

**Lo mejor posible: La dieta basada en plantas como estrategia general del movimiento en defensa de los animales en México.**

**Introducción**

El objetivo general de este trabajo es mostrar por qué adoptar una dieta a base de plantas debería ser una estrategia general del movimiento en defensa de los animales no humanos en México, tanto para bienestarristas y neobienestarristas como, obviamente, para abolicionistas. En este sentido, la hipótesis inicial es que adoptar una dieta a base de plantas debería ser una estrategia general del movimiento en defensa de los animales no humanos en México. El argumento principal en defensa de esta tesis consiste en que, dadas las condiciones económicas, sociales y políticas actuales del país, en la mayoría de los casos alimentarse de animales va en contra de todos los principios del movimiento, y por lo tanto, debería adoptarse una dieta basada en plantas.

El trabajo consta de tres apartados. El primer apartado constituye una reflexión ética y está dedicado a argumentar por qué la consideración moral de los animales no humanos (en adelante, AnH) es un asunto de justicia, y por lo tanto, por qué todos aquellos que clamamos por una sociedad más justa y compasiva deberíamos estar involucrados en el movimiento en defensa de los animales. En el segundo se delimita la noción de movimiento en defensa de los animales no humanos, así como la de sus divisiones, es decir: del bienestarrismo, neobienestarrismo y abolicionismo, atendiendo a los valores, objetivos y estrategias propias de cada fracción. También aquí se busca identificar la alimentación como una forma de activismo. El tercer apartado pretende explicitar cómo es que estos valores, objetivos y estrategias, que llamaré principios teóricos y prácticos, entran en conflicto directo con mantener una dieta omnívora en el México actual, señalando, en cambio, cómo es que los principios del movimiento se alinean con él e implican adoptar, al menos, una dieta basada en plantas.

## **I. La consideración moral de los animales no humanos como un asunto de justicia**

Los animales no somos máquinas ni seres sin sentimientos. Así pues, los AnH, como explica el etólogo estadounidense Marc Bekoff, son seres sintientes, para quienes sus sentimientos importan tanto como a nosotros nos importan los nuestros. En otras palabras, que los AnH no solo son capaces de experimentar placer y dolor, sino que por ello mismo, desean evitar este último, desean estar sanos, o sentirse amados. Cabe señalar que, según Bekoff, si bien es cierto que hasta ahora la ciencia no nos ha dicho todo sobre los animales, sí que ya nos ha dicho todo lo que necesitamos saber para cambiar nuestra forma de relacionarnos con ellos. Por lo tanto, ante la falta de certeza sobre si todos los AnH son seres sintientes o si lo son en el mismo grado, Bekoff prefiere adoptar un principio de precaución. De acuerdo con este principio que Bekoff toma de la ecología, la falta de evidencias definitivas sobre la sintiencia u otras capacidades cognitivas de ciertos AnH no debe ser un impedimento para suponer que las poseen y actuar en consecuencia, siempre y cuando haya buenas razones para ello, y las hay. Para mostrar que es mejor respetar a los animales aunque no se sepa todo de ellos, Bekoff plantea la cuestión de la siguiente manera:

“Como sociedad, necesitamos preguntarnos a nosotros mismos, ¿qué causaría más daño? ¿Qué tiene mayores consecuencias? ¿Tratar a los mamíferos, aves, peces, y reptiles como si poseyeran el espectro completo de emociones y sintiencia solo para un día descubrir que los animales poseen solo algunas de esas cualidades? ¿O continuar abusando de todos los animales solo para un día descubrir que todas las especies poseen sintiencia y una riqueza emocional igual a la humana?”<sup>1</sup> (Bekoff, 2008, p. 159-160).

Así pues, ante la falta de certeza, la alternativa que involucra menos sufrimiento sería la de suponer que los animales poseen una sintiencia y una “riqueza emocional” comparables a la humana. También en el presente trabajo se asume

---

<sup>1</sup> “As a society, we just need to ask ourselves, What would cause more harm? What has higher consequences? Treating mammals, birds, fish, and reptiles as if they possessed the full spectrum of emotions and sentience only to one day discover that animals possess only some of these qualities? Or continuing to abuse all animals only to one day discover that every species possesses sentience and an emotional richness equal to humans?” Traducción propia.

este principio, por lo que al decir que los AnH son seres sintientes, con ello no se desprecia la falta de evidencia científica, sino que se toma una postura ética.

Según la Declaración de Cambridge, un documento firmado por 13 neurocientíficos de renombradas instituciones y resultado de una serie de conferencias, los AnH poseen consciencia, pues aunque carezcan del neocórtex, sí que poseen los sustratos neuroanatómicos, neuroquímicos y neurofisiológicos que posibilitan estados de consciencia como experimentar estados afectivos y conductas intencionales (Low et. al., 2012). Las vacas (*bos taurus*), por ejemplo, son animales sociales y muy pacíficos, que se regocijan en la convivencia con sus familiares y demás miembros de su grupo (Mosterín, 2010). A pesar de esto, tan sólo en 2022, en México se “sacrificaron” a 1,897,060 vacas, y a 4,683,581 cerdos para consumo humano (INEGI, 2022). Las cifras aumentan en el caso de las “aves de corral”, que según la Encuesta Nacional Agropecuaria 2019, para ese año había en el país más de 400 millones de estas aves (INEGI, 2019), que obviamente terminaron siendo asesinadas. De acuerdo con Igualdad Animal México, hasta 70. 000 millones de animales terrestres para consumo humano mueren al año en todo el mundo (Ramírez, 2023). Así pues, aunque los intereses y deseos de miles de millones de AnH de muchas especies sean vulnerados todos los días, siendo víctimas de explotación, tortura y asesinato<sup>2</sup>, estos rara vez son objeto de reflexión en la ética, y mucho menos de consideración moral.

La reflexión ética y la moral en Occidente han estado dominadas, y siguen estándolo, por el prejuicio del humanocentrismo, que sitúa al humano (históricamente, primero sólo al hombre, y ni siquiera a todos los hombres) como fundamento del conocimiento y la moral, generando la exclusión de los AnH del círculo de consideración moral simplemente por no pertenecer a la especie humana (Lucano, 2020). No obstante, en el siglo XVIII surge el utilitarismo, la postura ética según la cual la característica moralmente relevante de todo ser no es si puede razonar, sino si puede sufrir y, consecuentemente, según la cual una acción es

---

<sup>2</sup> Según Igualdad Animal México, la industria ganadera es la principal causa (mas no la única) de maltrato animal en todo el mundo. Animales como vacas, cerdos y gallinas que son explotados por esta industria suelen vivir y morir en condiciones sumamente deplorables: con poca luz y nula higiene, sin acceso a atención veterinaria, sin poder moverse ni realizar los comportamientos naturales de su especie, lo que les provoca muchísimo estrés y sufrimiento a estos animales tan sensibles (Moreno, J., 2016). Los animales también son usados para probar medicamentos, cosméticos, procedimientos quirúrgicos, productos de limpieza, entre otros procedimientos, ocasionándoles un gran dolor y quitándoles la vida (RAYA, s.f.).

buena si aumenta la felicidad del mayor número de seres posible. Así pues, Jeremy Bentham, el máximo exponente del utilitarismo, proponía incluir a los animales dentro del círculo de consideración moral, arguyendo que:

“¿[...]hay alguna razón que nos permita atormentarlos? Ninguna que yo pueda ver. ¿Hay alguna razón por la cuál no deberías permitir que los atormentemos? Sí, varias [...] Los franceses recién han descubierto que la negrura de la piel no es razón para que un ser humano sea abandonado sin remedio al capricho de su torturador. Puede que llegue un día que se reconozca que el número de patas, la velloidad de la piel o la terminación del *os sacrum* son razones igualmente insuficientes para abandonar a un ser sensible a la misma suerte. ¿Qué otra cosa debería trazar la línea insuperable? ¿Es la facultad de la razón o, tal vez, la facultad del discurso? Pero un caballo o un perro adulto es, sin comparación, un animal más racional y más sociable que un niño de un día, una semana o incluso un mes de edad. Pero supongamos que el caso fuera diferente, ¿de qué serviría? la pregunta no es: ¿pueden razonar? ni, ¿pueden hablar? pero, ¿pueden sufrir?”<sup>3</sup> (Bentham, 2007, p. 379).

De esta forma, el principio de utilidad que Bentham proponía, es decir, el actuar procurando siempre la mayor felicidad para el mayor número de seres es la consecuencia lógica de considerar la capacidad de ser feliz, o lo que es lo mismo, de considerar la capacidad de sufrir y gozar como el único criterio moralmente relevante. En el siglo XX, Peter Singer retoma estas ideas y muestra cómo es que, dada nuestra igual capacidad de tener intereses tan básicos como el no sufrir o el tener experiencias agradables, habría que aplicar un principio de igual consideración moral a animales humanos (en adelante AH) y a AnH y considerar a dichos intereses por igual. De acuerdo con Singer, defender el respeto por los intereses de los seres humanos y

---

<sup>3</sup> “[...] is there any reason why we should be suffered to torment them? Not any that I can see. Are there any why we should not be suffered to torment them? Yes, several [...]The French have already discovered that the blackness of the skin is no reason why a human being should be abandoned without redress to the caprice of a tormentor<sup>1</sup> . It may come one day to be recognized, that the number of the legs, the villosity of the skin, or the termination of the *os sacrum*, are reasons equally insufficient for abandoning a sensitive being to the same fate. What else is it that should trace the insuperable line? Is it the faculty of reason, or, perhaps, the faculty of discourse ? But a full-grown horse or dog is beyond comparison a more rational, as well as a more conversable animal, than an infant of a day, or a week, or even a month, old. But suppose the case were otherwise, what would it avail? the question is not, Can they reasons? nor, Can they talk? but, Can they suffer?” Traducción propia.

rechazar el respeto por los intereses de los AnH es un sinsentido. Esto no implica que los AnH deban tener los mismos derechos que los AH, sino que, en principio, los intereses de los AnH también deben ser considerados y respetados, pues, para Singer una “[...]igual consideración de diferentes seres puede conducir a diferente trato y diferentes derechos.”<sup>4</sup> (Singer, 1974, p. 104)

Como se vió anteriormente, los AnH son seres sintientes, y es por esto que negarles la mínima consideración moral o no otorgarles ciertos derechos a los AnH, como el derecho a no ser maltratados, pero sí atribuirselos a los AH, es arbitrario, y por lo tanto, injusto. En eso consiste el especismo (moral).

Según Riechmann y continuando con la argumentación: “La idea de justicia, con la máxima generalidad, puede describirse como: dar lo debido a quienes son identificados como receptores adecuados de justicia” (Riechmann, 2088, p. 116). De esta manera, la regla formal de justicia nos indica que se deben tratar igual a los seres pertenecientes a una misma categoría (Riechmann, 2008). Y esta categoría bien pudiera ser entendida, cuando menos, como la categoría de los seres sintientes.

Ahora bien, para Bentham todo acto justo debe ser bueno, o benevolente, toda noción de justicia debe supeditarse siempre a la idea de benevolencia, que no es más que la búsqueda de la “felicidad” en y del otro (Bentham, 2007). La benevolencia es deontológicamente anterior a la justicia, o en otras palabras, es su condición de posibilidad:

“Pero la justicia, en el único sentido en el que tiene significado, es un personaje imaginario, fingido para la conveniencia del discurso, cuyos dictados son los dictados de la utilidad, aplicados a ciertos casos particulares. La justicia, entonces, no es más que un instrumento imaginario, empleado para promover en ciertas ocasiones, y por ciertos medios, los propósitos de la benevolencia. Los dictados de la justicia no son más que una parte de los dictados de la benevolencia, que, en determinadas ocasiones, se aplican a

---

<sup>4</sup> “[...]equal consideration for different beings may lead to different treatment and different rights.” Traducción propia.

determinados sujetos; a saber, a determinadas acciones.”<sup>5</sup> (Bentham, 2007, p. 329).

Incluso la utilidad se presenta para Bentham como benevolencia, pues es bueno todo aquello que tiende a aumentar la “felicidad” y a disminuir la desdicha general:

“[...] la buena voluntad es aquella cuyos dictados, considerados en una visión general, coinciden con mayor seguridad con los del principio de utilidad. Porque los dictados de la utilidad no son ni más ni menos que los dictados de la más amplia e ilustrada (es decir, bien aconsejada) benevolencia.”<sup>6</sup> (Bentham, 2007, p. 99).

Siguiendo a Bentham, habría que decir entonces que ninguna acción es justa si no toma en cuenta los intereses de los AnH. Lamentablemente, como ya se mostró, nuestra relación con los AnH es sumamente injusta. Día con día sus intereses en no sufrir y en tener experiencias agradables son vulnerados y, en cambio, lo que reciben es tortura y muerte. La consideración moral de los AnH, entendida como el tomar en cuenta sus intereses a la hora de actuar, no es un tema trivial. Exigir el respeto por los AnH es un asunto de justicia. Luchar por que se respeten a los demás animales con que compartimos el planeta es luchar porque se haga justicia. De manera que si nos tomamos en serio a nosotros mismos como sujetos racionales y nos tomamos en serio la construcción de una sociedad más justa, entonces habremos de tomarnos en serio la relación que tenemos con los demás animales con que compartimos el planeta Tierra, en especial, con aquellos destinados para consumo humano. Lo justo entonces sería comenzar a considerar moralmente a los AnH, es decir, a tomar en cuenta sus intereses o bienestar a la hora de tomar decisiones que puedan afectarlos. Por lo tanto, si se acepta que la capacidad de sufrir y de gozar de los seres vivos, y no su capacidad intelectual, ni lingüística ni de cualquier otro tipo, es lo único que importa a la hora de tomar una

---

<sup>5</sup> “But justice, in the only sense in which it has a meaning, is an imaginary personage, feigned for the convenience of discourse, whose dictates are the dictates of utility, applied to certain particular cases. Justice, then, is nothing more than an imaginary instrument, employed to forward on certain occasions, and by certain means, the purposes of benevolence. The dictates of justice are nothing more than a part of the dictates of benevolence, which, on certain occasions, are applied to certain subjects; to wit, to certain actions.” Traducción propia.

<sup>6</sup> “Of all these sorts of motives, good-will is that of which the dictates, taken in a general view, are surest of coinciding with those of the principle of utility. For the dictates of utility are neither more nor less than the dictates of the most extensive and enlightened (that is well-advised) benevolence. The dictates of the other motives may be conformable to those of utility, or repugnant, as it may happen”. Traducción propia.

decisión que pueda dañarlos, entonces se debería, cuando menos, evitar dañarlos. Esta restricción autoimpuesta a la conducta conduciría, directa o indirectamente, a formar parte del movimiento en defensa de los animales.

Sin embargo, incluso dentro de este movimiento social e intelectual de preocupación compartida por los animales, hay disputas. Una muy importante es aquella que se refiere a cuáles son los mínimos derechos exigibles para los AnH, si se limitan al derecho a no ser torturados y a vivir una vida “lo más natural posible” o si se extienden al derecho a la vida, a la libertad o a no ser propiedad de nadie. De fondo se encuentra la cuestión sobre si al matar indoloramente a los AnH, los estamos dañando de todas formas, o la de si la explotación es injusta en cualquier circunstancia. El propósito de este trabajo no es resolver estas cuestiones, sino hacer ver que, una vez asumida la mínima responsabilidad de considerar moralmente a los AnH, se aborden como se aborden estas otras cuestiones, el trato que se les da a la inmensa mayoría de AnH en México resulta injusto, cruel y doloroso, y que por lo tanto, adoptar una dieta basada en plantas como estrategia general del movimiento, contribuiría a reducir el sufrimiento, la crueldad y las injusticias.

## **II. El movimiento y el activismo en defensa de los animales no humanos en México**

Se entiende aquí por movimiento social: “[...] un desafío colectivo, con objetivos comunes, que implica solidaridad, así como una interacción mantenida” (Granados, 2016, p. 26). Por esto, la totalidad del activismo o el conjunto de las distintas acciones colectivas llevadas a cabo a favor de los AnH, tanto puntuales como sostenidas a lo largo del tiempo, son clasificadas comúnmente como un movimiento social, el cual a su vez recibe diversas denominaciones, tales como *movimiento de liberación animal*, *en defensa de los derechos de los animales*, *animalista* o *antiespecista*. Azucena Granados establece que a pesar de las diferencias en cuanto a estrategias, ideales y propósitos entre las denominaciones ya mencionadas, todas estas pretenden resignificar la relación entre los AH y los AnH. Por lo tanto, sin despreciar las características propias de cada una, esta autora engloba a todas estas denominaciones dentro de lo que llama el *movimiento en defensa de los animales* o *movimiento en defensa de los animales no humanos*

(Granados, 2016). En el presente trabajo utilizaremos esta denominación para hablar del movimiento en general.

Así mismo, Perla Sifuentes reconoce un sólo movimiento pero con importantes divisiones. Por un lado se encuentran los bienestaristas, y por otro, los abolicionistas o antiespecistas, con los neobienestaristas de por medio.

De acuerdo con Sifuentes (2022), los bienestaristas son aquellos que no ven nada malo con la explotación en sí misma, pero sí se oponen a la crueldad y al sufrimiento innecesario infligido por los AH a los AnH. Los bienestaristas sólo buscan mejorar las condiciones en las que se lleva a cabo la explotación, y por lo tanto, son el sector regulacionista y reformista (antropocéntrico) del movimiento.

Los “neobienestaristas”, por su parte, pretenden lograr algún día la abolición total de la explotación, pero por ahora aceptan medidas bienestaristas. También se oponen a la crueldad y al sufrimiento innecesario, además, rechazan la explotación animal, aunque consideran que su abolición no está cerca, y por eso creen que llevar a cabo acciones bienestaristas, es decir, regulaciones y reformas, incrementará la probabilidad de su abolición.

Los abolicionistas, en cambio, son aquellos que rechazan todo tipo de explotación animal y buscan eliminarla junto con el especismo. Según Sifuentes, son estos los que constituyen el movimiento antiespecista. Algunos abolicionistas consideran que el cambio se dará a través de la vía legal, aunque el movimiento antiespecista se ha orientado fuertemente a hacer un cambio cultural, es decir, a cambiar los valores y las prácticas cotidianas que posibilitan la explotación, antes que a modificar una estructura política. Así pues, los abolicionistas, al igual que los bienestaristas y los neobienestaristas, se oponen a la crueldad y al sufrimiento innecesario ocasionado por los AH. También rechazan todo tipo de explotación animal, pero a diferencia de los neobienestaristas, los abolicionistas no buscan regular ni reformar como vía para abolir, sino que directa e inmediatamente pretenden y promueven acabar con todo tipo de explotación animal.

El activismo, por su parte, se comprende como “[...] el compromiso de los individuos con el fin de ayudar a cumplir los objetivos de un movimiento u organización” (Granados, 2016, p. 29). El compromiso implica en este caso las distintas acciones

que cada individuo lleva a cabo en vistas del cumplimiento de los objetivos colectivos de un movimiento social o de una organización. El activista, en consecuencia, sería todo aquella persona que realiza acciones con el fin de alcanzar los objetivos colectivos de un movimiento social o de cierto tipo de organizaciones. No es mi intención establecer gradaciones de activismo, o distinciones entre activistas “muy comprometidos” y “menos comprometidos”. Por definición, el activista está comprometido.

Lo que pretendo resaltar con esto es el hecho de que llevar una dieta basada en plantas es una forma de activismo, y quien la adopta por consideración moral hacia los animales, es un activista del movimiento en defensa de los animales, pues, como veremos más adelante, cada persona que la adopta contribuye a evitar el sufrimiento y la explotación de cientos de animales al año y a mejorar, o cuando menos no a empeorar, la calidad de vida de muchísimos otros. En pocas palabras, alimentarse a base de plantas no contribuye a aumentar el sufrimiento existente.

### **III. La dieta basada en plantas como una estrategia general del movimiento en defensa de los animales en México**

Como se acaba de ver, no todos los integrantes del movimiento en defensa de los animales consideran que la muerte o la explotación de AnH siempre sea algo malo, por lo que cualquier propuesta de una dieta a base de plantas que apele a lo injusto que es el asesinato o la explotación de los animales para consumo humano está destinada a fracasar, por el momento, como una estrategia generalizada en todo el movimiento en México. No obstante, hay dos razones de peso para que, sin ir en contra de sus propios valores y objetivos, en este país la mayoría de los bienestarristas y neobienestarristas sigan a los abolicionistas en su elección alimenticia de una dieta a base plantas: la primera se refiere a la actual dificultad, y casi imposibilidad económica, social y política que supone salvaguardar y garantizar el bienestar de la inmensa mayoría de los AnH usados para consumo humano aquí en México; la segunda hace alusión a los problemas medioambientales ocasionados no solo por la ganadería intensiva, sino también por la extensiva.

En cuanto a la primera de las razones mencionadas, la dificultad económica reside en el hecho de que la mayoría de los consumidores y muchos productores de carne del país no cuentan con los recursos económicos para transformar su alimentación

o producción a una donde los AnH no solo no sean torturados, sino a una en la que vivan más o menos de acuerdo a su naturaleza. Eliminar las diminutas baterías en que enjaulan a las gallinas o acabar con la estabulación masiva de cerdos y vacas, por mencionar algunos ejemplos, serían acciones dignas de aplauso, por supuesto, pero que implicarían un coste económico muy alto para los ganaderos, pues sería necesario gastar lo suficiente en tierras para que las gallinas pudieran revolcarse, las vacas pastar o los cerdos olfatear a sus anchas. Por supuesto que este coste podría ser solventado después vendiendo la carne de los AnH a un mayor precio, pero en un país como México, donde el 29% de la población se encuentra en situación de pobreza moderada y el 07% en situación de pobreza extrema (INEGI, 2022), tal escenario no parece viable mas que para muy pocos productores y consumidores. Tampoco parece viable, como se verá, exigirle a los ganaderos nada que por ley no estén obligados a hacer. Se les puede exigir que no maltraten a los AnH que explotan, que no los guarden en compartimentos donde no pueden moverse ni sentarse, o que no los maten sin antes aturdirlos, pero sin un incentivo económico o una obligación jurídica, no es muy probable que vayan a atender a los reclamos.

Los bienestaristas y neobienestaristas se oponen a la crueldad, al sufrimiento innecesariamente infligido por los AH a los AnH, y a todo el estrés que supone una vida como AnH explotado en la ganadería intensiva, por lo que seguir consumiendo carne, leche o huevos cuyo origen se desconoce, pero seguramente viene de animales torturados, enfermos e infelices, va directamente en contra de los valores y objetivos de los bienestaristas. Dicho de otra forma, seguir consumiendo productos de origen animal en México, en específico, aquellos destinados a la alimentación, no reduce el sufrimiento, muchos menos aumenta el bienestar de los AnH, al contrario, y por el momento, lo único que hace es fomentar el trato indigno a los AnH explotados, donde lo único que le importa a la industria es ganar cada vez más dinero, y no necesariamente respetar los intereses a no sufrir de los animales explotados.

En cuanto a las dificultades sociales y políticas, resalta el hecho de que en México la legislación proteja muy poco a los AnH. En Chiapas, por ejemplo, aunque ya exista una propuesta de modificación al código penal, hasta el momento el maltrato animal ni siquiera cuenta como delito (Igualdad Animal, 2023); en la mayoría de

estados, aunque exista una norma o ley que lo prohíba, o no existen penas específicas o no se aplican en caso de que estas normas o leyes se incumplan. Tampoco se vigila su cumplimiento. Por lo tanto, esta situación no solamente es una cuestión de carencia legislativa, sino también de irresponsabilidad social y gubernamental. El día en que los legisladores, inspectores y demás funcionarios dejen de lado sus intereses más egoístas y verdaderamente vigilen y logren que los animales vivan en condiciones dignas y que en los rastros de todo México los animales sean asesinados sin dolor, ese día sin duda se habrá logrado un gran avance. Lo mismo podría decirse de muchos ganaderos, a quienes les falta empatía y compasión, pero les sobran ganas de lucrar a costa del sufrimiento de otros seres. También habría que reconocer la falta de compasión y la indiferencia de la mayoría de los consumidores, que no exigen leyes más justas y un gobierno más eficiente. Por eso esta dificultad es social y política.

Así pues, mientras los ganaderos puedan seguir haciendo lo que hacen bajo el amparo de la ley, la corrupción o la simple torpeza gubernativa, los AnH siempre llevarán las de perder. En consecuencia, un bienestarista (o neobienestarista), no puede simplemente, a menos que se contradiga, querer reformar las leyes y regular la explotación animal para garantizar un mejor trato a los AnH pero al mismo tiempo seguir promoviendo la industria ganadera de siempre.

Si bien un bienestarista de alto poder adquisitivo podría alegar que él solo consume productos de origen animal libres de crueldad (entiéndase, de libre pastoreo, libre de jaulas, por ejemplo) lo cierto es que la misma falta de legislación, la corrupción y la ineficiencia estatal, no garantizan que tales productos verdaderamente sean libres de crueldad. Tal vez un bienestarista que tuviera su propia granja podría defender su posición y su dieta, pero lo cierto es que la mayoría de bienestaristas (y neobienestaristas) viven en las ciudades, lejos y sin influencia directa de cómo son criados y matados los AnH que consumen. Además, el adoptar una dieta a base de plantas se propone aquí como estrategia general, pero no absoluta. En cualquier caso, la segunda razón de peso podría terminar de mostrar porque alimentarse a base de plantas es la mejor opción para todos los que conforman el movimiento en defensa de los animales en México.

Suponiendo el mejor de los escenarios, que no es el caso, en que los intereses de los AnH a no sufrir fueran respetados, y que se les proveyera de un amplio espacio y tiempo donde buscar su propio alimento, donde jugar pasar el rato con sus familias y amigos y procrear, ¿Acaso los bienestarristas y neobienestarristas seguirían yendo en contra de sus propios valores y objetivos? Sí, porque cambiar a un sistema de ganadería extensiva, por ejemplo, donde las vacas puedan salir a pastar, y no reducir la producción y el consumo de AnH, sería catastrófico para el medio ambiente. La ganadería extensiva, de libre pastoreo, libre de jaulas, sería insostenible con los niveles tan altos de producción y consumo actuales. Esto es, que más tierras serían ocupadas, y muchas de ellas deforestadas para plantar pasto. La contaminación procedente de tales territorios disminuiría la calidad de vida no solo de los AnH circundantes, sino de los AH de todo el país. Por eso, ni la ganadería intensiva ni la extensiva son opción para la mayoría de los bienestarristas y neobienestarristas. Caso contrario, una dieta basada en plantas puede ayudar a mejorar la salud de los suelos y el medio ambiente, además de ser una alternativa saludable para los AH. Las legumbres (frijoles, lentejas, chícharos, garbanzos, por mencionar algunas), por ejemplo, constituyen una opción nutritiva, accesible y buena para el medio ambiente. Como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) indica:

“Gracias a su contenido bajo en grasas, ausencia de gluten y riqueza en vitaminas y minerales, las legumbres son esenciales para la salud, previniendo enfermedades y combatiendo la malnutrición y la desnutrición. Las legumbres pueden contribuir decisivamente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 1 y 2 de la Agenda 2030, así como al ODS 13 en tanto que su producción es altamente eficiente en agua.”<sup>7</sup> (Calles et. al., 2019, p. 15).

Esta misma organización señala que las legumbres son una excelente fuente de proteína basada en plantas y micronutrientes, que son bajas en grasa y altas en fibra dietética. Como se vió, algunos de sus otros beneficios consisten en ayudar a cumplir tres de los ODS, como el 1 (Fin de la pobreza) y el 2 (Hambre cero) por sus bajos costos de producción, o el 13 (Acción por el clima), porque en su producción

---

<sup>7</sup>“Thanks to their low-fat content, absence of gluten and richness in vitamins and minerals, pulses are essential for health, preventing diseases and combating malnutrition and undernourishment. Pulses can decisively contribute to Sustainable Development Goals (SDGs) 1 and 2 of Agenda 2030, as well as to SDG 13 as their production is highly water efficient”. Traducción propia.

se aprovecha eficientemente el agua. Entre otros motivos, cumplir con los ODS es importante dado que estos pretenden conciliar la dimensión económica, social y ambiental del desarrollo sostenible en función del respeto por los derechos humanos, de manera que si nos interesa un mundo más justo para los AH, sustituir la carne por legumbres en nuestros platos, e incitar a los gobiernos a que promuevan la producción de esta últimas antes que de la carne y demás productos de origen animal, puede conducirnos a la consecución de tal fin; las legumbres también incrementan la productividad agrícola y reducen la degradación del suelo, ya que enriquecen el suelo para los cultivos siguientes fijando el nitrógeno de la atmósfera en la tierra (Calles et. al., 2019).

México, como señaló la FAO (02 de febrero de 2016), es autosuficiente en la producción de frijol, al cubrir el 98.5% del consumo nacional con lo producido en el país. Por su parte, la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (10 de febrero de 2023) señaló cómo es que el frijol, junto con el garbanzo, lenteja, haba y chícharo son una parte fundamental de la dieta tradicional de la población mexicana, otorgan importantes beneficios nutricionales y son alimentos de bajo costo. Así mismo, como también ha señalado la FAO (26 de septiembre de 2016), el frijol y el maíz, que al combinarse proveen una proteína de mayor calidad, son parte esencial de la milenaria tradición alimentaria de México. Así pues, por su bajo costo y su gran aporte nutricional, el consumo de legumbres como el frijol, puede ayudar a erradicar el hambre en México, y no sólo eso, sino que debido a su uso tradicional, que data desde hace miles de años y que pervive hasta nuestros días, transicionar a una alimentación basada en plantas que sustituya completamente la proteína animal por legumbres y otros alimentos como los cereales es algo muy viable al día de hoy en nuestro país.

Por lo tanto, adoptar una dieta a base de plantas no solo reduce significativamente el sufrimiento y la crueldad hacia los animales existentes y por existir, cosas que los bienestarristas pretenden lograr, sino que además, constituye una alternativa accesible, saludable y sostenible para los AH y el medio ambiente, más acorde con los principios de los bienestarristas y los neobienestarristas. Cabe decir que el adoptar una dieta a base de plantas es una de tantas formas de luchar para

alcanzar los objetivos del movimiento. Es complementaria, no sustitutiva de luchar por leyes y sociedades más justas para los animales.

## Bibliografía

Bekoff, M. (2008). *The Emotional Lives of Animals: A Leading Scientist Explores Animal Joy, Sorrow, and Empathy — and Why They Matter*. New World Library.

Bentham, J. (2007). *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation* [Introducción a los principios de la moral y la legislación]. Dover Publications.

Calles, T., del Castillo, R., Baratelli, M., Xipsiti, M. and Navarro, D.K. (2019). *The International Year of Pulses - Final report*. FAO.

FAO (02 de febrero de 2016). *Legumbres tienen relevante rol para erradicar el hambre en América Latina y el Caribe*. Recuperado de <https://www.fao.org/mexico/noticias/detail-events/ar/c/386823/>

\_\_\_\_ (26 de septiembre de 2016). *Las legumbres pueden ayudarnos a lograr ser la generación Hambre Cero: Patricia Juárez*. Recuperado de <https://www.fao.org/mexico/noticias/detail-events/es/c/436633/>

Granados, A. (2016). *“Todas las jaulas vacías: el movimiento en defensa de los animales en Ciudad de México. Activismo y estructura de oportunidades políticas”* [Tesis de maestría, Instituto de investigaciones Dr. José María Luis Mora]. Repositorio Mora. <http://mora.repositorioinstitucional.mx/jspui/handle/1018/152>

Igualdad Animal (30 de mayo de 2023). *Igualdad Animal pide incluir el maltrato animal en el Código Penal de Chiapas*. Recuperado de <https://igualdadanimal.mx/noticia/2023/05/09/igualdad-animal-pide-incluir-maltrato-animal-en-codigo-penal-chiapas/>

INEGI (2019). *Encuesta Nacional Agropecuaria 2019*. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/programas/ena/2019/>

INEGI (2022). *Sacrificio de ganado*. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/temas/ganado/>

INEGI (2022). *Población en situación de pobreza por entidad federativa según grado, 2018, 2020 y 2022*

[https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Hogares\\_Hogares\\_15\\_9954f9c6-9512-40c5-9cbf-1b2ce96283e4&idrt=54&opc=t](https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Hogares_Hogares_15_9954f9c6-9512-40c5-9cbf-1b2ce96283e4&idrt=54&opc=t)

Low, P., P., Pankseep, J., Reiss, D., Edelman, D., Van Swinderen, B., y Koch, C. (Eds.). (2012). *The Cambridge Declaration on Consciousness* Públicamente proclamada en Cambridge, Reino Unido, el 7 de julio de 2012, en la Francis Crick Memorial Conference on Consciousness in Human and non-Human Animals. University of Cambridge.

Lucano, H. (2020). *Miseria del derecho. Pensar de otro modo la liberación animal* [Tesis de doctorado no publicada]. Universidad de Guadalajara.

Moreno, J. (20 de Enero de 2016). *Por qué la ganadería industrial es la mayor causante de maltrato animal de la historia*. Igualdad Animal México. <https://igualdadanimal.org/blog/por-que-la-ganaderia-industrial-es-la-mayor-causante-de-maltrato-animal-de-la-historia/>

Mosterín, J. (2010). *A favor de los toros*. Laetoli: Pamplona.

Ramírez, K. (17 de marzo de 2023). *Los datos detrás de convertir animales en carne*. Igualdad Animal México. <https://igualdadanimal.mx/blog/los-datos-detras-de-convertir-animales-en-carne/>

RAYA, (s.f.). *Animales en experimentación*. RAYA. Red de Ayuda a los Animales. <https://www.corporacionraya.org/animales-en-experimentacion/>

Riechmann, J. (2005). *Todos los animales somos hermanos*. Los Libros de la Catarata.

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (10 de febrero de 2023). *Legumbres, uno de los pilares alimenticios que ofrece el campo mexicano*. Recuperado de <https://www.gob.mx/agricultura/prensa/legumbres-uno-de-los-pilares-alimenticios-que-ofrece-el-campo-mexicano#:~:text=Los%20principales%20estados%20productores%20son,los%20principales%20productores%20del%20mundo>

Sifuentes, P. (2022). *Viralizar la solidaridad entre especies. El activismo antiespecista y la emergencia de nuevas sensibilidades*. En *Viralizar la esperanza en la ciudad. Alternativas, resistencias y autocuidado colectivo frente al COVID-19 y a la crisis socioambiental*. Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades, UNAM, 163-184.

Singer, P. (1974). All animals are equal [Todos los animales son iguales].  
*Philosophical Exchange*. Vol. 1, No. 5, 103-116.