Al consumir productos lácteos, condenamos a los animales a una vida de miseria y a una muerte terrible. En Francia, cada año, 5 millones de vacas y 6 millones de ovejas y de cabras son sacrificadas en mataderos.
¿Con qué derecho nos apropiamos de su vida?

ALGUNAS CIFRAS:

En Francia, alrededor del 40% del consumo de carne de vaca viene de vacas lecheras "reformadas", es decir, de las que queremos deshacernos: se las considera no rentables ya que su producción de leche ha disminuido, son estériles, tienen problemas de salud o están heridas.

Edad de matanza de una vaca lechera: 8 años
Esperanza de vida: **20 años**

EL CALCIO:

Hay numerosos alimentos ricos en calcio: consumir tres porciones de alimentos ricos en calcio al día (entre los cuales el agua) puede asegurar nuestras necesidades de calcio:
L214.com/calcium

- **2 naranjas -> 100 mg de calcio**
- **200g de brócoli -> 100 mg de calcio**
- **2 cuch. soperas de crema de sésamo (tahini) -> 120 mg de calcio**
- **1 yogur vegetal -> 120 mg de calcio**
- **1 yogur de leche de vaca -> 128 mg de calcio**
- **1 vaso de leche de vaca (200 ml) -> 220 mg de calcio**
- **1 vaso de leche vegetal enriquecido (200 ml) -> 240 mg de calcio**
- **100 g de tofu -> de 80 a 350 mg de calcio**
- **1 L de aguas cálcicas (Contrex, Rozana...) -> 300 a 500 mg de calcio**

Imprimeur : Déklic Graphique / Ne pas jeter sur la voie publique

6 PORQUE PODEMOS ESCOGER CONSUMIR OTROS PRODUCTOS

Natas, yogures, "leches" y quesos vegetales: **numerosas alternativas vegetales permiten sustituir fácilmente los productos lácteos en cualquier receta.**

La alimentación vegetal ofrece un gran abanico de opciones deliciosas, sanas e insospechadas. Las alternativas a la carne, los lácteos y los huevos son cada vez más numerosas y fácilmente accesibles.

L214.com
vegan-pratique.fr | vegoresto.fr
viande.info
L214.com/vaches

contacto: L214.com/contact

Asociación L214
CS20317
69363 Lyon 08 Cedex

éthique & animaux
L214

POR QUÉ DECIR NO A LOS PRODUCTOS LÁCTEOS ?

éthique & animaux
L214

1 PORQUE LAS VACAS SON SERES SENSIBLES

Las vacas son **inteligentes y curiosas**. Se ha grabado vacas usando sus cuernos como herramientas para abrir puertas, grifos o surtidores de agua! También son madres cariñosas y, siempre que pueden, el pequeño y la madre permanecen juntos durante el primer año de vida del ternero, y a veces bastante más tiempo.

Como nosotros, los animales pueden sufrir o sentir placer, y deberían poder vivir su vida de la manera que deseen. Los animales son sensibles, es decir, **son conscientes y están dotados de emociones.**

2 PORQUE LOS TERNEROS SON SEPARADOS DE SU MADRE

Para estimular su producción de leche, las vacas lecheras son inseminadas artificialmente cada 12 meses a partir de los dos años de edad.

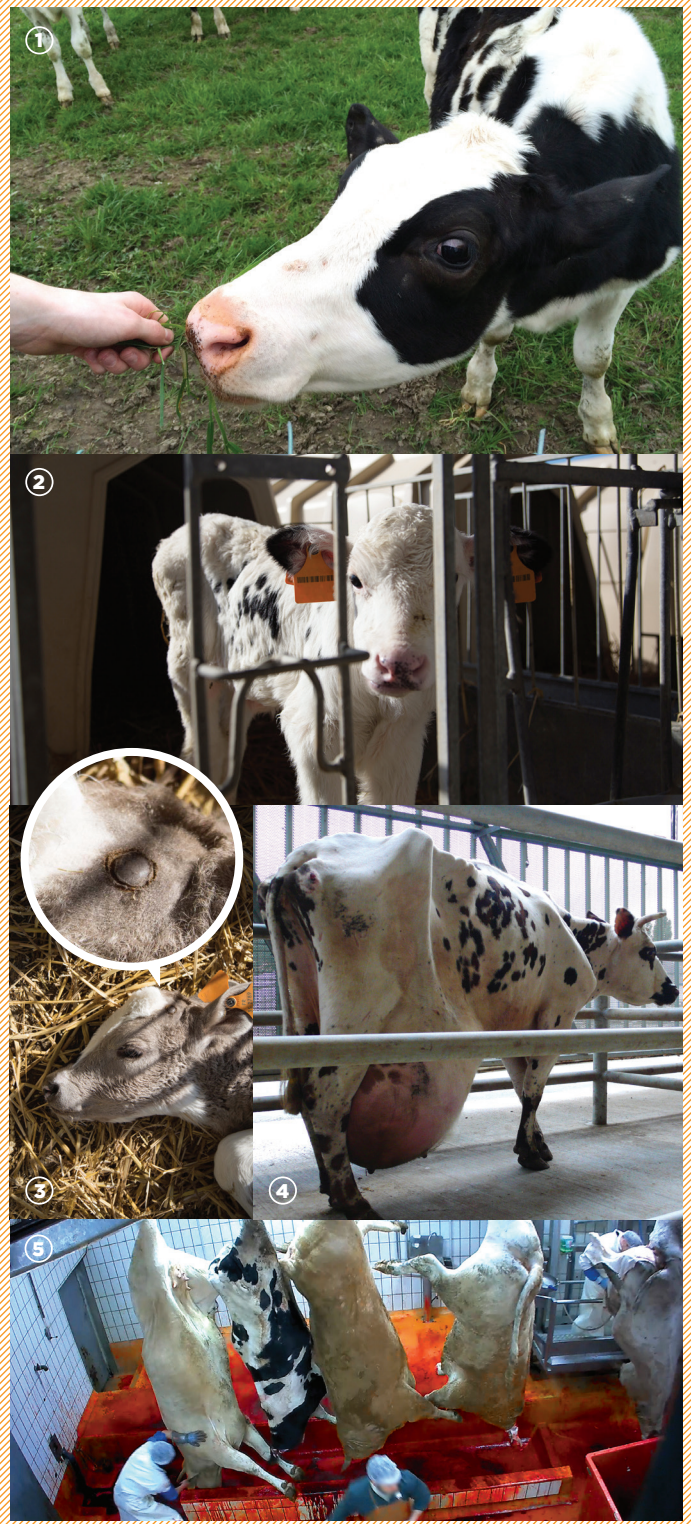
En las granjas de la industria láctea, el ternero **es separado de su madre justo después de nacer o durante las 24 horas posteriores: no se volverán a ver nunca más**. Es una experiencia traumática y, tras la separación, a menudo se buscan llamando durante días. Hay vacas que han destrozado vallas y recorrido kilómetros por reencontrar a su pequeño, a veces poniendo en peligro su propia vida. Ovejas y corderos, cabras y cabritos, todos conocen la angustia de esta separación.

Los terneros pasan las ocho primeras semanas de su vida solos en celdas individuales a menudo apenas más grandes que ellos y a veces sin ningún espacio separado para los excrementos.

3 PORQUE LOS TERNEROS SON TRATADOS COMO MERCANCÍAS

A menudo, **los terneros son castrados sin anestesia y se les corta los cuernos, ya sea quemándolos o con sosa cáustica.**

Algunos terneros son criados en batería y sacrificados a los tres meses de vida, otros son engordados y sacrificados antes de los dos años. La mayoría no verá nunca ningún prado. La mayoría de hembras sustituyen a su madre, a las otras se las engorda y mata igual que a los machos.



Decenas de miles de terneros son transportados cada año a través de Europa durante trayectos agotadores que pueden superar las 24 horas.

4 PORQUE LAS VACAS SON EXPLOTADAS

Las vacas lecheras han sido **genéticamente seleccionadas para producir el máximo de leche posible, en detrimento de su salud**. Hoy en día, una vaca produce de media hasta 3 veces más leche que en 1950.

A menudo, las vacas tienen un acceso limitado al exterior, y las granjas cerradas se van extendiendo.

Como se las ordeña también durante el embarazo, el organismo de las vacas lecheras debe cumplir las demandas de producción de leche y de alimentación del feto a la vez. Exprimidas al máximo de su capacidad, las vacas sufren frecuentemente diferentes dolores y enfermedades que pueden llevarlas al matadero: infecciones de orina, cojera, problemas metabólicos y de fertilidad, etc.

5 PORQUE LAS VACAS NO QUIEREN MORIR

Después de dar a luz un promedio de 2 a 4 veces, agotadas, enfermas, heridas o estériles, se conduce a las vacas al matadero.

Algunas vacas en periodo de lactancia son llevadas al matadero sin haberlas ordeñado. Se transporta igualmente algunos individuos incapaces de desplazarse por su cuenta a pesar de la legislación. Las imágenes de investigación del matadero de Limoges han revelado que **se mata a vacas embarazadas y se lanza el feto**, a veces a punto de nacer, a la basura.

Las condiciones de matanza son horrorosas: para "aturdirlas" antes de degollarlas, se les perfora el cráneo y destroza el cerebro. Algunas, mal aturdidas o no aturdidas, agonizan durante unos minutos larguísimos, a veces hasta 14 minutos.

Decenas de miles de vacas son exportadas a través de largas distancias y sacrificadas por ejemplo en Turquía o en el norte de África. Las condiciones de transporte y de matanza desafían la imaginación.