



El Sierra Club, una organización nacional con sucursales al nivel de estado y locales, está dedicado a proteger y gozar del mundo natural.

Para Más Información

Sierra Club Atlantic Chapter Biodiversity/Vegetarian Outreach Committee: Linda DeStefano al 315-488-2140 (9:00 a.m. a 10:45 p.m.) o linpar@acmgfcu.net.

Vegetarian Resource Group, POB 1463, Baltimore, MD 21203, 410-366-8343, tiene folletos en español. Ejemplo: "Guía Alimenticia Vegetariana para los Jóvenes."

Eating for Good Health, Winston Craig, 1993, ahora disponible en español.

Ejemplos de algunos de los capítulos son: "Un Corazón Sano" y "Reduciendo su Riesgo de Cáncer." El precio es \$9.95 más \$2 para el costo de envío, de Winston Craig, Professor of Nutrition, Andrews University, Berrien Springs, MI 49104-0210, 616-471-3351, wrcraig@andrews.edu.

Waste of the West: Public Lands Ranching (1991), Lynn Jacobs, P.O.B. 5784, Tucson, AZ 85703.

Vegan: The New Ethics of Eating, Erik Marcus (1998), McBooks Press, I.D. Booth Bldg., 520 N. Meadow St., Ithaca, NY 14850, 1-888-266-5711, www.mcbooks.com.

Physicians Committee for Responsible Medicine, produce la revista, *Good Medicine*, Vegetarian Starter Kit, un cartel a colores de los nuevos grupos de alimentos esenciales, y varios otros recursos. Hay por lo menos un folleto en español: *La Comida Vegetariana - Poderosa para la Salud*. 5100 Wisconsin Ave., NW, Suite 400, Washington, DC 20016, 202-686-2210; www.pcrm.org or pcrm@pcrm.org.

Ecological Cooking: Recipes to Save the Planet, Joanne Stepaniak & Kathy Hecker, Book Publishing Co, 1-800-695-2241, \$5.50 más \$6.50 para el costo de envío.

North American Vegetarian Society produce la revista, *Vegetarian Voice*, organiza reuniones de vegetarianos, tiene videos disponibles para prestarse y más.

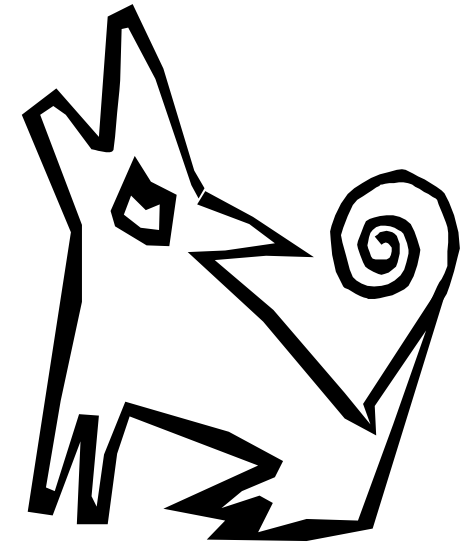
"¿Por Qué Vegano?" es un folleto en español que se puede pedir al dirigiéndose a: <http://www.veganoutreach.org/whyvegan/> o de PETA, 501 Front St., Norfolk, VA 23510; 1-866-3-SEA-VEGE.

Earth Save International, 1509 Seabright Ave., Suite B1, Santa Cruz, CA 95062, 1-800-362-3648; www.vegpledge.com.

VivaVeggie Society, P.O. Box 294, Prince St. Station. New York, NY 10012, 212-871-9304; www.vivavegie.org, pamela@vivavegie.org. *101 Reasons Why I'm A Vegetarian*, \$3.00 postpaid.

Dele A Un Lobo Un Poco De Ayuda Hoy

¡HAGASE VEGETARIANO!



¿Si usted come una hamburguesa vegetariana en vez de una hamburguesa de carne, está usted ayudando a un lobo, a una águila, a un caballo salvaje? ¡Sí! Si usted adopta una dieta vegetariana, usted ayuda a los animales salvajes.

Un vegetariano no come ningún tipo de carne, ya sea pescado, ave de corral, or mamífero. Un vegan no come carne ni productos derivados de animales, tales como leche, queso o huevos. Las guías que acompañan la póliza sobre los animales salvajes del Club Sierra nacional (adoptadas en 1994) recomiendan 'aconsejar a la gente a comer productos más básicos en la cadena alimenticia para conservar mejor terrenos naturales y evitar los problemas de contaminación.'

Cuando ganado y otros animales son criados para la alimentación, ellos se apoderan frecuentemente de las tierras que fueron anteriormente terrenos de animales salvajes. Aunque cosechas tales como los granos o los vegetales también se apoderan de estos lugares, estas cosechas generalmente requieren menos acres de los que se requieren para el ganado para proveer alimentos para un número dado de personas. Circulando los granos por medio de animales, en vez de permitir que la gente los coma directamente, malagasta la tierra.

Considere: Solamente el 2% del maíz de los Estados Unidos es consumido por la gente, mientras que los animales de ganado

Si usted quisiera hacerse socio del Sierra Club, sírvase completar el cupón de abajo y mandarlo a la oficina del subgrupo Atlántico de Sierra Club, P.O. Box 886, Syosset, NY 11791-0886.

Socio	Individual	Juntos
Introductorio	<input type="checkbox"/> \$25	
Regular	<input type="checkbox"/> \$39	<input type="checkbox"/> \$49
Contribuyente	<input type="checkbox"/> \$75	<input type="checkbox"/> \$100
Con ingresos limitados Studiante o la persona mayormente	<input type="checkbox"/> \$25	<input type="checkbox"/> \$35

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

Email _____ F94QB 0800 N

Este folleto ha sido producido por el Comité de Promulgación de Biodiversity/Veg'ismo del Sucursal Atlántico del Club Sierra. Linda DeStefano da gracias por la ayuda de Rob English, Elsa Dunn, Miriam Lebron, Judy Hunt y Bruce Keplinger.

consumen el 77% de éste. Los animales de ganado consumen el 38% del grano del mundo. (*Vegan: The New Ethics of Eating*, Erik Marcus, McBooks Press, 1998.)

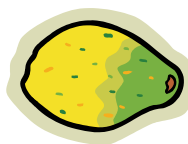


En el oeste de los Estados Unidos, gran parte del terreno malgastado para la producción de carne es tierra pública. Se venden derechos para pastar el ganado a precios ridículamente bajos para los rancheros; de esta manera los pagadores de impuestos están forzados a subsidiar la industria de la carne.

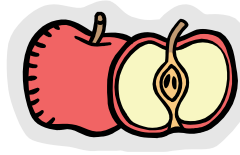
Nuestros impuestos pagan también por los proyectos de riego de agua, las cercas de alambre de púas, y la persecución de los animales salvajes para el bienestar de los rancheros. Mientras tanto, el ganado de estos rancheros pasta demasiado y degrada el terreno público. Los rancheros del oeste de los Estados Unidos (algunos de los cuales en realidad son en corporaciones grandes) han cabildeado con éxito al gobierno federal a usar nuestros impuestos a través del Animal Damage Control Unit (Unidad de Control de Daños Hechos por Animales Salvajes), (también llamado el Programa de Servicios para Animales Salvajes o Wildlife Services Program), para atrapar, quemar, envenenar y de otra manera matar brutalmente animales salvajes que ellos designan, a menudo incorrectamente, como una amenaza al ganado o a las ovejas. Y la industria también se opone vehementemente a la reintroducción de animales de rapiña, tales como los lobos. La póliza del Club Sierra sobre animales salvajes dice: “El Programa de Control de Daños Hechos por Animales Salvajes debe terminarse.”

“Fincas-Fábricas” Contaminan Nuestra Agua

Sin embargo, el Oeste no es el único área problemática. A través de los Estados Unidos, hay ‘fincas-fábricas,’ donde los cerdos, pollos y otros animales están apiñados en edificios enormes al estilo de fábricas. Los animales nunca ven el sol, ni respiran el aire fresco, ni se mueven fuera de sus jaulas. No es irregular que una de estas ‘fincas-fábricas’ incluya 100.000 pollos o 12.000 cerdos. El abono y los químicos que se escapan de estas fincas-comerciantes contaminan nuestra agua. Pfiesteria, un microbio venenoso que ha causado enfermedades en humanos, tanto como la muerte masiva de peces en las aguas de la Costa Este de los Estados Unidos, ha sido vinculado a la contaminación del agua por causa del exceso de nutrientes del desperdicio de animales y desecho de las fincas. Por ejemplo: En 1997 aproximadamente 30.000 peces murieron en varios tributarios de la Bahía de Chesapeake, implicando los desechos de los nutrientes de las fincas-



fábricas de aves de corral en la península Delmarva, las cuales crían más de 600 millones de aves al año. Por ejemplo: en 1997, pfiesteria causó la muerte a más de 450.000 peces en el estado de Carolina del Norte después que 22 millones galones de desperdicios de cerdos (el tamaño doble del derrame de petróleo del barco Exxon Valdez) entraron en el New River. Fincas-fábrica también causan contaminación del aire. Por ejemplo: Una fábrica de pollos en Ohio ha emitido alrededor de 2.500 libras de polvo, plumas de pollos, abono y partículas de piel al día de unas 700 ventiladores sin filtros y fregadores mecánicos. El mal olor de las lagunas de abono (que gotean frecuentemente) contribuye a la miseria de los vecinos. (*Wildlife Tracks*, Humane Society of the U. S., Winter, 1998.)



El Pescar Demasiado Disminuye Especie del Mundo

¿Cómo se afectan los peces? Una vez más, la avaria de las corporaciones está haciendo mucho daño. Inmensos barcos-fábrica capturan un gran número de animales del mar en redes que se extienden por millas y atrapan no sólo los peces que intentan atrapar, sino también muchas otras clases de peces, mamíferos marinos y otras criaturas del mar. Todas las 17 mayores áreas de pesca del mundo ya alcanzaron y pasaron sus límites naturales al principio de la década de los 1990. (Folleto de EarthSave, 1509 Seabright Ave., Suite B1, Santa Cruz, CA 95062; information@EarthSave.org)

Mientras que el pescar demasiado disminuye especie tras especie, las operaciones comerciales de pesca se dirigen a cazar criaturas más básicas en la cadena alimenticia para llenar sus redes, de ahí disminuyendo la provisión de alimentos para las especies del océano que sufren riesgo de extinción.

Si esta situación continua, los expertos predicen que las redes de alimentos marinos de comidas se desplomarán en 30 a 40 años. (William K. Stevens, “Man Moves Down the Marine Food Chain, Creating Havoc,” *The New York Times*, Feb. 10, 1998, p. F3, citado en *101 Reasons*

Why I'm a Vegetarian, Pamela Rice, 1998, Viva Vegie Society, Inc. POB 294, Prince St. Station, NYC 10012.) Un ejemplo de la manera en que la industria pesquera comercial moderna severamente despoja los eco-sistemas viene desde los lechos de ostras en la Bahía de Chesapeake. Hace cien años los lechos de ostras, sistemas naturales de filtración, eran capaces de filtrar toda el agua en la bahía en solamente una semana. Hoy en día, las ostras están tan agotadas que las que restan requieren más de un año para filtrar la bahía. (Cheryl Lyn Dybas, “Oystering in the Chesapeake Bay,” the *Washington Post*, Jan. 14, 1998,



p.1, citado en *101 Reasons I'm a Vegetarian*.) Además, la cría comercial de peces tampoco no es buena para el ambiente. Al describir la cultivación de peces, *Sierra*, la revista nacional del Club Sierra, reporta que algunos de los peces cultivados de Noruega escaparon de sus vallados e introdujeron un parásito en la población de peces naturales, resultando en el descargue de una dosis de químicos en ríos enteros. También, “...los comercios de criar peces presentan muchos problemas potenciales para el ambiente inmediato. La disminución del oxígeno y la producción de nitrógeno pueden causar los florecimientos excesivos de los animales microscópicos, y las acumulaciones de alimentos sin comerse y de material fecal pueden sofocar el suelo del mar. El apiñar excesivamente a los peces causa la tensión en ellos, lo que causa erupciones de las enfermedades más comunes...El control de las enfermedades en los peces criados muy apiñados se ha logrado con antibióticos costosos.” (Nancy Lord, *Sierra*, Nov./Dec., 1994, pp. 65, 73.)

Una Dieta Con Base en Las Plantas Es Mas Saludable

Una dieta con una base en las plantas (los vegetales, las frutas, los granos, los frijoles, las nueces, etc.) es generalmente más saludable que una dieta que incluye la carne de animales o productos de animales. Una de las muchas razones por este hecho es que los pesticidas en los alimentos se acumulan mayormente en la grasa animal, y por lo tanto una dieta sin grasa animal es una dieta con menos residuos de pesticidas. (Paul Rauber, *Sierra*, Nov./Dec. 1994, p. 45.) Una dieta con una base en las plantas es capaz de alimentar mejor a un mayor número de personas, ya que es más eficiente en tierra y energía que circular los nutrientes a través de los animales.

Finalmente, muchas personas consideran una dieta con una base en las plantas más compasiva porque tal dieta salva un número tremendo de vacas, puercos, ovejas, pollos y otros animales de una vida miserable y una muerte terrible. John Muir, quien fundó el Club Sierra hace más de cien años, dijo que:

“Por cierto, una época mejor debe surgir cuando los seres humanos, semejantes a Dios, se vuelvan verdaderamente humanos y aprendan a poner sus compañeros animales en sus corazones en vez de sobre sus espaldas o en sus estómagos.” (*The Story of My Boyhood and Youth*, John Muir, p. 181, citado del panfleto por Mike Hudak, *John Muir on Animals and Their Treatment*.)

