



## Biblioteca Río Segura

C/ Cartagena, 74, Pabellón 2  
30002 Murcia

Teléfono: 00 34 968 351 550  
Correo electrónico: [riosegura.rmbm@ayto-murcia.es](mailto:riosegura.rmbm@ayto-murcia.es)  
Internet: [rmbm.org/bibliotecas/riosegura.htm](http://rmbm.org/bibliotecas/riosegura.htm)  
Internet: [www.murcia.es](http://www.murcia.es)



Número GL26

octubre 2012



GUÍA DE LECTURA

iM!

Índice

1. VEGETARIANISMO .....	2
1.1. Historia .....	3
1.2. Motivaciones .....	4
1.3. Tendencias vegetarianas .....	7
1.4. 11 genios vegetarianos .....	9
1.5. Frases célebres en defensa de los animales .....	13
2. DERECHOS DE LOS ANIMALES .....	15
2.1. Declaración Universal de los Derechos de los Animales .....	16
3. PLANETA TIERRA... ECOLOGÍA O CATÁSTROFE .....	19
3.1. ¿Podemos hacer algo? .....	20
4. ASOCIACIONES Y FOROS VEGETARIANOS EN LA REGIÓN DE MURCIA .....	21
5. VEGETARIANISMO & WEBS & FUENTES CONSULTADAS .....	21
• Catálogo BRS [selección] .....	22

**VIVE EN VERDE<sup>1</sup>** | Con esta nueva guía de lectura, la **Biblioteca Río Segura** quiere ofrecer a través de su colección, un pequeño acercamiento al mundo ecologista y vegetariano. La exhaustividad del tema no nos permite extendernos en todo su ámbito, temas como el calentamiento global o el cambio climático... y otros, aunque aparecen en el catálogo, no se desarrollan en la introducción porque constituyen por sí solos materia para otra guía. Los contenidos que sí hemos recogido son los que encuentras relacionados

en el índice.

**I. VEGETARIANISMO** | La palabra vegetariano, acuñada por los fundadores de la Asociación Vegetariana Británica en 1842, procede de la palabra latina *vegetus* que significa «completo, sano, fresco o vivaz». El significado original de la palabra implica un equilibrado sentido filosófico y moral de la vida, que va más allá de una mera dieta de verduras y frutas.

El **vegetarianismo**, es el régimen alimentario que tiene como principio la abstención de carne y todo alimento que provenga de un animal, como la gelatina o la grasa. La dieta vegetariana no puede contemplarse sólo en términos de nutrición, sino que también conforma una actitud y



Selección, clasificación y documentación: María Rita Funes Pérez y Francisca Gilabert Moya.  
 Coordinación: Pedro Antonio Jiménez Martínez.

Servicios web



[www.elquijoteyyo.net/](http://www.elquijoteyyo.net/)



<http://rmbm.org/rinconlector/index.htm>



<http://rmbm.org/catalogo/index.htm>

estilo de vida, ya que es probable que un vegetariano rechace otras formas de utilización de los animales para producir bienes de consumo o para la diversión humana al igual que puede tender a apoyar su dieta alimentaria por razones ecológicas y naturalistas.

Las palabras «vegetariano» y «vegetarianismo» aparecieron con la primera asociación vegetariana del mundo que fue la *Vegetarian Society*, mencionada anteriormente y fundada el 30 de septiembre de 1842 en Manchester, antes de esa fecha esas palabras no aparecen en ningún escrito y a falta de ellas se habla de «dieta vegetal» o «dieta pitagórica» debido a que los seguidores de Pitágoras seguían dietas vegetarianas.

Dentro de la práctica vegetariana hay distintos tipos y grados. Las personas que no admiten ninguna ingesta de productos derivados de los animales (como el huevo o los lácteos) son denominadas vegetarianas estrictas o, en muchos casos, veganas, aunque el veganismo es más que una dieta. Aquellas que sí consumen leche se conocen como lactovegetarianas y aquellas que consumen huevos son denominadas ovovegetarianas.

En este tipo de dieta, sí se acepta la cocción de los alimentos y el

consumo de productos refinados (los más comunes son el azúcar y la harina) además de pastas blancas, frituras y alimentos en conserva o a los que se le han añadido colorantes y/o preservantes. Esto lo diferencia de otros tipos de dietas, como la macrobiótica y naturista.

**I.I. Historia** | Los testimonios más tempranos de (lacto) vegetarianismo proceden de la antigua India y la antigua Grecia en el siglo 6 a.C. En ambos casos la dieta estaba muy conectada con la idea de no violencia (llamada *ahimsa* en la India) promovida por grupos religiosos y filósofos.

Tras la cristianización del Imperio Romano el vegetarianismo desapareció prácticamente de Europa. Algunas órdenes monásticas de la Europa medieval restringieron o prohibieron el consumo de carne con fines ascéticos pero ninguna hizo lo mismo con el pescado. Durante el Renacimiento el vegetarianismo resurgió siendo más difundido durante el siglo XIX y XX. En 1847, nació la primera sociedad vegetariana en el Reino Unido; y pronto nacerían otras en Alemania, Holanda y otros países. Como unión de todas las sociedades nacionales nació la **Unión Vegetariana**

<sup>1</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Vegetarianismo>

**Internacional en 1906.** En el mundo occidental la popularidad del vegetarianismo ha crecido durante el S XX por preocupaciones éticas, nutricionales y también ecológicas o económicas.

**1.2. Motivaciones** | Los motivos que los vegetarianos aducen para justificar su dieta varían. Algunos se abstienen de ingerir carne por consideraciones de salud. Otros lo hacen por preocupación por el medio ambiente. Están también quienes se oponen al consumo de productos de origen animal por razones éticas, así como aquellos que lo hacen sobre la base de motivos de índole religiosa (por ejemplo hindúes o budistas).

#### ■ POR ÉTICA.

La dieta vegetariana por motivaciones éticas está relacionada con la defensa de los derechos de los animales. Las personas que dejan a un lado el prejuicio del especismo y pasan así a respetar a todos los animales sin importar su especie, se denominan antiespecistas y si no utilizan animales, directa o indirectamente, en sus vidas cotidianas son llamadas veganas. Quienes no se alimentan de la carne de los animales, pero en cambio todavía utilizan a los animales en algún aspecto de sus vidas, consideran reprochable y

cruel la muerte (más que el uso en sí mismo) del animal, y sobre todo su maltrato y explotación o especulación como bien, con el único fin de producir alimentos para el ser humano, bajo este concepto se agrupan otras diversas tendencias dentro del vegetarianismo.

Ya que estas personas no necesitan comer carne o pescado para llevar una dieta saludable, los vegetarianos estiman que el consumo de carne animal es fruto de una elección voluntaria y por lo tanto puede ser rechazada.

Además, se estima que el alimento que se dedica a engordar a los animales destinados a la alimentación podría alcanzar para alimentar a todas las personas del mundo. Según la revista estadounidense *PETA*, en EE. UU., el 80% del maíz y el 95% de la avena que se cultivan son destinados al alimento de animales.



## PROYECCIÓN-CHARLA ¿QUIEN FUE TU CARNE ANTES DE LLEGAR A TU PLATO?

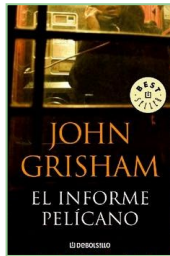
CONFERENCIANTE:

**Pedro Jesús López-Toribio.**

Activista en defensa de los animales, socio y cooperante de diversas protectoras como: Los Mejores Amigos, SOS Galgos, Gpar Rute, Khatucaí, Aspap Salamanca, El Portalico, y un largo etc. en actividades contra el maltrato animal.

Miércoles, 31 de octubre  
18.00 horas

**BIBLIOTECA RÍO SEGURA**



**Colección «Thader»:**

- Ordenanza Municipal sobre protección y tenencia de animales de compañía ..... **MU 351 MUR ord**
- Introducción al mundo de las plantas medicinales en Murcia / Diego Rivera ... [et al.] **MU 615 INT**
- Las plantas, las esencias y los perfumes / Diego Rivera Núñez, Concepción Obón de Castro ..... **MU 633 RIV pla**

**Hemeroteca:**

- Integral ..... **H 504 INT**
- Cuerpamente ..... **H 615 CUE**
- Yoga Journal ..... **H 615 YOG**



En este sentido, la dieta vegetariana no puede contemplarse sólo en términos de nutrición, sino que también conforma una actitud y estilo de vida, ya que es probable que un vegetariano rechace otras formas de utilización de los animales para producir bienes de consumo o para la diversión humana al igual que puede tender a apoyar su dieta alimenticia por razones ecológicas y naturalistas.

incluyendo el embarazo y la lactancia. Estas dietas, adecuadamente planificadas, satisfacen las necesidades nutritivas de los bebés, los niños y los adolescentes y promueven un crecimiento normal.

En el caso de los lactantes y niños, dadas las limitaciones nutricionales de estas dietas, se debe vigilar el aporte de energía y ciertos nutrientes (calcio y vitaminas D y B<sub>12</sub>).

■ **POR SALUD.**

La postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades.

Si el vegetarianismo, como cualquier otra dieta, es llevado de manera inadecuada, puede causar anemia y carencias de complejo B, hierro, calcio, proteínas, entre otros. Si la dieta se lleva de manera correcta, consumiendo variedad de frutas, verduras, legumbres, cereales, alimentos fortificados con B<sub>12</sub>, etc., se puede llevar una dieta adecuada, y muy saludable.

Las dietas veganas y lacto-vegetarianas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital,

Una dieta vegetariana ayuda a prevenir enfermedades coronarias, cardiovasculares, cáncer de colon, ovarios, mamas, hígado, y próstata entre otros, así como la osteoporosis.



■ **ECOLÓGICAS.**

A quienes son vegetarianos por motivos ecológicos les preocupa el estado actual del medio ambiente en el mundo. Por una parte, este tipo de vegetarianos consideran que, al ser los recursos naturales limitados, se



ahorra si el ser humano se alimenta directamente de los vegetales, en lugar de utilizarlos como comida para los animales. Por otra parte, estos vegetarianos señalan a las formas de ganadería extensiva e intensiva entre las principales causas de la degradación de la Tierra. Según recientes estudios, el sector ganadero genera más gases de efecto invernadero que la industria del transporte, y por tanto sería uno de los principales impulsores del cambio climático global. Asimismo, es una de las principales causas de la deforestación (como la de América del Sur) y de la degradación del suelo y del agua.

Según Greenpeace, «el 80% de la producción de soja de todo el mundo se dedica a la elaboración de piensos para la industria ganadera. La creciente demanda de piensos a base de soja por los agricultores europeos está expandiendo las fronteras agrícolas hasta la selva tropical amazónica. Europa compra la mitad de la soja exportada desde el estado amazónico de Mato Grosso, donde se

cultiva el 90% de la soja de la selva tropical. Carne alimentada con soja de la selva tropical encuentra el camino hasta los supermercados y cadenas de comida rápida de toda Europa».

Por su parte, la mencionada revista PETA en un informe de las Naciones Unidas afirmaría que la industria de la carne generaría un 40% más de gases de efecto invernadero que todos los coches, camiones, barcos y aviones del mundo juntos.

«El sector ganadero genera más gases de efecto invernadero —el 18%, medidos en su equivalente en dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>)— que el sector del transporte. También es una de las principales causas de la degradación del suelo y de los recursos hídricos» (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO]).

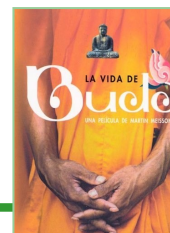
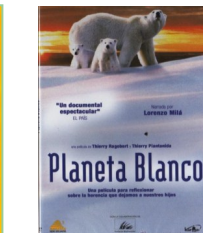
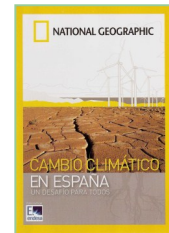
En octubre de 2009, Lord Stern, máximo responsable de la lucha contra el cambio climático en Reino Unido, afirmó en una entrevista exclusiva al diario británico *The Times* que la única vía para salvar el mundo es que todo el planeta se hiciera vegetariano.

#### ■ POR RELIGIÓN.

Algunas personas religiosas, como los hinduistas, los budistas, los



Sierra España : modelo de repoblación forestal / guión y dirección Jesús López Guillén .....	50Z SIE
Planeta agua / producido por Arthur F. Binkowski ... [et al.] .....	55 PLA
La Tierra .....	55 TIE
El guerrero pacífico = Peaceful Warrior / dirigida por Victor Salva ...	791*1 GUE
El oso / dirigida por Jean-Jacques Annaud .....	791*1 OSO
Las alas de la naturaleza 1 / Jacques Perrin .....	791*5 ALA
Las alas de la naturaleza 2 / Jacques Perrin .....	791*5 ALA
Cambio climático en España : un desafío para todos / dirigido por Eugenia Poseck Menz .....	791*5 CAM
Dentro del planeta Tierra / producida y dirigida por Martin Williams ..	791*5 DEN
Erin Brockovich / dirigida por Steven Soderbergh .....	791*5 ERI
Informe Tierra : El estado del planeta 2009 / producido por National Geographic Television & Film .....	791*5 INF
Planeta blanco / dirigida por Thierry Piantanida y Thierry Ragobert .....	791*5 PLA
Seis grados que podrían cambiar el mundo : descubra qué nos depara el futuro si no frenamos el calentamiento global / producido y dirigido por Ron Bowman .....	791*5 SEI
La Tierra desde el cielo : el planeta frágil / dirigido por Xavier Lefebvre, Pascal Plisson, Eric Valli .....	791*5 TIE 1
Tierra : la película de nuestro planeta / dirigida por Alastair Fothergill y Mark Linfield	791*5 TIE 2
Una verdad incómoda : una advertencia mundial / dirigida por Davis Guggenheim .....	791*5 VER
La vida de Buda / una película de Martín Meissonnier .....	791*5 VID

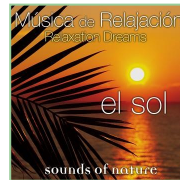
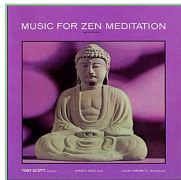
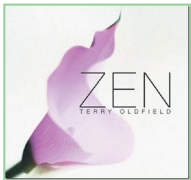


#### Narrativa:

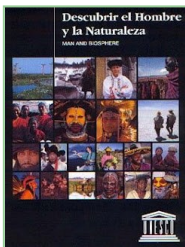
Mi familia y otros animales / Gerald Durrell .....	82-3 DUR1 fam
El informe pelícano / John Grisham .....	82-3 GRD inn
Agua para elefantes / Sara Gruen .....	82-3 GRU agu
El muro / Marlen Haushofer .....	82-3 HAU mur



- Aquática H2O : música relajante para que fluyan los sentimientos y las emociones ..... 78\*5 AQU  
 Música relajación : Amanecer Sol ..... 78\*5 MUS  
 Musicoterapia. Guitarra curative ..... 78\*5 MUS  
 Musicoterapia. Meditación ..... 78\*5 MUS  
 Musicoterapia. Yoga / Steve Hogarty ..... 78\*5 MUS  
 Musicoterapia. Zen garden ..... 78\*5 MUS



🍏 Documentales y películas:



- Alaska viva y Canadá salvaje / productor y director Greg Grainger 502 ALA  
 Descubrir el hombre y la naturaleza. 12 DVDs acompañados por ocho libros del mismo título ..... 502 DES  
 Las Galápagos : las islas que cambiaron el mundo / BBC, National Geographic Channel US ..... 502 GAL  
 Planeta Tierra. Montañas / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 1  
 Planeta Tierra. Agua dulce / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 2  
 Planeta Tierra. De polo a polo / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 3  
 Planeta Tierra. Polos / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 4  
 Planeta Tierra. Cuevas / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 5  
 Planeta Tierra. Desiertos / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 6  
 Planeta Tierra. Planicies / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 7  
 Planeta Tierra. Junglas / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 8  
 Planeta Tierra. Costas y arrecifes / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 9  
 Planeta Tierra. Bosques / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 10  
 Planeta Tierra. Océanos / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 11  
 Planeta Tierra. Compartir el planeta / dirigida por Alastair Fothergill ... 502 PLA 12  
 Planeta Tierra. Especies en peligro / dirigida por Alastair Fothergill ..... 502 PLA 13



yainistas, o los adventistas promueven el vegetarianismo.



La mayor concentración de vegetarianos se da en la India, donde aproximadamente el 80% de la población es hindú. Allí, la vaca es considerada un animal sagrado y digno de veneración, por lo cual no puede ser sacrificada para alimentación. Los textos del hinduismo condenan el sacrificio de otros animales y el consumo de su carne.

En el budismo, algunos de los textos donde mejor se ilustra la recomendación de ser vegetarianos es en los *jataka*, de los que se extrae que matar un animal no humano es lo mismo que matar a un ser humano, puesto que todos hemos sido otro tipo de animales en vidas anteriores.

Los jainas también practican un tipo de vegetarianismo (mucho más estricto que el de las otras religiones).

Específicamente en la religión cristiana, muchos piensan que la *Biblia* prohibiría comer carne. A finales del siglo XVIII algunos grupos de cristianos no comían carne pues pensaban que Jesucristo tenía como misión final acabar con la matanza de animales no humanos.

**1.3. Tendencias vegetarianas |**

Existen muchas variedades dentro de la dieta vegetariana. La siguiente tabla resume las principales:

Alimentos consumidos en las principales dietas vegetarianas

Nombre de la dieta	ANIMALES	HUEVOS	LÁCTEOS	MIEL
Ovolactovegetarianismo	NO	SI	SI	SI
Lactovegetarianismo	NO	NO	SI	SI
Ovovegetarianismo	NO	SI	NO	SI
Vegetarianismo estricto	NO	NO	NO	NO

- **Lactovegetarianismo:** son los vegetarianos que no consumen carnes o huevos, pero sí consumen productos lácteos. La mayoría de vegetarianos de la India y aquellos provenientes del Mediterráneo (como los pitagóricos), son en efecto lactovegetarianos. Muchos quesos no son para vegetarianos, ya que se cuajan con los estómagos de animales.
- **Ovolactovegetarianismo:** los practicantes de esta corriente consumen huevos y productos lácteos, pero no carne ni peces. Sin embargo, para la mayoría no es aceptada como una dieta vegetariana. Esta es la variación más común en la cultura occidental.
- **Ovovegetarianismo:** quienes practican esta tendencia son aquellos que no comen carnes o productos lácteos, pero sí huevos. Sin embargo, no es aceptada como una dieta vegetariana por la mayoría.



- **Apivegetarianismo:** son quienes consumen miel. El prefijo *api-* también puede ser empleado en las demás definiciones, por ejemplo: api-ovo-lactovegetarianismo, api-ovovegetarianismo, api-lactovegetarianismo.

- **Vegetarianismo estricto:** es una alimentación que excluye todo producto de origen animal, rechazando los cadáveres de animales y también el consumo de huevos, lácteos y miel. Dentro de esta variedad de alimentación están los practicantes del veganismo (del inglés *vegan*), los cuales, por motivos éticos, también evitan el uso de productos de origen animal en el resto de ámbitos de su vida: vestimenta, ocio, etc., ya que todos estos productos y actividades implican la explotación de animales derivada de una actitud discriminatoria conocida como *especismo*.
- **Crudívoros:** son aquellos que siguen una alimentación vegetariana en la que se consumen productos crudos, o ligeramente tibios, que no han sido calentados por encima de 46,7°C (116°F), y nunca cocidos. Los consumidores de productos

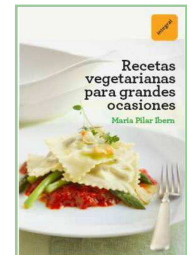
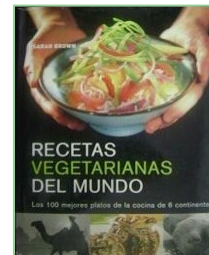


Entrenar y jugar con su perro / Gerd Ludwig ..... 636 LUD ent  
 Los casos de César Millán / Melissa Jo Peltier, Jim Milio ..... 636 PEL cas



**641 Alimentos. Platos. Comidas.**

Recetas vegetarianas del mundo / Sarah Brown ..... 641 BRO rec  
 Cocina vegetariana / Linda Fraser ..... 641 FRA coc  
 Recetas vegetarianas para grandes ocasiones / Maria Pilar Ibern ..... 641 IBE rec



**643 El hogar. La vivienda y sus instalaciones.**

Libro práctico de la casa sana / Mariano Bueno ..... 643 BUE lib



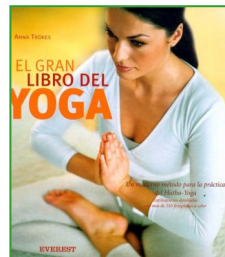
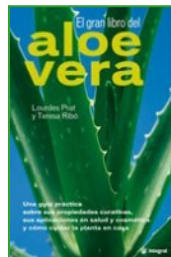
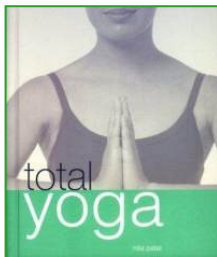
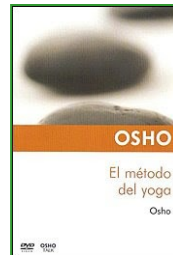
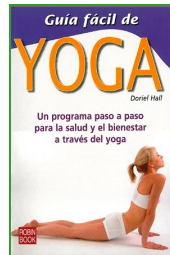
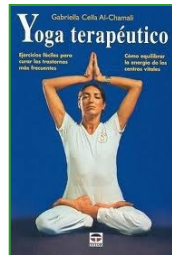
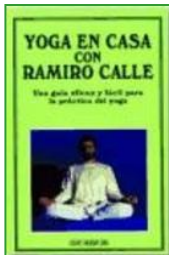
**78 Música.**

Meditation 2001 : eleven post-clubbing tranquilizers ..... 78\*4 MED  
 Zen / Terry Oldfield ..... 78\*4 OLD zen  
 Music for zen meditation / Tonny Scott ..... 78\*4 SCOT  
 Tibetan chants ..... 78\*4 TIB





Yoga terapéutico / Gabriella Cella Al-Chamali .....	615 CEL yog
Guía fácil del yoga / Doriel Hall .....	615 HAL gui
Hierbas para la salud : guía completa de recetas medicinales / Kathi Keville .....	615 KEV hie
El método del yoga / Osho .....	615 MET
El sendero del yoga : la ciencia del espíritu / Osho .....	615 OSH sen
Total yoga / Nita Patel .....	615 PAT tot
El gran libro del aloe vera / Lourdes Prat .....	615 PRA gra
El gran libro del yoga / Anna Trökes .....	615 TRD gra



**63 Agricultura. Silvicultura. Zootecnia. Caza. Pesca.**

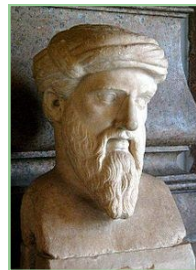
Agricultura ecológica / Nicolas Lampkin .....	632 LAM agr
El cuidado de tus plantas y la salud de tus mascotas .....	633 CUI
Enciclopedia de las plantas medicinales / Jorge Pamplona Roger .....	633 PAM enc
Plantas medicinales : guía clara y sencilla para su identificación .....	633 PLA
Plantas medicinales : virtudes y propiedades .....	633 PLA
Plantas para la salud / Beatriz Teresa Álvarez Arias ... [et al.] .....	633 PLA
De perros que saben que sus amos están camino de casa / Rupert Sheldrake .....	636 SHE dep

crudos argumentan que el cocinar destruye las enzimas y/o porciones de los nutrientes, aunque algunos creen que el cuerpo asimila mejor ciertos alimentos si éstos se encuentran ligeramente tibios y por ende más blandos. Otros activan las enzimas de los alimentos mojándolos en agua antes de consumirlos. Algunos son frutarianos, y otros comen sólo comidas orgánicas.

- **Crudeveganismo:** es la doctrina y/o la práctica de la alimentación que es simultáneamente «cruda» y «vegana».

**1.4. Il genios vegetarianos |** Al parecer los vegetales y la inteligencia van de la mano: Tesla, Pitágoras, Newton, Sheldrake, Einstein, Krishnamurti son algunos de los miembros de este grupo de mentes brillantes.

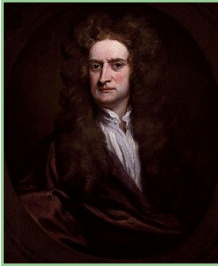
Algunas de las mentes más brillantes de la historia de la humanidad han compartido una preferencia exclusiva por los vegetales, acaso moldeando su cerebro a las sutilezas del universo. ¿Hace una dieta vegetariana más inteligente a las personas, o es la inteligencia la que se decide por el vegetarianismo? Probablemente las dos, y en algunos casos ninguna, ya que quizás algunas psiques se benefician, en sus particularidades, más de una dieta de insectos, peces y algún que otro animal terrestre. A continuación una lista de las mentes vegetarianas más brillantes:



- **1. Pitágoras de Samos** (griego antiguo: Πυθαγόρας), (ca. 580 a. C.–ca. 495 a. C.– El filósofo y matemático de Samos fue el primer vegetariano famoso en la historia de Occidente. Probablemente una de las mentes más brillantes en la historia de la humanidad, Pitágoras cultivó una mezcla entre el conocimiento científico y el conocimiento místico, aliando los números, la música y las estrellas en una armonía indisoluble a través de la cual se refleja el profundo orden del universo.

Pitágoras es visto como el padre de las matemáticas. El vegetarianismo se llegó a considerar la *dieta pitagórica* por mucho tiempo. La escuela de Pitágoras prohibía comer carne tanto por salud mental como por su creencia en la reencarnación. Pitágoras, además creó una escuela de enseñanza, la cual inició a Platón, quien junto con Sócrates y Aristóteles es una de las

figuras centrales en la formación de la mente occidental.

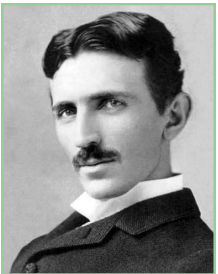


■ **2. Isaac Newton, 1643-1727.**– El físico inglés descubrió la gravedad universal, una de las cuatro fuerzas que permean el universo, según la física. Newton es el padre del universo mecanicista, que funciona con la precisión de un reloj, visión que moldeó a la física por varios siglos. Además contribuyó de manera importante a la óptica y trabajó arduamente en la alquimia, intentando penetrar los secretos del gran arquitecto cósmico.

*He sido un niño pequeño que, jugando en la playa, encontraba de tarde en tarde un guijarro más fino o una concha más bonita de lo normal. El océano de la verdad se extendía, inexplorado, delante de mi.*

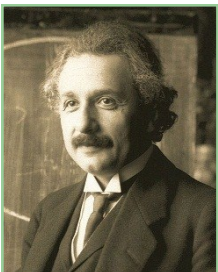


■ **3. Leonardo da Vinci, 1542-1519.**– Artista, científico e inventor, Da Vinci es el genio por antonomasia -el gran renacentista- en cuanto a su diversidad intelectual y sus extravagancias -desde máquinas para volar y recetas de cocina hasta sublimes pinturas-. Da Vinci no sólo era vegetariano, era un activista de este hábito. *Verdaderamente, el hombre es el rey de los animales, pues su brutalidad supera a la de éstos.*



■ **4. Nikola Tesla (cirílico: Никола Тесла), 1865-1943.**– El más grande inventor de la humanidad, padre de la corriente alterna, entre muchas otras invenciones que han modelado la vida moderna y posiblemente de otras que han sido cooptadas por las agencias de inteligencia, fue también un riguroso vegetariano, quien desdeñó el amor de las mujeres a favor del de las palomas.

*La ciencia no es sino una perversión de sí misma a menos que tenga como objetivo final el mejoramiento de la humanidad.*



■ **5. Albert Einstein, 1879-1955.**– Considerado el genio más grande del siglo XX, el padre de la Teoría de la Relatividad es responsable de la imagen geométrica en



**504 Ciencias del medio ambiente.**

Una verdad incómoda : la crisis planetaria del calentamiento global y como afrontarla / Al Gore ..... **504 GOR ver**

**551 Geología general. Meteorología. Climatología.**

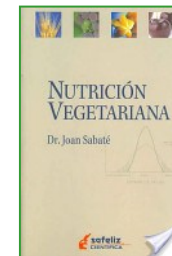
**Estratigrafía. Paleogeografía.**

El cambio climático : crónicas desde las zonas de riesgo del planeta ..... **551 CAM**  
 La amenaza del cambio climático : historia y futuro / Tim Flannery ..... **551 FLA ame**  
 La política del cambio climático / Anthony Giddens ..... **551 GID pol**  
 La actuación frente al cambio climático : guía para un consumo sostenible / Cayetano Gutiérrez Pérez y Cayetano Gutiérrez Cánovas ..... **551 GUT act**  
 Marea alta / Mark Lynas ..... **551 LYN mar**  
 La venganza de la Tierra / James Lovelock ..... **551 LOV ven**



**56 Paleontología.**

Paleoambientes y cambio climático ..... **56 PAL**



**613 Higiene.**

**614** La alimentación y las emociones / Montse Bradford ..... **613 BRA ali**  
 Nutrición vegetariana / Joan Sabaté ..... **613 SAB nut**

**615 Farmacología. Terapéutica. Toxicología.**

Yoga en casa / Ramiro Calle ..... **615 CAL yog**

- ∴ Monografias.com  
<http://goo.gl/kw4dp>
- ∴ Vegetarianismo.net  
<http://goo.gl/gaoEH>
- ∴ Taringa!  
<http://goo.gl/TVPjR>
- ∴ Txenga  
<http://goo.gl/Ev6j3>
- ∴ Wikipedia  
<http://goo.gl/lk1WZ>

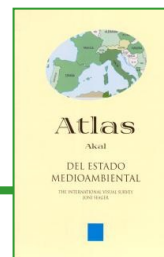
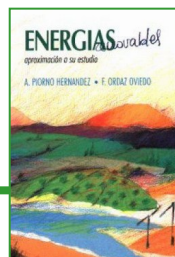
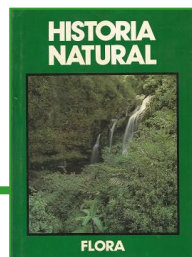
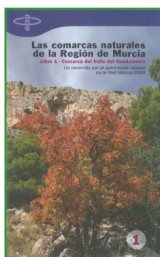
## CATÁLOGO BRS SELECCIÓN



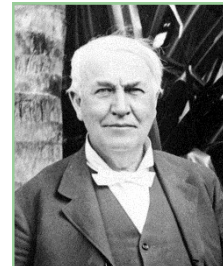
La Biblioteca *Río Segura* pone a tu disposición, a la fecha de esta guía, la siguiente selección de títulos. Los ordenamos por temas y, dentro de cada uno de ellos, por la signatura (del mismo modo los encontrarás en las lejas).

### 502 Naturaleza. Conservación y estudio.

Las comarcas naturales de la Región de Murcia : un recorrido por el patrimonio natural de la Red Natura 2000 / Manuel Águila Guillén, Lázaro Giménez Martínez .....	502 AGU com
Ecologismo sensato en España : una política para conservar y mejorar el medio ambiente / Verónica Lipperheide .....	502 LIP eco
Paisajes de palabras : espacios naturales protegidos de la Región de Murcia / Pedro Cano... [et al.] .....	502 CAN ene
Historia Natural. II v. / Josefa Alonso ... [et al.] .....	502 HIS I/II
En estado natural : espacios naturales / Begoña López Limia .....	502 LOP ene
Parques naturales : espacios naturales .....	502 PAR I
Parques nacionales .....	502 PAR 2
Energías renovables aproximación a su estudio / A. Piorno Hernández .....	502 PID ene
Atlas del estado del medioambiente / Joni Seager .....	502 SEA atl



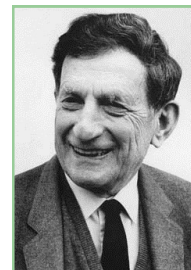
cuatro dimensiones que tenemos actualmente del universo y del límite de velocidad del mismo. Einstein creía que el vegetarianismo ayudaría al hombre a evolucionar. *Nuestra tarea debe ser liberarnos a nosotros mismos... ampliando nuestro círculo de compasión para abrazar en él a todas las criaturas vivientes y la totalidad de la naturaleza y su hermosura.*



■ **6. Thomas Alva Edison, 1847-1931.**— Para algunos el padre de la electricidad (otros dicen que este honor le pertenece a Tesla), Edison fue un ferviente defensor del vegetarianismo. *No sabemos ni un cienmillonésimo de nada.*



■ **7. Srinivāsa Aiyangār Rāmānujan** (tamil: ஸ்ரீனிவாஸ ஐயங்கார் ராமானுஜன்), 1887-1920.— El enigmático matemático indio, quizás no tan conocido pero para algunos una de las mentes más brillantes de la humanidad. El matemático de Cambridge Henry Hardy dijo sobre él: *Los límites de sus conocimientos eran sorprendentes como su profundidad. Era un hombre capaz de resolver ecuaciones modulares y teoremas... de un modo jamás visto antes, su dominio de las fracciones continuas era... superior a la de todo otro matemático del mundo; ha encontrado por sí solo la ecuación funcional de la función zeta y los términos más importantes de la teoría analítica de los números; sin embargo no había oído hablar jamás de una función doblemente periódica o del Teorema de Cauchy y poseía una vaga idea de lo que era una función de variable compleja...*



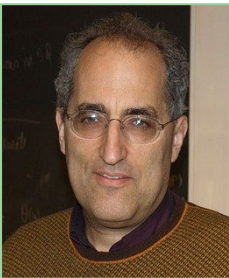
■ **8. David Joseph Bohm, 1917-1922.**— El genial físico, alumno de Einstein, creador de la teoría de la Totalidad y el Orden Implicado y padre del paradigma holográfico en el que cada parte del universo contiene la totalidad bajo una formulación matemática de variables subcuánticas ocultas. Bohm también fue vegetariano y amigo de J. Krishnamurti. *Si pensamos tal y como lo hacemos ahora, crearemos el tipo de mundo que ya hemos creado. Si pensamos de otro modo, puede que creamos un mundo diferente y también gente*

diferente. Sólo pueden cambiar los dos a la vez.

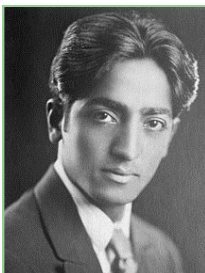


■ **9. Rupert Sheldrake, 1942-** .– Probablemente el biólogo más brillante en la actualidad, Sheldrake se convirtió al vegetarianismo después de viajar a la India para cursar unos estudios. Sheldrake es el científico responsable de la Teoría de los Campos Morfogenéticos a través de los cuales los organismos comparten información sin tener que tener un contacto físico, una de las más plausibles explicaciones para fenómenos como la telepatía y la evolución epigenética.

*En cuanto nos permitamos pensar que el mundo está vivo reconoceremos que una parte de nosotros sabía todo el tiempo que esto era así. Es como salir del invierno y entrar en la primavera. Podemos comenzar a reconectar nuestra vida mental con nuestras experiencias intuitivas directas de la naturaleza.*



■ **10. Edward Witten, 1951-** .– Físico, visto por muchos como el sucesor de Einstein, famoso por su contribución a la Teoría de las Supercuerdas. *La Teoría de Supercuerdas tiene tantas sorpresas fantásticas que cualquiera que investigue en el tema reconoce que está llena de magia. Es algo que funciona con tanta belleza... Cuando cosas que no encajaban juntas resulta que encajan, como ahora, descubres su magia.*



■ **11. Jiddu Krishnamurti (telugú:జిడ్డు కృష్ణమూర్తి), 1895-1986.**– El genial filósofo y orador hindú, probablemente uno de los pensadores más extraordinario y sorprendente de la historia. Krishnamurti dijo: *En todas nuestras experiencias hay siempre el experimentador, el observador que acopia más y más para sí, o hace abnegación de sí mismo. ¿No es ese un proceso equivocado? ¿Y no es ese un empeño que no hace surgir el estado creador? ¿Si es un proceso equivocado, podemos borrarlo completamente y dejarlo de lado? Eso puede tan sólo ocurrir cuando yo experimento, no como lo hace un pensador, sino cuando me doy cuenta del falso proceso y veo que sólo hay*

suficiente energía como para imprimir hasta 10.000 copias. ¿Es el fin de las horas extras tal como lo conocemos?

- 8) **PULLTOGETHER...** · Si el 10% de los dueños de todos los teléfonos móviles del mundo desconectasen sus cargadores cuando sus teléfonos estén completamente cargados, reduciría el consumo de energía en una cantidad equivalente al que consumirían 60.000 casas europeas. Así que desenchufa y empieza a ahorrar energía.
- 9) **CAMBIA DE BOLSA** · Reducir/eliminar el consumo de bolsas de plástico; mueren animales confundidos con alimento, tardan de 400 a 1000 años en degradarse y se convierten en pequeños polímeros tóxicos. También corta los aros de plástico donde se transporta las latas, son trampas mortales.

#### 4. ASOCIACIONES Y FOROS VEGETARIANOS EN LA REGIÓN DE MURCIA |



■ **Alga@, Asociación ovo-lacto-vegetariana de la Región de Murcia**, <http://asociacionvegetariana.blogspot.com.es/>



■ **CEMA, Contra el Maltrato Animal**, <http://cema2011.blogspot.com.es/>



■ **foroVEGETARIANO**, <http://forovegetariano.org>



■ **Protectora de Animales de Cieza**, <http://protectoradecieza.blogspot.com.es/>



■ **Asociación Protectora de Perros Abandonados El Portalico (Cartagena)**, <http://www.elportalico.org/>

#### 5. WEBS & FUENTES CONSULTADAS

- ∴ Equilibrio vital  
<http://goo.gl/FYY10>
- ∴ GenerandoConciencia.com  
<http://goo.gl/DaoV7>
- ∴ La Matrix Holográfica  
<http://goo.gl/DVJvd>



**3.1. ¿Podemos hacer algo?** | ¿Realmente podemos hacer algo? National Geographic nos dice que sí... presta atención y considera si es complicado:

- 1) **BEBER DE OTRA MANERA** • No utilices vasos plásticos o de polistireno, ya que al tirarlos pueden tardar cientos de años en biodegradarse. Utiliza una taza, un vaso de cristal o tu imaginación si es necesario.
- 2) **NADA DE COLILLAS** • Hace falta 10 años para que se biodegrade una colilla de cigarrillo. No sólo son basura, sino que también provocan que muchos animales mueran al año al tragárselas inadvertidamente. Y además, ¿no va siendo hora que dejes de fumar?
- 3) **AHÓRRARTE UNAS GRAPAS** • Si todos los diez millones de oficinistas del Reino Unido usasen sólo una grapa menos al día, todos los años ahorraríamos 100 toneladas de acero. Imagínate el puente que se podría construir con todo eso.
- 4) **DI NO** • Todos los años se utilizan 50 millones de árboles y 75 billones de litros de agua para crear siete millones de toneladas de correo basura, del cual más del 40% se tira sin siquiera abrirlo. La próxima vez que te envíen algo así, llámales para que eliminen tu dirección de su lista.
- 5) **QUE SE TE VEA EN PÚBLICO** • Por cada kilómetro, el transporte público consume alrededor de la mitad del combustible que un coche y alrededor de la tercera parte del que consumen los SUV y las furgonetas ligeras. ¡Utiliza el transporte público!
- 6) **MUESTRA TU AUTÉNTICO COLOR** • Puestos unos tras otros los cartuchos de impresoras que se utilizan en un año rodearían el Planeta. Pero no hace falta que te vayas hasta el fin del mundo para reciclarlos.
- 7) **ESAS LUCES...** • Un ordenador encendido toda la noche consume

<sup>2</sup> <http://goo.gl/FYY10>

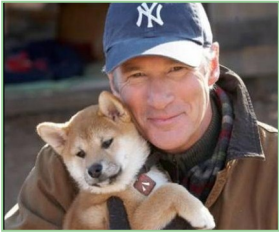
*un estado en el cual el pensador es el pensamiento.*

## 1.5. Frases célebres en defensa de los animales |



- *Si los mataderos tuvieran paredes de cristal, todos serían vegetarianos. Nos sentiríamos mejor con nosotros mismos y con los animales, sabiendo que no contribuimos a su dolor.* **Paul McCartney.**
- *La naturaleza enmudece en el potro de tortura. Dr. Haller y Müller (en referencia a las prácticas de vivisección).*
- *La conmiseración con los animales está íntimamente ligada con la bondad de carácter, de tal suerte que se puede afirmar seguro que quien es cruel con los animales, no puede ser buena persona. Una compasión por todos los seres vivos es la prueba más firme y segura de la conducta moral.* **Arthur Schopenhauer.**
- *La no violencia lleva a la más alta ética, lo cual es la meta de la evolución. Hasta que no cesemos de dañar a otros seres vivos, somos aún salvajes.* **Thomas Edison.**
- *Las mentes más profundas de todos los tiempos han sentido compasión por los animales. Friedrich Nietzsche (en 1899 Nietzsche abrazó llorando a un caballo en Turín, cuando el amo estaba castigando al animal con un látigo).*
- *Si un hombre aspira a una vida correcta, su primer acto de abstinencia es el de lastimar animales.* **León Tolstoi.**
- *Cuando un hombre se apiade de todas las criaturas vivientes, sólo entonces será noble.* **Buda.**
- *Si tienes hombres que excluyan alguna de las criaturas de Dios del refugio de la compasión y la pena, tendrás hombres que interaccionarán de igual modo con sus semejantes humanos.* **San Francisco de Asís.**
- *Cada año decenas de miles de animales sufren y mueren en pruebas de cosméticos y productos para el hogar en*

*laboratorios... a pesar del hecho de que los resultados de estos experimentos no ayudan a prevenir o tratar el uso inadecuado, accidental o provocado, del producto. Por favor únete a mí usando tu voz por la de aquellos cuyo llanto está para siempre sellado detrás de las puertas del laboratorio. **Woody Harrelson.***



■ *Como custodios del planeta es nuestra responsabilidad tratar a todas las especies con amabilidad, amor y compasión. Que estas criaturas sufran la crueldad humana va más allá del entendimiento. Por favor ayuda a detener esta locura. **Richard Gere.***

■ *El amor por todas las criaturas vivientes es el más noble atributo del hombre. **Charles Darwin.***

■ *Las atrocidades no lo son menos, si ocurren en laboratorios y se llaman investigación biomédica. **George Bernard Shaw.***

■ *Si el hombre no debe ahogar sus sentimientos, tendrá entonces que practicar la amabilidad hacia los animales, ya que aquel que es cruel con los animales se vuelve tosco en su trato con los hombres. Se puede juzgar el corazón de un hombre por su trato a los animales. **Immanuel Kant.***

■ *La verdadera bondad del hombre sólo puede manifestarse con absoluta limpieza y libertad en relación con quien no representa fuerza alguna. La verdadera prueba de la moralidad de la humanidad, la más honda (situada a tal profundidad que escapa a nuestra percepción), radica en su relación con aquellos que están a su merced: los animales. **Milan Kundera.***

■ *Me enorgullezco de no haber figurado nunca, entre la clientela especial de las corridas de toros. **Santiago Ramón y Cajal.***



■ *La Fiesta Nacional es la exaltación máxima de la agresividad humana. **Félix Rodríguez de la Fuente.***

■ *Nuestra tarea es la de liberarnos... mediante la extensión de nuestro círculo de compasión hasta que contenga a todas las criaturas vivientes, la naturaleza entera y su*

b) La contaminación y la destrucción del ambiente natural conducen al genocidio.

#### Artículo 13

a) Un animal muerto debe ser tratado con respeto.  
b) Las escenas de violencia, en las cuales los animales son víctimas, deben ser prohibidas en el cine y en la televisión, salvo si ellas tienen como fin dar muestra de los atentados contra los derechos del animal.

#### Artículo 14

a) Los organismos de protección y salvaguarda de los animales deben ser representados a nivel gubernamental.  
b) Los derechos del animal deben ser defendidos por la ley, como lo son los derechos del hombre.

**3. PLANETA TIERRA... ECOLOGÍA O CATÁSTROFE?** | Es una realidad que este planeta que cubre nuestras necesidades esta sufriendo cambios drásticos no muy positivos gracias a nuestra falta de control y atención. No somos conscientes del daño que nos hacemos nosotros mismos al desvalorizar el sitio que nos da de comer, de vestir, etc. Después solo quedan las quejas y la desconfianza otorgándole al medio y al sistema las culpas del desastre en que se ha convertido nuestro entorno pero, ¿quiénes sostenemos el medio? ¿quiénes integramos el sistema? Entonces... ¿de quién es la culpa?



**Artículo 6**

- a) Todo animal que el hombre haya escogido como compañero tiene derecho a que la duración de su vida sea conforme a su longevidad natural.
- b) El abandono de un animal es un acto cruel y degradante.

**Artículo 7**

Todo animal de trabajo tiene derecho a una limitación razonable del tiempo e intensidad del trabajo, a una alimentación reparadora y al reposo.

**Artículo 8**

- a) La experimentación animal que implique un sufrimiento físico o psicológico es incompatible con los derechos del animal, tanto si se trata de experimentos médicos, científicos, comerciales, como de otra forma de experimentación.
- b) Las técnicas alternativas deben ser utilizadas y desarrolladas.

**Artículo 9**

Cuando un animal es criado para la alimentación debe ser nutrido, instalado y transportado, así como sacrificado, sin que ello resulte para él motivo de ansiedad o dolor.

**Artículo 10**

- a) Ningún animal debe ser explotado para esparcimiento del hombre.
- b) Las exhibiciones de animales y los espectáculos que se sirvan de animales son incompatibles con la dignidad del animal.

**Artículo 11**

Todo acto que implique la muerte de un animal sin necesidad es un biocidio, es decir, un crimen contra la vida.

**Artículo 12**

- a) Todo acto que implique la muerte de un gran número de animales salvajes es un genocidio, es decir, un crimen contra la especie.

*belleza. Albert Einstein.*

- *Llegará un día en que los hombres como yo, verán el asesinato de un animal como ahora ven el de un hombre. Leonardo da Vinci.*
- *La indiferencia, desinterés y falta de respeto que tanta gente demuestra tener para con los animales es malvada, primero que nada porque resulta en un empobrecimiento grandioso del espíritu humano. Ashley Montagu.*
- *El hombre ha hecho de la Tierra un infierno para los animales. Arthur Schopenhauer.*
- *En algún lugar bajo la lluvia, siempre habrá un perro abandonado que me impedirá ser feliz. Aldous Huxley.*
- *Mi meta en la vida es ser tan buena persona como mi perro cree que soy. Anónimo.*

## 2. DERECHOS DE LOS ANIMALES | Los animales son vulnerables e

indefensos, incapaces de defender unos derechos inherentes a la vida sin maltrato y a expensas de los seres humanos. Aquellos que dañan ese bienestar deben ser acusados de violar estos derechos que les concedemos legalmente. Los seres humanos tienen diferentes formas de relacionarse con los animales, pero todos gozan de poder vivir de una manera digna.

El especismo es un concepto que, aunque lleva varias décadas de existencia, es bastante desconocido por la gran mayoría de la sociedad, en cuanto a que en esta no hay un extendido respeto a la vida de un ser vivo sintiente e inocente, como somos todos los animales indiferentemente de ser humanos o no.

Así, se suele establecer un escalón (creado por nuestra propia especie en su egocentrismo e intereses comerciales) donde se establece un derecho a la vida integral para los seres humanos, mientras que no ocurre así con el resto de animales. E incluso dentro de los animales no-humanos se establecen también dos estatus entre los animales que sentimos más cercanos por su domesticidad (perros, gatos,



etc.) y los que tendemos a cosificar para verlos como un trozo de carne en nuestro plato (vacas, peces, pollos, etc.)

Como ya hemos visto anteriormente, hay múltiples consideraciones de carácter antropológico, fisiológico, nutricional, medioambiental e incluso humanitario por las que optar para llevar una filosofía de vida vegana, pero además de ellas, sobre todo, nos deberían ocupar las consideraciones morales, en lo que atañe a no maltratar ni usar como meros objetos a los animales que sufren y sienten como nosotros mismos lo hacemos.

Tenemos que considerar que los animales no son un recurso, usados a nuestra conveniencia, los maltratamos en experimentos científicos, nos adueñamos de su piel, brutalmente, y les prodigamos una vida de sufrimiento sólo para nuestro beneficio.

**2.1. Declaración Universal de los Derechos de los Animales** | Londres, 23 de septiembre de 1977. Adoptada por la Liga Internacional de los Derechos del Animal y las Ligas Nacionales afiliadas en la Tercera reunión sobre los derechos del animal, celebrada en Londres del 21 al 23 de septiembre de 1977. Proclamada el 15 de octubre de 1978 por la Liga Internacional, las Ligas Nacionales y las personas físicas que se asocian a ellas. Aprobada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y, posteriormente, por la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

#### **Preámbulo**

Considerando que todo Animal posee derechos.

Considerando que el desconocimiento y desprecio de dichos derechos han conducido y siguen conduciendo al hombre a cometer crímenes contra la naturaleza y contra los Animales.

Considerando que el reconocimiento por parte de la especie humana de los derechos de la existencia de las otras especies de Animales constituye el fundamento de la coexistencia de las especies en el mundo.

Considerando que el hombre comete genocidio y existe la amenaza de que siga cometiéndolo.

Considerando que el respeto de los Animales por el hombre

está ligado al respeto de los hombres entre ellos mismos.

Considerando que la educación debe enseñar, desde la infancia, a observar, comprender, respetar y amar a los Animales.

Se proclama lo siguiente:

#### **Artículo 1**

Todos los animales nacen iguales ante la vida y tienen los mismos derechos a la existencia.

#### **Artículo 2**

- a) Todo animal tiene derecho al respeto.
- b) El hombre, como especie animal, no puede atribuirse el derecho de exterminar a los otros animales o de explotarlos, violando ese derecho. Tiene la obligación de poner sus conocimientos al servicio de los animales.
- c) Todos los animales tienen derecho a la atención, a los cuidados y a la protección del hombre.

#### **Artículo 3**

- a) Ningún animal será sometido a malos tratos ni a actos crueles.
- b) Si es necesaria la muerte de un animal, ésta debe ser instantánea, indolora y no generadora de angustia.

#### **Artículo 4**

- a) Todo animal perteneciente a una especie salvaje tiene derecho a vivir libre en su propio ambiente natural, terrestre, aéreo o acuático y a reproducirse.
- b) Toda privación de libertad, incluso aquella que tenga fines educativos, es contraria a este derecho.

#### **Artículo 5**

- a) Todo animal perteneciente a una especie que viva tradicionalmente en el entorno del hombre tiene derecho a vivir y crecer al ritmo y en las condiciones de vida y de libertad que sean propias de su especie.
- b) Toda modificación de dicho ritmo o dichas condiciones que fuera impuesta por el hombre con fines mercantiles es contraria a dicho derecho.