



Cada año se pesca más de mil billones de peces en todo el mundo. Al consumir peces, los condenamos a una muerte terrible y a veces a una vida de miseria. Sólo en Francia, cada día, se mata decenas de millones de peces y otros animales acuáticos.

¿Con qué derecho los robamos la vida?

ALGUNAS CIFRAS:

1.069
billones

Número de animales terrestres sacrificados en el mundo cada año para ser comidos: 69 billones

Número de animales marinos (sin contar los crustáceos) sacrificados en el mundo cada año para ser comidos: 1000 billones

65
minutos
de agonía

Evisceración sin anestesia:
De 25 a 65 minutos

250
minutos
de agonía

Asfixia sin evisceración:
De 55 a 250 minutos

Porcentaje de individuos que llegan al puerto aún conscientes:

Rodaballos y pintarrojas = 100%

Bacalaos = 96%

Merlanos = 91%

6

PORQUE HAY ALTERNATIVAS!

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

LOS OMEGA 3

Aceite de colza, de lino y de nuez, nueces y semillas de lino (se deben consumir molidas)... hay numerosas fuentes vegetales y seguras de omega 3, no es necesario consumir peces para obtenerlos!

EL FÓSFORO

Semillas de calabaza, de lino y de girasol, granos de blanda germinados, levadura de cerveza (para añadir por encima las ensaladas), nueces de Brasil, piñones, tahini (crema de sésamo)... los vegetales también son fuentes excelentes de fósforo.



L214.com
vegan-pratique.fr | vegoresto.fr
viande.info
fermons-les-abattoirs.org

contacto: L214.com/contact

Asociación L214
CS20317
69363 Lyon 08 Cedex



POR QUÉ

DECIR QUE NO A COMER PESCADO

?



1 PORQUE LOS PECES SON SERES SENSIBLES

¡Qué difícil es darse cuenta de que los peces son seres sensibles! Son tan diferentes de nosotros: viven en el agua y no tienen expresiones faciales ni gritos audibles para el oído humano. Por lo tanto, sentimos poca empatía por ellos e imaginamos fácilmente que actúan por instinto.

Sin embargo, los descubrimientos científicos recientes demuestran que los peces y otros animales acuáticos que solemos consumir son sensibles e inteligentes, y que tienen memoria a largo plazo.

Cada pez tiene también una personalidad propia y reconoce a los peces cercanos individualmente. Los pulpos también tienen capacidades de memorización y de aprendizaje sorprendentes.

2 PORQUE SIENTEN DOLOR

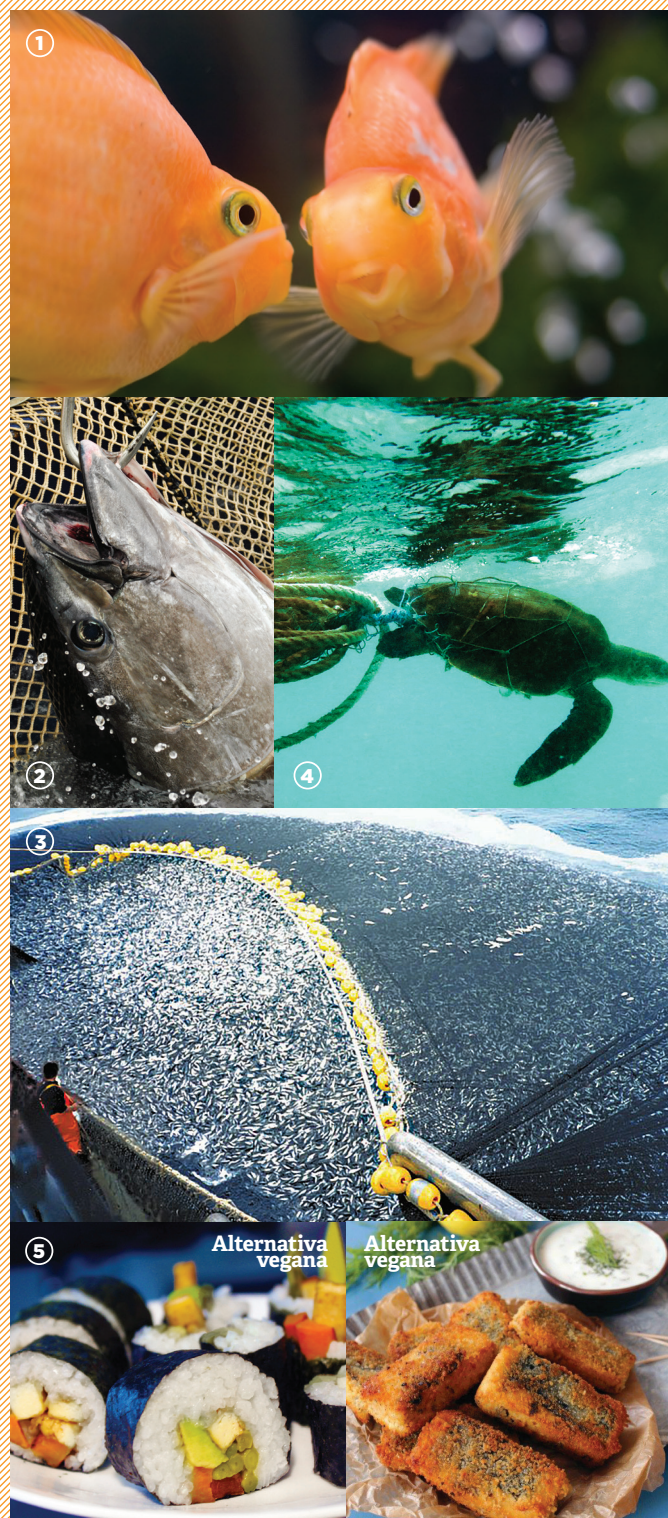
«Es desconcertante. Algunas personas dicen: "Soy vegetariana, sólo como pescado, no carne". Imagino el pez bien ofendido: "¿Qué quieres decir? ¡Yo también estoy hecho de carne! Tengo músculos, un corazón, un cerebro.". Tenemos tendencia a percibir los peces únicamente como comida.»

Sylvia Earle, bióloga, oceanógrafa y exploradora.

Está establecido que los peces **sienten dolor**, al igual que las langostas, los pulpos, los cangrejos, las gambas... **A pequeña escala o industrial, "sostenible" o en piscifactorías, la industria pesquera impone siempre una agonía larga y dolorosa a los animales**, que puede durar más de 4 horas.

3 PORQUE LA PESCA DESTRUYE EL FONDO MARINO

Pescados a lo largo de más de 1000 metros, **los animales no tienen ninguna posibilidad de escapar de las técnicas modernas cada vez más destructivas**. Como los océanos del hemisferio norte se están quedando sin peces, algunos barcos industriales europeos ya pescan en mares lejanos, principalmente en las aguas de varios países africanos.



«No vemos lo que hay en el fondo del mar, pero el daño causado no tiene precedentes y es mucho mayor que el observado en los ecosistemas terrestres. [La explotación del medio marino equivale a una] deforestación prácticamente multiplicada por ciento. (...) Cuando los barcos de arrastre llegan a las costas y sueltan sus redes, la destrucción del medio es casi instantánea.»

Nicolas Mouquet, ecólogo e investigador en el CNRS francés (Le Monde, 2016)

4 PORQUE LA PESCA MASACRA A LOS ANIMALES MARINOS

Además de las capturas esperadas, una parte de los animales capturados pertenecen a especies que no son un objetivo o son demasiado jóvenes; por lo que son devueltos al mar, a menudo muertos o agonizando. Esto se conoce como **capturas accesorias**. En algunos barcos de arrastre de gambas, los animales rechazados pueden llegar al 90% de la captura. La **"pesca fantasma"** también causa un daño inmenso: cuando una red se pierde o se abandona, sigue capturando y matando animales durante meses o años.

Por otra parte, la acuicultura impone unas densidades enormes a los animales, y es una fuente de estrés, enfermedades, heridas... Además, hace aumentar aún más el número de víctimas de la pesca, ya que a menudo se alimenta los **peces de piscifactoría** con pequeños peces salvajes.

El dinero público mantiene la excesiva capacidad estructural de la flota pesquera. Según el informe del tribunal de cuentas francés sobre las ayudas de Francia a la pesca, las subvenciones representan la mitad de los ingresos de los pescadores.

5 PORQUE HAY ALTERNATIVAS!

Consumir peces u otros animales acuáticos no es en modo alguno necesario desde el punto de vista nutricional: podemos obtener los omega 3, las proteínas y todos los otros nutrientes esenciales para una buena salud mediante una dieta vegetal equilibrada. Las algas permiten **reencontrar los sabores yodados**.

Nori, kombu, wakame... sus numerosas variedades ofrecen un abanico de sabores y texturas útiles para varios usos: makis, onigiris, etc. También existen alternativas vegetales en forma de "pescado rebozado" que encantan a pequeños y grandes.