



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 bla 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.

Imprimatur: Déklic Graphique / crédits photos: Igualdad Animal, Mlle Prunet / Ne pas jeter sur la voie publique



L214.com  
vegan-pratique.fr | vegoresto.fr  
viande.info  
fermons-les-abattoirs.org  
contacto: L214.com/contact

Asociación L214  
CS20317  
69363 Lyon 08 Cedex



# PORQUÉ

# 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

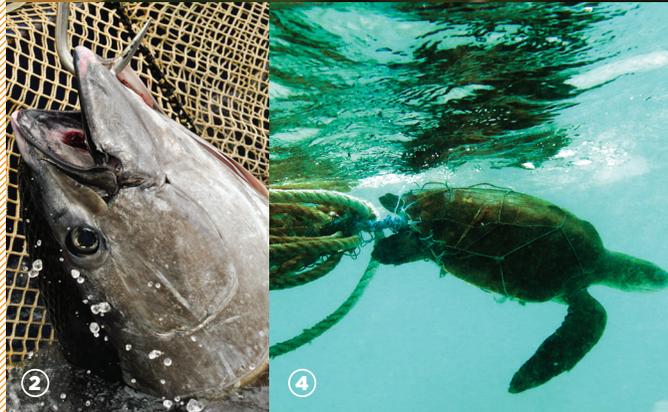
« Es desconcertante. Algunas personas dicen: "Soy vegetariana, sólo como pescado, no carne". Imagino el pez bien ofendido: "¿Qué quieres decir? ¡Yo también estoy hecho de carne! Tengo músculos, un corazón, un cerebro.". Tenemos tendencia a percibir los peces únicamente como comida.»

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.