



Sai-Med

Servicio de Ayuda Internacional de Medicina



¿ POR QUÉ MATAR ANIMALES SI HAY OTRAS FUENTES DE ALIMENTACIÓN ?

Lic. en Nutrición Liliana Semenoff Ochoa.

Nuestro Gran Padre nos doto de un planeta lleno de vida, pero no fue para que acabáramos con esa vida, sino para que cuidáramos de ella porque a nosotros la raza humana nos dio algo maravilloso que es el don del raciocinio, por lo que si podemos razonar somos los encargados de cuidar de la vida que Él nos dio para hacer de este un planeta prospero que respete a la vida; pero no fue así, decidimos creer que pasando por encima de seres inocentes y utilizándolos como alimento para nuestro cuerpo obtendríamos mayor fuerza y poder.

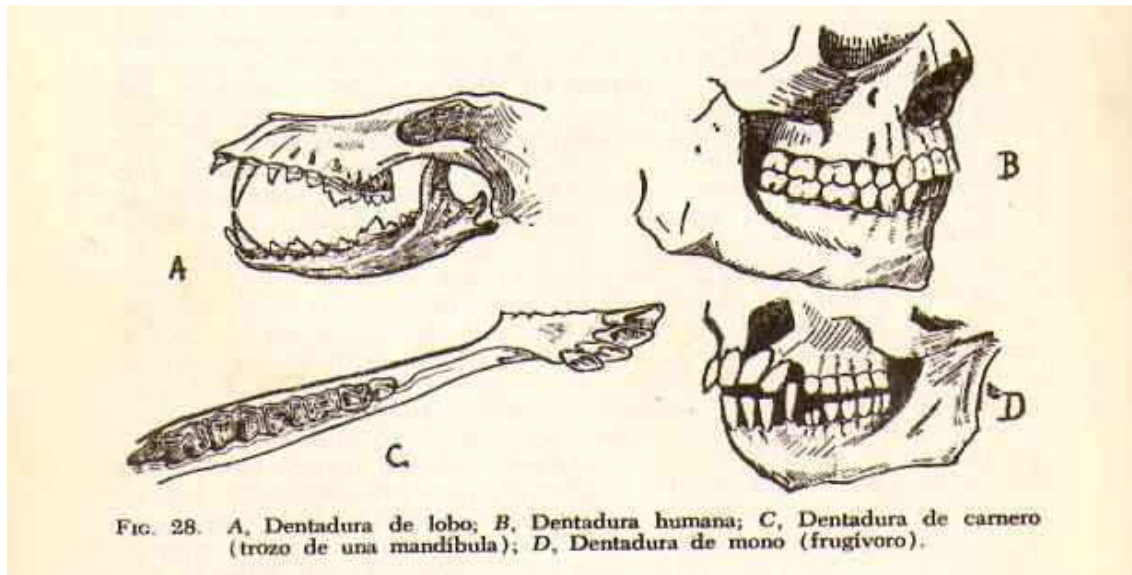


El poder lo da la vida y si la vida da el poder hay que respetarle para ser más fuerza uno mismo, como podemos ser poder, como podemos ser fuerza si nos alimentamos de muerte, de la carne muerta de un ser inocente que confió en nosotros y al que finalmente matamos sin permitirle continuar su existencia.

El poder sobre la vida, solo lo tiene El Padre y si por conducto de Su Hijo nos hizo saber que no debemos matar, entonces debemos respetar toda la vida.

Primero que nada quiero comentarle que la palabra vegetariano no significa comedor de vegetales sino que “vegetariano” deriva de la palabra latina “*vegetus*” que significa crecer, estar fuerte, vigoroso, completo, fresco, lleno de vida, por lo que este termino se aplica a una persona que se abstiene de comer todo tipo de carnes, ya sean blancas o rojas.

Los seres humanos no somos seres carnívoros, porque nosotros masticamos. La mandíbula inferior del humano posee la capacidad de realizar movimientos laterales característicos de los animales herbívoros y frugívoros, además trituramos los alimentos para posteriormente tragarlos, en cambio un animal carnívoro tiene garras para atrapar a su victima, colmillos para desgarrar su piel y su carne, dientes puntiagudos y cortos, desgarrar y engulle inmediatamente, no mastica ni tritura, solo corta, desgarrar y traga; mientras tanto nosotros no tenemos garras ni colmillos, propios para desgarrar la carne de un animal, ni poseemos la habilidad para cazar sin armas.



Cuando un animal carnívoro tiene hambre esta alerta para cazar a su presa, la atrapa, le atraviesa la garganta con sus colmillos mientras la sujeta con sus garras, pero no solo come su carne, sino también todas sus vísceras y bebe la sangre de ese animal recién muerto. Un animal carnívoro caza sin armas, posee los sentidos necesarios para seguir la pista de su víctima, tiene un olfato y una vista muy aguda, corre tan rápido que es capaz de atrapar animales muy veloces.

El comer carne de un animal muerto significa comer muerte, porque es un cadáver de lo que fue un ser que en un momento tuvo vida. Esta carne muerta inmediatamente inicia su proceso de putrefacción. El mayor inconveniente de la putrefacción proviene, no de la alteración del gusto, sino de las toxinas muy nocivas producidas por las bacterias de la putrefacción

Dígase a usted mismo si podría comer la carne y beber la sangre directamente de del animal recién muerto. No es así, ¿verdad?. Antes tiene que disfrazar su sabor con condimentos, sal o simplemente con la cocción.

¿Alguna vez ha visitado usted un rastro?. Pues es aterrador, los animalitos son muertos cruelmente y sus gritos de dolor y terror son insoportables, sus cuerpos sangrantes y sin vida son un espectáculo repugnante a la vista de cualquiera.

La carne sin vida de un animal muerto contiene además sustancias que son tóxicas para nuestro organismo como la adrenalina que se genera en el cuerpo del animal al momento de su muerte debido a la angustia que le provoca ser asesinado, tiene también sustancias de desecho del trabajo muscular propias del animal como urea, ácido láctico; hormonas del crecimiento que se le da al animal para que engorde y crezca rápidamente así como antibióticos que son administrados en las granjas o ranchos y estos residuos o sustancias tóxicas pasan a la sangre de la gente que come carne.



Sai-Med

Servicio de Ayuda Internacional de Medicina



Cabe mencionar que una de 6 hormonas del crecimiento utilizadas para el engorde y crecimiento de los animales, en específico la 17beta-oestradiol es absolutamente cancerígena según un informe del Comité Científico en Medidas Veterinarias de la Unión Europea. Así como también las demás hormonas utilizadas para este fin.

Los animalitos destinados al consumo humano generan una gran cantidad de estrés ya que son manipulados genéticamente, inseminados artificialmente, marcados con fierros ardientes y mutilados sin anestésicos; cortadas sus orejas, picos y colas ya que debido a las condiciones tan aberrantes del hacinamiento y el maltrato a las que son sometidos estos animalitos se automutilan o se vuelven locos, además de generar enfermedades debido a este gran estrés que enfrentan.

Las condiciones de hacinamiento en las que viven son tremendas, las crías son separadas de sus madres a los pocos días de nacidos y puestos en jaulas que impiden el movimiento del animal. El sufrimiento de estos animales es desgarrador, debemos razonar y comprender que los animales no son objetos, son seres que tienen sentimientos, son pacíficos y merecen todo nuestro respeto ya que si "supuestamente somos la forma de vida más inteligente en este planeta" deberíamos cuidarlos y respetar su vida.

La tan popular "carne blanca de ternero" es una carne que proviene del sufrimiento intenso del animal, ya que además de ser separados de su madre a los pocos días de nacidos, son colocados en jaulas ligeramente más grandes que ellos mismos, muchas veces son atados para disminuir sus movimientos. Así los músculos del ternero no tiene la oportunidad de desarrollarse y su carne permanece blanda. Su alimentación consiste solo en sustitutos de leche con mucha grasa, sin hierro ni fibra, para así mantener la carne blanca, sin sangre. Los terneros seleccionados para la producción de carne llegan, como máximo, a la edad de seis meses.



Desde el momento en el que se priva de la vida al animal, se inicia la descomposición de cada una de las células de su cuerpo es decir empieza la putrefacción del cadáver. Por lo tanto el consumo de carne aumenta considerablemente la putrefacción intestinal ya que 1 g de carne contiene aproximadamente 5 millones de bacterias y la cocción no alcanza a destruir a la gran mayoría.

Además de esto, la industria de la carne le adiciona a esta, **sustancias altamente cancerígenas** como los nitratos, nitritos y otros preservantes. Los nitritos y nitratos proporcionan a la carne una la coloración rojiza sinónimo de frescura y calidad para los consumidores.



Sai-Med

Servicio de Ayuda Internacional de Medicina



Pero, ¿cuál es la diferencia entre el aparato digestivo de un carnívoro y el del hombre?. Para empezar los seres humanos iniciamos la digestión de los carbohidratos desde la boca, ya que tenemos una enzima llamada ptilina la cual ayuda a digerir a los carbohidratos.

En cambio un animal carnívoro, como por ejemplo el lobo, no tiene esta enzima en la saliva y tampoco mastica sus alimentos como ya lo vimos anteriormente, por lo cual la presencia de esta enzima resulta inútil. Además un animal carnívoro posee un intestino bastante más corto que el intestino humano, esta adaptación es con la finalidad de llevar a cabo una rápida digestión de las proteínas de la carne cruda y huesos crudos, por lo que los carnívoros tienen un pH gástrico (grado de alcalinidad o acidez del estómago) más ácido, además de que su estómago segrega 10 veces más ácido clorhídrico para llevar a cabo la digestión de las proteínas de la carne, huesos, cartílagos y al mismo tiempo matar al mayor número de bacterias posibles.

Una comparación en el pH del ácido clorhídrico de un carnívoro y el hombre sería la siguiente: el pH del ácido clorhídrico del estómago de un carnívoro es inferior o igual a 1 (más ácido) y el del ser humano es de 2-4 (más alcalino).

Por la longitud de nuestros intestinos se puede decir que la digestión del ser humano es predominantemente intestinal y no estomacal como sucede en los carnívoros. Así pues del 100% de la digestión el 95 % se realiza a nivel intestinal (duodeno).

El estómago de un animal carnívoro, este preparado para digerir las carnes porque tiene unas túnicas musculares muy fuertes para evitar que los pedazos de carne sin masticar lesionen o lastimen demasiado las paredes del estómago, posee también un pH suficientemente ácido y bastante en cantidad para llevar a cabo la digestión de la carne. Todo lo contrario sucede con el estómago de un ser humano, ya que las túnicas musculares son más débiles y el pH no es bastante ni lo suficientemente ácido como para digerir la carne. Sin embargo lo hace, representando todo esto un sobreesfuerzo para todos los órganos involucrados en la digestión (páncreas, vesícula biliar, hígado, etc.), ya que nuestro organismo tiene que secretar cantidades muy grandes de ácido clorhídrico, de jugos pancreáticos y sales biliares para poder digerir la gran carga proteínica y grasa saturada que se encuentra en las carnes.

En el ser humano la trituración suficiente de los alimentos impide que estos lesionen la mucosa del tubo digestivo y esta trituración aumenta la facilidad con que el quimo ácido del estómago (mezcla de alimentos) es vaciado al intestino delgado y de ahí a los segmentos distales, siempre y cuando este quimo no sea hiperácido.

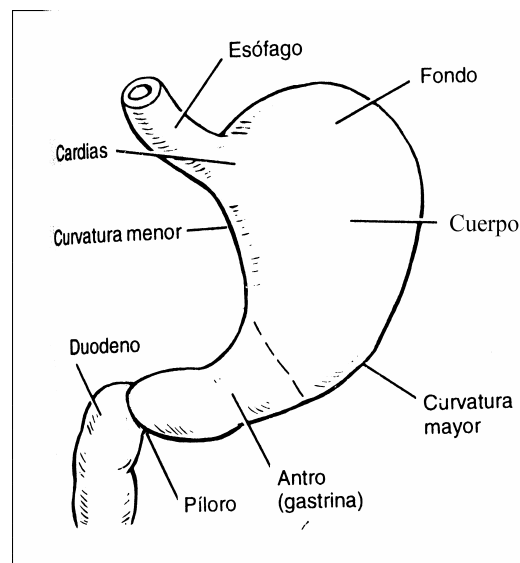
Al comer la carne, el organismo humano tiene que secretar una gran cantidad de ácido gástrico para poder iniciar la digestión de las proteínas, pero como el quimo es tan ácido y no puede pasar así al intestino delgado ya que este no soporta quimos hiperácidos, se secretan los jugos pancreáticos y las sales biliares con la finalidad de alcalinizar la tremenda acidez de ese quimo hiperácido cargado de peptonas (productos de la degradación de las proteínas) y grasas saturadas debido al exceso de una comida proteínica.



La longitud del intestino humano y la debilidad de sus paredes comparada con la longitud del intestino y la fuerza de las paredes de un carnívoro, pone en evidencia que el intestino humano necesita de excitaciones musculares prolongadas y débiles, ya que como se comento antes, la digestión es predominante intestinal, porque su contenido ha de absorberse lentamente.

FISIOLOGÍA DE LA DIGESTIÓN DE LAS PROTEINAS:

Una dieta rica en proteínas aumenta la producción de una hormona llamada gastrina, la cual a su vez aumenta la producción de ácido clorhídrico, pepsinogenos (responsables de la digestión inicial de proteínas dando como producto final peptonas), renina (enzima encargada de la coagulación de la leche) así como también aumenta la producción de moco, pero a pesar de este aumento, este moco no es suficiente para proteger las paredes de la mucosa gástrica del ácido clorhídrico debido a las grandes cantidades de este, que se secretan para poder digerir las carnes.



Cuando el quimo es hiperácido, a nivel del duodeno (bulbo duodenal) se aumenta la secreción de una hormona llamada GIP (péptido inhibidor gástrico), la cual actúa disminuyendo la motilidad celular, aumenta el tono o la fuerza del esfínter pilórico (esfínter que permite el paso del quimo del estómago al intestino) para disminuir la velocidad del vaciamiento del contenido gástrico (quimo hiperácido) hacia el duodeno (intestino delgado) para dar más tiempo a que se secreten unas hormonas; una llamada secretina y la otra colecistocinina (CCK), las cuales van a estimular la mayor producción y vaciamiento de jugos pancreáticos y sales biliares que van a alcalinizar el ph de contenido gástrico o quimo, estas secreciones alcalinas se secretan a nivel de la segunda porción del duodeno.



Sai-Med

Servicio de Ayuda Internacional de Medicina



Este proceso es un sobreesfuerzo continuo para todos aquellos órganos involucrados en la digestión de un ser humano que consume carne. Esto también trae como consecuencia que el esfínter esofágico inferior (que permite el paso del bolo alimenticio del esófago al estómago) disminuya su fuerza y permita el reflujo de contenido gástrico hacia el esófago, es decir, se ocasiona un reflujo gastroesofágico debido a la alta concentración de polipéptidos en el fondo (parte superior del estómago). Este reflujo lastima las paredes del esófago las cuales no están diseñadas para soportar un ph tan ácido como el del estómago.

Todos los productos de la digestión pasan directamente a la sangre y de ahí al hígado, el cual es el órgano encargado de múltiples funciones, en él se realiza el ciclo de la urea que consiste en unir dos moléculas de amoníaco. El grupo amino de los a.a obtenidos de la digestión, es separado de los a.a. y se obtiene entonces un compuesto muy poco soluble, muy tóxico e incapaz de ser eliminado como tal por el organismo, por lo cual el hígado lleva a cabo el ciclo de la urea (unión de 2 moléculas de amoníaco) para así obtener un compuesto menos tóxico y más soluble, capaz de ser eliminado por el organismo a través de la orina. Este proceso se ve aumentado cuando el individuo come carne, ya que se aumenta la carga proteínica y esto da lugar a un mayor trabajo para el hígado y los riñones ya que como lo mencione anteriormente el organismo se ve obligado a eliminar estas sustancias tóxicas, y aparte las sustancias tóxicas producidas por el trabajo muscular propio del animal, como lo son urea y ac láctico entre otros, así como la adrenalina generada por el estrés y angustia sufrida por el animal en el momento de su asesinato.

Cuando la gente es joven, el organismo es capaz de soportar por un tiempo esta carga extra pero, los riñones, el hígado, el páncreas y otros órganos prematuramente muy usados se deterioran en su función orgánica, se vuelven incapaces de hacer su trabajo eficientemente y desarrollan diversas enfermedades.

OTROS EFECTOS DEL CONSUMO DE CARNE:

Los esquimales que consumen no solo la carne, sino también las vísceras y la sangre de animales como osos, morsas, y focas, envejecen rápidamente y tienen un promedio de vida inferior a los 40 años.

Comer carne es también vaciar los mares de peces con redes de arrastre que además laceran los fondos marinos, esto trae como consecuencia, el desequilibrio del ecosistema marino, lo cual es contribuir a la destrucción del planeta.

La industria de la carne es responsable de millones de hectáreas de selva y bosque que son destruidos cada año, pues sirven como terrenos de cultivo intensivo de forrajes y tierras de pastoreo para los animales.





Sai-Med

Servicio de Ayuda Internacional de Medicina



Millones de personas en el mundo sufren de hambruna, la cual podría ser solucionada si se destinarán los granos (avena, sorgo, soya) que se dan a los animales de las fábricas de carne, para el consumo humano. La cantidad de agua que se requiere es 8 veces más de la que se necesita para cultivar verduras y granos. Sin embargo a pesar de que existen millones de personas que padecen hambre y sed, estos recursos se derrochan y devastan para poder comerciar o comer la carne de un ser inocente.

VEGETARIANOS Y BIEN NUTRIDOS:

La Asociación Americana de Dietistas en E. U. ha reconocido que una dieta vegetariana bien planeada cumple con todos los requerimientos nutricionales de un buen estado nutricional.

Existen varios tipos de vegetarianos, mencionaremos los más comunes:

1. Los macrobióticos: para ellos los alimentos de consumo son los cereales integrales, las legumbres y las verduras, prefiriendo siempre las menos contaminadas con pesticidas, colorantes y conservadores.
2. Los veganos: que no consumen carnes, huevos y ningún producto lácteo.
3. Los lacto vegetarianos que incluyen en su dieta productos lácteos pero no consumen huevos.
4. Los ovolactovegetarianos que incluyen en su dieta productos de origen animal tales como lácteos y huevos.

Comer de todo, equilibrando calidad y cantidad adecuadamente es la clave para una buena nutrición. La dieta ovolactovegetariana es la más fácil de equilibrar y llevar a cabo, ya que cubre fácilmente con las necesidades de energía y nutrientes. Pero aún una dieta estrictamente vegetariana (vegana) si esta bien planeada es adecuada para lograr un buen estado de nutrición, siempre y cuando se preste especial cuidado a los nutrimentos más escasos en las fuentes de origen vegetal.

Lo que ha causado mucha controversia en las dietas vegetarianas es principalmente la calidad de las proteínas que se consumen, pero debe quedar claro que existen alimentos como la soya que proporcionan proteínas de excelente calidad.

La importancia de una proteína está dada por los aminoácidos que la forman. Una proteína es como una cadena que tiene muchos eslabones y cada eslabón es un aminoácido. Existen aminoácidos esenciales y no esenciales, los aminoácidos esenciales son aquellos que nuestro organismo no puede sintetizar, por lo tanto requerimos obtenerlos directamente de los alimentos. Así pues sabemos que los alimentos de origen vegetal carecen de alguno de los 8 aminoácidos esenciales, pero una mezcla adecuada de los grupos de alimentos, complementan los aminoácidos faltantes y de esta manera se resuelven los déficits. Con combinaciones de alimentos tales como arroz con frijoles, alubias o lentejas, un cereal con frutos secos o semillas, leguminosas con semillas, obtendremos proteínas completas y de mucha calidad.



Sai-Med

Servicio de Ayuda Internacional de Medicina



Si llevamos una dieta que incluya huevo y productos lácteos, los cuales incluyen a los 8 aminoácidos esenciales, no tendremos ningún tipo de deficiencia de aminoácidos.

Mencionare ahora algunos de los principales micro-nutrientes y donde se encuentran:

La vitamina D: se encuentra en los productos lácteos, los huevos y alimentos enriquecidos como la margarina y puede ser sintetizada por la acción de la luz solar sobre la piel.

El Calcio: se encuentra presente en la leche de vaca y la leche de soja enriquecida, el queso, las tortillas de maíz (mixtamalizadas) las hortalizas verdes, el pan integral, los frijoles, las lentejas, las almendras, la pasta de sésamo (tahín) y el tofu.

El Hierro: Se sabe que el hierro proveniente del reino vegetal no se absorbe por sí mismo con la misma facilidad que el hierro proveniente de productos de origen animal, pero su absorción se ve favorecida por la presencia de la vitamina C. Así pues, es conveniente incluir fuentes de ambos micro-nutrientes junto.

El hierro se encuentra en los vegetales de hoja verde, germinados, cereales integrales, melaza, huevos (yema de huevo), frutas deshidratadas (especialmente dátiles e higos) y leguminosas como los frijoles. También cabe mencionar que el ácido clorhídrico del estómago facilita la absorción del hierro inorgánico proveniente del reino vegetal.

Además los requerimientos diarios de este mineral son mínimos ya que se aprovecha también el hierro de la destrucción de los glóbulos rojos (eritrocitos) que cumplieron con su ciclo de vida dentro del organismo; así que nuestro cuerpo solo absorbe la cantidad que pierde diariamente. En promedio para un adulto varón, el requerimiento diario de hierro es de 0.5-1 mg/día, entre 1.5-2.5 mg/día para una mujer embarazada, de 1mg/día para un niño promedio y en una niña adolescente aproximadamente de 1-2.5 mg/día.

Sin embargo existen factores o circunstancias que favorecen la absorción de hierro y estos son: cuando las reservas férricas (de hierro) en el organismo están reducidas, cuando la eritropoyesis está aumentada (producción de glóbulos rojos), cuando existe embarazo, y en la menstruación. Así que con una adecuada planeación de la dieta se puede obtener el hierro necesario para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

La vitamina B12: Se encuentra principalmente en productos de origen animal, por lo que los huevos y productos lácteos son una buena fuente de esta, se encuentra también en algas verdes. Es conveniente mencionar que todas las vitaminas del complejo B a excepción de la B12 se encuentran en cereales integrales en especial en el germen de trigo, verduras verdes, levaduras, semillas y frutos secos. Los vegetarianos estrictos pueden obtener esta vitamina de las algas o de algunos alimentos enriquecidos con esta vitamina como leche de soja, hamburguesas vegetales y algunos cereales para el desayuno. Sin embargo es difícil encontrar deficiencia de esta vitamina, aún en vegetarianos estrictos ya que se sabe que bacterias de la flora intestinal producen



pequeñas cantidades de esta vitamina, en la región terminal del intestino delgado (ileon) donde aún hay absorción.

El Cinc: Se encuentra en los vegetales verdes, quesos, sésamo, nueces, semillas de calabaza, lentejas y cereales integrales. Se dice que su absorción se puede ver afectada por la interferencia que se produce con los fitatos, sustancias contenidas en los cereales integrales. La fermentación de harinas integrales con levaduras, tal como ocurre en la elaboración del pan integral, disminuye los fitatos y aumenta la disponibilidad de zinc. Es importante mencionar, que el hombre tiene enzimas capaces de hidrolizar a los fitatos, lo cual favorece nuevamente la absorción de este mineral.

Los grupos de alimentos son los siguientes, y hay que consumirlos de la siguiente manera:

1. Cereales y tubérculos	“Suficientes”
2. Verduras y frutas.	“Muchas”
3. Leguminosas y productos de origen animal (quesos, huevo, yogurt).	“Pocos”

Grupo 1 y 3 hay que combinar cereales y leguminosas (arroz y frijoles, tortilla de maíz y frijoles, trigo y lentejas, arroz y soya) ya que de esa forma obtendremos una proteína completa

Vale la pena mencionar que grandes personalidades han sido vegetarianos como: Pitágoras, Leonardo de Vinci, Thoreau, Sócrates, Albert Einstein, Platón, Tolstoi, Amado Nervo, Víctor Hugo, John Harvey Kellog (creador del famoso cereal Corn-Flakes), Carlos Linneo, entre otros.

"Yo soy ferviente seguidor del vegetarianismo por principio. Mas que nada por razones morales y éticas yo creo en un orden de vida vegetariana, y ya simplemente por los efectos físicos, influirá sobre el temperamento del hombre de una manera tal que mejorará en mucho el destino de la humanidad."

A. Einstein



Sai-Med

Servicio de Ayuda Internacional de Medicina



Ahora hablemos de las ventajas de ser vegetariano, porque existen y son las siguientes:

1. Menor riesgo de morir de enfermedades crónico degenerativas como: diabetes mellitus tipo II, cáncer y cardiovasculares como infarto, aterosclerosis, etc
2. Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como infartos, presión arterial, diabetes, cáncer (en especial cáncer de colón) insuficiencia renal, problemas digestivos (constipación, colitis, diverticulitis, etc) artritis, etc.
3. Menor riesgo de sobrepeso y obesidad.
4. Una vida más larga y sana.

Así que, al ser vegetariano no solo mejoramos nuestra salud y por ende nuestra calidad de vida, sino que **no** contribuimos a la matanza de millones de vidas inocentes, **no** participamos de la destrucción de la vida de nuestro planeta y muy importante: somos respetuosos de la vida existente en este planeta que es nuestra única morada.

El ser humano posee dos manos para sembrar y cosechar, y una mente que razona para saber elegir entre dar vida o muerte a su propia vida.



REFERENCIAS:

1. MARTHA KAUFER HORWITZ. El vegetarianismo bajo la lupa. Cuadernos de Nutrición. Volumen 11. Numero 3 mayo-junio 1988.
2. HECTOR BOURGES H. Las Leguminosas en la alimentación humana 2da parte. Cuadernos de Nutrición. Volumen 10. Numero 2 marzo-abril 1987.
3. ANA ROSA MORENO. Apuntes sobre la contaminación química de los alimentos. Cuadernos de Nutrición. Volumen 10. Numero 2 marzo-abril 1987.
4. MARTHA KAUFER HORWITZ. Como sacarle jugo al hierro. Cuadernos de Nutrición. Volumen 16. Numero 3 mayo-junio 1993.
5. WILLIAM F. GANONG. Capítulos 25 y 26 FISILOGIA MEDICA. Editorial Manual Moderno. Edición 15 de la 17 edición en ingles. México D.F. 1996.
6. DR. EDUARDO ALFONSO. 'Curso de medicina natural en 40 lecciones' Editorial Kier (1era. edicion año 1943 - Buenos Aires, Argentina)
7. MARCEL HEBBELINCK, PH.D., F.A.C.S.M. Alimentación Vegetariana, Actividad Física y Practica Deportiva. Universidad Libre de Bruselas from EVU News, Número 2/96
<http://www.europeanvegetarian.org/evu/spanish/news/news962/athletic.htm>
8. VALLEJO RODRÍGUEZ LUIS. ¿Omnívoros o Vegetarianos? Lo que algunos naturalistas famosos piensan sobre esto. from EVU News, Issue 2 / 1996
9. DOLORS SÁNCHEZ PEÑAVÉR, Veterinario.
<http://www.weim.net/sanpan/BARF/lobos.htm>
10. AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. Frutas y vegetales. Es fácil aceptar "El desafío de las 5 por día". <http://www.eatright.com/nfs/nfsnc98s.html>
11. US. FOOD AND DRUG ADMINISTRATION. Department of Health and Human Services. Dieta para un corazón saludable.
<http://www.fda.gov/opacom/lowlit/shlyhart.html>
12. ANIMAL FREEDOM
<http://www.animalfreedom.org/espagnol>
13. UNION VEGETARIAN INTERNACIONAL.
<http://www.ivu.org/spanish/>

Fotos tomadas de la pagina:

<http://www.ivu.org/ave/vacas2.html>

por Francisco Martín, febrero de 2001