorosos ni holgazanes ni glotones?

¿Qué sentirías si los conocieras directamente, como conoces a los perros?

—Me sentiría muy raro al comerlos. Creo que me sentiría culpable.

—Entonces, ¿por qué comemos cerdo, pero no comemos perro?

—Porque los cerdos se crían para eso, para comerlos.

—¿Por qué criamos cerdos para comerlos?

—No lo sé, no lo he pensado nunca. Supongo que porque las cosas son así.

Las cosas son así. Deténgase unos instantes y reflexione sobre esta afirmación. Reflexione de verdad. Enviamos a una especie al matarife y a otra le damos todo nuestro amor y nuestro cariño sin que, al parecer, haya otro motivo que *porque las cosas son así*. Cuando constatamos que nuestras actitudes y nuestras conductas hacia los animales son tan poco coherentes y cuando esta incoherencia está tan poco sustentada, podemos decir sin miedo a equivocarnos que nos han alimentado con una sarta de absurdos. Es absurdo que nos comamos a los cerdos y adoremos a los perros y ni siquiera sepamos por qué. Muchos de nosotros pasamos minutos enteros en el pasillo del supermercado intentando decidir qué dentífrico comprar. Y, sin embargo, la mayoría de nosotros no dedicamos ni un segundo a reflexionar sobre qué especies animales comemos y por qué. Nuestras elecciones como consumidores impulsan una industria que, solo en EE.UU., mata a diez mil millones de animales* cada año. Si decidimos apoyar esta industria y la mejor justificación que se nos ocurre es que las cosas son así, es evidente que hay algo que no funciona. ¿Qué puede hacer que toda una sociedad deje su capacidad de raciocinio en la puerta del supermercado y ni siquiera se dé cuenta de que lo hace? Aunque la pregunta es muy compleja, la respuesta es muy simple: el carnismo.



Aunque cada año se mata a miles de millones de criaturas marinas en EE.UU., si no indico lo contrario, los animales «alimento» de los que hablo son terrestres.

Carnismo

Todos sabemos qué es un vegetariano: una persona que no come carne. Aunque hay personas que deciden volverse vegetarianas para mejorar su salud, muchos vegetarianos dejaron de comer carne porque creen que comer animales no es ético. La mayoría de nosotros somos conscientes de que el vegetarianismo es una expresión de la orientación ética de cada uno, por lo que cuando pensamos en un vegetariano, no pensamos únicamente en alguien que es igual a todos los demás, excepto en que no come carne. Pensamos en una persona que tiene una postura ética concreta, cuya elección de no comer carne es un reflejo de un sistema de creencias más profundo, en el que no resulta ético matar animales para el consumo humano. Entendemos que el vegetarianismo, no solo refleja una orientación dietética, sino todo un modo de vida. Por eso, por ejemplo, cuando en una película aparece un personaje vegetariano, no se le representa únicamente como a una persona que evita la carne, sino como a alguien que reúne una serie de cualidades que asociamos con los vegetarianos, como el ser amantes de la Naturaleza o tener valores poco convencionales.

Si un vegetariano es alguien que cree que no es ético comer carne, ¿cómo llamamos a una persona que cree que sí lo es? Si un vegetariano es una persona que decide no comer carne, ¿qué es una persona que decide comerla?

Actualmente, usamos el término «consumidores de carne» para describir a las personas que no son vegetarianas. Sin embargo, ¿es suficientemente preciso? Tal como acabamos de ver, un vegetariano es más que un «consumidor de plantas». Comer plantas es una *conducta* derivada de un sistema de creencias. «Vegetariano» refleja con precisión la existencia de un sistema de creencias fundamental: el sufijo «-iano» denota a una persona que defiende, apoya o practica una doctrina o un grupo de principios.

Por el contrario, el término «consumidor de carne» aísla la práctica de comer carne, como si fuera algo independiente de las creencias y los valores de la persona. Implica que la persona que come carne actúa desde *fuera* de un sistema de creencias. Sin embargo, comer carne ¿es realmente una conducta ajena a los sistemas de creencias? ¿Comemos cerdo, pero no perros, porque no tenemos un sistema de creencias en lo que concierne a comer animales?

En gran parte del mundo industrializado no comemos carne porque necesitamos hacerlo. Comemos carne porque así lo hemos decidido. No necesitamos carne para sobrevivir, ni siquiera para mantenernos sanos. Millones de vegetarianos sanos y longevos así lo han demostrado. Sencillamente, comemos animales porque siempre lo hemos hecho y porque nos gusta el sabor que tienen. La mayoría de nosotros comemos animales porque las cosas son así.

No entendemos la conducta de comer carne del mismo modo que entendemos el vegetarianismo, como una opción que tomamos a partir de una serie de premisas sobre los animales, el mundo y nosotros mismos. Muy al contrario, lo vemos como lo «natural», lo que ha sido desde siempre y lo que siempre será. Comemos animales sin pensar en qué hacemos ni en por qué lo hacemos, porque el sistema de valores que subyace a esta conducta es invisible. He llamado *carnismo* a este sistema de creencias invisible.

El carnismo es el sistema de creencias que nos condiciona a comer unos animales determinados. A veces, pensamos en las personas que comen carne como en «carnívoros», pero, por definición, un carnívoro es un animal que necesita carne para sobrevivir. Los consumidores de carne tampoco son meramente omnívoros. Un omnívoro es un animal (humano o no) que tiene la capacidad fisiológica de ingerir tanto plantas como carne. Tanto «carnívoro» como «omnívoro» son términos que describen constituciones biológicas, no opciones filosóficas personales. En la mayor parte del mundo actual, las personas no comen carne porque lo necesiten, sino porque deciden hacerlo y las decisiones siempre se derivan de creencias.

La invisibilidad del carnismo explica que estas decisiones no parezcan decisiones en absoluto. Lo primero que debemos preguntarnos es por qué el carnismo ha permanecido invisible. ¿Por qué no lo hemos nombrado? Hay un buen motivo para no hacerlo. Porque el carnismo es un tipo concreto de sistema de creencias: es una *ideología*. Además, es un tipo de ideología muy concreto y

especialmente resistente al escrutinio. A continuación, exploraremos cada una de estas características del carnismo.

Si el problema es invisible...
nos encontraremos con invisibilidad ética.
CAROL J. ADAMS

Carnismo, ideología y *status quo*

Una ideología es un conjunto compartido de creencias, además de las prácticas que reflejan dichas creencias. Por ejemplo, el feminismo es una ideología. Las personas feministas son hombres y mujeres que creen que las mujeres tienen derecho a que se las considere y se las trate igual que a los hombres. Como los hombres componen el grupo social dominante (el grupo que ostenta el poder en la sociedad), los y las feministas se oponen a la dominancia masculina en todos los frentes, desde el hogar a la escena política. La ideología feminista es la base de las creencias y de las prácticas feministas.

Resulta fácil reconocer el feminismo como una ideología, del mismo modo que no cuesta entender que el vegetarianismo es más que la decisión de no comer carne.

Tanto «feminista» como «vegetariano» nos evocan la imagen de personas que tienen un conjunto de creencias concretas, alguien que no es como todos los demás.

Entonces, ¿qué pasa con «todos los demás»? ¿Qué pasa con la mayoría, con lo convencional, con las personas «normales»? ¿De dónde proceden sus creencias?

Tendemos a considerar que el modo de vida mayoritario es un reflejo de valores universales. Sin embargo, lo que consideramos normal no es más que el conjunto de creencias y conductas de la mayoría. Por ejemplo, antes de la revolución científica, las creencias mayoritarias en Europa afirmaban que el

cielo estaba formado por esferas celestes que giraban alrededor de la Tierra, que era proclamada como el centro del Universo. Esta creencia estaba tan arraigada que afirmar lo contrario, como hicieran Copérnico y luego Galileo, suponía arriesgarse a morir. Por tanto, lo que presentamos como mayoritario no es más que un modo de describir una ideología que está tan extendida (y tan *arraigada*), que sus supuestos y sus prácticas se consideran de sentido común. Se consideran verdades en lugar de opiniones y sus prácticas parecen las únicas, en lugar de una elección. Son la norma. Las cosas son así. Y, por eso, el carnismo no ha recibido un nombre hasta ahora.

Cuando una ideología está arraigada, pasa a ser invisible. El *patriarcado* es otro ejemplo de ideología invisible en la que la masculinidad se valora más que la feminidad y donde, en consecuencia, los hombres ostentan más poder social que las mujeres. Piense, por ejemplo, en cuáles de las siguientes cualidades tienen más probabilidad de llevar al éxito social y económico: asertividad, pasividad, competitividad, generosidad, control, autoridad, poder, racionalidad, emocionalidad, independencia, dependencia, afectividad y vulnerabilidad. Lo más probable es que haya escogido las cualidades masculinas y que no se haya dado cuenta de que sus opciones reflejan valores patriarcales; la mayoría de nosotros no consideramos que el patriarcado sea una ideología que nos enseña a pensar y a actuar de un modo determinado. Sencillamente, tanto hombres como mujeres aceptan que, por ejemplo, es mejor ser más racional y menos emocional, aunque ambas cualidades son igualmente necesarias para nuestro bienestar.

El patriarcado existió durante miles de años antes de que el feminismo lo declarara una ideología. Lo mismo sucede con el carnismo. Resulta interesante que la ideología del vegetarianismo tenga nombre desde hace más de 2.500 años; se llamaba «pitagóricos» a quienes decidían no comer carne porque seguían la filosofía dietética de Pitágoras, el filósofo y matemático de la Antigua Grecia. El término «vegetariano» se acuñó mucho después, ya en el siglo XIX. Sin embargo, solo ahora, siglos después de etiquetar a quienes no comen carne, hemos dado nombre a la ideología de quienes sí la comen.

En cierto modo, es lógico que el vegetarianismo recibiera su nombre antes que el carnismo. Es más sencillo reconocer las ideologías que se alejan de la corriente principal. Sin embargo, hay otro motivo, más importante, que explica

por qué el vegetarianismo recibió un nombre y el carnismo, no. La principal manera de garantizar que las ideologías arraigadas sigan bien afianzadas es que sean invisibles. Y la manera principal en que se mantienen invisibles es carecer de nombre. Si no tiene nombre, no podemos hablar de ello y, si no podemos hablar de ello, no podemos cuestionarlo.

Lo que no tiene nombre, lo que no se representa con imágenes... lo que erróneamente recibe un nombre que no le corresponde, lo que resulta difícil de encontrar, lo que queda enterrado en la memoria por el colapso de significado debido al lenguaje insuficiente o mentiroso se convertirá, no solo en lo innombrado, sino en lo innombrable.

ADRIENNE RICH

Carnismo, ideología y violencia

Aunque oponerse a una ideología cuya existencia desconocemos es difícil, si no imposible, aún lo es más cuando esa ideología trabaja activamente para mantenerse oculta. Y esto es lo que sucede con ideologías como el carnismo. Califico este tipo de ideología en concreto de *ideología violenta*, porque, literalmente, se organiza en torno a la violencia física. En otras palabras, si eliminásemos la violencia del sistema (si dejáramos de matar animales) el sistema dejaría de existir. Es imposible procurarse carne sin matar.

El carnismo contemporáneo se organiza alrededor de una violencia amplísima y este elevado nivel de violencia es necesario para que la industria cárnica pueda matar los animales suficientes para mantener su margen de beneficios actual. El grado de violencia del carnismo es tal que resulta insoportable a la mayoría de personas y quienes lo presencian, pueden quedar gravemente afectados. En clase, cuando muestro documentales sobre la producción de carne, tengo que tomar medidas que garanticen que el contexto psicológico sea lo bastante seguro para exponer a los alumnos a imágenes que, inevitablemente, les causarán gran malestar. Y he trabajado personalmente con

muchos defensores del vegetarianismo que sufren de estrés postraumático (EPT) como resultado de la exposición prolongada al proceso de matanza de animales: tienen pensamientos intrusivos, pesadillas, *flash-backs*, dificultades para concentrarse, ansiedad, insomnio y varios síntomas más. A lo largo de casi dos décadas de hablar y enseñar sobre la producción de carne, aún no me he encontrado con una sola persona que no se estremezca al ver imágenes de matanza. Por lo general, a las personas nos resulta insoportable ver cómo sufren los animales.

¿Por qué no soportamos ver cómo sufre un animal? Porque nos preocupamos por los otros seres vivos. La mayoría de nosotros, incluso los que no se consideran «amantes de los animales», no quieren ser causa del sufrimiento de nadie (humano o animal), especialmente si se trata de un sufrimiento intenso e innecesario. Precisamente por esto, las ideologías violentas cuentan con una serie de defensas especiales que permite que seres humanos apoyen prácticas inhumanas sin darse cuenta ni siquiera de lo que hacen.

Asesinos contra natura

Son muchísimas las pruebas que demuestran que el ser humano siente una aversión aparentemente natural ante el acto de matar. Debemos al ámbito militar la mayoría de la investigación en este campo, que ha concluido que los soldados tienden a disparar intencionadamente por encima de la cabeza del enemigo o a no disparar en absoluto.

Varios estudios sobre la actividad de combate durante las Guerras Napoleónicas y la Guerra Civil Estadounidense han revelado estadísticas sorprendentes. Dada la capacidad de los soldados, su proximidad al enemigo y la capacidad de sus armas, el número de soldados enemigos alcanzados tendría que haber superado con creces el cincuenta por ciento, lo que hubiera dado lugar a una tasa de cientos de bajas por minuto. Sin embargo, la tasa de soldados alcanzados no superó a una o dos bajas por minuto. Durante la Primera Guerra Mundial se dio un fenómeno parecido. Según el teniente británico George Roupell, solo conseguía que sus hombres dejaran de disparar al aire si desenvainaba su espada, recorría la trinchera arriba y abajo, «[les] golpeaba en el trasero y... les ordenaba que apuntaran hacia abajo».¹ Las tasas de disparos de la Segunda Guerra Mundial fueron igualmente bajas. El historiador y general de brigada estadounidense S. L. A.

Marshall informó que, durante la batalla, la tasa de disparos fue de entre el quince y el veinte por ciento, lo que significa que de cada 100 soldados en el campo de batalla, solo entre 15 y 20 disparaban sus armas. Y, en Vietnam, se dispararon más de cincuenta mil balas por cada soldado enemigo muerto.²

Lo que el ejército ha aprendido de estos estudios es que, para que los soldados disparen a matar y participen activamente en la violencia, se les tiene que haber desensibilizado ante el acto de matar. Es decir, tienen que *aprender a no sentir* (y a no sentirse responsables) como consecuencia de sus acciones. Tienen que haber aprendido a anular su propia conciencia. Sin embargo, estos estudios también han demostrado que, incluso en situaciones de peligro inmediato o de violencia extrema, la mayoría de personas sienten aversión a matar. Dicho de otro modo, Marshall concluye que « la gran mayoría de combatientes a lo largo de la Historia, en el momento de la verdad, cuando pueden y deben matar al enemigo, descubren que son “objetores de conciencia” ».³

Tal y como he mencionado en el Capítulo 1, la invisibilidad es la principal defensa del sistema y también he explicado ya que el carnismo es social y psicológicamente invisible. Aun así, las ideologías violentas también dependen de la invisibilidad física. La violencia se oculta al público. ¿Se ha parado a pensar alguna vez que, a pesar de que (solo en EE.UU.) criamos y matamos a diez mil millones de animales al año, la mayoría de nosotros no presenciamos jamás ni uno solo de los pasos del proceso de producción de carne?

Una vez hemos reflexionado en serio sobre la carne que comemos y una vez que somos conscientes de que nuestras preferencias culinarias son mucho más que preferencias naturales no adulteradas, el « las cosas son así » ya no es explicación suficiente a por qué comemos cerdos, pero no perros. Ahora analizaremos cómo son las cosas en realidad.

CAPÍTULO TRES

Cómo son las cosas en realidad

*Haz que la mentira sea grande y sencilla y repítela.
Al final, todos creerán que es verdad.*
ADOLF HITLER

Si es como la mayoría de occidentales, la carne es un ingrediente básico en su dieta. Es probable que coma carne una vez al día, si no más. Piense en lo que ha comido a lo largo de la última semana. ¿Cuántas comidas han consistido en alguna forma de pollo, ternera, cerdo o pavo? ¿Ha desayunado salchichas o *bacon*? ¿Ha merendado bocadillos de jamón o de pechuga de pollo? ¿Ha cenado hamburguesa o alitas de pollo? ¿Cuánta carne calcula que ha comido en la última semana? ¿Y el mes pasado? ¿Y durante todo el año?

El Departamento de Agricultura de EE.UU. (U.S. Department of Agriculture o USDA, en inglés) estima que el estadounidense promedio consume unos 40 kilogramos de pollo, 8 kilogramos de pavo, 30 kilogramos de ternera y 23 kilogramos de cerdo al año. Si añadimos medio kilogramo de cordero y medio de ternera lechal, cada estadounidense come un total de 102 kilogramos de carne al año.¹ Dado que la población actual de EE.UU. es de 300 millones de habitantes, estamos hablando de muchísima carne... y de muchísimos animales.

Para ser exactos, la agroindustria animal estadounidense mata a 10.000 millones de animales al año, y eso sin incluir a los 10.000 millones de peces y otros animales marinos que también se matan cada año. Son 19.011 animales por minuto o 317 animales por segundo. Mientras ha leído estos tres párrafos, en EE.UU. han muerto casi sesenta mil animales.

Para que pueda hacerse una idea, la población de 10.000 millones de animales de cría que hay en EE.UU. prácticamente duplica a la población humana mundial. Es 33 veces superior a la población de EE.UU., 1.250 veces superior a la de la ciudad de Nueva York y 2.500 veces superior a la de Los Ángeles.

Otra manera de reflexionar sobre esta cifra es que, si quisiéramos meter a 10.000 millones de personas en un campo de fútbol americano, necesitaríamos 263.000 campos para que cupieran todas, una extensión de terreno igual a la de todo Houston. O, si pusiéramos en fila a 10.000 millones de personas, la fila tendría una longitud de 32.186.888 kilómetros. Equivale a ir y volver de la Luna... cuatro veces. O a dar la vuelta a la Tierra ochenta veces. Y solo estamos hablando de los animales que se matan en un año. Piense en cómo aumentaría la cifra si hablásemos de cinco, diez o veinte años.

Obviamente, hacen falta muchísimos animales para producir la cantidad de carne que los estadounidenses, como nación, compran, venden y consumen. La carne es un gran negocio. Mejor dicho, la carne es un negocio gigantesco: la agroindustria animal estadounidense tiene unos ingresos anuales combinados de casi 125.000 millones de dólares.² Piense en las innumerables tiendas, restaurantes, cafeterías y hogares que almacenan carne. Hay carne, literalmente, allá donde vayamos.

Entonces, ¿dónde están todos esos animales?

¿Dónde están?

De los miles de millones de animales que se han criado, transportado y matado durante el último año, ¿cuántos ha visto? Si vive en una ciudad, es muy probable que no haya visto prácticamente ninguno. Sin embargo, imaginemos que vive en el campo. ¿Cuántas vacas ha visto pastando en las colinas? ¿Un rebaño de cincuenta, si llega? ¿Y si le pregunto por los pollos, los cerdos o los pavos? ¿Ha visto alguno? ¿Cuántas veces los ha visto en la televisión, en revistas o periódicos o en películas? Aunque comemos carne a diario, la mayoría de nosotros no nos paramos a pensar lo peculiar que resulta que podamos pasar toda la vida sin ver en directo ni uno solo de los animales que acaban convirtiéndose en nuestra comida. *¿Dónde están?*

La gran mayoría de animales que comemos no son «vacas felices» y «gallinas alegres» que pastan en prados y corretean por corrales abiertos, que es

lo que la agroindustria animal quiere hacernos creer. No duermen en pesebres espaciosos con heno fresco. Desde el mismo instante en que nacen, estos animales sufren un confinamiento intensivo, donde pueden contraer enfermedades, son expuestos a temperaturas extremas, sufren hacinamiento, se les trata con violencia e incluso, llegan a desarrollar psicosis. A pesar de lo que sugiere la imaginiería imperante sobre los animales de cría, las pequeñas explotaciones familiares son cosa del pasado. En la actualidad, los animales están en enormes «explotaciones para el engorde de animales en confinamiento» o EEAC (también conocidos como «explotaciones de cría intensiva»), donde residen hasta que son enviados al matadero.

Al igual que sucede con cualquier sistema de producción a gran escala, los EEAC (y los mataderos a los que proveen) están diseñados con una única intención: ofrecer un producto con el mínimo coste y el máximo beneficio posibles. En pocas palabras: cuantos más animales mueran por minuto, más dinero se gana. Con este objetivo en mente, los EEAC pueden albergar, literalmente, a cientos de miles de animales simultáneamente, animales a los que se considera y a los que se trata como a unidades de producción y cuyo bienestar es necesariamente secundario al beneficio que ofrecerán sus cuerpos. Desde un punto de vista empresarial, el bienestar de los animales es un *obstáculo* para los beneficios, porque cuesta mucho menos producir animales en masa y descartar los que mueren de forma prematura que cuidar de ellos adecuadamente. De hecho, se estima que más de 500 millones de los animales destinados a convertirse en comida mueren antes de llegar al matadero, factor que se incluye directamente en el coste de la producción. Estas medidas de reducción de costes son lo que han convertido a la producción de carne actual en una de las prácticas más inhumanas de toda la historia de la humanidad.

No ver el Mal, no oír el Mal, no decir el Mal

La mejor manera de distorsionar la realidad es negarla. Si nos decimos a nosotros mismos que no hay ningún problema, jamás tendremos que preocuparnos por lo que debemos hacer al respecto. Y la manera más efectiva de negar una realidad

es hacerla invisible. Tal como hemos explicado, la invisibilidad es el baluarte del sistema carnista.

En el Capítulo 2, desmontamos la invisibilidad *simbólica* del sistema. La *evitación*, que es una forma de negación, es el mecanismo de defensa que permite la invisibilidad simbólica. Evitamos la verdad cuando evitamos nombrar el sistema lo que, a su vez, nos impide darnos cuenta de la misma *existencia* del sistema. En este capítulo desmontaremos la invisibilidad *práctica* del carnismo, algo imprescindible si queremos ser verdaderamente conscientes de los mecanismos y la dinámica del carnismo. Mientras estemos desinformados, o mal informados, no podremos entender la realidad de la producción de carne ni ir más allá de las justificaciones carnistas.

Los establecimientos que producen la mayoría de la carne que acaba en nuestros platos son, básicamente, invisibles. No los vemos. No los vemos porque están ubicados en zonas remotas donde la mayoría de nosotros jamás ponemos el pie. No los vemos porque, si intentamos entrar, se nos niega el acceso.³ No los vemos porque, con frecuencia, sus camiones están sellados y no tienen marcas. No los vemos porque, tal y como dice Erik Schlosser, investigador y autor de «*Fast Food Nation*», «no tienen ventanas ni ningún componente arquitectónico que nos permita saber lo que sucede en el interior».⁴ *No los vemos, porque no debemos verlos.* Tal como sucede con cualquier ideología violenta, hay que impedir que la población tenga contacto directo con las víctimas del sistema para evitar que puedan empezar a cuestionar el sistema o su propia participación en el mismo. Se trata de una verdad muy elocuente. ¿Por qué otro motivo se tomaría la industria cárnica tantas molestias en garantizar la invisibilidad de sus prácticas?

Acceso denegado

En 2007, el periodista estadounidense Daniel Zwerdling se propuso escribir un artículo sobre la industria avícola para la revista *Gourmet*. Dada la respuesta de la industria a la petición de Zwerdling para visitar sus plantas, cabría pensar que escribía para el *Vegetarian Times* en lugar de para la prestigiosa publicación de gastronomía carnista. Según Zwerdling, cuyo artículo «A View to a Kill» (Vistazo a una matanza) se publicó en el número de junio de 2007 de *Gourmet*, «los portavoces de

las cinco empresas más grandes se negaron a enseñarme dónde crían sus proveedores a los pollos que usted come, para que no pudiera ver directamente cómo se les trata. También se negaron a enseñarme los mataderos, para que no pudiera ver cómo los matan las empresas. Los ejecutivos incluso se negaron a hablar conmigo acerca de cómo crían y matan a los pollos». Y la experiencia de Zwerdling no es una excepción.

Acceder a las plantas estadounidenses de despiece de carne no solo es difícilísimo, sino que en muchos estados es ilegal tomar fotografías o grabar vídeos en el interior de « industrias animales» , como laboratorios, circos y mataderos. Es más, la Ley sobre terrorismo a la industria animal promulgada en 2006 (y duramente criticada como inconstitucional) declara *ilegal cualquier conducta que resulte en el trastorno económico de una industria animal*.

Como se ha negado a los medios de comunicación el acceso a las « industrias animales» , la mayoría de las imágenes de EEAC o de mataderos que llegan al público proceden de investigaciones clandestinas. Es lo que sucedió con la investigación que la Sociedad Humana de Estados Unidos (Humane Society of the United States o HSUS, en inglés) llevó a cabo en 2008 y en la que documentó a trabajadores que arrastraban con cadenas a vacas lecheras enfermas y que las cargaban con carretillas elevadoras (para ser procesadas y convertidas en carne destinada a comedores de escuelas públicas) y que provocó la mayor retirada de carne de ternera en toda la historia del país.

Este cerdito se fue al mercado...

Tal como hemos comentado en el Capítulo 2, los cerdos son animales inteligentes y sensibles. Los lechones de tan solo tres semanas de edad reconocen su nombre y responden cuando se les llama. De hecho, una investigación de la Universidad Estatal de Pennsylvania concluyó que se puede enseñar a los cerdos a jugar a videojuegos, pues usaban el morro para controlar los mandos y daban en el blanco un ochenta por ciento de las veces.⁵ Los cerdos también son afectuosos y sociables, por lo que disfrutan de la compañía humana y son mascotas

excelentes. Hace varios años, visité un refugio para animales de cría rescatados y los cerdos no se cansaban nunca de que les hiciera cosquillas en la barriga y detrás de las orejas.

En su entorno natural, los cerdos caminan hasta casi 50 kilómetros diarios y forjan vínculos muy estrechos entre ellos. Son capaces de distinguir hasta treinta cerdos distintos en su grupo y se saludan y se comunican con aquellos a los que sienten más próximos. Las madres preñadas son muy cuidadosas. Pueden llegar a caminar 10 kilómetros en busca del lugar ideal para parir y, luego, dedicar hasta 10 horas a construir un nido antes de descansar y atender a sus recién nacidos. Cuando las crías han crecido lo suficiente como para unirse al grupo, juegan y exploran juntas su entorno durante meses.

Sin embargo, la mayoría de cerdos (más de 100 millones) pasan toda su vida en confinamiento intensivo y no ven el cielo hasta que les cargan en camiones en dirección al matadero. Poco después de nacer, se suele castrar a los lechones y se les corta la cola sin anestesia. Se ordena a los ganaderos que les corten las colas con alicates romos porque el aplastamiento ayuda a reducir la hemorragia. Se les tiene que cortar la cola porque, en situación de estrés extremo y cuando se les impide seguir ninguno de sus instintos naturales, los cerdos desarrollan conductas neuróticas y pueden llegar a arrancarse las colas unos a otros. Esta reacción psicológica es uno de los síntomas de lo que en la industria se conoce como *síndrome de estrés porcino* (SEP), un trastorno que es extraordinariamente parecido a lo que en seres humanos llamamos *trastorno por estrés postraumático* (TEPT). Otros síntomas del síndrome son la rigidez, jadeos, ansiedad, piel irritada y, en ocasiones, muerte súbita.⁶ Al igual que los seres humanos que han sufrido confinamiento en solitario y otras torturas en cautividad, los cerdos se autolesionan y repiten conductas estereotipadas durante todo el día, a veces miles de veces. Literalmente, se vuelven locos.*



Estereotipia es el término técnico para las conductas repetitivas.

Las estereotipias son un síntoma de estrés que se da en varias especies animales (p. ej. grandes felinos que recorren sin cesar sus jaulas en el zoológico), pero no están clasificadas como síntoma de SEP.

De cerdos y personas: la genética del trauma

Parece que el trastorno por estrés postraumático (TEPT) y el síndrome de estrés porcino (SEP) comparten una misma base genética: ambos trastornos son, en parte, hereditarios. Varios estudios han revelado que la predisposición genética sumada a una experiencia traumática aumentan las probabilidades de sufrir TEPT . Por ejemplo, un amplio estudio sobre gemelos veteranos de Vietnam llevó a los investigadores a afirmar que « el TEPT tiene un gran componente genético» . Del mismo modo, el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Asuntos Rurales de Ontario afirma que el desarrollo de SEP en cerdos es consecuencia de una combinación de factores genéticos y de estrés.⁷

A los lechones que nacen en confinamiento solo se les permite mamar durante dos o tres semanas y lo hacen a través de las barras de una jaula que los separa de la madre. Muchos mueren antes de que se les destete de enfermedades que van, desde la inanición a la diarrea. A veces, si el lechón consigue introducirse en la jaula de la madre, para satisfacer su necesidad instintiva de cercanía y calor, la madre le aplasta accidentalmente. Independientemente del motivo, las muertes de las crías son inevitables. Sencillamente, hay demasiados animales para que los trabajadores puedan cuidar de ellos adecuadamente. Una planta de cría porcina promedio emplea a unas quince personas para que se ocupen de tres mil cerdas.

Después del destete y durante seis meses, los cerdos jóvenes se hacinan en pocilgas, a menudo inmundas, de explotaciones porcinas de cría intensiva. Los edificios están saturados de gases pestilentes procedentes de los excrementos de los cerdos y el aire es denso debido al polvo y a los pelos en suspensión. Tanto los propios cerdos como las personas que trabajan en edificios de confinamiento porcino sufren enfermedades respiratorias crónicas y muchos cerdos mueren prematuramente debido a enfermedades pulmonares.

Cuando los cerdos están listos para el matadero, se los carga en camiones. Para ahorrar, se suben tantos cerdos como sea posible en el camión y el hacinamiento, así como el no recibir comida ni agua ni abrigo durante el trayecto, que puede durar más de veintiocho horas, provoca tasas de mortandad

elevadas. Según *The National Hog Farmer*, una publicación del sector, «la incidencia nacional registrada de cerdos muertos a la llegada (MAL) [en 2007] fue del 0,21 por ciento... En base a veintidós estudios de campo comerciales, la tasa de cerdos no caídos (clasificados como fatigados o heridos) antes de llegar a la báscula de pesado en la planta de despiece fue de un 0,37 por ciento. No hay cifras nacionales para cerdos no caídos».⁸ La investigadora agrícola Gail Eisnitz, que entrevistó a múltiples trabajadores de matadero, recibió esta explicación sobre el proceso de transporte:

Sea como sea, en el tráiler se pierden cerdos... Durante la época en la que trabajé en el muelle de descarga, cada día llegaban muchos cerdos muertos... Cuando bajan del camión, están duros como un trozo de hielo... Una vez fui a buscar cerdos para pasar por la sierra de una pila de treinta que se habían congelado y me encontré con dos [que estaban]... congelados, pero aún vivos... Supe que estaban vivos porque levantaron la cabeza, como pidiendo ayuda... Cogí el hacha y los descuarticé.⁹

Se traslada a los cerdos que sobreviven al viaje a pocilgas de tránsito, hasta que los matan. Cuando llega el momento, se les empuja a lo largo de un pasillo estrecho, por el que avanzan en fila india hasta el punto de sacrificio. Los animales al final del pasillo oyen los chillidos de los cerdos que han pasado delante y que ya han llegado a la fila del matadero, además de los gritos de los trabajadores de la ruidosa línea de producción. Schlosser explica lo que vio al llegar a este punto de su visita: «El ruido es cada vez más atronador. Los ruidos de la fábrica, el de las herramientas eléctricas y la maquinaria, los estallidos de aire comprimido... Pasamos por unas viscosas escaleras de metal y llegamos a una pequeña plataforma, donde empieza el proceso de producción. Un hombre se giró hacia mí y me sonrió. Llevaba gafas de seguridad y casco. Tenía la cara salpicada de sangre y materia gris».¹⁰ No es en absoluto sorprendente que muchos cerdos se nieguen a avanzar. Tal como explicó uno de los trabajadores del matadero:

Cuando los cerdos huelen la sangre, no quieren avanzar. He visto golpear, azotar y patear la cabeza a cerdos para que avanzaran hasta el retenedor. Una noche, vi a un conductor que se enfadó tanto con un cerdo que le rompió la espalda con un tablón de madera. He visto a conductores meterles la vara por el ano a los animales para hacer que avancen. Y no me gusta porque eso significa que, para cuando llegan a mi posición, están el doble de enloquecidos.¹¹

Se supone que debe aturdirse y dejar inconscientes a los animales de cría antes de matarlos. Sin embargo, hay cerdos que aún siguen conscientes cuando se les cuelga boca abajo con grilletes y dan patadas e intentan escapar mientras avanzan a lo largo de la cinta transportadora hasta la zona de degüello. Debido a la velocidad a la que se supone que se debe aturdir y matar a los animales, y también porque los trabajadores suelen recibir una formación insuficiente, hay cerdos que sobreviven al degüello y que siguen vivos cuando llegan a la siguiente estación, donde se les sumerge en agua hirviendo para eliminar el pelo. Eisnitz describe cómo los trabajadores dejaban a cerdos vivos y chillando, colgados de una pierna, para irse a comer y que miles de cerdos eran sumergidos en agua hirviendo aún vivos. Y uno de los trabajadores a los que entrevisté le dijo: « Estos cerdos... llegan al agua y empiezan a chillar y a patalear. Algunos se revuelven tanto que salpican agua fuera del tanque... Hay un brazo rotatorio que los sumerge por mucho que se resistan, así que no tienen la menor probabilidad de escapar. No estoy seguro de si mueren quemados antes de ahogarse, pero tardan un par de minutos en dejar de patalear» .¹²

Eisnitz también descubrió que el estrés que los trabajadores sufren al tener que pasar horas en una misma estación, para matar (o aturdir) a un cerdo cada cuatro segundos provocaba que atacaran violentamente a los animales. Un trabajador describió uno de estos incidentes:

Un día, los cerdos me estaban volviendo loco... [cuando] un animal te hace enfadar [aunque vayas a matarle]... Pero no te limitas a matarlo, hay que darle fuerte, empujar fuerte, golpearle en

la tráquea, hacer que se ahogue en su propia sangre, romperle el hocico. Un cerdo, aún vivo, empezó a correr por la plataforma. Me miraba, así que saqué el cuchillo y le rajé el ojo mientras él estaba ahí, sentado. Y empezó a gritar. Una vez, saqué el cuchillo, que está muy afilado, y le rebané el extremo de la nariz a un cerdo, como si fuera salami. Se volvió loco durante unos segundos. Y luego se quedó ahí quieto, como tonto. Así que cogí un puñado de sal y le froté la nariz. Entonces sí que se volvió loco, se frotaba la nariz contra todo... Aún me quedaba algo de sal en la mano (llevaba un guante de goma), así que se la metí por el trasero. No sabía si cagar o quedarse ciego.¹³

Las cerdas que se usan para criar también acaban en el matadero, pero antes han pasado la mayor parte de sus vidas en diminutas jaulas de metal, llamadas jaulas de gestación.*



Las jaulas de gestación se consideran tan inhumanas que se han prohibido en varios estados de EE. UU. y en varios países. La Unión Europea acordó eliminarlas por completo en 2013 y tanto Smithfield Foods como Maple Leaf Foods, los mayores productores porcinos de EE.UU. y de Canadá, respectivamente, afirmaron en 2007 que también las eliminarían. La presión de clientes como McDonald's y Burger King les llevó a tomar esta decisión.

Tienen unas dimensiones de poco más de medio metro de ancho, demasiado pequeñas para que las cerdas ni siquiera puedan darse la vuelta y el suelo está cubierto de heces y de orina. Este confinamiento les provoca múltiples problemas, pero unas de las enfermedades más dolorosas que sufren son las infecciones del tracto urinario, que llegan a ser tan graves que pueden resultar fatales. Estas infecciones aparecen porque, cuando las cerdas se tienden en el suelo, quedan cubiertas de desechos infectados de bacterias que entran en el tracto urinario. Cada cerda es fertilizada a la fuerza en ciclos rápidos de cinco o seis meses, hasta que pierde la capacidad reproductiva, momento en que se la sube a un camión en dirección al matadero.

«Quien define el problema controla el debate»

Timothy Cummings, veterinario de aves de explotación y profesor clínico en la Universidad Estatal de Mississippi, explicó a un público de productores avícolas que ha llegado el momento de enfrentarse a los activistas animalistas expertos en medios de comunicación y que conocen el poder del lenguaje. Afirmó que «quien define el problema, controla el debate».¹⁴ En vez de «cortar el pico» de un pollo debían «acondicionarlo», para que el proceso pareciera más un tratamiento de belleza que una desfiguración. El «matarife de apoyo» (el trabajador responsable de matar a las aves que siguen vivas tras pasar por el matarife automático) debía pasar a llamarse «operador de cuchillo» y el término «exsanguinación» debía sustituir a «desangrarse hasta morir».

Hace ya mucho que los expertos del sector son conscientes del malestar que experimentan los consumidores cuando las palabras reflejan con demasiada exactitud el modo en que se transforma a los animales en carne. Ya en 1922, la Asociación de Criadores de Ovejas y Cabras de Texas (EE UU) propuso que se sustituyera el término de «carne de cordero» por «chevron», porque «las personas no comen vaca picada, chuletas de cerdo o pata de oveja... chuleta, lomo o hamburguesa resulta mucho más apetitoso».¹⁵ Y la desaparecida Asociación Nacional de Ganaderos Vacunos aconsejaba a sus miembros que hablaran de «cosecha» o «proceso» en lugar de «matanza» porque «el público reacciona negativamente a la palabra “matanza”».¹⁶

En el Reino Unido también podemos encontrar ejemplos interesantes de cómo la agroindustria animal emplea el lenguaje para ocultar la realidad de la carne. El *Meat Trades Journal* aconseja a sus lectores que usen los términos «planta cárnica» o «factoría cárnica» en lugar de «matadero».¹⁷ y *British Meat* publicó la siguiente afirmación: «Los establecimientos comerciales tradicionales ofrecen al público trozos de animales y suelen identificar la carne con el ganado. Sin embargo, las actitudes del consumidor moderno rechazan esta asociación... Es urgente que cambiemos la filosofía de venta. Ya no vendemos trozos de carne de reses muertas. Debemos lograr que los consumidores piensen en el futuro, en lo que comerán, en lugar de en el pasado y en el animal en el campo».¹⁸

¿Dónde está la ternera?

Michael Pollan siguió la vida de un cabestro, el cabestro número 534, para escribir el éxito de ventas *El dilema del omnívoro*, donde expone las prácticas de la producción de comida contemporánea. Lo que Pollan descubrió al seguir al cabestro 534 desde su nacimiento hasta su muerte representa el destino de los 35 millones de cabezas de ganado bovino a las que se mata anualmente en EE. UU. Pollan explica que estaba observando un grupo de cabestros en un corral, cuando « el 534 se acercó trotando a la valla y estableció contacto visual conmigo. Tenía una estructura ósea ancha y sólida y el rostro con manchas blancas... Era mi chico».¹⁹

No es extraño que 534 se acercara tan gustoso a Pollan. Los bóvidos son criaturas comunicativas, emocionales y sociales. Cuentan con múltiples vocalizaciones y gestos con los que comunican sus emociones y en su entorno natural establecen amistades duraderas entre ellos. Son amables y dóciles por naturaleza y pasan la mayor parte del tiempo que están despiertos comiendo hierba y rumiando. Las crías suelen jugar juntas a diversos juegos cuando no están mamando.

Si nacen en cautividad, no pueden satisfacer muchos de estos instintos naturales. Sin embargo, durante un breve periodo de tiempo, al menos algunas de sus necesidades básicas sí se ven satisfechas. A diferencia de lo que sucede en las industrias porcina y avícola, la bovina mantiene a los animales al aire libre durante los primeros seis meses de vida porque es más barato contratar a ganaderos independientes que tienen campos de pasto en propiedad para que gestionen esta parte del proceso. Pollan explica: «El cabestro 534 pasó sus primeros seis meses de vida en praderas verdes, junto a 9.534, su madre... A excepción del trauma de un sábado de abril en el que lo marcaron y lo castraron, cabe imaginar que 534 recordó esos seis primeros meses como “los buenos tiempos”».²⁰

El cabestro 534 nació en la cabaña de partos al otro lado de la carretera,

frente a los pastos, y al igual que con todos los terneros machos, la castración, la marca y el «descuerne» (para impedir que los cuernos queden atrapados en las vallas o puedan herir a otros animales o personas) se llevaron a cabo sin anestesia. Los ingenieros agrónomos de la Universidad de Tennessee explican las maneras más eficientes de ejecutar los distintos métodos de castración de terneros.²¹ Afirman que el estrés derivado de la operación puede «minimizarse si se practica cuando el ternero es pequeño y aún no ha alcanzado la madurez sexual». Uno de estos métodos consiste en cortar con un cuchillo la parte inferior del escroto: «Una vez los testículos quedan expuestos, hay que cogerlos y tirar de ellos, de uno en uno, al tiempo que se retira el tejido conectivo que rodea el cordón... En los terneros más jóvenes, se puede tirar del testículo hasta que el cordón se rompe». Los operarios también pueden colocar una goma elástica en el escroto, por encima de los testículos: «Así se corta el riego sanguíneo y el escroto y los testículos se desprenden al cabo de unas tres semanas». Sin embargo, advierten que «este es el menos deseable de los métodos de castración sin hemorragia, por el riesgo de infección por tétanos. Si se utiliza este método, debe limitarse a terneros menores de un mes de edad». Otro método de castración sin hemorragia supone el uso de un *emasculador*, un instrumento con cuchillas romas que aplasta el cordón espermático y corta el riego sanguíneo: «El emasculador se mantiene durante, aproximadamente, un minuto. Recomendamos encarecidamente que se aplique dos veces en cada cordón. Entonces, hay que repetir el procedimiento en el otro lado del escroto... Si no se ha llegado bien al cordón, hay que repetir todo el procedimiento». Finalmente, recomiendan que «las mejores épocas para la castración son la primavera y el otoño, porque la probabilidad de que las moscas y los parásitos irriten e infecten la herida es menor».

Teniendo en cuenta los métodos de castración, no es sorprendente que Pollan crea que 534 quedó traumatizado. Afirma que se volvió a traumatizar una segunda vez cuando le destetaron de la madre, a los seis meses de edad: «Es posible que el destete sea el momento más traumático en las explotaciones ganaderas, tanto para los animales como para los ganaderos, pues las vacas a las que se separa de sus crías se lamentan durante días y los terneros tienen muchas posibilidades de enfermar a causa del estrés».²² Los veterinarios agrícolas

reconocen que el destete crea una tensión psicológica muy importante, por lo que recomiendan que las instalaciones en las que se mantiene, tanto a la madre como a la cría, una vez separados sean lo bastante resistentes como para impedir que vuelvan a reunirse. El periodo natural de amamantamiento para los terneros es de entre seis y doce meses.

Tras el destete, se envió a 534 a que pasara los siguientes dos meses en un cajón de «preparación», para que se acostumbrara al confinamiento, a comer de un comedero y a consumir alimento no natural, compuesto de enormes cantidades de maíz con sustancias químicas y suplementos de proteínas y de grasas, para que pasara de los 360 a los 450 kilogramos en el espacio de catorce meses. Pasaría el resto de su vida en un recinto de alimentación, una explotación de cría intensiva masificada y sucia, con el suelo cubierto de heces y donde permanecería confinado junto a otros miles de cabestros en espera del matadero.

Cuando llega el momento de morir, el ganado bovino no se muestra más dispuesto que los cerdos a avanzar por el pasillo que le conduce al matadero. Hay que espolearles, un proceso que estresa aún más a los animales y a los trabajadores, ya muy exasperados. Aunque la ley federal prohíbe usar bastones eléctricos con una potencia superior a los cincuenta voltios, uno de los trabajadores entrevistados por Eisnitz comentó que:

Es fácil frustrarse cuando intentas que el ganado avance... A veces hay que espolearles muchísimo. Sin embargo, algunos de los conductores [los trabajadores que espolean al ganado a lo largo de la rampa] los achicharran vivos. Los cinco o seis bastones eléctricos que hay junto a las rampas de acceso están enchufados directamente a una salida de 110 voltios. Si los rozas contra el suelo, que es de metal, sueltan chispas como un soldador. Algunos conductores espoleaban al ganado con bastones eléctricos hasta que enloquecían tanto que era imposible hacer nada con ellos hasta que llegaban a la caja de aturdimiento...²³

Una vez en la línea de despiece, se aturde, cuelga, desangra, destripa y

despelleja a las reses. Al igual que sucede con los cerdos, la ausencia de trabajadores cualificados y la endemoniada velocidad de la cinta transportadora impide que el aturdimiento se lleve a cabo con precisión, por lo que muchas reses acaban siendo colgadas y transportadas aún conscientes. Las reses conscientes en la cinta son especialmente peligrosas, porque con sus 450 kilogramos, hay ocasiones que al revolverse y patear consiguen librarse de los grilletes y caen de cabeza sobre los empleados desde una altura de casi cinco metros. Incluso cuando el animal queda aturdido directamente, hay veces en que hay que golpearle varias veces hasta que queda inconsciente. Otro empleado comenta:

Recuerdo un cabestro con los cuernos muy, muy largos. Tuve que golpearle dos veces... Le salió algo sólido, cerebro supongo, y se derrumbó, con la cara ensangrentada. Lo llevé a la zona de grilletes y supongo que notó el grillete en la pata porque se alzó como si no le hubiera pasado nada y, sin ni siquiera tambalearse, salió disparado hacia la puerta de atrás, escapó a la carretera y empezó a correr por la Ruta 17, sin parar. Tuvieron que salir a buscarlo, le dispararon con un rifle y lo trajeron de vuelta con un tractor.²⁴

Schlosser también fue testigo de las consecuencias de un aturdimiento ineficaz: «Un cabestro se soltó del grillete, cayó al suelo y la cabeza quedó atrapada en la cinta transportadora. La línea paró para que los trabajadores pudieran sacarlo de allí, aturdido pero aún vivo. No pude más».²⁵

A Pollan no le dejaron entrar en la sala de sacrificio, por lo que esperó la llegada de su cabestro al final de su camino. Allí, 534 salió convertido en una caja de filetes. Ya no era ni siquiera un número, 534 había quedado reducido a productos pulcramente envasados y destinados a ocupar las estanterías de los supermercados.

Mueren pieza a pieza

En 2001, el *Washington Post* publicó un artículo de Joby Warrick

publicado « Mueren pieza a pieza » . Warrick explicaba que, aunque se supone que los animales debían llegar ya muertos a la sala de despiece, con mucha frecuencia no era así. Ramón Moreno, un trabajador de matadero que había pasado veinte años cortando los jarretes de los cadáveres de reses que le llegaban a un ritmo de 309 a la hora, le describió así el proceso: « “Parpadean, emiten sonidos”, dijo en voz baja. “Mueven la cabeza, con los ojos muy abiertos y mirando alrededor.” Aun así, Moreno cortaba. Afirma que, en un mal día, docenas de animales llegaban a su puesto vivos y conscientes. Algunos sobrevivían hasta llegar al cortador de colas, al destripador, al despellejador... “Mueren pieza a pieza”, dijo Moreno» .²⁶

¿Cabeza de chorlito? No, de pollo y pavo

En el Capítulo 2, he explicado algunas de las creencias más habituales acerca de los cerdos y cómo estas creencias nos facilitan poder comerlos. Muchos de nosotros nos sentimos aún más alejados de los pollos y de los pavos, en parte debido a la arraigada creencia de que carecen de inteligencia hasta el punto de que, quizás, ni siquiera saben si sienten dolor o no. Sin embargo, en realidad, las aves son muy inteligentes. De hecho, hoy en día, los científicos reconocen que estos animales son muchísimo más inteligentes de lo que se pensaba.²⁷ Además, los pollos y los pavos son bastante sociables, lo que quizás explique por qué cada vez hay más gente que los tiene como mascotas. Los propietarios describen a aves que juegan con ellos, que los buscan para pedir afecto y que incluso, retozan con el perro de la familia. Hay páginas web dedicadas exclusivamente a los propietarios de aves. Por ejemplo, en www.mypetchicken.com, en la que los entusiastas pueden comprar parafernalia como el Eglu (un «gallinero para gallinas urbanitas», que cuesta 495 euros y viene en cinco colores) y también colgar fotografías de sus gallinas preferidas, para que todo el mundo las admire.

A pesar de ello, en EE.UU. se matan y se consumen aproximadamente nueve mil millones de aves, ya sea por su carne o por sus huevos. Los pollos y los pavos « broiler » se crían por su carne y, aunque en condiciones naturales pueden vivir

hasta diez años, en los EEAC tienen una esperanza de vida de siete y dieciséis semanas respectivamente, lo que significa que cada vez que consumimos pollo o pavo, en realidad estamos comiendo polluelos. La drástica reducción en la esperanza de vida de estas aves se debe a que se las alimenta con tantos fármacos acelerantes del crecimiento que engordan a un ritmo que equivale a que un niño de dos años pesara 158 kilogramos. Por eso, las aves criadas para carne sufren múltiples deformaciones estructurales. Las piernas son incapaces de soportar tanto peso y suelen doblarse e incluso, romperse; tampoco pueden moverse mucho, porque sufren dolor articular crónico. Además, cuando hay que enviarlas al matadero, las agarran y las hacinan en cajas apiladas la una encima de la otra, por lo que pueden sufrir dislocación o rotura de alas, caderas y patas, además de hemorragias internas.

Las aves que se crían para carne pasan toda su vida en naves desnudas (o corrales de engorde) que pueden albergar hasta 50.000 aves y estar tan abarrotadas que cuesta ver el suelo. En estas condiciones, les es imposible llevar a cabo ninguna de sus conductas naturales, como buscar comida o anidar, por lo que desarrollan conductas psicóticas inducidas por el estrés, como arrancarse las plumas y comerse las unas a las otras. Con frecuencia, para impedir que las aves se den picotazos hasta matarse, se usa una hoja al rojo para cortarles la parte delantera del pico, sin anestesia, en cuanto nacen. Este procedimiento puede provocar infecciones, el desarrollo de tumores neurológicos o incluso, la muerte, si al ave no se le deja el pico suficiente para que pueda beber y comer.

Las aves que logran sobrevivir a las casas de engorde son enviadas al matadero. En los mataderos avícolas, donde la velocidad de la producción es aún mayor que en los de otros animales (el promedio es de 8.400 animales por hora), se lanza a las aves a la cinta transportadora, donde se las agarra, a veces varias a la vez, y se las cuelga de grilletes, boca abajo. A pesar de que la ley sobre los métodos humanos de sacrificio exige que otros animales estén inconscientes ante de matarlos, las aves han quedado exentas y se las mata estando plenamente conscientes. Se las degüella manualmente o con una máquina y, entonces, se las lanza a agua hirviendo para que suelten las plumas. Varias de ellas son escaldadas vivas.

Josh Balk, un activista que trabajó infiltrado en una planta de sacrificio de pollos de la empresa Perdue en 2004, antes de convertirse en director de la

Sociedad Humana de Estados Unidos, habló conmigo sobre su experiencia en la planta. Además, grabó en vídeo y publicó su experiencia, sobre todo en lo concerniente a la agresión continuada de los trabajadores hacia las aves. Balk llevaba un registro diario,²⁸ del que encontrará algunos fragmentos a continuación:

Casi todos los pollos respondían con gritos y reacciones físicas violentas en cuanto los trabajadores los agarraban y los hacían avanzar por la cinta. Los gritos de las aves y el aleteo frenético hacían tanto ruido, que había que gritar para hablar con el trabajador que tenías al lado, a menos de medio metro de distancia.

Vi a un empleado tirar a un pollo al suelo de una patada y era habitual ver a trabajadores que se lanzaban las aves por la sala. Una vez, un trabajador que estaba hablando de fútbol americano, «clavó» un pollo en la cinta transportadora, como si hubiera marcado un *touchdown*.

Vi que lanzaban a unas 50 aves desde las jaulas de transporte a la cinta transportadora desde una distancia de, aproximadamente, dos metros y medio. Cayeron todas a la vez, así que se aplastaron las unas a las otras. Durante todo el proceso, el volumen de los gritos fue altísimo. Miré la cinta transportadora y vi claramente que había pollos con las alas y las patas rotas, con las extremidades dobladas en ángulos antinaturales.

Hoy... me he dado cuenta de que el jefe de línea se ha mostrado más hostil hacia las aves e incluso, las insultaba mientras las lanzaba... En una de las pausas, uno de los trabajadores ha abofeteado repetidamente a un pollo, hasta que la línea ha vuelto a ponerse en marcha.

Había tantas aves muertas en el suelo de la sala de colgado que era muy difícil andar sin pisar alguna.

Al igual que sucede con otras especies destinadas al consumo humano, a la población estadounidense se le ocultan tanto las vidas como las muertes de unos nueve mil millones de pollos al año. Tal como explicaba Balk, «estar ahí y escuchar directamente los gritos y oler el hedor de la muerte en el aire es algo que a la mayoría no nos gustaría tener que... experimentar».

¿Sufren?

Jeremy Bentham, un filósofo del siglo XVII, exigió que se tratara a los animales con humanidad, con el siguiente argumento: «La cuestión no es si tienen capacidad de raciocinio o de lenguaje, sino si tienen capacidad de sufrimiento». La cuestión de la sensibilidad (entendida como la capacidad de sentir placer y dolor) ha estado en el centro del debate sobre el bienestar, tanto humano como animal.

Históricamente, se ha creído que los miembros de grupos vulnerables presentan mayor tolerancia al dolor y esta creencia se ha invocado con frecuencia para justificar el sufrimiento. Por ejemplo, los científicos del siglo XV clavaban en tabloncillos de madera a perros vivos por las patas, para abrirlos y experimentar con ellos mientras seguían plenamente conscientes y descartaban los aullidos como una mera respuesta mecánica, similar al ruido que emiten los resortes de un reloj de péndulo al ser golpeados. Del mismo modo, hasta principios de la década de 1980, médicos estadounidenses practicaban cirugía mayor a bebés sin anestesia ni analgesia alguna y explicaban los llantos como una reacción instintiva. Y como se creía que los esclavos africanos negros sentían menos dolor que los blancos, resultaba más fácil justificar la brutal experiencia del esclavismo.

La experiencia del dolor es subjetiva, por lo que resulta fácil argumentar que el otro no sufre. En otras palabras, como no estamos en el cuerpo del otro, solo cabe suponer qué puede estar sintiendo, si tenemos interés en asumir que no siente dolor, creerlo resulta extraordinariamente fácil. Las suposiciones parten de nuestras creencias y el sistema de creencias que nos permite infringir sufrimiento a los demás trabaja activamente para mantenerlas bien vivas. Por tanto, no es sorprendente que no pequemos de precavidos (o de lógicos) cuando se trata de prácticas carnistas que causan dolor a los animales. Pensemos, por ejemplo, en la creencia generalizada de que

la reacción de las langostas que intentan huir de la olla en la que se las hierve vivas no es más que instinto. Aunque no tenemos motivo alguno para creer que *no* sufren y aunque es totalmente lógico asumir que intentan escapar del agua hirviendo porque les duele, y aunque el instinto y la sensibilidad pueden coexistir, y coexisten (no son excluyentes), la mayoría de personas deciden creer lo contrario. La investigación objetiva es uno de los métodos que nos permiten contrastar la percepción subjetiva de la experiencia del otro. Por ejemplo, los investigadores han demostrado que las vías nerviosas de los recién nacidos están lo suficientemente desarrolladas como para que los bebés puedan sentir dolor, por lo que ya no se les niega la anestesia. Los científicos también han presentado pruebas que demuestran que los crustáceos son sensibles y, en consecuencia, hay municipios estadounidenses que han prohibido la práctica de hervir vivas a las langostas y Whole Foods Market, el mayor distribuidor del mundo de alimentos orgánicos y naturales, ya no vende langostas ni marisco de concha blanda vivos porque considera inhumanos, tanto su manejo como su venta.

Y, por mucho que la industria avícola afirme que es imposible que las personas sepamos lo que siente un pollo, ahora contamos con pruebas claras que sugieren que las aves, no solo sufren, sino que intentan activamente aliviar su dolor. Los investigadores estudiaron a un grupo de 120 pollos broiler, la mitad de los cuales eran cojos, y les ofrecieron dos tipos de alimento: alimento normal y alimento con un fármaco antiinflamatorio. Los pollos cojos consumieron hasta un 50 por ciento más de alimento con fármaco que los que no estaban cojos y, como resultado, comenzaron a andar mejor. Un segundo estudio parecido a este concluyó que, cuanto más severa era la cojera del pollo, más alimento con fármaco consumía. Por tanto, los investigadores concluyeron que lo más probable era que se estuvieran automedicando y que, en consecuencia, pueden sufrir y sufren.²⁹

Lo tienen a huevo: gallinas ponedoras

Resulta irónico que tantas de nuestras imágenes animales «entrañables» (en postales, calendarios, carteles, etc.), muestren a pollitos recién nacidos, cuando cada año millones de estas crías reciben un trato que la mayoría de nosotros no podemos ni imaginar. Las gallinas ponedoras son aves que se usan para la

producción de huevos. Nacen en las incubadoras industriales de criaderos comerciales. Los pollos macho carecen de valor económico, por lo que se les descarta poco después de nacer. Se los lanza a un picador enorme y los pican vivos, los gasean o los tiran directamente a la basura, donde mueren ahogados o deshidratados. Los pollos hembra se colocan en jaulas en batería, que son jaulas de alambre que albergan a un promedio de seis aves y que son, aproximadamente, del tamaño del cajón de una mesa de oficina.

Las gallinas pasan toda la vida en jaulas en batería, donde tienen que comer, dormir y defecar y donde ni siquiera pueden desplegar las alas. El suelo de las jaulas es también de alambre, para que las heces caigan por los orificios, por lo que es habitual que las patas queden atrapadas en la malla metálica. El alambre de los lados y la parte superior de la jaula les arranca las plumas y les provoca hematomas y hay gallinas que se frotan neuróticamente el pecho contra la jaula hasta que pierden todas las plumas y empiezan a sangrar. Las jaulas en batería se consideran tan crueles que muchos países las han prohibido y se están eliminando progresivamente en los veintisiete países miembros de la Unión Europea. Sin embargo, se siguen utilizando mucho.

Se ha manipulado genéticamente a las gallinas para que pongan diez veces más huevos que sus antepasadas, por lo que sus frágiles huesos se rompen con facilidad, ya que el calcio del esqueleto se desvía para ayudar a la formación de cáscara de huevo. Otra consecuencia de esta selección artificial para que pongan cantidades exageradas de huevos es el prolapso uterino. Si un huevo se queda atascado contra la pared uterina, puede arrastrar al útero fuera. A no ser que el útero vuelva a introducirse en el cuerpo de la gallina, las otras lo picotean hasta que muere desangrada o por una infección. De un modo u otro, la gallina tarda unos dos días en morir.

Cuando dejan de ser rentables, las sacan de las cajas, a veces a puñados, y es habitual que las patas y las alas, debilitadas y atrapadas en las jaulas, se desgarren. Cuando tienen poco más de un año, las gallinas ponedoras son enviadas al matadero.

Muerte por trituradora de madera: ¿humano o demencial?

En 2003, el *LA Times* publicó que los trabajadores de una explotación de huevos de San Diego habían metido « cubos enteros de aves vivas en [una trituradora de madera] y luego mezclaron los restos triturados con tierra y apilaron la mezcla resultante». Según el *Times*, el veterinario Gregg Cutler, miembro del comité para el bienestar animal de la Asociación Americana de Medicina Veterinaria, había autorizado el procedimiento.³⁰ Antes del incidente, Cutler había asistido a una reunión de ganaderos avícolas para debatir qué hacer con las gallinas durante un brote de enfermedad de Newcastle, una infección vírica aviar. Cutler declaró al *Times* que « ninguna idea era demasiado exagerada. Estábamos desesperados por controlar la enfermedad». Sin embargo, las 30.000 gallinas que fueron trituradas en San Diego no estaban infectadas con la enfermedad de Newcastle; sencillamente, habían dejado de poner huevos. Aun así, según uno de los ganaderos, Cutler y otros veterinarios habían autorizado el procedimiento y habían afirmado que era humano. No se presentaron cargos contra Cutler y, aunque la oficina del fiscal del distrito de San Diego investigó el rancho para evaluar la crueldad animal, se concluyó que no había indicios de intención criminal por parte de los dueños, que « se habían limitado a seguir el consejo de los profesionales».

¿Un poco de leche? Vacas lecheras

Es posible obtener leche sin hacerle daño a la vaca, por lo que la mayoría de personas asumen que los productos lácteos están, por naturaleza, exentos de crueldad animal. « Naturaleza» es aquí la palabra clave, porque, al igual que sucede con cualquier otro alimento de origen animal producido en masa, la producción contemporánea de leche es todo menos natural.

En EE.UU., muchas vacas pasan toda su vida en plantas de producción de lácteos donde, o bien se las encadena del cuello en un cajón minúsculo y permanecen confinadas en naves o viven a la intemperie y hacinadas en espacios vallados con comederos mecánicos. Las vacas comen de una cinta transportadora que rodea la valla y el suelo que pisan es de cemento, saturado de orina y heces.

A las vacas lecheras se les inyectan hormonas de crecimiento alteradas genéticamente y se fecundan artificialmente cada año para maximizar la producción de leche. En la mayoría de vaquerías estadounidenses, las vacas son ordeñadas mecánicamente durante diez meses al año, incluidos los siete de gestación. Este proceso continuo de gestación y lactancia estresa tanto su cuerpo, que muchas desarrollan cojera y mastitis, una infección, en ocasiones, acompañada de una inflamación masiva de las ubres. El organismo de la vaca está sometido a tanta presión que los procesos metabólicos normales pueden ser insuficientes para sostener su producción, por lo que la dieta natural herbívora de forraje se complementa con cereales y proteína, alimentos carnívoros hechos con carne y harina de hueso.

Aunque las vacas lecheras sufren un estrés físico importante, es muy posible que el mayor sufrimiento proceda del trauma emocional por el que pasan cada año después de parir. Las crías macho se usan para producir carne y las hembras, para la producción de leche. Tal como he explicado antes, las vacas establecen un vínculo emocional muy fuerte con sus crías, a las que amamantan durante un año. Sin embargo, en las explotaciones lecheras se separa a los terneros de su madre al cabo de tan solo unas horas después de nacer para que toda la leche de la vaca se destine para consumo humano. Con frecuencia, hay que separar a rastras a la cría de la madre y la vaca muge histérica. En otras ocasiones, para no provocar a la vaca, se la lleva a otra parte de la lechería para ordeñarla y se retira a la cría durante su ausencia. Al igual que las madres humanas, las vacas se desesperan cuando no encuentran a sus crías. Mugen durante días enteros, buscando desesperadamente a sus crías y, a veces, incluso actúan con violencia y propinan coces a los trabajadores. Se han dado casos de vacas que han escapado y han recorrido kilómetros hasta encontrar a sus crías en otras explotaciones.

La esperanza de vida natural de las vacas es de unos veinte años, pero tras solo cuatro se considera que su producción de leche es insuficiente, por lo que son enviadas al matadero. Gran parte de la producción de carne picada estadounidense procede de vacas lecheras.

Tierno como un bebé: ternera lechal

Muchas personas sienten debilidad por los bebés, incluso los bovinos. A la mayoría de nosotros nos emociona ver cómo llegan al mundo los terneros y empatizamos con su inocencia, su fragilidad y su vulnerabilidad. De hecho, los terneros de patas temblorosas suelen ser unos de los personajes preferidos en los libros infantiles. Imagine, entonces, la conmoción de muchos estadounidenses cuando se enteran de la situación desesperada del aproximadamente millón de terneros al año que son subproductos no deseados de la industria láctea. De hecho, si no fuera por la industria láctea, la industria de la ternera lechal no existiría tampoco.

Como los terneros macho no tienen ninguna utilidad para la industria láctea, se deshacen de ellos. Días, o incluso horas después de haber nacido, se les carga en un camión, a veces a rastras, porque aún no pueden andar bien. Acaban en subastas donde, a veces, se venden por tan solo 50 dólares a productores de carne de lechal. Y como, literalmente, son recién nacidos, no es raro que aún tengan la piel resbaladiza por el útero y el cordón umbilical colgando de la tripa.

Durante sus cortas vidas (aunque se mata a algunos al cabo de unos días, la mayoría viven durante unas dieciséis o dieciocho semanas), se les encadena o se les ata del cuello y se les confina en cajones tan pequeños que ni siquiera pueden girarse o tumbarse con naturalidad.*³¹ Y, para conseguir el color pálido que caracteriza a la carne de ternera lechal, se les alimenta con una dieta antinatural, pobre en hierro, para que estén en un estado crónico que bordea la anemia. Pasan toda su vida inmovilizados y enfermos, por lo que no es sorprendente que presenten las mismas conductas neuróticas que otros animales bajo estrés intenso: golpes y roces anómalos con la cabeza, patadas, arañazos y mordiscos.



Portavoces de la industria de la ternera lechal han declarado la intención de acabar con los cajones individuales para terneros y pasarlos a rediles grupales en 2017.

La matanza de terneros no es distinta de la de otros animales. Se supone que deben estar aturdidos antes de colgarlos de los grilletes, pero, de nuevo, el método dista mucho de ser perfecto. Un trabajador entrevistado por Eisnitz describió así parte del proceso:

Por la mañana, los terneros entorpecen todo el proceso... Para ir más rápido, metemos ocho o nueve a la vez en la caja de aturdimiento. En cuanto empiezan a entrar, les disparamos, así que saltan y caen los unos sobre los otros. Es imposible saber a cuál has disparado y a cuál no y es fácil olvidarse de los que quedan debajo de todo. Se les cuelga igualmente y avanzan por la línea transportadora, retorciéndose y gritando. Los más pequeños, de dos o tres semanas... Me sentía muy mal al matarlos, así que los dejaba pasar.³²

Parece que llega un punto en que la violencia del carnismo es tan intensa que hasta las defensas más potentes del sistema acaban por debilitarse.

¿Pez o pescado? Pescados y otros animales marinos

Muchos de nosotros nos sentimos tan lejos de los peces y otras criaturas marinas consumidas habitualmente, que ni siquiera consideramos que estén hechos de carne. Por ejemplo, cuando un consumidor de carne se entera de que alguien es vegetariano, es habitual que responda con la pregunta «Así que, ¿solo comes pescado?» Tendemos a pensar que las criaturas marinas no son de carne porque, aunque sabemos que no son ni plantas ni minerales, no solemos considerarlos animales. Y, por extensión, no consideramos que sean criaturas sensibles que dan importancia a sus propias vidas. Por tanto, nos relacionamos con ellos como si fueran plantas extrañas y los arrancamos del mar con la misma facilidad con que arrancamos una manzana de un árbol.

Sin embargo, las criaturas marinas ¿son realmente los organismos sin cerebro e insensatos, que muchos de nosotros asumimos que son? En absoluto, según gran cantidad de neurobiólogos, etólogos y otros científicos de todo el mundo. Hay numerosas investigaciones que demuestran que los peces y otras criaturas marinas poseen tanto inteligencia como capacidad para sentir dolor. La investigación sobre la inteligencia de la vida marina ha demostrado, por ejemplo,

que los peces no se olvidan de lo que han experimentado al cabo de unos instantes, sino que tienen una memoria que abarca hasta tres meses.³³ Es más, la doctora Theresa Burt de Perera, investigadora de la Universidad de Oxford, ha demostrado que los peces pueden desarrollar « mapas mentales » de su entorno que les permiten memorizar y gestionar los cambios (una tarea que supera la capacidad cognitiva de los hámsteres). Estas conclusiones han llevado a la ciudad de Monza (Italia) a prohibir la tenencia de peces en peceras pequeñas. Y las langostas, algunas de las cuales tienen una esperanza de vida superior a la de los humanos, poseen más de 400 receptores químicos en sus antenas que, según el doctor Jelle Atema del Laboratorio de Biología Marina de Woods Hole (Massachusetts, EE.UU.), posiblemente les permiten detectar el sexo, la especie e incluso, el estado de ánimo de otros animales.

Anteriormente, en este mismo capítulo, ya he mencionado que la ciencia ha demostrado la sensibilidad de algunos tipos de crustáceos, lo que ha llevado a promulgar legislación que protege estas especies. Del mismo modo, se están reuniendo pruebas de que otros animales marinos también sienten dolor, tal como pone de manifiesto que los investigadores hayan descubierto que los peces tienen múltiples receptores de dolor en varias partes del cuerpo y que segregan neurotransmisores que actúan como analgésicos, igual que las endorfinas humanas.³⁴ En un estudio, investigadores del Instituto Roslin y de la Universidad de Edimburgo inyectaron en los labios de un grupo de peces una sustancia ácida y dolorosa y en los de otro grupo de peces, inyectaron una solución salina. El primer grupo empezó a mecerse, « de un modo sorprendentemente parecido a cómo se mueven... los mamíferos estresados ». Lo que es más, el sufrimiento de los animales era obvio porque se frotaban los labios contra la grava y las paredes de la pecera, y tardaron tres veces más que los peces del otro grupo en volver a comer. Este estudio ha dado lugar a un debate sobre la ética de la pesca como actividad recreativa, donde los defensores de los animales afirman que ensartar a los peces por la boca solo para divertirse es una forma de crueldad animal.

Otra investigación ha sugerido que es posible que los animales marinos sufran estrés postraumático como reacción ante el dolor. En un estudio pionero, científicos de la Universidad Purdue y de la Escuela Noruega de Ciencia Veterinaria adhirieron láminas de aluminio calentador a dos grupos de peces y administraron morfina a uno de ellos. Entonces, elevaron la temperatura del

aluminio, para observar la reacción de los peces (ningún pez sufrió daños permanentes como consecuencia del experimento). Los investigadores tenían la hipótesis de que la morfina permitiría a los peces soportar más calor. Sin embargo, ambos grupos empezaron a retorcerse al llegar a la misma temperatura, lo que llevó a los investigadores a creer que era una acción refleja no indicativa de dolor. Sin embargo, una vez devueltos a sus peceras, el grupo que no había recibido morfina presentó conductas defensivas, que indicaban ansiedad o temor. Los investigadores concluyeron que estaban presentando una respuesta postraumática al dolor: «Transformaron el dolor en miedo, igual que hacemos nosotros» .

Sin embargo, en EE.UU., se mata anualmente a diez mil millones de animales marinos, muchos de los cuales se destinan al consumo humano. Se les captura, cría y mata de dos maneras: o mediante la pesca comercial o en piscifactorías.³⁵ Ambos métodos provocan un sufrimiento intenso a los animales y dañan gravemente el medio ambiente.

La pesca comercial no solo es responsable del agotamiento del 70 por ciento de las especies de peces de todo el mundo sino también, del grave daño infligido a otras especies animales. Uno de los métodos que se usa para atrapar peces es el arrastre de redes por debajo de la superficie del agua. Este tipo de captura conlleva el arrastre de muchísimos animales distintos al objetivo. Se estima que, cada año, se devuelven al océano más de 30 millones de animales marinos como aves, tortugas, delfines y peces no deseados, muertos o moribundos. Las redes que se pierden en el mar siguen atrapando a aves marinas y a otros animales que se las encuentran. Algunas empresas pesqueras utilizan dinamita o cianuro en lugar de redes, pero estos métodos pueden destruir ecosistemas enteros. La pesca comercial supone tal amenaza para la biodiversidad marina que se la ha denominado «tala rasa submarina» .

Hay personas que optan por consumir pescado de piscifactoría en lugar del procedente de la pesca comercial, para ayudar a preservar la biodiversidad de los océanos. Sin embargo, la mayoría del alimento utilizado en las piscifactorías procede del mar; se estima que por cada kilogramo de pescado de piscifactoría, se han utilizado cinco kilogramos de criaturas marinas. Las piscifactorías son EEAC para animales marinos. Pueden ubicarse en tierra firme, en entornos cerrados y controlados, o en el mar, cerca de las líneas de costa. Ambos tipos de

piscifactoría albergan a decenas de miles de peces u otros animales marinos, hacinados en jaulas plagadas de parásitos y gérmenes. Para controlar la enfermedad, acelerar el crecimiento y modificar las conductas reproductivas de los animales, se les administran antibióticos, pesticidas y hormonas y a algunos, incluso, se les modifica genéticamente. Los animales absorben parte de estas sustancias químicas, que también pasan al medio ambiente y que acaban, tanto en nuestros estómagos como en nuestro ecosistema. Es habitual que haya peces que consiguen escapar de las piscifactorías marinas y, cuando lo hacen, pueden transmitir enfermedades o reproducirse y contaminar la base genética de su especie.

Se mata a los peces de varias maneras. Los que se obtienen mediante la pesca comercial suelen morir ahogados una vez en tierra. Los que proceden de piscifactorías suelen ser extraídos de las jaulas con una bomba de extracción y se vierten a la zona de sacrificio, donde pueden usarse varios métodos, como la electrocución, que provoca ataques epilépticos letales; el aturdimiento percusivo, que consiste en golpearles la cabeza con un mazo; la congelación en vivo que, como su nombre indica, consiste en dejar a los animales sobre el hielo y dejar que se congelen mientras siguen vivos; o el ensartamiento, que consiste en atravesarles el cerebro con un punzón.

A pesar de la violencia inherente a la producción de comida procedente del mar, muchas personas no sienten malestar al presenciar, al menos, algunos de los aspectos de este proceso. Por tanto, la defensa primaria del sistema carnista, la invisibilidad, desempeña un papel menos importante cuando se trata de procesar criaturas marinas. Por ejemplo, la mayoría de personas pueden presenciar cómo se mata a peces sin experimentar el trauma que probablemente sentirían al ser testigos de la matanza de un cerdo. Parece que como los animales marinos son tan fundamentalmente distintos a los seres humanos y nos resultan tan ajenos, nos sentimos lo suficientemente distanciados de ellos para que su sufrimiento resulte invisible, incluso cuando está a plena vista.

A las puertas de la muerte: animales caídos

Los animales caídos, o «ganado no móvil», son animales (terrestres) que están demasiado enfermos o demasiado heridos para poder alzarse o caminar por su propio pie. Lo más habitual es que se les deje morir desatendidos en establos y subastas. Se ha documentado que se han dejado a animales aún vivos en la «pila de cadáveres», donde puede haber docenas de animales muertos. Los animales caídos que no se desechan de este modo son arrastrados con ganchos o cadenas o transportados con carretilla, lo que causa heridas graves a animales ya lesionados.³⁶ En 2004, después de que se registrara el primer caso de vacas locas en EE.UU., el USDA prohibió la práctica de utilizar algunos animales caídos [aunque no todos] para el consumo humano. Y en marzo de 2009, el presidente Barack Obama anunció que el USDA prohibiría el uso de todo el ganado no móvil para el consumo de carne nacional.

En las ideologías violentas, lo único invisible no es la propia violencia sino también, sus restos. ¿Dónde están los «residuos» de la producción de carne? ¿Dónde están las pilas y pilas de animales caídos, los más de 500 millones de animales que se amontonan los unos encima de los otros hasta que mueren?

«Esta tortura obscena debe acabar. Y solo personas como nosotros podremos conseguirlo»

En Corea del Sur se mata a millones de perros cada año para consumo humano. El gobierno no autoriza oficialmente el comercio de carne de perro, pero tampoco lo sanciona. En la actualidad, se está preparando legislación que clasificará a los perros como ganado, lo que podría hacer que la industria de la carne de perro proliferara.

En 2002, el *Telegraph* británico publicó un artículo en el que documentaba la vida y la muerte de los perros criados para consumo humano:

Por nauseabundos que resulten el hedor y los gemidos de los perros enjaulados, Lee Wha-jin sirve tranquilamente platos de estofado de perro sobre los blancos manteles de su restaurante en el Moran, el conocido mercado nocturno de Seúl.

En la trastienda de múltiples establecimientos, cachorros de ocho meses de edad (se considera la edad ideal para el consumo) se amontonan en

cajas diminutas apiladas de tres en tres o de cuatro en cuatro. Los clientes escogen el animal vivo que desean. Entonces, se lleva al perro a la trastienda, donde una delgada cortina o una puerta batiente entorpece la vista, pero no el sonido, de una muerte horrible... Antes de llegar a formar parte de la siniestra colección de cajas detrás de los restaurantes, la mayoría de perros han tenido que soportar el sufrimiento de una vida en alguna explotación canina coreana oculta en las colinas. No es extraño que 10 cachorros crezcan en una misma caja, cubiertos de heridas y de garrapatas... La muerte de los perros es tan inhumana como su crianza. La mayoría son apaleados hasta que mueren porque se cree que así se estimula la secreción de serotonina que los varones coreanos consideran un refuerzo para la virilidad.

Una vez muertos, o moribundos, se les mete en agua hirviendo, se les despelleja y se les cuelga de un gancho por la mandíbula. Entonces, muchos cocineros usan una antorcha para glasear el cadáver.³⁷

El comercio surcoreano de carne de perro se ha encontrado con la violenta oposición de grupos defensores de los animales y de extranjeros... muchos de los cuales consumen regularmente carne de cerdo, de pollo y de bovinos. Lee Won-Bok, presidente de la Asociación Coreana para la Protección Animal declara que « Es horrible imaginar carne de perro expuesta junto a la ternera y el cerdo en los supermercados ». Y *bloggeros* horrorizados confirman este sentimiento en la página web de la Sociedad Americana para la Prevención de la Crueldad contra los Animales³⁸ (American Society for the Prevention of Cruelty to Animals o ASPAC, en inglés). Al igual que Won-Bok, dan voz a lo que muchas personas sienten cuando toman conciencia de la crueldad con los animales:

Las personas decentes no pueden soportar enfrentarse a este problema, debido a los horrores que sufren los perros, gatos, etc., que se consumen como comida o por su piel en el Lejano Oriente. Millones de perros y gatos son despellejados vivos, hervidos vivos, y algunos, incluso, despellejados vivos y también hervidos vivos. El Lejano Oriente es responsable de la crueldad peor y más malvada hacia los animales que el planeta haya presenciado jamás y lo hacen a gran escala.

... La mayoría de personas solo ven y oyen lo que quieren ver y oír porque no sucede aquí, en EE. UU., y por eso, la gente tiende a hacer como si no sucediera, pero el hecho de que suceda en otro país no significa que no esté sucediendo. Tenemos que sacar la cabeza de la arena y defender a esos animales.

Porque la vida de los perros a los que se acaba matando para consumirlos, si es que a eso se le puede llamar vida, es una vida de sufrimiento absoluto... Los perros no son ni animales salvajes ni ganado... Todos, en todo el mundo, debemos actuar ahora. Salvemos a los perros en Corea. Sabemos que podemos.

He visto crueldad en todo el mundo, pero la actitud del Lejano Oriente hacia los animales es verdaderamente terrible... ¿Por qué? Mi teoría es que *[sic]* saben que el Occidente ilustrado suele ofrecer a perros y gatos el respeto que merecen y que sus atrasadas sociedades *[sic]* no están dispuestas a avanzar.

Creo que la mayoría [de personas] desconocen por completo la situación en el Lejano Oriente y, para ser sinceros, no podemos culparles, porque, al fin y al cabo, ¿cuántas personas normales podrían imaginar siquiera que pueda someterse a los animales a tanta crueldad gratuita?

Las personas decentes de todo el mundo debemos enfrentarnos a la situación, aunque nos provoque pesadillas... Esta tortura satánica y diabólica *[sic]* debe acabar y solo personas como nosotros podemos lograrlo.

Si los mataderos tuvieran paredes de cristal

Sir Paul McCartney afirmó una vez que, si los mataderos tuvieran paredes de cristal, todos seríamos vegetarianos. Creía que, si supiéramos la verdad sobre la producción de la carne, seríamos incapaces de seguir comiendo animales.

Sin embargo, conocemos algo de la verdad. Sabemos que la producción de carne es un proceso sucio, pero decidimos no saber hasta qué punto. Sabemos que la carne viene de los animales, pero preferimos no establecer la relación. Y, con frecuencia, comemos animales y decidimos no saber ni siquiera que hemos decidido hacerlo. Las ideologías violentas están estructuradas de modo que no solo es posible, sino que es inevitable que seamos conscientes de una verdad incómoda a un nivel, pero que seamos ajenos a ella en otro. El fenómeno de

saber sin saber es común a todas las ideologías violentas. Y esta es la esencia del carnismo.

En todas las ideologías violentas se establece un contrato implícito entre el productor y el consumidor para no ver el mal, no oír el mal y no decir el mal. Sí, cierto, la agroindustria animal se esfuerza para que sus secretos permanezcan ocultos. Pero nosotros les facilitamos el trabajo. Nos dicen que no miremos y apartamos la mirada. Nos dicen que los miles de millones de animales que no vemos jamás viven al aire libre en explotaciones tranquilas y, por ilógico que sea, no lo ponemos en duda. Les facilitamos el trabajo porque, a algún nivel, la mayoría de nosotros no queremos saber cómo son las cosas en realidad.

Sin embargo, al mismo tiempo, también queremos y merecemos la libertad de tomar decisiones informadas, de tener libertad de pensamiento y de ser consumidores activos. Obviamente, ejercer esta libertad sería imposible si ni siquiera somos conscientes de que estamos eligiendo. Cuando una ideología invisible guía nuestras creencias y nuestra conducta, nos convertimos en víctimas de un sistema que nos ha robado la libertad de pensar por nosotros mismos y actuar en consecuencia.

Una vez que hemos entendido cómo son las cosas en realidad (cuando conocemos el funcionamiento interno del sistema), entonces y solo entonces, nos encontramos en disposición de elegir libremente. Nombrar al carnismo y exponer las prácticas de la producción de carne puede ayudarnos a empezar a ver más allá de la fachada del sistema. Schlosser expresa con elocuencia esta idea y nada me parece más idóneo para cerrar este capítulo que la conclusión de su viaje a través de la vida y la muerte de los animales que comemos:

Camino a lo largo de la valla y un grupo de terneros se me acercan y me miran directamente a los ojos como perros en espera de una chuchería y me siguen como impulsados por una fuerza misteriosa. Me detengo e intento absorber toda la escena. La brisa fresca, el ganado y sus suaves mugidos, el cielo despejado y el vapor que se eleva desde la planta [de carne] a la luz de la luna. Deja entrever lo que se oculta tras la enorme fachada sin marcas. A través de una pequeña ventana se ven cadáveres rojo brillante, colgados de

garfios y dando vueltas sin cesar.³⁹

CAPÍTULO CUATRO

Daños colaterales: las otras víctimas del carnismo

Los hechos no dejan de existir porque dejemos de pensar en ellos.

ALDOUS HUXLEY

En el Capítulo 3 hemos explorado la vida y la muerte de los animales que se crían más habitualmente para el consumo de carne, huevos y productos lácteos en EE.UU.. En aras de la brevedad, no he hablado de animales de consumo menos frecuente, como corderos, cabras y patos. Tampoco he mencionado a un importante grupo de animales que son las otras víctimas del carnismo, animales que constituyen los *daños colaterales* de la agroindustria animal y a los que con demasiada frecuencia se pasa por alto.

Al igual que los cerdos y el resto de especies de las que hemos hablado, a la gran mayoría de estos animales (son más de 300 millones) se la trata como si fueran mercancía, pues no son más que un medio para un fin. Al igual que sucede con los otros animales, su bienestar supone una merma de los beneficios. Y, al igual que sucede con los otros animales, la ley les ofrece escasa protección.

Estas otras bajas del carnismo ocupan muy pocas veces el centro del debate sobre la producción de carne. También son víctimas invisibles, no porque no se las vea, sino porque no se las reconoce como tales. Son los animales humanos. Son los trabajadores de las empresas, las personas que viven cerca de los contaminantes EEAC, los consumidores de carne, los contribuyentes... Somos usted y yo. *Nosotros* somos los daños colaterales del carnismo. Pagamos con nuestra salud, con nuestro entorno y con nuestros impuestos: en EE.UU., 7.640 millones de dólares anuales, para ser exactos.¹

Los trabajadores de las plantas de despiece de carne pasan prácticamente todas sus horas de vigilia en fábricas atestadas con suelos cubiertos de sangre y grasa.² El ritmo incansable de las líneas de despiece los mantiene en riesgo constante de accidentes graves. Y los empleados de EEAC (expuestos a los gases

nocivos que emanan de los residuos concentrados) pueden desarrollar enfermedades respiratorias graves, disfunciones reproductivas, degeneración neurológica, episodios convulsivos y coma.³ Las condiciones laborales tan enrarecidas y peligrosas pueden provocar otros muchos trastornos físicos, pero estos empleados apenas reciben atención médica porque es más rentable perder a algunos de ellos prematuramente que atender a sus necesidades físicas. No es sorprendente que, al igual que el resto de animales a los que hay que espolear cuando se resisten a cumplir órdenes, los trabajadores de las fábricas animales sufran maltrato físico y psicológico si no responden como se espera de ellos.

Las personas que viven cerca de EEAC pueden resultar intoxicadas por los residuos de las fábricas, como los sulfitos y los nitratos. Estas toxinas contaminan el aire y el agua potable y pueden provocar asma e irritación ocular crónicas, bronquitis, diarrea, cefaleas severas, náuseas, abortos espontáneos, malformaciones fetales, muerte súbita del bebé y brotes de enfermedades víricas y bacterianas.

Y los consumidores de carne (unos 300 millones en EE.UU.) ingieren, sin saberlo, una gran variedad de contaminantes. La carne que comemos suele estar aderezada con hormonas sintéticas (algunas de las cuales se han vinculado al desarrollo de varios tipos de cáncer y se han prohibido para el consumo humano y animal en la Unión Europea), dosis masivas de antibióticos, pesticidas, herbicidas y fungicidas tóxicos y carcinógenos conocidos, cepas potencialmente mortales de bacterias y de virus, petróleo, cadáveres de ratas envenenadas, tierra, pelo y heces.⁴

En su famoso *Fast Food Nation*, Eric Schlosser captura la esencia del daño colateral del carnismo: «Hay mierda en la carne». Y aunque Schlosser aludía específicamente a la materia fecal, el tema de este capítulo abarca mucho más que las heces. Es todo lo que contamina la carne que comemos, desde la corrupción a la enfermedad. Son los desechos de un sistema enfermizo.

La historia de cómo la mierda se ha colado en nuestra carne es la historia de una de las características fundamentales del carnismo y de otras ideologías violentas: el sistema depende de un grupo de víctimas *indirectas*, de víctimas involuntarias que no solo sufren las consecuencias del sistema, sino que contribuyen al mismo y participan en su propia victimización sin ser conscientes

de ello. El sistema crea estas víctimas haciéndose pasar por algo que no es para que nos sintamos seguros cuando, en realidad, estamos en peligro y nos creamos libres aunque, realmente, estamos siendo presionados. La historia de cómo la mierda se ha colado en nuestra comida es la historia de las víctimas humanas del carnismo.

¿Estamos seguros?

En 1906, Upton Sinclair publicó *La jungla*, su famosa denuncia de la industria cárnica. *La jungla* documentaba la corrupción de la agroindustria animal y las sucias y peligrosas condiciones de trabajo que caracterizaban los mataderos y las plantas de despiece de carne. Sinclair describió fábricas donde los trabajadores caminaban sobre un centímetro de carne y suelos de sacrificio infestados de ratas (vivas y muertas), algunas de las cuales acababan siendo procesadas junto a la carne. Los trabajadores estaban en peligro constante de rebanarse los dedos y de caer en cubas de manteca « desatendidas durante días hasta que todo, excepto los huesos, salía al mundo en forma de Pura Manteca de cerdo Durham».⁵ *La jungla* denunciaba condiciones laborales tan abominables y repugnantes que indignaron a la población y a los legisladores por igual. La indignación pública llevó a que se promulgara la Ley sobre la Pureza de los Alimentos y los Fármacos, que instauró inspecciones regulares en los mataderos y en las plantas de despiece de carne.

Son muchas las personas que conocen *La jungla* y el impacto que ejerció sobre la legislación reguladora de la producción de carne. Por el contrario, son muy pocas las que saben que la legislación se aplicó en muy pocas ocasiones y que durante las décadas que siguieron a la publicación de *La jungla* apenas mejoraron las condiciones de las fábricas. De hecho, en muchos aspectos, las condiciones actuales son aún peores. La construcción de plantas más grandes y de tecnologías de procesamiento más rápidas, junto al número insuficiente de inspectores federales, ha aumentado la carga de trabajo y ha hecho que las instalaciones estén más abarrotadas y sean más difíciles de controlar.

Infecciones, inspecciones y el USDA

Hay dos tipos de inspecciones: detalladas y a distancia. Según la Ley de inspección de comida de 1906, los inspectores del USDA debían llevar a cabo inspecciones presenciales detalladas y comprobar los órganos de los animales y otras partes del cuerpo en busca de signos de enfermedad, la maquinaria en busca de gérmenes, los cadáveres en busca de indicios de contaminación y de insectos y las paredes y las salas para comprobar las condiciones higiénicas. Sin embargo, en la década de 1980 se aprobó nueva legislación, que trasladó la carga del control de calidad del gobierno a las propias plantas.⁶ Esto significa que, ahora, son los propios empleados de las fábricas, en lugar de los inspectores federales, los principales responsables de las inspecciones detalladas, empleados que se ha demostrado carecen de la formación y de la experiencia necesarias para identificar muchos de los signos de contaminación y de enfermedad y que, con frecuencia, no hablan inglés lo bastante bien para comunicar lo que encuentran. Desde que se aprobara la nueva legislación, estudios llevados a cabo en varias plantas han revelado que los inspectores corporativos no sabían que las piezas de carne con una etiqueta del USDA deben destruirse y tampoco sabían reconocer los signos del sarampión. Las investigaciones también concluyeron que los inspectores corporativos no sabían reconocer infecciones a no ser que los abscesos supuraran. En realidad, parece que en las plantas estadounidenses de despiece de carne, la carne contaminada es la norma, no la excepción. Un grupo de investigadores de la Universidad de Minnesota descubrió en más de mil muestras de comida obtenidas en comercios minoristas que el 69 por ciento del cerdo y de la ternera y el 92 por ciento de las aves estaban contaminados con materia fecal y contenían *E. coli*, una bacteria potencialmente peligrosa. Y, según un estudio reciente publicado en el *Journal of Food Protection*, se halló contaminación fecal en el 85 por ciento de los filetes de pescado obtenidos en comercios minoristas y por internet.⁷ Es más, la Organización Mundial de la Salud ha advertido que la gripe aviar (un virus potencialmente mortal) puede haberse extendido a través de la materia fecal de aves infectadas.⁸

Aunque los trabajadores fueran capaces de identificar las partes del cuerpo contaminadas, los criterios de calidad de la comida son tan bajos que muchos

cadáveres defectuosos superarían la inspección igualmente. Los cadáveres se consideran aceptables para el consumo humano aunque contengan coágulos de sangre, manchas, tejido cicatricial de úlceras, manchas hepáticas o hemorragias. Tal como explicó un inspector del USDA, «ahora, los veterinarios dan el visto bueno a reses que tienen la respiración sibilante antes del sacrificio y los pulmones llenos de líquido, que tienen tejido cicatricial y abscesos en los pulmones, adheridos a las costillas; que sufren insuficiencia renal y que tienen los vasos sanguíneos de los riñones estallados ... están dando el visto bueno a animales llenos de comida regurgitada... que se les sale por los orificios».⁹ Y en 2007, el *Chicago Tribune* publicó un artículo donde denunciaba que el USDA consideraba aceptable que la agroindustria animal vendiera carne contaminada con *E. coli* mientras estuviera etiquetada «solo para cocinar». Se supone que es seguro comer carne solo para cocinar siempre que se cocine mucho. Sin advertir a los consumidores, se vende como producto cárnico precocinado y ha acabado en comedores escolares.¹⁰

Las condiciones antihigiénicas de los edificios y de la maquinaria también pueden suponer un riesgo para la salud humana. En 2001-2002, Human Rights Watch revisó los informes del USDA y detectó que Nebraska Beef, una de las empresas de empaquetado de productos cárnicos más grandes de EE.UU., no cumplía con los requisitos higiénicos básicos. Además de documentar la contaminación de cadáveres con «ingesta [comida procedente del tracto digestivo del animal] visible en... los laterales del cadáver; materia fecal visible en cuello, axila, bajo los muslos y bajo el costillar de dos cadáveres; una mancha de contaminación fecal de 28 cm × 2,5 centímetros sobre el hombro (de un cadáver); varios trozos de materia fecal verdosa en la zona del vientre», la revisión identificó las situaciones siguientes: «una trampa para ratas cerrada contenía un ratón putrefacto... un desagüe atascado con residuos grises y negros acumulándose en el suelo... salpicaduras negras en cajas de productos comestibles... hedor de alcantarilla... trampas para roedores con trampillas sin revisar durante la inspección de control de plagas; ingesta amarilla visible detrás de las barreras de acero inoxidable...»¹¹

Por tanto, quizás no le sorprenda saber que Nebraska Beef acabó retirando del mercado toda su carne picada (más de 225.000 kilogramos). La retirada tuvo

lugar en 2008, después de que 50 personas enfermaran tras haber consumido carne contaminada con *E. coli*. Después de la retirada, las autoridades federales garantizaron a los consumidores la seguridad de comer carne de la empresa. Sin embargo, menos de un mes después, otro brote hizo que Nebraska Beef tuviera que retirar del mercado casi 550.000 kilogramos más de ternera contaminada.¹²

A pesar de que algunos inspectores del USDA han manifestado una intensa preocupación por las condiciones antihigiénicas en las plantas cárnicas, carecen de autoridad para aplicar cambios. Ya no tienen potestad para parar la línea si detectan algo sospechoso, ni tampoco pueden llevar a cabo ninguna acción que lo remedie. De hecho, para que la queja de un inspector federal sea tomada en serio, la *propia* empresa debe aceptar que hay un problema.

Otro artículo publicado en 2007 en el *Chicago Tribune* describe las insuficiencias del actual sistema de inspección.¹³ Felicia Nestor, analista jefe de políticas de Food and Water Watch, un grupo de seguridad alimentaria con sede en Washington, D. C., declaró al *Tribune* que «los inspectores no están... en la mayor parte de las plantas de procesamiento todo el tiempo... En su mayoría, los inspectores de plantas de procesamiento funcionan como patrullas, es decir, abarcan varias plantas». Y los funcionarios federales informaron de que hacía años que no se cumplían los objetivos de inspección, pues la carga de trabajo es tan abrumadora que se limitan a hacer revisiones rutinarias de los registros de la empresa, en lugar de exámenes físicos de la carne y de los huevos. Los inspectores tienen que supervisar el plan de control de riesgos de las empresas, por lo que no les queda tiempo para aplicar la normativa de inspección del USDA. Un inspector declaró al *Tribune* «[Las empresas de empaquetado de productos cárnicos] desarrollan su propio plan. Lo escriben todo solas. Ahora “supervisamos” los planes. Es ridículo. Prácticamente nos limitamos a inspeccionar papel. Y en el papel se puede escribir lo que uno quiera».

Y el resultado de todo esto es que las grandes empresas, cuyo objetivo primario es aumentar el margen de beneficios, se controlan a sí mismas. Hemos nombrado al *zorro vigilante del gallinero*. Visto así, no sorprende que se nos haya colado mierda en la carne.

EL ANIMAL DE MATADERO HUMANO

*La carne simboliza desde hace mucho tiempo la libertad
de explotar libremente a otros.*

NICK FIDDES, Meat: A Natural Symbol

Muchos de los trabajadores de las plantas de despiece de carne son inmigrantes sin papeles procedentes de Latinoamérica y de Asia, que reciben muy poca formación, si es que reciben alguna. Schlosser entrevistó a un matarife (un trabajador de matadero) que le explicó que «Nadie me enseñó nada... No te enseñan ni a usar el cuchillo. Ves cómo lo hacen los que están a tu lado y tú haces lo mismo». ¹⁴ Además de carecer de formación, estos empleados suelen encontrarse con condiciones laborales de explotación, peligrosas, antihigiénicas y violentas. Pasan horas y horas en un entorno saturado de muerte y muy estresante; y lo sufren. Imagine lo que debe de ser matar a más de cien pollos por minuto, hasta un total de *decenas de miles* al día.

En una entrevista para la revista *Mother Jones*, Schlosser explicó el ritmo implacable de la línea de producción:

La regla de oro en las plantas de despiece de carne es: «La cadena no para». Nada puede entorpecer la producción, ni fallos mecánicos, ni averías, ni accidentes. Las carretillas elevadoras chocan, las sierras se sobrecalientan, a los trabajadores se les caen los cuchillos, se cortan, se desmayan y caen inconscientes al suelo... y cadáveres sanguinolentos pasan por encima de ellos mientras la cadena sigue su camino... Un trabajador me dijo: «He visto a matarifes al borde del desmayo, sangrando a borbotones porque se han cortado una vena y, entonces, llega el encargado de la limpieza con la lejía para limpiar el suelo, pero la cadena nunca se para. Nunca se para». ¹⁵

No es en absoluto sorprendente que trabajar en una planta de empaquetado de productos cárnicos sea el trabajo industrial más peligroso de EE.UU., además del más violento. Por ejemplo, los trabajadores deben llevar máscaras de hockey para impedir que las coces de los animales conscientes colgados de la cinta transportadora les hagan saltar los dientes. Y lea los encabezamientos de los informes de accidentes laborales emitidos por la Administración de Seguridad y Salud Laboral (Occupational Safety and Health Administration u OSHA, en inglés), que permiten que nos hagamos una idea de lo peligrosas que son las condiciones de trabajo: *Empleado hospitalizado por corte en el cuello debido a una cuchilla que salió disparada. Herida ocular debida a golpe con un garfio colgante. Amputación de brazo que quedó atrapado en el ablandador de carne. Decapitación por cadena de desollador. Muerte por aplastamiento craneal en la máquina de descarte. Trabajador fallecido tras quedar enganchado en la maquinaria de cocción de entrañas.*¹⁶ De hecho, en 2005 y por primera vez en la historia, Human Rights Watch emitió un informe en el que se denunciaba a un único sector industrial de EE.UU. (la industria cárnica) por condiciones laborales tan terribles que violaban los derechos humanos básicos.¹⁷

Riesgos operativos en la industria cárnica

Operación	Equipo/sustancias	Accidentes/heridas
Aturdimiento	Pistola de aturdimiento	Descargas graves, perforaciones
Desollamiento/retirada de patas delanteras	Herramienta de pinzamiento	Amputaciones, heridas oculares, cortes, caídas
Descuartizamiento	Sierras eléctricas	Heridas oculares, síndrome del túnel carpiano, amputaciones, cortes, caídas
		Cortes, amputaciones,

Retirada del cerebro	Sierras craneales	heridas oculares, caídas
Transporte de productos	Transportadores de tornillo, elevadores de tornillo	Fracturas, cortes, amputaciones, caídas
Cortar/desgrasar/retirada de huesos	Cuchillos y sierras manuales, sierra radial, sierra de cinta	Cortes, heridas oculares, síndrome del túnel carpiano, caídas
Retirada de la mandíbula/morro	Extractor de mandíbula/morro	Amputaciones, caídas
Preparación del <i>bacon</i> para el loncheado	Prensa de <i>bacon</i> /lomo	Amputaciones, caídas
Ablandamiento de carne	Ablandadores de carne eléctricos	Descargas severas, amputaciones, cortes, heridas oculares
Equipo de limpieza	Cierres y etiquetas	Amputaciones, caídas
Cargar/colgar	Cadena/carretillas elevadoras	Caídas, caída de cadáveres
Envoltura de la carne	Máquina de sellado/policloruro de vinilo, carne	Exposición a sustancias tóxicas, quemaduras graves en manos y brazos, caídas
Arrastre de carne	Cadáveres	Lesiones graves en espalda y hombros, caídas
Refrigerar/curar, limpiar, envolver	Amoníaco, dióxido de carbono, monóxido de carbono, policloruro de vinilo	Irritación y lesiones en las vías respiratorias superiores

Fuente: Publicación del Departamento de trabajo de EE. UU., Administración de seguridad y salud laboral (OSHA)

Condicionados para matar

Dada la brutalidad del proceso de la matanza, es fácil asumir que las personas cuyo trabajo consiste en matar animales o bien son sádicos, o bien sufren de otro trastorno mental. Sin embargo, los trastornos mentales e incluso, el sadismo, pueden ser *resultado* de la exposición prolongada a la violencia, pero no necesariamente *provocan* que quienes los padecen busquen una profesión consistente en matar. En toda ideología violenta, es posible que las personas que participan en el negocio de la muerte no estén perturbadas desde el principio. No obstante, acaban por acostumbrarse a la violencia que al principio les causaba malestar. Este proceso de acostumbrarse es un reflejo del mecanismo de defensa de *convertir algo en rutinario*, que consiste en llevar a cabo una acción hasta desensibilizarse. Por ejemplo, la investigadora agrícola Gail Eisnitz entrevistó a un trabajador de matadero que le dijo:

Lo peor, mucho peor que el peligro físico, es el peaje emocional. Si trabajas en la zona de sacrificio durante un tiempo, desarrollas una actitud que te permite matar sin sentir nada al respecto. Miras a los ojos a un cerdo que está caminando ahí abajo, en la zona de desangre y piensas « ¡Dios mío, ese animal no es nada feo!» y tienes ganas de acariciarlo. A veces, los cerdos se me acercan y me golpean con el morro, como los cachorros. Y dos minutos después, tengo que matarlos. Tengo que golpearlos con un garrote hasta que mueren. No puedo sentir nada por ellos.¹⁸

Y cuanto más se desensibilizan los trabajadores, cuanto menos «pueden sentir», mayor es el malestar psicológico que experimentan. La mayoría de personas solo pueden soportar un nivel concreto de violencia antes de quedar traumatizadas. Por ejemplo, los estudios sobre veteranos de combate han demostrado en repetidas ocasiones las consecuencias tan profundas que tiene para la psique la exposición a la violencia, sobre todo cuando se ha participado en dicha violencia. Los trabajadores traumatizados se vuelven cada vez más

violentos, tanto con los animales como con las personas, y desarrollan conductas adictivas en un intento de anestesiar el malestar. El trabajador al que entrevistó Eisnitz describió que había «pensado en colgar al capataz cabeza abajo en la línea de operaciones y golpearle».¹⁹ El trabajador prosiguió:

La mayoría de aturdidores han sido arrestados por agresión. Muchos tienen problemas con el alcohol. Tienen que beber, no tienen otra manera de afrontar el tener que matar a animales vivos, que quieren vivir, durante todo el día... Muchos de ellos... beben y se drogan para olvidar. Algunos acaban maltratando a sus parejas porque son incapaces de gestionar esas emociones. Salen del trabajo con esta actitud y se van directos al bar, para olvidar. El único problema es que, por mucho que intentes olvidar con la bebida, en cuanto se te pasa la borrachera, las emociones siguen ahí.²⁰


Otro trabajador le explicó que:

He descargado la presión y la frustración del trabajo con los animales... Un día, había un cerdo vivo en la jaula. No había hecho nada malo, ni siquiera se movía. Sencillamente, estaba vivo. Cogí un trozo de tubería de un metro y, literalmente, lo maté a golpes. No pudo quedar un centímetro de hueso sólido en el cráneo. Por decirlo con claridad, le abrí la cabeza. Empecé a golpearle y fue como si no pudiera parar. Y cuando al fin me detuve, tras haberme deshecho de toda esa energía y frustración, solo podía pensar en qué demonios había hecho.²¹

La agrupación Personas por el Trato Ético de los Animales (PETA) grabó con cámara oculta un vídeo en el que se ve a trabajadores lanzando a cochinitos contra el suelo, presumiendo de haber clavado pinchos en los cuartos traseros de cerdas y golpeado a los cerdos con barras de metal. Mientras golpeaba a una

cerda con una barra de metal, un trabajador gritaba « ¡Los odio! ¡Estos (insultos) merecen sufrir! ¡Qué sufran! ¡Toma! ¡Toma! ¡Toma!... Así se van las frustraciones» .²²

Por extrema e irracional que pueda parecer la conducta de los trabajadores de los mataderos, es el resultado inevitable de trabajar en la primera línea de un sistema extremo e irracional.* Los trabajadores traumatizados que, a su vez, traumatizan a otros son también víctimas de la ideología violenta que es el carnismo. Efectivamente, la violencia engendra violencia.

 Es indudable que algunos trabajadores de matadero ya entran en el sector siendo sociópatas: personas antisociales y clínicamente « sin conciencia» que, con frecuencia, disfrutan causando sufrimiento a los demás. Sin embargo, da mucho que pensar la existencia de una industria que tolera (o, mejor dicho, *exige*) conductas antisociales como la agresión extrema, la falta de remordimiento y la violencia.

Los intocables

La mayoría de personas, coman carne o no, comparten una misma actitud hacia la matanza de animales: les resulta repulsiva y ofensiva. Al igual que el tipo de carne que nos da asco tiende a hacer que toda la comida con que entra en contacto nos asquee también (¿seguiría comiendo las patatas y las verduras estofadas una vez retirada la carne de perro?), el proceso de la matanza parece contaminar a todos los que matan animales.²³

En varias culturas y a lo largo de la historia, se ha considerado impuros a los carniceros profesionales, como si quedaran impregnados de la inmoralidad de matar animales y, de este modo, protegieran a los demás de la contaminación moral. Con frecuencia, un grupo de población designa a la persona o personas que llevan a cabo las matanzas y que bien serán « purificados» antes de volver a entrar en contacto con los demás o bien, vivirán aislados del resto de la comunidad. Por ejemplo, el carnicero designado de los bamba, en Rodesia del Norte, lleva a cabo ceremonias de purificación después del sacrificio; y los carniceros de los antiguos guanches de las Islas Canarias no podían entrar en las casas de los demás ni relacionarse con quienes no fueran también carniceros. En algunos casos, se asigna a un grupo social al completo la tarea de matar animales. Por ejemplo, en Japón, los carniceros eran miembros de los eta, una clase inferior cuyos

miembros tenían prohibido el contacto con los demás. En India, se considera que los intocables son espiritualmente inferiores, por lo que se les ha relegado a tareas espiritualmente « contaminantes », como matar animales y curtir la piel. Y, en el Tíbet, los carniceros profesionales pertenecen a las clases inferiores porque violan el mandamiento budista que prohíbe matar.

Nuestro planeta, nosotros

Aunque no trabaje en la industria cárnica ni coma carne, usted tampoco es inmune a las consecuencias de las prácticas de la agroindustria animal con la que comparte el planeta. La producción de carne es una de las causas principales del daño al medioambiente: contaminación del agua y de aire, pérdida de biodiversidad, erosión, deforestación, emisiones de gases de efecto invernadero y agotamiento de las reservas de agua potable.²⁴

En el mundo industrializado, la consecuencia medioambiental más inmediata de la producción de carne es la contaminación que generan los EEAC. Cantidades ingentes de residuos contaminados con productos químicos y con gérmenes se filtran al suelo y a las corrientes de agua y se evaporan a la atmósfera, con lo que intoxican el medioambiente y provocan enfermedades a las personas que viven cerca. Las actividades de EEAC se han asociado a varias enfermedades, como problemas respiratorios, cefaleas severas y trastornos digestivos. Los residuos de EEAC también se han relacionado con abortos espontáneos, alteraciones congénitas, muertes súbitas de bebés y brotes de enfermedades. De hecho, los EEAC suponen tal riesgo para la salud humana que el Departamento de Salud Pública de EE.UU. ha instado a una moratoria en sus vertidos tóxicos.²⁵

Y, a pesar de todo ello, la agroindustria animal ha proseguido con sus prácticas implacablemente... porque puede. Aunque destruye sistemáticamente el medioambiente y las personas que en él habitan, la agroindustria animal no infringe ninguna ley. ¿Cómo es posible que el sistema legal, que se instauró para protegernos de la explotación, haya acabado protegiendo a las industrias que nos

El coste medioambiental de la carne²⁶

- Naciones Unidas declaró que el sector ganadero es « uno de los dos o tres factores que más influyen en los problemas medioambientales más graves, en todas las escalas, desde la local a la global» . Advierten que « el impacto es tan significativo que hay que encontrar urgentemente una solución» .
- Es muy probable que la agricultura animal sea la principal causa de contaminación del agua en el mundo. Las formas de contaminación principales son los antibióticos y las hormonas, los productos químicos de curtiduría, los residuos animales, los sedimentos de pastos erosionados y los fertilizantes y los pesticidas usados en las cosechas.
- El setenta por ciento de lo que era la selva del Amazonas son ahora tierras de pasto para ganado.
- La agroindustria animal provoca el cincuenta y cinco por ciento de la erosión y el sedimento producido en EE.UU.. Además, el treinta y siete por ciento de todos los pesticidas y el cincuenta por ciento de todos los antibióticos consumidos en el país se destinan a la agroindustria animal.
- El treinta por ciento de la tierra firme que ahora se utiliza para ganado había sido hábitat de fauna salvaje.
- Entre el sesenta y el setenta por ciento de las capturas de pesca de todo el mundo se destina a la alimentación de ganado.
- Se estima que el uso de antibióticos en los EEAC añade unos 1.500 millones de dólares a los costes de salud pública (en EE.UU.).
- Se necesitan unos novecientos kilogramos de grano para producir carne y otros productos procedentes de ganado y animales de cría para alimentar a una persona durante un año. Sin embargo, si esa persona consumiera el grano directamente, en lugar de a través de productos animales, solo necesitaría ciento ochenta kilogramos.
- El metano que emite el ganado y el estiércol que genera equivale al efecto de calentamiento global que producen 33 millones de automóviles.
- Los gases de efecto invernadero que produce el ganado constituyen el treinta y siete por ciento de todo el metano, el sesenta y cinco por ciento del óxido nítrico y el sesenta y cuatro por ciento de amoníaco en la atmósfera.

¿Democracia o carnegracia?

La burocracia ayuda a que el genocidio parezca algo irreal... Reduce el tono emocional e intelectual asociado al acto de matar... Hay un único flujo de acontecimientos, que la mayoría de personas... aceptan...

El asesinato en masa está en todas partes, pero al mismo tiempo... en ninguna.
ROBERT JAY LIFTON, The Nazi Doctors

Las ideologías violentas hablan su propio idioma. Redefinen conceptos fundamentales para que sustenten el sistema mientras aparentan apoyar a la población. Por ejemplo, bajo el carnismo, la democracia se ha definido como la libertad de poder escoger entre productos que nos hacen enfermar y que contaminan el planeta, en lugar de como la libertad de comer comida y respirar el aire sin correr riesgo de envenenamiento. Sin embargo, las ideologías violentas son inherentemente antidemocráticas porque dependen del engaño, del secreto, del poder concentrado y de la coerción, prácticas incompatibles con una sociedad libre. Por mucho que el sistema o país parezca democrático, el sistema violento que cobija no lo es. Y este es uno de los motivos por el que no reconocemos las ideologías violentas que existen en sistemas aparentemente democráticos. Sencillamente, no pensamos que debemos identificarnos con ellas.

En una sociedad democrática, una de las funciones básicas del gobierno es crear y aplicar políticas y leyes que vayan en el mejor interés de los ciudadanos. Por tanto, asumimos que la comida que llega a nuestro plato no nos matará ni nos enfermará. Lo asumimos porque creemos que las personas que componen el gobierno trabajan para nosotros, que pagamos sus salarios. Asumimos que el proceso democrático nos protege de quienes podrían hacernos daño.

Sin embargo, cuando el poder está muy concentrado en una industria, la democracia se corrompe. Y esto es precisamente lo que sucede con la carne. La agroindustria animal mueve 125.000 millones de dólares y está controlada por unas pocas corporaciones. Estas corporaciones son muy poderosas porque se han ido consolidando progresivamente y han comprado todos los sectores relacionados, como empresas de semillas y productos agroquímicos, que producen pesticidas, fertilizantes, semillas y otros productos; empresas

procesadoras, que compran y procesan ganado; fabricantes de comida, que transforman la carne en productos concretos, como aperitivos congelados; supermercados y cadenas de restaurantes; sistemas de transporte, como vías ferroviarias y marítimas; empresas farmacéuticas; maquinaria agrícola, como tractores e irrigadores; e incluso, planes de gestión financiera. Los economistas avisan que, cuando cualquier industria alcanza una concentración de mercado en la que cuatro empresas participantes controlan más del cuarenta por ciento de la cuota de mercado (se conoce como índice C4), falta competitividad y aparecen problemas graves, sobre todo en lo que concierne a la protección del consumidor, pues pueden marcar los precios y determinar, por ejemplo, la calidad de la comida. La industria cárnica supera con creces el C4, ya que cuatro empresas de despiece de ternera controlan el ochenta y tres por ciento del mercado de la ternera.²⁷ El poder de la agroindustria animal es tan elevado que ha acabado infiltrándose en el gobierno y ha desdibujado los límites entre el interés privado y el servicio público.

Uno de los elementos que ha permitido que el sector público y el privado se mezclen es la «puerta giratoria» por la que ejecutivos corporativos y funcionarios gubernamentales intercambian cargos y refuerzan relaciones. Por ejemplo, en 2004, tanto el actual como el anterior director de la Administración de Inspección de Grano, Despiece y Corrales (Grain Inspection, Packers and Stockyards Administration o GIPSA, en inglés), una división del USDA que facilita el comercio de ganado y otros productos agrícolas, habían trabajado en grupos comerciales de la industria cárnica.²⁸ Y la entonces secretaria del USDA, Ann Veneman, y otros altos cargos habían mantenido relaciones muy estrechas con la agroindustria, especialmente en los sectores que se suponía debían supervisar. Dale Moore, jefe de gabinete de Veneman, era director ejecutivo de asuntos legislativos de la Asociación Nacional de Ganaderos de Ternera (National Cattlemen's Beef Association o NCBA, en inglés), James Moseley, el subsecretario, era copropietario de un EEAC y Mary Waters, secretaria asistente para relaciones con el congreso, era asesora legal y directora jefe de ConAgra, una de las corporaciones cárnicas más importantes del país.²⁹

Otro de los motivos que explica el solapamiento de lo público y lo privado es el enorme esfuerzo que la industria cárnica dedica tanto a las actividades de

financiación política como de *lobbying*. Por ejemplo, en 2008, la industria ganadera aportó más de ocho millones de dólares a candidatos al Congreso. Con frecuencia, gran parte de las aportaciones de gigantes de la agroindustria acaban llegando a los integrantes de los comités de agricultura en la Casa Blanca y en el Senado.³⁰ Los *lobbies* defienden los intereses de sus clientes ante los legisladores. El éxito de sus esfuerzos depende, en gran medida, de la fuerza de su relación con los funcionarios del gobierno; cuanto más puedan ofrecer a los políticos, ya sea en forma de vacaciones extravagantes o de oportunidades profesionales exclusivas, más sólida será la relación con aquellos sobre los que desean influir.

Por decirlo llanamente: la industria cárnica puede influir en la legislación en beneficio propio. Piense, por ejemplo, que la ley exige que la agroindustria animal limpie al menos parte de la suciedad que provocan sus vertidos, pero no estipula que estas corporaciones multimillonarias deban pagar la limpieza de su propio bolsillo. El Programa de Incentivos para la Calidad Medioambiental (Environmental Quality Incentives Program o EQIP, en inglés), un programa federal que supuestamente se creó para ayudar a mejorar la calidad medioambiental y las prácticas de las tierras de cultivo y de las explotaciones, subvenciona la limpieza. EQIP ya ha desembolsado 9.000 millones de dólares para ayudar a las corporaciones agrícolas a neutralizar los residuos que ellas mismas han vertido.³¹ Dicho de otro modo, nosotros pagamos parte de la factura del daño que causan corporaciones como ConAgra, cuyo consejero delegado cobró 10,8 millones de dólares en el año fiscal de 2007.³² Personas de todo el espectro político han calificado los subsidios a la agroindustria animal como los programas de bienestar corporativo más indignantes de toda la historia de Estados Unidos.

Recuerde también la nefasta gestión del USDA en 2002 ante la amenaza para la salud pública que constituyó la mortal *E. coli*. La bacteria infectó a niños que habían comido hamburguesas contaminadas. Algunos de los síntomas de la infección por *E. coli* son fiebre, vómitos, heces con sangre, moratones, hemorragias nasales y bucales, inflamación del rostro y de las manos, hipertensión arterial y, al final, insuficiencia renal. En principio, tanto ConAgra (la empresa que había vendido la carne) como el USDA sabían que la carne estaba contaminada, pero no hicieron nada hasta dos años después, cuando el estallido de

un brote obligó a retirar del mercado los más de ocho millones de kilogramos que ya habían llegado a la oferta alimentaria del país.³³

Si su hijo hubiera sido uno de los que enfermaron tras haber comido carne contaminada, es probable que hubiera querido advertir a los demás acerca de la seguridad de la carne que comen. Y es muy posible que esta línea de acción fuera efectiva... siempre que no cometiera el mismo error que Oprah Winfrey y llegara a demasiadas personas a la vez. En 1996, un grupo de productores de ternera de Texas demandó a Winfrey y le exigió 10 millones de dólares por haber difamado la carne de ternera. En el punto álgido del brote de la enfermedad de las vacas locas en Reino Unido, cuando veinte personas ya habían fallecido tras haber consumido lo que se creía carne de ternera contaminada, Winfrey afirmó en antena que no tenía la menor intención de volver a comer hamburguesas. Según las «leyes de difamación de alimentos», la legislación sobre la que se construyó el caso contra Winfrey y que recibe el apoyo de las corporaciones agrícolas, es *ilegal* criticar ciertos alimentos si no se aportan pruebas científicas «razonables». Por tanto, podría encontrarse con ciertas restricciones a la hora de hablar sobre la industria cárnica... sobre todo las que tienen que ver con los derechos de la Primera Enmienda.

Cuando la agroindustria animal es tan potente que no solo está por encima de la ley, sino que es la ley (modela la legislación, en lugar de respetarla), podemos afirmar, sin miedo a equivocarnos, que la democracia se ha convertido en una carnecracia.

Advertencia sanitaria: comer productos de origen animal puede ser peligroso para su salud

Si compra un paquete de puros en el estanco, verá que lleva una etiqueta que advierte de los peligros potenciales del tabaco. Sin embargo, la investigación sugiere que fumar puros solo supone un riesgo para los grandes fumadores de puros, que son menos del uno por ciento de la población adulta estadounidense. Sin embargo, más del noventa y siete por ciento de los estadounidenses adultos

consumen alimentos de origen animal y, a pesar de la gran cantidad de investigación que ha demostrado la relación entre su consumo y varias enfermedades, no se nos advierte de estos peligros.

La gran mayoría (quizás entre el ochenta y el noventa por ciento) de todos los cánceres, enfermedades cardiovasculares y otras formas de enfermedades degenerativas pueden prevenirse, o al menos, retrasar hasta una edad muy avanzada, sencillamente mediante la adopción de una dieta basada en vegetales [vegetariana].

T. COLIN CAMPBELL, profesor emérito de bioquímica nutricional en la Universidad Cornell y autor del exitoso *El estudio de China*, el estudio sobre salud y nutrición más exhaustivo que se haya llevado a cabo hasta la fecha.

Ahora, imaginemos que entra en una tienda y compra salchichas. Imaginemos que el Departamento de salud pública de EE.UU. hubiera repasado los estudios sobre salud pública de la Universidad de Harvard y de otros importantes centros de investigación y que hubiera considerado adecuado incluir una advertencia en el etiquetado de los productos de origen animal. La etiqueta sería algo así:

Advertencia sanitaria: comer carne puede aumentar en un 50 % el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular.³⁴ **Advertencia sanitaria:** comer carne puede aumentar en un 300 % el riesgo de desarrollar cáncer de colon y aumentar significativamente el riesgo de padecer otros tipos de cáncer.³⁵ **Advertencia sanitaria:** consumir carne a diario puede triplicar el riesgo de hiperplasia prostática y el consumo de leche habitual lo duplica.³⁶ **Advertencia sanitaria:** el animal que se ha convertido en su carne puede haber sido alimentado con perros y gatos eutanasiados, con plumas, pezuñas, pelo, piel, sangre, intestinos, animales atropellados, estiércol, perdigones de plástico extraídos del interior de vacas muertas y cadáveres de

animales de otras especies. **Advertencia sanitaria:** este producto puede contener niveles peligrosos de pesticidas, arsénico, antibióticos y hormonas. **Advertencia sanitaria:** este producto puede contener organismos microbianos que podrían provocar enfermedades o la muerte. **Advertencia sanitaria:** la producción de este alimento ha provocado una grave degradación del medio ambiente, crueldad animal y la violación de varios derechos humanos. **Advertencia sanitaria:** hay mierda en la carne.

Sin embargo, y por supuesto, los productos cárnicos no vienen acompañados de tales advertencias, a pesar de que son consumidos regularmente por cientos de millones de personas. Las ideologías violentas siguen su propia lógica, la lógica que mantiene el sistema. Una lógica retorcida que se despliega cuando se la etiqueta.

Tal como hemos explicado, la característica más notable de todas las ideologías violentas es su invisibilidad, tanto simbólica (ausencia de nombre) como literal (la violencia permanece oculta). Por tanto, lo que he intentado hasta aquí ha sido iluminar los aspectos ocultos del carnismo para ayudarle a entender la verdad sobre la producción de alimentos de origen animal y por qué el sistema se esfuerza tanto en seguir siendo invisible.

Sin embargo, la invisibilidad solo nos protege hasta cierto punto. Estamos rodeados de indicios que nos la señalan: hamburguesas vegetarianas «sin crueldad animal» en el supermercado, la venilla pertinaz en el muslo de pollo que nos recuerda súbitamente al animal vivo, imágenes de mataderos que, en ocasiones, llegan a la prensa, invitados vegetarianos en una cena, cochinitos muertos colgados en las carnicerías, el cerdo en el espetón en la barbacoa de la empresa y una oferta interminable de animales muertos en forma de carne. Por tanto, cuando llega el momento inevitable en que la invisibilidad se desmorona, necesitamos un plan B, algo que nos proteja de la verdad y que nos ayude a recuperarnos rápidamente, no fuera a ser que, de repente, empezáramos a ser conscientes de la perturbadora realidad del carnismo. Necesitamos sustituir la *realidad* de la carne por la *mitología* de la carne.

CAPÍTULO CINCO

La mitología de la carne: justificación del carnismo

Si creemos absurdos, cometeremos atrocidades.
VOLTAIRE

*El mayor enemigo de la verdad es el respeto irreflexivo
a la autoridad.*
ALBERT EINSTEIN

Es una tarde soleada y el zoológico infantil situado frente al supermercado local ha atraído a más gente de lo habitual. Tanto niños como padres se aprietan contra la valla de madera, algunos inclinados por encima con los brazos extendidos. Saco una de las zanahorias que he traído para la ocasión y se la ofrezco a un lechón, con la esperanza de atraerle y poder acariciarlo. Por algún motivo, siempre siento la necesidad de conectar físicamente con los animales. El deseo de tocarlos y acariciarlos es casi instintivo.

Y no soy la única. Observo a los niños, con los ojos bien abiertos y que gritan de placer cuando uno de los lechones acepta sus regalos y consiguen acariciarle la mejilla o la cabeza. Veo a los adultos reír con afecto cuando el animalito engulle la comida sin pensar y haciendo caso omiso de las manos infantiles que lo rodean. Me fijo en la atención que recibe una vaca solitaria, a la que llaman desde todas partes. Cuando, sin motivo aparente, escoge mi manojo de hierbas, siento que me embarga la ternura. Le acaricio la nariz aterciopelada, mientras los niños se acercan para tocarle la cabeza y el cuello.

Las gallinas también despiertan interés y diversión. Los niños se ponen en cuclillas para pasar migas de pan a través de las aberturas de la valla, sonriendo de oreja a oreja cuando las aves picotean el suelo y, de vez en cuando, se detienen y miran a la multitud inclinando la cabeza. Como es de esperar, los espectadores comentan lo adorables que son los polluelos, cubiertos de pelusa, que pían y saltan sin objetivo aparente.

Es algo digno de ver. Los niños ríen y aplauden, las madres y los padres

sonríen y todo el mundo está decidido a tocar y a ser tocado por los cerdos, las vacas y las gallinas. Sin embargo, estas personas que sienten el impulso incontenible de entrar en contacto con los animales y que, de niños, quizás lloraron al leer *Charlotte's Web* y dormían abrazados a sus cerdos u ovejas de peluche, esas mismas personas pronto se irán del supermercado con las bolsas cargadas de ternera, jamón y pollo. Esas personas, que sin duda se lanzarían al socorro de cualquiera de los animales del corral si le vieran sufrir, por algún motivo no se *indignan* por el hecho de que 10.000 millones de ellos sufran innecesariamente cada año en los confines de una industria que no debe responder de sus acciones.

¿A dónde ha ido a parar la empatía?

Las tres «N» de la justificación

Para ser capaces de consumir la carne de las mismas especies que hemos estado acariciando hace tan solo unos minutos, debemos creer tan plenamente en la justicia de comer animales que ni somos conscientes de lo que hacemos. Para ello, nos enseñan a aceptar una serie de mitos que mantienen vivo el sistema carnista y a pasar por alto las incongruencias de lo que nos contamos a nosotros mismos. Las ideologías violentas dependen de presentar la ficción como la verdad y de desalentar cualquier tipo de pensamiento crítico que amenace con hacer evidente esta realidad.

Todo lo que concierne a la carne está rodeado de mitología, pero todos los mitos se relacionan, de un modo u otro, con lo que denomino las tres «N» de la justificación: comer carne es *normal*, *natural* y *necesario*. Las tres «N» se han invocado para justificar todo tipo de sistemas de explotación, desde la esclavitud al holocausto nazi. Cuando la ideología está en auge, estos mitos apenas se cuestionan. Sin embargo, cuando al fin se derrumba el sistema, se reconoce lo absurdo de las tres «N». Pensemos, por ejemplo, en las justificaciones a las que se apelaba para negar el derecho al voto a las mujeres en EE.UU.: el voto exclusivamente masculino fue «diseñado por los padres de la patria», si las mujeres votaran «se causaría un daño irreparable al estado» y «la catástrofe y

la ruina acabarían con el país» .

Las tres «N» están tan integradas en nuestra conciencia social que guían nuestras acciones sin necesidad de pensar en ellas. Ellas piensan por nosotros. Las tenemos tan integradas que acostumbramos a vivir según sus dictados como si fueran verdades universales, en lugar de opiniones generalizadas. Es como conducir un coche. Una vez que aprendes a hacerlo, ya no es necesario pensar en cada acción. Sin embargo, estas justificaciones hacen mucho más que orientar nuestra conducta. Alivian el malestar moral que, de otro modo, sentiríamos al comer carne ya que, si contamos con una buena excusa para nuestra conducta, nos sentimos menos culpables. Básicamente, las tres «N» actúan como anteojeras, que nos ocultan las discrepancias entre nuestras creencias y nuestras conductas hacia los animales y que, en caso de que las detectemos, nos las explican.

Le presento a los creadores de mitos

A pesar de las falsedades que entretejen nuestra red de seguridad psicológica y emocional, hace falta mucha energía para suprimir la verdad. Hace falta un esfuerzo sostenido para permanecer ciegos ante la evidencia, para no ver las incongruencias patentes y para impedir que afloren nuestras verdaderas emociones. Por tanto, aunque nos hemos convertido en verdaderos expertos a la hora de hacer caso omiso a la parte de nosotros que conoce la verdad, es imprescindible que se nos ayude constantemente a mantener la desconexión entre la conciencia y la empatía.

Y aquí es donde entran en juego los creadores de mitos. Los creadores de mitos se encuentran en todos los estamentos sociales y se aseguran de que, vayamos a donde vayamos, la información que encontremos refuerce las tres «N» . Los creadores de mitos son las instituciones que constituyen los pilares del sistema y las personas que las representan. Cuando un sistema está bien arraigado, todas las instituciones importantes de la sociedad lo apoyan, desde la medicina a la educación. Lo más probable es que ni sus médicos ni sus maestros le hayan incitado jamás a preguntarse si realmente es normal, natural y

necesario comer carne. Y tampoco sus padres, el cura de su parroquia ni los gobernantes electos. ¿Acaso hay alguien que pueda influenciarnos mejor que las instituciones y los profesionales en los que hemos aprendido a confiar? ¿Quién mejor para convencernos que las personas que ostentan cargos de autoridad?

Efectivamente, los profesionales desempeñan una función crucial en el mantenimiento de las ideologías violentas. Uno de los métodos es el modelado de los dogmas de la ideología. En el caso del carnismo, los profesionales modelan actitudes y prácticas hacia los animales mediante sus políticas y sus recomendaciones, además de con su propia conducta. Por ejemplo, la que es la «voz de la comunidad veterinaria», la Asociación Americana de Medicina Veterinaria (American Veterinary Medical Association o AVMA, en inglés) ha aprobado el uso de las jaulas de gestación, de medio metro de anchura, donde se confina a las cerdas durante el embarazo. Tal y como he mencionado en el Capítulo 3, estas jaulas se consideran tan inhumanas que su uso se ha prohibido en varios estados de EE.UU. y en varios países e incluso, grandes corporaciones como McDonald's se oponen a ellas. Piense también que muchos veterinarios comen animales y llevan ropa de origen animal.

Los profesionales también modelan los principios del carnismo actuando como las «voces de la razón» o como «moderados y racionales»¹ en el debate sobre cómo debe tratarse a los animales. Se les ha calificado de «críticos socializados»² porque dotan de credibilidad al sistema mediante su apoyo a la ideología global, al tiempo que se oponen a algunos de sus principios. La postura moderada y racional de los profesionales hace que quienes se oponen al sistema parezcan «extremistas irracionales» por comparación. Un ejemplo habitual de moderados racionales es el de veterinarios que se oponen a prácticas concretas de la agroindustria animal, pero que comen carne con regularidad.

Otro modo en el que los profesionales contribuyen a consolidar las ideologías violentas es tildando las conductas de quienes no las consideran patológicas o las frustran. Por ejemplo, un psicólogo que asume que la negativa de una chica joven a comer carne es síntoma de una trastorno de la alimentación o un médico que advierte de los peligros de las dietas sin carne a pesar de las múltiples pruebas que demuestran lo contrario. Sin embargo, y aunque el apoyo de los profesionales es fundamental para el mantenimiento del carnismo, por lo general, este apoyo a la ideología no es consciente. Los profesionales se limitan a hacer su

trabajo; son personas que han crecido en el sistema y que, por tanto, al igual que todos nosotros, ven el mundo a través de la lente del carnismo.

Empero, muchos de los creadores de mitos son perfectamente conscientes de las historias que inventan. Otro grupo de creadores de mitos, las agroindustrias animales y sus ejecutivos, fomentan activamente los mitos de la carne influyendo sobre las instituciones y los profesionales que, a su vez, actúan sobre la política y la opinión pública. Piense, por ejemplo, en la colaboración entre la Asociación Dietética Americana (American Dietetic Association o ADA, en inglés) y el Consejo Lácteo Nacional. La ADA es la principal organización de nutricionistas en EE.UU. y también, el organismo gubernamental que supervisa la acreditación de las universidades que ofrecen titulaciones en dietética. Para poder ser miembros de la ADA, los dietistas tienen que haber obtenido su título en una universidad acreditada por la asociación. El Consejo Lácteo Nacional es uno de los principales «patrocinadores corporativos» de la ADA. Según la ADA, el Programa de Patrocinio Corporativo ayuda a las empresas a «acceder a personas clave, líderes de pensamiento y responsables de la toma de decisiones en el mercado de la alimentación y la nutrición». Y, tal como afirma la ADA, el patrocinador «puede obtener beneficios y alcanzar objetivos comerciales... acceder a líderes de la alimentación y de la nutrición que influyen y toman decisiones de compra fundamentales... [y] desarrollar la importancia de la marca con el altamente deseable público objetivo [de la ADA]».³ En otras palabras, organismos institucionales, como el Consejo Lácteo Nacional «patrocinan» a instituciones profesionales como la ADA, lo que quizás ayuda a explicar, por ejemplo, la recomendación oficial de consumir tres vasos de leche al día a pesar de que el consumo de lácteos se ha asociado a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cáncer y diabetes.

Aunque los creadores de mitos distorsionan la verdad, su función principal no es la de crear mitos, sino la de asegurarse de la continuidad de los ya existentes. Por tanto, funcionan, en gran medida, como *emisarios* de los mitos. Muchos de nuestros mitos sobre la carne son heredados y se transmiten de generación en generación. Como los sistemas son mayores que la suma de sus partes, no mueren de muerte natural, sino que viven indefinidamente. Los sistemas son como colmenas: aunque las abejas van muriendo, el enjambre perdura. Es así como los creadores de mitos perpetúan los mitos de la carne. Los modifican a

medida que es necesario para que encajen con las corrientes del momento.

Cuestionar la autoridad

Stanley Milgram llevó a cabo un estudio, ahora convertido en clásico, sobre la obediencia a la autoridad con el que demostró lo vulnerables que somos a las figuras de autoridad. A principios de la década de 1960, Milgram reclutó a cuarenta sujetos varones y les dijo que actuarían como « maestros » en un experimento sobre los efectos del castigo en el aprendizaje. Cada uno de ellos fue emparejado con otro sujeto, el « aprendiz ». Los maestros desconocían que los aprendices eran, en realidad, cómplices de Milgram. Se enviaba a la pareja a una habitación en la que el aprendiz era atado a una silla y conectado a lo que parecían ser electrodos. Se les explicó que el maestro debía leer pares de palabras para que el aprendiz las memorizara y que, si este no lo hacía correctamente, el maestro debía administrarle una descarga eléctrica. La intensidad de la descarga aumentaría con cada error. Entonces, se llevaba al maestro a otra habitación, donde había una caja eléctrica de mandos que, supuestamente, estaba conectada a los electrodos del aprendiz. Los mandos indicaban que el voltaje de las descargas iba de 15 a 450 y junto al voltaje más elevado una señal advertía « Peligro: descarga grave » .

En las primeras etapas del experimento, el aprendiz recordaba las palabras correctamente. Sin embargo, llegaba un momento en que empezaba a equivocarse. Con las primeras descargas, el aprendiz gemía y daba muestras de malestar. Cuando las descargas alcanzaban los 150 voltios, el aprendiz se quejaba de que le dolía mucho y exigía que se pusiera fin al experimento. Al llegar a los 285 voltios, gritaba desesperadamente. Durante todo este tiempo, Milgram ordenaba al maestro que prosiguiera. Y la mayoría de maestros lo hicieron. Asombrosamente, treinta y cuatro de los cuarenta sujetos administraron descargas al aprendiz, incluso cuando este había exigido que le liberasen y veintiséis de esos treinta y cuatro llegaron hasta los 450 voltios. El sufrimiento de los maestros era obvio; sudaban, se sujetaban la cabeza, se quejaban... pero seguían administrando descargas. Milgram repitió el experimento varias veces, con distintos grupos y en distintos contextos, pero el resultado fue siempre el mismo. Concluyó que *la obediencia a la autoridad anula la conciencia*.

Por escalofriante que resulte la conclusión de Milgram, no es, en absoluto, sorprendente. La historia contiene abundantes ejemplos de

atrocidades que van desde guerras injustas a genocidios y todo ello fue posible porque millones de personas siguieron los dictados de sus líderes, porque quienes ostentaban la autoridad desactivaron sus conciencias.

No obstante, Milgram descubrió que hay dos factores que mitigan la obediencia a la autoridad: la capacidad de cuestionar la legitimidad de la figura de autoridad y la proximidad de dicha figura. Por ejemplo, cuando Milgram pidió a « un hombre normal » (que no parecía ser un investigador) que ordenara la administración de las descargas, la obediencia se redujo en dos terceras partes, pues los sujetos veían al investigador, más como a un igual que como a una figura de autoridad. Y, cuando el investigador no estaba en la sala con el maestro, la obediencia también se redujo en dos tercios porque los maestros hacían trampas.

Milgram cree que actuamos en contra de lo que nos dicta la conciencia porque, cuando la orden procede de alguien a quien percibimos como una autoridad legítima, no nos sentimos plenamente responsables de nuestra conducta. Y, cuanto más cerca está esa persona de nosotros (tanto si se trata del médico que nos da indicaciones dietéticas como de un famoso que, desde la pantalla del televisor, nos dice que « la leche es buena para la salud »), más probable es que su autoridad invalide la nuestra. Hasta que aprendamos a cuestionar la autoridad externa y ejercer nuestra propia autoridad interna, seguiremos los mandatos de quienes mantienen el *status quo*.

El sello oficial de aprobación: legitimación

El proceso de destrucción [nazi] requería la cooperación de todos los sectores de la sociedad alemana.

*Los burócratas redactaban las definiciones y los decretos,
las iglesias aportaban las pruebas de ascendencia aria,
las autoridades postales entregaban las órdenes de deportación,
las empresas despedían a sus trabajadores judíos y se quedaban...
con sus propiedades, el ferrocarril llevaba a las víctimas a los puntos
de ejecución... la operación requería y obtuvo la participación de todas las*

El objetivo práctico de los mitos es *legitimar* el sistema. Cuando una ideología es legitimada, todas las instituciones sociales aprueban su doctrina y las tres «N» se diseminan por todos los canales sociales. Actuar según la ideología es legítimo y se considera razonable y ético. Por tanto, los principios de ideologías competidoras se consideran ilegítimos y es por eso que, por ejemplo, los vegetarianos no pueden denunciar a los propietarios de agroindustrias por el asesinato de animales.

Todas las instituciones contribuyen a la legitimación de la ideología, pero hay dos que desempeñan una función crucial: el sistema legal y los medios de comunicación. Convertir los principios de una ideología en ley obliga a adaptarse al sistema. Piense, por ejemplo, en cómo el estatus de los animales garantiza la continuidad de la producción de carne. Según la legislación estadounidense se puede ser una persona jurídica o una propiedad jurídica. Una persona jurídica tiene derecho a que se respeten sus derechos básicos, especialmente el derecho a la libertad y a no ser maltratado físicamente por otra. Por el contrario, la propiedad jurídica carece de derechos. Solo la persona jurídica que posee la propiedad tiene derechos y, por eso, por ejemplo, podemos denunciar a alguien que nos ha abollado el coche, pero el coche como tal no puede presentar cargos. En la actualidad, todos los seres humanos son personas jurídicas (aunque la Constitución estadounidense original clasificaba a los esclavos como tres quintas partes de persona y dos quintas partes de propiedad) y todos los animales son propiedad jurídica y, con alguna excepción, los propietarios humanos tienen derecho a hacer lo que se les antoje con su propiedad. Por tanto, los animales se compran y se venden, se comen y se convierten en ropa y sus cuerpos se utilizan en tal variedad de productos que es virtualmente imposible no adaptarse al sistema. Encontramos subproductos animales en objetos tan inesperados como pelotas de tenis, papel pintado, tiritas y carretes fotográficos.

Los medios de comunicación, nuestra principal fuente de información, refuerzan el carnismo y actúan como un canal directo entre la ideología y el consumidor. Cuando se trata del carnismo, los medios de comunicación no cuestionan el sistema y apoyan las defensas carnistas: mantienen la invisibilidad

del sistema y refuerzan las justificaciones del consumo de carne.

Uno de los mecanismos con los que los medios de comunicación mantienen la invisibilidad del carnismo es la *omisión*. Los 10.000 millones de animales que cada año mueren para ser convertidos en carne, así como las virulentas consecuencias de las prácticas de agricultura animal contemporáneas, brillan por su ausencia en el discurso público. ¿Cuántas veces ha visto a un medio de comunicación denunciar el tratamiento violento de los animales de cría y las prácticas corruptas de la industria carnista? Compárelo con la cobertura que se da a la fluctuación de los precios del combustible y a las pifias de moda de los famosos. La mayoría de nosotros nos indignamos más por el precio de la gasolina que por el hecho de que miles de millones de animales, miles de millones de personas y el ecosistema al completo sean sistemáticamente explotados por una industria que se beneficia de toda esa violencia gratuita. Y la mayoría de nosotros sabemos más sobre los vestidos que las estrellas han llevado a los Oscar que sobre los animales que nos comemos.

Los medios de comunicación también mantienen la invisibilidad del sistema mediante la *prohibición* e impiden sistemáticamente que la información anticarnista llegue a los consumidores. Por ejemplo, en 2004, la CBS rechazó dos millones de dólares del grupo de defensa de los derechos animales Personas por el Trato Ético de los Animales (PETA), que quería transmitir publicidad en contra del consumo de carne durante la Super Bowl. La cadena afirmó que no retransmitían «anuncios activistas». Sin embargo, la CBS emitió anuncios en contra del tabaco durante ese mismo partido y emite con regularidad publicidad que fomenta el consumo de carne.

De todos modos, hay ocasiones en las que la producción de carne sí consigue atraer la atención de los medios. No obstante, cuando al fin sucede, se presenta como si se tratara de una aberración y no de la práctica habitual. Por ejemplo, en la denuncia que hemos comentado en el Capítulo 3 acerca de la planta de producción de carne, en que animales caídos se habían procesado y habían acabado en comedores escolares, no se hizo mención alguna al hecho de que los investigadores de la Sociedad Humana de los Estados Unidos habían escogido esas instalaciones *al azar*, y tampoco se mencionó la posible prevalencia de esta práctica entre las corporaciones carnistas. Por tanto, la ira del público se concentró en una única empresa y el sistema permaneció intacto.

Efectivamente, el sistema permanece intacto cada vez que los medios de comunicación presentan los dogmas del carnismo como verdades en lugar de como opiniones y a los defensores del carnismo como objetivos y veraces, en lugar de como creadores de mitos interesados. Por ejemplo, los grandes medios de comunicación emiten con regularidad programas sobre cómo celebrar fiestas organizadas en torno al consumo de carne y explican la receta tradicional del pavo de Acción de Gracias o cómo organizar la barbacoa perfecta para el cuatro de julio. Y los médicos y nutricionistas que aparecen en los medios de comunicación casi siempre defienden el carnismo y suelen asumir una postura «moderada y razonable» desde la que, por ejemplo, nos aconsejan que sustituyamos las carnes más grasas por carnes magras.

Los medios de comunicación nos traen el carnismo a la puerta y nos informan no solo de «cómo son las cosas» sino también de cómo deben y tienen que ser. En otras palabras, los medios de comunicación nos traen a casa las tres «N».

Comer carne es normal

*La costumbre consigue reconciliar
a las personas con cualquier atrocidad.*

GEORGE BERNARD SHAW

Cuando consideramos normales los principios de una ideología, significa que la ideología se ha *normalizado* y que sus principios se han convertido en *normas sociales*. Las normas sociales no son meramente descriptivas (describen lo que hace la mayoría de la gente), sino también prescriptivas, es decir, dictan cómo *debemos* comportarnos. Las normas son un constructo social. No son innatas y no proceden de Dios (aunque a algunos de nosotros nos hayan enseñado lo contrario). Son creadas y mantenidas por las personas y sirven para que nos portemos bien y el sistema siga intacto.

Las normas nos mantienen a raya porque nos presentan el camino que debemos seguir y nos enseñan cómo debemos ser para encajar con los demás. El

camino de la norma es el de la mínima resistencia, es la ruta que tomamos cuando conectamos el piloto automático y ni siquiera nos damos cuenta de que estamos siguiendo una línea de acción que no hemos escogido conscientemente. La mayoría de las personas que comen carne no tienen la menor idea de que actúan en consonancia con los principios de un sistema que ha definido muchos de sus valores, preferencias y conductas. Lo que denominan «elecciones libres» son, en realidad, el resultado de un conjunto de opiniones muy limitado que otros han escogido por ellos. Por ejemplo, no se dan cuenta de que se les ha enseñado a valorar la vida humana tan por encima de otras formas de vida no humanas, que les parece correcto que sus preferencias de paladar sean más importantes que la preferencia por la supervivencia de la otra especie. Y, al dar la opción de la mínima resistencia, las normas ocultan vías alternativas hasta el punto que parece que no existen. Tal como he explicado en el Capítulo 2, comer carne se considera un hecho, no una elección.

Otra manera en que las normas nos mantienen a raya es recompensando la conformidad y castigando la desviación. Tanto a nivel práctico como social, es mucho más fácil comer carne que dejar de comerla. La carne es muy accesible, mientras que hay que buscar activamente las alternativas no cárnicas que, en ocasiones, son difíciles de encontrar. Por ejemplo, hay muchos restaurantes que aún no ofrecen opciones vegetarianas en sus menús y la oferta vegetariana más habitual, como las legumbres o el arroz, suele cocinarse con mantequilla y caldo de pollo. Además, los vegetarianos suelen verse en la obligación de tener que explicar sus opciones, defender su dieta y disculparse ante los demás por las molestias que causan. Se les estereotipa como *hippies*, enfermos con trastornos alimentarios e incluso, como antihumanos, en ocasiones. Si llevan prendas de cuero se les llama hipócritas y, si no las llevan, extremistas o puritanos. Deben vivir en un mundo donde se les bombardea constantemente con imágenes y actitudes que ofenden su sensibilidad. Apartarse a la mayoría carnista resulta mucho más fácil que desviarse del camino de la mínima resistencia.

Las normas se reflejan en la conducta cotidiana, además de en las costumbres y las tradiciones. Cuando una conducta se convierte en costumbre o en tradición, su longevidad y su importancia a la hora de mantener el sistema reducen la probabilidad de que alguien la cuestione y hacen que sea más fácil de justificar. Por ejemplo, para muchas personas el día de Acción de Gracias no

sería el día Acción de Gracias si no hubiera un pavo en la mesa. Los alimentos festivos tradicionales casi nunca se cuestionan.

Comer carne es natural

[El nazismo], a diferencia de cualquier otra filosofía política o programa de partido, es congruente con la historia natural y con la biología del hombre.

RUDOLF RAMM, experto médico nazi

La mayoría de nosotros creemos que comer carne es natural, porque el ser humano caza y consume animales desde hace miles de años. Y, ciertamente, la carne ha formado parte de nuestra dieta omnívora durante, al menos, dos millones de años aunque, durante la mayor parte de este tiempo, nuestra dieta siguió siendo fundamentalmente vegetariana. No obstante, para ser justos, debemos reconocer que el infanticidio, el asesinato, la violación y el canibalismo son, como mínimo, tan antiguos como el consumo de carne y, por tanto, podríamos argumentar que también son « naturales » ; sin embargo, no apelamos a la historia de estas conductas para justificarlas. Tal como sucede con otros actos de violencia, cuando se trata de comer carne debemos diferenciar entre lo *natural* y lo *justificable*.

Lo « natural » se convierte en « justificable » mediante el proceso de *naturalización*. La naturalización es tan natural como normal es la normalización. Cuando una ideología se naturaliza, creemos que sus principios siguen las leyes naturales (y/o la ley de Dios, en función de si nuestro sistema de creencias se basa en la ciencia, en la fe o en ambas). La naturalización refleja una creencia sobre cómo *deben* ser las cosas. Así, se considera que comer carne no es más que una conducta que sigue el orden natural de las cosas. La naturalización mantiene una ideología concreta, proporcionándole una base (bio)lógica.

Al igual que las normas, muchas conductas naturalizadas son construidas y, a estas alturas, no debería sorprendernos que las hayan construido las mismas personas que se han colocado a sí mismas en la cúspide de la « jerarquía

natural». La creencia en la superioridad biológica de ciertos grupos se ha usado durante siglos para justificar la violencia: los africanos estaban destinados «por naturaleza» a la esclavitud, los judíos eran malvados «por naturaleza» y, de no ser erradicados, destruirían Alemania, las mujeres son «por naturaleza» propiedad de los hombres y los animales existen «naturalmente» para ser comidos por los seres humanos. Piense, por ejemplo, en que nos referimos a los animales que comemos como si la naturaleza los hubiera diseñado precisamente para ese propósito: los llamamos animales «de explotación», «pollos de corral», «gallinas ponedoras», «vacas lecheras» o «añojos». Incluso, el gran filósofo Aristóteles apeló a la biología y distorsionó la lógica para adaptarse a las normas de su época cuando afirmó que las mujeres y los esclavos estaban biológicamente diseñados para servir a los hombres libres. Y recuerde que una de las justificaciones fundamentales del carnismo es el orden natural de la llamada cadena alimentaria. Se supone que los seres humanos están en lo «alto» de la cadena alimentaria. Sin embargo, por definición, una cadena no tiene «alto» y, si lo tuviera, estaría ocupada por carnívoros, no por omnívoros.

Las disciplinas básicas que apoyan la naturalización son la historia, la religión y la ciencia. La historia nos presenta los hechos con un foco selectivo y «hechos» que demuestran que la ideología ha existido siempre. La lente histórica *eterniza* la ideología y parece demostrar que ha existido siempre y que, por tanto, seguirá existiendo: las cosas son así. La religión sostiene que la ideología es un mandato divino y la ciencia proporciona a la ideología una base biológica. La importancia de la religión y de la ciencia en la naturalización de una ideología explica que la espiritualidad y la inteligencia hayan sido dos de los criterios más invocados a la hora de explicar por qué un grupo se define a sí mismo como superior. Por ejemplo, antes de que la investigación con animales fuera una práctica habitual, el matemático y filósofo René Descartes clavó las patas del perro de su mujer a un tablón, para diseccionarlo vivo y demostrar que el perro era una «máquina» sin alma cuyos gritos de dolor no eran distintos al ruido que hacían los muelles y los engranajes de un reloj al desmontarlo. Y Charles Darwin afirmó que, como los varones nacían supuestamente con mayor capacidad de raciocinio que las mujeres, a lo largo de la evolución los hombres habían acabado siendo superiores a las mujeres. En resumen, la naturalización hace que la ideología sea histórica, divina y biológicamente irrefutable.

Comer carne es necesario

*Nosotros, los del Sur, no renunciaremos,
no podemos renunciar a nuestras instituciones.
Mantener las relaciones existentes entre las dos razas [blancos
y negros]... es indispensable para la paz y la felicidad de ambos.*
JOHN C. CALHOUN, exvicepresidente de Estados Unidos

La creencia de que comer carne es necesario está necesariamente vinculada a la creencia de que comer carne es natural. Si comer carne es un imperativo biológico, entonces es necesario para la supervivencia de la especie (humana). Y, tal como sucede con todas las ideologías violentas, esta creencia refleja la paradoja fundamental del sistema: matar es necesario para el bien general, así que la supervivencia de un grupo depende de la muerte de otro.⁴ La creencia de que comer carne es necesario hace que el sistema parezca inevitable pues, si no podemos existir sin comer carne, la abolición del carnismo equivale al suicido colectivo. Aunque sabemos que podemos sobrevivir sin comer carne, el sistema prosigue como si este mito fuera verdad. Es una premisa implícita que solo se revela al ser cuestionada.

Un mito asociado a este último es que necesitamos carne para estar sanos. Este mito también persiste, a pesar de las pruebas abrumadoras que demuestran lo contrario. Si la investigación ha demostrado algo es que el consumo de carne es perjudicial para la salud porque se ha asociado con el desarrollo de algunas de las enfermedades más graves del mundo industrializado.

El mito de la proteína

Pero, ¿cómo obtienes la proteína que necesitas?

Esta suele ser una de las primeras preguntas que oye un vegetariano cuando habla de su orientación alimentaria. De hecho, esta pregunta es tan habitual que se ha convertido en un chiste entre los vegetarianos. Y hablo de «chiste» porque esta pregunta refleja uno de los mitos más

irreales (si no el más irreal) sobre el carnismo: que la carne es una fuente necesaria de proteínas. Los vegetarianos se refieren a esta creencia errónea como el mito de la proteína.

El miedo al déficit de proteínas es especialmente habitual entre los varones, porque tradicionalmente se ha asociado la proteína (animal) al desarrollo de la musculatura y la fuerza. La carne es, desde hace mucho, símbolo de virilidad; por el contrario, los alimentos de origen vegetal se han feminizado y, con frecuencia, representan pasividad y debilidad (piense en el significado de expresiones como « estar aplatanado» o « quedarse como un vegetal»). Cada vez hay más estudios que analizan cómo la masculinidad se ha construido (en detrimento de las personas y de la sociedad) en torno a la dominación, el control y la violencia. Por tanto, no debería sorprendernos que consumir (y a veces, matar) animales haya sido una de las características principales de la virilidad.⁵

Al igual que otros mitos sobre la carne, el mito de la proteína existe a pesar de pruebas consolidadas, amplias y extendidas, que demuestran lo contrario y sirve para justificar la continuidad del consumo de carne y para mantener el paradigma carnista. Sin embargo, es innegable que se trata de un mito. Esto es lo que los médicos dicen al respecto:

A principios de la década de 1900, se les dijo a los estadounidenses que debían ingerir muy por encima de 100 gramos diarios de proteína. Y hasta la década de 1950, se animaba a las personas preocupadas por su salud a que aumentaran la ingesta de proteína. En la actualidad... los estadounidenses tienden a ingerir el doble de la proteína que necesitan... El exceso de proteína se ha asociado a la osteoporosis, piedras de calcio en el tracto urinario y algunos tipos de cáncer.

La masa muscular y otras proteínas del organismo se desarrollan a partir de los aminoácidos procedentes de las proteínas que ingerimos. Una dieta variada a base de legumbres, cereales y verduras aporta todos los aminoácidos esenciales. Antes se pensaba que era necesario ingerir combinaciones concretas de verduras para obtener todo su valor nutricional, pero la investigación más reciente sugiere que no es así. Para ingerir una dieta con un contenido suficiente, pero no excesivo, de proteína, basta con sustituir los productos animales por cereales, verduras, legumbres (guisantes, judías, lentejas) y frutas. Siempre que se consuma una amplia variedad de alimentos de origen vegetal en cantidad suficiente para mantener el peso, el cuerpo recibe las proteínas que necesita.⁶

Un mito especialmente sorprendente sobre la necesidad de comer carne es que debemos seguir comiendo carne porque, si dejásemos de hacerlo, habría una superpoblación de cerdos, gallinas y vacas. ¿Qué haríamos con todos esos animales? Obviamente, si dejásemos de comer carne, dejaríamos de producir los animales que ahora acaban en nuestros platos, por lo que estaríamos a salvo de ser dominados por una creciente población de animales de cría. Y este mito contiene aún otro, una paradoja básica en todas las ideologías violentas: que debemos seguir matando para poder justificar todas las muertes anteriores.⁷ Cuando el ímpetu de la violencia alcanza un punto determinado, detenerla parece imposible.

Otro mito de la necesidad de comer carne es que matar es un imperativo económico. A pesar de que el imperativo económico *ha* motivado muchas ideologías violentas (la economía del Nuevo Mundo se apoyó fundamentalmente en el esclavismo y en el expolio de oro y de otros bienes y la máquina de guerra alemana se alimentó del trabajo no remunerado de las víctimas del nazismo), esto no significa que el cese de la violencia deba provocar necesariamente el hundimiento de la economía. Lo que sí es probable es que el *status quo* económico actual se rompiera. De abolirse el carnismo, sería la estructura de poder carnista-corporativa la que sufriría las consecuencias, no la ciudadanía general.

E incluso, aunque la economía dependiera del carnismo, cabe preguntarse si esta dependencia justifica la continuidad de la violencia. La mayoría de personas respondería que no. La historia nos ha demostrado una y otra vez que, cuando la población toma conciencia de las ideologías violentas, exige un cambio. Es precisamente por esto por lo que las atrocidades del carnismo deben permanecer ocultas y sus mitos intactos. Debemos seguir creyendo que somos consumidores informados y agentes libres que actúan en el seno de un sistema democrático y ejercen su libre albedrío.

El mito del libre albedrío

Las ideologías violentas requieren participantes dispuestos y la mayoría de occidentales no harían daño voluntariamente a un animal. Por tanto, hay que obligar a las personas a que apoyen el sistema. Sin embargo, la coerción solo es efectiva cuando es indetectable. Debemos creer que actuamos de forma plenamente voluntaria cuando adquirimos y consumimos cadáveres de animales; debemos creer en el mito del libre albedrío.

Obviamente, nadie nos apunta a la cabeza con una pistola para obligarnos a comer carne, pero es que no hace falta. Empezamos a comer animales desde el mismo momento en que nos destetan. ¿Acaso decidió libremente comerse todos esos potitos de pollo y guisantes? ¿También pidió voluntariamente su primer Happy Meal en un McDonald's? ¿Cuestionó alguna vez a sus padres, sus médicos y sus maestros cuando le dijeron que comer carne le haría muy fuerte? ¿Alguna vez miró las albóndigas sobre la salsa de tomate y se preguntó de dónde habían salido? De ser así, las personas a su alrededor ¿le animaron a llenar los vacíos de conciencia o le hicieron recaer rápidamente en la ceguera y le alabaron las virtudes de la carne?

Lo más probable es que las pautas relacionales que ha establecido con la carne empezaran mucho antes de que tuviera edad para hablar y que hayan permanecido inmutables durante toda su vida. Y es este flujo de conducta ininterrumpida lo que nos permite ver cómo el carnismo anula el libre albedrío. Las pautas de pensamiento y de conducta se establecen mucho antes de que podamos actuar como agentes libres y se insertan en el tejido de nuestra psique, de modo que guían nuestras elecciones como una mano invisible. Y en caso de que algo pudiera cambiar nuestra manera habitual de relacionarnos con la carne (si, por ejemplo, alcanzamos a ver parte del proceso de matanza), la elaborada red que compone la estructura defensiva del carnismo nos devuelve rápidamente al redil. *El carnismo bloquea las intromisiones de la conciencia.*

El ejercicio del libre albedrío es imposible si operamos desde el interior del sistema. El libre albedrío exige conciencia y nuestras pautas de pensamiento, omnipresentes y arraigadas, son inconscientes, escapan a nuestra conciencia y, por tanto, escapan a nuestro control. Mientras permanezcamos en el sistema, veremos el mundo a través de los ojos del carnismo. Y mientras miremos a través de ojos que no son los nuestros, seguiremos viviendo según una verdad, que no es la que nosotros hemos elegido. Debemos salir del sistema para recuperar la

empatía perdida y poder tomar decisiones que reflejen nuestros verdaderos pensamientos y emociones en lugar de lo que nos han enseñado a sentir y creer.

CAPÍTULO SEIS

La lente del carnisismo: interiorizar el carnisismo

El mayor enemigo del conocimiento no es la ignorancia sino la ilusión de conocimiento.

STEPHEN HAWKING

Imagine que todo lo que constituye su realidad (su casa, su trabajo, su familia, su vida) no fuera más que una ilusión, una realidad virtual fabricada por una matriz informática a la que están conectados, tanto su cerebro como el resto de cerebros humanos. Imagine que esta matriz nos utiliza como si fuéramos baterías, que absorbe nuestra energía para seguir viva y evita que nos rebelemos, manteniéndose invisible para proporcionarnos la ilusión de libertad. Este es el argumento de *Matrix*, la película que resonó con tanta fuerza en millones de espectadores y que se convirtió automáticamente en un clásico moderno. Los clásicos alcanzan este estatus porque apuntan directamente a la experiencia humana. Dan voz a verdades que hasta el momento habían permanecido ocultas y, por tanto, mudas. *Matrix* nos reta a que cuestionemos lo que vemos y la relación que establecemos con lo que vemos. Nos reta a ser curiosos acerca de lo que pensamos y a preguntarnos por qué lo pensamos. Morfeo, uno de los personajes principales, se lo explica así a Neo, el protagonista:

Matrix nos rodea. Está por todas partes, incluso ahora, en esta misma habitación. Puedes verla si miras por la ventana o al encender la televisión. Puedes sentirla, cuando vas a trabajar, cuando vas a la iglesia, cuando pagas tus impuestos. Es el mundo que ha sido puesto ante tus ojos para ocultarte la verdad. [Es] *una prisión para tu mente*.

La mente de Neo era prisionera de Matrix, un sistema tan integrado que le

había despojado de la capacidad de pensar por sí mismo. Y, al aceptar las ilusiones de Matrix como si fueran la realidad, Neo contribuía a dotar de apariencia de autenticidad al sistema. Era simultáneamente prisionero y captor, víctima y perpetrador.

Del mismo modo, la Matrix de carne que es el carnismo nos obliga a ser partícipes de nuestra propia coerción y a hacer el trabajo del sistema por él: negamos, evitamos y justificamos el carnismo. Cuando nuestras mentes son prisioneras del carnismo, vemos al mundo y a nosotros mismos a través de la lente del sistema. En consecuencia, no nos comportamos como somos, sino como el sistema quiere que seamos. Entonces, somos consumidores pasivos en lugar de ciudadanos activos. Los mecanismos del sistema han arraigado en nuestra conciencia. Hemos *interiorizado* el carnismo.

La Tríada Cognitiva

El carnismo distorsiona la realidad: que no veamos a los animales que comemos no significa que no existan. Que el sistema carezca de nombre no significa que no sea real. Por lejos que lleguen y por profundamente arraigados que estén, los mitos de la carne no son los hechos de la carne.

El carnismo interiorizado distorsiona nuestra *percepción* de la realidad. Aunque los animales son seres vivos, los percibimos como cosas vivas; aunque son seres individuales, los percibimos como abstracciones, como un « grupo » de cosas y, en ausencia de datos objetivos y de apoyo, percibimos que su aptitud para el consumo humano es una característica inherente a sus especies. Por ejemplo, si, a pesar de los grandes esfuerzos del sistema llegamos a ver uno de los cerdos que ha de convertirse en nuestra carne, no lo percibiremos como a un ser sensible con una personalidad y unas preferencias claras. Por el contrario, percibiremos la « cerdedad » del cerdo (suciedad, holgazanería) y su « comestibilidad ». Cuando percibimos a los animales de este modo, empleamos las tres defensas a las que he denominado *tríada cognitiva*.

La tríada cognitiva comprende la *cosificación*, la *desindividualización* y la

dicotomización. En realidad, estas defensas son mecanismos psicológicos normales que pasan a ser distorsiones defensivas cuando se usan en exceso, tal como sucede a la hora de mantener el carnismo intacto. Y, a diferencia de otras defensas, estos mecanismos son más internos y menos conscientes y deliberados, pues tienen menos que ver con *qué* pensamos y más con *cómo* pensamos. Cada defensa de la tríada cognitiva afecta de una manera específica a nuestra percepción de los animales. Sin embargo, la verdadera potencia de la tríada reside en la armonía con que trabaja junta. Al igual que sucede con un trío de cuerda, el todo es mayor que la suma de las partes.

Cosificación: percibir a los animales como a cosas

*Cuanto más corderos sin cabeza ves,
menos piensas en ellos como animales
y más como en una materia prima con la que trabajas.*
Descuartizador varón de treinta y un años de edad*



Las citas seleccionadas para este capítulo proceden de entrevistas que llevé a cabo para mi tesis doctoral sobre la psicología de la carne.

La cosificación es el proceso por el que pasamos a percibir a un ser vivo como a un objeto inanimado, como a una cosa. Los animales se cosifican de múltiples maneras y, posiblemente, sobre todo mediante el lenguaje. El lenguaje cosificador es un mecanismo de distanciamiento muy potente. Piense en cómo los trabajadores de los mataderos se refieren a los animales que van a matar. En lugar de los animales vivos que son, llaman *broiler* a los pollos, *bacon* a los cerdos, y *reses* a los terneros. Y el USDA se refiere a las vacas como *ubres* y a los animales, como *unidades*, mientras que la industria cárnica habla de *cerdos de repuesto* y de *terneras de repuesto*. Las personas de habla inglesa utilizan habitualmente la expresión *living thing* (cosa viva) sin darse cuenta, la mayoría

de las veces, de que se trata de un oxímoron flagrante. El carnismo necesita que empleemos este lenguaje cosificador. Piense, por ejemplo, en cómo se sentiría si hablara del pollo asado en el mostrador como si fuera *alguien* en lugar de *algo*. O si se refiriese al pavo del corral como *él* o *ella*, en lugar de *eso*.

La cosificación no solo se legitima a través del lenguaje sino también, mediante las instituciones, la legislación y las políticas. Por ejemplo, tal como hemos explicado en el Capítulo 5, la legislación estadounidense clasifica a los animales como propiedad. Cuando podemos comprar, vender, intercambiar o comerciar con alguien como si fuera un coche usado (o incluso, piezas de un coche usado), lo hemos convertido, literalmente, en un objeto. Y si percibimos a los animales como objetos, podemos tratar a sus cuerpos en consecuencia, sin el malestar moral que sentiríamos de otro modo.

Desindividualización: percibir a los animales como abstracciones

*No [pienso en los animales de cría como en seres individuales].
Si estableciera ese tipo de relación con ellos,
sería incapaz de hacer mi trabajo...
Cuando hablas de seres individuales, hablas de seres únicos,
de animales únicos, con su nombre y sus características...
con su forma particular de jugar; ¿no?
Sí... prefiero no saberlo.
Estoy seguro de que es así, pero prefiero no saberlo.
Descuartizador varón de treinta y un años de edad*

La *desindividualización* es el proceso por el que vemos a seres individuales solo en términos de su identidad grupal, de modo que todos tienen las mismas características que el resto de integrantes del grupo. Cuando nos encontramos con un grupo distinto al nuestro, es natural que pensemos sobre ellos, al menos parcialmente, como grupo. Cuanto más numeroso sea el grupo, más probable es que pensemos en él como en un conjunto que en sus partes individuales. Por

ejemplo, cuando piensa en un país, es probable que piense en sus ciudadanos, principalmente, como en miembros de un grupo al que atribuye una serie de características comunes. Sin embargo, la desindividualización consiste en percibir a los demás *únicamente* como miembros de un todo y supone no percibir la individualidad de las partes que componen el conjunto. Y esto es lo que sucede con nuestra percepción de los animales que comemos.

Por ejemplo, tal como ya he mencionado antes, cuando usted piensa en los cerdos que se crían para carne, es muy probable que no piense en ellos como seres individuales, con sus propias personalidades y preferencias. Probablemente, piensa en ellos como en una *abstracción*, como en un grupo. Al igual que otros grupos que han sido víctimas de ideologías violentas, los cerdos criados para el consumo tienen números en lugar de nombres y no se distingue entre individuos. Un cerdo es un cerdo y todos los cerdos son iguales. Sin embargo, piense en cómo se sentiría si su paquete de salchichas llevase una etiqueta con el nombre, la fotografía y la descripción del cerdo del que procede la carne o si hubiera conocido personalmente a uno de los cerdos que acabará en su plato. Muchísimos de mis alumnos, además de los consumidores de carne y trabajadores de matadero a los que he entrevistado para mi investigación, declararon que una vez hubieron conocido a un animal «alimento» concreto, fueron incapaces de comérselo y a algunos, incluso, les incomodó la idea de seguir comiendo animales de esa especie. Por ejemplo, un descuartizador varón de treinta y un años de edad me explicó que «mi percepción general de los cerdos sería distinta si tuviera uno como mascota... Cada vez que viera a alguien cocinando unas costillas, vería a mi mascota.»

Las reacciones negativas ante la idea de consumir o cocinar animales a los que se conoce son habituales en todo el mundo y pueden llegar a ser muy potentes. Por ejemplo, las mujeres de Quito (Ecuador) se vinculan con sus gallinas y pollos del mismo modo que los occidentales con los perros y gatos y, cuando las circunstancias las obligan a vender a sus aves para el matadero, lo hacen con llantos y gritos.¹ Y vea qué respondieron las personas a las que entrevisté cuando les pregunté cómo reaccionarían ante la idea de comer un animal de cría al que hubieran conocido. Una consumidora de carne de treinta y cinco años de edad me dijo: «Me sentiría mal al comer esa [carne]... Quiero decir, sería como si lo hubiera asesinado, como si lo hubiera matado. Y, ¿para

qué? ¿Me entiende? No me cabría en la cabeza. Si es una mascota, es imposible. Cuando muere, lo entierras, forma parte de la familia» .

Un carnicero de cincuenta y ocho años de edad manifestó algo muy parecido: « Si tuviera un [cerdo] mascota, tendría que estar muriéndome de hambre para poder comérmelo... [porque] una vez le conociera, no soportaría la idea de comerme a mi amigo» . Sin embargo, cuando le pregunté cómo es que no siente lo mismo por los cerdos que procesa para su trabajo, respondió: « Tengo que clasificarlos como comida. Si alguien los criara como mascota, sería distinto» .

Un consumidor de carne, un varón de treinta y un años de edad que había criado y matado a sus propios animales en Zimbabue, su país de origen, me explicó que «no como nada a lo que haya puesto nombre... Sería como comerme a un amigo. Te comes a un animal con el que has establecido una relación estrecha» .

Otro consumidor de carne, un varón de veintiocho años de edad, me dijo que, para él, no sería necesario conocer personalmente a un animal para sentirse incómodo al pensar en su individualidad: « Aunque fuera... un animal encerrado en una jaula con cien animales más, si estableces esa conexión [que es un ser individual], lo pones al mismo nivel que la mascota de la familia. Y, ¿cómo podrías matar a tu mascota? ¿Cómo podrías matar a un cerdo que está en un corral con otros cien?»

Reconocer la individualidad del otro distorsiona el proceso de desindividualización y hace más difícil que podamos mantener la distancia psicológica y emocional necesaria para hacerle daño.

Los números anestesian

El psicólogo Paul Slovic estudió la relación entre la cantidad de víctimas en una situación traumática y la respuesta de los testigos del sufrimiento. Descubrió que, cuanto mayor era el número de víctimas, más difuminaban o despersonalizaban los testigos a las víctimas y menor era la preocupación por ellas. El proceso de despersonalización empezaba ya a partir de las dos víctimas. Slovic afirma que los números y la anestesia emocional van de la mano. Esto significa que la probabilidad de que víctimas individuales, ya sean humanas o no

humanas, despierten nuestra compasión es mucho mayor que cuando hablamos de grupos de víctimas.

Piense, por ejemplo, en el incidente de 2005 en el que un gorrión irrumpió en un concurso de dominó en los Países Bajos. Derribó 23.000 fichas y le mataron de un tiro. Se abrió una página Web como homenaje al pájaro y los visitantes se contaron por decenas de miles. O recordemos lo que sucedió en 2001 en Reino Unido, cuando se sacrificó a millones de reses que supuestamente habían sido expuestas a la fiebre aftosa. Aunque los activistas animales ya habían exigido el cese de la matanza, hasta que un periódico publicó la imagen de un ternero llamado Phoenix, el gobierno no accedió a modificar su política. Y cuando la escritora Annie Dillard le dijo a su hija de siete años lo difícil que le resultaba imaginar que 138.000 personas habían muerto ahogadas en Bangladesh, la niña respondió: « No, es fácil. Muchos, muchísimos puntitos en el agua azul» .

La Madre Teresa también conocía demasiado de cerca el fenómeno de los números y la anestesia emocional y, de hecho, afirmó: « Si miro a la masa, nunca actuaré» .

Fuente: Paul Slovic, « If I Look at the Mass I Will Never Act: Psychic Numbing and Genocide» .

Dicotomizacion: percibir a los animales como categorías

*No sé, quizás sea más fácil [comer] animales
que se han criado con el único propósito de [ser comidos]...
si ves a una ardilla corretear por el jardín
y luego acaba en tu plato, resulta perturbador...
Es como si los animales que ves corriendo por ahí fueran
diferentes... no corren peligro de que una persona se los coma.
Consumidora de carne de veintidós años de edad*

La dicotomización es el proceso mental por el que separamos a los demás en dos categorías distintas y, con frecuencia, opuestas, en base a nuestras creencias. En sí mismo, el hecho de clasificar a los demás en grupos no resulta problemático.

Tal como hemos comentado en el Capítulo 1, crear clasificaciones mentales es un proceso natural que nos ayuda a organizar la información. Sin embargo, las dicotomías son más que meras clasificaciones, pues generan dualidades y, como tales, presentan una imagen de la realidad en blanco y negro. Y esto da como resultado que dividamos el mundo en categorías rígidas y cargadas de valores que, por lo general, se basan en información escasa o incorrecta. Por tanto, la dicotomización nos permite separar mentalmente a grupos de individuos y experimentar emociones muy distintas hacia ellos.

Cuando se trata de carne, las dos categorías principales que asignamos a los animales son la de comestible o no comestible. Y dentro de la dicotomía comestible-no comestible, nos encontramos con múltiples pares de subcategorías. Por ejemplo, comemos animales domesticados mejor que salvajes y preferimos los herbívoros a los omnívoros o los carnívoros. La mayoría de personas no están dispuestos a comer animales a los que consideran inteligentes (delfines), pero sí a los que creen que no lo son (vacas o gallinas). Muchos occidentales evitan comer animales que les parecen entrañables (conejos) y optan por comer animales que consideran menos atractivos (pavos).

Que las categorías en que clasificamos a los animales sean precisas es menos importante que el hecho de que *creamos* que lo son, porque el objetivo de la dicotomización no es otro que el de distanciarnos del malestar que genera comer carne. Si filtramos nuestras percepciones de los animales a través de categorías cargadas de juicios de valor, podemos, por ejemplo, comer un entrecot mientras acariciamos al perro sin ser en absoluto conscientes de las implicaciones de nuestra elección. La dicotomización facilita la justificación y nos permite sentir que no pasa nada por comer un animal porque, por ejemplo, no es inteligente, no es una mascota y no es entrañable. Es comestible.

Por supuesto, no todos los animales comestibles caen claramente en las categorías en las que los colocamos. Para mantener el *status quo* carnista mantenemos premisas falsas sobre los animales que comemos, para que podamos seguir clasificándolos como comestibles. Los cerdos y las gallinas son inteligentes, pero seguimos considerándolos estúpidos y seguimos calificando de feos a los pavos.

Sin embargo, cuando nos vemos obligados a reflexionar sobre estas premisas, la naturaleza arbitraria e irracional de la dicotomización se hace evidente. Lea,

por ejemplo, la confesión de un varón de cuarenta y tres años de edad, consumidor de carne, cuando le pedí que explicara por qué no come cordero:

[Los corderos] son criaturas dulces... Es... bueno, es vergonzoso que los matemos y nos los comamos. Hay muchas otras cosas que también son dulces... y nos las comemos, como las vacas. Nos las comemos, sí... no sé cómo describirlo. Todo el mundo come vaca. Es más barata. Es asequible y hay muchas. Pero los corderos son distintos. Son más pequeños, puedes abrazarlos. No sé... A una vaca no se la puede abrazar. Por algún motivo, parece que está bien comer vaca, pero no cordero... La distinción es muy rara.

Tecnología, distorsión y distanciamiento

Es más fácil pensar [en animales de cría] en abstracto...

Me recuerda a aquella cita: «La muerte de una persona es una tragedia; la muerte de un grupo es una estadística».

Consumidor de carne varón de treinta y tres años de edad

La explicación sobre la tríada cognitiva no sería completa sin una mención al papel que desempeña la tecnología en la distorsión y el distanciamiento psicológicos. La tecnología refuerza la tríada porque nos permite tratar a algunos animales como a objetos y abstracciones. Objetos porque, literalmente, se convierten en unidades de producción en una línea de desmontaje y abstracciones porque el gigantesco volumen de animales que matamos para convertirlos en carne hace inevitable que les desindividualicemos.

Esto solo es posible porque la tecnología ha hecho posible la producción de carne a gran escala. Los métodos modernos nos permiten matar miles de millones de animales cada año sin que tengamos que presenciar ni una sola de las fases del proceso por el que estos animales se convierten en nuestra comida. La producción en masa de la carne, sumada a nuestro distanciamiento geográfico del proceso de producción, nos ha hecho más y menos violentos,

simultáneamente, hacia los animales de lo que habíamos sido jamás. Ahora podemos matar a más animales, pero estamos menos desensibilizados (o menos cómodos) con el hecho de que los estamos matando. La tecnología ha ampliado la brecha entre nuestra conducta y nuestros valores, por lo que ha intensificado la disonancia moral que el sistema se esfuerza tanto en ocultar.

No obstante, con frecuencia, la tecnología no consigue erradicar todos los indicios de la producción de carne. Y, cuando esto sucede, podemos encontrarnos en la incómoda posición de tener que reconocer que nuestra carne fue, efectivamente, un ser vivo. Por ejemplo, una consumidora de carne de veintidós años me dijo que no podía comer cerdo de un mercado en su ciudad donde se vendían manos de cerdo y cerdos enteros. «Creo que es, en parte, porque me recuerda que no solo estás comiendo... que el trozo de carne que hay en el plato no ha caído del cielo. Está relacionado con el animal entero... en lugar de ser un producto delicioso que comes para cenar... Te obliga a pensar en el animal entero».

Distorsiones y asco

*No me gusta comer el corazón del pollo...
creo que es porque [con] los corazones de pollo
ves claramente que es un corazón en miniatura.*

*[Si] lo comiera, vomitaría...
Es por todo lo que asociamos al corazón y, bueno,
el hígado y esas cosas... el corazón o el hígado de alguien...
lo asociamos a las personas.*

Consumidora de carne de veintisiete años de edad

Al distorsionar la percepción que tenemos de los animales, la tríada cognitiva impide que nos *identifiquemos* con ellos. Identificarse con el otro supone ver algo de uno mismo en él y ver algo de él en nosotros, aunque lo único con lo que nos identifiquemos sea el deseo de no sufrir. La identificación es un proceso cognitivo y cuando pensamos en los animales como en objetos, abstracciones o elementos pertenecientes a categorías fijas, atenuamos el proceso. Y, como los

pensamientos afectan a las emociones, cuanto menos nos identifiquemos con el otro, menos *empatizaremos* con él o ella. Es lo que, en psicología, se conoce como *principio de similitud*: sentimos más empatía hacia quienes percibimos como más parecidos a nosotros mismos. Por ejemplo, es posible que, si en un accidente aéreo fallecieran pasajeros de su misma nacionalidad, se sintiera más afectado que si fueran de otra procedencia, incluso aunque no conociera a ninguno de ellos. O reflexione sobre la siguiente afirmación de un carnicero de cincuenta y ocho años al que entrevisté:

Llevé a mi hijo [a la carnicería]. Tenía ocho años. Había un cordero. Le gusta el cordero y preguntó « ¿Qué es eso?»

Le respondí que era cordero.

Y no dijo nada, pero al cabo de un par de días, le pregunté si quería una buena chuleta de cordero para comer.

« No, no quiero cordero. Miré al animal... [y] me devolvió la mirada» , me contestó.

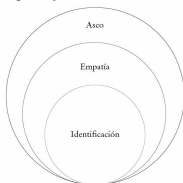
Del mismo modo que el grado en que nos identificamos con el otro determina cuánto empatizamos con él o ella, el grado de empatía que sentimos determina, en gran medida, el *asco* ante a idea de comerlo o comerla*. Algunas excepciones posibles son los animales que nos dan asco estando vivos, como las serpientes o los insectos, y algunas especies a las que consideramos « sucias» , como las ratas y las palomas.



Aunque el asco puede ser una respuesta innata que nos protege de ingerir sustancias tóxicas, como heces y verduras podridas, es innegable que también es una reacción a estímulos puramente ideados o psicológicos. El libro trata del asco psicológico.

El hecho de que la identificación y la empatía informen del asco quizás explique por qué los investigadores han concluido que casi todos los objetos que nos producen asco son de origen animal y los que no son de origen animal se parecen, con frecuencia, a productos animales como la okra, viscosa y que recuerda a moco. El diagrama siguiente representa la correlación entre

identificación, empatía y asco.



La empatía y el asco están tan relacionados porque la empatía constituye la base de nuestra sensación de moralidad y el asco es una *emoción moral*. En general, cuanto más empatía sentimos por un animal, más inmoral nos parece comerlo (y más asco nos da, por tanto). Son varios los estudios que sustentan la existencia del vínculo entre moralidad y asco y han concluido que las personas sienten asco ante la idea de comer un producto que encuentran moralmente ofensivo o que viola su sentido de la integridad.² Lea el comentario de un consumidor de carne de treinta y cuatro años de edad que come carne con regularidad, pero que se opone al consumo de ternera lechal por cuestiones éticas: « Si me invitara a comer a su casa... y me dijera que acabo de comer ternera lechal, lo más probable es que vomitara... *tendría* que sacarlo de mi organismo» .

Asqueados por la injusticia

Un estudio reciente de investigadores de la Universidad de Toronto sugiere que es posible que estemos programados para sentir asco ante las ofensas morales.³ Los investigadores conectaron electrodos al rostro de veinte participantes, para registrar los cambios en sus expresiones faciales. Entonces, se les sometió a tres condiciones experimentales distintas: les dieron a beber líquidos con sabor « asqueroso » , miraron fotografías de cosas asquerosas, como cuartos de baño sucios y heridas abiertas, y se les trató de forma injusta durante un juego en el laboratorio. Los investigadores concluyeron que los movimientos faciales automáticos de los participantes fueron los mismos en las tres

condiciones: contrajeron el músculo elevador del labio superior, que eleva el labio superior y arruga la nariz, lo que indica una respuesta de asco. Los investigadores concluyeron que es posible que el «asco moral» esté estrechamente relacionado con la respuesta de asco primitiva que nos protege de comer alimentos podridos o contaminados. Otros estudios han llegado a conclusiones parecidas.

Control de daños psicológicos: asco y racionalización

Hay varios motivos que pueden llevarnos a sentir asco ante la idea de comer carne de animales comestibles, es decir, carne que se supone que no debe darnos asco. En los casos en que el asco logra atravesar las defensas que nos mantienen anestesiados, necesitamos una defensa de apoyo que actúe como red de seguridad. Necesitamos racionalizar lo irracional.

La *racionalización* es el mecanismo de defensa que nos permite ofrecer una explicación racional para algo que no lo es. Al igual que sucede con otras defensas, la racionalización permite que el sistema siga intacto. Cuando el proceso de distanciamiento carnista se interrumpe y aparece el asco, debemos alejar la atención del malestar moral que sentimos y atribuir el asco a algo distinto al hecho de que estamos comiendo un ser vivo. Por ejemplo, cuando sentimos asco por una carne que nos recuerda a su origen animal, podemos atribuir el asco a la textura de la carne o a un riesgo sanitario imaginado. Tal como me explicó una entrevistada: «No me gusta comer *bacon*, porque... bueno, me da asco... Está saturado de grasa. Es imposible que sea bueno para la salud... Ver tanta grasa, por buena que esté, me da asco». Le pregunté si sentía lo mismo por las patatas fritas o por otros alimentos igualmente grasientos y me contestó: «Es parecido, pero también tiene que ver con el hecho de ver la carne cruda al cocinar... Cocinar una patata no me parece tan mal... Tiene que ver con la relación entre [la carne] y que es una parte de algo... No es algo que te haya dado la Tierra».

Otro entrevistado me explicó: «No como nada crudo ni semicrudo... Ver la sangre... No me gusta la sangre, así que me aseguro de que lo que como no

sangre» . Cuando le pregunté qué sentía al ver carne sanguinolenta, me contestó: « Me da asco. No es saludable, aunque sé que quizás sea más saludable comer [carne] al punto que muy pasada» .

Resulta sorprendente que una sociedad de personas racionales al completo pueda mantener pautas de pensamiento tan irracionales sin darse cuenta de los grandes vacíos de lógica que entrañan. Y, sin embargo, la paradoja cobra sentido cuando la entendemos en el contexto del carnismo: como el *modus operandi* del sistema consiste en distorsionar la realidad, no en presentarla, la irracionalidad es inherente al mismo. Y como miramos al sistema desde dentro (desde un esquema que lo refleja), adoptamos su lógica como si fuera propia.

Alimentación emocional

Solemos creer que ciertas culturas evitan ciertos tipos de comida por motivos racionales, derivados del intento de autoconservación de la cultura. Por ejemplo, asumimos que una cultura no defiende el consumo de animales que se consideran nocivos para la salud (ratas de alcantarilla), útiles (bueyes de arado) o cuya crianza y matanza resulte poco rentable (como animales carnívoros cuya manipulación podría ser peligrosa). No obstante, y a pesar de que en algunos casos pueda haber un motivo lógico que justifique un tabú cultural contra un tipo concreto de animal, la investigación sugiere que, con frecuencia, la verdad es justo lo contrario: las culturas usan explicaciones como las anteriores para racionalizar sus elecciones irracionales sobre qué animales son comestibles o no.

Lo que muchas culturas consideran animales « comestibles» son no comestibles para otras, lo que sugiere que es el prejuicio cultural, y no la lógica, lo que determina qué animales se clasifican como comida. Por ejemplo, los nambikwara de Brasil crían animales domésticos que serían aptos para el consumo humano, pero a los que tratan como a mascotas y con los que se relacionan de un modo muy parecido a como los occidentales se vinculan con perros y gatos. Ni siquiera comen los huevos que ponen sus gallinas.⁴ Lo que es más, no hay motivo por el que todos los occidentales no podamos comer caballo, como se hace en Francia o en España, o cucarachas, como en algunos países asiáticos, o palomas, que en Egipto son muy abundantes y se consumen de forma generalizada. Los habitantes de California podrían recoger tranquilamente los caracoles que pueblan sus jardines y que son de la misma especie que los que se sirven como *escargots*, pero


deciden comer únicamente caracoles de importación.⁵ Y los nómadas asiáticos, que tradicionalmente han dependido de los caballos, no tienen leyes que prohíban comer carne equina. Cuando se trata de decidir qué especies se comen y qué especies no, parece que la emoción vence a la razón.

Retirar la carne de perro: asco y contaminación

El asco tiene lo que los psicólogos denominan *propiedades de contaminación*. En otras palabras, algo que nos da asco puede volver asqueroso cualquier cosa con la que entre en contacto. Por ejemplo, la mayoría de nosotros no comeríamos sopa en la que hubiera caído una mosca, aunque hubiéramos podido retirar rápidamente al insecto y al líquido con el que hubiera entrado en contacto directo. La sopa restante, sin el menor residuo de mosca, queda contaminada de forma irreparable. La sopa en sí misma no daba asco, pero la *idea* de que algo asqueroso (la mosca) la haya tocado aunque sea mínimamente, ha hecho que la consideremos incomible.

En el Capítulo 1, le he pedido que reflexionara sobre la propiedad contaminante del asco cuando le he presentado la situación en la que le decían que le habían servido carne de perro y le he preguntado si se limitaría a retirar la carne de perro para seguir comiendo las verduras. Lo más probable es que, si la carne de perro le da asco, también se lo dé cualquier cosa que haya entrado en contacto con ella. Y eso sucede porque, a diferencia de lo que sucede con la comida que *no nos gusta* (no nos gusta un sabor concreto), el asco suele ser *psicológico*: puede activarse a partir de una idea o creencia sobre la comida y no por la comida en sí. El efecto contaminante del asco explica por qué muchos vegetarianos son incapaces de comer comida que se ha cocinado con, o cerca de, carne.*

He observado un fenómeno muy interesante en muchos veganos (vegetarianos «puros» que rechazan todos los productos animales):

 tienden a sentir menos asco por los huevos y los productos lácteos que por la carne. Aunque falta investigar sobre este fenómeno, sospecho que, como es *posible* obtener huevos y productos lácteos sin violencia, estos productos se perciben como menos ofensivos desde un punto de vista moral y, por tanto, provocan menos asco.

Matrix dentro de Matrix: el esquema carnista

El carnismo es un sistema social, una matriz social. Sin embargo, también es un sistema psicológico, un sistema de pensamiento, una matriz *interna*. Es Matrix dentro de Matrix. Y, al igual que sucede con la matriz social, el objetivo de la matriz psicológica es mantener el vacío de conciencia. La matriz psicológica es lo que he denominado *esquema carnista*. El esquema carnista se compone fundamentalmente de la tríada cognitiva, pero incluye también el resto de defensas y de creencias que he comentado a lo largo de todo el libro. El esquema carnista es, esencialmente, el enchufe que nos conecta a la matriz general del carnismo.

Quizás recuerde que en el Capítulo 1 le he explicado que un esquema es la lente a través de la cual vemos el mundo y que funciona como un sistema de clasificación mental que organiza e interpreta la información entrante. Nuestro esquema carnista dicta qué animales son comestibles y cuáles no y determina qué (o, para ser precisos, si) sentimos cuando comemos carne.

Sin embargo, los esquemas no solo clasifican información, sino también, la *filtran*: tendemos a detectar y a recordar únicamente la información congruente con nuestras premisas de partida. Los psicólogos denominan a este fenómeno *sesgo de confirmación*. El esquema carnista deja pasar selectivamente la información que mantiene el vacío de conciencia y distorsiona la percepción de la que amenaza con cerrarlo. En otras palabras, el esquema carnista determina qué percibimos, cómo interpretamos lo que percibimos y si recordamos o no lo que percibimos. Por ejemplo, tras el ejercicio en el aula que he descrito en el Capítulo 2, en el que mis alumnos explicaban su creencia de que los cerdos son tontos y sucios, algunos admitieron que, en algún momento de sus vidas, habían

encontrado información que lo contradecía. Sin embargo, la habían olvidado rápidamente porque su esquema carnista forzó la reinstauración de su opinión previa acerca de los cerdos. Otro ejemplo de sesgo de confirmación es que el malestar que sentimos cuando vemos imágenes de matanzas de animales «se pasa» poco después.

El síndrome de Tolstoi

El fenómeno al que los psicólogos llaman «sesgo de confirmación» también se conoce como *síndrome de Tolstoi*, por el escritor ruso que escribió sobre la tendencia a dejar que nuestras creencias nos cieguen. Tal como dijo Tolstoi:

Sé que la mayoría de personas, incluso las que se sienten cómodas ante problemas de la mayor complejidad, tienen grandes dificultades para aceptar la verdad más sencilla y obvia si... esta les obligara a admitir la falsedad de las conclusiones que han... tejido, hilo a hilo, en el entramado de su vida.

El esquema carnista, que distorsiona la información hasta que el sinsentido parece lógico, explica también por qué no nos damos cuenta de lo absurdo del sistema. Piense, por ejemplo, en las campañas publicitarias en las que un cerdo danza alegremente sobre el horno donde le van a asar o en las que los pollos llevan delantales mientras piden a los espectadores que se los coman. Y piense en el Juramento Veterinario de la Asociación Americana de Medicina Veterinaria («Juro solemnemente usar mis... habilidades para el... alivio del sufrimiento animal») al tiempo que recuerda que la gran mayoría de veterinarios comen carne, sencillamente, porque les gusta cómo sabe. O reflexione sobre por qué la gente no cambia las hamburguesas de carne por las vegetales, incluso cuando el sabor es idéntico, porque afirman que si se esfuerzan lo suficiente pueden detectar una sutil diferencia de textura. Solo si desmontamos el esquema carnista somos capaces de ver lo absurdo que es preferir comer la hamburguesa de carne, pues está en juego la muerte de miles de millones de seres vivos.

Hay salida: el fallo de la Matrix carnista

El sistema carnista está repleto de absurdos, incongruencias y paradojas. Está reforzado por una red compleja de defensas que hacen posible que creamos sin cuestionar, que sepamos sin pensar y que actuemos sin sentir. Es un sistema coercitivo que ha cultivado en nosotros una elaborada rutina de acrobacias mentales que nos impiden asentarnos en nuestra verdad. Por tanto, es inevitable preguntarse: *¿A qué vienen tantas acrobacias?* ¿Por qué necesita el sistema llegar a estos extremos para mantenerse intacto?

La respuesta es muy sencilla. Los animales nos preocupan y también nos preocupa la verdad. El sistema depende de que no nos preocupemos y se basa en la mentira. El carnismo es un castillo de naipes, un sistema fracturado y fragmentado que necesita de una fortaleza inexpugnable para protegerse de sus propios defensores. Nosotros.

Y, al igual que la Matrix cinematográfica, la del carnismo solo puede encarcelar a nuestra mente y nuestro corazón si somos los guardias de nuestras propias celdas, si seguimos siendo participantes dispuestos. Solo puede ocultar la verdad si nosotros toleramos vivir una mentira. Tal y como Morfeo le explica a Neo:

Puedo verlo en tus ojos. Tienes la mirada de un hombre que acepta lo que ve porque espera despertarse... Te explicaré por qué estás aquí. Estás porque sabes algo. Aunque lo que sabes no lo puedes explicar. Pero lo percibes. Ha sido así durante toda tu vida. Algo no funciona en el mundo. No sabes lo que es, pero ahí está, como una astilla clavada en tu mente... Intento liberar tu mente, Neo. Pero yo solo puedo mostrarte la puerta. Tú eres quien la tiene que atravesar.

Al igual que Neo, usted está aquí, leyendo este libro porque sabe que algo va mal. Está dispuesto a salir de la Matrix carnista y a recuperar la empatía que el sistema se ha esforzado tanto en arrebatarle, la misma empatía que lleva a salir por la puerta del

carnismo, la empatía que le ayudará a *atravesar* la puerta para crear una sociedad más humana.

CAPÍTULO SIETE

Dar testimonio: del carnismo a la compasión

En los tiempos oscuros, los ojos empiezan a ver.
THEODORE ROETHKE

*Un día, nuestros nietos nos preguntarán:
¿Dónde estabas durante el holocausto animal?
¿Qué hiciste para combatir estos crímenes horribles?
No podremos ofrecer la misma excusa dos veces,
decir que no lo sabíamos.*
HELMUT KAPLAN

En noviembre de 1995, la vaca Emily estaba en una fila de bovinos en un matadero de Nueva Inglaterra, esperando su turno para pasar por las puertas batientes que daban a la zona de sacrificio. Quizás fuese el olor de la sangre o el hecho de ver que las vacas que habían pasado delante de ella no habían vuelto a salir, pero Emily rompió la fila súbitamente, echó a correr hacia la verja de metro y medio de altura que rodeaba el terreno e hizo saltar sus 680 kilogramos de peso por encima. Huyó a través del bosque y eludió a los trabajadores que salieron en su persecución, que aún no daban crédito a lo sucedido.

Durante cuarenta helados días y sus correspondientes noches, Emily se ocultó de sus perseguidores en las zonas boscosas de Hopkinton (Massachusetts), una pequeña ciudad rural en el corazón de Nueva Inglaterra. Y aunque A. Rena & Sons, los propietarios del matadero del que Emily había escapado, estaban decididos a capturarla, los habitantes de la zona estaban igualmente decididos a ayudarla en su huida hacia la libertad. Los ganaderos le dejaron balas de heno y los residentes desorientaron deliberadamente a la policía, ofreciendo información falsa sobre su ubicación.

Lewis y Megan Randa, fundadores del cercano Peace Abbey, un centro espiritual y de formación para la vida no violenta, se enteraron de la desesperada situación de Emily y se ofrecieron a comprarla a A. Arena & Sons, con la

esperanza de que pudiera vivir en el pequeño santuario animal que albergaban sus instalaciones. La historia de Emily conmovió a Frank Arena, el propietario del matadero, y accedió a vender la vaca por tan solo un dólar, cuando valía quinientos. Este inesperado acto de bondad fue seguido por otro, ya que la productora cinematográfica Ellen Little, que había comprado los derechos de la historia de Emily por una cantidad suficiente como para cubrir su manutención durante toda su vida, donó diez mil dólares adicionales para que le construyeran un establo nuevo y un centro formativo adyacente centrado en cuestiones animales.

Emily, que había sido una vaca lechera anónima, se convirtió en un ser individual que inspiró compasión a las muchas vidas con las que entró en contacto. Personas de todo el mundo dijeron que habían dejado de comer carne al conocer su historia. Sus defensas carnistas se derrumbaron y fueron sustituidas por la compasión. ¿Por qué otro motivo habría ayudado una comunidad de consumidores de carne y de ganaderos a una vaca huida del matadero? ¿Por qué otro motivo iba el dueño de un matadero a donar su vaca a un santuario animal que, además, era un centro de formación para vegetarianos?

Emily vivió el resto de sus días en Peace Abbey y falleció a los diez años de edad, por un cáncer de útero. Su entierro despertó interés en todo el mundo y los testimonios se prolongaron durante más de una hora. Uno de ellos en concreto capturó la esencia de la historia de Emily:

Tu mera presencia fue un catalizador para la conciencia de muchas personas. Una mirada a tus luminosos ojos castaños transmitía mucho más que cualquier palabra... Fuiste un testimonio mudo de la urgente necesidad de compasión para todos... No puede haber «respetos finales» para ti, Emily, ni podremos cerrar la herida hasta que el último matadero haya cerrado sus puertas, hasta que todos los seres vivos demuestren compasión los unos por los otros, tanto a nivel local como global. Yo tampoco viviré para presenciar el fin de este proceso. Tu valeroso recorrido vital será un recordatorio permanente de que no debo rendirme nunca. Tú nunca lo hiciste.¹

El recorrido vital de Emily sigue siendo un recordatorio. Nos recuerda que debemos negarnos a permitir que el sistema violento que es el carnismo nos ciegue ante la verdad, la verdad del sufrimiento innecesario de miles de millones de animales y ante la verdad de que *nos preocupa*.

Emily ha sido inmortalizada con una estatua de tamaño real que se alza sobre su tumba en Peace Abbey. La estatua lleva la inscripción «Emily, la vaca sagrada» y da testimonio de los miles de millones de animales que constituyen las víctimas anónimas del carnismo y de los innumerables seres humanos que luchan por su libertad. La estatua de la vaca sagrada encarna el acto sagrado de dar testimonio.

Ver con el corazón: el poder de la mirada

La última vez que visité Peace Abbey, me detuve frente a cada uno de sus monumentos. Al alzar la mirada ante la altísima estatua de Gandhi, vi el mundo como él lo había visto, repleto de violencia y de sufrimiento, pero también de una belleza y de un potencial colosales. Recordé la Marcha de la Sal de 1930 y reflexioné sobre la dignidad de los indios que dieron sus vidas en nombre de la liberación no violenta. Pensé de nuevo en esta paradoja de la experiencia humana cuando bajé la mirada hacia el monumento parecido a una lápida y con la inscripción «Civiles inocentes muertos durante la guerra». Vi las calles de Iraq, los campos de Camboya y la jungla nicaragüense sembrados de cadáveres de toda forma, tamaño, color y edad. Sin embargo, también vi a las cuatrocientas mil personas junto a las que me manifesté a través de las heladas calles de la ciudad de Nueva York el 15 de febrero de 2003, en una concentración pacífica en contra de la inminente invasión de Iraq. Entonces, al mirar la estatua de Emily, imaginé cómo tuvo que ser su vida, a la que llegó para ser una máquina viviente. Pensé en las fábricas oscuras y en el terror y la indefensión de los innumerables animales que encierran. Pero también pensé en los investigadores infiltrados de la Sociedad Humana de Estados Unidos, cuya grabación del trato brutal que reciben los animales en los mataderos provocaron la ira de la población y la mayor retirada de carne de ternera de toda la historia estadounidense. En cada

monumento, vi el mundo a través de los ojos de aquellos a quienes conmemoraba. Me convertí en testigo.

Cuando damos testimonio, no actuamos como meros observadores, sino que conectamos emocionalmente con la experiencia de aquellos a los que vemos. *Empatizamos*. Y, así, cerramos el vacío de nuestra conciencia, el vacío que hace posible que la violencia del carnismo perdure.

He hablado de este vacío de conciencia en el Capítulo 1. Es el eslabón que falta en nuestra percepción, es lo que impide que conectemos la carne con su animal de origen. El vacío bloquea el asco y la empatía. Y bloquea nuestra conciencia ante la incongruencia entre nuestros valores y nuestra conducta en lo que concierne al consumo de carne. Dar testimonio cierra el vacío porque nos conecta con la verdad. Cuando damos testimonio, validamos o hacemos real el sufrimiento que el sistema se esfuerza tanto en ocultar, y también validamos nuestra verdadera reacción ante el mismo. Dar testimonio nos conecta con la verdad de las prácticas carnistas, además de con nuestra verdad interior, con nuestra empatía. Damos testimonio ante los demás y ante nosotros mismos.

Al igual que dar testimonio de forma individual llena el vacío de nuestra conciencia, *dar testimonio de forma colectiva* llena el vacío de la conciencia social. El testimonio colectivo conduce a una opinión pública informada y a un sistema donde los valores y las prácticas son más congruentes. Piense en ello: prácticamente todas las atrocidades cometidas a lo largo de la historia de la Humanidad han sido posibles gracias a una población que ha dado la espalda a una realidad que parecía demasiado dolorosa para poder afrontarla mientras que prácticamente todas las revoluciones por la paz y la justicia han sido posibles gracias a un grupo de personas que han decidido dar testimonio y han exigido al resto de la población que haga lo mismo. El objetivo de todos los movimientos que defienden la justicia es activar el testimonio colectivo para que las prácticas sociales reflejen los valores sociales. Un movimiento tiene éxito cuando logra llegar a una masa crítica de testigos, es decir, una cantidad de testigos con el peso suficiente para inclinar a su favor la balanza de poder. Como el testimonio en masa constituye la mayor amenaza al carnismo, todo el sistema se organiza en torno a impedir que pueda suceder. En realidad, el único fin de todas las defensas carnistas es impedir el testimonio.

Podemos dar testimonio de muchas maneras: manifestaciones, vigili

velas, pancartas, conferencias y creaciones artísticas. Históricamente ha sido siempre un acto creativo. Recuerde la música revolucionaria de la década de 1960, la colcha de *patchwork* conmemorativa del SIDA (que se extiende a lo largo de 84 kilómetros y en la que aparecen los nombres de noventa y un mil personas), el enorme muro memorial de los veteranos de Vietnam (que atrae a 3 millones de visitantes cada año), el mayor símbolo humano de la paz de toda la historia (compuesto por seis mil personas que se reunieron en Ithaca, Nueva York) y la Hora de la Tierra de 2008, durante la que 50 millones de personas de los siete continentes apagaron la luz durante una hora para mostrar su apoyo a la justicia medioambiental.

El acto creativo de dar testimonio parece ser una respuesta humana a la destrucción que pretende transformar. Tal como explica la conocida psiquiatra Judith Herman: «La respuesta habitual ante las atrocidades es borrarlas de nuestra conciencia... Sin embargo, las atrocidades se resisten a ser enterradas. La convicción de que la negación no funciona es tan potente como el deseo de negar atrocidades».² Herman prosigue y explica que el poder de hablar de lo innombrable levanta las barreras de la negación y de la represión, con lo que se libera una energía creativa gigantesca.

¿Estamos programados para preocuparnos?

La investigación más reciente sugiere que la empatía puede tener una base biológica. En otras palabras, es posible que los seres humanos, además de algunos otros animales, sean empáticos por naturaleza. Los científicos han descubierto que las neuronas espejo, que son neuronas que se disparan en respuesta a ciertas conductas, se activan tanto cuando llevamos a cabo una acción como cuando somos testigos de la misma.³ Por ejemplo, ver a alguien jugar a la pelota, llorar, sufrir o estremecerse porque un insecto le trepa por la pierna activa las mismas regiones cerebrales que se activarían si estas cosas nos sucedieran directamente a nosotros. Por tanto, en cierta medida, sabemos lo que sienten los demás, no solo porque intentemos ponernos en su lugar sino porque, literalmente, sentimos lo mismo.

Las implicaciones de este descubrimiento son importantes. Si nuestro cerebro está programado para la empatía, si la empatía es una respuesta automática, nuestro estado natural es el de preocuparnos por

los demás. Es muy posible que, cuando no empatizamos con el otro, estemos anulando un impulso natural. Por tanto, es muy posible que las defensas carnistas vayan en contra de nuestra naturaleza.

De la apatía a la empatía

El testimonio en masa supone una amenaza para todos los sistemas violentos porque su supervivencia depende de todo lo contrario, de la *disociación* en masa. La disociación es la defensa fundamental del carnismo, el corazón de la anestesia psicológica; el resto de defensas se levantan como apoyo a este mecanismo central. La disociación implica la desconexión psicológica y emocional de la realidad de nuestra experiencia; es la sensación de no estar plenamente « presente » o consciente.

Al igual que otros mecanismos, hay situaciones en que la *disociación* es adaptativa o beneficiosa. Por ejemplo, cuando una persona sufre abusos o maltratos, suele disociarse de la experiencia automáticamente para evitar que el estrés la abrume. Se suele describir la sensación como estar « colocado » o como « haber salido del cuerpo ». Sin embargo, al igual que sucede con otros mecanismos, la disociación puede ser *desadaptativa* y utilizarse para perpetuar la violencia, en lugar de para responder ante ella. En su forma más extrema, la disociación permite que un delincuente pueda desarrollar una doble identidad, otro « yo » que asume el control cuando ataca a los demás. El psiquiatra Robert Jay Lifton explica este fenómeno en su libro *The Nazi Doctors*, donde describe a médicos que mataban a personas durante el día, pero que por la tarde podían volver a casa y comportarse como maridos y padres normales. De todos modos, la mayoría de nosotros no nos disociamos hasta el punto necesario para matar a otras personas; sencillamente, nos disociamos lo suficiente para tolerar que otros maten. Cuando se trata de comer carne, la disociación nos impide relacionar lo que hacemos con lo que probablemente estemos sintiendo. Básicamente, la disociación nos roba la capacidad de tomar decisiones que reflejen verdaderamente cómo nos sentimos.

No debería sorprendernos que los animales que comemos no sean los únicos que pagan el precio de nuestra disociación. La disociación limita nuestra conciencia personal y, por tanto, supone un obstáculo para nuestro crecimiento personal. Prácticamente todas las tradiciones psicológicas y espirituales entienden que la conexión con uno mismo, o la *integración*, es el objetivo último del desarrollo humano. La integración es la síntesis de los distintos aspectos de uno mismo en un todo armonioso: cuerpo, mente y alma; ello, Yo y Superyó; valores, creencias y conductas; y podríamos seguir. Al igual que sucede con la disociación, la integración no es un fenómeno de todo o nada. Existe en un continuo. Cuanto más integrados estemos, más congruente será nuestro carácter. Por ejemplo, si estamos suficientemente integrados, no somos personas fundamentalmente distintas en el trabajo, en casa o con los amigos.

Dar testimonio cultiva la integración porque es un acto de conexión. Sucede a nivel individual, cuando conectamos con nuestra experiencia interna, y también a nivel social, cuando conectamos con la experiencia de otros. Y por eso, el testimonio es el talón de Aquiles del carnismo, ya que desvanece la disociación y conduce a una sociedad más integrada. Una sociedad integrada no puede componerse de personas a quienes, por un lado, les preocupa el bienestar de los animales y, por otro, apoyan la crueldad generalizada para con ellos.

Ser conscientes de nuestras resistencias

A pesar del poder de transformación del testimonio, muchas personas se resisten a testimoniar la realidad del carnismo. Para poder superar esta resistencia, debemos entender su origen, debemos ser conscientes de nuestras resistencias.

La causa más obvia de nuestra resistencia es que el sistema está organizado para reforzarla. En el Capítulo 5 he explicado cómo los sistemas dominantes modelan nuestros pensamientos, emociones y conductas ofreciéndonos el «camino de la mínima resistencia» para que lo emprendamos. Estos caminos dictan qué es ser «normal», es decir, creer y actuar siguiendo los dictados del sistema. Los sistemas dominantes mantienen su control, obligándonos a adaptarnos a la norma. Dar testimonio supone desviarse del camino de la mínima

resistencia.

Otro motivo por el que nos resistimos a dar testimonio de la verdad del carnismo es que resulta muy doloroso. Ser consciente del intenso sufrimiento de miles de millones de animales y de nuestra participación en dicho sufrimiento, puede dar lugar a emociones muy dolorosas: pena y dolor por los animales, ira por lo injusto y engañoso del sistema, impotencia ante la enormidad del problema, miedo a que las autoridades y a las instituciones en las que confiamos no sean, en realidad, dignas de nuestra confianza y culpa, por haber contribuido al problema. Dar testimonio significa escoger el sufrimiento. Empatía significa, literalmente, «sentir con». Y escoger el sufrimiento es especialmente difícil en una cultura adicta a la comodidad, una cultura que nos enseña que debemos evitar el dolor siempre que sea posible y que «ojos que no ven, corazón que no siente». Podemos reducir nuestra resistencia a dar testimonio si decidimos valorar la autenticidad por encima del placer personal y la integración por encima de la ignorancia.

Un motivo relacionado con el anterior y que contribuye a explicar nuestra resistencia a ver la realidad del carnismo es que nos sentimos impotentes para cambiar un sufrimiento de tal magnitud. Es muy fácil desanimarse cuando creemos que «resolver» un problema significa que el cambio debe ser inmediato y total. Sin embargo, le ofreceré el ejemplo de Farm Sanctuary. En la actualidad, es una de las principales organizaciones estadounidenses de protección a los animales de cría, con más de doscientos mil miembros y simpatizantes. Sin embargo, empezó en 1986 con solo dos activistas que vendían salchichas vegetarianas desde su furgoneta Volkswagen. De hecho, el mero hecho de ver, de dar testimonio, es un acto de poder personal. Como mínimo, ejerce un cambio inmediato en *nosotros mismos* porque integra nuestros valores y prácticas. Tal como señala el activista vegetariano Eddie Lama, «Soy consciente de que los animales seguirán sufriendo y muriendo, pero no lo harán por mi culpa».⁴

Hay otro motivo, quizás más importante, que nos lleva a resistirnos a dar fe de la verdad del carnismo: si dejamos de sentirnos con derecho a matar y a consumir animales, podemos cuestionar nuestra identidad como seres humanos. Dar testimonio nos lleva a vernos como hilos de la red de la vida, en lugar de erguidos en la cúspide de la cadena alimentaria. Dar testimonio nos obliga a cuestionar nuestro sentido de superioridad humana, nos obliga a reconocer que

estamos conectados con el resto del mundo natural y que nuestra especie lleva miles de años esforzándose por negar esta conexión. Y, sin embargo, dar testimonio resulta liberador. Cuando nos damos cuenta de que no somos fragmentos aislados en un mundo desconectado, sino parte de un colectivo vasto y viviente, conectamos con un poder mucho mayor que nuestra individualidad personal. Ya no sustentamos un sistema basado en la dominación y la subyugación, un sistema que sigue el credo de Hitler, según el cual «quien no posee el poder pierde el derecho a la vida».⁵ Tal como afirma el escritor Matthew Scully, aprendemos a no medir nuestras vidas en términos de «cosas apropiadas, aplastadas y asesinadas».⁶

Lo más paradójico es que el motivo por el que nos resistimos a dar testimonio de la verdad del carnismo es el mismo por el que deseamos serlo: porque *nos preocupamos*. Esta es la gran verdad que se oculta bajo los mecanismos elaborados y laberínticos del sistema. Como nos preocupamos, queremos cerrar los ojos. Y, como nos preocupamos, nos vemos impelidos a mirar. El modo de superar esta paradoja es integrar lo que vemos: *debemos mirar la verdad del carnismo al tiempo que nos miramos a nosotros mismos*. Debemos otorgarnos la misma compasión que nos permitimos sentir por los animales. Cuando nos vemos a nosotros mismos desde la compasión, vemos nuestras emociones, pero no las juzgamos. Nos reconocemos como víctimas de un sistema que nos ha llevado a emprender el camino de la mínima resistencia. Sin embargo, también reconocemos que tenemos el poder de escoger un camino distinto, que tenemos la oportunidad de tomar nuestras decisiones con libertad, sin las ataduras psicológicas de un sistema encubierto y coercitivo.

Presenciar el *Zeitgeist*

A pesar del amplio alcance del carnismo, hay motivos para pensar que el sistema se desestabilizará y nos encontramos en el momento oportuno para impulsar el cambio. Hay varios motivos que hacen de este un buen momento para cuestionar el carnismo: una mayor conciencia de la crisis medioambiental, una mayor

preocupación por el bienestar de los animales, la creciente credibilidad y popularidad del vegetarianismo y la desigual disponibilidad de información sobre el vegetarianismo y el carnismo.

La producción en masa de carne es una de las principales causas de la destrucción del medio ambiente.⁷ El metano que desprenden los miles de kilos de estiércol reduce la capa de ozono. Los desechos tóxicos procedentes de las toneladas de productos químicos que se usan con los animales (hormonas sintéticas, antibióticos, pesticidas y fungicidas) contaminan el aire y el agua. Miles de metros cuadrados de bosques se talan para convertirlos en campos de pasto para ganado, lo que lleva a la erosión del suelo y a la deforestación. Se consume más agua de las reservas de agua dulce de la que puede reponerse. Y los fertilizantes químicos se filtran a ríos y arroyos, lo que da lugar a la proliferación de microorganismos que destruyen la vida acuática. Científicos punteros coinciden en que, de continuar así, el sistema de producción de carne en masa provocará inevitablemente el colapso del ecosistema. La protección del medio ambiente es una preocupación cada vez mayor entre la población occidental, como evidencia la proliferación de productos, publicaciones y políticas «verdes». Y cuanto más nos preocupamos por la sostenibilidad ecológica, inevitablemente, más nos preocupamos por las prácticas carnistas.

Y es posible que no sea una casualidad que cada vez estemos más preocupados por el bienestar de los animales, algo que demuestran la gran cantidad de organizaciones para la protección animal que han aparecido. Y a pesar de que, aunque tradicionalmente la defensa del bienestar animal se centraba en las especies a las que considerábamos mascotas, cada vez se amplía más e incluye a otros animales. Por ejemplo, en EE.UU., la mayor organización para la protección animal, la Sociedad Humana de Estados Unidos, ahora cuenta con toda una división dedicada a la protección de los animales de cría. Y Personas por el Trato Ético de los Animales (en inglés, People for the Ethical Treatment of Animals o PETA), una organización más radical y abiertamente anticarnista, es muy conocida por todos.

Es más; el vegetarianismo, que antes se consideraba una ideología extrema y una dieta de cuestionable solidez nutricional, se está haciendo un hueco en la corriente mayoritaria. A pesar de que los vegetarianos siguen siendo una minoría de la población y de que muchos profesionales sanitarios sigan sosteniendo mitos

carnistas, a quienes han eliminado la carne de sus dietas ya no se les margina ni se les tilda de enfermos, como hace tan solo una década. Ya no se asocia al vegetariano con un *hippie* de los años sesenta, pues famosos como Sir Paul McCartney o el culturista y cinco veces Mister Universo, Bill Pearl, son embajadores de un movimiento creciente y diverso. Y cada vez más estudios instan a la comunidad médica a admitir, no solo que una dieta vegetariana puede ser tan sana como una que incluya carne, sino que es muy probable que, incluso, lo sea más. Efectivamente, la proliferación de publicaciones, alimentos y organizaciones vegetarianas sugiere que el movimiento está ganando fuerza y volumen. Para comprobarlo, basta con teclear «vegano» (persona que rechaza todos los productos de origen animal) en cualquier buscador y ver la gran cantidad de resultados que aparecen.

Un último motivo por el que ahora es el momento adecuado para cuestionar el carnismo es que la invisibilidad, la principal defensa del sistema, se está debilitando. A la industria carnista le resulta cada vez más difícil mantener sus secretos ocultos al público, ya que la agroindustria animal, que depende del control de la información para mantener los mitos de la carne, se enfrenta ahora a una fuente de información omnipresente y no regulada: internet. El carnismo es como el Mago de Oz; una vez se levanta el telón para mostrar el sistema, su poder se desvanece.

Las amenazas son reales
Las amenazas son ahora
El impacto potencial es enorme

Diapositiva final de una presentación en PowerPoint titulada *Bienestar y activismo animal: lo que usted necesita saber (Animal Welfare and Activism: What You Need to Know)* de la Conferencia sobre carne del Food Marketing Institute/American Meat Institute de 2008.

Testimonio en acción: qué puede hacer

Tal como he dicho antes, es posible que presenciar el amplio sufrimiento inherente al carnismo nos haga sentir impotencia y frustración. Sin embargo, *puede* hacer cosas que influirán directamente sobre su propia vida y sobre las vidas de los animales de cría. Con este objetivo, le he proporcionado una lista de recursos que encontrará al final de este libro.

Puede dar tres pasos importantes para empezar: eliminar o reducir el consumo de productos animales, apoyar a alguna organización de defensa animal y seguir informándose e informando a los demás. Aunque lo ideal sería eliminar el consumo de productos de origen animal, el mero hecho de reducirlos puede tener un efecto importante sobre los animales y sobre usted mismo. Por ejemplo, una persona que consume carne una o dos veces al mes consume muchos menos animales que otra que consuma carne a diario. Y, obviamente, esto supone un beneficio para los animales. Sin embargo, usted también saldrá beneficiado porque se sentirá más integrado en sus valores y en sus prácticas.

Y tampoco tiene por qué sentirse solo en su lucha por el cambio. Millones de personas en todo el mundo trabajan activamente para abolir el carnismo, y ahora es más fácil que nunca unirse a ellos. Si cerca de usted no hay ningún grupo vegetariano o ninguna organización de defensa animal, puede entrar en contacto con alguno mediante internet. Colaborar con una organización le ofrece la oportunidad de colaborar con la causa de distintas maneras. Puede donar dinero o participar en las campañas de defensa animal, entre muchas otras cosas, para aliviar el sufrimiento de los animales.

Es posible que lo más importante sea que siga aprendiendo y enseñando a los demás. Olvidar y regresar a la comodidad de la anestesia psicológica resulta demasiado fácil. Recuerde que el esquema carnista le empujará de nuevo a la mentalidad carnista y que su conciencia de la realidad de la producción de carne se verá mermada si no se esfuerza activamente en mantenerse informado y en intentar profundizar en su comprensión del problema.* Convierta el dar testimonio en un credo.



Mantenerse informado *no* significa exponerse continuamente a imágenes gráficas. Una vez sea consciente del sufrimiento de los animales de cría, no es necesario que vuelva a exponerse a información que puede resultar traumática.

Más allá del carnismo

Los mecanismos que permiten el consumo de carne a gran escala no son exclusivos del carnismo. Tal como he señalado, el carnismo es una de muchas ideologías arraigadas o dominantes. Y todas las ideologías dominantes que necesitan de la participación de personas que, de estar más informadas, podrían decidir retirar su apoyo utilizan los mismos mecanismos que el carnismo. Por tanto, entender el carnismo nos ayuda a pensar de forma más crítica acerca de todos los sistemas en que participamos. Piense en los argumentos y en la psicología que han permitido el odio y la discriminación generalizados hacia los homosexuales, en el arraigado sistema de *apartheid* y en el genocidio de Darfur. En todos estos casos, la violencia se ha negado, justificado y distorsionado para lograr el apoyo de las masas.

Y lo mismo sucede cuando decidimos dar testimonio. Como las ideologías destructivas comparten características estructurales parecidas, dar testimonio sobre lo que es el carnismo puede proporcionarnos una estructura desde la que dar testimonio sobre otros sistemas. Efectivamente, la capacidad de «dar testimonio» va mucho más allá del carnismo, porque dar testimonio no es algo que *hacemos*, es lo que *somos*. No se trata de una práctica aislada, sino de una forma de relacionarse con uno mismo y con el mundo. Es una forma de vida que informa de nuestras interacciones con nosotros mismos y con los demás. Y la capacidad de dar testimonio no tiene límites.* De hecho, como nos hace sentir fuertes, cuanto más testimonio demos, mayor será nuestra capacidad de hacerlo. Al igual que sucede con la compasión, nuestra capacidad de dar testimonio aumenta con la práctica.



Es cierto que dar testimonio puede resultar doloroso, en ocasiones, pero nunca debe hacerle sentir inseguro a nivel emocional. Dar testimonio significa mantenerse abierto mental y emocionalmente a la experiencia propia y ajena y no significa obligarse a asimilar información profundamente perturbadora. Son muchos los defensores de animales que acaban traumatizados por una

sobreexposición a los horrores de la producción de carne. Dar testimonio así es innecesario y, además, acaba resultando contraproducente.

El valor de ser testigos

Dar testimonio requiere valor. Hay que ser valiente para abrir el corazón al sufrimiento de otros y reconocer que, para bien o para mal, formamos parte del sistema que permite ese sufrimiento. Efectivamente, tal como explica James O'Dea, ex director de Amnistía Internacional:

El testigo está dentro, junto a los que sufren y son maltratados; el testigo tiene una extraordinaria capacidad para mantenerse en el fuego de odio y de la violencia sin alimentar esos elementos. De hecho, la forma más profunda de ser testigo de lo que sucede es una forma de compasión por todos los seres que sufren... En realidad, jamás somos observadores externos. Estamos juntos, en el interior de la herida. Lo que sucede es que algunos sienten el dolor y otros están anestesiados. Estamos dentro de todo lo que debe ser transformado.⁸

Dar testimonio exige tener el valor de negarse a seguir el camino de la mínima resistencia. Al igual que a la vaca Emily, nos han puesto en fila y nos han enseñado a seguir un camino que nosotros no hemos elegido. Sin embargo, al igual que Emily, podemos decidir abandonar la fila y cambiar el rumbo de nuestra vida. Tanto si era consciente, como si no, de la realidad del carnismo antes de leer el libro, lo cierto es que ha decidido leerlo, lo que demuestra que ha tenido el valor de emprender el camino menos trillado. La información que contiene el libro es provocadora, controvertida y, en ocasiones, muy perturbadora. Hay que ser muy valiente para integrarla.

Decidir dar testimonio exige tener el valor de materializar el potencial del

alma humana. Dar testimonio exige que apelemos a las cualidades más elevadas de nuestra especie, cualidades como la convicción, la integridad, la empatía y la compasión. Resulta muchísimo más fácil mantener los atributos de la cultura carnista: apatía, complacencia, egoísmo e ignorancia « feliz ». Escribí este libro (di testimonio) porque creo que, en tanto que seres humanos, tenemos el deseo fundamental de esforzarnos en ser lo mejor que podamos ser. Y creo que todos y cada uno de nosotros tenemos la capacidad de actuar como potentes testigos en un mundo muy necesitado. A lo largo de mi carrera como profesora, escritora y oradora, así como en el transcurso de mi vida personal, he tenido la oportunidad de hablar con miles de personas. He presenciado, una y otra vez, el valor y la compasión del mal llamado ciudadano medio: alumnos previamente apáticos que se convierten en activistas apasionados, consumidores de carne de toda la vida incapaces de contener las lágrimas cuando presencian imágenes de crueldad animal y que no vuelven a probar la carne jamás, carniceros que, súbitamente, relacionan la carne con el animal vivo del que procede y son incapaces de seguir matándolos y toda una comunidad de consumidores de carne que ayudaron a una vaca en su desesperada huida del matadero.

En última instancia, dar testimonio exige tener el valor de tomar partido. Ante la violencia en masa, debemos asumir inevitablemente uno de dos roles: víctima o verdugo. Judith Herman afirma que todos los espectadores se ven obligados a tomar partido, ya sea por acción o por omisión, y que la neutralidad moral no existe. Efectivamente, tal como señala Elie Wiesel, premio Nobel de la Paz y superviviente del Holocausto: « La neutralidad ayuda siempre al opresor, jamás a la víctima. El silencio alienta al torturador, nunca al torturado ».⁹ Dar testimonio nos permite escoger la función que queremos desempeñar, en lugar de permitir que nos sea asignada. Y, aunque es posible que algunos de los que decidimos ponernos del lado de la víctima acabemos sufriendo, en palabras de Herman, « No puede haber honor más grande que este ».¹⁰

Guía para el grupo de lectura del libro

Capítulo 1. ¿Para amar o para comer?

Las personas tienden a presentar distintos niveles de tolerancia a la hora de comer cortes de carne «poco habituales». Por ejemplo, algunos consumidores de carne evitan cortes atípicos (p. ej. cuellos de pavo) mientras que otros son más «aventureros» y están dispuestos a probar distintos tipos de carne. ¿Por qué cree que sucede y cómo pueden influir estas diferencias en el debate de si comer animales es ético o no?

- ¿Por qué exactamente la empatía es «intrínseca a nuestra identidad» y cómo puede afectar a nuestra capacidad empática general el bloqueo de la empatía hacia determinadas especies?
- Antes de leer la escena sobre la cena al principio del capítulo, ¿se había preguntado alguna vez por qué comemos unos animales y no otros? Si no, ¿por qué no? En caso afirmativo, ¿cuándo y por qué?
- ¿Alguna vez se ha sentido incómodo al comer determinados cortes de carne «normales»? ¿Por qué? ¿Cómo reaccionó ante el malestar?
- ¿En algún momento de su vida ha tenido una imagen negativa de los vegetarianos y los veganos? ¿Qué imagen tenía y por qué cree que mantenía esas creencias?

Capítulo 2. El carnismo: «Las cosas son así»

El especismo es la ideología que considera correcto considerar que unos animales son mejores que otros. ¿Cómo conforma el especismo al carnismo? ¿En qué se parecen y se diferencian las dos ideologías?

- El carnismo, ¿es lo «contrario» al vegetarianismo o al veganismo?
- Las feministas han tenido éxito en sus esfuerzos por cuestionar el sexismo, pero no afirmando que todo el mundo debería ser feminista, sino exponiendo la ideología del patriarcado, la ideología que permite el sexismo. La mayoría de personas no apoya el sexismo, pero tampoco se consideran feministas. ¿Cómo podrían utilizar un marco parecido quienes desean cuestionar el carnismo?
- El carnismo reconfigura el consumo de carne para que la práctica no se entienda como una cuestión de ética personal, sino como el resultado final e inevitable de un sistema de creencias profundamente arraigadas. ¿Cómo puede esta reconfiguración convertir el consumo de animales en una cuestión de justicia social y qué implicaciones tiene para la defensa del vegetarianismo y del veganismo?

Capítulo 3. Cómo son las cosas en realidad

Este capítulo se centra en la crueldad inherente a las explotaciones de cría intensiva o EEAC, en las que se produce la mayoría de la carne que consumimos. ¿Cree que el concepto de carnismo también es aplicable a las explotaciones familiares más pequeñas? ¿Por qué sí o por qué no?

- ¿Cómo se aplica el concepto de carnismo a la carne «sin sufrimiento»? ¿Se puede usar el carnismo para cuestionar esta etiqueta?
- Este capítulo resulta difícil de leer porque ofrece

descripciones gráficas de crueldad animal. ¿Cómo le ha afectado?
¿Qué le ha resultado más interesante o perturbador?

Capítulo 4. Daños colaterales

Este capítulo describe el impacto del carnismo sobre los derechos humanos y el medio ambiente. ¿Cómo pueden usar las personas preocupadas por el bienestar animal el concepto de carnismo para llegar a o aliarse con quienes trabajan en defensa de los derechos humanos y de la justicia medioambiental?

- Los *lobbies* de la agroindustria animal desempeñan una función muy importante en el mantenimiento del poder económico y legislativo de la industria agrícola animal, al igual que hacen por la industria tabaquera los *lobbies* del tabaco. ¿Cómo podría el hecho de presentar el consumo de animales como una ideología ayudar a combatir a los *lobbies* y a la legislación que promueven, como las subvenciones a la carne?
- «Convertir en rutina» es un fenómeno habitual entre los que trabajan en la industria del despiece de carne. ¿Cree que este convertir en rutina también influye en la experiencia de los consumidores de carne?

Capítulo 5. La mitología de la carne

El movimiento de la sostenibilidad, defendido por personas como Michael Pollan (*El dilema del omnívoro*), se opone a la cría en explotaciones, pero apoya e, incluso, celebra el sacrificio y el consumo de (algunos) animales. Por ejemplo, Pollan ha afirmado que cazar es una expresión natural del orden natural de la vida: «... el hombre no ha hecho nada para crear esta cadena alimentaria; solo participa en ella en una función de depredador diseñada hace mucho tiempo»

(pp. 362-363). También afirma que la ambivalencia moral del cazador es lo que hace de la caza una actividad encomiable (p. 361). ¿Cómo se aplica el concepto de carnismo al movimiento de sostenibilidad? ¿Cuáles de las tres «N» (comer carne es normal, natural y necesario) sustentan el «ecocarnismo»?

- ¿Cree que está bien consumir carne de animales criados en explotaciones a pequeña escala? En caso afirmativo, ¿por qué? En caso contrario, ¿por qué no? ¿Cree que el concepto de carnismo también se aplica a este tipo de explotaciones? ¿Por qué sí o por qué no?
- Michael Pollan también ha afirmado que, aunque hay una parte de él que envidia la solidez moral de los vegetarianos, hay otra parte que los compadece porque «los sueños de inocencia no son más que eso y, por lo general, dependen de una negación de la realidad que puede ser su propia forma de arrogancia» (p. 362). ¿Cómo se interpreta esta afirmación desde la perspectiva carnista?
- Las tres «N» afectan de manera diferente a distintas personas. Hay personas a quienes una «N» afecta más que las demás. ¿Cuáles han influido más sobre usted? ¿Cómo puede ser consciente de ello contribuir a la generalización del vegetarianismo y del veganismo?
- Una de las justificaciones carnistas más habituales y que no he mencionado en el libro es que, si las plantas también son sensibles (como algunos estudios parecen sugerir), comer animales no es muy distinto a comer frutas y verduras. ¿Cómo se usa el argumento de que «las plantas también sufren» para reforzar el carnismo y cómo podemos responder a esta justificación?
- Como se necesita muchísima más vida animal para alimentar a los animales que luego se comen los humanos que si los humanos se comieran las plantas directamente, ¿podríamos argumentar que el carnismo victimiza a las plantas, además de a los animales?

Capítulo 6. La lente del carnismo

Los ovolactovegetarianos, que consumen productos lácteos de ciertos animales y los huevos de algunas aves, ¿se valen también de la anestesia psicológica carnista? ¿Cómo y por qué?

- ¿Cree que ha escapado de la Matrix carnista? En caso afirmativo, ¿qué le llevó a ello? ¿Fue un hecho aislado o una serie de acontecimientos? Si aún no ha escapado, ¿por qué no lo ha hecho?

Capítulo 7. Dar testimonio

Dar testimonio es la piedra angular de la justicia social. Sin embargo, no es suficiente. ¿De qué forma podemos, en tanto que testigos, trabajar en aras de la justicia para los animales y el resto de víctimas?

- La exposición excesiva es un fenómeno habitual entre las personas que trabajan por el cambio social y puede provocar traumas y «quemar». ¿Cómo se puede detectar y prevenir la exposición excesiva?
- ¿Cómo podemos seguir siendo testigos activos sin correr el riesgo de quemarnos?
- ¿Cómo podemos crear un ambiente que ayude a los demás a avanzar hacia la voluntad de dar testimonio?
- Quizás no esté plenamente convencido de que sea el carnismo lo que nos hace comer carne. De ser así, ¿qué le retiene?

Recursos*



Nota: los libros y páginas web que aparecen en esta sección están en lengua inglesa.

I. Cómo pasar a una dieta sin carne

The Ultimate Vegan Guide: Compassionate Living without Sacrifice, de Erik Marcus

Es un libro breve y fácil de leer, que explica a los lectores todo lo que necesitan saber para adoptar un estilo de vida sano y sin carne. Algunos de los temas que abarca son por qué dejar de comer carne, recetas, nutrición, hacer la compra y salir a cenar, entre muchos otros.

Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM)

www.pcrm.org

Esta página web ofrece pautas para emprender una vida vegetariana, consejos para reducir el consumo de carne y una enorme cantidad de información útil sobre salud y nutrición.

Vegetarian Resources Group (VRG)

www.pcrm.org

Aquí encontrará respuestas a las preguntas más habituales sobre el estilo de vida y la nutrición vegetarianos, información acerca de ingredientes animales en distintos alimentos, menús de muestra y artículos sobre distintos temas relacionados con el vegetarianismo.

www.pcrm.org

Esta página web es una «mina» de información. En ella encontrará consejos sobre cómo pasarse a una dieta sin carne, información que compara el cambio dietético gradual con el cambio más abrupto, cómo gestionar los antojos iniciales, respuestas a las preocupaciones sobre lo que supone una dieta sin carne, explicación sobre las emociones nuevas que pueden despertar la carne y el vegetarianismo y mucho más.

Vegetarian Times: Vegetarian Beginner's Guide

Los editores de la revista *Vegetarian Times* han elaborado esta fantástica introducción al estilo de vida vegetariana. Responde a preguntas sobre los suplementos vitamínicos y los distintos tipos de vegetarianismo y ofrece ideas para la despensa, recetas y menús, además de desmontar las creencias erróneas acerca del vegetarianismo. Es un libro en tapa blanda y puede encontrarlo en Amazon.

Personas por el Trato Ético de los Animales (PETA)

www.peta.org

www.goveg.com

Es una página web gigantesca, repleta de información sobre diversos temas relativos a los animales. Encontrará una guía de iniciación al vegetarianismo, un blog de cocina vegetariana y muchísimos recursos más.

VegFamily

www.vegfamily.com

Esta excelente revista en línea contiene muchísima información sobre la vida vegetariana para toda la familia. Hay consejos para mujeres embarazadas y sobre la crianza de bebés y niños vegetarianos y la elaboración de menús familiares sanos. También alberga un foro múltiples recursos para vegetarianos.

Vegetarianteen.com

Esta página web facilita el contacto entre adolescentes vegetarianos y proporciona gran cantidad de información especialmente interesante para jóvenes. Hay libros y reseñas, consejos sobre moda de origen no animal e información para los padres preocupados porque su hijo ha decidido dejar de comer carne.

Doctor John McDougall

www.drmcDougall.com

El doctor McDougall ha escrito múltiples artículos y libros y ha grabado un DVD sobre alimentación vegetariana saludable.

II. Sustitutos vegetarianos para productos animales

En la actualidad, podemos encontrar sustitutos vegetarianos para prácticamente todos los productos animales. Como cada producto tiene un sabor y una textura distintos, vale la pena que pruebe varios para ver cuál prefiere. Algunos son tan parecidos que ni los consumidores de carne más empedernidos notan la diferencia; otros no pretenden parecerse a la carne. Y, tal como sucede con cualquier otro tipo de comida, los hay de distintos precios y unos son mucho más accesibles que otros.

Algunas de las marcas más «de verdad» son Boca, Tofurkey, Lightlife, Yves, Tofutti, Field Roast, Silk, So Decadent, Morningstar Farms, Earth Balance y Veganise. En la página web del Vegetarian Resources Group (www.vrg.org) encontrará un vínculo a una larga lista de sustitutos de carne, productos lácteos y huevos. Por otro lado, en www.vrg.org encontrará información sobre cómo transformar recetas basadas en carne en alternativas vegetarianas, listas y reseñas de alimentos sustitutivos y consejos sobre cómo cocinar sin productos animales. Uno de los apartados de la página de PETA, www.peta.org/accidentallyvegan, incluye una lista de los alimentos más consumidos y que no contienen productos de origen animal, desde Fritos a masa de pizza Pillsbury. Y en www.VeganEssentials.com podrá comprar todo tipo de productos de origen no animal, desde golosinas a zapatos.

A continuación, encontrará algunos sustitutos vegetarianos con los que se puede empezar a probar:

Producto animal	Producto vegetariano
-----------------	----------------------

Mantequilla	Earth Balance, Smart Balance
Preparados para hornear (tortitas, galletas, pasteles)	Cherrybrook Kitchen Mixes
Queso para untar	Tofutti o Soy Kaas Cream Cheese
Mayonesa	Vegenaise o Nayonaise
Huevos (para cocinar)	Ener-G Egg Replacer
Yogur	Yogur de soja
Crema de leche	Silk Creamer
Leche	Leche de soja
Nata montada	Nata montada de soja
Chocolate con leche	Chocolate negro
Hamburguesa	Boca Burger, Morningstar Farm's Griller's Prime
Perrito caliente	Yves Hot Dogs
Salchicha	Field Roast, Tofurkey, Gimme Lean, Morningstar Farm Sausages
<i>Nuggets</i> de pollo	Boca Chick'n Nuggets (o Patties)
Embutido lonchado	Tofurkey, Lightlife Smart Deli Slices
Tiras de ternera/solomillo	Morningstar Farms Meal Starters (también tienen tiras de pollo)
Costillar a la barbacoa	Morningstar Farms Hickory BBQ Ribs

III. Consejos para ir de compras y comer fuera

El **Vegetarian Resources Group** ofrece soluciones a las dificultades más habituales a la hora de comprar, comer fuera o viajar. En su página web hay listas de cadenas de restaurantes aptas para vegetarianos y de guías *online* de restaurantes, además de consejos para leer las etiquetas de los productos cuando se quieren evitar los productos de origen animal.

La cadena de alimentación **Trader Joe's**, en www.traderjoes.com, ofrece listas para imprimir de todos los productos vegetarianos que vende. Las tiendas físicas también disponen de copias de estas listas.

En www.vegan.com encontrará una lista de todos los ingredientes de origen animal o derivados de animales, como el suero de leche o la manteca.

La mayoría de grandes cadenas de alimentación ofrecen ya diversos sustitutos vegetarianos y algunos productos pueden comprarse a través de internet.

Si sale a comer, vale la pena saber qué alimentos contienen siempre, o casi siempre, productos de origen animal. Por ejemplo, el *risotto* casi siempre lleva queso y es muy probable que el arroz se haya cocido en caldo de ave. Vale la pena llamar con antelación al restaurante para preguntar si ofrecen platos vegetarianos y, en caso negativo, si el *chef* le prepararía algo expresamente. En muchos restaurantes no supone un problema encargar un menú vegetariano.

IV. Organizaciones que promueven el vegetarianismo y el bienestar de los animales de cría intensiva

Hay múltiples organizaciones que promueven el vegetarianismo y el bienestar de los animales de cría intensiva. A continuación encontrará una breve lista de grupos de distintos tipos.

Farm Sanctuary

www.farmsanctuary.org

Se trata de una organización que rescata y, luego, da santuario a animales de cría intensiva. Ofrece información sobre sus campañas en defensa de los animales de cría intensiva y también, sobre el vegetarianismo, la educación y la defensa animal.

The Humane Farming Association

www.hfa.org

Esta página ofrece información sobre EEAC, legislación sobre el bienestar de los animales de cría intensiva, campañas de boicot y oportunidades para contribuir a mejorar la vida de estos animales.

FARM (Farm Animal Rights Movement)

www.farmusa.org

FARM ofrece información sobre campañas en defensa del bienestar de los animales de cría intensiva, vegetarianismo y oportunidades para las personas que deseen implicarse en el movimiento.

Jewish Veg

www.jewishweg.com

Esta página proporciona información sobre el judaísmo y el vegetarianismo y abarca la alimentación kosher.

The Christian Vegetarian Association

www.christianveg.com

Esta página es un lugar de reunión para vegetarianos cristianos, que aquí encuentran información sobre cómo conectar el cristianismo con el vegetarianismo.

International Vegetarian Union

www.ivu.org

Esta página contiene información sobre el vegetarianismo en el mundo e incluye información para viajeros vegetarianos.

North American Vegetarian Society (NAVS)

www.navs-online.org

La NAVS ofrece información y material sobre acontecimientos vegetarianos, estilo de vida vegetariano y jardinería y agricultura veganas, entre muchas otras cosas.

Humane Society of the United States (HSUS)

www.hsus.org

Ahora, la HSUS tiene una división de animales de cría intensiva, que ofrece mucha información sobre la vida de estos animales, además de sobre campañas y legislación. Aquí también encontrará varias recetas vegetarianas.

V. Lecturas y DVD recomendados

Hay innumerables libros y DVD sobre la filosofía, la cocina y la salud vegetarianas. A continuación, encontrará algunos por los que puede empezar (encontrará las referencias completas en la Bibliografía).

Living Among Meat Eaters, de Carol J. Adams

Un libro excelente que ayuda, tanto a los vegetarianos recientes como a los más veteranos, a vivir en un mundo carnista. Incluye consejos sobre cómo hablar con los consumidores de carne, comer en grupos mixtos y encontrar la fuerza interior al tiempo que se es vegetariano.

How to Eat Like a Vegetarian Even If You Never Want To Be One: More Than 250 Shortcuts, Strategies, and Simple Solutions, de Patti Breitman y Carol J. Adams

Una guía fantástica para vegetarianos principiantes, con consejos sencillos para elaborar comidas sin carne, listas y gráficos sobre nutrición e ingredientes, además de toda una serie de recursos prácticos para una alimentación saludable.

Thanking the Monkey, de Karen Dawn

Un libro exhaustivo y muy elogiado sobre cuestiones de bienestar animal, que

incluye las relativas a los animales de cría intensiva.

Vegan: The New Ethics of Eating de Erik Marcus

Un básico del veganismo. Breve, pero repleto de información valiosísima.

The Food Revolution, de John Robbins

Una completa guía del estilo de vida vegetariano.

Dominion de Matthew Scully

Una «defensa conservadora» de los derechos animales. Scully explica por qué los conservadores deben ocuparse del bienestar de los animales.

Animal Liberation, de Peter Singer

Un clásico para todos los interesados en el bienestar animal.

DVD sobre nutrición y salud, del doctor Michael Greger

Son DVD interesantes, entretenidos e informativos sobre los riesgos que entraña el consumo de productos animales y sobre los beneficios del vegetarianismo.

Disponibles en www.drgreger.org.

DVD, de Tribe of Heart

Documentales muy emotivos sobre las vidas de los animales explotados por los seres humanos. Disponibles en www.tribeofheart.org.

Food, Inc.

Un potente documental del director Robert Kenner acerca de la agroindustria animal. Con la participación de Eric Schosser y de Michael Pollan.

Notas

Capítulo 1. ¿Para amar o para comer?

¹ Holm L. y Mohl M. (2000), «The Role of meat in Everyday Food Culture: An Analysis of an Interview Study in Copenhagen», en *Appetite*, 34, pp. 277-283.

² Fiddes N. (1991) *Meat: A Natural Symbol*, Nueva York, Rutledge; Peter Farb y George Armelagos (1980) *Consuming Passions: The Anthropology of Eating*, Boston, Houghton Mifflin; Simoons Frederick J. (1961) *Eat Not This Flesh: Food Avoidances in the Old World*, Madison, University of Wisconsin Press; (19 abril 2004) «Food Taboos: It's All a Matter of Taste», en *National Geographic News*,

http://news.nationalgeographic.com/news/2004/04/0419_040419_TVfidtaboo.html (acceso 26 marzo 2009); Fessler Daniel M. T. y Navarrette Carlos David (2003) «Meat is Good to Taboo: Dietary Prescriptions as a Product of the Interaction of Psychological Mechanisms and Social Processes», en *Journal of Cognition and Culture* 3.1, pp. 1-40, <http://sscneta.ucla.edu/anthro/faculty/fessler/pubs/MeatIsGoodToTaboo.pdf> (acceso 26 marzo 2009).

³ Farb y Armelagos; Simoons; Kelly, «The Role of Psychology in the Study of Culture», Universidad Purdue, <http://web.tcs.purdue.edu/~drkelly/KellyMacheryMallonMasonSttchCommentonMe>. (acceso 26 marzo 2009).

Capítulo 2. El carnismo: «Las cosas son así»

¹ Citado en Grossman Dave (1996) *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society*, Nueva York, Back Bay Books, p. 12.

² Grossman, Dave; Stout Martha (2005) *The Sociopath Next Door*, Nueva York, Broadway Books.

³ Grossman, Dave, p. 15.

Capítulo 3. Cómo son las cosas *en realidad*

¹ Véanse las estadísticas de la Sociedad Humana de Estados Unidos sobre las explotaciones ganaderas para acceder a estadísticas sobre el consumo de carne y la matanza de animales, disponibles en <http://www.hsus.org/farm>.

² Departamento de Agricultura de EE.UU., Administración de la Inspección de Cereales, Empaquetadoras y Corrales (GIPSA), [http://www.gipsa.usda.gov/GIPSA/webapp?](http://www.gipsa.usda.gov/GIPSA/webapp?area=newsroom&subject=landing&topic=cc-budget-03)

[area=newsroom&subject=landing&topic=cc-budget-03](http://www.gipsa.usda.gov/GIPSA/webapp?area=newsroom&subject=landing&topic=cc-budget-03) (acceso 30 marzo 2009).

Declaraciones de David R. Shipman, Administrador en funciones de la Administración de la Inspección de Cereales, Empaquetadoras y Corrales, ante el Subcomité de Agricultura, Desarrollo Rural y Agencias Asociadas, en relación a la propuesta presupuestaria FY 2003.

³ Zwerdling Daniel (junio 2007) « A View to a Kill » , *Gourmet*, junio 2007, <http://www.gourmet.com/magazine/2000s/2007/06/aviewtoakill> (acceso 26 marzo 2009). véase también Severson Kim (12 marzo 2008) « Upton Sinclair, Now Playing on You Tube », en *The New York Times*, <http://www.nytimes.com/2008/03/12/dining/12animal.html?pagewanted=1&r=3> (accesp 26 marzo 2009).

⁴ Schlosser Eric, (3 septiembre 1998) « Fast Food Nation: Meat and Potatoes » , en *Rolling Stone*, <http://www.ericsecho.org/investigation2.htm> (acceso 13 marzo 2009).

5 Estudio citado por la Sociedad Humana de Estados Unidos, disponible en <http://www.hsus.org/farm/resources/animals/pigs/pigs.html>.

6 Para información sobre el SEP, véase McCormick Donaldson Tammy, « Is Boredom Driving Pigs Crazy? », documento de trabajo, Facultad de Recursos Naturales de la Universidad de Idaho, http://www.cnr.uidaho.edu/range556/Appl_BEHAVE/projects/pigs_ster.html (acceso 26 marzo 2006) y Du Wayne (junio 2004), « Porcine Stress Syndrome Gene and Pork Production », Ministerio de Ontario de Alimentos Agrícolas y Asuntos Rurales, <http://www.omafra.gov.on.ca/english/livestock/swine/facts/04-053.htm> (acceso 27 marzo 2009). Para información sobre las bases genéticas del TEPT , véase Midei Aimée (22 septiembre 2002) « Identification of the First Gene in Posttraumatic Stress Disorder », en *Bio-Medicine*, <http://news.biomedicine.org/biology-news-2/Identification-of-the-first-gene-in-posttraumatic-stress-disorder-6692-1/> (acceso 27 marzo 2009).

7 Du Wayne (junio 2004), « Porcine Stress Syndrome Gene and Pork Production », Ministerio de Ontario de Alimentos Agrícolas y Asuntos Rurales, <http://www.omafra.gov.on.ca/english/livestock/swine/facts/04-053.htm> (acceso 27 marzo 2009).

8 Vansickle Joe (15 septiembre 2008), « Preparing Pigs for Transport » , en *The National Hog Farmer*, <http://nationalhogfarmer.com/behavior-welfare/0915-preparing-pigs-transport/> (acceso 26 marzo 2009).

9 Eisnitz Gail (1997) *Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect, and Inhumane Treatment Inside the U.S.: Meat Industry*, Amherst, Prometheus Books.

10 Schlosser Eric, « Fast Food Nation: Meat and Potatoes » .

11 . Eisnitz Gail, p. 68.

12 *Ibid.*, p. 84.

13 Eisnitz Gail, p. 93.

14 Irvin David (22 septiembre 2007) « Control Debate, Growers Advised », en *Arkansas Democrat Gazette*, edición del Noroeste de Arkansas, <http://www.mwanews.com/adg/Business/202171/> (acceso 26 marzo 2009).

- 15 Citado en Dunayer Joan (2001) *Animal Equality: Language and Liberation*, Derwood, Ryce Publishing, p. 138.
- 16 *Ibid.*, p. 137.
- 17 *Ibid.*
- 18 Citado en Fiddes, p. 96.
- 19 Pollan Michael (2006) *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*, Nueva York, Penguin, p. 72 (trad. cast. [2011] El dilema del omnívoro, Donostia, Cuadernos Mugaritz de Gastronomía).
- 20 *Ibid.*, p. 69.
- 21 véase Lane Clyde, Jr., *et al.* (enero 2007) «Castration of Beef Calves», en *TheBeefSite.com: The Website for the Global Beef Industry*, <http://www.thebefsite.com/articles/930/castration-of-beef-calves>.
- 22 Pollan Michael (31 marzo 2002) «Power Steer», en *The New York Times*, sec. 6; Consejo para la Defensa de los Recursos Nacionales (15 julio 2005) «Pollution from Giant Livestock Farms Threatens Public Health», <http://www.nrdc.org/water/pollution/nspiils.asp> (acceso 27 marzo 2009).
- 23 Eisnitz Gail, p. 46.
- 24 *Ibid.*, pp. 43-44.
- 25 Schlosser Eric, «Fast Food Nation: Meat and Potatoes».
- 26 Warrick Joby (10 abril 2001) «The Die Piece by Piece», en *The Washington Post*, http://www.hfa.org/hot_topic/wash_post.pdf (acceso 26 marzo 2009).
- 27 Blakeslee Sandra (1 febrero 2005) «Minds of Their Own: Bird Gain Respect», en *The New York Times*, <http://www.nytimes.com/2005/02/01/science/01bird.html> (acceso 31 marzo 2009).
- 28 Balk Josh, «COK Investigation Exposes Chicken Industry Cruelty; Undercover Footage of Perdue Slaughter Plant Reveals Routine Abuse», Compassion Over Killing, en <http://www.cok.net/camp/inv/perdue/notes.php>.
- 29 Para información acerca de los estudios sobre el dolor citados en esta

sección, véase Anand J. S., Phil D. y Hickey P. R. (noviembre 1987) « Pain and Its Effects in the Human Neonate and Fetus», en *New England Journal of Medicine*, 317.21, pp. 1.321-1.329, <http://www.cirp.org/library/pain/anand/> (acceso 27 marzo 2009).

Austin Liz (16 junio 2006) « Whole Foods Bans Sale of Live Lobsters», en *CBSnews.com*,

<http://www.cbsnews.com/stories/2006/06/16/ap/business/mainD8199PR00.shtml>

(acceso 27 marzo 2009); Chamberlain David B. (15 diciembre 2006), « Babies Remember Pain», en *CIRP.org: The Circumcision Reference Library*, <http://www.cirp.org/library/psych/chamberlain> (acceso 27 marzo 2009);

Chamberlain David B. (1989) « Babies Remember Pain», en *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 3.4, pp. 297-310, <http://www.cirp.org/library/psych/chamberlain> (acceso 27 marzo 2009).

Chambers J. P., *et al.*, (2000) « Self-Selection of the Analgesic Drug Carprofen by Lame Broiler Chickens», en *The Veterinary Record*, 146.11, pp. 307-311. véase también Mary T. Phillips (1993) « Savages, Drunks, and Lab Animals: The Researcher's Perception of Pain», en *Society and Animals*, 1.1, pp. 61-81.

30 Chong Jia-Rui (12 julio 2008) « Wood-Chipped Chickens Fuel Outrage», en *Los Angeles Times*, <http://articles.latimes.com/2003/nov/22/local/me-chipper22> (acceso 26 marzo 2009).

31 Asociación Americana de Veterinaria (13 octubre 2008) « Welfare Implications of the Veal Calf Husbandry», en http://www.avma.org/issues/animal_welfare/veal_calf_husbandry_bgnd.asp (acceso 27 marzo 2009).

32 Eisnitz Gail, p. 43.

33 Para información sobre las capacidades cognitivas de los animales marinos, véase la página web de la Sociedad Humana de Estados Unidos (Humane Society of the United States o en inglés, HSUS), en <http://www.husus.org/farm/resources/animals>. véase también, Brown Culum, Laland Kevin y Krause James (comps.) (2006) *Fish Cognition and Behavior*, Oxford, Blackwell Publishing, para conocer profundamente las capacidades cognitivas de los peces; y Masson Jeffrey (2009) *The Face on Your Plate: The*

34 Para información sobre la sensibilidad de los animales marinos, véase (1 mayo 2009) « Fish May Actually Feel Pain and React to It Much Like Humans Do », en *Science Daily*, <http://sciencedaily.com/releases/2009/04/090430161242.htm> (acceso 4 junio 2009). Encontrará una descripción detallada del estudio sobre peces de colores sometidos a temperaturas elevadas. véase también Kirby Alex « Fish Do Feel Pain, Scientists Say », en *BBC News Online*, <http://news.bbc.co.uk/2/ht/science/nature/2983045.stm> (acceso 4 junio 2009), que presenta las primeras pruebas concluyentes de la existencia de receptores del dolor en los peces y que describe el estudio en el que se inyectó una sustancia ácida en los labios de peces. El artículo original sobre este estudio es de Sneddon L. U., Braithwaite V. A. y Gentle M. J. (7 junio 2003) « Do Fish Have Nociceptors? Evidence for the Evolution of a Vertebrate Sensory System », en *Proceedings of the Royal Society of London*, B270, 1520, pp. 1.115-1.121.

35 Para información sobre la pesca comercial y las piscifactorías, véase Jacobsen Ken y Riebel Linda, (2002) *Eating to Save the Earth: Food Choices for a Healthy Planet*, Berkeley, Celestial Arts. véase también Marcus, Erik (2005) *Meat Market: Animals, Ethics, and Money*, Ithaca, Brio Press; la Sociedad Humana de Estados Unidos en <http://hsus.org/farm/resources/animals/>; y Masson.

36 Para información sobre ganado no móvil, véase (3 febrero 2009) « Judge Rules Recumbent Pigs May Be Processed », en *Thepigsite.com*, <http://www.thepigsite.com/swinenews/20475/judge-rules-recumbent-pigs-may-be-processed>; Sociedad Humana de Estados Unidos, Campaña sobre explotaciones ganaderas, <http://www.husus.org/farm>.

37 McElroy Damien (6 enero 2002) « Korean Outrage as West Tries to Use World Cup to Ban Dog Eating », en *Telegraph*, <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/europe/france/1380569/Korean-outrage-as-West-tries-to-use-World-Cup-to-ban-dog-eating.html> (acceso 26 marzo 2009).

38 LJ (18 febrero 2009) « Stop the Dog Meat Industry », ASPCA Online

Community, <http://aspacommunity.ning.com/forum/topics/stop-the-dog-meat-industry> (acceso 26 marzo 2009).

39 Schlosser Eric, « Fast Food Nation: Meat and Potatoes ».

Capítulo 4. Daños colaterales: las otras víctimas del carnismo

¹ véase Dan Morgan, Gilbert M. Gaul y Sarah Cohen (2006) « Harvesting Cash: A Year-Long Investigation into Farm Subsidies », en *The Washington Post*, <http://www.washingtonpost.com/wp-srv/nation/interactives/farmaid/> (acceso 25 marzo 2009). véase también « EWG Farm Bill 2007 Policy Analysis Database », *Environmental Working Group*, <http://farm.ewg.org/sites/farmbill2007> (acceso 25 marzo 2009).

² Para información acerca de las condiciones laborales en la industria del despiece de carne, véase Human Rights Watch (24 enero 2005) « Blood, Sweat and Fear », en *HRW.org*, <http://www.hrw.org/en/node/11869/section/5> (acceso 27 marzo 2009); Lance Compa y Jamie Fellner (3 agosto 2005) « Meatpacking Human Toll », en *The Washington Post*, <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2005/08/02/AR2005080201936.html> (acceso 27 marzo 2009); Megan Feldman (4 abril 2007) « Swift Meat Packing Plant and Illegal Immigrants », en *The Houston Press*, <http://www.houstonpress.com/2007-04-05/news/swift-meatpacking-plant-and-illegal-immigrants/> (acceso 27 marzo 2009); Jeremy Rifkin (1992) *Beyond the Beef: The Rise and Fall of the Cattle Culture*, Nueva York, Plume; Eric Schlosser (2001) *Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal*, Nueva York, Houghton Mifflin (trad. cast. [2002] *Fast Food. El lado oscuro de la comida rápida*, Barcelona, Grijalbo).

³ Para información sobre los efectos de los EEAC sobre la salud humana, véase Mark Bittman (27 enero 2008), « Rethinking the Meat-Guzzler », en *The New York Times*, http://www.nytimes.com/2008/01/27/weekinterview/27bittman.html?_r=2 (acceso 26 marzo 2009); Jennifer Lee (11 mayo 2003) « Neighbors of Vast Hog Farms Say

Foul Air Endangers Their health», en *The New York Times*, <http://www.nytimes.com/2003/05/11/us/neighbors-of-vast-hog-farms-say-foul-air-endangers-their-health.html> (acceso 26 marzo 2009); Pollan (31 marzo 2002) «Power Steer»; Consejo para la Defensa de los Recursos Nacionales (15 julio 2005) «Pollution from Giant Livestock Farms Threatens Public Health», <http://www.nrdc.org/water/pollution/nspiils.asp> (acceso el 27 de marzo de 2009); y Facultad Bloomberg de Salud Pública de la Universidad John Hopkins (9 enero 2004) «Public Health Association Calls for Moratorium on Factory Farms; Cites Health Issues, Pollution», http://www.jhsph.edu/publichealthnews/press_releases/PR_2004/farm_moratorium.h (acceso 26 marzo 2009).

⁴ véase Michael Greger (2006) *Bird Flu: A Virus of Our Own Hatching*, Nueva York, Lantern Books; Rifkin; y Sindicato de Científicos Conscientes (8 agosto 2006) «They Eat What? The Reality of Feed at Animal Factories», http://www.ucsusa.org/food_and_agriculture/science_and_impacts/impacts_industrieat-what-the-reality-of.html (acceso 27 marzo 2009).

⁵ Citado en Justin Ewers (7 agosto 2005) «Don't Read This Over Dinner», en *U.S. News and World report*, [http://www.usnews.com\(usnws/culture/articles/050815/15meat.htm](http://www.usnews.com/usnws/culture/articles/050815/15meat.htm) (acceso 31 marzo 2009).

⁶ Fundación Educativa WGBH «What Is HACCP?», en <http://pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/meat/evaluating/haacp.html> (acceso 27 marzo 2009). véase también Rifkin.

⁷ S. Pao Greger, M., Ettinger M. R., Khalid M. F., Reid A. O. y Nerrie B. L. (agosto 2008) «Microbial quality of raw aquacultured fish fillets procured from Internet and local retail markets», en *Journal of Food Protection*, 71.8, pp. 1.844-1.849.

⁸ Greger S. Pao.

⁹ Rifkin, p. 140.

¹⁰ Hedges Stephen J. y Washington Bureau (11 noviembre 2007) «E. Coli Loophole Cited in Recalls Tainted Meat Can Be Sold if Cooled», en *Chicago*

Tribune, http://archives.chicagotribune.com/2007/nov/11/food/chi-meat_bdnov11 (acceso 27 marzo 2009).

11 Human Rights Watch.

12 Gaudette Karen (4 julio 2008) « USDA Expands Ground-Beef Recall», en *The Seattle Times*, http://seattletimes.nwsource.com/html/nationworld/2008033109_beefrecall04.html, (acceso 27 marzo 2007); (10 agosto 2008) « Nebraska Beef recalls 1.2 Million Pounds of Beef», en *MSNBC.com*, <http://www.msnbc.com/id/26101733/> (acceso 27 marzo 2009); y Departamento de Agricultura de EE.UU. (30 junio 2008) « Nebraska Firm Recalls Beef Products Due to Possible *E. coli* O157:H7 Contamination», http://www.fsts.usda.gov/News_&_Events/Recall_022_2008_Reklease/index.asp (acceso 27 marzo 2009).

13 Hedges Stephen J. y Washington Bureau (14 octubre 2007) « Topps Meat Recall Raises Questions About Inspections Workload», en *Chicago Tribune*, http://archives.chicagotribune.com/2007/oct/14/food/chi-meat_5s_hedgesoct14 (acceso 27 marzo 2009).

14 Schlosser Eric, « Fast Food Nation: Meat and Potatoes» .

15 Schlosser Eric, (julio-agosto 2001) « The Chain Never Stops», en *Mother Jones*, <http://www.motherjones.com/news/feature/2001/07/meatpacking.html> (acceso 27 marzo 2009).

16 *Ibid.*

17 Human Rights Watch.

18 Esinitz Gail, pág. 87.

19 *Ibid.*

20 *Ibid.*

21 *Ibid.*, p. 94.

22 Frommer Frederic (17 septiembre 2009) « Video Shows Workers Abusing Pigs», en *The Guardian Unlimited*, <http://guardian.co.uk/uslatest/story/0,-7805670,00.html> (acceso 31 marzo 2009).

- 23 véase Fiddes y Simoons.
- 24 Para información sobre el impacto medioambiental de la industria del despiece de carne, véase Jacobsen y Riebel; Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2006) «Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options», <http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.htm> (acceso 27 marzo 2009); y Sindicato de Científicos Conscientes, www.ucsusa.org.
- 25 Facultad Bloomberg de Salud Pública de la Universidad John Hopkins.
- 26 Centro para la Ciencia en el Interés Público (CSPI), <http://www.cspinet.org/>; Jacobsen y Riebel, *Eating to Save the Earth*; y Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, «Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options».
- 27 Heffernan William y Hendrickson Mary, «Concentration of Agricultural Markets», en *National Farmer's Union*, abril 2007, <http://www.nfu.org/wp-content/2007-heffernanreport.pdf> (acceso 25 de marzo 2009).
- 28 Mattera Philip (23 julio 2004) «USDA Inc.: How Agribusiness Has Hijacked Regulatory Policy at the U.S. Department of Agriculture», Proyecto de investigación corporative de Good Jobs First, http://www.agribusinessaccountability.org/pdfs/289_USDA%20Inc.pdf (acceso 25 marzo 2009).
- 29 *Ibid.*
- 30 Nestle Marion (2007) *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health*, Berkeley, University of California Press. Y Center for Responsive Politics, «Money in Politics-See Who's Giving and Who's Getting», en <http://www.opensecrets.org/index.php> (acceso 25 marzo 2009).
- 31 Gurian-Sherman Doug (abril 2008) «CAFOs Uncovered: The Untold Costs of Confined Animal Feeding Operations», Sindicato de Científicos Conscientes, http://www.ucsusa.org/assets/documents/food-and_agriculture/cafos-uncovered-executive-summart.pdf (acceso 31 marzo 2009).
- 32 véase Ruff Joe (17 agosto 2007) «ConAgra Chief's Compensation Tops

USD 10 Million», en *Omaha World Herald*, disponible en http://www.omaha.com/index.php?u_page=1208&u_std=10109885 (acceso 31 marzo 2009).

³³ véase Centros para el Control de Enfermedades (26 julio 2002) «Multistate Outbreak of *Escherichia coli* O157:H7 Infections Associated with Eating Ground Beef-United States, Jun-July 2002», disponible en http://www.about-ecoli.com/ecoli_outbreaks/view/conagra-e-coli-outbreak.

³⁴ Phillips R. L. (2004) «Coronary Heart Disease Mortality Among Seventh Day Adventists with Differing Dietary Habits; a preliminary Report» en *Cancer Epidemiology, Biomarkers and prevention*, 13, p. 1665; Robbins John (2001) *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and the World*, Berkeley, Conari Press. véase también Caldwell B. Esselstyn (2008) *Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure*, Nueva York, Penguin.

³⁵ Colditz G. A., *et al.* (13 diciembre 1990) «Relation of Meat, Fat and Fiber Intake to the Risk of Colon Cancer in a Prospective Study Among Women», en *New England Journal of Medicine*, 323.24, pp. 1664-1672; Madeline Vann (11 diciembre 2007) «High Meat Consumption Linked to Heightened Cancer Risk», en *U. S. News & World Report*, <http://health.usnews.com/usnews/health/healthday/071211/hihj-meat-consumption.linked.to.heightened.cancer.risk.htm> (acceso 27 marzo 2009).

³⁶ véase Araki H. *et al.* (1983) «High Risk Group for Benign Prostatic Hypertrophy», en *Prostate*, 4.3, pp. 253-264, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6189108> (acceso 27 marzo 2009).

Capítulo 5. La mitología de la carne: justificación del carnismo

¹ En *The Genocidal Mentality: Nazi Holocaust and Nuclear Threat*, Robert Jay Lifton y Eric Markusen describen con estos términos a profesionales que

apoyan el desarrollo nuclear. Lifton Robert Jay y Markusen Erik (1990) *The Genocidal Mentality: Nazi Holocaust and Nuclear Threat*, Nueva York, Basic Books.

2 *Ibid.*

3 Encontrará información sobre el Programa de Mecenazgo Corporativo de la ADA en http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/home_10016_ENU_HTML.htm.

4 Robert Jay Lifton (1986); *The Nazi Doctors: Medical Killing and the Psychology of Genocide*, Nueva York, Basic Books; Lifton y Markusen.

5 Para más información sobre la relación entre carne y masculinidad, véase Fiddes. véase también Adams y Donovan y Adams, *The Sexual Politics of Meat*.

6 Comité de Médicos para una Medicina Responsable, «The Protein Myth», http://www.pcrm.org/health/veginfo/vsk/protein_myth.html (acceso 26 marzo 2009).

7 Lifton, *The Nazi Doctors*; Lifton y Markusen.

Capítulo 6. La lente del carnismo: interiorizar el carnismo

1 Farb Peter y Armelagos George (1980) *Consuming Passions: The Anthropology of Eating*, Boston, Houghton Mifflin.

2 Para información acerca de la moralidad y el asco, véanse las obras de Rozin et al. citadas en la Bibliografía. véase también Angyal Andras (1941) «Disgust and Related Aversions», en *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 36, pp. 393-412; Lemonick Michael (24 mayo 2007) «Why We Get Disgusted», en *Time*, <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1625167,00.html> (acceso 26 marzo 2009); Schnall Simone, Haidt Jonathan y Clore Gerald L. (2008) «Disgust as Embodied Moral Judgment», en *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34.8, pp. 1096-1109; Trine Tsouderos (27 febrero 2009)

« Some Facial Expressions Are part of a Primal “Disgust Response”, University of Toronto Study Finds», en *Chicago Tribune*, <http://www.chicagotribune.com/news/nationworld/chi-talk-disgust-27feb27,0,5822692.story> (acceso 26 marzo 2009); y Wheatley Thalia y Haidt Jonathon (2005) «Hypnotically Induced Disgust Makes Moral Judgments More Severe», en *Psychological Science*, 16, pp. 780-784.

3 Tsouderos.

4 Simmons, p. 106.

5 Farb y Armelagos, p. 167.

Capítulo 7 Dar testimonio: del carnismo a la compasión

1 Berghorn Kathy (2 abril 2003) «Emily the Sacred Cow: Lewis Has Asked Me to Put Down Some of My Thoughts on Emily», en <http://www.peaceabbey.org/sanctuary/emily.htm#Kathy> (acceso 2 julio 2008).

2 Herman Judith (1997) *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*, Nueva York, Basic Books.

3 Blakeslee Sandra (10 enero 2006) «Cells That Read Minds», en *The New York Times*, http://www.nytimes.com/2006/01/10/science/10mirr.html?pagewanted=3&r=1&incamp=article_popular_2 (acceso 26 marzo 2009); Ramachandran V. S. (10 enero 2006) «Mirror Neurons and the Brain in the Vat», en *Edge: The Third Culture*, http://www.edge.org/3rd_culture/ramachandran06/ramachandran06_index.html (acceso 26 marzo 2009); y (12 julio 2008) «Children Are naturally Prone to Be Empathic and Moral», en *Science Daily*, <http://scinedaiy.com/releases/2008/07/080711080957.htm> (acceso 27 marzo 2009).

4 De *The Witness*, producida por James Le Vecky y dirigida por Jenny Stein.

5 Citado en Patterson Charles (2002) *Eternal Treblinka: Our Treatment of*

Animals and the Holocaust, Nueva York, Lantern Books.

⁶ Scully Matthew (2002) *Dominion: The Power of Man, the Suffering of Animals, and the Call to Mercy*, Nueva York, St. Martin's Griffin Press.

⁷ La información contenida en este párrafo procede del Sindicato de Científicos Conscientes, <http://www.ucsusa.org>, 1 septiembre 2008. Véanse también las notas del Capítulo 4.

⁸ O'Dea James (2 marzo 2007) « Witnessing: A Form of Compassion », <http://howcharityfocus.org/?tid=502> (acceso 2 julio 2008).

⁹ Citado en Patterson, p. 137.

¹⁰ Herman, p. 247.

Bibliografía

- Adams, Carol J., « Feeding on Grace: Institutional Violence, Christianity, and Vegetarianism » , en Pinches C. y McDaniel J. B. (comps.) (1993) *Good News for Animals? Christian Approaches to Animal Well-Being*, pp. 143-159, Nueva York, Orbis.
- (2001) *Living Among Meat Eaters: The Vegetarians Survival Handbook*, Nueva York, Three Rivers Press.
- (1995) *Neither Man nor Beast: Feminism and the Defense of Animals*, Nueva York, Continuum.
- (1992) *The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory*, Nueva York, Continuum.
- Adams, Carol J. y Donovan, Josephine (comps.) (1995) *Animals and Women: Feminist Theoretical Explorations*, Durham, Duke University Press.
- Allen, Michael *et al.* (2000), « Values and Beliefs of Vegetarians and Omnivores » , en *Journal of Social Psychology*, 140.4, pp. 1.405-1.422.
- Allport, Gordon (1958), *The Nature of Prejudice*, Nueva York, Addison-Wesley.
- Anand, K. J. S.; Phil, D. y Hickey, P. R. (noviembre 1987) « Pain and Its Effects in the Human Neonate and Fetus » , en *New England Journal of Medicine*, 317.21, pp. 1.321-1.329, <http://www.cirp.org/library/pain/anand/> (acceso 27 marzo 2009).
- *www.CIRP.org*: The Circumcision Reference Library, (5 septiembre 2006), <http://www.cirp.org/library/pain/anand>.
- Angyal, Andras (1941) « Disgust and Related Aversions » , en *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 36, pp. 393-412.
- « Animal Cruelty Laws Among Fastest Growing » (15 febrero 2009), en MSNBC, <http://www.msnbc.msn.com/id/29180079> (acceso 29 marzo 2009).
- Araki, H, *et al.* (1983) « High Risk Group for Benign Prostatic Hypertrophy » , en

- Prostate, 4.3, pp. 253-264, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6189108> (acceso 27 marzo 2009).
- PubMed, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmd/6189108> (acceso 27 marzo 2009).
- Arluke, Arnold (1990) « Uneasiness Among Laboratory Technicians », en *Lab Animal*, 19.4, pp. 20-39.
- Arluke, Arnold y Hafferty, Frederic (1996) « From Apprehension to Fascination with “Dog Lab”: The Use of Absolutions by Medical Students », en *Journal of Contemporary Ethnography*, 25.2, pp. 201-225.
- Arluke, Arnold y Sanders, Clinton (1996) *Regarding Animals*, Filadelfia, Temple Univesrity Press.
- Aronson, Elliot (1997) « Back to the Future: Retrospective Review of Leon Festinger's Theory of Cognitive Dissonance », en *American Journal of Psychology*, 110, pp. 127-137.
- « Dissonance, Hypocrisy, and the Self-Concept », en E. Harmon-Jones y J. Mills (comps.) (1999), *Cognitive Dissonance: Progress on a Pivotal Theory in Social Psychology*, Washington, D.C., American Psychological Association, pp.102-126.
- Ascherio, Alberto; Colditz, Graham A.; Giovannucci, Edward; Rimm, Eric B.; Stampfer, Meir J. y Willett, Walter C. (1994) « Intake of Fat, Meat, and Fiber in Relation to Risk of Colon Cancer in Men », en *Cancer Research*, 54, pp. 2.390-2.397.
- Asociación Americana de Veterinaria (13 octubre 2008) « Welfare Implications of the Veal Calf Husbandry », en http://www.avma.org/issues/animal_welfare/veal_calf_husbandry_bgnd.asp (acceso 27 marzo 2009).
- Augoustinos, Martha y Reynolds, Katherine (2001) (comps.), *Understanding Prejudice, Racism, and Social Conflict*, Thousand Oaks, Sage Publications.
- Austin, Liz (16 junio 2006) « Whole Foods Bans Sale of Live Lobsters », en *CBSnews.com*, <http://www.cbsnews.com/stories/2006/06/16/ap/business/mainD8199PR00.shtml> (acceso 27 marzo 2009).
- Barrows, Anita « The Ecopsychology of Child Development », en T. Roszak, Gomes M. E. y Kanner D. (comps.) (1995) *Ecopsychology: Restoring the*

- Earth, Healing the Mind*, San Francisco, Sierra Club Books, pp. 101-110.
- Barthes, Roland « Towards a Psychosociology of Contemporary Food Consumption» , en Forster Robert y Ranum Orest (1979), *Food and Drink in History: Selections from the Annales Economies, Societies, Civilisations: Vol. 5*, Baltimore y Londres, John Hopkins University Press, pp. 166-173.
- Beardsworth, Alan y Keil, Teresa (1993) « Contemporary Vegetarianism in the UK.: Challenge and Incorporation?» , en *Appetite*, 20, pp. 229-234.
- (1992) « The Vegetarian Option: Varieties, Conversions, Motives and Careers» , en *The Sociological Review*, 40, pp. 253-293.
- Belasco, Warren (1997) « Food, Morality, and Social Reform» , en Brandt Allen y Rozin Paul (comps.), *Morality and Health*, Nueva York, Rutledge, 1997.
- Bell, A. Chris, et al. (1981), « A Method for Describing Food Beliefs Which May Predict Personal Food Choice» , en *Journal of Nutrition Education*, 13.1, pp. 22-26.
- Bhatnagar, Parija (15 enero 2004) « PETA's Impotence Ad a No-No with CBS» , en CNN, http://money.cnn.com/2004/01/15/news/companies/peta_cbssuperbowl/index.htm (acceso 27 marzo 2009).
- Biermann-Ratjen, Eva Maria « Incongruence and Psychopathology» , en Thorne B. y Lambers E. (comps.) (1998) *Person-Centered Therapy: A European Perspective*, Londres, Sage Publications, pp. 119-130.
- Bittman, Julie Cart (18 junio 2005) « Land Study on Grazing Denounced» , en *Los Angeles Times*, <http://articles.latimes.com/2005/jun/18/nation/na-grazing18> (acceso 26 marzo 2009).
- Bittman, Mark (27 enero 2008), « Rethinking the Meat-Guzzler» , en *The New York Times*, http://www.nytimes.com/2008/01/27/weekinterview/27bittman.html?_r=2 (acceso 26 marzo 2009).
- Blakeslee, Sandra (10 enero 2006) « Cells That Read Minds» , en *The New York Times*, http://www.nytimes.com/2006/01/10/science/10mirr.html?pagewanted=3&_r=1&incamp=article_popular_2 (acceso 26 marzo 2009).
- « Minds of Their Own: Bird Gain Respect» (1 febrero 2005), en *The New York Times*, <http://www.nytimes.com/2005/02/01/science/01bird.html> (acceso 31 marzo 2009).

- Boat, Barbara (1995) « The Relationship Between Violence to Children and Violence to Animals: An Ignored Link? » , en *Journal of Interpersonal Violence*, 10.2, pp. 228-235.
- Booth, David (1994) *The Psychology of Nutrition*, Bristol, Taylor & Francis.
- Brown, Culum; Laland, Kevin y Krause, James (comps.) (2006) *Fish Cognition and Behavior*, Oxford, Blackwell Publishing.
- Brown, Lesley Melville (1988) *Cruelty to Animals: The Moral Debt*, Londres, Macmillan Press.
- Calkins, A. (1979) « Observations on Vegetarian Dietary Practice and Social Factors: The Need for Further Research » , en *Perspectives in Practice*, pp. 353-355.
- Campbell, T. Colin y Campell, Thomas M. (2006) *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health*, Dallas, Benbella Books (Trad. cast. [2012] *El estudio de China*, Málaga, Sirio).
- Cart, Julie (18 junio 2005) « Land Study on Grazing Denounced » , en *Los Angeles Times*, <http://articles.latimes.com/2005/jun/18/nation/na-grazing18> (acceso 26 marzo 2009).
- Center for Responsive Politics, « Money in Politics-See Who's Giving and Who's Getting » , en <http://www.opensecrets.org/index.php> (acceso 25 marzo 2009).
- Centro para la Ciencia en el Interés Público (CSPi), <http://www.cspinet.org/>.
- Chamberlain, David B. (15 diciembre 2006), « Babies Remember Pain » , en CIRP.org: The Circumcision Reference Library, <http://www.cirp.org/library/psych/chamberlain> (acceso 27 marzo 2009).
- (1989) « Babies Remember Pain » , en *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 3.4, pp. 297-310, <http://www.cirp.org/library/psych/chamberlain> (acceso 27 marzo 2009).
- Chambers, J. P., et al, (2000) « Self-Selection of the Analgesic Drug Carprofen by Lame Broiler Chickens » , en *The Veterinary Record*, 146.11, pp. 307-311.
- Chambers, P. G., et al, (abril 2001) « Slaughter of Livestock » , Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, <http://www.fao.org/docrep/003/x6909e09.htm> (acceso 26 marzo 2009).

- « Children Are naturally Prone to Be Empathic and Moral» (12 julio 2008) en *Science Daily*, <http://scincedaiy.com/releases/2008/07/080711080957.htm> (acceso 27 marzo 2009).
- Chong, Jia-Rui (12 julio 2008) « Wood-Chipped Chickens Fuel Outrage» , en *Los Angeles Times*, <http://articles.latimes.com/2003/nov/22/local/me-chipper22> (acceso 26 marzo 2009).
- Clarke, Paul y Linzey, Andrew (1990) *Political Theory and Animal Rights*, Winchester, Pluto Press.
- Colditz, G. A., *et al.* (13 diciembre 1990) « Relation of Meat, Fat and Fiber Intake to the Risk of Colon Cancer in a Prospective Study Among Women» , en *New England Journal of Medicine*, 323.24, pp. 1.664-1.672.
- Comité de Médicos para una Medicina Responsable, « The Protein Myth» , http://www.pcrm.org/health/veginfo/vsk/protein_myth.html (acceso 26 marzo 2009).
- Compa, Lance y Fellner, Jamie (3 agosto 2005) « Meatpacking Human Toll» , en *The Washington Post*, <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2005/08/02/AR2005080201936.html> (acceso 27 marzo 2009).
- Comstock, Gary L. « Pigs and Piety: A Theocentric Perspective on Food Animals» , en Pinches C. y McDaniel J. B. (comps.) (1993) *Good News for Animals? Christian Approaches to Animal Well-Being*, pp. 105-127, Nueva York, Orbis.
- Cone, Tracie (16 febrero 2009) « Dairy Cows head for Slaughter as Milk Prices Sour» , Associated Press, <http://www3.signonsandiego.com/stories/2009/feb/16/farm-scene-cow-slaughter-021609/?zindex=53727> (acceso 26 marzo 2009).
- Conrad, Peter y Scheneider, Joseph (1980) *Deviance and Medicalization: From Badness to Sickness*, Toronto, C. V. Mosby & Co.
- Consejo para la Defensa de los Recursos Nacionales (15 julio 2005) « Pollution from Giant Livestock Farms Threatens Public Health» , <http://www.nrdc.org/water/pollution/nspiils.asp> (acceso el 27 de marzo de 2009).
- Cooper, Charles; Wise, Thomas y Mann, Lee (1985) « Psychological and

- Cognitive Characteristics of Vegetarians» , en *Psychosomatics*, 26.6, pp. 521-527.
- Counihan, Carol M. (1992) « Food Rules in the United States: Individualism, Control, and Hierarchy» , en *Anthropological Quarterly*, 65, pp. 55-66.
- Davis, Karen « Thinking Like a Chicken: Farm Animals and the Feminine Connection» , en Adams, Carol J., y Donovan, Josephine (comps.) (1995) *Animals and Women: Feminist Theoretical Explorations*, Durham, Duke University Press.
- Dawn, Karen (2008) *Thanking the Monkey: Rethinking the Way We Treat Animals*, Nueva York, Harper.
- Departamento de Agricultura de EEUU. (30 junio 2008) « Nebraska Firm Recalls Beef Products Due to Possible *E. coli* O157:H7 Contamination» , http://www.fsts.usda.gov/News_&_Events/Recall_022_2008_Reklease/index.asp (acceso 27 marzo 2009).
- Departamento de Agricultura de EEUU, Administración de la Inspección de Cereales, Empaquetadoras y Corrales (GIPSA), <http://www.gipsa.usda.gov/GIPSA/webapp?area=newsroom&subject=landing&topic=cc-budget-03> (acceso 30 marzo 2009). Declaraciones de David R. Shipman, Administrador en funciones de la Administración de la Inspección de Cereales, Empaquetadoras y Corrales, ante el Subcomité de Agricultura, Desarrollo Rural y Agencias Asociadas, en relación a la propuesta presupuestaria FY 2003.
- Departamento de Trabajo de EE.UU. (1998) « Safety and Health Guide for the Meatpacking Industry» , <http://www.osha.gov/Publications/OSAH3108/osha3108.html>. (acceso 27 marzo 2009).
- Descartes, René (2011) *Discurso del método*, Madrid, Alianza Editorial.
- Devine, Tom, « Shielding the Giant: USDA's "Don't Look, Don't Know" Policy for Beef inspection» , en *Whistleblower.org*, <http://www.whistleblower.org/doc/S/Shielding%20the%20Giant%20Final%20PD>. (acceso 27 marzo 2009).
- Dietz, Thomas, et al. (1999) «Social Psychological and Structural Influences on Vegetarian Beliefs», en *Rural Sociology*, 64.3, pp. 500-511.

- *et al.* (1995) « Values and Vegetarianism: An Exploratory Analysis », en *Rural Sociology*, 60.3, pp. 533-542.
- Dilanian, Ken (15 mayo 2008) « Bill Includes Billions in Farm Subsidies », en *USA Today*, http://www.usatoday.com/news7washington/2008-05-15-farmbill_Nhtm (acceso 25 marzo 2009).
- Donaldson, Tammy McCormick, « Is Boredom Driving Pigs Crazy? », documento de trabajo, Facultad de Recursos Naturales de la Universidad de Idaho, http://www.cnr.uidaho.edu/range556/Appl_BEHAVE/projects/pigs_ster.html (acceso 26 marzo 2006).
- Douglas, Mary (1975) *Implicit Meanings: Essays in Anthropology*, Londres, Routledge & Kegan Paul.
- Draycott, Simon y Dabbs, Alan (1998) « Cognitive Dissonance: An Overview of the Literature and its Integration into Theory and Practice in Clinical Psychology », en *British Journal of Clinical Psychology*, 37, pp. 341-353.
- Du, Wayne (junio 2004), « Porcine Stress Syndrome Gene and Pork Production », Ministerio de Ontario de Alimentos Agrícolas y Asuntos Rurales, <http://www.omafra.gov.on.ca/english/livestock/swine/facts/04-053.htm> (acceso 27 marzo 2009).
- Dunayer, Joan (2001) *Animal Equality: Language and Liberation*, Derwood, Ryce Publishing.
- Eisler, Riane (1987) *The Chalice and the Blade: Our History, Our Future*, Nueva York, HarperCollins.
- Eisnitz, Gail (1997) *Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect, and Inhumane Treatment Inside the US.: Meat Industry*, Amherst, Prometheus Books.
- Esselstyn, Caldwell B. (2008) *Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure*, Nueva York, Penguin.
- Ewers, Justin (7 agosto 2005) « Don't Read This Over Dinner », en *US News and World Report*, <http://www.usnews.com/usnws/culture/articles/050815/15meat.htm> (acceso 31 marzo 2009).
- « EWG Farm Bill 2007 Policy Analysis Database », *Environmental Working*

- Group, <http://farm.ewg.org/sites/farmbill2007> (acceso 25 marzo 2009).
- Facultad Bloomberg de Salud Pública de la Universidad John Hopkins (9 enero 2004) « Public Health Association Calls for Moratorium on Factory Farms; Cites Health Issues, Pollution» , http://www.jhsph.edu/publichealthnews/press_releases/PR_2004/farm_moratorium. (acceso 26 marzo 2009).
- Farb, Peter y Armelagos, George (1980) *Consuming Passions: The Anthropology of Eating*, Boston, Houghton Mifflin.
- Feldman, Megan (4 abril 2007) « Swift Meat Packing Plant and Illegal Immigrants» , en *The Houston Press*, <http://www.houstonpress.com/2007-04-05/news/swift-meatpacking-plant-and-illegal-immigrants/> (acceso 27 marzo 2009).
- Fessler, Daniel M. T. y Navarrette, Carlos David (2003) « Meat is Good to Taboo: Dietary Prescriptions as a Product of the Interaction of Psychological Mechanisms and Social Processes» , en *Journal of Cognition and Culture* 3.1, pp. 1-40, <http://sscnet.ucla.edu/anthro/faculty/fessler/pubs/MeatIsGoodToTaboo.pdf> (acceso 26 marzo 2009).
- UCLA, <http://sscnet.ucla.edu/anthro/faculty/fessler/pubs/MeatIsGoodToTaboo.pdf> (acceso 26 marzo 2009).
- Festinger, Leon (1957) *A Theory of Cognitive Dissonance*, Evanston, Row, Peterson (trad. cast. [1975] *Teoría de la disonancia cognoscitiva*, Madrid, Instituto de Estudios Políticos.)
- Fiddes, Nick (1991) *Meat: A Natural Symbol*, Rutledge, 1991.
- Finsen, Lawrence y Finsen, Susan (1994) *The Animal Rights Movement in America: From Compassion to Respect*, Nueva York, Twayne Publishers.
- Fischler, Claude (1980) « Food Habits, Social Change and the Nature/Culture Dilemma» , en *Social Science Information*, 19.6, pp.937-953.
- (1988) « Food, Self and Identity» , en *Social Science Information*, 27.2, pp.275-292.
- « Fish May Actually Feel Pain and React to It Much Like Humans Do» (1 mayo 2009) en *Science Daily*,

- <http://sciencedaily.com/releases/2009/04/090430161242.htm> (acceso 4 junio 2009).
- « Food Taboos: It's All a Matter of Taste» (19 abril 2004) en *National Geographic News*,
http://news.nationalgeographic.com/news/2004/04/0419_040419_TVfiidtaboo.htm
(acceso 26 marzo 2009).
- Fox, Michael Allen (1999) *Deep Vegetarianism*, Filadelfia, Temple University Press.
- Francione, Gary (1995) *Animals, Property, and the Law*, Filadelfia, Temple University Press.
- Friedman, Stanley (1975) « On Vegetarianism» , en *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 23.2, pp. 396-406.
- Frommer, Frederic (17 septiembre 2009) « Video Shows Workers Abusing Pigs» , en *The Guardian Unlimited*,
<http://guardian.co.uk/uslatest/story/0,-7805670,00.html> (acceso 31 marzo 2009).
- Fundación Educativa WGBH, « Inside the Slaughterhouse» , en
<http://pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/meat/slaughter/slaughterhouse.html>
(acceso 27 marzo 2009).
- « What Is HAACP?» , en
<http://pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/meat/evaluating/haacp.html> (acceso 27 marzo 2009).
- Fundación Nacional para las Humanidades (11 junio 2002) « Voting Rights for Women: Pro-and Anti-Suffrage» , en *EDSITEment.com*, http://edsitement.neh.gov/view_lesson_plan.asp?id=438 (acceso 27 marzo 2009).
- Furst, Tanis, et al. (1996) « Food Choice: A Conceptual Model of the Process» , en *Appetite*, 26, pp. 247-266.
- Garner, Robert (comp.) (1996) *Animal Rights: The Changing Debate*, Nueva York, New York University Press.
- Gaudette, Karen (4 julio 2008) « USDA Expands Ground-Beef Recall» , en *The Seattle Times*,
http://seattletimes.nwsource.com/html/nationworld/2008033109_beefrecall04.htm
(acceso 27 marzo 2007).

- Gofton, L. « The Rules of the Table: Sociological Factors Influencing Food Choice », en Ritson Christopher; Gofton Leslie y McKenzie John (1986) *The Food Consumer*, Nueva York, John Wiley & Sons, pp. 127-153.
- Greger, Michael (2006) *Bird Flu: A Virus of Our Own Hatching*, Nueva York, Lantern Books.
- Grossman, Dave (1996) *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society*, Nueva York, Back Bay Books.
- Gurian-Sherman, Doug (abril 2008) « CAFOs Uncovered: The Untold Costs of Confined Animal Feeding Operations », Union of Concerned Scientists, http://www.ucsusa.org/assets/documents/food-and_agriculture/cafos-uncovered-executive-summart.pdf (acceso 31 marzo 2009).
- Halpin, Zuleyma Tang (1989) « Scientific Objectivity and the Concept of the “Other” », en *Women's Studies International Forum*, 12.3, pp. 285-294.
- Hamilton, Malcolm, (1993) « Wholefoods and Healthfoods: Beliefs and Attitudes », en *Appetite*, 20, pp. 223-228.
- Harmon-Jones, Eddie y Mills, Judson (comps.) (1999) *Cognitive Dissonance: Progress on a Pivotal Theory in Social Psychology*, Washington, DC., American Psychological Association.
- Hedges, Stephen J. y Washington, Bureau (11 noviembre 2007) « E. Coli Loophole Cited in Recalls Tainted Meat Can Be Sold if Cooled », en *Chicago Tribune*, http://archives.chicagotribune.com/2007/nov/11/food/chimeat_bdnov11 (acceso 27 marzo 2009).
- (14 octubre 2007) « Topps Meat Recall Raises Questions About Inspections Workload », en *Chicago Tribune*, http://archives.chicagotribune.com/2007/oct/14/food/chimeat_5s_hedgesoct14 (acceso 27 marzo 2009).
- Heffernan, William y Hendrickson, Mary, « Concentration of Agricultural Markets », en *National Farmer's Union*, abril 2007, <http://www.nfu.org/wp-content/2007-heffernanreport.pdf> (acceso 25 de marzo 2009).
- Herman, Judith (1997) *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence —From Domestic Abuse to Political Terror*, Nueva York, Basic Books.
- Hindley, M. Patricia, « Minding Animals: The Role of Animals in Children's

- Mental Development», en Dolins F. L. (comp.) (1999) *Attitudes to Animals: Views in Animal Welfare*, Cambridge, Cambridge University Press, pp. 186-199.
- Holm, Lotte y Mohl, M. (2000) « The Role of Meat in Everyday Food Culture: An Analysis of an Interview Study in Copenhagen », en *Appetite*, 34, pp. 277-283.
- Howard. George S. (1997) *Ecological Psychology: Creating a More Earth-Friendly Human Nature*, Notre Dame, University of Notre Dame Press.
- Human Rights Watch (24 enero 2005) « Blood, Sweat and Fear », en *HRW.org*, <http://www.hrw.org/en/node/11869/section/5> (acceso 27 marzo 2009).
- Humane Society of the United States (30 enero 2008), « Undercover Investigation Reveals Rampant Animal Cruelty at California Slaughter Plant-A Major Beef Supplier top America's School Lunch Program », http://www.hsus.org/farm/news/purnews/undercover_investigation.html (acceso 26 marzo 2009).
- Irvin, David (22 septiembre 2007) « Control Debate, Growers Advised », en *Arkansas Democrat Gazette*, edición del Noroeste de Arkansas, <http://www.nwanews.com/adg/Business/202171/> (acceso 26 marzo 2009).
- Jabs, Jennifer; Devine, Carol y Sobal, J. (1998) « Model of the Process of Adopting Vegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians », en *Journal of Nutrition Education*, 30, 4, pp. 196-202.
- Jacobsen, Ken y Riebel, Linda, (2002) *Eating to Save the Earth: Food Choices for a Healthy Planet*, Berkeley, Celestial Arts.
- Johnson, Allan G. (1997) *The Forest and the Trees: Sociology as Life, Practice and Promise*, Filadelfia, Temple University Press.
- Joy, Melanie (2001) « From Carnivore to Carnist: Liberating the Language of Meat », en *Satya*, 8.2, pp. 26-27.
- (2003) « Psychic Numbing and Meat Consumption: The Psychology of Carnism », Conferencia en la Facultad de Postgrado Saybrook
- (2005) « Humanistic Psychology and Animal Rights: Reconsidering the Boundaries of the Humanistic Ethic », en *Journal of Humanistic Psychology*, 45.1, pp. 106-130.
- (2008) *Strategic Action for Animals: A Handbook on Strategic Movement*

- Building, Organizing, and Activism for Animal Liberation*, Nueva York, lantern Books.
- Jung, C. G (1991) « The Problem of Evil Today» en Zweig C. y Abrams J. (comps.), *The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*, Nueva York, Putnam.
- Kapleau, Philip (1986) *To Cherish All Life: A Buddhist Case for Becoming Vegetarian*, Rochester, The Zen Center.
- Kellert, Stephen R. y Felthous, Alan (1985) « Childhood Cruelty Toward Animals Among Criminals and Noncriminals» , en *Human Relations*, 38,12, pp. 1.113-1.129.
- Kelly, Daniel « The Role of Psychology in the Study of Culture» , Universidad de Purdue,
<http://web.tcs.purdue.edu/~drkelly/KellyMacheryMallonMasonStitchCommenton>
 (acceso 26 marzo 2009).
- Kirby, Alex « Fish Do Feel Pain, Scientists Say» , en *BBC News Online*,
<http://news.bbc.co.uk/2/ht/science/nature/2983045.stm> (acceso 4 junio 2009).
- Kowalski, Gary (1991) *The Souls of Animals*, Walpole, Stillpoint.
- Lea, Emma y Worsley, Anthony (2001) « Influences on Meat Consumption in Australia» , en *Appetite* 36, pp. 137-136.
- Lee, Jennifer (11 mayo 2003) « Neighbors of Vast Hog Farms Say Foul Air Endangers Their Health» , en *The New York Times*,
<http://www.nytimes.com/2003/05/11/us/neighbors-of-vast-hog-farms-say-foul-air-endangers-their-health.html> (acceso 26 marzo 2009).
- Lemonick, Michael (24 mayo 2007) « Why We Get Disgusted» , en *Time*,
<http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1625167,00.html> (acceso 26 marzo 2009).
- Lifton, Robert Jay y Markusen, Erik (1990) *The Genocidal Mentality: Nazi Holocaust and Nuclear Threat*, Nueva York, Basic Books.
- Lilliston, Ben (2007) « A Fair Farm Bill for Competitive Markets» Instituto de Política Agrícola y Comercial, <http://www.agobservatory.org/library.cfm?refid=98445> (acceso 29 marzo 2009).
- Lindeman, Marjaana y Väänänen, M. (2000) « Measurement of Ethical Food Choice Motives» , en *Appetite*, 34, pp. 55-59.

- LJ (18 febrero 2009) « Stop the Dog Meat Industry » , ASPCA Online Community, <http://aspacommunity.ning.com/forum/topics/stop-the-dog-meat-industry> (acceso 26 marzo 2009).
- Lobo, Phillip (10 marzo 2008) « Animal Welfare and Activism: What You Need to Know » , presentación PowerPoint en la Conferencia FMI-AMI de la industria cárnica, <http://www.meatconference.com/ht/a/GetDocumentAction/1/38151> (acceso 26 marzo 2009).
- Locatelli, Margaret Garrett y Holt, Robert (1986) « Antinuclear Activism, Psychic Numbing, and Mental Health » , en *International Journal of Mental Health*, 15, 1-3, pp. 143-161.
- Lovelock, James (1979) *A New Look on Life on Earth*, Oxford, Oxford University Press.
- Macy, Joana (1995) « Woprking Through Environmental Despair » , en T. Roszak, M. E. Gomes y A. D. Kanner (comps.) *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*, San Francisco, Sierra Club Books, pp. 240-259.
- Marcus, Erik (2005) *Meat Market: Animals, Ethics, and Money*, Ithaca, Brio Press.
- (1998) *Vegan: The New Ethics of Eating*, Ithaca, McBooks.
- Maslow, Abraham (1987) *Motivation and Personality*, 3.ª ed., Nueva York, Harper & Bow (trad. cast. [1991] *Motivación y personalidad*, Madrid, Díaz de Santos).
- Masson, Jeffrey (2009) *The Face on Your Plate: The Truth About Food*, Nueva York, W. W. Norton.
- Mattera, Richard D. (1991) « Learned Food Aversions: A Family Study » , en *Physiology and Bhavior*, 50, pp. 499-504.
- Maurer, Donna (2002) *Vegetarianism: Movement or Moment?* Filadelfia, Temple University Press.
- McDonald, Barbara; Cervero, Ronald M. y Courtenay, Bradley C. (1999) « An Ecological Perspective of Power in Transformational Learning: A Case Study of Ethical Vegans » , en *Adult Education Quarterly*, 50.1, pp. 5-23.
- McDougall, John A. y McDougall, Mary (1991) *The McDougall Program: Twelve Days to Dynamic Health*, Nueva York, Plume.
- McElroy, Damien (6 enero 2002) « Korean Outrage as West Tries to Use World

- Cup to Ban Dog Eating» , en *Telegraph*, <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/europe/france/1380569/Korean-outrage-as-West-tries-to-use-World-Cup-to-ban-dog-eating.html> (acceso 26 marzo 2009).
- Messina, Virginia y Messina, Mark (1996) *The Vegetarian Way*, Nueva York, Crown Trade Paperbacks.
- Metzner, Ralph (1999) *Green Psychology: Transforming Our Relationship to the Earth*, Rochester, Park Street Press.
- Midei, Aimée (22 septiembre 2002) « Identification of the First Gene in Posttraumatic Stress Disorder» , en *Bio-Medicine*, <http://news.bio-medicine.org/biology-news-2/Identification-of-the-first-gene-in-posttraumatic-stress-disorder-6692-1/> (acceso 27 marzo 2009).
- Midgley, Mary (1983) *Animals and Why They Matter: A Journey Around the Species Barrier*, Nueva York, Penguin.
- Milgram, Stanley (1974) *Obedience to Authority: An Experimental View*, Nueva York, Harper & Row (trad. cast. [2002] *Obediencia a la autoridad*, Bilbao, Desclée de Brouwer).
- Mintz, Sidney (1996), *Tasting Food, Tasting Freedom: Excursions into Eating, Culture, and the Past*, Boston, Beacon Press.
- Mitchell, C. E. (1993) « Animals-Sacred or Secondary? Ideological Influences on Therapist and Client Priorities and Approaches to Decision-Making» , en *Psychology*, 30.1, pp. 22-28.
- Mittal, Anuradha (junio 2002) « Giving Away the Farm: The 2002 Farm Bill» , The Oakland Institute, <http://www.oaklandinstitute.org/?q=node/view/39> (acceso 27 marzo 2009). El Instituto Oakland es un comité de expertos en política cuyo objetivo es aumentar la participación del público y el debate justo sobre cuestiones sociales y medioambientales importantes. La revista *Nation* nombró a Anuradha Mittal (directora ejecutiva del instituto) pensadora más valiosa de 2008.
- « More Urban, Suburban Homes Have Pet Chickens» (16 julio 2007) en *Dallas Morning News*, <http://www.dallasnews.com/sharedcontent/dws/news/localnews/stories/071707dnr> (acceso 27 marzo 2009).

- Morgan, Dan; Gaul, Gilbert M. y Cohen, Sarah (2006) « Harvesting Cash: A Year-Long Investigation into Farm Subsidies» , en *The Washington Post*, <http://www.washingtonpost.com/wp-srv/nation/interactives/farmaid/> (acceso 25 marzo 2009).
- Morrow, Julie (19 diciembre 2002) « An Overview of Current Dairy Welfare Concerns from the North American Perspective» , <http://www.nal.usda.gov/awic/pubs/dairy/overview.htm> (acceso 27 marzo 2009).
- Motovalli, Jim (julio-agosto 2008) « The Meat of the Matter: Our Livestock Industry Creates More Greenhouse Gas Than Transportation Does» , en *E. Magazine*, 19.4.
- Murcott, A. (1986) « You Are What You Eat: Anthropological Factors Influencing Food Choice» , en Christopher Ritson, Leslie Gofton y John McKenzie (comps.), *The Food Consumer*, Nueva York, John Wiley & Sons, pp. 107-125.
- Nestle, Marion (2007) *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health*, Berkeley, University of California Press.
- Nibert, David Allen (2002) *Animal Rights/Human Rights: Entanglements of Oppression and Liberation*, Lanham, Rowman & Littlefield.
- Norbert-Hodge, Helena (2000) « Compassion in the Age of the Global Economy» , en Watson G., Batchelor S. y Claxton G. (comps.) *The Psychology of Awakening: Buddhism, Science, and Our Day-to-Day Lives*, York Beach, Samuel Weiser.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2006) « Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options» , <http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.htm> (acceso 27 marzo 2009).
- « Pro-Poor Livestock Policy Initiative» , http://fao.org/AG/AGInfo/programmes/en/pplpi/docarc/pb_hpaibiosecurity.htm (acceso 26 marzo 2009).
- Passariello, Phyllis (1999) « Me and My Totem: Cross-Cultural Attitudes Towards Animals» , en Dolins F. L. (comp.) *Attitudes to Animals: Views in Animal Welfare*, Cambridge, Cambridge University Press.
- Patterson, Charles (2002) *Eternal Treblinka: Our Treatment of Animals and the Holocaust*, Nueva York, Lantern Books.
- Petrinovich, L.; O'Neill, P. y Jorgensen, M. (1993) « An Empirical Study of Moral

- Intuition: Toward Evolutionary Ethics» , en *Journal of Personality and Social Psychology*, 64.3, pp. 467-478.
- Phillips, Mary T. (1993) « Savages, Drunks, and Lab Animals: The Researcher's Perception of Pain» , en *Society and Animals*, 1.1, pp. 61-81.
- Phillips, R. L. (2004) « Coronary Heart Disease Mortality Among Seventh Day Adventists with Differing Dietary Habits; a Preliminary Report» en *Cancer Epidemiology, Biomarkers and prevention*, 13, p. 1665.
- Pickert, Kate (9 marzo 2009) « Undercover Animal-Rights Investigator» , en *Time*, <http://www.time.com/time/nation/article/0,8599,1883742,00.html> (acceso 26 marzo 2009).
- Pilsuk, Marc (1962) « Cognitive Balance and Self-Relevant Attitudes» , en *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 6.2, pp. 95-103.
- (1998) « The Hidden Structure of Contemporary Violence» , en *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 4, pp. 197-216.
- Pilsuk, Marc y Joy, Melanie (2000) « Humanistic Psychology and Ecology» , en K. J. Schneider, J. T. Bugental y J. F. Pearson (comps.), *The Handbook of Humanistic Psychology: Leading Edges in Theory, Research and Practice*, Thousand Oaks, Sage Publications, pp. 101-114.
- Plous, Scott (1993) « Psychological mechanisms in the Human Use of Animals» , en *Journal of Social Issues*, 49.1, pp. 11-52.
- Pollan, Michael (2006) *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*, Neva York, Penguin (trad. cast. [2011] *El dilema del omnívoro*, Donostia, Cuadernos Mugaritz de Gastronomía).
- (31 marzo 2002) « Power Steer» , en *The New York Times*, sec. 6.
- Prilleltensky, Isaac (1989) « Psychology and the Status Quo» , en *American Psychologist*, 44.5, pp. 795-802.
- Public Broadcasting Service (PBS) (15 diciembre 2006) « Meatpacking in the US.: Still a "Jungle" Out There?» , Descripción del programa para el noticiero NOW, <http://www.pbs.org/now/shows/250/meat-packing.html> (acceso 26 marzo 2009).
- Ramachandran, V. S. (10 enero 2006) « Mirror Neurons and the Brain in the Vat» , en *Edge: The Third Culture*,

- http://www.edge.org/3rd_culture/ramachandran06/ramachandran06_index.html (acceso 26 marzo 2009).
- Randour, Mary Lou (2000) *Animal Grace: Entering a Spiritual Relationship with Our Fellow Creatures*, Novato, New World Library.
- Regan, Tom (1983) *The Case for Animal Rights*, Berkeley, University of California Press.
- « Retailer Recalls Parkas Trimmed in Dog Fur» (16 diciembre 1998) en *The New York Times*, <http://www.nytimes.com/1998/12/16nyregion/retailer-recalls-parkas-trimmed-in-dog-fur.html?n=Top/News/Science/Topics/Dogs> (acceso 27 marzo 2009).
- Richardson, N. J. (1994) « UK Consumer Perceptions of Meat» , en *Proceedings of the Nutrition Society*, 53, pp. 281-287.
- Rifkin, Jeremy (1992) *Beyond the Beef: The Rise and Fall of the Cattle Culture*, Nueva York, Plume.
- Robbins, John (1987) *Diet for a New America*, Tiburon, H. J. Kramer, 1987.
- (2001) *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and the World*, Berkeley, Conari Press.
- Rogers, Carl (1961) *On Becoming a Person*, Boston, Houghton Mifflin (trad. cast. [2000] *El proceso de convertirse en persona*, Barcelona, Paidós Ibérica.
- « Role of the Meat and Poultry Industry in the US. Economy» (2000) en *American Meat Institute*, http://www.meatami.com/content/PressCenter/FactSheets_InfoKits/Intl_trade_kit (acceso 1 noviembre 2001).
- Rosen, Steven (1997) *Diet for Transcendence: Vegetarianism and the World Religions*, Badger, Torchlight Publishing.
- Rostler, Suzanne (2001) « Vegetarian Diet May Mask Eating Disorder in Teens» , en *Journal of Adolescent Health*, 29, pp. 406-416.
- Rozin, Paul (1997) « Moralization» , en A. Brandt y P. Rozin (comps.), *Morality and Health*, Nueva York, Routledge, 1997 pp. 379-401.
- (1987) « A perspective on Disgust» , en *Psychological Review*, 94.1 pp. 23-41.
- Rozin, Paul y Fallon, April (1980) « The Psychological Categorization of Foods and Non-Foods: A Preliminary Taxonomy of Food Rejections» , en *Appetite*,

- 1, pp. 193-201.
- Rozin, Paul; Markwith, Maureen y Stoess, Caryn (1977) « Moralization and Becoming a Vegetarian: The Transformation of Preferences into Values and the Recruitment of Disgust », en *Psychological Science*, 8.2, pp. 67-73.
- Rozin, Paul; Pelchat, M. L. y Fallon, A. E. (1986) « Psychological Factors Influencing Food Choice », en Ritson C.; Gofton L. y McKenzie J. (comps.), *The Food Consumer*, Nueva York, John Wiley & Sons, pp. 85-106.
- Ryder, Richard (1998) *The Political Animal: The Conquest of Speciesism*, Jefferson, McFarland & Company.
- Sapp, Stephen G. y Harrod, Wendy J. (1989) « Social Acceptability and Intentions to Eat Beef: An Expansion of the Fishbein-Ajzen Model Using Reference Group Theory », en *Rural Sociology*, 54.3, pp. 42-438.
- Schafer, Robert y Yetley, Elizabeth A. (1975) « Social Psychology of Food Faddism », en *Journal of the American Dietetic Association*, 66, pp. 129-133.
- Schlosser, Eric (julio-agosto 2001) « The Chain Never Stops », en *Mother Jones*, <http://www.motherjones.com/news/feature/2001/07/meatpacking.html> (acceso 27 marzo 2009).
- (3 septiembre 1998) « Fast Food Nation: Meat and Potatoes », en *Rolling Stone*, <http://www.ericsecho.org/investigation2.htm> (acceso 13 marzo 2009).
- (2001) *Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal*, Nueva York, Houghton Mifflin (trad. cast. [2002] *Fast Food. El lado oscuro de la comida rápida*, Barcelona, Grijalbo).
- (24 junio 2004) « Tyson's Moral Anchor », en *The Nation*, <http://www.thenation.com/doc/20040712/schlosser> (acceso 27 marzo 2009).
- Schnall, Simone; Haidt, Jonathan y Clore, Gerald L. (2008) « Disgust as Embodied Moral Judgment », en *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34.8, pp. 1096-1109.
- Schwartz, Richard H. (2001) *Judaism and Vegetarianism*, Nueva York, Lantern Books.
- Scully, Matthew (2002) *Dominion: The Power of Man, the Suffering of Animals, and the Call to Mercy*, Nueva York, St. Martin's Griffin Press.
- Serpell, A. (1986) *In the Company of Animals*, Nueva York, Basil Blackwell.

- (1999) « Sheep in Wolves' Clothing? Attitudes to Animals Among Farmers and Scientists » , en Dolins F. L. (comp.) (1999) *Attitudes to Animals: Views in Animal Welfare*, Cambridge, Cambridge University Press, pp. 26-33.
- Severson, Kim (12 marzo 2008) « Upton Sinclair, Now Playing on You Tube » , en *The New York Times*, http://www.nytimes.com/2008/03/12/dining/12animal.html?pagewanted=1&_r=3 (acceso 26 marzo 2009).
- Shapiro, Kenneth (1990) « Animal Rights Versus Humanism: The Charge of Speciesism » , en *Journal of Humanistic Psychology*, 30.2, pp. 9-37.
- Shepard, Paul (1973) *The Tender Carnivore and the Sacred Game*, Nueva York, Scribners, 1973.
- Shickle, D., et al. (1989) « Differences in Health, Knowledge and Attitudes Between Vegetarians and Meat Eaters in a Random Population Sample » , en *Journal of the Royal Society of Medicine*, 82, pp. 18-20.
- « Short Supply of Inspectors Threatens Meat Safety » (21 febrero 2008) en *MSNBC.com*, <http://msnbc.com/id/23282496/> (acceso 27 marzo 2009).
- Simoons, Frederick J. (1961) *Eat Not This Flesh: Food Avoidances in the Old World*, Madison, University of Wisconsin Press.
- Sims, L. S. (1978) « Food-related Value Orientations, Attitudes, and Beliefs of Vegetarians and Non-Vegetarians » , en *Ecology of Food and Nutrition*, 7, pp. 25-35.
- Sinclair, Upton (2006) *The Jungle*, Nueva York, Penguin Classics (trad. cast. [2001] *La jungla*, Madrid, Capitán Swing.)
- Sindicato de Científicos Conscientes (18 julio 2003) « Outbreak of a Resistant Food Borne Illness » , http://www.ucsusa.org/food_and_agriculture/science-and_impacts/impacts_industrial_agriculture/outbreak-of-a-resistant.html (acceso 27 marzo 2009).
- (8 agosto 2006) « They Eat What? The Reality of Feed at Animal Factories » , http://www.ucsusa.org/food_and_agriculture/science_and_impacts/impacts_indu_eat-what-the-reality-of.html (acceso 27 marzo 2009).
- Singer, Peter (1990) *Animal Liberation*, Nueva York, Avon Books.
- Slovic, Paul (2007) « “If I Look at the Mass I Will Never Act”: Psychic Numbing and Genocide » , en *Judgment and Decision Making*, 2.2, pp. 79-95.
- Smith, Allen C. y Kleinman, Sherry (1989) « Managing Emotions in Medical

- School: Students' Contacts with the Living and the Dead», en *Social Psychology Quarterly*, 52.1, pp. 56-69.
- Sneddon, L. U.; Braithwaite, V. A. y Gentle, M. J. (7 junio 2003) « Do Fish Have Nociceptors? Evidence for the Evolution of a Vertebrate Sensory System », en *Proceedings of the Royal Society of London*, B270, 1520, pp. 1115-1121.
- Spencer, Colin (1995) *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism*, Hanover, University Press of New England.
- Spiegel, Marjorie (1988) *The Dreaded Comparison: Human and Animal Slavery*, Nueva York, Mirror Books.
- Stamm, B. Hudnall (comp.) (1999) *Secondary Traumatic Stress: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers, and Educators*, 2ª ed., Baltimore, Sidran Press.
- Stepaniak, Joanne (1998) *The Vegan Sourcebook*, Los Ángeles, Lowell House.
- Stout, Martha (2005) *The Sociopath Next Door*, Nueva York, Broadway Books.
- Thich Nhat Hanh (1993) *For a Future to Be Possible: Commentaries on the Five Wonderful Precepts*, Berkeley, Parallax Press.
- Tolle, Eckhart (2005) *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*, Nueva York, Plume.
- (1999) *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Novato, New World Library.
- Tsouderos, Trine (27 febrero 2009) « Some Facial Expressions Are part of a Primal "Disgust Response", University of Toronto Study Finds », en *Chicago Tribune*, <http://www.chicagotribune.com/news/nationworld/chi-talk-disgust-27feb27,0,5822692.story> (acceso 26 marzo 2009).
- Twigg, Julia (1983) « Vegetarianism and the Meanings of Meat », en A. Murcott y A. Aldershot (comps.) *The Sociology of Food and Eating*, Inglaterra, Gomer Publishing, pp. 18-30.
- Vann, Madeline (11 diciembre 2007) « High Meat Consumption Linked to Heightened Cancer Risk », en *US News & World Report*, <http://health.usnews.com/usnews/health/healthday/071211/hihj-meat-consumption.linked.to.heightened.cancer.risk.htm> (acceso 27 marzo 2009).
- Vansickle, Joe (15 septiembre 2008), « Preparing Pigs for Transport », en *The National Hog Farmer*, <http://nationalhogfarmer.com/behavior-welfare/0915->

- preparing-pigs-transport/* (acceso 26 marzo 2009).
- Verhovek, Sam (18 febrero 1998) « Gain for Winfrey in Suit by Beef Producers in Texas» , en *The New York Times*, <http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9407EDE153FF93BA25751C0A96E958260&sec=health&spon=&pagewar> (acceso 27 marzo 2009).
- Warrick, Joby (10 abril 2001) « The Die Piece by Piece» , en *The Washington Post*, http://www.hfa.org/hot_topic/wash_post.pdf (acceso 26 marzo 2009).
- Weingartem, Kaethe (2004) *Common Shock: Witnessing Violence Every Day*, Nueva York, New American Library.
- Wheatley, Thalia y Haidt, Jonathon (2005) « Hypnotically Induced Disgust Makes Moral Judgments More Severe» , en *Psychological Science*, 16, pp. 780-784.
- Wolf, David B. (2000) « Social Work and Speciesism» , en *Social Work*, 45.1, pp. 88-93.
- WorldWatch Institute (26 marzo 2009) « WorldWatch Institute: Vision for a Sustainable World» , <http://www.worldwatch.org/> (acceso 27 marzo 2009).
- Worsley, Antony y Grace, Skrzypiec (1998) « Teenage vegetarianism: Prevalence, Social and Cognitive Contexts» , en *Appetite*, 30 pp. 151-170.
- Zey, Mary y William, Alex McIntosh (1992) « Predicting Intent to Consume Beef: Normative Versus Attitudinal Influences» , en *Rural Sociology*, 57.2, pp. 250-265.
- Zur, Ofer (1990) « On Nuclear Attitudes and Psychic Numbing: Overview and Critique» , en *Contemporary Social PSychoogy*, 14.2, pp. 96-119.
- Zwerdling, Daniel (junio 2007) « A View to a Kill» , *Gourmet*, junio 2007, <http://www.gourmet.com/magazine/2000s/2007/06/aviewtoakill> (acceso 26 marzo 2009).

Índice analítico y de nombres

activismo, cómo dar testimonio,
Adams, Carol J.,
Administración de
inspección de grano, despiece y corrales (GIPSA),
Salud Laboral (OSHA),
africanos, percepciones sobre los,
alimentación emocional,
amoníaco,
anestesia psicológica,
animales caídos,
animales, visión general
carnismo interiorizado y percepción de los,
clasificaciones y percepciones,
como propiedad,
de cría, estadísticas de población,
estadísticas de matanza,
antibióticos,
apatía,
Aristóteles,
asco,
psicológico,
asfixia,
Asociación
Americana de Medicina Veterinaria (AVMA),
de Criadores de Ovejas y Cabras de Texas,
Dietética Americana (ADA),
ASPCA (Sociedad Americana para la Prevención de la Crueldad con los
Animales),
Atema, Jelle,

aturdimiento percusivo,
aves de corral, . *Véase también* pollos; pavos
Balk, Josh,
bebés y sensibilidad,
Bemba de Rodesia del Norte,
Bentham, Jeremy,
bovinos. véase vacas
British Meat (revista),
Burger King,
Burt de Perera, Theresa,
caballos,
cabestro(s),
cabras,
cadena alimentaria,
calentamiento global,
Calhoun, John C.,
Campbell, T. Colin,
cáncer,
canibalismo,
caracoles,
carne exclusivamente para cocinar,
carnecracia,
carniceros, -. *Véanse también* Mataderos y despiece
carnismo, visión general
como elección,
como ideología,
comparación con los carnívoros,
interiorización y defensa del,
justificación del,
mitología y legitimación del,
percepción y distorsiones que apoyan el,
refuerzo tecnológico,
visión general y descripción,
y las libertades democráticas,

carnívoros,
castración,
CBS,
cerdos
carácter e inteligencia,
cosificación y control léxico,
estadísticas de consumo,
matadero,
percepción, en comparación con los perros,
situación en las explotaciones de cría intensiva,
transporte,
Chicago Tribune,
cianuro,
ciencia como apoyo a la naturalización,
comestible y no comestible, clasificación,
compasión,
ConAgra,
conductas y trastornos inducidos por el estrés en
cerdos,
personas,
pollos y pavos,
terneros lechales,
trabajadores de matadero,
vacas,
vida marina,
congelación en vivo,
consumo de
carne de cerdo, estadísticas, . Véase también Cerdos
cereales,
contaminación
del agua,
del aire,
fecal,
control

de calidad,
corporativo, ,
cordero,
Corea del Sur,
cosificación,
costumbre,
críticos socializados,
Cummings, Timothy,
Cutler, Gregg,
dar testimonio
acción,
desarrollo de estructuras,
desestabilización del carnismo,
disociación e integración,
formas de,
poder del testimonio colectivo,
resistencia a,
seguridad,
valor,
y empatía,
Darwin, Charles,
deforestación,
democracia,
Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA),
dependencia económica,
derecho de propiedad,
Descartes, René,
descuerne,
desindividualización,
desinfección,
despiece. véase Mataderos y despiece
destete,
diabetes,
dicotomización,

« dilema del omnívoro, El» (Pollan),
Dillard, Annie,
disociación,
dolor,
E. coli,
EEAC (explotaciones para el engorde de animales en confinamiento), . Véase
también Explotaciones de cría intensiva
efecto invernadero, gases de,
Einstein, Albert,
Eisnitz, Gail, ,
electrocución,
emasculador,
Emily, la Vaca Sagrada,
empatía, ,
enfermedades cardiovasculares,
ensartar,
erosión,
escargots,
Escuela Noruega de Ciencia Veterinaria,
esquema(s),
carnista,
estadísticas de
consumo,
ingresos,
estereotipos,
estiércol
contaminación por,
problemas medioambientales,
estudio de China, El (Campbell),
estudios militares y violencia,
eta,
ética,
etiquetas de advertencia,
evitación,

explotaciones de cría intensiva
acceso público a las,
condiciones laborales,
problemas medioambientales consecuencia de las,
situación de las aves,
situación de los cerdos,
situación del ganado,
situación de los peces y de la vida marina,
visión general,
explotaciones de engorde de animales en confinamiento (EEAC), . *Véase también* explotaciones de cría intensiva

Farm Sanctuary,
Fast Food Nation (Schlosser),
fecundación artificial,
feminismo,
Fiddes, Nick,
fumar puros,
fungicidas,
ganado no móvil,
Gandhi, Mahatma,
gases tóxicos,
generalizaciones,
GIPSA (Administración de Inspección de grano, despiece y corrales),
Gobierno. *Véase también* Legislación
asociación de la agroindustria con,
democracia y carnismo, ideologías,
esfuerzos para proteger al consumidor,
financiación y *lobbies* políticos,
Gourmet (revista),
gripe aviar, virus de la,
guanches de las Islas Canarias,
Guerra(s)
Civil estadounidense,
Mundial, I,

Mundial, II,
Napoleónicas,
gustos adquiridos,
habitantes,
Hawking, Stephen,
herbicidas,
Herman, Judith,
historia, apoyo a la naturalización,
Hitler, Adolf,
hormonas,
de crecimiento,
huevos, producción de,
Human Rights Watch,
humanos, seres. *Véase también* Problemas de salud; Trabajadores de
matadero
aversión a matar,
como víctimas del carnismo,
estudios sobre sensibilidad en bebés,
posición en la cadena alimentaria y justificación del carnismo,
y empatía,
Huxley, Aldous,
identificación,
ideologías
definición,
invisibles,
justificación,
legitimación de,
violentas, ,
incubadoras comerciales,
India,
infecciones del tracto urinario,
inspecciones,
Instituto Roslin,
integración,

intocables,
invisibilidad
como mecanismo de defensa,
debilitar de la,
ideologías apoyadas por la , , ,
literal y simbólica,
simbólica,
jaulas
en batería,
de gestación,
Journal of Food Protection,
jungla, La (Sinclair),
justificaciones,
Kaplan, Helmut,
LA Times,
láctea, industria,
Lama, Eddie,
langostas,
legislación y sistema legal
estatus legal de los animales,
influencia de la industria cárnica,
ley de difamación de alimentos,
protección a la industria animal,
regulación del control de calidad,
regulación del sacrificio,
legitimación,
lenguaje,
léxico, control del,
ley(es)
de difamación de alimentos,
de inspección de carne,
sobre métodos humanos de sacrificio,
sobre la Pureza de Alimentos y Fármacos,
sobre terrorismo a la industria animal,

libre albedrío, mito del,
Lifton, Robert Jay,
Little, Ellen,
lobbies,
Maple Leaf Foods,
mercado,
Marshall, S. L. A.,
mastitis,
mataderos y despiece
estadísticas,
inspecciones,
invisibilidad y prohibición de acceso,
legislación,
problemas para la salud humana,
situación de los cerdos,
situación del ganado,
situación de los peces,
situación de los pollos,
situación de los terneros lechales,
transporte a,
uso del lenguaje y relaciones públicas,
velocidad de producción,
y McCartney,
matar, aversión de los humanos a,
Matrix (película),
McCartney, Sir Paul,
McDonald's,
McKown, Delos B.,
Meat Trades Journal,
medioambientales, cuestiones,
medios de comunicación,
metano,
Milgram, Stanley,
mito(s)

creadores de,
del libre albedrío,
mitología de la carne,
moderados, racionales,
Moore, Dale,
moralidad,
Moreno, Ramón,
Moseley, James,
Mother Jones (revista),
« Mueren pieza a pieza» (Warrick),
mypetchicken.com,
« N» , Tres,
Naciones Unidas,
Nambikwara, indígenas de Brasil,
nazismo,
NCBA, Asociación Nacional de Ganaderos de Ternera,
Nebraska Beef,
necesidad, como justificación,
negación,
Nestor, Felicia,
Newcastle, infección vírica aviar,
Nin, Anaïs,
normalidad, como justificación,
noticieros,
números y percepción del sufrimiento,
nutricionistas,
O'Dea, James,
Obama, Barack,
omisión,
omnívoros,
Organización Mundial de la Salud,
OSHA (Administración de Salud Laboral),
óxido nitroso,
patriarcado,

pavos,
Peace Abbey,
Pearl, Bill,
peces,
de colores,
percepción. *Véase también* Triada cognitiva
de los animales y la comida de origen animal,
apatía y empatía,
asco,
del sufrimiento,
distorsión,
e interiorización del carnismo,
esquemas y sesgo de confirmación,
Perdue, matadero de pollos,
perro, carne de
perros
como ganado,
experimentación científica y crueldad hacia los,
percepción de la carne de, frente a la carne de ternera,
percepción de los cerdos en comparación con los,
Personas
legales,
por el Trato Ético de los Animales (PETA),
pesca,
pescado, producción de,
pesticidas,
pico, corte de,
picotazos,
pila de cadáveres,
piscifactorías,
pitagóricos,
política,
Pollan, Michael,
pollos

carácter e inteligencia,
como mascotas,
condiciones de cría comercial,
condiciones en las explotaciones comerciales,
condiciones de matanza,
esperanza de vida,
estadísticas de consumo,
exterminación en un triturador de madera,
investigación sobre sensibilidad,
y el control del léxico,
problemas de salud. Véase también Conductas y trastornos inducidos por el estrés

condiciones laborales en mataderos,
consumo de carne,
proteína, mito de la,
toxinas medioambientales,
trastornos por estrés,
producción de leche,
productos químicos,
programa de Incentivos de Calidad Medioambientales (EQIP),
prohibición,
propiedades de contaminación,
protección
animal, organizaciones para la,
al consumidor, ,
proteína, mito de la,
purificación de alimentos,
Quito, indios de,
racionalización,
Ramm, Rudolf,
Randa, Lewis y Megan,
Reino Unido,
religión como apoyo a la naturalización,
resistencia,

Rich, Adrienne,
Roethke, Theodore,
Roupell, George,
Rubenstein, Richard,
rutinización,
saber sin saber,
Schlosser, Erik,
Scully, Matthew,
seguridad,
sensibilidad,
sesgo de confirmación,
Shaw, George Bernard,
simbolismo,
Sinclair, Upton,
síndrome de estrés porcino (SEP),
Slovic, Paul,
Smithfield Foods,
Sociedad Americana para la Prevención de la Crueldad con los Animales (ASPCA),
Sociedad Humana de Estados Unidos (HSUS),
sufrimiento,
Super Bowl, publicidad,
tabúes,
tala rasa submarina,
tecnología,
Telegraph,
Teresa, Madre,
ternera. *Véase también* Vacas
estadísticas de consumo,
estadísticas e informes de contaminación,
frente a carne de perro, y percepción,
lechal, producción,
terneros,
The Nazi Doctors (Lifton),

Tíbet,
Tolstoi, síndrome de,
trabajadores de matadero
condiciones laborales y problemas de salud,
experiencias en mataderos de ganado,
experiencias en mataderos de pollos,
experiencias en mataderos de terneros lechales,
percepción de los animales,
percepción histórica y cultural de los,
transporte, condiciones de,
trastorno de estrés postraumático (TEPT),
tres « N» ,
Tríada Cognitiva
componentes,
refuerzo tecnológico,
visión general,
tritador de madera, exterminación con,
Unión Europea,
Universidad
de Edimburgo,
de Minnesota,
Purdue,
de Toronto,
vacas
condiciones en las explotaciones de cría intensiva,
condiciones de la matanza,
cosificación y control del léxico,
esperanza de vida,
estadísticas del consumo de ternera,
fugitivas,
locas, enfermedad de las,
percepciones de la carne de vaca y de perro,
personalidad e inteligencia,
producción láctea,

producción de ternera lechal,
valores,
vegetarianismo
crecimiento y popularidad,
efectos sobre la salud,
recursos,
retos sociales,
visión general de sus principios,
y asco psicológico,
y la historia,
Veneman, Ann,
veterinarios,
Vietnam, Guerra de,
« View to a Kill» (Zwerdling),
violencia e ideologías violentas
carnismo,
democracia,
exposición de los trabajadores de mataderos a,
facilitación,
invisibilidad,
virilidad,
Voltaire,
Warrick, Joby,
Washington Post,
Waters, Mary,
Whole Foods Market,
Wiesel, Elie,
Winfrey, Oprah,
Wittgenstein, Ludwig,
Won-Bok, Lee,
Zwerdling, Daniel,