

A la atención de la Consejería de educación

D _____, con D.N.I. nº: _____, y domicilio a efecto de notificaciones en c/
CP: _____, localidad _____, provincia _____;
con número de teléfono de contacto _____, en nombre propio les remito el
siguiente escrito:

PRIMERO. Que las personas veganas adoptamos el principio ético de rechazar el uso de las demás especies animales en base a los numerosos estudios que demuestran la complejidad cognitiva y etológica de los mismos y de los que podemos concluir, sin lugar a dudas, que compartimos el interés por vivir, por mantener nuestra integridad y por desarrollarnos plenamente como individuos conscientes.

El resultado de los estudios citados llevó a la Declaración de Cambridge:

El 7 de julio de 2012, un prestigioso grupo internacional de los ámbitos de la neurociencia cognitiva, la neurofarmacología, la neurofisiología y la neurociencia computacional, se reunieron en la Universidad de Cambridge para reevaluar los sustratos neurobiológicos de la experiencia consciente y los comportamientos relacionados con esta, tanto en animales humanos como en no humanos: "Aunque la investigación comparativa en este campo se vea obstaculizada por causas naturales debido a la incapacidad de los animales no humanos, y a menudo de los humanos, para comunicar sus estados internos de forma clara y sencilla, se pueden afirmar de manera inequívoca las siguientes consideraciones:

El campo de la investigación en la consciencia está evolucionando muy rápidamente. Se han desarrollado numerosas técnicas y estrategias nuevas para la investigación en animales no humanos y humanos. Por lo tanto, estamos obteniendo más datos, lo cual lleva a una reevaluación periódica de las concepciones previamente aceptadas en este campo. Los estudios acerca de animales no humanos han mostrado que hay circuitos cerebrales homólogos correlacionados con la experiencia y la percepción consciente que pueden ser activados o interrumpidos selectivamente con el fin de determinar si son necesarios o no para esas experiencias. Más aún, ya hay disponibles nuevas

técnicas no invasivas para investigar el estudio de los correlatos de la consciencia en humanos.

Los sustratos neurológicos de las emociones no parecen limitarse a las estructuras corticales. De hecho, las redes neuronales subcorticales que se activan cuando tienen lugar estados afectivos en los humanos son también de crucial importancia en la generación de comportamientos emocionales en los animales. La excitación artificial de las mismas regiones del cerebro, generan una conducta y estados de ánimo correspondientes en humanos y en no humanos. En cualquier área del cerebro de los animales no humanos en la que se induzcan comportamientos emocionales no aprendidos, sucede que muchas de las conductas resultantes son consistentes con estados emocionales en forma de experiencias, incluidos los estados internos de recompensa y castigo. La estimulación cerebral profunda de estos sistemas en humanos también puede generar estados afectivos similares. Los sistemas asociados con el afecto se concentran en las regiones subcorticales, donde abundan las homologías neuronales. Los animales no humanos y los humanos jóvenes sin neocórtex conservan estas funciones cerebro-mente. Además, los circuitos neurológicos que hacen posibles los estados de comportamiento/electrofisiológicos de la atención, el sueño y la toma de decisiones parecen haber surgido en la evolución muy temprano, en cuanto tuvo lugar la radiación de los invertebrados, siendo evidente en insectos y moluscos cefalópodos (como, por ejemplo, los pulpos).

SEGUNDO. Que las familias veganas se encuentran en situación de indefensión ante la falta de legislación que garantice la opción de un menú vegano en los centros educativos a pesar de las evidencias en cuanto a que la alimentación basada en productos vegetales es perfectamente sana y adecuada para cualquier etapa de la vida, tal y como demuestran los informes de las asociaciones más prestigiosas en cuanto a nutrición. Cabe mencionar algunos de ellos:

1. Los Departamentos de Agricultura y Salud de EEUU respaldan desde 1995 las dietas vegetarianas en sus guías quinquenales. La última edición 2010 (página 45) dice textualmente: "En los estudios prospectivos en adultos, los patrones alimenticios

vegetarianos, comparados con los no vegetarianos, se han asociado con resultados positivos en la salud, niveles menores de obesidad, reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular y disminución de la mortalidad total." Esta postura ha sido avalada por las Asociaciones de Dietistas y Nutricionistas de otros países tales como: Canadá, Nueva Zelanda, Australia y Reino Unido.

2. La postura de la Asociación Americana de Dietética del año 2009 es que: "Las dietas vegetarianas ADECUADAMENTE PLANIFICADAS, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas BIEN PLANIFICADAS son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como también para los atletas."

3. The Canadian Dietetic Association respalda la postura de la Asociación Dietética Americana y dice que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente completas, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades. Son apropiadas para todas las etapas del ciclo de la vida, incluso durante el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia. Las dietas vegetarianas ofrecen una serie de beneficios nutricionales, incluyendo los niveles más bajos de grasas saturadas, colesterol y proteínas de origen animal, así como mayores niveles de hidratos de carbono, fibra, magnesio, potasio, ácido fólico y antioxidantes como las vitaminas C y E y fitoquímicos.

4. El British Medical Association (BMA) indicó: "Una dieta vegetariana o vegana bien planificada puede ser nutricionalmente adecuada".

5. La Junta de Andalucía y la Generalitat de Catalunya reconocen y avalan las dietas veganas. Haciendo hincapié la importancia tanto a nivel de salud, como medioambiental y la importancia ética que conlleva este tipo de alimentación.

6. También se posicionó la Academia Americana de Pediatría (American Academy of

Pediatric) en 2003, cuando publicó en su libro Pediatric Nutrition Handbook que "Cualquier niño puede ser vegano siempre que su dieta esté bien planeada".

7. American Journal of Clinical Nutrition dijo lo siguiente: "Los científicos de la nutrición dicen que las dietas basadas en vegetales y sólo en vegetales que incorporan los principios de equilibrio, moderación y suficiencia pueden ser nutritivas y saludables en todas las edades y etapas de la vida." El estudio se llama "Convergence of plant-rich and plant-only diets".

8. La Asociación Dietética de Nueva Zelanda (Dietitians NZ), en 1997, avaló la postura de la Asociación Americana de Dietética sobre dietas vegetarianas.

9. La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN): "Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables y nutricionalmente adecuadas".

10. The British Dietetic Association (BDA) publicó una hoja informativa escrita por Lynne Garton en la que se puede leer:

"Las dietas vegetarianas bien planificadas pueden ser a la vez nutritivas y saludables. Estas han sido asociadas con un menor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2, obesidad, ciertos tipos de cáncer y niveles más bajos de colesterol en sangre." (...)
"Dietas vegetarianas bien planificada son apropiadas para todas las etapas de la vida. Si bien hay muchos beneficios para una dieta vegetariana, no es sólo cuestión de dejar de comer carne."

11. La Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN) afirman que "una dieta vegetariana bien planeada y supervisada por un dietista-nutricionista es saludable en todas las etapas de la vida. Así lo aseguraron numerosos especialistas durante la celebración del III Congreso de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN). Y es que, según estos expertos, este tipo de alimentación es sana, siempre y cuando se complementa con suplementos de vitamina B12."

12. La revista La Gaceta Médica publicó un pequeño artículo con el título

“La dieta vegetariana sí, pero bien planificada y con vitamina B12” donde se hablaba del respaldo que la AEDN mostró hacia la postura sobre dietas vegetarianas de la Asociación Americana de Dietética. En él se dice lo siguiente: “El congreso de la AEDN fue el marco elegido para presentar, a nivel nacional, un documento de consenso elaborado por la Asociación Americana de Dietética sobre el vegetarianismo. Y las conclusiones son que una dieta vegetariana, incluso estricta, bien planificada, se puede llevar en todas las fases de la vida. “Es muy importante que los profesionales lo sepamos porque cada vez acude más gente a consulta a preguntar sobre las posibilidades de esta alimentación.” “A veces tendemos a rechazar esta práctica como si fuera a conllevar deficiencias nutricionales, y no tiene por qué”, añade. Eso sí: es imprescindible una buena elección de los alimentos “porque se incurre fácilmente en una dieta deficiente”. El vegetarianismo estricto es el que más riesgos presenta, asociado con carencias de hierro, calcio y vitaminas D y B12. “Esto es especialmente importante en niños, embarazadas y mayores, pero siguiendo una dieta adecuada pueden cubrirse todas las necesidades nutricionales”, señala Marqués, que subraya la necesidad de suplementación con B12”.

13. El 2 de Junio de 2010, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) afirmó en un informe titulado “Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production: Priority Products and Materials”, que un cambio global hacia una alimentación sin productos de origen animal es vital para salvar al mundo del hambre, de la escasez de combustible y de los peores impactos del cambio climático. El punto 2 de la página 82 del informe, dice que por motivos ecológicos se ha vuelto necesario que a nivel mundial se siga una alimentación sin productos de origen animal: “Los impactos de la agricultura se espera que aumenten sustancialmente debido al crecimiento demográfico, el aumento del consumo de productos animales. A diferencia de los combustibles fósiles, es difícil buscar alternativas: la gente tiene que comer. Una reducción sustancial de los impactos sólo sería posible con un sustancial cambio de dieta en todo el mundo, lejos de los productos de origen animal.”

14. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU (U.S. Department of Health & Human Services) y el Departamento de Agricultura de los EEUU (U.S. Department of Agriculture (USDA)) publicaron conjuntamente la séptima edición de las "Directrices Alimentarias para los Americanos, 2010" ("Dietary Guidelines for Americans, 2010") una guía basada en la evidencia nutricional que cuenta con una sección detallada para seguir una alimentación vegetariana estricta equilibrada adaptada a las necesidades nutricionales y donde se destacan las bondades de la dieta vegetariana estricta para promover la salud, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad. En esta versión de la guía, ponen más atención en las dietas vegetarianas y veganas, dedicando dos páginas completas a la nutrición vegana y vegetariana, apuntando que estas dietas tienen grandes ventajas nutricionales, además de reducir la obesidad y las enfermedades cardíacas.

15. El Comité de Médicos para una Medicina Responsable (Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM)) es una organización no lucrativa apoyada por más de 5.000 médicos y con 100.000 seguidores, con sede en Washington DC (EEUU) apoyó los resultados de las Guías Alimentarias del Comité Consultivo del Departamento de Agricultura de los EEUU (U.S. Department of Agriculture, USDA), en las cuales se destacó el valor de la alimentación vegetariana para los estadounidenses. Aunque la alimentación vegetariana ha sido considerada como una moda, es claramente establecida como una forma eficaz de prevenir la obesidad, la diabetes y problemas de colesterol. Se posicionaron con el siguiente comentario: "Las personas que evitan la carne evitan el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas, y ciertos tipos de cáncer; y los que además evitan los productos lácteos y los huevos son los más sanos de todos. Es bueno ver que estas dietas ahora son parte de la política federal norteamericana." Susan Levin, Directora de Educación Nutricional del PCRM.

16. En 2004, el Journal Pediatrics in Review publicó un artículo titulado "Vegan Diets in Infants, Children, and Adolescents" que dice lo siguiente: "Múltiples expertos han concluido independientemente que las dietas veganas pueden ser seguidas por bebés y niños sin compromiso de su nutrición o crecimiento y con notables beneficios para su salud".

Se adjunta informe al respecto.

TERCERO. "27. 3. Los poderes públicos garantizan el derecho que asiste a los padres para que sus hijos reciban la formación religiosa y moral que esté de acuerdo con sus propias convicciones."

Este artículo de la Constitución Española garantiza, en teoría, el derecho de los padres a decidir acerca de la educación que desean para sus hijos en los centros educativos del Estado español.

CUARTO. El Real Decreto 732/1995, de 5 de mayo, por el que se establecen los derechos y deberes de los alumnos y las normas de convivencia en los centros,

MANIFIESTA:

- En su artículo 12, que "la igualdad de oportunidades se promoverá mediante la no discriminación por razón de nacimiento; raza; sexo; capacidad económica; nivel social; convicciones políticas, morales o religiosas, así como por discapacidades físicas, sensoriales y psíquicas, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social".
- En su artículo 16, que "los alumnos tienen derecho a que se respete su libertad de conciencia, sus convicciones religiosas, morales o ideológicas, así como su intimidad en lo que respecta a tales creencias o convicciones".

QUINTO. Finalmente, la Ley Orgánica 8/2015, de 22 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia indica en su artículo 2 que "Todo menor tiene derecho a que su interés superior sea valorado y considerado como primordial en todas las acciones y decisiones que le conciernan, tanto en el ámbito público como privado" y que "se tendrán en cuenta (...) la no discriminación del mismo, (...) garantizando el desarrollo armónico de su personalidad".

SEXO. El hecho de no poder optar a un menú vegetal en los centros escolares infringe el principio de conciliación familiar, pues para muchas personas es imposible compaginar sus trabajos con el horario escolar si no pueden hacer uso del comedor.

SÉPTIMO. Muchos niños sufren acoso en los centros educativos por ser "diferentes", esto también afecta a los pequeños veganos por su sensibilidad hacia los demás animales, causándoles un sufrimiento que no podemos tolerar. El acoso escolar es un grave problema que también tiene su base en la mentalidad discriminatoria que pretende que existan "otros", cuyos derechos no merecen respeto. Se adjunta artículo sobre vegefobia.

En su virtud,

DE LA CONSEJERIA DE EDUCACIÓN, INTERESO.- Que habiendo por presentado este escrito, en su mérito se sirva admitirlo y acceder a:

- Que la opción vegana esté presente en todos los comedores de todos los centros educativos de la Comunidad Autónoma, tanto públicos como privados como concertados, tal y como lo está ya en algunos países de la Unión Europea, como Portugal.
- Que el mencionado menú vegano sea equilibrado y de calidad controlado por una nutricionista actualizada y especializada en dietas veganas. Hay muchísimos más alimentos de los que podemos obtener proteína vegetal: todo tipo de legumbre y derivados de ella, diversas harinas como la de garbanzo o la de maíz, cereales, frutos secos, semillas, etc. La variedad es infinita.
- Que dicho lo anterior, el menú esté elaborado de forma atractiva para las niñas y niños, con productos frescos fundamentalmente de proximidad con el fin de beneficiar a la agricultura local y potenciar la soberanía alimentaria. Del mismo modo deben eliminarse ultraprocesados y frituras de escaso aporte nutricional y elevada carga calórica.

- Que la oferta de un menú vegano no recaiga en la buena voluntad del centro educativo ni del catering en cuestión, sino que sea reconocido como derecho de las niñas y niños y establecido por los organismos competentes.

Agradeciendo su atención, reciban un saludo cordial

Atentamente

Rosa Más

