



Restauración Colectiva

*El portal de referencia para los profesionales del sector*

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

Vegetarianismo humanista o veganismo antiespecista ¿evolución o nuevo paradigma?

©Depositphotos

# Vegetarianismo humanista o veganismo antiespecista ¿evolución o nuevo paradigma?

, 16 de octubre 2022

ESPECIAL 'MES DE LA CONCIENCIA VEGETARIANA'

**Tras la alimentación, la salud y la sostenibilidad medioambiental ha surgido un movimiento filosófico que parece ganar mayor número de adeptos y que plantea basar la alimentación en plantas sin que haya ningún tipo de explotación hacia los animales. Se trata del veganismo ético, del que José María Capitán nos realiza un exhaustivo análisis.**

La población humana sigue creciendo de forma exponencial en un planeta cada vez más deteriorado y sobre el que se ciernen cambios en el clima que vaticinan desastres antes nunca conocidos por la humanidad. En este contexto, en el que la generación actual puede vislumbrar el fin de la realidad que hasta ahora ha conocido, debemos proponer cambios profundos en nuestros estilos de vida que favorezcan una mayor sostenibilidad y justicia social. La alimentación es un factor determinante para frenar el cambio climático. Casi el 30% de los gases de efecto invernadero están relacionados con nuestros hábitos a la hora de disponer los alimentos que colocamos sobre nuestra mesa, y un cambio en nuestra dieta podría ser decisivo para lograr nuestra propia supervivencia.

En este sentido, las dietas basadas en plantas se muestran más eficaces a la hora de abastecer a la humanidad de alimentos de calidad con una menor presión medioambiental: vegana, vegetariana, flexitariana y mediterránea, y por este orden, son dietas basadas en plantas, más o menos estrictas, que pueden presentarse como una alternativa para luchar contra el cambio climático, y que gozan, todas ellas, de suficiente evidencia científica como para considerarlas dietas saludables, además de sostenibles.

## El Humanismo

El humanismo es un movimiento filosófico, intelectual y cultural, que se inició en el siglo XIV en Italia. El humanismo se enfocaba en la capacidad de los seres humanos de conocer el mundo e interactuar con él mediante la razón. Según la RAE, en su cuarta acepción, el humanismo es *“una doctrina o actitud vital basada en una concepción integradora de los valores humanos”*.

El humanismo supuso un cambio del pensamiento medieval que coloca al hombre en un lugar privilegiado frente a la naturaleza, de la cual puede disponer para cubrir sus necesidades. Para el humanismo, el ser humano goza de un estatus ético diferente al resto de los animales con los que comparte el planeta, básicamente por su capacidad para razonar, para pensar, ser consciente ante sus acciones y tener la capacidad de anticiparse al futuro, no respondiendo solo a condicionamientos biológicos.

## Los Derechos Humanos

La Declaración de los Derechos Humanos es un documento que considera que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienable de todos los miembros de la familia humana; sin importar su sexo, orientación sexual, creencias, etnia, color, idioma o estatus socioeconómico, entre otras posibles diferencias que puedan caracterizar a cada hombre y a cada mujer. Sin duda, el humanismo y la Declaración de los Derechos Humanos han supuesto un enorme avance a la hora de definir como debe ser la relación entre todas las personas.

## Los Derechos de los Animales

Pero, ¿son los seres humanos los únicos que deben gozar de derechos?, ¿de ser respetados? Aunque son muchos los filósofos que han debatido a lo largo de la historia sobre la relación que debemos tener los seres humanos con los animales, en nuestros tiempos, ha sido el australiano **Peter Singer** quien ha cuestionado el estatus que hoy le damos a los animales y plantea qué animales y seres humanos, ambos con capacidad de sentir placer, dolor o felicidad, deben tener la misma consideración. Por tanto, para Singer no es la razón, sino la sensibilidad, aquello que debe dar un estatus diferente a los seres vivos entre sí. El antropocentrismo, defendido por el humanismo, es considerado por Peter Singer como algo inaceptable y considera necesario igualar los derechos entre hombres y animales, elevando el estatus de los animales al de ‘personas animales’.

Para el filósofo australiano, el hombre es solo una especie más de las que habitan este planeta. Esta forma de entender el mundo es

la base del veganismo, el cual considera falto de ética cualquier explotación hacia los animales, que no deben ser usados por el hombre como alimentos, vestimenta o en experimentación animal. Para el movimiento vegano esta explotación animal es equiparable a la discriminación que ha sufrido históricamente la mujer en una sociedad eminentemente patriarcal, las personas de raza negra por las de raza blanca o los miembros del colectivo LGTBIQ por los heterosexuales y, por ello, abanderan un verdadero 'movimiento de liberación animal'.

Para el veganismo, un humanista, como lo hemos entendido hasta hoy, es un 'especista', término peyorativo que se usa para definir a aquellos que no se suman a este movimiento revolucionario y siguen creyendo que el ser humano tiene un estatus superior al resto de las especies animales. Aquí cabría preguntarse sobre la corrección del término especista y si el antiespecismo, con el que se identifica el veganismo, podría denominarse también 'anti-humanismo'.

En el mundo natural todas las especies animales luchan por su 'propio interés' a costa de otras especies. Para el veganismo, el hecho de que el hombre pueda elegir qué comer, y que el consumo de productos de origen animal no sea necesario para su supervivencia e incluso le permita conservar una buena salud, hace que no sea justificable, en base al argumento del 'propio interés', que se haga uso de la vida de otros animales.

### Diferencias entre vegetarianos humanistas y veganos antiespecistas

El vegetarianismo tiene siglos de historia y lo han practicado personalidades tan destacadas en la antigüedad como **Pitágoras** o **Platón**, ilustres pensadores y artistas del Renacimiento como **Miguel de Cervantes** o **Leonardo da Vinci** y más recientemente científicos como **Thomas Edison** o **Albert Einstein**. En cambio, el veganismo es un movimiento muy nuevo.

El término 'vegano' aparece publicado por primera vez en 1949, en un artículo de **Leslie Cross** '*In search of Veganism*'. No será hasta 1986 en el que el término se incluye en el *Oxford Dictionary* como podemos leer en la web de '*provegano*'. Por tanto, los vegetarianos contemporáneos más veteranos lo son antes, incluso, de que se definiera el veganismo o que el concepto se conociera ampliamente.

El vegetariano no come carne, pescado ni ninguno de sus derivados y puede o no comer huevos o lácteos, vestir o no con ropas de procedencia animal o puede o no usar cosméticos en los que se haya experimentado con animales, y todo ello en función de su compromiso personal. El vegano ético rechaza y no come ningún producto de origen animal, incluidos huevos, lácteos o miel; no usa ropas cuyo origen sea animal y no usará cosméticos en los que se haya experimentado con animales; además, tiene la imperiosa necesidad de compartir su modo de ver el mundo con el máximo de personas posibles, a los que intentará sumar a su causa, mostrándose contrario con aquel que no experimenta su misma sensibilidad con los animales.

El vegetarianismo pone un límite claro en no consumir alimentos que hayan ocasionado la muerte directa del animal. El vegano tiene como límite no consumir ningún producto que de una forma directa o indirecta haya ocasionado la muerte o sea producto de la explotación animal. En este sentido debemos reflexionar sobre este aspecto ya que, en realidad, a lo máximo que se puede aspirar es a causar el menor daño posible, y no a dejar de causarlo. Cualquiera que sea la alimentación que practiquemos es imposible que no originemos con ella ningún tipo de muerte o dolor y, de la misma forma, es imposible evitar completamente la explotación animal para alimentarse, incluso cuando se practica una estricta dieta vegana.

Las labores agrícolas son responsables de innumerables muertes de insectos, reptiles, anfibios, aves y mamíferos ya que es inherente a su práctica, incluso aunque la agricultura sea de tipo 'ecológico'. Además, la agricultura, *per se*, es responsable de la destrucción del hábitat natural de miles de especies y de su extinción a lo largo de toda la historia; un vegano que tome piña procedente de Brasil podría estar contribuyendo a la desaparición de la selva amazónica y de todas sus especies animales. Si en lugar de fertilizantes químicos usamos estiércol, este vendrá con casi total seguridad de lugares donde se está explotando a animales; si, por el contrario, se usan fertilizantes químicos, sus efectos sobre el suelo y las aguas también ocasionarán la muerte de numerosas especies animales. Por tanto, en las dietas vegetarianas, no causar daño a animales no es una opción, tan solo se puede plantear donde establecer el límite al daño que se va a originar para mantener la propia existencia.

Para el veganismo el límite es el que ya conocemos, ya que para el mantenimiento de la vida no es necesario el consumo de ningún producto animal. Sin embargo, además de las necesidades nutricionales, el ser humano tiene también otras necesidades de tipo socioeconómicas y culturales que debemos considerar y que, en muchos casos, le hará difícil o imposible dar ese paso. Especialmente, esto será así cuando el consumo de carne o el uso de animales le sean vitales para su subsistencia, como pasa en gran parte del mundo subdesarrollado.

Precisamente, en los países pobres las poblaciones humanas consumen menos recursos y originan menos presión medioambiental por tanto, a pesar de una economía en la que se sirven de animales para sobrevivir, paradójicamente, podrían causarles menos daño a nivel global que aquellos veganos que viven en países desarrollados o en vía de desarrollo. Para el vegetarianismo es aceptable el consumo de leches y/o huevos, aunque hay que aclarar que existe una enorme variabilidad entre las distintas sensibilidades existentes, y puede ser que si bien para unos el consumo de huevos y/o leche sea solo asumible si proceden de granjas de ganadería extensiva o de gallinas criadas en libertad, para otros esto puede ser deseable, pero no imprescindible.

Estas diferencias entre vegetarianismo y veganismo se muestran insalvables para los veganos quienes, incluso, llegan a despreciar al vegetarianismo calificándolo de una 'simple dieta' frente al nuevo estilo de vida revolucionario que propone el veganismo. El vegano, por tanto, entiende que su práctica supone un compromiso real con la 'causa' y no comprende que el nivel de compromiso pueda ser menor que aquel que él adquiere. Para un vegano el vegetarianismo solo tiene sentido desde la perspectiva de ser una transición al veganismo, una transición que cuanto menos dure será mejor. Pero cuando el vegetariano no entiende su modo de vida como un paso intermedio para llegar a algo más, entonces el vegano podrá llegar a considerar al vegetariano como un 'traidor'; alguien que, con 'un nivel de conciencia mayor' que la que tiene el resto de la sociedad, no da el paso definitivo para evitar la

explotación animal, poniendo para ello, probablemente, mil y una 'excusas', que, desde el pensamiento vegano, son injustificables.

## La agresividad vegana y la sociedad

Hoy, gran parte de la población (me gustaría poder decir que toda la población) considera inaceptable que se defiendan posturas machistas, xenófobas, racistas u homófobas y podrá rebatir, airadamente, a quien no considere que todos los seres humanos deben gozar de los mismos derechos. Es fácil comprender que esa misma indignación la pueda experimentar quien no considere que haya una barrera tan clara entre los seres humanos y los animales y que los últimos deban gozar del mismo respeto que los primeros. Por ello, quien no tenga esta sensibilidad podrá ser objeto de una furia que desde esta perspectiva es absolutamente comprensible.

El ser humano, precisamente, nunca se ha caracterizado por tratar bien al ser humano. Desgraciadamente, tenemos numerosos ejemplos de ello a lo largo de toda la historia, siendo especialmente cruel todo lo acaecido durante la segunda guerra mundial, donde a millones de seres humanos ni siquiera se les trató como a personas. Por ello, me gustaría llamar la atención sobre el hecho de que para determinados individuos puede ser especialmente peligroso igualar al ser humano con otras especies animales, no dotándolo de una especial consideración ética.

Pongo un ejemplo que me llamó mucho la atención mientras debatía en cierto foro: al preguntar que a quien salvarían primero de un fuego si a un animal o a un ser humano, la respuesta, en algunos casos, no fue ni mucho menos clara, y en otros resultó contraria a la lógica y al sentido común. Tengo claro que esta postura no es la mantenida por todos los veganos, pero cabría preguntarse si la propia filosofía que sustenta el veganismo no propicia este alejamiento de la realidad.

También, hay que considerar que el veganismo tiende a desarrollarse en sociedades avanzadas que tienen cubierta sus necesidades básicas, por lo que resulta vital preguntarse, si es del todo legítimo que la preocupación por los animales se convierta en el mismo propósito de la vida, en un momento histórico en el que el ser humano sufre incontables injusticias sociales, hambre y guerras que no le aseguran el mínimo bienestar exigido por la Declaración de los Derechos Humanos.

Por supuesto, que ambas causas no son incompatibles y que se puede luchar tanto por el bienestar humano como por la liberación de los animales, pero no parece que ambas cosas se hagan con el mismo entusiasmo por todos los seguidores del veganismo. De hecho, la anteposición de lo animal a lo humano origina buena parte de los conflictos entre el veganismo y parte de la sociedad, la cual rechaza, o incluso ridiculiza el discurso vegano, y lo hace más intensamente a medida que este discurso se vuelve más radical.

El vegetarianismo humanista puede acoger distintas sensibilidades, incluso a aquellos que entienden que lo óptimo es excluir todos los productos de origen animal de la dieta y de otros ámbitos de la vida para minimizar el daño originado hacia los animales. Aunque en este caso, creo que el término veganismo no sería empleado aquí correctamente y que debería rescatarse el concepto de 'vegetariano estricto', ahora caído en desuso, para diferenciar a los vegetarianos humanistas de aquellos que no dan al ser humano una consideración ética especial y se consideran antiespecistas.

## A modo de conclusión

Para la supervivencia de la especie humana y, por tanto, para su bienestar y por 'interés propio', debemos volver nuestras dietas más vegetales y con menos contenido en alimentos de origen animal. Debemos minimizar el sufrimiento animal y proteger a estos dotándolos de [derechos específicos](#); tratar con el máximo respeto a todas las formas de vida existentes en el planeta así como a los ecosistemas. Y todo ello, sin perder de vista el valor especial que tiene el ser humano como ser viviente que, además de sentir, tiene una comprensión del mundo y una forma de relacionarse en él única y diferenciada. Este respeto al resto de las formas de vida debe entenderse dentro de un humanismo renovado o extendido, en el que el ser humano debe velar por el bienestar de todo el planeta y de todas sus formas de vida, algo que será imprescindible para apostar por un mundo más sostenible.

Del mismo modo, debemos entender que la realidad de cada persona en la sociedad humana, en la que vivimos, es diferente; que para muchos el veganismo o incluso el vegetarianismo es inaceptable desde el punto de vista de su realidad económica, social, cultural o, incluso, es imposible de practicar por motivos de salud. A todos ellos debemos darles opciones más saludables y sostenibles, y aquí es donde entran en juego dietas con menos productos de origen animal como la dieta flexitariana, en la que solo se consumen estos alimentos de modo esporádico; o aquella que se pueden ajustar más a nuestra realidad social, como es la dieta mediterránea, quizá seleccionando en ella, entre la horquilla de raciones de alimentos de origen animal recomendadas, sus límites inferiores.

La tendencia, en todo caso, debe ir en la dirección de ir aumentando la proporción de alimentos de origen vegetal en la alimentación, con el paso del tiempo, con las campañas educativas pertinentes y con la máxima comprensión y tolerancia posible, pero con paso firme y seguro.

– Este artículo forma parte de la newsletter especial '[Octubre: mes de la conciencia vegetariana](#)', publicada el 20 de octubre de 2022.

## Noticias Relacionadas

- [Las personas veganas en España han aumentado un 60% en relación al año 2019](#)
- [Quince preguntas y respuestas, basadas en la evidencia, respecto a las dietas vegetarianas](#)
- [Alimentación vegana y vegetariana en los menús de la restauración colectiva](#)
- [Del Día Mundial del Vegetarianismo, al del Veganismo; octubre, el mes más 'verde' del año](#)

**José M. Capitán** es graduado en Nutrición Humana y Dietética, máster en Agroalimentación y técnico especialista en Dietética y Nutrición. Trabaja desde 2002 en el Observatorio de la Salud del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla, imparte cursos desde hace más de veinte años y ha sido elegido, recientemente, decano de **Codinan**.  
@: [jmcapitan@gmail.com](mailto:jmcapitan@gmail.com). ([Todos los artículos](#)).