



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

**Trabajo de grado**

**CRÓNICA: Holocausto naturalizado**

**Presenta:**

**Angie Tatiana Gamba Cuesta**

**Tutor:**

**Sonia Milena Torres**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**

**Comunicación Social - Periodismo**

**Bogotá, D.C.**

**Mayo de 2019**

**Holocausto naturalizado**

**Investigación periodística**

**Angie Tatiana Gamba Cuesta**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de:**

**Comunicadora Social y Periodista**

**Tutora:**

**Sonia Milena Torres**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**

**Comunicación Social - Periodismo**

**Bogotá, D.C, mayo de 2019**

**Contenido**

**Lista de tablas..... IV**

**Lista de anexos..... V**

**Resumen.....6**

**Justificación.....7**

**Objetivo comunicacional.....8**

**Estado del arte.....9**

**Marco teórico.....10**

**Metodología.....12**

**Estructura de la crónica.....16**

**Producto: Crónica Holocausto naturalizado.....17**

**REFERENCIAS.....34**

**Lista de tablas**

**Cuadro protagonistas de crónica.....12**

**Cuadro estilo de pregunta.....13**

**Cuadro tipo de fuentes.....13**

**Formato de transcripción.....15**

**Lista de anexos**

<b>Anexo A. Transcripción entrevista #1 Andrés Giraldo.....</b>	<b>39</b>
<b>Anexo B. Transcripción entrevista #2 Frigorífico – Luis Leyva.....</b>	<b>55</b>
<b>Anexo C. Transcripción entrevista #3 Esteban Galindo (vigilias en mataderos) .....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo D. Transcripción entrevista #4 Nutricionista Milena.....</b>	<b>73</b>
<b>Anexo E. Transcripción entrevista #5 Paula Moreno – Líder CAV.....</b>	<b>84</b>

## **Holocausto naturalizado**

### **Resumen**

La presente investigación periodística se enfoca en el término veganismo como postura ética que está en contra de la explotación animal, dentro de la ciudad de Bogotá. En los últimos años este término ha sido comparado con estilos de vida, dietas, entre otras, por tal razón se decide realizar una crónica porque permite la narración detallada y objetiva, además de tener un lenguaje sencillo. Esta crónica busca evidenciar desde diferentes experiencias qué es el término veganismo y por quién se vela dentro de esta causa, dejando en claro que hay víctimas dentro del consumo de carne que sienten y piensan como el ser humano. Así, el presente trabajo mostrará posturas a favor y en contra del veganismo centrándose en tres temas principales: marchas por la liberación animal, alimentación y vigiliadas en mataderos. En cada uno de estos escenarios hubo inmersión por parte del periodista.

**Palabras clave:** Veganismo, antropocentrismo, especismo.

### **Justificación- Motivación**

El interés principal de realizar esta pieza periodística, a partir del tema “Veganismo”, enfocado a varios movimientos creados en la ciudad de Bogotá, parte de una reflexión personal frente al alto consumo de alimentos que provienen de origen animal desde siglos atrás, volviéndose así parte de una costumbre. Cabe aclarar que el sufrimiento animal está presente dentro de dicho hábito. Según el DANE (2018), se sacrificaron aproximadamente 26.367.814 bovinos en el país, donde 17.3 millones fueron hembras y 9 millones machos. Además, millones de gallinas son esclavizadas para obtener sus huevos y así mismo vacas son explotadas para extraer su leche.

Se han creado diferentes mitos frente a la alimentación vegana, haciendo creer que es importante el consumo de alimentos que provienen de animales, sin embargo, la Sociedad Americana para la Nutrición (2014) afirma:

Las dietas vegetarianas, incluida la alimentación vegana llevada a cabo correctamente, son sanas y nutritivas para adultos, bebés, niños y adolescentes, e incluso previenen enfermedades como hipertensión, cáncer, obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas. (p.2).

Teniendo claro el concepto de veganismo, que va más allá de una dieta a base de plantas, esta es una postura ética que está en contra de la explotación animal, la presente investigación ayudará a desmentir ciertos mitos creados alrededor del término, tales como: si no comes alimentos de origen animal se tendrá deficiencia, se tiende a enfermar más seguido, no pueden realizar deporte, las personas son débiles, su alimentación es incompleta. Se decide realizar una

crónica periodística, ya que es un género ambivalente, ya que genera información y presenta una interpretación a su vez. Esta crónica recreará historias de personas que han sido veganas por muchos años y física como psicológicamente se encuentran bien, realizando activismo en pro de los animales.

### **OBJETIVO COMUNICACIONAL**

Por medio de una crónica periodística se pretende visibilizar los diferentes movimientos que se crean frente al veganismo, así como los grupos que llevan una vida libre de explotación animal, logrando de esta manera desmitificar ciertos mitos que se han creado alrededor del término.

## ESTADO DEL ARTE

Dentro de la temática del veganismo se encontró una serie de investigaciones alrededor de este, por ejemplo: “Liberación animal” (Singer, P. 2001), es un artículo enfocado a la palabra *liberación animal* donde evidencia sus comienzos y el auge que ha ido teniendo en diferentes países, donde palabras como especismo generan mayor impacto en la sociedad. Además de resaltar a los animales no humanos como seres sintientes, dejando como evidencia que el ser humano también es un animal. Por otro lado, se habla de un tema de ética y reciprocidad, donde hay un respeto entre especies y de esta manera la cosificación de animales no debería existir; cuando una persona puede tener una alimentación a base de plantas.

Mientras que una investigación llamada: “EL MUNDO VEGANO: UN NUEVO ESTILO DE VIDA, UNA NUEVA ÉTICA” (Arango, C.2016) hace una investigación a profundidad, haciendo referencia a la creación del término, a la acogida que ha tenido en diferentes países y así mismo resalta las prácticas sociales que tiene un vegano, como el activismo que esta normalmente de la mano del termino veganismo, además, la autora hace una aclaración respecto al término, inicialmente se vio como un estilo de vida, pero realmente es una postura ética que está en contra de la explotación animal.

El Dr. Rodrigo González, médico cirujano, realiza una investigación con base al respectivo consumo de carne, al cual llamo: “¿*POR QUÉ NO COMER CARNE? UNA MIRADA CIENTÍFICA*” donde deja en claro que la digestión de una persona que consume carne es más lenta, en comparación a una alimentación a base de plantas. Además, el sobrepeso y el cáncer lo deja como una de las tantas enfermedades que puede producir el consumo de carne (vaca, oveja, pollo, etc)

Cada una de las investigaciones mencionadas anteriormente ayuda teóricamente frente a la presente investigación, ya que en estas se analiza el veganismo como algo sustentable y apropiado para el ser humano desde diferentes ámbitos, especialmente en la alimentación.

## MARCO TEORICO

Para construir el marco teórico de la presente investigación periodística, se recopilaron los principales conceptos que abordan este proyecto, identificando términos como veganismo, antropocentrismo, especismo, desde diferentes teóricos.

Se tomará la definición de **veganismo** desde el creador de este término (1944): Donald Watson, quien determina al veganismo como *“una filosofía de vida que excluye todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales”*.

Según Leslie Cross, miembro fundador del Vegan Society, aclara que el veganismo es: "La palabra veganismo significará la doctrina de que el hombre debe vivir sin explotar a los animales" (Cross, L., 1951, p. 6). Teniendo en cuenta las anteriores definiciones, se puede interpretar que el veganismo es un grupo de acciones que conllevan a una vida libre de explotación animal.

Para el termino **especismo** Peter Singer quien definió por primera vez el especismo en su libro *“Liberación Animal”* (1975) como "un prejuicio o actitud parcial favorable a los intereses de los miembros de nuestra propia especie y en contra de los de otras". Con esto respalda que los animales no humanos tienen sistema nervioso central, por lo tanto, son capaces de sentir dolor. Según la escritora Joan Dunayer, en su libro *Speciesism*(2004), define al especismo como: “una falla, en la actitud o en la práctica, al no conceder a cualquier ser no humano igual consideración

y respeto”; ya definiéndolo en términos morales es falta de empatía con otro ser, y allí es donde se habla de un antropocentrismo.

El termino **antropocentrismo** es mencionado constantemente cuando se habla de liberación animal, por ello Teresa Kwiatkoswka y Jorge Issa señalan: “El antropocentrismo es la condición ontológica del hombre. No podemos entender el mundo y la vida desde una perspectiva que no sea la específicamente humana. Lo que para nosotros es la «realidad» se halla sujeto a nuestra propia interpretación; vale decir, está condenado a ser «humanizado». El mundo natural deviene, así, mundo cultural; esto es, un mundo que existe única y exclusivamente como objeto de transformaciones” (1999: 262). Dejando en claro, que cuando se habla de antropocentrismo se refiere directamente a la exclusión de otras especies; dejando como poseedor de todo al ser humano.

## METODOLOGÍA

### 1. Proceso

- El primer paso que se dio dentro del diseño de la presente investigación periodística fue la elección del tema, al comprender que por parte de las personas hay gran desconocimiento con la palabra veganismo. Sin embargo, abarcar este término para una investigación era muy amplio, por ello se decide enfocar en diferentes movimientos veganos ubicados en la ciudad de Bogotá; así se logra reducir el campo de investigación.
- Al elegir el tema y tener claro los movimientos veganos a investigar (*Corriendo x los animales; corazón animal vegano, vigiliass en mataderos*), se empieza a indagar sobre las personas que pertenecen a estos movimientos y así mismo identificar quién tiene el perfil más acertado para protagonizar la crónica.

#### 1.1 Cuadro Protagonistas de crónica

Nombre	Cargo
Esteban Galindo	Activista y líder en las vigiliass en mataderos de Bogotá.
Paula Moreno	Activista y líder de Corazón animal vegano
Andrés Giraldo	Chef vegano y ciclista del Vegan cycling team

- Teniendo en cuenta estos personajes se decide dar uso como herramienta de investigación a la entrevista semiestructurada, Sabino (1992) afirma que “una entrevista no estructurada

o no formalizada es aquélla en que existe un margen más o menos grande de libertad para formular las preguntas y las respuestas” (p.97)

### 1.2 Cuadro estilo de pregunta

<b>Nombre</b>	<b>Movimiento</b>	<b>Estilo de pregunta</b>
Esteban Galindo	Acciones x los animales, vigilias en mataderos	Abierta
Paula Moreno	Corazón animal vegano	Abierta
Andrés Giraldo	Vegan cycling team, cocinando x amor	Abierta

- La elección de fuentes es importante y para esto se recurren a videos y lecturas como: Liberación animal- Peter Singer, V de veganismo- Roberto X, Fueron felices y comieron perdices: La barbarie que impide el retorno a las fuentes veganas – Alejandro Goldstein; entre otros. (En anexos se encuentra la transcripción de las respectivas entrevistas a fuentes)

### 1.3 Cuadro tipo de fuente

<b>NOMBRE</b>	<b>CARGO</b>	<b>TIPO DE FUENTE</b>
<b>Luis Alberto Leyva</b>	Jefe de experiencia del cliente (frigorífico Guadalupe)	Testimonial
<b>Claudio Bertonatti</b>	Ambientólogo	Documental

<b>I24NEWS (Entrevista Gary Yurofsky)</b>	Medio informativo	Documental
<b>ONU</b>	Organización internacional	Documental
<b>Milena Molano</b>	Nutricionista de Consuvelg	Testimonial
<b>DANE</b>	Entidad responsable de la planeación, levantamiento, procesamiento, análisis y difusión de las estadísticas oficiales de Colombia.	Documental

- Para comprender cada una de las situaciones que viven estos personajes y sus diferentes eventualidades a las cuales asisten, la periodista que realiza esta investigación decide aplicar como herramienta periodística, la inmersión, ya que el cronista German Castro Caycedo (2018) afirma que es importante escribir luego de conocer cuanto sea posible los lugares donde ocurren las cosas. No todos los grupos tienen los mismos códigos y formas de expresarse. Por esta razón, en medio del proceso de investigación se piensa en la inmersión a los diferentes espacios que frecuenta un vegano.
- Se realizan las diferentes entrevistas a fuentes principales, secundarias y personajes dentro de la crónica. Las entrevistas son realizadas en los espacios donde más frecuentan o en sus lugares de trabajo. Algunas de las entrevistas que se pensaron inicialmente no fueron posibles, ya que no se abrió espacio para realizarlas, entre estas: empresa Alpina quien dijo que la información que necesitara podría ser buscada en la página. Frigorífico San Martín que nunca se obtuvo respuesta, habiendo enviado una carta. Además, no se pudo contactar al concejal Roberto Sáenz.

- La transcripción de las entrevistas ayuda a darle sentido a la crónica, ya que al ir transcribiendo se permite que haya cambios al momento de escribir la pieza periodística. La transcripción se realiza en un formato donde va el nombre del entrevistado y contenido de la entrevista.

#### 1.4 Formato de transcripción

<b>Nombre de archivo</b>		
<b>Ubicación del archivo</b>		
<b>Duración del archivo</b>		
<b>Participante</b>	<b>Texto</b>	
<b>Entrevistador</b>		
<b>Entrevistado</b>		

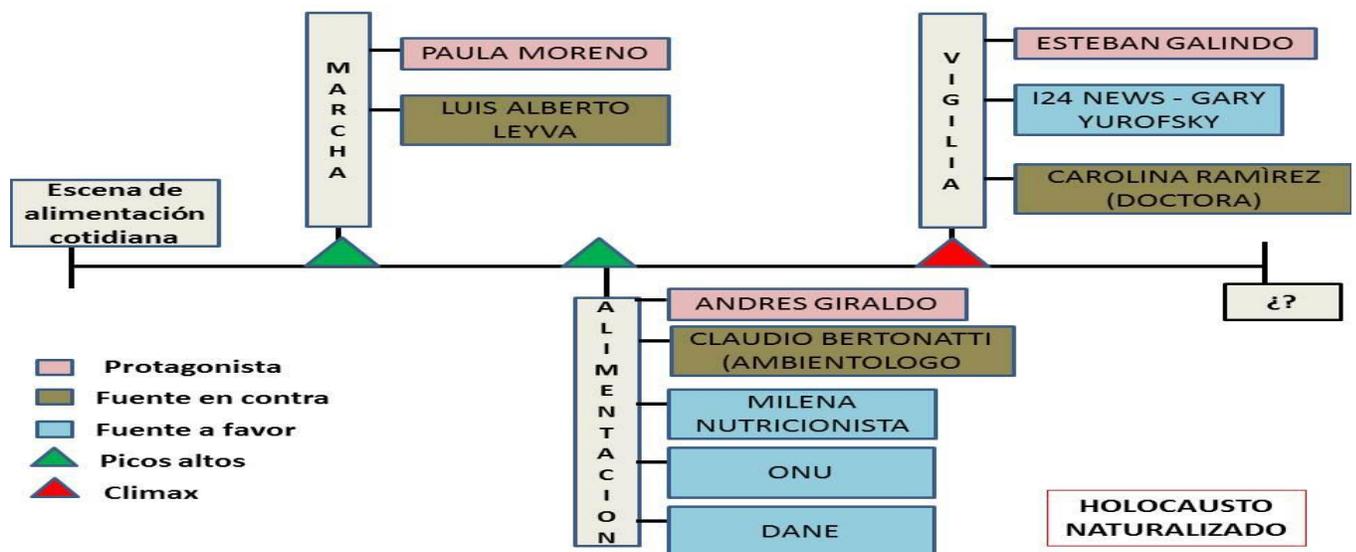
En este espacio también se empieza a realizar una limpieza de contenido, ya que se observa qué funciona en la crónica y cuáles son los elementos que no aportan.

- Se inicia la redacción de la respectiva pieza. Inicialmente se pensaba tener un solo personaje que llevaría el hilo conductor de la historia, este sería Esteban Galindo, sin embargo, al empezar a escribir e intentar unir el texto fue complicado, ya que no había armonía entre los párrafos. Por esto se decide hacer una crónica con tres protagonistas, dividiéndolos por medio de subtítulos, en el que cada uno se enfoca en un subtema del veganismo. Cada subtítulo tiene un formato de fecha, donde se coloca el día, mes, año y

hora; se decide usar esto para contextualizar al lector con el tiempo, de esta manera logrará tener mayor conexión con el texto.

- Dentro de la crónica se manejan los picos altos en los diferentes subtítulos, buscando ir de un momento fuerte a uno más profundo, logrando así llegar al “clímax” de la crónica, que en este caso es el sacrificio de una vaca mientras diferentes activistas se encuentran realizando mesas de información fuera del matadero.

## 2.0 Estructura de la crónica



### 3.0 Producto

#### Holocausto naturalizado

Plácido día, el sol está en su punto más alto, las personas adultas se cubren con sombrillas de diversos colores y otros tan solo usan lentes de sol, algunos van en familia e ingresan a diferentes restaurantes, y otros deciden hacer “su paseo de olla”. Llega la hora del almuerzo, un almuerzo rolo; como algunos llamarían. Colocan un mantel de color blanco y rojo de forma rectangular, alistan su canasta de picnic, sacan la bebida principal en tamaño familiar, una gaseosa oscura no les puede faltar y por fin destapan la olla: res, pollo y cerdo para que todos se puedan alimentar. Justo antes de dar el primer bocado escuchan a muchas personas decir: “ahí están, esos son, asesinos sin razón”, se alertan y el día empieza a tener otro matiz, miran a todos los lados para identificar y capturar al asesino, se observan entre si y se preguntan “¿la víctima será un niño? ¿Un anciano? ¿Será un robo? ¿Qué caso nos encontraremos en esta ocasión?”

#### Mientras ellos no tengan voz, no dejaran de escuchar la mía

**04 de noviembre de 2018, 9:00 am.** El parque de la 93 no está lleno, pero tantas personas alrededor hacen multitud, algunos transeúntes se acercan a mirar y preguntar, al ver las imágenes de los carteles ubicados en el suelo comprenden la situación, en ellas hay rostros de animales tristes, mutilados, animales que conforman el plato promedio de un bogotano diariamente. Poco a poco fue llegando más gente, algunos con su medio de transporte sobre ruedas y en su mayoría caminando.

Paula Moreno, médica veterinaria y activista por la liberación animal es miembro de *Corazón animal vegano*, un restaurante y un hogar de paso para muchos animales. Ahora se encuentra liderando la marcha junto a diversos compañeros, algunos portan máscaras de diferentes

animales: vacas, cerdos, aves, entre otros. Ella sostiene un extremo de su cartel que dice, “*LIBERA A TUS ESCLAVOS*”. Al fin empiezan a avanzar y oficialmente inicia la primera marcha por la liberación animal en la ciudad de Bogotá.

Paula, junto a su hermana, crearon *Corazón animal vegano*, uno de los colectivos que promueven el veganismo, este colectivo se dedica a rescatar a diversos animales que se encuentran en la calle en estado crítico, les brindan un hogar y los ayudan en su proceso. Hasta la fecha han rescatado perros, gatos, ratas, caballos, entre otros, sin embargo, antes de originarse el colectivo, no había suficiente dinero para ayudar a todos los animales rescatados, por ello deciden crear un espacio donde venden alimento libre de explotación animal, todo es de origen vegetal; y con lo recolectado se compran medicinas y cualquier tipo de tratamiento que deba realizarse a cada uno de los animales no humanos.

Este colectivo se encuentra ubicado en la localidad de Suba, al llegar se escuchan los ladridos de varios perros y al abrirse la puerta lengüetazos cubren la cara y manos de cualquier visitante, además de los pelos de colores que se añaden a su ropa en cuanto se ubican en el sofá de la entrada. En el día hay un momento de silencio, los ladridos acaban, solo hay patas estiradas que piden más amor y caricias, porque en este lugar además de sanarlos físicamente, les sanan el corazón, allí conocen qué es sentirse querido y dejar de ser un fantasma callejero.

No obstante, el objetivo de este colectivo va más allá de ayudar animales domésticos, como su nombre lo indica, lleva la palabra “vegano”. Para Paula el veganismo es una postura que está en contra de la esclavitud de los animales, que cosifica y normaliza esa violencia en la sociedad, esta es una puesta en práctica para no usar a los animales en ningún ámbito, como lo es: el

vestuario, los productos de aseo, el entretenimiento, la experimentación y la alimentación, ni para ningún tipo de uso que se pueda dar; esto viene a convertirse en una práctica de vida.

En la capital de Colombia hay diversos colectivos y organizaciones que promueven el veganismo, lo que es definido, según Donald Watson, activista y creador de su mismo término en el año 1944, como *“una filosofía de vida que excluye todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales”*. Dentro de los diversos movimientos que se llevan a cabo en la ciudad de Bogotá, se realiza activismo con distintas metodologías para llegar a la sociedad en general.

Por esto *Corazón animal vegano* apoyado por otros colectivos y organizaciones decide realizar la primera marcha por la liberación animal en la ciudad de Bogotá teniendo en cuenta que las marchas por esta causa se han llevado a cabo desde hace ya varios años en diferentes países. Marchas que se han practicado en países como Uruguay, Argentina, España, Inglaterra, México, entre otros y que se ejecuta anualmente, sin tener una fecha establecida y unificada para realizarla. Busca la liberación de animales que se encuentran en zoológicos, granjas, jaulas, mataderos, laboratorios de experimentación; el objetivo de esta marcha es concientizar a personas y hacer un llamado a la comunidad para que no apoyen la explotación animal. Además, es una marcha en memoria de los animales que han sufrido las consecuencias del antropocentrismo humano y finalmente han muerto en estos lugares sin haber tenido una vida digna. La normalización de la violencia hacia los animales es un sonido de alarma para los protestantes. Estas marchas aprovechan para promover el veganismo como instrumento en contra del especismo, este es una discriminación que se basa en la diferencia de especie animal, es decir, su especie determina para qué será utilizado y/o explotado.

Cada año hay mayor participación de los ciudadanos, principalmente jóvenes que han decidido ser veganos por diferentes razones personales. A pesar de que en Bogotá es la primera marcha con este objetivo a la que asisten aproximadamente 300 personas se decide hacer en noviembre porque es considerado el mes del veganismo, dado que el 01 de noviembre es el día Internacional del veganismo. Personas de diferentes etnias, religiones e intereses socioculturales, pero con una misma postura éticamente hablando: no más uso ni explotación contra los animales; asisten al lugar de encuentro, viajan de diferentes partes del país, como el Amazonas, Cundinamarca, la Costa Atlántica, entre otros.

Durante miles de años la carne ha sido estimada como una fuente de alimentación en pro de la evolución humana, sacrificando de esta manera a animales considerados alimento (gallinas, cabras, vacas, cerdos, peces, entre otros). Según Luis Alberto Leyva, jefe de experiencia del cliente del Frigorífico Guadalupe: *“El sacrificio es un proceso que a algunas personas puede parecerle dramático y fuerte, igual implica quitar la vida a un animal, pero los animales fueron criados para eso, ellos desde que nacen tienen su destino como proveedor de un alimento, de una proteína para una población”*. Uno de los errores argumentativos en los que incurre la sociedad es pensar que el ser humano está en la cima de la cadena alimenticia o cadenas tróficas y que su ingesta de nutrientes depende del consumo de animales.

Sin embargo, en medio de la marcha de liberación animal es lo que se busca aclarar, los estudios confirman que el ser humano es omnívoro, a pesar de ello, la elección está en cada persona. El ser humano puede tener una alimentación a base de plantas sin ningún inconveniente, entonces, ¿cuál es la real necesidad de acabar la vida de seres altamente sintientes? No es que los veganos no quieran comer carne, es que no quieren fomentar, ni legitimar el asesinar animales.

Por ejemplo, la industria de la miel explota a las abejas, iniciando por la muerte de abejas macho para la extracción de su semen y la inseminación artificial a la abeja reina. Luego de ser inseminada se les cortan sus alas, llamando a este proceso *clipping*, para que no puedan escaparse. Cuando las abejas producen su propia miel son aplastadas en el proceso de extraer y colocar los nuevos paneles o al remover la respectiva miel. Una cucharada con miel es el costo de la muerte de decenas de abejas.

Por otro lado, el ambientólogo Claudio Bertonatti, afirma en su texto: La confusión del veganismo, que el ser vegano puede evitar la muerte de ciertos animales domésticos, sin embargo, los animales silvestres se ven afectados ya que el primer impacto que se genera es la deforestación, se desalojan ciertas especies para poder plantar, por lo tanto, hay una muerte indirecta. Además, los veganos están en la lucha de salvar a los animales domésticos, pero esto no están en peligro de extinción, mientras que especies silvestres sí lo están; a lo que él dice: *“si comes carne matas animales, si comes plantas también”*. No obstante, según el documental *Cowspiracy* dirigido por Kip Andersen y Keegan Kuhn: *“para alimentar una persona vegana en un año se requiere de 675 m2 de terreno; al alimentar a una persona vegetariana que incluye huevos y lácteos se necesita tres veces más tierra. Y para alimentar a una persona omnívora se requiere 18 veces más de tierra”*, lo que quiere decir que la gran cantidad de tierra usada para un omnívoro puede estar restando hábitat y poniendo en peligro de extinción a ciertos animales, incluso más que una persona con alimentación a base de plantas. Este documental basa su información con datos oficiales de la Food and Agriculture Organization (FAO) Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Con cantos, aplausos, tambores, máscaras, disfraces, gritos y carteles se está apoyando toda la marcha, ésta finaliza en la Plaza de Bolívar y el sol los acompaña todo el camino, colectivos con

diferentes estrategias se unen a la marcha, no solo veganos asisten. también vegetarianos hacen parte del desplazamiento.

Una vaca destinada a ser explotada estará toda su vida conectada a una máquina para extraer su leche, su vida natural y sin explotación debería ser de aproximadamente 20 años, pero no es así, una vaca cosificada por la industria tendrá un rango de vida entre 4 y 5 años hasta que su cuerpo no resista más y termine siendo producto de la industria cárnica. Además, terneros recién nacidos son apartados de sus madres para que no consuman de esa leche, muchos de ellos son silenciados al nacer. Para los veganos no se trata de no consumir proteína animal, sino que se replantean ¿qué sufrimiento hay detrás de ese alimento?

La alimentación entre veganos y vegetarianos se diferencia en que el ovolactovegetariano excluye cualquier tipo de carne en sus comidas, mientras que el vegano tiene una alimentación basada en plantas que excluye todo tipo de producto de origen animal. Además, el vegetariano usualmente deja de consumir carne por temas de salud, mientras que un vegano tiene una postura ética que está en contra de cualquier tipo de esclavitud animal.

Todos caminan a un mismo paso, hasta perros se unen a la marcha, el 98% de las personas que participan en la caminata gritan y cantan mientras que los demás ingresan a aquél restaurante, una grande M de color rojo y el amarillo resaltan su nombre. Hay personas de todas las edades, dialogan unas con otras. El trabajador empieza a hablar en voz alta luego de atender a un cliente; combo #35: un cuarto de cadera de vaca junto con un día de esclavitud de la misma vaca antes de ser asesinada para poder extraer su leche y así tener como resultado queso; además 5 porciones de pollo triturado vivo. Traducción: hamburguesa de res con doble queso y una porción de nuggets para niño.

En esto, uno de los líderes de la marcha toma la vocería, hay un silencio absoluto en el restaurante, hasta los trabajadores guardan silencio, en el lugar se observan sonrisas y miradas desviadas, pues alguien en frente de ellos les está diciendo que al estar allí sentados son testigos de asesinatos, asesinatos de inocentes que jamás pidieron nacer que no entienden por qué esos seres llamados humanos les hacen tanto daño. Pero esas señales y gestos no son motivos para detenerse con la charla, pues saben que esas mismas señas les demuestran que están siendo escuchados y eso es suficiente. A McDonald's, otros restaurantes y a muchas personas se les deja una semilla este día, por primera vez escuchan la palabra veganismo, y como ocurre con las plantas, varias de esas semillas germinan y otras siguen intactas.

El objetivo de la marcha se logra, las personas ven un grupo grande desplazándose, cantando arengas (canciones con un mensaje) por el respeto a los animales y llevando letreros, la gente se acerca a preguntar y se les entrega volantes con alternativas. Al ingresar a restaurantes hay un impacto muy fuerte, puede que no todas las personas lo acepten porque se presenta un choque cuando alguien más le dice de frente por primera vez que está aprobando una esclavitud y que es partícipe de un asesinato. El veganismo busca reconstruir una cosificación que se ha vuelto cultura y ha sido legalizado, a lo que menciona Paula: *“no por ser algo legal significa que este bien”*.

**Si yo amo tanto los animales ¿por qué me los estoy comiendo?**

**11 de enero de 2018, 12:00 pm.** Fogón encendido y agua en ebullición, prueba su primera cucharada, está en su punto de cocción, saca todo el carne, lo deja reposar y secar dentro del colador mientras que en otra olla el aceite está calentándose, al echar el carne salta un poco el aceite, como bien dicen por ahí el aceite y el agua no van; así como le sucede a Andrés Giraldo,

la proteína animal y sus platos tampoco van de la mano. Él es chef vegano y trabajador independiente, además es activista por la liberación animal. Duró 11 años siendo lactovegetariano y posterior a esto lleva 6 años siendo vegano.

Andrés supo que la comida sería su compañera de vida, pero no cualquier alimento, él se refiere a la comida libre de explotación animal. Todo inicia cuando hace un análisis de lo que hay detrás de la comida que consumen los seres humanos diariamente, (pescado frito, sudado de res, pollo apanado, etc.) y así llega a la conclusión de que estos han sido maltratados, explotados y asesinados, de esta manera toma la decisión de hacerse vegetariano. Aunque una vieja amiga tuvo que ver con esta decisión, una lengua larga, nariz mojada y pelaje de color negro y blanco le hizo reflexionar, ella era una pequeña dálmata que con tan solo 4 meses de vida falleció, dejando a su amigo solo. Justo cuando ella le da su último despido, una mirada con un brillo en los ojos y un parpadeo final, le hacen preguntarse a Andrés *“si yo amo tanto los animales ¿por qué me los estoy comiendo?”* Y a partir de allí su vida cambió, sus comidas y su dedicación en la cocina tuvieron una dirección que lo motivaron a hacer varios cursos para especializarse en comida vegetariana y justo a los 11 años de llevar este patrón de alimentación se replantea si el ser vegetariano es suficiente para salvar a los animales, allí es cuando conoce la palabra veganismo, por medio del encuentro que tiene con la industria láctea.

Hay gran desconocimiento frente a ese proceso industrial, antes de que la leche este envasada y lista para distribuir. Por ejemplo, 18 litros de leche son producidos por una vaca, ella no puede desplazarse, luego de que ingresa observara el mismo lugar por el resto de su vida. En su parte trasera hay varias mangueras que la esperan para ser conectada, cada una es colocada en los respectivos pezones, por lo tanto, la ubre, el órgano mamario de la vaca se vuelve el gran negocio de esta industria. Estas máquinas para ordeño pueden llegar a producir rasguños y

cortes, y a su vez causar una mastitis en la vaca, ya que se puede presentar alguna bacteria en la misma ubre. Cabe aclarar que esto se puede producir tanto con las máquinas de ordeño como dentro de las mismas granjas. Aunque una bacteria no es lo peor que le puede pasar, es el sufrimiento que le genera que le arrebaten sus bebés una y otra vez durante toda su vida.

Andrés luego de conocer y comprender la esclavitud a la que están sometidas las vacas decide dejar los lácteos por completo y así cambia su alimentación a una alimentación a base de plantas, recreando sus platos y veganizandolos, no solo para él sino para sus amistades y su misma familia.

### **21 de enero de 2018, 6:00 am.**

La luz está encendida, es el segundo piso de la casa, se levanta, es la hora de preparar el desayuno de su padre, quizá el momento más difícil de su día. Abre la nevera, una cubeta de huevos lo reciben, saca dos de ellos, los golpea dos veces para colocarlos sobre el sartén negro que empieza a sonar mientras se van fritando, les coloca una tapa encima, solo puede sentir tristeza en su corazón, sabe que detrás de esos huevos hay miles de gallinas explotadas.

Según la Federación Nacional de Avicultores de Colombia, en el país hay aproximadamente 42.737.341 gallinas ponedoras enjauladas de las cuales, por mes, se obtienen 7.357.869.323 unidades de huevos, estas las ubican en dos tipos de jaulas ponedoras, por un lado, las colectivas donde se mantienen de 6 a 12 gallinas; mientras que en las individuales se pueden ubicar hasta 2 aves. El ciclo de vida de una gallina no explotada es de 6 años, sin embargo, una gallina ponedora se le reducen sus años de vida a tan solo 18 meses, ya que cuando dejan de poner con la misma periodicidad son descartadas y pasan al sacrificio.

Andrés sirve un vaso con yogurt, yogurt hecho con leche de almendras, lo prueba antes de alistarlo, respira, toma aire y espera que no se dé cuenta. Los huevos están fritos, los saca del sartén, coloca panes y está listo el desayuno de su padre, baja cada uno de los escalones muy lentamente, cada escalón muy limpio, todos de color blanco, gira hacia el lado derecho y se encuentra con una puerta grande del mismo color de los escalones, toca la puerta, escucha: “*sigá*”, ingresa y se dirige a la cama, una cama doble, aunque solo duerma una persona, en frente un televisor grande que transmite las noticias en ese momento, da unos cuantos pasos más y Andrés le entrega el desayuno a su padre que hace cara de satisfacción al ver su comida, toma el yogurt en sus manos y lo lleva a su boca, lo saborea y sonríe, no dice nada, eso hace que Andrés se sienta tranquilo y, de cierta manera, feliz. Una vez más su papá no se dio cuenta que está consumiendo yogurt vegano, yogurt libre de sufrimiento animal.

A pesar de los seis años que lleva siendo vegano, su papá no lo es. Él de 79 años, no le gusta y no puede cocinar. Vive en casa con uno de sus dos hijos, aunque conoce la palabra veganismo y sabe al respecto, no está de acuerdo, fue criado con el pensamiento antropocentrista, donde el ser humano es el centro de todas las cosas, por lo tanto, los animales son comida, nacieron para eso y hacen parte de la cadena alimenticia.

Sin embargo, en una entrevista realizada por el medio informativo i24news a Gary Yourofsky; activista en defensa de los derechos de los animales, expresó que “*esto es un holocausto, incluso peor que lo ocurrido años atrás hacía los judíos por los Nazis, en ambos casos hay desmembramiento, tortura y asesinato a seres inocentes. Los animales deben ser considerados como seres sintientes, ya que sienten dolor, alegría, ansiedad, miedo; la única diferencia frente a los humanos es que estos no se pueden comunicar por medio del habla*”. Por lo tanto, se

presenta inmoralidad, asesinar a alguien de la especie humana es en términos morales y éticos lo mismo que asesinar a un animal.

Andrés le cocina alimentos de origen animal a su padre, y aunque su hermana le ayuda con la res, el pollo, el pescado y cualquier tipo de producto animal, él debe calentarle diariamente, es una confrontación interna, ya que hay un choque entre el amor por su padre y su postura ética frente a la no explotación animal. Aunque cada mañana sea frustrante saber que un cadáver pasó por sus manos y que hizo parte de un sufrimiento, sabe que su principal deber está con su padre, pues es su familia y él tiene claro que hasta que fallezca él no dejará de hacer ese sacrificio por él.

Aunque hay muchas personas como el padre de Andrés, negadas al tema del veganismo, por desinformación y costumbre, hay otros ciudadanos que resaltan su poco interés frente al veganismo debido a los altos costos que se pueden ver dentro de una alimentación vegana, de hecho, muchos desisten de hacerse veganos por esto, sin embargo, Andrés menciona: *“Ser vegano de restaurante es costoso, si eres vegano y tú mismo preparas tus alimentos se te van a reducir muchísimo los costos. Es totalmente falso que la alimentación vegana sea más costosa que una alimentación a base de productos de origen animal”*.

Sin embargo, por la demanda que está teniendo la alimentación vegana, actualmente hay opciones en muchos lugares de la ciudad de Bogotá al igual que en muchas ciudades del mundo que ofrecen este tipo de comida, además Andrés expresa que *“la mayoría de los restaurantes hoy en día tiene opción vegana”*. En esta ciudad existen más de 300 sitios donde se puede conseguir alimentos libres de explotación animal: Pan de nobles, Mandrágora veg, Corazón

animal vegano, por nombrar algunos de los más populares y más conocidos entre la comunidad vegana en la capital del país.

En Alemania hay 1,3 millones de personas que apoyan esta postura ética, es uno de los países más fuertes en el auge del veganismo, tienen diversas heladerías, más de 400 restaurantes e incluso 3 supermercados donde su venta es exclusiva de alimentación libre de sufrimiento animal. La primera cadena de supermercados veganos se crea en Alemania en el año 2011, llamada “*Veganz*”, ofrece varias alternativas aptas para veganos, al vender solamente alimentos de origen vegetal. En América Latina, los países más fuertes en temas de veganismo son Argentina y México, que en los años 2017 y 2018 han aumentado el número de veganos exponencialmente, mientras que Colombia, aunque actualmente ha aumentado la cantidad de restaurantes y de opciones veganas no hay mayor impacto respecto al consumo de alimentos de origen vegetal. El número de personas veganas viene representando el 1% a nivel mundial, (no hay un estudio oficial).

El desayuno de Andrés generalmente es: pericos de tofu preparados con guiso y champiñones y se complementa con una arepa o galletas integrales, junto con una colada en leche de almendras y avena, “*fácil y delicioso*”, dice él. Esto puede ser uno de los tantos desayunos de un vegano.

Según la Organización de la Naciones Unidas ONU, la alimentación vegana lograría salvar al mundo del hambre pues la tierra que es utilizada para la ganadería podría ser usada para cultivar diversos alimentos que erradicarían el hambre en el mundo. Al hacer la comparación, en dos años un cultivo de soja podría producir hasta 6000 kg de alimento, el mismo tiempo que una vaca requiere para ser criada y pesar 400kg, peso necesario para ser sacrificada, de los cuales el 85% de ese peso es destinado para alimento.

Andrés no solo cocina comida vegana, también realiza activismo por medio del deporte al practicar ciclismo, fútbol y atletismo, y desde que es vegano se ha preguntado ¿Por qué hacer de los animales un recurso y no una compañía en el planeta?

### **Hoy pongo mi voz por los que no la tienen, hoy me uno a su grito de dolor**

**5 de marzo de 2018, 8:00am** Hombre alto, delgado, de tez morena y unos lentes rectangulares, ellos acompañan a Esteban en cada uno de sus días. En este momento se dirige a trabajar, mira para ambos lados es el momento de cruzar la calle y enfrentarse a la multitud de personas que esperan tomar el articulado de Transmilenio. Las personas caminan muy lento, hay un trancón de transeúntes en la estación de marly, algunos con una fragancia suave que hacen recordar aquel pastizal lleno de flores de distintos colores, otros tan solo transportan al caño más cercano a la casa. En vista de que no hay mucho movimiento en la estación, se transporta a un recuerdo y hace similitud con lo que vive en ese momento, cierra bien las cremalleras y aprieta muy fuerte su maleta para disponerse a recordar. Estar ahí le hace pensar en aquellas 8, 9,10 o más reses que ubican en las jaulas de los mataderos, y justo cuando están cerca a su final, las disponen a caminar en fila, golpeadas por palos y cargas eléctricas por si intentan retroceder; aquella frase colombiana “*como vacas para el matadero*” no es sacada de un cuento de niños, es una historia real que viven miles de animales diariamente.

Según un estudio del DANE, en el año 2015 se sacrificaron 22.527.783 en comparación al año 2018 que se sometió a 26.367.814 reses, los cuales 17.3 millones son hembras y 9 millones son machos, teniendo en cuenta diferentes canales y las diversas exportaciones tanto de carne bovina como de animales vivos. Departamentos como Córdoba, Santander, Antioquia, Casanare, Meta y Caquetá son los principales productores de carne en Colombia.

Esteban diariamente se dirige hacia su casa, cuando abre la nevera se encuentra con huevos, leche y proteína animal, esto se debe a que su familia evidentemente no es vegana, y aunque su objetivo cada día es hacerlos comprender el daño que hacen a seres sintientes cuando apoyan la compra de estos productos, busca que algún día se hagan veganos. Según Milena Molano, nutricionista de Consuvelg, *“la transición no es necesaria, una persona puede ser vegana sin necesidad de haber sido vegetariana o haber disminuido el consumo de alimentos hasta dejarlos en su totalidad. Lo importante es una alimentación balanceada, o como muchos le llaman, la dieta vegana”*. La nutricionista resalta que el veganismo no se reduce a una dieta, *“se debe tener la postura ética en contra de la explotación animal, si se considera una dieta en cualquier momento se puede dejar y en esto no consiste el veganismo”*.

Esteban es partícipe de diversos colectivos que buscan abolir la explotación animal, entre estos se encuentra *“Acciones x los animales”*, colectivo creado en el 2016 por un grupo de veganos que busca llegar a las personas a través de actividades académicas y deportivas como el ciclismo, atletismo y fútbol. Sin embargo, esto no es suficiente, pues él dice *“no a todas las personas se les llega igual, hay personas que aman el deporte, hay personas que son más sentimentales, entonces de ahí se desprende el cómo llegarles y generar un impacto en cada uno de ellos”*. De esta manera, él decide hacer vigiliass en mataderos, esto, para darles un último despedido a los animales y quizá el primer cariño en toda su vida.

La vigilia en los mataderos es una acción que lleva realizándose años atrás desde diferentes partes del mundo, esto consiste en la unión de un grupo de activistas que se acercan a un frigorífico desde muy temprano para esperar que lleguen los camiones con los animales (cerdos, vacas y toros), ellos llevan agua y amor para darles en medio de su despedido, generalmente este tipo de activismo es llevado a cabo por la organización *“The Save Movement”* que al igual que

otras organizaciones a nivel mundial por los derechos de los animales, ejecuta su respectivo activismo en varias ciudades del mundo y cada vez más aumenta el número de los activistas.

En Bogotá hay varios mataderos: Frigorífico Guadalupe, Frigorífico San Martín, Matadero el Uval, entre otros. No obstante, el Frigorífico Guadalupe es el principal centro de negocios y servicios del sector cárnico y sus derivados en el país, este se funda en el año 1964, pero su inauguración es en el año 1966 con el sacrificio de una primera res.

Esteban resalta que los diferentes movimientos que se han creado van más allá de llamar la atención, se trata de comprender que los animales son seres sintientes y merecen vivir como los seres humanos, *“sufren como nosotros, les duele como a nosotros, es solo ver sus ojos, hay miedo”*.

Son las 6:00 am, hay 8 activistas con chaquetas gruesas de varios tonos en el lugar, buscan cubrirse del frío, cada uno tiene una maleta y dentro de ellas hay botellas de agua, agua que llevan a seres que aún no conocen pero pronto verán a los ojos, también sostienen dos pequeños carteles que hablan de veganismo, es un lugar aislado tan solo se observa de lejos algunas reses, en su mayoría de color blanco pero no se pueden acercar, los divide unas rejas de color rojo dispuestas por todo el lugar. Ubican todo su material y se quedan en frente del matadero, no solo buscaban despedirse de los próximos sacrificados, sino realizar una mesa informativa para hablar sobre el término veganismo. Se sientan a mano derecha en el andén esperando que lleguen los camiones.

Después de tanto silencio, se escucha el motor de un carro, Esteban se levanta y alcanza a ver uno de los camiones que se acerca a ellos cada vez más. El conductor se baja y deja el camión estacionado y se marcha, en ello los activistas se acercan, tocan a los cerdos, y les brindan agua,

algunos animales aceptan el cariño recibido, otros se echan hacia atrás, hay temor en sus ojos, son humanos, los mismos que tanto daño les han causado durante su corta vida. Continuación a esto dan paso a la segunda parte, empiezan con la difusión de la temática del veganismo a las personas que van llegando, que se están yendo y transeúntes que quieren saber al respecto o que les llamó la atención los carteles. Cuando ya está pronto a acabar la jornada, ocurre algo que no se esperaban.

Se acerca un grupo de personas vestidas de color blanco, botas amarillas, algunos con cachucha, su rostro no muestra amabilidad y menos cuando manchas de sangre cubren su vestimenta. En cuanto llegan al punto, se genera una discusión porque les exigen a los activistas que deben marcharse, ninguno de los dos lados cede; se acerca otro compañero de la carnicería de en frente y saca de su bolsillo un arma blanca. A pesar de las amenazas, los carniceros son los que se marchan. Mientras que los activistas hacen caso omiso a sus palabras y continúan haciendo su ejercicio de concientización. Hay un silencio y en la lejanía se escucha el lamento de cada uno de los animales que se encuentra dentro del frigorífico.

Formadas, una sigue a la otra, si una camina más lento la otra la golpea, mugidos por parte de todas, llantos sin parar, ¿por qué lloran? ¿Saben que va camino a su final? ¿Lloran por sus crías? Preguntas que no tienen respuesta, o de hecho sí, su razonamiento no será como el de un humano, pero sienten y perciben que lo que se acerca no es lo mejor, los mugidos de sus compañeras no son alentadores. Un trabajador espera por ellas a unos cuantos escalones arriba, al verlo retroceden, mientras que otro se encuentra con un palo detrás de ellas para que del golpe continúen su camino. Tuercen sus ojos, piden piedad, pero aun así la fila es larga y no pueden esperar; llega la primera, mueve su cabeza de un lado para otro, mira fijamente a su matarife, cuando su energía no da más pierde la batalla frente a su contrincante, está a punto del fin, una

pistola le apunta y aunque sus ojos no se rinden su cuerpo ya no resiste. El trabajador no puede perder más tiempo, coge fuerte el perno con sus dos manos, la tiene bien ubicada sobre el cráneo de su víctima, aprieta rápidamente con el dedo índice el gatillo, se escucha su fuerte sonido y finalmente se activa el disparo; un asesinato más que quedará impune en la ciudad de Bogotá.

Dicho asesinato es justificado por la economía del país, pues para el año 2018 la comercialización de la carne se hizo en tres lugares diferentes, un 75,8% va a plazas y famas; 22,9% a supermercados y 1,3% va a mercado institucional. Según el Ministerio de Agricultura la industria cárnica genera 926.000 empleos en todo el país.

Al finalizar la actividad, Esteban y cada uno de los activistas se encuentra guardando todo, en esto tres personas que habían venido anteriormente a amenazarles, sacan algo nuevo, todo ocurre como en cámara lenta, tan solo ven una botella que uno de ellos destapa con su mano derecha, no tienen tiempo de reaccionar, el trabajador lanza un líquido y cae encima de ellos, con el olor comprenden de qué se trata, algunos les cae en el rostro, a otros en los labios, pero ninguno se salva, cada uno de ellos en este momento tiene en su cuerpo orina de animal, junto con diferentes intestinos triturados además de sangre revuelta, quizá partes de la misma vaca que hace minutos acababan de asesinar. Algunos no se contuvieron y vomitaron de inmediato, pero no hubo uno solo que no derramara una lagrima en aquel instante; su lucha estaba siendo frenada por personas inconscientes, lo único que pudieron hacer fue abrazarse entre ellos, pues habían sido bañados por sustancias y partes de diversos animales a los que ellos hubieran dado todo para poderles salvar la vida. Los victimarios en cuanto lanzaron el líquido se retiraron caminando, sin mirar atrás.

Grita, habla, dialoga, busca respuestas, pero no lo consigue. Esteban quiere justicia para sus amigos y quiere libertad. Al igual que Esteban muchos veganos aspiran algún día no encontrar ningún alimento de origen animal al abrir su nevera, buscan llegar a cualquier espacio y no encontrar explotación animal, los veganos dicen no al especismo, sí al respeto animal, cada uno de los colectivos, aunque de diferentes maneras, pero con un mismo objetivo busca acabar con la explotación animal. Algunos de estos tipos de activismo son considerados como extremistas, pero, ¿la explotación animal no lo es?

### Referencias

Walter, E. (2014, 1 enero). *¿Por qué vegano?*, p.2. Recuperado de [https://www.provegan.info/fileadmin/pdf/es/broschuere-veggie-petakids\\_es.pdf](https://www.provegan.info/fileadmin/pdf/es/broschuere-veggie-petakids_es.pdf)

Sabino, C. *El proceso de investigación*. Editorial Panapo, 1992, p.97 Recuperado de: [http://paginas.ufm.edu/sabino/ingles/book/proceso\\_investigacion.pdf](http://paginas.ufm.edu/sabino/ingles/book/proceso_investigacion.pdf)

López, I. (2018) *'Hay que investigar mucho antes de comenzar a escribir': Germán Castro Caycedo*. El Espectador. Recuperado de: <https://www.elespectador.com/noticias/cultura/hay-que-investigar-mucho-antes-de-comenzar-escribir-german-castro-caycedo-articulo-801857>

Donald Watson (2015) *Especismo cero por los derechos animales*. Recuperado de: <http://www.especismocero.org/biografias/106-donald-watson>

Alfageme, A. *¿Amas a los animales? Hazte 'antiespecista* (2018) *Animalesy* cía.

Recuperado de:

[https://elpais.com/elpais/2018/11/06/album/1541534583\\_862823.html#foto\\_gal\\_1](https://elpais.com/elpais/2018/11/06/album/1541534583_862823.html#foto_gal_1)

*Movimiento de Liberación Animal en EH. Reportaje en el Berria.* (2015)

TRASLOSMUROS. Recuperado de: [http://traslosmuros.com/blog/entrevista-reportaje-](http://traslosmuros.com/blog/entrevista-reportaje-liberacion-animal-en-eh)

[liberacion-animal-en-eh](http://traslosmuros.com/blog/entrevista-reportaje-liberacion-animal-en-eh)

Monreal, A. *¿Somos omnívoros, carnívoros o herbívoros? Zanjamos el debate* (2017).

LA VANGUARDIA. Recuperado de:

[https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20170214/414229856744/seres-humanos-](https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20170214/414229856744/seres-humanos-herbivoros-carnivoros-omnivoros.html)

[herbivoros-carnivoros-omnivoros.html](https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20170214/414229856744/seres-humanos-herbivoros-carnivoros-omnivoros.html)

Tovar, L. *Somos omnívoros* (2012). Filosofía vegana. Recuperado de:

<http://filosofiavegana.blogspot.com/2012/09/somos-omnivoros.html>

Sae, S. LA INDUSTRIA DE LA MIEL EXPLICADA EN 5 MINUTOS (2017)

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=h0cSM2UprhU>

*El veganismo también mata a los animales.* (2015) Revista Semana. Recuperado de:

[https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/el-veganismo-tambien-mata-los-](https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/el-veganismo-tambien-mata-los-animales/438242-3)

[animales/438242-3](https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/el-veganismo-tambien-mata-los-animales/438242-3)

Andersen, K y Kuhn, K. Ciudadana vegana. *COWSPIRACY (subtitulado al español).*

(2018) Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=mqWe-PzmCs8>

Eligeveganismo. *Huérfanos de la leche: la industria de los lácteos en Chile.* (2012)

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=jszYceaoA8o>

SIPSA. Boletín mensual INSUMOS Y FACTORES ASOCIADOS A LA PRODUCCIÓN AGROPECUARIA. (2013). Recuperado de:  
[https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/agropecuario/sipsa/insumos\\_factores\\_de\\_produccion\\_oct\\_2013.pdf](https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/agropecuario/sipsa/insumos_factores_de_produccion_oct_2013.pdf)

Super Carotte. Interview de Gary Yourofsky sur i24News (2014) Recuperado de:  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=t4Uk9K6Ydyw](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=t4Uk9K6Ydyw)

*¿Por qué Alemania encabeza la revolución de la comida vegana?* (2017) LA VANGUARDIA. Recuperado de:  
<https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20170508/422388073424/por-que-alemania-encabeza-la-revolucion-de-la-comida-vegana.html>

*VEGANISMO EN ALEMANIA El salto hacia la normalidad.* (2018). VIDASANA. Recuperado de: <http://vidasana.org/noticias/veganismo-en-alemania-el-salto-hacia-la-normalidad>

*¿Es México el país de América Latina con mayor número de vegetarianos y veganos?* (2018). Sepa más. Recuperado de:  
<https://actualidad.rt.com/actualidad/283920-mexico-vegetarianos-veganos-cifras>

*ONU RECOMIENDA UNA ALIMENTACIÓN BASADA EN VEGETALES PARA SALVAR EL MUNDO* (2015) Animanaturalis. Recuperado de:  
<https://www.animanaturalis.org/n/onu-recomienda-una-alimentacion-basada-en-vegetales-para-salvar-el-mundo>

Cols, C. *Vigilias veganas o por qué los mataderos no tienen ventanas.* (2019) el Periódico.

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20190107/cronica-mirada-carnivoro-vigilia-vegana-matadero-barcelona-7232999>

*Nuestra historia*. Frigorífico Guadalupe. Recuperado de:

<https://www.efege.com/historia.html>

*Matadero de vacas: Cómo matan a las vacas en los mataderos (video)*. Kinder World.

(2019). Recuperado de:

<https://www.kinderworld.org/es/videos/industria-de-carne/matadero-vacas/>

*CADENA CÁRNICA BOVINA - BUFALINA* (2018). Consejo Nacional de la cadena cárnica bovina. Recuperado de:

[file:///M:/Proyecto%20de%20grado/DOCUMENTOS%20DE%20APOYO/CIFRAS%20CADENA%20CARNICA%20BOVINA%20Y%20BUFALINA%20OCTUBRE%20DE%202018%20\(1\).pdf](file:///M:/Proyecto%20de%20grado/DOCUMENTOS%20DE%20APOYO/CIFRAS%20CADENA%20CARNICA%20BOVINA%20Y%20BUFALINA%20OCTUBRE%20DE%202018%20(1).pdf)

*Liberación animal* (Singer, P. 2001) Recuperado de: <http://www.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/17.-Liberaci%C3%B3n-animal.pdf>

Cross, L. (1951). *Ripened by Human Determination: Seventy Years of The Vegan Society*  
Recuperado de:

<http://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>

Arango, C (2016) *EL MUNDO VEGANO: UN NUEVO ESTILO DE VIDA, UNA NUEVA ÉTICA*

Recuperado de:

[https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/8727/Catalina\\_ArangoMedina\\_2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/8727/Catalina_ArangoMedina_2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Leyton, F (2006) *Literatura básica en torno al especismo y los derechos animales*.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/783/78343122012/>

Dunayer, Joan: *Speciesism*, Ryce Publishing, Derwood, Maryland, 2004.

Salazar, V (2017) *Una crítica al antropocentrismo desde la ética ambiental*. Recuperado de: <https://revistas.uaa.mx/index.php/euphyia/article/view/1363/1304>

Gonzalez, R. ¿POR QUÉ NO COMER CARNE? UNA MIRADA CIENTÍFICA.

Recuperado de: <http://www.medicosconscientes.net/pdf/porque-no-comer-carne.pdf>

## ANEXOS

## Transcripción entrevista #1 Andrés Giraldo

<b>Nombre de archivo</b>	Entrevista Andrés Giraldo (Chef)
<b>Ubicación del archivo</b>	Audios
<b>Duración del archivo</b>	30:45sg
<b>Participante</b>	<b>Texto</b>
<b>Entrevistadora</b>	Buenas tardes ¿Cuál es su nombre?
<b>Andrés Giraldo</b>	Mi nombre es Carlos Andrés Giraldo
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué edad tiene?
<b>Andrés Giraldo</b>	Tengo 34 años
<b>Entrevistadora</b>	¿A qué se dedica?
<b>Andrés Giraldo</b>	Soy chef vegano y trabajador independiente
<b>Entrevistadora</b>	¿Estudio gastronomía?
<b>Andrés</b>	Estudie gastronomía en el SENA y en Ayurveda. Hice varios cursos de

<b>Giraldo</b>	comida vegetariana y posteriormente me especialice en comida vegana
<b>Entrevistadora</b>	¿Por qué comida vegana y vegetariana y no apostarle a la proteína animal?
<b>Andrés</b> <b>Giraldo</b>	Principalmente porque yo me hice vegetariano hace 17 años, y el ánimo era estudiar gastronomía y especializarme en comida vegetariana para demostrar que sí se puede vivir de una alimentación libre de productos de animal. Posteriormente me hice vegano y fue cuando me especialice en comida vegana
<b>Entrevistadora</b>	¿Por qué apostarle a la comida vegetariana en un primer momento?
<b>Andrés</b> <b>Giraldo</b>	Todo inicia cuando hago la conexión de lo que hay detrás de la comida que consumimos, normalmente uno ve un pedazo de carne o una porción de carne en un plato y uno no se da cuenta, uno no hace el análisis de que viene de un animal que ha sido asesinado, que ha sido explotado, que ha sido maltratado, una vez hago ese análisis, esa conexión, decido dejar de consumir productos que vengan de la muerte de animales, es decir carne, res, pollo, pescado, mariscos, pero aún no tenía la conexión con los lácteos y con los huevos, dos meses después de que me hago vegetariano decido sacar los huevos de mi dieta porque me doy cuenta que las gallinas son explotadas, maltratadas terriblemente y 11 años después, desafortunadamente durante 11 años no me di cuenta lo que había detrás de los lácteos, una vez me doy cuenta de la crueldad que hay en la industria láctea es donde decido hacerme vegano y especializarme en

	comida vegana y nunca más volver a cocinar ingredientes de origen animal.
<b>Entrevistadora</b>	¿Tiene la fecha exacta en la cual se hizo vegano?
<b>Andrés Giraldo</b>	Hace 6 años , el primero de Enero del 2013
<b>Entrevistadora</b>	Me mencionaba que es directamente por la explotación animal que usted decide hacerse vegano, pero ¿no hay alguna anécdota por la cual usted haya decidido hacerse vegano o inicialmente vegetariano?
<b>Andrés Giraldo</b>	Durante toda mi vida tuve una conexión muy grande con los animales, de niño los quería, los cuidaba, los protegía, en mi adolescencia adopte una perrita que fue desechada de un criadero por ser albina, una dálmata albina y por un descuido de un amigo la perrita quedo embarazada, tuvo 9 cachorros, yo me quede con 2 perritas y una de ellas falleció a los 4 meses, esa muerte de la perrita me hizo detenerme un poco y pensar, si yo amo tanto los animales ¿por qué me los estoy comiendo? En ese momento fue cuando decidí hacerme vegetariano, 11 años después por un vídeo que vi, nada cruel, de sangre, nada amarillista, me doy cuenta cómo separaban los terneros recién nacidos de las vacas y me toco el corazón, y me di cuenta lo que hay detrás de la industria láctea y fue cuando decidí hacerme vegano, pues ya hace 6 años.
<b>Entrevistadora</b>	Ya enfocándonos más en el tema de la comida ¿solo cocina alimento de

	origen vegetal?
<b>Andrés Giraldo</b>	Normalmente cocino vegano, pero ocasionalmente a mi papá de 79 años, le tengo que calentar, él no es vegetariano, no es vegano, él tiene una alimentación omnívora y por su avanzada edad se le dificulta manejar la estufa y ese tipo de cosas, entonces sí le caliento la leche para el café o pues le frito un huevo, va en contra de mis principios, pero realmente no tengo opción, es colaborar a mi papá con su alimentación o si no, no comería.
<b>Entrevistadora</b>	¿Es hijo único?
<b>Andrés Giraldo</b>	No, pero yo soy el único que vivo con él
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué siente y qué piensa al calentar alimentos de origen animal? ¿Solo maneja huevos y lácteos o algo más?
<b>Andrés Giraldo</b>	No, yo le caliento lo que haya en la casa y mi hermana le deja preparado en la semana, digamos si es sudado de carne, yo solo le caliento, la leche pues se la caliento, pues ¿qué siento?, es un enfrentamiento interno, es un dilema moral interno, porque la única manera para dejarlo de hacer es cuando él muera o decirle, no voy a volver a cocinarte más o volver a calentarte más, mire a ver qué hace, pero también algo que marco mi vida fue el alcoholismo de mi papá, él dejo de tomar hace 9 años y ahí es cuando yo descubrí que tenía una papá. Entonces, él es muy tolerante, es

	<p>muy comprensivo, me colabora muchísimo, al igual que mi hermana, mi hermana va una o dos veces por semana y le adelanta la comida de él. Yo simplemente saco de la nevera, le caliento y le sirvo, acompañado de sus medicamentos, pero sí es un enfrentamiento interno, pero tengo claro que la única manera dejarlo de hacer es cuando él fallezca.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Él no ha intentado hacerse vegano? ¿Le interesa este tema?</p>
<b>Andrés Giraldo</b>	<p>No, definitivamente no, es más fácil que cambie de religión, que cambie los hábitos alimenticios, lo que yo hago es camuflarle la comida vegana con la de él, es decir yo preparo una crema de ahuyama para mí o una crema de verduras y se la doy a él y le digo que la carne esta licuada cuando es totalmente vegana la crema. A veces imito los huevos pericos con pericos de soya y él se los come creyendo que son huevos, lo mismo hago con arroces, con proteína vegetal, con comida normal vegana, se la doy a comer, haciéndolo creer que es comida con ingredientes de origen vegetal</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿A qué se debe que él sea negado al tema del veganismo?</p>
<b>Andrés Giraldo</b>	<p>En parte es el orgullo, en parte es la manera de ser de él, 79 años, no es lo mismo hablar con una persona joven, que con una persona con tan avanzada edad, es como hablarle de política, hablarle de religión y van a tener una posición siempre firme y no hay poder humano que lo haga cambiar</p>

<b>Entrevistadora</b>	¿En su núcleo familiar el único vegano es usted?
<b>Andrés Giraldo</b>	Tengo un sobrino que fue vegetariano, desafortunadamente se fue de la ciudad y volvió a comer carnes. En la actualidad soy el único vegano, pero toda mi familia es abierta a consumir productos de origen vegetal, a una alimentación vegana, en las reuniones familiares, por ejemplo fin de año, navidad, cumpleaños, yo siempre soy el que cocino y comemos vegano absolutamente todos. Mi papá también acepta comer algo, pero toca engañarlo, se le hace algo similar pero vegano y él se lo come convencido que es carne o pollo
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuándo llega visita siempre se cocina vegano?
<b>Andrés Giraldo</b>	En mi casa siempre se cocina vegano desde que yo prepare la comida. Normalmente cuando mi hermana va a la casa, previamente hemos hablado de eso, si ella sabe que yo la invite a almorzar, ella sabe que es vegano, la comida va a ser vegana, cuando mi papá la invita a almorzar ella sabe que ella debe preparar la carne. Aunque normalmente siempre que hay reuniones familiares, todos prefieren que yo cocine, les encanta.
<b>Entrevistadora</b>	¿La proteína animal no es más rentable, no hay mayor número de platos reconocidos culturalmente con proteína animal?
<b>Andrés Giraldo</b>	No, al contrario, la comida vegana es la comida a base de plantas, frutas, semillas, leguminosas, es mucho más rica a nivel nutricional, a nivel gastronómico que una comida basada en carnes, de hecho por ejemplo tú

	<p>puedes imitar cualquier tipo de preparación con carne, la puedes imitar de una manera vegana y sale mucho más económico a nivel de dinero y a nivel de recursos. Por ejemplo, para producir una libra de carne se requieren cerca de 250 litros de agua, cosa que no pasa con una libra de proteína vegetal</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>Según varias personas, la alimentación vegana es costosa ¿Cualquier persona puede ser vegana en tema de costos?</p>
<b>Andrés Giraldo</b>	<p>Lo que pasa es que la gente cuando hace ese tipo de comentarios se refiere a ser vegano de restaurante, si yo te digo, usted es vegano de restaurante, claro, pero si tú comes todos los días así sea una alimentación omnívora en restaurante ¿Cuánto te vale una hamburguesa en el corral? No sé, no tengo ni idea, pero pues si tú mantienes una vida de restaurante te va a salir muy caro, si tú eres vegano y tú mismo preparas tus alimentos se te va a reducir muchísimo los costos. Es totalmente falso que la alimentación vegana o estrictamente de origen vegetal sea más costosa que una alimentación a base de proteína de origen animal</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>Los animales nacieron para ser alimento del ser humano ¿Qué piensa de esta afirmación?</p>
<b>Andrés Giraldo</b>	<p>Realmente nosotros no nacimos carnívoros, si analizamos nuestra anatomía, nuestra anatomía está diseñada para digerir productos de origen vegetal, consumir frutas, semillas, tubérculos, raíces, más no</p>

	<p>carne, si nos diferenciamos con un animal carnívoro, 1) no tenemos ni la agilidad ni la fuerza para matar una vaca con nuestras propias manos 2) no tenemos colmillos, como sí los tiene un león o un tigre 3) nuestro intestino es más largo, más o menos 3 veces más largo que nuestro cuerpo para tener la capacidad de digerir las frutas, las semillas, los tubérculos, en cambio un carnívoro, su intestino es 3 veces más corto que la longitud de su cuerpo ¿por qué?, porque tiene ácidos gástricos en su estómago que facilita la digestión de la carne, eso es totalmente falso que digan que los animales son para nuestro consumo, aparte tenemos que tener algo en cuenta, no es ético aprovecharnos de otro ser sintiente ¿por qué nos creemos superiores? ¿Por qué hacer de los animales un recurso y no una compañía en el planeta? Muchas personas tienen esa posición, que los animales son inferiores a nosotros, pero ¿por qué?, acaso ellos no sienten dolor, emociones, no experimentan sensaciones de felicidad, de tristeza.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Realmente si el ser humano no hubiera consumido carne tendría el ser humano el desarrollo que tiene actualmente?</p>
<b>Andrés Giraldo</b>	<p>Hay muchas hipótesis que afirman que el consumo de carne fue el que permitió la evolución del ser humano, pero realmente no fue el consumo de carne, fue el descubrimiento del fuego, el aprender a manejar el fuego ¿cómo así? ¿en qué influyo eso? Antiguamente nuestros antepasados consumían el maíz crudo, el arroz crudo, todos los alimentos crudos,</p>

	<p>incluso la misma carne, lo que ocasiono que los músculos de nuestras mandíbulas se expandieran y evitaran el crecimiento del cerebro, al empezar a consumir los alimentos, esos músculos fueron disminuyendo de tamaño y así el cerebro aumento de tamaño y eso permitió también la evolución</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿Para un vegano qué tan difícil es alimentarse en la ciudad de Bogotá?
<b>Andrés Giraldo</b>	<p>No es nada difícil, hoy en día encuentras opciones en todo lado, además tú normalmente planeas tu día, voy a estar en tal parte, tengo que llevar de pronto frutica, voy a llevar maní, voy a llevar mi almuerzo, o ver dónde puedo almorzar, hoy en día en Bogotá hay más de 300 sitios donde puedes conseguir comida vegana, aparte la mayoría de restaurantes hoy en día tienen opción vegana o vegetariana, vegetariana ¿cómo así? Pues te ofrecen una hamburguesa con queso, la quieres veganizar, pídelo sin queso.</p>
<b>Entrevistadora</b>	A modo personal ¿Qué es un desayuno suyo, un almuerzo y una comida?
<b>Andrés Giraldo</b>	<p>Normalmente yo desayuno unos pericos de tofu, ¿qué es el tofu? El tofu es el queso a base de la leche de soya, se hace un guiso, se pueden adicionar champiñones, maicitos, lo que uno quiera y lo complemento con una arepa o galletas integrales. Normalmente tomo una colada en leche de almendras y avena. Un almuerzo, siempre almuerzo algún tipo de grano, frijol, lenteja, garbanzo, preparado de mil maneras, o sea no siempre tiene que ser con cebolla y tomate, esa es otra variedad, y esa es</p>

	<p>otra riqueza que tenemos los veganos, que nos encanta mezclar alimentos y no siempre consumimos de la misma manera, algún tipo de cereal, normalmente nuestra cultura almuerza con arroz, una buena ensalada y normalmente me gusta comer papa frita, jugo o algún líquido para acompañar el almuerzo. Y normalmente la comida, arepa con champiñones, un sándwich, me encanta el agua de panela con limón en mi caso, no soy tan estricto, que tiene que ser algo suave, no.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Cuál es la proteína de un vegano y por qué?</p>
<b>Andrés Giraldo</b>	<p>Los granos tienen alto contenido de proteína y aminoácidos, la combinación de los aminoácidos son los que forman las cadenas de proteína en el cuerpo, pero también hay otros alimentos muy ricos en proteína, ¿cuáles? los frutos secos, ¿cuáles son los frutos secos? El maní, las nueces, las almendras, la chía, el ajonjolí, todo este tipo de semillas y de esa variedad se pueden hacer leches vegetales, se puede hacer sopa, se pueden hacer salsas, se pueden hacer imitación de carne, hamburguesas, albóndigas, filetes, embutidos, a base de estos frutos secos o mezclándolo con cereales ¿dónde encontramos también proteína? En cualquier alimento hay algo de proteína, tenemos el gluten, con el gluten se produce seitan, el gluten tiene 8 veces más proteína que la carne, ¿qué pasa si una persona es alérgica al gluten? No debe comerlo, pero los que no somos alérgicos al gluten, somos afortunados y podemos consumirlo de mil maneras.</p>

<b>Entrevistadora</b>	¿Con los alimentos de origen vegetal se obtienen todas las vitaminas que el cuerpo necesita?
<b>Andrés Giraldo</b>	Hay que tener en cuenta varias cosas, es importante mezclar las proteínas de origen vegetal con algún tipo de cereal ¿por qué? El cuerpo necesita 8 aminoácidos esenciales, hay uno que no lo produce, los demás se producen en la alimentación ¿cómo se hace para que este octavo aminoácido que el cuerpo necesita y no lo produce aparezca? Es mezclando las proteínas de origen vegetal, con algún tipo de cereal, lo que yo te decía antes, podemos almorzar cualquier tipo de grano, pero nuestra cultura siempre va a almorzar con arroz, es muy rara la persona que no almuerce con arroz, el arroz es un cereal, entonces esa mezcla de un grano, un cereal, esa digestión hace que aparezca el 8vo aminoácido que necesitamos
<b>Entrevistadora</b>	¿Y la vitamina B12?
<b>Andrés Giraldo</b>	La vitamina B12 es evidente que pueden haber deficiencias en los veganos, yo llevo 6 años, hasta hace unos meses me hice un examen y tenía la B12, 8 veces por encima del nivel máximo normal ¿a qué se debe eso? A mi correcta alimentación, las deficiencias de B12 pueden aparecer después de 8 años de ser vegano, pero también se producen de origen bacteriano y se puede consumir ya sea en pastillas, en capsulas o directamente inyectándonos

<b>Entrevistadora</b>	¿Si no es necesaria la proteína animal por qué un vegano tiene que recurrir a inyectarse una vitamina?
<b>Andrés Giraldo</b>	La B12 surge de las bacterias, ¿Un cadáver qué cantidad de bacterias tiene? Tú al consumir cadáveres en tu alimentación tienes una ingesta de B12, pero la B12 también se produce bacterias en laboratorios, sin lastimar, sin explotar a ningún animal, esa es la diferencia, otra manera de conseguir B12 de origen natural es no lavando los alimentos, pero puedes correr el riesgo de contraer alguna infección, entonces, perfecto, puedes hacerlo, pero, yo en mi caso prefiero, si tengo deficiencias, inyectar.
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué tan importante es tener una buena alimentación al momento de decidir ser vegano? ¿Todas las personas pueden ser veganas?
<b>Andrés Giraldo</b>	No hay personas que no nacieron para ser veganas, realmente todos nacimos veganos, la sociedad de consumo fue la que nos volvió carnívoros, carnacas, omnívoros, cuando una persona dice: no nací para ser vegano, me enfermé, no tuve los medios, son simplemente excusas para seguir explotando a los animales. Es importante una buena alimentación y pues está demostrado por muchos deportistas de élite que se puede tener una vida full siendo vegano, tenemos ejemplo, las hermanas Williams, que son veganas, hay jugadores de futbol, Andrés Pérez, entonces, digamos que sí es importante, no veo porque hay personas que se excusan, que se enfermaron, que no nacieron para ser

	veganos, cuando está demostrado que sí; Albert Einstein murió siendo vegano
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué tan cierto es que la alimentación influye en los comportamientos del ser humano? ¿El consumir carne vuelve a los humanos más agresivos?
<b>Andrés Giraldo</b>	Yo creo que es un conjunto de varias cosas y te lo voy a hablar a nivel personal, yo era una persona cargada de mucho rencor, con mucho odio hacia la humanidad, poco tolerante, cuando decidí dejar de consumir productos de origen animal, deje de consumir también, la maldad que había, la crueldad, el sufrimiento que había en la carne, detrás de la carne, yo creo que cuando uno hace la conexión, algo interno se le mueve a uno y es esa compasión por los demás seres vivos y eso se refleja en el trato hacia los demás humanos, hablo por mí, puede que hayan veganos demasiado violentos, pero eso no lo define la alimentación como tal, sino otros factores, de tipo social, familiar, económico, pero definitivamente uno es lo que come, quien vea matar un animal, se dará cuenta en sus ojos el terror que tiene, el sufrimiento, la crueldad con que lo hacen y pues eso va reflejado en la carne que se comen
<b>Entrevistadora</b>	¿No es tedioso al hacer compras, mirar siempre los ingredientes, para ver que no tenga nada de origen animal?
<b>Andrés</b>	Con el paso del tiempo uno se va dando cuenta cuáles sí, cuáles no, al principio hay que tener cuidado, analizar, leer, pero normalmente el que

<b>Giraldo</b>	es vegano, el que se hace vegano es porque quiere a los animales, entonces no se vuelve tedioso, se vuelve hasta divertido, en los grupos de chat, en las redes sociales, se pregunta, ¿alguien sabe si estas galletas son aptas? Realmente no es tedioso es algo que nos encanta.
<b>Entrevistadora</b>	¿En su círculo de amigos cuál es el restaurante que más frecuentan?
<b>Andrés</b> <b>Giraldo</b>	Ush, es que en Bogotá hay muchísimos, pero nos encanta Pan de Nobles, por la calidad en el servicio, Don William es una persona demasiado especial con los activistas que hacemos deporte, siempre que tenemos alguna carrera de atletismo, un partido de fútbol, una salida en bicicleta, normalmente siempre vamos después de esa actividad vamos a Pan de Nobles y Don William nos atiende demasiado bien, nos obsequia un pastelito de yuca vegano, un pastel de chocolate, entonces en mi gusto esta Pan de Nobles por encima de todos, pero hay otros restaurantes que son muy buenos: La cocinita verde, esta Sabyi, Bulevar Sésamo, Soy vida, La esquina vegetariana, hay muchos, pero el preferido para mi es Pan de Nobles.
<b>Entrevistadora</b>	¿En Pan de Nobles cuáles son los precios que se manejan?
<b>Andrés</b> <b>Giraldo</b>	Allá encuentras hamburguesas de frijol, de quinua, de falafel, de soja, encuentras salchipapas, mazorcadas, paella, arroz chino, bandeja paisa, frijoleada, pasteles de yuca, empanadas y todo tipo de productos de panadería. Si tú vas a almorzar o a comer en promedio te sale en 13000

	pesos.
<b>Entrevistadora</b>	Al hablar de bebidas vegetales ¿no es más costoso en comparación de bebidas que provienen de origen vegetal?
<b>Andrés Giraldo</b>	Desafortunadamente como es un tema que está cogiendo fuerza, que digamos se está volviendo una tendencia, la industria aprovecha para eso, no entiendo uno por qué un litro de leche de soja vale 6000 pesos, cuando producirlo, lo digo porque yo produzco mi leche de soja o la preparo en mi casa, producir 3 litros de leche de soja me cuesta 2000 pesos, entonces venden un litro de soja en 6000, si hago la comparación en el mercado de un litro de leche de almendras, por ejemplo está en 10.000 pesos promedio, un litro de leche de alguna marca reconocida esta en 3000 pesos. Si yo entro a competir con la leche que yo mismo elaboro va a ser mucho más económico, que de una libra de almendras que me vale 2000 pesos, saco más o menos 5 litros de leche, es decir el litro de leche de Almendras, que es mucho más rico en nutrientes me sale a 4000 y si hago el mismo ejercicio con leche de soja, lo que te decía con 2000 pesos produzco 3 litros de leche, entonces me sale a menos de 700 pesos el litro que es más económico.
<b>Entrevistadora</b>	¿Al hacerse vegano su círculo de amigos no se cerró?
<b>Andrés Giraldo</b>	Al contrario, no se cerró, se abrió, yo antes era una persona que contaba con 10 amigos, mis 10 amigos de ciclismo realmente, cuando salía con ellos, me tocaba llevar mi comida, porque no pensaban en: hay un loco

	que no come carne”, entonces yo llevaba mis hamburguesas, mi sándwiches y compartía con ellos. Pero una vez me hice vegano, empecé a conocer más gente vegana y hoy en día puedo decir que tengo 300 amigos veganos
<b>Entrevistadora</b>	¿Es suficiente sacar la comida de su plato o hay que hacer activismo para llamarse a sí mismo vegano?
<b>Andrés Giraldo</b>	Yo digo que ser vegano es el primer paso, yo siempre hago la misma pregunta si tú fueras un animal que está en una jaula ¿tú quisieras que yo fuera solamente vegano o que yo fuera la voz de ese animal? Obviamente ser vegano es lo primero, pero si puedes hacer activismo, es mucho mejor, no es suficiente con respetar a las demás personas. Que bonito es promover el respeto por todo el mundo, entonces a lo que voy es: mira eres vegano, perfecto, pero es lo mínimo que puedes hacer por los animales ¿por qué no ser la voz de ellos? Anímate a ser siempre activo por los animales.
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué es el veganismo?
<b>Andrés Giraldo</b>	El veganismo es una posición ética frente a los animales. Cuando me hice vegano no conocía qué era el veganismo, realmente me consideraba vegetariano estricto porque no consumía productos de origen animal, ni en la alimentación, ni en la vestimenta y tenía presente que si había una empresa que testeaba en animales, pues no consumía, con el paso del tiempo, leyendo, investigando, conocí el veganismo y obviamente me di

	cuenta que no es una dieta, no es un estilo de vida, es una posición ética frente a los demás animales.
--	---

### Anexo B. Transcripción entrevista #2 Frigorífico – Luis Leyva

<b>Nombre de archivo</b>	Entrevista Frigorífico
<b>Ubicación del archivo</b>	Audios
<b>Duración del archivo</b>	25:55seg
<b>Participante</b>	<b>Texto</b>
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuál es su nombre?
<b>Luis Leyva</b>	Mi nombre es Luis Alberto Leyva
<b>Entrevistadora</b>	¿En qué área labora actualmente en el frigorífico Guadalupe?
<b>Luis Leyva</b>	Soy el jefe de experiencia del cliente, es un Departamento que se constituyó para poder entender cómo es el cliente, cuáles son las necesidades del cliente y también para que la planta también sepa cómo debe actuar en determinadas situaciones
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuánto lleva trabajando acá?

<b>Luis Leyva</b>	Esta es mi segunda vinculación, llevo trabajando un año, la primera vez trabaje nueve años. En frigorífico San Martín trabajé 18 años en producción y operaciones
<b>Entrevistadora</b>	¿Por qué trabajar aquí y no en otro espacio?
<b>Luis Leyva</b>	Yo soy médico veterinario, cuando termine la Universidad, una de las cosas que más me llamaban la atención era la parte de salud pública, había un lema de un laboratorio que decía que deberíamos trabajar por la salud animal para la salud del hombre. Las plantas de beneficio emplean y requieren un número de funcionarios, de médicos veterinarios especialmente en los temas de inspección veterinaria; hoy en día el INVIMA es el ente oficial, el autorizado para la inspección veterinaria, pero en ese entonces, hace 28 años la planta tenía su médico veterinario y adicionalmente a la inspección veterinaria también trabajaba en la parte de producción y ya después de unos años la cosa se va llevando este tema y seguí trabajando en este tema, de las plantas de sacrificio.
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuántos trabajadores hay dentro del frigorífico?
<b>Luis Leyva</b>	Dentro del frigorífico Guadalupe puede haber unos 250 empleados directos, pero toda esta industria cárnica genera muchos empleos indirectos, hay personas que trabajan las pieles, las vísceras, el cebo, la carne.
<b>Entrevistadora</b>	¿Solo en la ciudad de Bogotá?

<b>Luis Leyva</b>	El 85% de lo que nosotros sacrificamos a nivel de Bogotá, el 15% es para carne de animales que va a ser comercializada en pueblos o ciudades pequeñas cercanas, Girardot, Facatativá, Zipaquirá, ciudades cercanas.
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué horarios se manejan dentro del frigorífico?
<b>Luis Leyva</b>	La planta se abre a las 12 del día y termina cuando se termine el número de animales a sacrificar, hacia las 8pm las personas ya están terminando su labor. En una época el sacrificio se hacía en la noche, arrancaban a las 10 de la noche y se acaban a las 6 am, pero en la medida que se ha implementado el uso del frio y todo el sistema de las plantas de sacrificio se han vuelto más rápidas y eficientes, el sacrificio se ha hecho en el día
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuántos animales se sacrifican diariamente dentro del frigorífico?
<b>Luis Leyva</b>	Nosotros estamos sacrificando unas 750 reses por día en promedio, a veces podemos sacrificar mil y al día siguiente 680
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué herramientas se usan para el sacrificio animal?
<b>Luis Leyva</b>	El sacrificio es un proceso muy técnico, es un proceso que tiene cierta automatización, la insensibilización de los animales se hace con un elemento que llamamos pistola neumática, es una pistola grande que se le coloca en la frente del animal y se activa, funciona con aire y tiene una presión de unas 185 libras, se le coloca en la frente, se dispara, y sale un elemento penetrador como un esfero, un poco más grueso, esto lesiona el cerebro y hace que el animal pierda la conciencia y la sensibilidad y

	caiga, es un sistema muy humanitario, que provoca la muerte del animal lo más humano que se pueda para que el animal no sufra.
<b>Entrevistadora</b>	¿La muerte es inmediata para el animal?
<b>Luis Leyva</b>	Es inmediato, es como cuando uno apaga el televisor, el animal está consciente, ve, oye, en la parte inicial del proceso de beneficio y después de que se aturde o se insensibiliza ya no siente nada más
<b>Entrevistadora</b>	¿De qué lugares se trae el ganado y cómo es el proceso para trasladarlo?
<b>Luis Leyva</b>	El medio de transporte es el usual, no ha cambiado nada en los últimos 30 años, un camión ganadero que igual puede cargar un día cemento y al otro día carga ganado y después trae zanahoria, son esos camiones con carrocería, tiene una capacidad de 14 a 15 reses dependiendo del tamaño- Y aquí a Guadalupe llega ganado de todo el país, especialmente llega ganado del Meta, Arauca, Casanare, Caldas, Cundinamarca, pero nuestros mayores proveedores de ganado son el Meta y Arauca
<b>Entrevistadora</b>	¿Cómo hicieron para tener esas conexiones?
<b>Luis Leyva</b>	El frigorífico es un gran centro comercial de negocios, hay la posibilidad de negociar animales, piel, viseras. El frigorífico solo presta servicio de sacrificio, el frigorífico no compra animales, no vende animales, las personas que están en Bogotá saben que una de sus opciones que les sacrifiquen el ganado es el frigorífico Guadalupe. Los dueños de ganado que tienen animales para comercializar saben que, si los traen al

	<p>frigorífico a la feria de ganado, los van a vender. Estamos en el negocio desde el año 64, entonces ya tenemos un nombre, ya tenemos un reconocimiento y las personas que están en el negocio saben que son una muy buena opción para hacer sus negocios.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Cuál es el objetivo de marcar animales?</p>
<b>Luis Leyva</b>	<p>Una de las cosas más importantes que maneja el frigorífico es esa garantía que le da el cliente sobre la propiedad de sus animales, tú entenderás que si manejamos 1700 reses en los corrales de 300 clientes, pues debemos asegurarle al cliente que los animales son los que son, no podemos correr el riesgo de que se cambie una res a un cliente por otra, la identificación de los animales es el mecanismo que nosotros establecimos para poder darle esa tranquilidad al cliente. El negocio del frigorífico es en un porcentaje muy alto basado en la confianza que pueda tener nuestro cliente sobre lo que el frigorífico hace, ellos reciben una carne en canal y tienen que creer y estar tranquilos que lo que ellos nos dejaron como un animal en pie, identificable con cabeza, con piel de un color, es lo que les estamos entregando como carne en canal. La identificación sirve para eso.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Cómo identifican que un animal es apto para entrar dentro del frigorífico?</p>
<b>Luis Leyva</b>	<p>La movilización de los animales en el país está dada por una legislación, esa legislación nos hace que debamos cumplir una serie de requisitos</p>

	<p>para poder mover todos los animales y una de las movilizaciones es para llevar a las plantas de sacrificio. El ICA es la Entidad encargada de expedir esas guías de movilización de los animales, entendemos que el ICA toma el registro de vacunación, los predios están registrados, la información en el tema sanitario en su mayoría esta, entonces cuando se expide la guía de la movilización de los animales está bastante avanzado del tema sanitario. Eso permite que el frigorífico verificando esos documentos permita el ingreso de los animales. Ahora, como te contaba, el frigorífico tiene unos veterinarios que ayudan al INVIMA a hacer esas inspecciones de los animales.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>El uso de ganadería no es algo nuevo, sin embargo ¿No es algo fuerte tener que ver diariamente muerte y dolor en animales sintientes?</p>
<b>Luis Leyva</b>	<p>Es un proceso que a muchas personas puede parecerles dramático, fuerte, igual implica quitarle la vida a un animal. Pero los animales fueron criados para eso, ellos desde que nacen ya tienen su destino como proveedor de un alimento, de una proteína para una población. La responsabilidad de la planta es evitar que los animales sufran, manejamos un tema de bienestar animal que es muy importante, todo lo que tiene que ver con el manejo de los animales con su permanencia en el frigorífico está controlado, esta monitoreado, los corraleros están capacitados y permanentemente se les da una inducción y capacitación sobre todo lo que hay en normas de bienestar animal, como se deben</p>

	<p>manejar los animales, no se les debe golpear, por qué deben tener agua disponible, por qué deben estar en corrales limpios y cómo deben llevarse a la sala de sacrificio; los operadores que manejan la insensibilización de los animales también tienen que manejar ese tema de bienestar animal, ellos están presentes en la última etapa del animal y deben tener un trato digno con los animales. Pero una preocupación del frigorífico es el bienestar animal. Son criados para morir, no se tienen que tratar mal</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>Ya desde un punto de vista veterinario ¿Realmente considera que la carne es importante para el ser humano?</p>
<b>Luis Leyva</b>	<p>El consumo de carne es sumamente importante para cualquier pueblo, fíjate que todos los estudios y la medida en que los humanos empezaron a consumir carne, consumir esa proteína animal fue que empezó el gran desarrollo del cerebro, del ser humano como tal. Una persona que no consume carne, su apariencia, todo es completamente diferente, no estamos en contra de las personas que no consumen carne, pero sí hay todo un soporte científico que asegura que el consumo de carne es necesario para los humanos</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Sin el consumo de carne el ser humano no se hubiera desarrollado?</p>
<b>Luis Leyva</b>	<p>Seguramente no, o no von la velocidad en que lo hizo</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿A qué se debe que del 2015 a 2018 el sacrificio de producción nacional</p>

	haya disminuido?
<b>Luis Leyva</b>	<p>Ha habido muchos factores, hay a nivel de producción, en los últimos 8 años tuvimos una serie de cambios, malas condiciones a nivel primaria, previos, productores, que desestimularon la producción animal. El tema de seguridad a nivel de campo es muy importante, si las personas tienen condiciones para desplazarse, si uno va a sus fincas va haber un trabajo y una producción, se presentaron problemas con la guerrilla, con los Grupos Armados, con las bandas criminales, una serie de condiciones que desestimulan esa labor que hacen los productores en el campo. En el mundo el consumo de carne de res ha ido disminuyendo, entre el año pasado y antepasado ha salido una serie de estudios que ha golpeado un poco el consumo, consumo que tiene que ver con los procesados cárnicos que dicen que producen cáncer, que está soportado estadística y clínicamente, pero hay una diferencia entre la carne sin ningún tipo de aditivo y todos estos productos procesados, embutidos, jamones. El principal problema es más como las sustancias que llevan y no tanto la proteína cárnica como tal.</p> <p>Nosotros tenemos plantas de sacrificio en Usme que sacrifican 300 reses diarias cada una, pero reportan solamente 60, ese otro sacrificio estadísticamente no se ve pero se está haciendo, entonces cuando tú miras las cifras ves DANE y allí puedes ver las cifras.</p>
<b>Entrevistadora</b>	Según estudios el sector ganadero genera más gases de efecto

	invernadero que incluso conducir automóviles ¿Qué tan cierto es esto?
<b>Luis Leyva</b>	Sí es cierto, los bovinos en sus sistema fisiológico, ellos no pueden producir la proteína como la producimos nosotros, la proteína constitutiva de sus tejidos no la pueden sacar de la proteína de la leche, ni de la carne, su proteína la sacan de la proteína bacteriana, al ser rumiantes, la panza y todo esos divertículos que tienen en el estómago sirven para que haya una multiplicación de esas bacterias, al multiplicarse esas bacterias, las bacterias que están rodeadas por una membrana, les van a generar toda esa proteína que necesitan, pero en esos procesos de fermentación que ocurren en la panza que es el estómago más grande, generan gases, gases de efecto invernadero
<b>Entrevistadora</b>	¿Hay alguna solución para ello?
<b>Luis Leyva</b>	Sí, todo depende de la alimentación, los animales que comen pasto en praderas pueden generar una mayor concentración que los que se alimentan con granos, entonces una de las cosas que están haciendo ahora, es el sistema de producción que tenga menor impacto de gases de efecto invernadero.
<b>Entrevistadora</b>	Para alimentar a un vegano se necesita 20 veces menos superficie de terreno que para alimentar un omnívoro
<b>Luis Leyva</b>	Puede ser cierto, los dos no son comparables, pero en ganadería como agricultura los sistemas productivos han ido cambiando y mejorando, los

	han hecho más eficientes en el uso del suelo, puede ser más eficiente el uso del suelo para sembrar lechugas que para manejar una res.
--	--

### Anexo C. Transcripción entrevista #3 Esteban Galindo (vigilias en mataderos)

<b>Nombre de archivo</b>	Entrevista Esteban Galindo
<b>Ubicación del archivo</b>	Audios
<b>Duración del archivo</b>	16:41seg
<b>Participante</b>	<b>Texto</b>
<b>Entrevistadora</b>	Inicialmente ¿Qué es ser vegano?
<b>Esteban Galindo</b>	Ser vegano es estar en contra directamente de la explotación animal, la explotación animal tiene diferentes manifestaciones, desde nuestros hábitos diarios, a cómo entendemos a todos los animales en la etapa de nuestra vida, entonces es algo que va mucho más allá de la alimentación, desde la alimentación es donde más se explotan los animales, llámese la dieta como se llame, pero pues si no hay un respeto integral con todos los animales no es posible llegar al

	veganismo y la persona que dice que es vegana, que se presenta como vegana, se identifica con la ideología del veganismo
<b>Entrevistadora</b>	¿Por qué decidió ser vegano?
<b>Esteban Galindo</b>	Por respeto a los animales no humanos.
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuál es la diferencia de vegano a vegetariano?
<b>Esteban Galindo</b>	<p>Vegetariano es una palabra que hace alusión a la alimentación, entonces es un tipo de dieta con múltiples variaciones que existe ya hace muchísimo tiempo y la gente sabe lo que es el vegetarianismo, pero pues no está a favor del respeto de los animales porque uno puede ser vegetariano y comer carne. Entonces hay gente que se identifica como pescotariana, hay gente que se identifica como pollotariana, ovolactovegetariana, flexitariana, son varias cosas que hacen alusión no al respeto de los animales, sino a la alimentación. Entonces muchas personas en el mundo han dicho: eso es incoherente, si hablamos de respeto y defensa a los animales, promover el vegetarianismo, entonces hace muchísimo tiempo existe la “Vegetarian Society” y en el año 1944 una persona que pertenecía a esta sociedad, su nombre era Donald Watson, él junto a otras personas le daban cabida a estos debates y llegaron a la conclusión que difundir el vegetarianismo, era difundir la explotación animal, por lo que decía al principio de la entrevista, hay diferentes formas de explotar a los animales, de manera consciente o inconsciente, igual es explotación animal, entonces ellos</p>

	dijeron creemos una palabra que no fomente la explotación animal y a “vegetarian”, le quitaron unas letras y quedo vegan, así quedaron que difundirían el veganismo, desde 1944 inventaron esa palabra
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuánto llevas siendo vegano?
<b>Esteban Galindo</b>	Dos años y medio
<b>Entrevistadora</b>	¿Y vegetariano?
<b>Esteban Galindo</b>	A mí no me gusta usar palabra de vegetariano, pero no como carne desde el 16 de enero del 2012
<b>Entrevistadora</b>	¿Su familia es vegana?
<b>Esteban Galindo</b>	No
<b>Entrevistadora</b>	¿Cómo lleva usted el proceso al llegar a casa y ver alimentos de proteína animal?
<b>Esteban Galindo</b>	Eso es básicamente hablando de la alimentación y la proteína, no es proteína animal, ni proteína vegetal, es de origen animal o vegetal, proteína es proteína. En mi casa, hace muchos años, tuvimos una situación de pobreza muy difícil, la comida escaseaba mucho, entonces no comprábamos carne, sino cuando un tío nos lo regalaba y eso era cada 15 días, en ese momento yo deje de comer carne, obviamente no alcanzaba ni para queso, huevos, ni nada de eso, solo para pan, que tiene mantequilla y queso, cosas que vienen de origen animal, pero la carne que es el icono como de la explotación animal, no me hizo falta,

	<p>ya era normal, entonces me fui acostumbrando a eso y mi familia también y recientemente estuvimos en una situación difícil en la que se cocinaba 100% basado en plantas y eso fue bueno. Actualmente las cosas han cambiado un poco y volvieron a consumir suficiente carne, huevos, leche, miel de abejas, todas estas cosas y uno tiene que tener paciencia, tolerancia y tacto para poder hablar con la gente, para decirle no hagas eso, o piensa en no hacerlo, que no sea una orden, es una invitación con argumentos, pero muchas veces la familia es la más difícil de convencer, dicen por ahí que nadie es profeta en su propia tierra</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué es ser activista?
<b>Esteban Galindo</b>	Ser activista es estar activamente en una causa política. Es a través de la acción propia cumplir con unos objetivos y luchar por unas ideas y causas
<b>Entrevistadora</b>	¿De dónde nace la idea de ser activista?
<b>Esteban Galindo</b>	Desde siempre, el activismo nace de la idea de oponerse directamente a las injusticias, entonces toda la vida han existido injusticias, pero toda la vida hay gente alzando su voz, llevando información para que acaben esos hechos.
<b>Entrevistadora</b>	¿A nivel personal?
<b>Esteban Galindo</b>	Ser activista para mí es la necesidad de defender a las víctimas, porque uno puede no hacerle daño a las víctimas, pero si yo no lucho por ellos

	<p>me parece algo egoísta. Yo puedo dejar de explotar a los animales no humanos, pero es necesario hacer algo más, avanzar un poco más rápido, porque decimos: algún día el mundo será vegano, pero en mil años, entonces toca avanzar más rápido, poner de nuestra parte, ponerse del lado de las víctimas, porque cuando uno no lo hace uno es cómplice, cuando uno es neutral, no resulta haciendo mayor cosa.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Por qué hacer activismo en pro del veganismo y no por otra causa social?</p>
<b>Esteban Galindo</b>	<p>Se hace activismo en ese preciso lugar porque las víctimas son únicas, son animales no humanos que son muy diferentes a los humanos, que a fin de cuentas somos los opresores, nosotros somos los malos, somos los malos del paseo; por ahí hay una frase que dice así: si los animales tuvieran religión nosotros seríamos el demonio, y si un momento que yo tengo para difundir el respeto por los animales, lo permeo y contamina con nuestras causas, no es justo, porque nosotros tenemos leyes que nos defienden, tenemos ONG a nuestro favor, tenemos a la opinión pública, a todo el mundo a favor de las causas sociales, digamos, no como quisiéramos, porque igual siguen habiendo violaciones, asesinatos, opresiones, injusticias, pero a la final nosotros podemos hablar y ser entendidos dentro de nuestra visión antropocéntrica cuando una mujer te dice: no me violes, no me gusta que me hagan eso, es diferente cuando vemos a un marrano chillar porque le van a clavar un cuchillo en la garganta, entonces igualar ese</p>

	<p>tipo de cosas y mezclarlas en un momento que es tan especial para hablar por los animales no humanos, no es justo y no es justo que los pocos espacios que se tienen para eso se utilice para hablar de los niños con cáncer, de la pobreza extrema, del consumo de drogas, son causas importantes porque yo también soy humano, eso es justo, pero mezclarlas no es justo, hay que respetar ese espacio.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>Considerando los pocos veganos a nivel Colombia con relación a la población general ¿Cree que lo que hacen ayuda en algo a la no explotación animal?</p>
<b>Esteban Galindo</b>	<p>Sí, nosotros hemos podido hablar con muchas personas, de manera directa sin usar un mayor medio para poder atraerlos, sensibilizarlos, como por ejemplo hacemos con el deporte, con la comida o cómo hacemos con protestas, no todo eso llama la atención y sensibiliza la gente, no, hay momentos que hemos podido hablar con la gente sobre explotación animal, los asesinatos que sufren de la explotación, y hemos evidenciado que la gente comprende el tema, que la gente le toca, lo entiende, se identifica con la justicia y todas esas personas han identificado que sí sirve lo que estamos haciendo, incluso muchos nos dicen a la cara: voy a ser vegano después de hablar contigo, entonces ha sido valioso y es tan importante esta lucha antiespecista que hemos podido demostrar de infinitas formas que estamos evolucionando, el país está cambiando, que a nivel internacional se está viviendo un cambio cultural muy importante, el reflejo de eso es que en Bogotá</p>

	<p>tenemos 31 restaurantes veganos, eso en otro tiempo era imposible imaginarse eso, actualmente es posible, tenemos varios activismos de diferentes formas, cada vez más creativas y la gente dice: oye, me interesa lo que haces y nosotros los acompañamos en ese proceso, cada vez se suman más activistas a nuestras propuestas y eso es importantísimo</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Qué experiencia tiene que le haya marcado su vida como activista?</p>
<b>Esteban Galindo</b>	<p>Una vez en el matadero Guadalupe que quedar al Sur de la ciudad, ya casi en Soacha, ahí estábamos teniendo una mesa informativa para poder hablar con la gente, para poder explicarle que había sufrimiento, explotación, que era posible tener una vida vegana y pues en ese ejercicio algunos comerciantes informales, no les gusto, entonces al finalizar la jornada nos amenazaron con armas y al finalizar la actividad nos echaron encima una mezcla como de bilis, orines, tipas, sangre de animal, eso olía una porquería, nos lo echaron en la cara, a unos le cayó en la boca, se vomitaron, todos quedamos llorando, psicológicamente le afecto mucho a la gente, mientras estábamos haciendo la actividad oímos llegar muchos camiones, escuchábamos los lamentos de los cerdos, vacas, cosas que uno no ve normalmente al lado de la oficina o de la casa, sino que casi siempre se ve en lugares alejados, o si uno va en el bus, no se da cuenta que por el lado paso un camión con cerdos llorando, entonces ese día me impacto mucho, una</p>

	mezcla de muchos sentimientos y también dejó su aprendizaje
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuál fue su reacción en ese momento?
<b>Esteban Galindo</b>	En ese momento nuestra reacción fue llorar y no nos les enfrentamos porque tenían sus armas, ni siquiera salieron a correr, se alejaron caminando, nosotros nos retiramos. Obviamente lo hablamos, compartimos, dijimos que había errores que cometimos que no podemos volver a cometer.
<b>Entrevistadora</b>	¿Errores como cuáles?
<b>Esteban Galindo</b>	Por ejemplo, tratar de confrontarlos y tratar este tipo de gente que en ese momento olvidan totalmente de lo que estamos hablando, que es ética y respeto por los animales, ellos pensaban en sus negocios e intereses, en que obviamente no les afectemos sus ventas y yo siento que todas las batallas no deben pelearse, uno debe saber qué batallas pelea y uno debe saber qué palabras usa y con qué personas y ahí vuelvo a lo de antes, no a todo el mundo le llego igual, no a todo el mundo le llego con florecitas y no a todo el mundo llego hablándole duro y sincero o con groserías, no le pudo decir a toda la sociedad asesino, porque genera inmediatamente un gran rechazo, pero si uno habla con la verdad de diferentes formas, se expone a un rechazo contundente o a la posibilidad de volver a hablar
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuántas personas de ellos había ahí?
<b>Esteban Galindo</b>	Los agresores eran tres

<b>Entrevistadora</b>	¿Y cómo les echaron estas cosas?
<b>Esteban Galindo</b>	Con una botella, llevaban cuchillos
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuál botella?
<b>Esteban Galindo</b>	Botella 1.5 litros
<b>Entrevistadora</b>	¿Cada uno llevaba una botella?
<b>Esteban Galindo</b>	No, solo llevaban una botella
<b>Entrevistadora</b>	¿Y cuántos activistas había en ese momento?
<b>Esteban Galindo</b>	Habíamos alrededor de unas ocho personas, y había una chica de ellas, que creyó que lo más fácil era enfrentarlos, gritarlos, mirarlos mal, retarlos a que nos hicieran daño y pues eso estuvo mal, porque eso desencadenó la violencia
<b>Entrevistadora</b>	¿Ustedes no mandaron un comunicado?
<b>Esteban Galindo</b>	Sí, intentamos hablar con la prensa, con canales de televisión, pero realmente no estábamos grabando, entonces no había material para mostrar, pasó como desapercibido, además no nos perforaron el cuerpo, como para entablar una denuncia. Decidimos no perder el tiempo y más bien guardar las lecciones aprendidas.

**Anexo D. Transcripción entrevista #4 Nutricionista Milena**

<b>Nombre de archivo</b>	Entrevista Nutricionista Milena
<b>Ubicación del archivo</b>	Audios
<b>Duración del archivo</b>	
<b>Participante</b>	<b>Texto</b>
<b>Entrevistadora</b>	Quiero que me cuentes un poco de ti, qué estudiaste, en dónde trabajas actualmente,
<b>Nutricionista Milena</b>	<p>Estudí en la Universidad Nacional, me gradué en el dos mil cuatro, durante varios años estuve trabajando en salud pública en varios hospitales distritales, esencialmente esa fue la labora que hice toda mi carrera, el año pasado me certifiqué en nutrición basada en plantas, yo hice la transición a una alimentación vegana hace cinco años ya en febrero del próximo año, así que fue una transición no solo a nivel personal sino fue un cambio a nivel profesional porque sentí que esto era lo que quería hacer, que era el camino por el cual debía enfocar mi profesión entonces el año pasado me pude certificar en nutrición basada en plantas, hacer algunos cursos de cocina también con este enfoque, estoy enfocando mi carrera esencialmente en ese sentido, hace un año y medio mi esposo y yo creamos a consuleveg con ese propósito, el de promover una alimentación saludable basada en plantas, para eso creamos consueveg y en este momento me dedico a asesorar pacientes que</p>

	están en transición hacia una alimentación vegana o basada en plantas y estamos diversificando cada vez más nuestros servicios a la necesidad de nuestros pacientes y a las personas que aconsejamos.
<b>Entrevistadora</b>	¿De dónde nace ese punto de decir soy omnívora, pero voy al lado del veganismo?
<b>Nutricionista Milena</b>	<p>Cuando terminé mi carrera tuve mis primeros acercamientos, estamos hablando del año dos mil cinco aproximadamente me empecé a interesar en esta Área, una alimentación que se alejara de los patrones comunes que era una alimentación centrada en productos de origen animal, pasaron varios años me dediqué a trabajar en otras áreas y me olvidé un poco del tema también a nivel personal hice mis propios intentos de abandonar los productos de origen animal, realmente con poco éxito, luego empezamos a ver unas conferencias de un sudafricano llamado Walter, que es una persona de las que más conoce sobre estos temas, y vimos una serie de conferencias sobre salud donde él abarcaba todo el tema de productos de origen animal, mostrando evidencia científica y recordé esos intentos, esas cosas que había leído en algún momento de mi vida, y ahí empezó para nosotros, es decir para mi esposo y para mi ese camino de transición, lo primero para nosotros lo que llegó fue la parte de salud, pues como nutricionistas es lo primero que nos llama la atención, esas conferencias fueron bastante chocantes porque él presenta evidencia que es realmente irrefutable y veo que la evidencia se sigue confirmando una y otra vez después de varios años las mismas cosas,</p>

	<p>entonces para nosotros empezó por allí, entonces una vez terminamos de ver esas conferencias cuando estábamos totalmente convencidos hicimos el cambio radical, un camino yo creo que como el que todos hemos vivido, tuvimos que reaprender muchas cosas y también para mí empezó de una transformación a nivel profesional porque empiezo yo a indagar sobre toda esta evidencia, empiezo yo a leer a investigar, finalmente nos encontramos con el tema de la ética, a entender y tener una comprensión mucho más amplia de lo que son los animales, del dolor, de lo que hace la industria, de toda la crueldad que se mueve en la industria de los alimentos y así fue nuestro camino-</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>Antes de continuar creo que es pertinente hacer esta pregunta ¿Qué es el veganismo?</p>
<b>Nutricionista Milena</b>	<p>Yo creo que el veganismo es una postura ética de reconocer el valor de las vidas, de todos los seres, el derecho a vivir libremente y de desarrollar su existencia con plena libertad sin que unos estén sometidos de manera cruel y completamente horrorosa que es lo que vemos hoy en día.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Qué tan cierto es que existen varias clases de veganismo?</p>
<b>Nutricionista Milena</b>	<p>Como te decía el veganismo es una postura ética, y dentro del veganismo hay varias facetas por decirlo de alguna manera, cuando tú abandonas la explotación animal y dejas de apoyar la explotación animal, tú hablabas de un tema ambiental, hablabas de un tema de alimentación, por supuesto cuando se deja de apoyar la explotación animal, estamos abordando</p>

	<p>aspectos ambientales, porque hoy es una situación que no se puede refutar y es que la producción de carne para el consumo humano está destruyendo el medioambiente, pero como te decía el veganismo es una postura ética, a los veganos generalmente no les gusta que tú hables de una dieta vegana, porque el veganismo no es una dieta, el veganismo es una postura ética frente a la explotación y a la crueldad animal, y hay personas dentro del movimiento que se enfocan mucho más al tema ambiental que al tema de los derechos de los animales, y por supuesto también hay que hablar del tema de la alimentación, para algunos veganos no es el tema preponderante, el tema preponderante es la lucha por los animales, pero dentro del movimiento del veganismo ha empezado a crearse una consciencia, que tienes que estar saludable para poder continuar con la lucha y defensa de los animales y ahí viene el tema de la nutrición, la alimentación relacionada con el veganismo.</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué come un vegano?
<b>Nutricionista Milena</b>	<p>Nosotros hemos estado educados en una sociedad donde la alimentación está centrada en el producto de origen animal, cuando tu vas a un restaurante y ves la carta lo que se anuncia en primer lugar es el producto de origen animal, entonces la gente tiene en su mente que si deja de comer animales, no hay nada más ¿Qué vas a comer? Y cuando se abandonan ese tipo de productos se abre un mundo de posibilidades, la alimentación a base de productos animales, tiende a ser muy monótona,</p>

	<p>la gente generalmente come lo mismo todos los días, un trozo de carne de cualquier tipo, mas arroz, probablemente papas, y así cambiamos todos los días el producto de origen animal, la alimentación cuando se centra en productos de origen animal es poco variado, contrario a lo que la gente podría pensar, mientras que cuando tu abandonas esos productos y abres tu mirada a todo lo que existe, sabores, alimentos que tú no conocías, recetas, y no hay nada, absolutamente nada que no se pueda crear usando productos exclusivamente de origen vegetal, el reino vegetal es tremendamente exceso, hay verduras y sobretodo en nuestro país que tenemos una variedad todo el año, frijoles de diferentes colores, texturas, lentejas, garbanzos, nueces, semillas, que son un grupo que poco se ha explorado, tenemos toda una gama infinita de alimentos de la que nosotros podemos hacer mano, y crear todo tipo de posibilidad de platos sencillos a platos mucho más elaborados, postres, todo lo que se te pueda ocurrir, insisto no hay nada que tú no puedas crear y lograr texturas increíbles, así que hay todo un mundo de cosas por explorar cuando empiezas a abrir tu mente a otras opciones.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Cuál sería el alimento que reemplaza directamente a la proteína animal o sería una variedad de alimentos?</p>
<b>Nutricionista Milena</b>	<p>La industria y los medios de comunicación se han encargado de que la gente piense que es el nutriente más importante, esa es la primera preocupación de la gente cuando deciden centrar una alimentación a base de productos de origen vegetal, la gente tiene en su mente que la única</p>

	<p>fuente de proteína son los productos de origen animal lo cual es absolutamente erróneo, es algo de amplia difusión que los animales más grandes y fuertes del planeta son herbívoros, acá a mano tenemos a uno de los animales más explotados que existen que son las vacas, las vacas obtienen su proteína de la dieta, la gente tiene en su mente que la proteína es como si se creara en la carne de la vaca sea la fuente primaria y principal de proteína y no es así, las vacas obtienen su proteína de la dieta del campo, del pasto, las proteínas vienen de los vegetales, cuando nosotros consumimos la proteína de origen animal estamos consumiendo proteína reciclada, como te decía la proteína está ampliamente concentrada en los alimentos de origen vegetal, podemos hablar principalmente de las leguminosas, cereales integrales y nueces y semillas son alimentos ricos en proteína, esos alimentos también tiene gran cantidad de fibra, carbohidratos saludables, tienen vitaminas, fitonutrientes minerales, son alimentos muy completos, pero si empezamos a hablar en contenido de proteína tenemos que hablar definitivamente de leguminosas y cereales integrales</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>A mí me causa curiosidad que hay muchas personas que inician el veganismo pero salen de este porque su salud se ve afectada o eso es lo que dicen ¿Esto realmente puede suceder o es el resultado de una mala alimentación?</p>
<b>Nutricionista</b>	<p>Por supuesto, es el resultado de una mala alimentación, las personas, en su afán, generalmente por temas éticos, de proteger la vida de los</p>

<b>Milena</b>	<p>animales hacen transición sin asesoramiento, sin tener algunos conocimientos básicos de cómo lograrlo y su salud se ve afectada, la transición es muy sencilla de hacer cuando se hace de manera acompañada y asesorada cuando se tiene una variedad de alimentos, ese es realmente el punto central y del que más tenemos que prestar atención, el de tener una alimentación variada y centrada en productos que no estén procesados, muchas veces las dietas de los veganos son compuestas por productos altamente procesados, por ejemplo una coca cola es vegana, unas papas fritas son veganas pero no son nutritivas, entonces la dieta de muchos veganos es una dieta muy restringida con muy pocos alimentos o alimentos altamente procesados y así es el camino seguro a fallar, a tener algún problema de salud y entonces después salen a decir estas personas “yo fui vegana y me enfermé” pero se trata de tener una alimentación generalmente poco limitada donde se centra en unos pocos alimentos que generalmente son procesados y de ahí se debe que estas personas sufran algún problema de salud.</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué beneficios y que desventajas tiene una alimentación vegana?
<b>Nutricionista</b> <b>Milena</b>	<p>Desventajas, quiero responder primero eso, absolutamente ninguna, la evidencia que tenemos desde hace años, es completamente abrumadora, la dieta más sana para el ser humano es una dieta que se centre en productos de origen vegetal y que no estén procesados, ahí quiero hacer mucho énfasis en ese sentido, aunque como hablábamos al comienzo el</p>

veganismo se trata de una postura ética, no de una dieta o de un patrón de alimentación, frecuentemente identificamos a una dieta vegana como una dieta que no tiene ningún producto de origen animal, sin embargo puede ser una dieta como acabo de mencionar en la pregunta anterior, que este compuesta altamente por productos procesados- El patrón alimentario más sano y más seguro es aquel que se compone por productos de origen vegetal, pero que no estén procesados, esa es la diferencia entre una dieta saludable y una dieta que excluya productos de origen animal pero que no es saludable, si mi dieta está centrada ciento por ciento en productos de origen vegetal, pero si esos productos son altamente procesados o consumo muchos sustitutos de la carne, salchichas vegetarianas, jamones vegetarianas, ese tipo de productos no voy a tener una dieta saludable eso es completamente seguro, mientras que si centro mi dieta e productos de origen vegetal que no estén procesados no existe ninguna posibilidad de que voy a tener algún problema de salud, la evidencia hoy dice que este es el patrón de alimentación más seguro para el ser humano, más saludable, y hoy en día no solo lo usamos para prevenir enfermedades sino también para tratar enfermedades, hay estudios donde se demuestra que llevando ese tipo de alimentación es posible revertir enfermedades como la diabetes, el cáncer y las enfermedades del corazón que siempre se han considerado incurables usando este tipo de intervención, esto logra efectos mucho más profundos sobre la salud humana que cualquier medicamento y otro enfoque que se busque así que las ventajas son

	<p>absolutamente todas de tener una vida mucho más plena, de poder disminuir el riesgo de poseer enfermedades crónicas que son las enfermedades que están matando a las personas a nivel mundial en cantidades completamente alarmantes, en nuestro país la primera causa de muerte es el infarto al miocardio, son enfermedades completamente prevenibles con una alimentación y un estilo de vida saludable, este tipo de alimentación como te decía puede ser usado tanto para prevención como para tratamiento, así que el único riesgo es que haya una mejora en tu salud, que puedas sentirte más vivo, con más energía y disminuir el riesgo de tener enfermedades bastante dolorosas.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>Tuve la oportunidad de hablar con una chica que sufre de cáncer y a quien le diagnosticaron cáncer, a ella le dieron una dieta vegana, en ese momento pesaba 35 Kilos y en menos de 6 meses terminó pesando 25 kilos y le retiraron este tipo de dieta, desde tu postura ¿Qué crees que pudo haber sucedido?</p>
<b>Nutricionista Milena</b>	<p>Para dar un concepto mucho más preciso tocaría evaluar a la paciente y ver qué fue lo que pasó, pero en todos los casos donde hay descompensaciones es porque hay una mala planeación de la alimentación, además estamos hablando en este caso de una paciente que tiene una enfermedad de base, entonces te lo digo con absoluta certeza cuando se presenta este tipo de casos es porque hay una planeación inadecuada de la alimentación. Nosotros estamos creados para comer de esta manera, cualquier persona puede encontrar en internet, nuestros</p>

	<p>dientes, nuestro intestino, toda nuestra anatomía y fisiología corresponde a la de un herbívoro, como te decía este tipo de enfoque se ha usado con éxito por años para tratar a pacientes con este tipo de enfermedades, canceres, diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, con muchísimo éxito, y eso no lo logra, no lo puede probar ninguna otra intervención médica existente, es una intervención económica, no es invasiva, hoy en día la medicina se enfoca en disminuir la progresión de las enfermedades, en tratar los síntomas pero no en la causa, que originó la patología, cuando se hace una planeación seria de la alimentación, cuando se acompaña al paciente, cuando lo trata un equipo interdisciplinario esas cosas no ocurren, no existe ningún riesgo. Todas las personas que han tenido problemas de salud, que se han descompensado como dice la gente, se trata de mala planeación, con toda seguridad.</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué es la Vitamina B12?
<b>Nutricionista Milena</b>	<p>La vitamina B12 hace parte de las vitaminas del complejo B, es una de las vitaminas responsables de la mala prensa que se le hace a este tipo de alimentación, porque los veganos necesitamos suplementarnos con vitamina B12, la vitamina B12 es producida por ciertos microorganismos que se encuentran en la tierra, que en el caso de los animales comen la hierba del campo, del pasto, alcanzan a comer cierta cantidad de tierra y esas bacterias van al intestino y producen la vitamina B12, nosotros hoy</p>

	<p>en día no tenemos acceso a la vitamina B12 por los procesos higiénicos, como el tratar el agua, estaríamos expuestos a bacterias patógenas y a tener enfermedades como el cólera, entonces esta es la razón por la cual tenemos que suplementarnos, no solo los veganos sino todas las personas independientemente del patrón de alimentación que sigan, después de los cincuenta años deben usar suplemento de B12</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Aparte de la vitamina B12 que otras vitaminas o nutrientes debería tener muy presente un vegano para no sufrir más adelante una enfermedad?</p>
<b>Nutricionista Milena</b>	<p>Absolutamente ninguno, todas las vitaminas y minerales que nosotros necesitamos están en los alimentos, el caso de la vitamina B12 como ya lo mencionaba es porque no tenemos acceso a esas bacterias que producen la vitamina B12 en el intestino, esa es la razón por la cual tenemos que usar suplementos de vitamina B12, y la última recomendación es usar un multivitamínico que contenga vitamina B12, no se recomiendan en este momento dosis grandes y concentradas de vitamina B12 que son las que se consumen frecuentemente sino un suplemento que contenga la dosis mínima de vitamina B12, ningún otro suplemento es necesario para el público en general, todas las vitaminas y minerales vienen en su forma original como la naturaleza lo ha dispuesto, en las frutas, en las verduras y en los demás alimentos de origen vegetal, es allí donde la naturaleza los ha empacado de manera natural, donde interactúan con otros nutrientes para obtener el efecto deseado, nunca un suplemento que venga en una píldora va a tener el mismo efecto que</p>

	<p>tienen las vitaminas en su forma natural como lo son los alimentos, esto para el público en general, hay que ver por supuesto casos individuales en los periodos de embarazo y lactancia, se requieren suplementos por los requerimientos tan altos de ciertos nutrientes se deben usar suplementos pero para el público en general únicamente vitamina B12, nada más.</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuál sería la mínima dosis de vitamina B12?
<b>Nutricionista Milena</b>	<p>Más o menos en requerimiento son 2.5 microgramos por día, hay suplementos de vitamina B12 de mil microgramos, quinientos microgramos, doscientos microgramos, la última recomendación, de acuerdo a la última evidencia que se tiene es que la forma más segura de consumir suplementos de vitamina, particularmente de vitaminas del complejo B es en un multivitamínico, generalmente los multivitamínicos cubren el 100% de los requerimientos, así que cualquier multivitamínico que se ajuste a nuestras necesidades, que sea vegano nos va a servir, cualquier multivitamínico va a tener la dosis recomendada.</p>

#### Anexo E. Transcripción entrevista #5 Paula Moreno – Líder CAV

<b>Nombre de archivo</b>	Entrevista Paula Moreno
<b>Ubicación del archivo</b>	Audios
<b>Duración del archivo</b>	35:15seg

<b>Participante</b>	<b>Texto</b>
<b>Entrevistadora</b>	Buenas tardes ¿cuál es su nombre?
<b>Paula Moreno</b>	Paula Moreno
<b>Entrevistadora</b>	¿A qué se dedica?
<b>Paula Moreno</b>	Soy medica veterinaria y activista por la liberación animal
<b>Entrevistadora</b>	¿Dónde se graduó?
<b>Paula Moreno</b>	De la Universidad Nacional hace 10 años
<b>Entrevistadora</b>	¿Fue vegetariana?
<b>Paula Moreno</b>	Sí, dure vegetariana 3 meses y luego continúe como vegana, ya 9 años
<b>Entrevistadora</b>	¿Por qué decidiste hacer ese cambio de vegetariana a vegana?
<b>Paula Moreno</b>	Intente varias veces, cuando estaba en el colegio, cuando era menor de edad, lo intente pero falle, no tenía mucha información, en ese tiempo no había redes o apoyos, yo no conocía otra persona vegetariana en ese tiempo, con quien pudiera hablar o tampoco me puse a investigar, simplemente quería dejar de comer y no supe cómo, y no sabía cómo reemplazarlo, mis padres no me apoyaban, yo era muy perezosa para cocinar y no pude, entonces dure solo como dos semanas o tres semanas sin comer animales y luego volví a recaer, porque no tuve la fuerza de voluntad o el apoyo y luego sí volví a retomar cuando empecé a estudiar medicina veterinaria y vi muchas cosas que me volvieron a replantear. Es

	<p>complicado estudiar medicina veterinaria, porque se usan de por sí los animales, pero en ese tiempo volví a retomar y ya seguí adelante sin recaídas. Y ya en ese tiempo ya era más grande, más consciente para empezar a investigar, y ya no importaba si encontraba otra persona o no, ya tenía la información y seguí adelante.</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué es el veganismo?
<b>Paula Moreno</b>	<p>Es una postura en contra de la esclavitud de los animales, que los cosifica y normaliza esa violencia en esta sociedad y esta es la puesta en práctica para no usar a los animales, ni en forma de consumo, ni vestimenta, ni usar productos de aseo, ni para entretenimiento, ni para ningún tipo de uso que se pueda dar</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿La dieta vegana se determina veganismo?
<b>Paula Moreno</b>	<p>No, dieta es dieta, el veganismo ya es una postura, una práctica de vida, una filosofía, un movimiento que no se puede encajar en una dieta, la mayoría de personas lo encajan en una dieta porque está asociado para bajar de peso, para deporte, para la salud, pero realmente el veganismo solo se enfoca en el derecho y respeto hacia los animales como seres sintientes.</p>
<b>Entrevistadora</b>	Comento anteriormente que desde el colegio intento ser vegana ¿De dónde surgió la necesidad de serlo?
<b>Paula Moreno</b>	Desde pequeña con mi hermana, nos encantaban los animales, teníamos

	<p>más relación con un animal que con una persona. Nosotros íbamos al campo, mi tío tenía muchas gallinas y nos hizo coger una como juego, y yo la cogí, se la entregue a mi tío y él la mató. Entonces eso fue horrible para mí, me obligaron a comerme la sopa, me sujetaron y me la hicieron comer, en ese momento estaba en primaria y mi mamá me obligaba a comer carne. Empecé a mirar por internet y salió en ese tiempo un video donde mostraban a un zorro que le quitaban la piel y el animal seguía vivo, me impacto demasiado, es un trauma que llevo.</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿La idea de ser veterinaria se debe a esto o ya era un gusto propio?
<b>Paula Moreno</b>	<p>Desde primaria veía perritos en la calle enfermar y morir y no sabía qué hacer y me angustiaba y rescataba animales y mi mamá me los hacía regresar a la calle, hubo un perrito que rescate, tenía diarrea, mi mamá me lo hizo regresar y yo le llevaba comida todos los días, hasta que un día llegué y lo encontré muerto. Eso me hizo pensar en que necesitaba saber cómo ayudarlos, más allá de darles de comer, en ese tiempo dije: debo ser veterinaria para salvar a los animales.</p>
<b>Entrevistadora</b>	Como veterinaria ¿Maneja todos los animales?
<b>Paula Moreno</b>	<p>En medicina veterinaria te enseñan a manejar todos los animales, pero te enfocas en unos, yo me enfoque en animales silvestres, por mucho tiempo estuve con animales silvestres y cuando trabaje en Bogotá, dedicaba mi tiempo libre en animales que estuvieran en la calle. Después fue cuando sacamos el proyecto de Corazón animal vegano, entonces era</p>

	<p>complicado salir de Bogotá a trabajar con animales silvestres y tuve que tomar la decisión si seguir con ellos o seguir con el proyecto de Corazón Animal Vegano. Actualmente solo acepto trabajo con animales silvestres que sean de pocos días y que continúe con el trabajo de informes en Bogotá.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Cómo se crea Corazón animal vegano?</p>
<b>Paula Moreno</b>	<p>Fue una idea con mi hermana, yo diría que mi hermana fue la que concreto la idea, porque las dos siempre rescatábamos, siempre salíamos, como no podíamos empezamos a tratar desde la calle, les llevábamos comida, les hacíamos tratamiento todos los días, hasta que el animal se mejoraba, pero eso era con lo que trabajábamos y a veces no nos alcanzaba y hacía falta dinero. Las donaciones no siempre son constantes, no habían en ese tiempo, mi hermana se le ocurrió una idea de decir, no son solo los perros y gatos, son todos los animales, podríamos vender comida para que la gente no mate animales y con esa plata compramos medicinas para los animales que están en la calle. A mí me pareció buena idea, a mi hermana le gusta cocinar, ella estudio gastronomía y enfoco su trabajo para crear comida libre de explotación animal y yo usaba el dinero de esa venta para poder salvar a los animales que encontrábamos en la calle. Cualquier tipo de animal que encontrábamos, desde perro, gato, una rata, gallinas, caballos cuando estaban legales, hace unos meses rescatamos un buitre herido.</p>

<b>Entrevistadora</b>	¿En estos momentos cuántos animales ayudan?
<b>Paula Moreno</b>	Alrededor de 19 animales
<b>Entrevistadora</b>	El 4 de Noviembre se realizó la primera marcha de liberación animal ¿De quién fue la iniciativa de esta marcha?
<b>Paula Moreno</b>	<p>Fue una idea de Corazón animal vegano, que pensamos que las marchas internacionales ya llevan varios años en otros países y que es momento que empiece en Colombia, entonces la marcha por la liberación animal está dentro del marco del mes del veganismo y también dentro de una fecha importante donde un activista fue encarcelado y murió por rescatar animales, fue como en conmemoración al significado del veganismo, al sacrificio, a las víctimas que deja esta sociedad especista, entonces empecé a contactarme con otros países que están haciendo las marchas por la liberación animal y hable con ellos, les pregunte que si había una organización de pedir permiso, me dijeron como tal que no había nadie que fuera el dueño, sino que es una iniciativa que se puede ir haciendo en diferentes países, con esa información y con su apoyo se difundió esa marcha acá en Bogotá. También hable en Medellín, con los que organizaron intento que tuvieran la misma fecha, pero ellos la hacen en Octubre, para mí sí es importante hacerla en Noviembre para recalcar el día internacional del veganismo.</p>
<b>Entrevistadora</b>	Mencionaba que hay varios países que realizan esta marcha ¿Qué países?

<b>Paula Moreno</b>	Uruguay, Argentina, España, Inglaterra, México, son los que me acuerdo
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuál es el país que está enfocado más en el tema de veganismo?
<b>Paula Moreno</b>	Israel y Alemania son países que la mayoría de su población es fuertemente vegana, tienen básicamente en todos los lugares tiendas con opciones, pero aquí en Latinoamérica pensaría que México y Argentina, veo que hay mayor unión en el momento de realizar y participar en marchas abolicionistas.
<b>Entrevistadora</b>	¿En esta marcha cómo les fue? ¿Qué resultados obtuvieron?
<b>Paula Moreno</b>	Me asombro, yo pensé que iba a haber menos gente, llego más de la que se esperaba, habían muchas personas que no conocía, personas que viajaron de otros departamentos como el Amazonas para asistir a la marcha, Barranquilla y algunos lugares de Cundinamarca, fue chévere que se solidarizaran al punto de llegar acá y apoyar esta marcha y que mucha gente también que de pronto no está dentro del activismo como tal haya asistido y espero como tal que cada año siga creciendo el número, esa es una oportunidad para difundir el veganismo, para levantarnos y recorrer una parte de la ciudad, difundiendo el respeto y diciendo que no podemos normalizar esa violencia, existe una esclavitud y es hora de abolirla y que sea una oportunidad de llegar a la Plaza de Bolívar y seguir haciendo activismo en los diferentes colectivos.
<b>Entrevistadora</b>	¿Aproximadamente cuántas personas asistieron?

<b>Paula Moreno</b>	Yo pensaría que como 300 personas, se esperaban unas 60, ya que la cifra de veganos en Bogotá aún es baja y fuera de eso no todos los veganos son activistas
<b>Entrevistadora</b>	¿Cómo participo corazón animal vegano en medio de la marcha?
<b>Paula Moreno</b>	Una vez surgió la idea comenzamos con varias personas que colaboran en Corazón animal vegano, a poner ideas, de qué deberíamos hacer, entonces se empezaron actividades para que varias personas fueran con máscaras, hacer estampados de liberación animal, intente buscar una batucada, pero no hay una batucada antiespecista, les dije algunas personas que tocan, que son veganas, buscando haber una batucada específica, solo veganos para tocar, la idea fue convocar personas que nos enseñaran a tocar los instrumentos.
<b>Entrevistadora</b>	Respecto a las máscaras ¿De qué eran?
<b>Paula Moreno</b>	No hay moldes para ciertos animales, entonces modificamos moldes para hacer un cerdo, una vaca, las máscaras fueron diseñadas para mitad de rostro por temas de comodidad, también aves, perros y gatos, pero nos enfocamos más en los cerdos y las vacas.
<b>Entrevistadora</b>	¿Cree que hubo impacto en medio de la marcha?
<b>Paula Moreno</b>	Sí, creo que sí hubo impacto, que las personas estén viendo un grupo grande de personas desplazándose, cantando arengas por el respeto a los animales, viendo los letreros, la gente se acercaba a preguntar, y las

	<p>personas que participan muy amablemente les dicen exactamente de qué es lo que se está tratando, dando volantes con alternativas, entramos a varios Mc Donalds a hablar, creo que sí hace un impacto fuerte, puede ser que no todas las personas lo acepten porque debe ser un choque que por primera vez te estén diciendo que lo que estás haciendo es ser aprobar una esclavitud o que eres participe de un asesinato, obviamente a la gente le choca, pero es necesario difundir el mensaje y recalcar que es una esclavitud y que hay sufrimiento en los actos que son aceptados socialmente, pero hay muchas cosas que hay que reconstruir en esta sociedad que está mal, y no porque sean legales significa que estén bien.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>¿Exactamente qué hicieron y cuál fue la reacción de las personas cuando ingresaron al MCdonalds?</p>
<b>Paula Moreno</b>	<p>Las personas se quedaron en silencio, pensamos que nos iban a sacar o que nos iban a chiflar pero no, realmente se quedaron en silencio, unas personas miraron como incómodamente, a otras personas se les noto la cara de molestia, torcían los ojos, pero todas esas son señales que indican que nos están escuchando, y desde que nos estén escuchando significa que les está llegando el mensaje, y pues obviamente cambiar esa estructura con la que creciste no es fácil porque el sistema te amoldó a eso, y algunos van a reaccionar de diferentes formas y espero que el hecho de dar este mensaje haya quedado una semilla, que tiene que germinar en algún momento para decir ya no más. Muchas veces pasa</p>

	<p>que cuando uno desconoce un tema, le empieza a llegar mucha información de ese tema, y antes uno no estaba tan atento, entonces cuando ya estás atento empiezas a darte cuenta que ese mensaje te estaba llegando desde hace rato pero no lo habías comprendido, eso le pasa a la gente, la gente no se para a mirar como sufre una vaca, el rostro, la expresión de miedo, la gente no se pausa a pensar como se está sintiendo en ese animal.</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿Piensa que esta marcha logró convertir al veganismo a personas?
<b>Paula Moreno</b>	<p>Yo pienso que cada persona tiene un proceso diferente y me parece muy osado decir que automáticamente alguien se volvió vegano, espero que sí, es lo que espero de todo corazón, damos el mensaje y esperamos que las personas lo desarrollen, hay personas que apenas se enteran del maltrato que hay lo dejan automáticamente, son muy pocas, de por sí creo que solo conozco una, los otros llevan un proceso, y preguntan, la idea es siempre dejar el contacto para seguir dándole información ya que muchas personas no saben que en el supermercado de la esquina encuentran opciones libres de origen animal, entonces lo que sé es que al menos quedó la semilla</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿Qué son las arengas?
<b>Paula Moreno</b>	<p>Las arengas son como frases cantadas donde se da un mensaje, generalmente muchas veces se adaptan de otros movimientos según la necesidad, sí esas se utilizan prácticamente en las protestas para dar el</p>

	mensaje.
<b>Entrevistadora</b>	¿En esta marcha cuáles arengas se utilizaron y quién dijo cuales se serían?
<b>Paula Moreno</b>	<p>Dentro del grupo de la batucada sacaron algunas arengas, las adaptaron, se sacaron también algunas canciones antiespecistas, y también usamos las arengas tradicionales, las que se han usado por años, y esta vez incluimos algunas que pueden ser controversial para algunas personas pero me parece importante, hablamos de esclavas, es decir que no aprobamos ningún tipo de esclavitud humano y no humano, entonces también hubo unas arengas que trataban sobre prisioneros políticos que son los activistas que por liberar animales están ahorita, entonces incluimos también el tema de que dentro del veganismo hay víctimas humanas también que están ahorita encarceladas o que fueron asesinadas por intentar liberar un animal, y también tocamos el tema del feminismo, para que la gente reconozca que si tú estás exigiendo derechos de mujer, no puedes tener esclavos, entonces intentamos que la gente sea coherente, que tú no puedes exigir derechos cuando le estás quitando derechos a otros, entonces en unas arengas se habló de no más esclavas, de que el cuerpo de una mujer ni de ningún animal se maltrata ni se cosifica.</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿Recuerda alguna arenga?

<b>Paula Moreno</b>	Solo recuerdo la que dice “Ahí están esos son asesinos sin razón”
<b>Entrevistadora</b>	¿Cree que las arengas ayudan en medio de la marcha?
<b>Paula Moreno</b>	Sí, a mí me parece genial cuando toda la gente se coordina, para mandar una misma arenga, porque mandamos el mensaje claro y fuerte, mientras que si las personas comienzan a gritar y diferentes cosas no se entiende, por ejemplo en las marchas antitaurinas sucede mucho eso, que el hecho de ver que personas pagan por entrar a ver matar a un animal, te saca lo peor que tienes adentro para decirles todo ese odio, entonces termina uno gritando y si tú te distancias, no se entiende nada, pero si todos se coordinan en una misma arenga el taurino les entendería súper claro el mensaje, entonces sí me parece vital eso.
<b>Entrevistadora</b>	¿No es contradictorio que en esta marcha asistan vegetarianos teniendo en cuenta el mensaje que se busca dar en esta marcha?
<b>Paula Moreno</b>	Sí, pues yo la verdad pensaba en eso, ¿Irán vegetarianos? Porque saben que la marcha es sobre veganos y pues también hay un estigma de algunos vegetarianos que estigmatizan a los veganos como extremistas o intensos o groseros, hay muchos estigmas, pero obviamente también hay positivos, que piensan que muy chévere uno tomar esa postura, la verdad la mayoría de personas que les pregunté eran veganas, muy pocas encontré vegetarianas, pero son vegetarianos que se acercaron a decir, mira ya deje el huevo, estoy ahora dejando la leche, dejé la leche entera, estoy ahora con los subproductos, donde puedo comprar galletas,

	<p>entonces creo que los vegetarianos que asistieron es porque tienen claramente el propósito de empezar con el veganismo, pero es importante que asistan para que les llegue el mensaje también, a veces necesitan un empujón, y eso fue una invitación creo que la puse cuando hice la marcha para invitar, que si tú necesitabas información, que mejor punto que asistir a una marcha donde va a haber veganos donde puedes encontrar todo tipo de experiencia y encontrar diferentes tipos de colectivos ese día, entonces sé que hubo unas chicas que preguntaron cómo podían ser voluntarias y participar dentro de los grupos, entonces eso me pareció genial.</p>
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuál fue el recorrido de esta marcha?
<b>Paula Moreno</b>	Fue desde el parque Nacional hasta la plaza de Bolívar, por toda la séptima.
<b>Entrevistadora</b>	¿Se espera que este año sea más largo o sea el mismo recorrido?
<b>Paula Moreno</b>	No, yo pensaría que va a ser el mismo recorrido, dos puntos importantes, antes del parque Nacional no hay mucha gente, más que toda gente montando bicicleta, entonces no es un punto tan llamativo, creo que los dos puntos vitales son esos desde el parque Nacional hasta la plaza de Bolívar, hay un alto flujo de gente ese día.
<b>Entrevistadora</b>	¿Cuántos son los voluntarios de Corazón Animal Vegano y qué hacen exactamente de voluntariado?

<b>Paula Moreno</b>	<p>Sí, hay diferentes tipos de voluntarios, por ejemplo para las brigadas de salud, no son muchos, van muchos voluntarios pero no persisten en todas las actividades, sino que llegan por la convocatoria, entonces los que son fijos con los que puedo contar siempre en una brigada de salud son tres personas, sé que fijo les digo cuádramos la fecha y sé que siempre van a estar, y el resto son personas que llegan cuando uno convoca, entonces algunos continúan unos días y otros no, lo que pasa es que las brigadas de salud cuando se empiezan son cada quince días y pueden durar ocho meses, entonces la gente no aguanta cada quince días ir puntos donde te demoras dos horas de transporte para llegar, y están también los voluntarios del activismo como tal y esos son como tal cinco personas fijas con las que puedo contar para hacer activismo de cine antiespecista o ya como tal actividades para difundir el mensaje en Bogotá, y el resto se hacen convocatorias y llegan personas convocadas para esa fecha, y algunos continúan unos días más y a veces van, a veces no, pero con los que son fijos que puedo coordinar son cinco.</p>
<b>Entrevistadora</b>	<p>Muchas gracias, antes de terminar me gustaría que dieras un mensaje a una persona omnívora para que se haga vegana ¿Cuál sería ese mensaje?</p>
<b>Paula Moreno</b>	<p>Bueno, el mensaje es que tenemos que construir una sociedad justa y para eso es dejar de consumir y de utilizar a los animales de cualquier forma, siempre hay opciones que vas a encontrar en cualquier parte, no hay nada que no se pueda reemplazar, y también el hecho de que si no se</p>

	<p>puede reemplazar no significa que se tenga que llegar al punto de usar a los animales, es preferible renunciar a eso a tener a un animal esclavizado con tus privilegios, entonces el mensaje es, dejemos nuestros privilegios por los derechos de los animales, porque ellos al igual que tu sienten y pues una invitación a participar en la marcha de este año, si quieren asistir como organizadores es horizontal totalmente la propuesta en la cual se aceptan digamos propuestas, no hay jerarquías, somos anarquistas, entonces en el anarquismo trabajamos de forma horizontal entonces pues también bienvenidos y que también no solo el veganismo es el punto al que tenemos que llegar sino también a otros tipos de injusticias a los que podemos solidarizarnos pero pues obviamente nuestra base, nuestro fuerte es hacia los más oprimidos que son los animales.</p>
--	---