



EL PODER DE NUESTRAS ELECCIONES ALIMENTARIAS

Si te importan los animales, considera dejar de comerlos





UNA TENDENCIA MUNDIAL

Quizá ya hayas visto la manera en la que son tratados los animales en las granjas hoy en día. Quizá hasta hayas visto cómo son asesinados en los mataderos. Es muy probable que no te guste ver esas fotos y videos, ¿por qué? Eres una buena persona y no quieres que otros sufran innecesariamente.



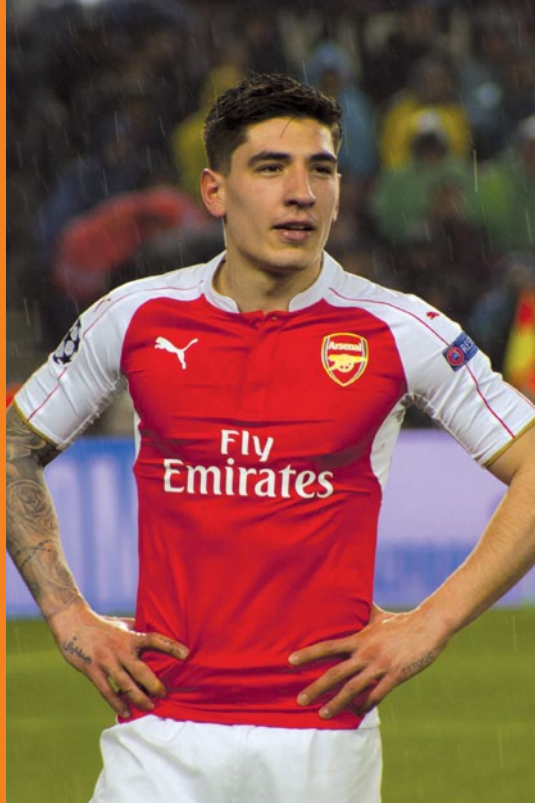
Cada vez más personas como tú están dejando a los pollos, peces y a otros animales fuera de sus platos.

El Estudio Global de Nielsen realizado en el 2016 mostró que en promedio el 4% de la población de los países de América Latina dicen llevar una alimentación vegana, es decir que no comen carne, pescado, lácteos o huevos. Millones más son vegetarianas y no comen carne ni pescado.

¡Continúa leyendo para saber si deseas ser parte de esta tendencia! Ya sea que decidas eliminar por completo el consumo de carne o sólo reducirlo, puedes hacer una gran diferencia en la vida de los animales en cada comida.

“Al principio de la temporada quise volverme vegano durante un par de semanas para desintoxicar mi cuerpo. Pero me sentí tan bien que lo he estado haciendo durante más de seis meses.”

Héctor Bellerín, futbolista



Ricky Martin, cantante

“No estoy comiendo nada de carne, y me siento increíble... Mi mente está más clara, duermo mejor, mi energía está donde se necesita.”



Ariana Grande, cantante

“Todos los animales deberían vivir felices y a salvo.”

Muchas de las prácticas rutinarias de la ganadería serían ilegales si fuesen perpetuadas contra perros y gatos.



Pollitos como Alex y Paris son arrojados vivos a una máquina trituradora.

ALEX Y PARIS

La vida de Alex y Paris comenzó en una granja, ellos fueron arrojados a la basura debido a que nacieron demasiado pequeños y no servían para el negocio de la carne. Otros pollitos en la industria



del huevo son arrojados vivos a máquinas trituradoras debido a que son incapaces de poner huevos.

Una persona que hacía reparaciones en el lugar vio cómo ponían a miles de pollitos recién nacidos en bolsas plásticas que luego cerraban para que murieran asfixiados. Le pareció tan mal, que intentó salvar a algunos de ellos.

Los pollitos fueron rescatados y emprendieron su viaje al Santuario Igualdad en Chile, su hogar definitivo.



Muchas gallinas pasan cada minuto de sus vidas amontonadas en jaulas llenas de excremento. Las jaulas son tan pequeñas que las gallinas apenas pueden voltearse y no pueden extender sus alas.



Los pollos criados para carne pasan sus vidas amontonados en inmensas bodegas. Han sido criados para crecer tan rápido que cuando cumplen un mes de nacidos, a muchos de ellos les resulta doloroso caminar. El amoniaco de sus desechos se concentra y quema su piel y sus pulmones.



Cuando los pollos se enferman, pueden ser golpeados en la cabeza con una barra de metal o son dejados agonizando hasta la muerte. En algunos mataderos los electrocutan para paralizarlos antes de cortar sus gargantas. Si esquivan la cuchilla—como sucede con muchas aves—se ahogarán en un tanque de agua hirviendo.

Una práctica cada vez más común en la industria ganadera es enjaular a las cerdas en espacios tan pequeños que ni siquiera pueden darse la vuelta mientras crían a sus cerditos.



CONOCE A WICCA

Wicca estaba siendo transportada en un camión junto con otros 30 cerdos cuyo destino era el matadero. Aterrada, saltó hacia la avenida y al hacerlo se lastimó una pata trasera.

Wicca sufrió muchos de los procesos estándar de la industria cárnica, le quitaron sus dientes, cortaron su cola y le marcaron su oreja, todo sin anestesia. Esto se hace para evitar que se lastimen, es algo común debido al hacinamiento.

Ella es muy social y disfruta de caricias, adora comer y responde cuando la llamas por su nombre. Ella ahora disfruta su vida en el Santuario Libres al Fin en México.

Las cerdas madres que son confinadas en jaulas desarrollan severos problemas psicológicos, muerden los barrotes de

las jaulas hasta quebrarse los dientes y golpean sus cabezas contra ellos.

Los cerditos a menudo nacen en las jaulas de metal. A los seis meses de edad son electrocutados o reciben un disparo en la cabeza. Algunos no mueren al instante y son ahogados en agua hirviendo.





Con tan sólo unos minutos de nacida, no volverá a ver a su madre jamás.

LA LECHE LASTIMA A LAS VACAS

Las vacas en Perú producen en promedio 6.3L de leche al día y se busca elevar esta cifra a 8.4L por vaca. La producción de tanta leche provoca el engrandecimiento y ruptura de las ubres. Las vacas pueden sufrir de problemas en las pezuñas debido a las terribles condiciones (foto a la derecha).

Con el fin de producir grandes cantidades de leche, una vaca debe ser preñada cada año. A pesar de que el vínculo entre la madre y el bebé es uno de los más fuertes en la naturaleza, los becerros de la industria de la leche son separados de sus madres a las pocas horas de nacidos, nunca volverán a estar juntos.

La esperanza de vida de una vaca es de veinte años, pero en las granjas lecheras modernas son sacrificadas a los cinco

años, cuando su producción de leche comienza a disminuir.



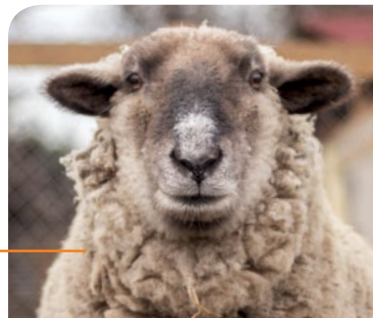


CONOCE A QUIENES SALVAS

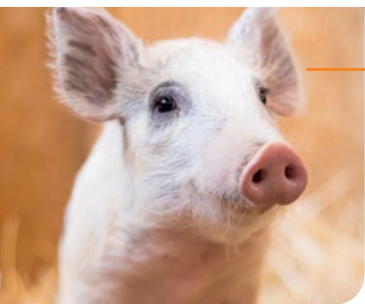
Economistas de la agricultura han descubierto que cuando la gente come menos carne, los productores crían y matan a menos animales. Aquí están algunos de los individuos que ayudas a salvar cada año:



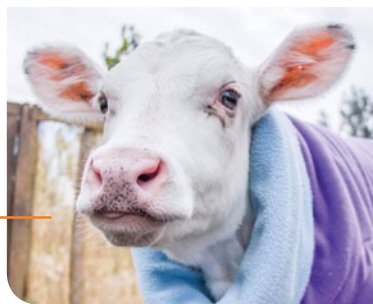
Gallinas como Isabel



Ovejas como David



Cerdos como Tomás



Vacas como Alba



Los peces son animales sensibles e inteligentes. Cada vez hay más evidencia científica que demuestra su capacidad de sentir dolor y miedo.

Aproximadamente la mitad de los peces consumidos por la humanidad no provienen de la naturaleza. Tienden a ser criados en espacios reducidos y abarrotados donde el estrés y el hacinamiento provocan muertes y enfermedades. Debido al estrés, los peces algunas veces arrancan las aletas, colas y ojos de otros peces.

En la pesca a mar abierto, los peces que son sacados del agua se asfixian cuando sus branquias colapsan. Pueden tardar hasta diez minutos en morir. Cuando son arrastrados desde lo profundo del océano, sus ojos se abultan y sus estómagos se voltean de adentro hacia afuera por el cambio de presión.

Los peces tienen memoria de largo plazo y son lo suficientemente inteligentes para aprender trucos. Al igual que otros animales considerados de granja, los peces son a menudo maltratados, simplemente no pueden gritar.

Peces como esta hermosa trucha





“Todos los días me encuentro con atletas que están haciendo la transición a un estilo de vida vegano. También estamos viendo a las y los mejores atletas del mundo eligiendo el veganismo y siendo la voz de los animales. ¡El futuro es vegano!”

Vanessa Espinoza, entrenadora física y de nutrición, plantbasedmuscles.com

LA CARNE Y EL HOMBRE

La industria de la carne se enfoca principalmente en los hombres, presentando su consumo como algo masculino, sin embargo, hombres de mediana edad mueren de enfermedades del corazón en tasas mucho mayores que las mujeres. Investigaciones muestran que la salud de los hombres se beneficia aún más que la de las mujeres cuando se hacen vegetarianos—¡la carne y la industria de la carne no son amigos del hombre!

El creciente número de fisiculturistas y personas que se dedican al levantamiento de pesas siendo veganas demuestra que no necesitas productos de origen animal para generar músculo.

“Soy grande, fuerte y vegano... eso me hace muy feliz.”

Sebastián Blue, atleta y entrenador vegano de No Pain All Gain



LAS PLANTAS Y LA PROTEÍNA



Lentejas



Maní



Quinoa



Frijoles negros

Los alimentos vegetales contienen todos los aminoácidos esenciales—los bloques de construcción que forman las proteínas. Para cubrir los requerimientos de proteína y para satisfacerte, es importante asegurarse de que estás comiendo alimentos de origen vegetal con alto contenido proteico.

Las opciones más fáciles son las carnes veganas, que están llenas de proteínas. Las legumbres—maní, frijoles, lentejas y arvejas—y los alimentos elaborados a partir de ellos también son altos en proteínas.

ACERCA DE LA SOYA

Los alimentos de soya—como el tofu, tempeh y la leche de soya—son altos en proteína. La industria de la carne ha visto a la soya como una amenaza, es por eso que promueve una propaganda en contra de la misma, pero no te dejes engañar—todos los organismos científicos legítimos consideran que la soya es segura.



Dicho esto, no hay problema si eres una persona vegana que no consume soya—¡hay muchas alternativas!

NUTRICIÓN

Una dieta basada en plantas puede disminuir los niveles de colesterol y presión arterial, reducir en gran medida el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y proporciona más antioxidantes, fibra y vitamina C—esto en comparación con la dieta peruana estándar—pero hay algunos nutrientes a los cuales debes prestar atención a largo plazo.



ASEGURA UNA NUTRICIÓN ÓPTIMA

- Un multivitamínico diario con vitamina B12 cubrirá la mayoría de tus necesidades básicas.
- Para el calcio, consume muchos vegetales de hoja verde, naranjas, o leches vegetales y jugos de naranja fortificados con calcio.
- Para el hierro, consume verduras, frijoles, avena, cañihua o cebada con una fuente de vitamina C—esto incrementará significativamente la absorción de hierro.

PRODUCTOS QUE PUEDES PROBRAR



COMIDAS QUE YA DISFRUTAS

Oponerte a la explotación animal no significa dejar de comer delicioso— ¡comer vegano no se trata de ensaladas y restricciones!

Las papas fritas, galletas y barras de chocolate veganas están en todas partes. Ha habido un incremento en helados hechos a base de soya, coco, almendras, arroz ¡y más! Platillos como el ceviche

de chocho o tarwi, mazamorra morada, picarones, yuquitas fritas y el escribano Arequipeño son excelentes opciones. Hay comida vegana para cada ocasión—y las opciones siguen aumentando a medida que las personas se oponen a la explotación de los animales y crean una demanda por estos productos.



Picarones



Ceviche de chocho



Yuquitas fritas



Mazamorra morada

COMIENDO FUERA DE CASA

RESTAURANTES INTERNACIONALES

ITALIANO



ESTADOUNIDENSE



ÁRABE



HINDÚ



MEXICANO



CHIFA



VISITA RESTAURANTES DE DISTINTAS CULTURAS

Muchas diferentes culturas preparan platillos que ya son veganos, lo cual los convierte en una excelente opción. La comida peruana tradicional ya incluye muchos ingredientes vegetales y es fácil adecuar estos platillos a tus necesidades, lo mismo sucede con la comida italiana, chifa, mexicana, hindú, árabe, japonesa ¡y más!

¡¡INTÉNTALO!



Las experiencias comiendo en restaurantes para personas nuevas en el veganismo puede ser desalentadora en ocasiones, pero creemos firmemente que es posible comer vegano casi en cualquier lugar—y no necesariamente pidiendo sólo ensaladas. Recuerda que mientras más opciones veganas se pidan en restaurantes, estos negocios sabrán que hay clientes que tienen interés en estos platillos.

¡SÉ PARTE DEL CAMBIO!

¡Puedes reemplazar los productos de origen animal por algo mejor!

Estudios señalan que las personas que hacen una transición donde eliminan los productos de origen animal de manera gradual, son más propensas a seguir con este tipo de alimentación.

Debido a que muchos más pollos mueren para producir la misma cantidad de carne que las vacas y cerdos, vas a evitar que más animales mueran dejando el pollo primero.

No tienes que dejar de comer tus platillos favoritos, carnes vegetales con alto contenido de proteína están disponibles en el mercado.

Concéntrate en los cientos de nuevos alimentos que puedes integrar en tus comidas—¡inclúyelos en tu rutina hasta que ya no haya lugar para los productos de origen animal!

¡Gracias por preocuparte por el sufrimiento de individuos que no tienen el poder de defenderse por sí mismos!



Es importante cambiar a tu propio ritmo, pero debes saber que con cada paso que das hacia la eliminación de los productos de origen animal estarás contribuyendo a una causa importante



PO Box 1916, Davis, CA 95617 • VeganOutreach.org/Contacto

Photo copyrights: Diana Dauer (cover upper); Archant CM Ltd (cover lower); Museo Mutante (p2 upper); Farm Sanctuary (p2 lower); P.3 Hubert Burda Media: Bambi 2014, Berlin (CC BY-NC-SA 2.0) (p3 upper); Jason Merritt/Getty Images (Public Domain Mark 1.0) (p3 lower); Jordi Gras (CC BY-NC-ND 2.0) (p3 lower); Anonymous for Animal Rights, Israel (p4 upper); Santuario Igualdad (p4 lower); Humane Society of the United States (p5 upper); Animal Equality (p5 middle); Mercy For Animals (p5 lower); Animal Equality (p6 upper); Santuario Libres Al Fin (p6 lower); Jo-Anne McArthur (p7 all); Emmanuel Márquez (p8 upper); Katia Rodríguez (p8 hen); Santuario Igualdad (p8 sheep, pig, cow); Katia Rodríguez (p9 upper); Engbretson Eric (CC0) (p9 lower); Sebastián Blue @nopain_allgain (p10 lower); Serena Epstein (CC BY-NC-SA 2.0) (p11 Lentejas); (CC0) Creative Commons (p11 Mani); (CC0) Creative Commons (p11 Quinoa); Paul Goyette (CC BY-NC-SA 2.0) (p11 frijoles negros); (4.0 BY-NC) Creative Commons (p12 upper); (CC0) Creative Commons (p13 yucas fritas); i Nao (CC BY-ND 2.0) (p13 picarones); Jaime Xenius (CC BY-SA 2.5) (p13 ceviche de chocho); Perudelights.com (p13 mazamorra morada); iStock.com/dulezidar (p14 Italian); (CC) SweetOnVeg (p14 veggie burger); iStock.com/kcline (p14 Middle Eastern); Shutterstock/bonchan (p14 Indian); Brownble.com (p14 Mexican); ilovevegan.com (p14 Chinese); Follow Your Heart (p14 lower); Museo Mutante (p15 lower); Santuario Igualdad (p16 back cover upper).



DALE UNA OPORTUNIDAD

¡GRATIS!

Encuentra recetas y consejos de salud, visita: ComeVeg.com

NUESTRAS REDES SOCIALES

 Facebook: [Vegan Outreach en Español](https://www.facebook.com/VeganOutreach)

 Instagram: [@VeganOutreach_esp](https://www.instagram.com/VeganOutreach_esp)

¡ÚNETE AL EQUIPO DE VOLUNTARIADO!

Para repartir esta información:

VeganOutreach.org/pdu

¿Qué opinas de nuestro folleto?

Cuéntanos: VeganOutreach.org/Contacto



Rev 8/18