

GUÍA DE INICIACIÓN AL VEGANISMO

TODO LO QUE NECESITAS PARA LUCHAR CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO CON UN CAMBIO DE ALIMENTACIÓN



Million Dollar
Vegan



GRACIAS. TU APOYO PUEDE SALVAR
EL MUNDO, LITERALMENTE.
HAGÁMOSLO POSIBLE JUNTOS.

Genesis Butler





CONTENIDOS

03 | ¿QUÉ ES EL VEGANISMO?

04 | ¿POR QUÉ SER VEGANO?

- EL PLANETA
- SUSTENTABILIDAD
- BENEVOLENCIA
- LOS ANIMALES
- SALUD

12 | DIEZ PREGUNTAS MÁS FRECUENTES SOBRE EL VEGANISMO

16 | ROMPIENDO LOS MALOS HÁBITOS

17 | DIEZ CONSEJOS PARA COMENZAR

19 | NUTRICIÓN VEGANA

21 | IDEAS DE COMIDAS

22 | COMER FUERA DE CASA SIENDO VEGANO

23 | INSPIRACIÓN VEGANA

25 | DIEZ CONSEJOS PARA NAVEGAR POR UN MUNDO NO VEGANO

27 | ¿QUÉ SIGUE AHORA?

28 | APÉNDICE



¿QUÉ ES EL VEGANISMO?

Una dieta vegana no contiene productos animales o sus derivados. Esto incluye los elementos evidentes como: carne, pescado, huevos, lácteos y miel; pero, los veganos también evitan los ingredientes ocultos de procedencia animal como: la gelatina, la cochinilla y el cuajo. Entonces, ¿qué comen los veganos? La respuesta a eso es: al igual que todos los demás, solo que eligen versiones basadas en plantas.

En la actualidad, todos los ingredientes y productos derivados de animales tienen una alternativa vegetal. Hay quesos, leches, yogures, helados, embutidos, salami y tocino; incluso, hay filetes y hamburguesas con una apariencia, un sabor y una textura similar a la carne, pero que están hechos completamente a base de plantas. Con todos estos productos y más, tan deliciosos y convenientes, significa que sólo necesitamos hacer pequeños cambios en nuestra dieta para crear una gran diferencia en el mundo.

No olvidemos las 20,000 plantas comestibles que existen en el mundo y que nos ofrecen una gama abrumadora de vegetales, granos, frutas, especias, nueces, legumbres y tubérculos. ¡Ser vegano ciertamente no significa vivir con limitaciones!



¿POR QUÉ SER VEGANO?

Millones de personas en todo el mundo, han optado por llevar una dieta a base de plantas, y cada una de ellas tiene su propia razón para hacerlo. Pero, donde quiera que vaya y a quien quiera que pregunte, existen cinco razones poderosas que surgen una y otra vez. Las razones son:

- > **PROTEGER EL PLANETA.**
- > **AYUDAR A ALIMENTAR A LA POBLACIÓN MUNDIAL.**
- > **REDUCIR EL SUFRIMIENTO DE LOS ANIMALES.**
- > **MOSTRAR BENEVOLENCIA A TODOS LOS SERES VIVOS.**
- > **MEJORAR SU PROPIA SALUD.**



PARA PROTEGER EL PLANETA

En los últimos años, hemos sido responsables de la destrucción de los bosques, la contaminación de la tierra, de las vías fluviales, y la extinción de innumerables especies. Hemos sido testigos de tormentas nunca antes vistas, incendios forestales, escasez de agua, decoloración de corales, zonas muertas en los océanos, olas de calor, aumentos del nivel del mar, capas de hielo deritiéndose y devastadoras inundaciones. Nuestro consumo de productos de animales está conduciendo la devastación global.¹

CAMBIO CLIMÁTICO

La ganadería es uno de los principales contribuyentes de las emisiones que están cambiando el clima. De hecho, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura ha declarado que la ganadería es responsable del 14.5 por ciento de las emisiones inducidas por el hombre, lo que hace que los productos animales sean más contaminantes que todos los automóviles, aviones, trenes y barcos del planeta.²

La situación es muy grave. El Panel Intergubernamental del Cambio Climático de las Naciones Unidas (IPCC) ha advertido que se deben hacer cambios urgentes y drásticos en la forma en que vivimos si queremos mantener el aumento de la temperatura global en no más de 1.5 grados por encima de los niveles preindustriales. Cualquier valor por encima de este nivel empeorará significativamente los riesgos de sequía, inundaciones, calor extremo y pobreza para cientos de millones de personas.³

El IPCC ha dejado en claro que tenemos hasta el 2030 para reducir nuestras emisiones, y cada uno de nosotros debemos estar conscientes de nuestros propios estilos de vida, no sólo cómo viajamos, cómo calentamos y alumbramos nuestros hogares y cuántos hijos tenemos; sino también, la comida que comemos. Para evitar un cambio climático catastrófico debemos reducir drásticamente el consumo de productos animales, o mejor aún, eliminarlos por completo.

LA ESCASEZ DE AGUA

La mayoría de nosotros que tenemos abundante agua fresca, rara vez pensamos en la escasez de agua en todo el mundo; sin embargo, hay 844 millones de personas sin acceso a agua potable, y 300,000 niños mueren cada año de diarrea, debido al agua sucia y a la higiene deficiente.⁴ Se espera que la situación empeore a medida que los efectos del cambio climático se hagan sentir y, como suele ocurrir, los más pobres del mundo serán los que más sufran.

Sin agua, no hay vida. Y si bien la superficie de nuestro planeta está cubierta fundamentalmente por agua, solo el tres por ciento es dulce, y solo un tercio de ella está disponible para uso humano.⁵ Así que debemos tener cuidado de cómo usamos este precioso recurso.

A nivel mundial, la agricultura utiliza el 70 por ciento de toda el agua disponible,⁶ pero es la ganadería la que más demanda este recurso. Esto se debe a que se requieren 15.000 litros de agua para obtener un kilo de carne, pero solo 1.500 litros de agua para obtener un kilo de granos.⁷ Se dice que los cerdos son los animales más sedientos, y que con el agua que estas granjas utilizan podrían abastecer a toda una ciudad.⁸ Para cultivar los alimentos de una persona que come carne, se requiere tres veces más agua que para una persona que es vegana.⁹

Las naciones ricas pero con escasez de agua, como Arabia Saudita y Sudáfrica, ya están rentando millones de hectáreas de tierras de cultivo en otros países para eliminar la presión de sus propios suministros, pero todo esto es exportar el problema a otras regiones con escasez de agua.¹⁰

Para asegurarnos de no desperdiciar este líquido esencial para el sustento de la vida, debemos poner fin a nuestra dependencia en los productos de origen animal.



CONTAMINACIÓN

Cada año se crían 70 mil millones de animales¹¹ y cada uno produce desechos. Hay mucho más estiércol líquido de lo que se puede esparcir sobre la tierra como fertilizante o echar por un desagüe, y el estiércol se tiene que ir a alguna parte. Por lo general, se “almacena” en lagunas gigantescas donde emite gases tóxicos que han matado a muchos trabajadores agrícolas^{12, 13, 14} y, a menudo, se filtran o se desbordan y causan devastación en la tierra colindante y en las vías fluviales.

Una vez en el nivel freático, amenaza el suministro de bebidas para consumo, daña los humedales¹⁵ y alimenta el crecimiento rápido de algas que, a su vez, destruye la vida acuática.¹⁶ En los Estados Unidos, Europa y Asia, decenas de miles de millas de ríos se contaminan con estiércol líquido cada año.¹⁷



DEFORESTACIÓN Y PÉRDIDA DE ESPECIES

La agricultura animal, no solo requiere más energía y agua que la agricultura de plantas, también requiere más tierra, mucho más tierra. Con el fin de producir más espacio para el pastoreo del ganado y cultivar lo necesario para alimentarlos, se han arrasado grandes extensiones de bosques y otros antiguos hábitats. Las personas y los animales que alguna vez vivieron allí, son desplazados o asesinados.

Tal destrucción sin sentido ha llevado a la extinción a especies enteras. De hecho, el 60 por ciento de las poblaciones de animales han sido eliminadas desde 1970.¹⁸ Esto ha llevado a algunos científicos a declarar que estamos entrando en la sexta extinción masiva del mundo y la primera en ser causada por una sola especie.¹⁹

Las tres causas señaladas para esta masacre sin precedentes son:

- 1. Destrucción de hábitats, en gran parte para crear tierras de cultivo.**
- 2. Animales salvajes en peligro de extinción al ser cazados para consumo en zonas rurales.**
- 3. Pesca excesiva²⁰**

Para 2050, se espera que África pierda el 50% de sus aves y mamíferos, y es probable que las industrias pesqueras asiáticas colapsen por completo. La pérdida de plantas y la vida marina, reducirá la capacidad de la Tierra para absorber carbono, lo que agravará los efectos del cambio climático.²¹

El director del Convenio sobre la Diversidad Biológica de las Naciones Unidas, ha advertido que los gobiernos internacionales solo tienen dos años para lograr un acuerdo que detenga esta destrucción.²²

Cada uno de nosotros podemos hacer nuestra parte, comiendo alimentos de origen vegetal.

OCÉANOS QUE ESTÁN MURIENDO

Más del 30 por ciento de las áreas de pesca del mundo, ya han llegado más allá de sus límites biológicos o necesitan medidas drásticas para que vuelvan a su equilibrio²³ y poblaciones marinas enteras están al borde del colapso.²⁴

Las enormes redes arrastran trillones de peces desde los océanos. Entre las especies “objetivo” se encuentran las “capturas fortuitas”: animales que no se pretendían pescar pero que fueron capturados “accidentalmente”. Estas incluyen ballenas, delfines, marsopas, tiburones, estrellas de mar, esponjas, tortugas e incluso aves marinas que se zambullen, como la icónica especie albatros.²⁵ Especies como el delfín de Maui y la ballena Franca del Atlántico Norte se encuentran al borde de la extinción.^{26, 27}

La industria que cultiva peces en granjas, hace poco para proteger a los peces silvestres; ya que, el alimento para peces de granja está compuesto por sus primos, los peces silvestres, que fueron arrastrados desde los océanos. A menudo, para agravar el problema, su alimento también incluye soja, que se cultiva en tierras deforestadas.



‘Una dieta a base de plantas, es probablemente la manera más eficaz de reducir tu impacto en el planeta Tierra, no solo los gases de efecto invernadero, sino la acidificación global, la eutrofización, el uso de la tierra y el uso del agua.’²⁸

Joseph Poore, investigador de la Universidad de Oxford, 2018

PARA AYUDAR A ALIMENTAR A LA POBLACIÓN MUNDIAL

Mientras más carne comemos, menos comida hay para alimentar a otras personas. Esto se debe a que, los animales de granja no son un alimento eficiente. Sencillamente, obtenemos menos calorías en la carne, la leche y los huevos de lo que se necesita para producirlos.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, lo expresa de esta manera: "Cuando el ganado se cría en sistemas intensivos, convierte los carbohidratos y las proteínas, que de otro modo podrían ser consumidos directamente por los seres humanos y los utiliza para producir una menor cantidad de energía y proteínas".²⁹

En total, un tercio de la cosecha mundial de cereales y el 90 por ciento de la cosecha mundial de soya se destina a los animales de granja.³⁰ Si estos cultivos estuvieran disponibles para la gente, hoy podríamos erradicar el hambre en el mundo, en cambio, esta noche, 815 millones de personas se irán a dormir con hambre.³¹

Comer carne no es sostenible. Estamos dejando sin alimentos a las personas.



EL RESPETO, LA COMPASIÓN Y EL AMOR POR TODOS LOS SERES VIVOS Y POR EL MUNDO, ES VIVIR EN ARMONÍA, TODOS ESTAMOS CONECTADOS.

Daniela Sarfati

actriz





REDUCIR EL SUFRIMIENTO DE LOS ANIMALES

No se puede evitar el hecho de que los animales son asesinados por su carne. La mayoría de la gente no conoce la magnitud de los animales que son asesinados, las dimensiones del sufrimiento involucrado, y que millones de animales mueren en la industria de lácteos y huevos.



Esto se debe a que, los polluelos machos nacidos en la industria del huevo, y los terneros nacidos en la industria lechera, no son deseados. Los polluelos machos no pueden poner huevos; los terneros machos no pueden producir leche. Entonces, millones de pollitos de un día de nacidos son gaseados o triturados, mientras que los terneros de un día de edad pueden ser asesinados en el suelo de las granjas.

Los pollos son probablemente quienes soportan el peor sufrimiento en la escala más grande; pero, la cría industrial es una experiencia verdaderamente terrible para cualquier animal. Hacinados dentro de cobertizos, o bodegas de almacenamiento, los animales viven y mueren en su propia suciedad. Para los pollos, patos y pavos, donde la cantidad de animales que hay dentro de un cobertizo es impresionante, el cuidado individual es imposible, por lo que millones sufren y mueren sin ver a un veterinario o sin haber recibido tratamiento.

Las cerdas son tratadas como máquinas de crías. Dentro de las granjas industriales, las cerdas están atrapadas dentro de las pequeñas jaulas de parto, donde no pueden ni darse la vuelta, no pueden acariciar a sus recién nacidos, y deben permanecer atrapadas en esas jaulas, mientras sus crías se alimentan de ellas. En pocas semanas, sus crías son separadas de sus madres y enviadas a engordar, y su madre pronto volverá a ser preñada.

Las crías hembras de las vacas lecheras, también serán apartadas de su madre a los días de haber nacido, para evitar que beban su propia leche, la misma que la gente quiere tomar. Las vacas sufren durante días por la pérdida de sus crías³² y lloran repetidamente para que les sean devueltas.

Cualquiera que sea la especie, cualquiera que sea el método de producción, los animales sufren. Las ovejas pueden verse contentas en el campo, pero una proporción significativa de ovejas son cojas y ni siquiera caminan a menos que sea absolutamente necesario porque es demasiado doloroso hacerlo. ¿Alguna vez te has preguntado por qué las ovejas nacen todas al mismo tiempo? Es porque su reproducción no es natural. Las ovejas de cría tienen implantes de hormonas debajo de su piel o esponjas insertadas en sus vaginas para sincronizar la fertilidad del rebaño. En algunos países, la inseminación de ovejas se realiza mediante cirugía.

Hay miles de historias similares de sufrimiento oculto en la cría de animales, y absolutamente nada de esto es necesario.

MOSTRAR BENEVOLENCIA A TODOS LOS SERES VIVOS

Cada vez más, los humanos tienen dominio sobre los peces, las aves y todos los bondadosos seres vivos que se mueven en la Tierra; pero, ahora las personas están eligiendo un camino compasivo en lugar de ser parte de un sistema de explotación cruel y despiadado.



En el principio de la Biblia, se dice que Dios nos dio a comer cada semilla, fruto y planta verde. Sin embargo; a pesar de tener acceso a una gran cantidad de alimentos de origen vegetal, la gran mayoría de los cristianos, personas de otras religiones y sin religión, aún consumen carne y otros productos de origen animal.

A nivel mundial, cada año, se les quita la vida a más de 70 mil millones de animales terrestres para poder satisfacer el apetito de la gente.³³ Es verdad, no somos nosotros quienes les quitamos a sus crías mientras las madres gritan por ellas, o las empujamos con palos cargados eléctricamente, o les cortamos sus gargantas; pero, cuando compramos carne estamos pagando para que otra persona haga todas esas cosas y más, por nosotros.

Al evitar la matanza de animales, también evitamos el trauma causado a las personas quienes están a cargo de matarlos. El trabajo en los mataderos, se ha relacionado con el trastorno por estrés postraumático, el estrés traumático inducido por la perpetración, así como el abuso del alcohol y las drogas.³⁴ Quienes realizan ese trabajo, pueden sufrir graves impactos psicológicos, que los afectan a ellos y a sus familias, pero también a la sociedad en general. El trabajo en los mataderos, se ha relacionado con un aumento de tasas de criminalidad y el aumento de los incidentes de abuso doméstico.³⁵

Muy pocas personas en la tierra necesitan de la carne, de los huevos y de los productos lácteos para poder sobrevivir. Para la mayoría de nosotros, todos los nutrientes que necesitamos se pueden obtener fácilmente de las plantas. Y esto nos lleva a la pregunta: si podemos vivir sanos y felices mostrando benevolencia a todos los seres vivos, ¿por qué no lo hacemos?

PARA MEJORAR LA SALUD

Llevar una dieta a base de plantas reduce el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Mientras que, los veganos generalmente tienen niveles de colesterol más bajos, presión arterial más baja y son más delgados que los omnívoros. Dado que estos están entre las principales causas de mortalidad más grandes del mundo, ¡esta lista de beneficios para la salud es bastante convincente!

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Los productos de origen animal contienen altos niveles de grasa saturada que pueden elevar el colesterol y aumentar nuestro riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Por el contrario, la mayoría de las plantas son bajas en grasas saturadas y no contienen colesterol; por lo que, una dieta llena de productos vegetales y granos enteros como, leguminosas, frutas y verduras, pueden ayudar a reducir el colesterol en la sangre y proporcionar una alimentación saludable para el corazón.³⁶ Nunca es demasiado tarde para empezar a proteger tu corazón. Cada día más médicos están descubriendo que pueden revertir la enfermedad cardíaca en pacientes que incorporan a su vida una dieta basada en plantas.

DIABETES TIPO 2

El hecho de que la diabetes ahora sea tan común, no le resta importancia a su gravedad ya que puede ocasionar complicaciones como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, daño a los nervios, enfermedad renal, ceguera, úlceras en las piernas y enfermedad vascular periférica, que puede provocar una amputación de pie o alguna extremidad. La buena noticia es que esta condición potencialmente devastadora, se puede prevenir mediante cambios en el estilo de vida. Las personas que consumen una dieta basada en plantas son solo una pequeña fracción de los casos de diabetes en comparación con aquellos que comen carne con regularidad.³⁷



'Se ha demostrado que los alimentos de origen vegetal, especialmente las frutas y verduras, nueces, legumbres y semillas, ayudan en el tratamiento de muchas enfermedades crónicas y a menudo se asocian con tasas más bajas de diabetes tipo 2, menos hipertensión, niveles más bajos de colesterol y menos cáncer.'³⁸

Diabetes Reino Unido



CÁNCER

En 2015, la Organización Mundial de la Salud anunció que contaba con pruebas suficientes de estudios epidemiológicos para clasificar la carne procesada como carcinógena para los seres humanos.³⁹ Esto significa que están convencidos de que las salchichas, el tocino, el chorizo, el salami y cualquier otra carne que haya sido ahumada, curada o procesada de otra manera, pueden causar cáncer.⁴⁰ En este caso, determinaron que comer carne procesada causa cáncer colorrectal, y también se observó una asociación con el cáncer de estómago.

Además, la carne roja sin procesar también se clasificó como “probablemente carcinógena” para los humanos. La evidencia más sólida de una relación con el consumo de carne roja, es el cáncer colorrectal, pero también hay evidencia de vínculos con el cáncer de páncreas y el cáncer de próstata.

Desde hace tiempo se sabe que los alimentos de origen vegetal son protectores; y se estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras causa alrededor del 14 por ciento de las muertes por cáncer gastrointestinal en todo el mundo.⁴¹ Ahora, parece que no es sólo la falta de vegetales lo que aumenta el riesgo de cáncer, sino el consumo de carnes rojas.



SALUD MUNDIAL

Mientras que estas enfermedades pueden ser devastadoras para quienes las padecen y para sus seres queridos, la cría de animales tiene la capacidad de destruir la salud humana a escala mundial. Hoy en día, se cree que muchas de las enfermedades infecciosas que padecen las personas, como la tosferina, la lepra y el sarampión, se originaron en los animales que criamos. La transmisión de enfermedades de los animales a las personas está lejos de haber terminado. La influenza aviar (“gripe aviar”) todavía infecta y mata a las personas cada año.⁴²

La Organización Mundial de la Salud afirma: “Se desconoce si los virus de la influenza aviar, porcina y otros virus de la gripe que actualmente circulan, darán lugar a una futura pandemia. Sin embargo, la diversidad de los virus de la influenza zoonótica que han causado infecciones humanas es alarmante”.⁴³

Y hay otra práctica en la industria ganadera que podría tener un impacto aún mayor en la población humana mundial: el uso excesivo de antibióticos.

La ganadería intensiva estresa a los animales y debilita su sistema inmunológico, a la vez que los expone a la miseria. Como era de esperar, las enfermedades en tales granjas son frecuentes. Pero, en lugar de proporcionar mejores condiciones, la industria inyecta antibióticos a los animales y, al abusar de ellos, han permitido que surjan cepas de superbacterias resistentes a los antibióticos.

En la Unión Europea, el uso de antibióticos con fines no medicinales, incluida su adición en la alimentación para los animales de granja, está prohibido desde 2006.⁴⁴ La cantidad de antibióticos administrados a los animales de granja en el Reino Unido, ha ido disminuyendo lentamente en los últimos años. Sin embargo; en otras partes del mundo, las cosas están peor y los gobiernos hablan de “decenas de millones de muertes” si no se hace algo.⁴⁵

Seguramente, poner en peligro millones de vidas humanas es un precio demasiado alto para pagar por comer carne.



AÑOS DE PROGRAMACIÓN CULTURAL NOS HAN ENSEÑADO A AMAR A ALGUNOS ANIMALES MIENTRAS COMEMOS A OTROS, CUANDO EN REALIDAD, TODOS LOS ANIMALES SON SERES SENSIBLES CON LA CAPACIDAD DE SENTIR, TANTO FÍSICA COMO EMOCIONALMENTE.

Kat von D

modelo y empresaria

DIEZ PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL VEGANISMO

1

¿QUÉ DIFERENCIA PUEDE HACER UNA PERSONA?

Se calcula que cada persona come más de 7.000 animales a lo largo de su vida; por lo que, simplemente elegir no hacerlo, salvará muchas vidas.⁴⁶ Eso es un montón de explotación, animales vivos transportados por largas distancias, uso de antibióticos y masacre que, simplemente, no sucederá.

Nuestras emisiones de carbono también se reducirán significativamente, y se necesitará mucha menos tierra y agua para cultivar nuestros alimentos. Aunque estos son beneficios significativos, estos impactos se magnifican aún más porque no vamos a ser las únicas personas veganas. Hay millones de personas que optan por comer sólo alimentos sin animales y, juntos, podemos reducir los efectos del cambio climático, salvar miles de millones de vidas y reducir enormemente la cantidad de tierra necesaria para la alimentación; lo que significa que, los hábitats naturales, pueden proporcionar hogares para la vida silvestre, y los granos pueden estar disponible para personas hambrientas en lugar de ser para alimentar a los animales de granja.

Cuando donamos unas monedas en una caja de caridad, sabemos que nuestra contribución no será suficiente para curar el cáncer por sí sola. Sabemos que, sólo cuando miles de personas dan sus monedas, las cosas realmente cambiarán, y lo mismo cuando comemos una dieta basada en plantas. Estamos haciendo nuestra pequeña aportación para hacer del mundo un lugar más amable y seguro.

2

¿DE DÓNDE OBTIENEN LA PROTEÍNA LOS VEGANOS?

Por alguna razón, persiste el mito que necesitamos carne para obtener proteínas. Sin embargo, casi todos los alimentos contienen proteínas y una dieta basada en plantas puede satisfacer nuestras necesidades de proteínas.

Existen excelentes fuentes vegetales de proteína como: frijoles y legumbres (incluidos los frijoles negros, garbanzos, lentejas, habas, pallares, habichuelas); nueces; vegetales verdes (brócoli, algas, espinaca) y cereales (como el arroz, la pasta, la quinoa, el trigo y la avena).

Los que llevan una dieta variada basada en plantas, obtendrán más que suficiente proteína. Como por ejemplo, este plan de comidas típicas de un día, aporta mucha más proteína de la que se necesita:

- **Desayuno:** yogurt de soya con frutas y mantequilla de maní en un pan tostado.
- **Almuerzo:** un burrito de frijoles con hummus y ensalada
- **Cena:** quesadillas de champiñones y verdura fresca.

Hay aplicaciones para aquellos que desean controlar la cantidad de proteínas que consumen, pero recuerda esto: algunos de los animales más poderosos del planeta son veganos, ¡nadie le pregunta a un rinoceronte de dónde obtiene su proteína!



3

¿LOS PECES SIENTEN DOLOR?

El dolor es algo difícil de evaluar en cualquier especie, incluso en los humanos. No siempre podemos ver el dolor de otra persona, pero podemos escucharlo, describirlo y confiar en que lo que dice es cierto. No es tan sencillo evaluar el dolor en especies que no hablan nuestro idioma. Entonces, los científicos han encontrado dos formas de determinar si es probable que otras especies sientan dolor:

1) ¿Tienen todas las características fisiológicas necesarias que les permitan sentir dolor?

2) ¿Se comportan como si sintieran dolor?

En el caso de los peces, la respuesta a ambas preguntas es: sí.

Los peces tienen receptores del dolor, por lo cual sería extraño si no pudieran sentirlo. También producen sustancias conocidas como encefalinas que alivian el dolor de la misma manera que lo hacen en los vertebrados como nosotros.

Las investigaciones, también han demostrado que muchas especies marinas tienen aversión a las sustancias nocivas. Cuando se lesionan, se frotan en el área afectada o se esconden de lo que los lastima. Se comportan exactamente de la misma manera que nosotros lo haríamos si tuviéramos dolor, pero no pudiéramos hablar.

La evidencia es sólida y se hace más fuerte con el tiempo, pero incluso si no lo fuera, ¿no deberíamos ser considerados y tratar a las especies marinas con cuidado y compasión?

4

¿LA SOYA BAJA LA TESTOSTERONA EN LOS HOMBRES?

La soya no tiene ningún efecto conocido sobre los niveles de testosterona en los hombres.

La soya contiene fitoestrógenos naturales conocidos como isoflavonas, y estos se parecen químicamente al estrógeno. Hace algún tiempo, esto llevó a los investigadores a suponer que se comportaría igual que el estrógeno, pero no lo hace, y muchos proyectos de investigación han llegado a la conclusión de que esta suposición inicial fue un error.

Un estudio sugiere que las isoflavonas de soya tienen solo 1 / 10,000 de la potencia del estrógeno "real"⁴⁷ Otro estudio examinó a siete hombres jóvenes sanos que comieron mucha soya y no encontraron cambios en el estrógeno, ni en la testosterona libre. Sin embargo; sí encontró algunos beneficios positivos para el consumo de soya, incluida una mejora en el rendimiento cognitivo espacial.⁴⁸

Se han realizado tantas investigaciones sobre la soya y la testosterona que un grupo de investigadores reunió todos los datos disponibles en un gran meta-análisis. Observaron 15 estudios controlados con placebo y 32 informes sobre 36 grupos de tratamiento y concluyeron: "Los estudios clínicos no muestran efectos de la proteína de soya ni de las isoflavonas sobre las hormonas reproductivas en los hombres".⁴⁹

Sin embargo; lo que la investigación ha demostrado es que el consumo de soya está relacionado con una reducción del riesgo del 20 al 30 por ciento de padecer cáncer de próstata.⁵⁰ La soya es una buena noticia para los hombres.

5

¿QUÉ PASARÍA CON TODOS LOS ANIMALES SI NO LOS COMIÉRAMOS?

La industria ganadera, como todas las industrias, se trata de la oferta y la demanda. A medida que las personas se vuelven veganas y la demanda de productos animales disminuye, los agricultores tendrán que criar menos animales, lo que significa que, menos animales tendrán que soportar las mutilaciones legalmente permitidas, la suciedad de las granjas industriales, el terror del transporte a largas distancias y los horrores de la matanza. Ciertamente, no será un caso donde los granjeros liberen a sus animales.

A algunas personas les preocupa que las especies se extingan si no las criamos para que se coman, y eso podría pasar. Pero esas especies no son especies naturales; fueron criadas específicamente por sus rasgos, como por su alta producción de leche o su capacidad para tener más crías en una camada. Los pavos salvajes no son lo mismo que los pavos de granja. El jabalí tampoco es la misma especie que los cerdos de granja.

Si algunas de estas razas no naturales se extinguen, eso sería algo bueno. Por ejemplo: pavos y pollos de engorde, se crían para que ganen peso lo más rápido posible. Como resultado, sus articulaciones son dolorosas, sus corazones están débiles y sus huesos pueden romperse fácilmente. Sería justo que estas pobres criaturas no fueran criadas para ser así.

Si realmente estamos preocupados de que las especies se extingan, debemos recordar que, comer carne, en realidad está llevando a innumerables especies a la extinción. A medida que los bosques se arrasan hasta el suelo para dar paso al pastoreo de animales de granja, la desaparición de las especies se está acelerando. Investigaciones han

encontrado que hemos perdido el 60% de la población animal desde 1970, y que la cría de animales de granja es un importante factor de esto.⁵¹

Por el bien de todos los animales, criados y silvestres, haríamos lo correcto en dejar de comerlos.

6

¿QUÉ TIENE DE MALO LA MIEL DE ABEJA?

Las abejas trabajan extraordinariamente duro para hacer su miel. Por cada kilo de miel, deben recolectar el néctar de 10 millones de flores, vomitarlo, deshidratarlo y luego almacenarlo. Y hacen todo esto porque lo necesitan para alimentar a la colmena durante los meses de invierno.

La miel contiene todo lo que las abejas necesitan para estar saludables, pero nosotros tomamos su miel, y a cambio, se la reemplazamos con una solución de azúcar. Los investigadores saben que la malnutrición en las abejas está asociada con un deterioro del sistema inmunológico y se encontraron "cientos de diferencias en el aspecto genético" en las abejas que fueron alimentadas con estos reemplazos.⁵³

Los investigadores afirman: "La mala nutrición puede hacer que las abejas sean más susceptibles a los pesticidas y esto puede conducir a un deterioro en su sistema inmunológico, haciendo que las abejas sean más vulnerables a las enfermedades".⁵⁴ Parece que robar su miel probablemente sea un factor que contribuya al colapso actual de las colonias de abejas.

Hay también otros serios problemas. Dejarlas a su suerte, las abejas se multiplicarían para poder reproducirse, y esto crearía una diversidad genética significativa en la población. Algunos apicultores convencionales, previenen este proceso al cortar las alas de la reina, y pueden matarla y reemplazarla para asegurar que

tengan una reina joven y fértil. Y, como escribe un apicultor comercial: “La riqueza del patrimonio genético durante muchos años ha sido mantenida por el gran grupo de abejas silvestres. Sin embargo, en los últimos años, este grupo se ha reducido significativamente debido a la afluencia de enfermedades y plagas, por no mencionar la pérdida de hábitats y el uso de pesticidas”⁵⁵. Sin un grupo genético resistente, las abejas se reproducen entre ellas, lo que compromete, aún más, su capacidad para sobrevivir a los ácaros, plaguicidas y otras amenazas.

Las abejas necesitan su miel, y nosotros necesitamos a las abejas.

7

¿QUÉ COMEN LAS PERSONAS VEGANAS?

Hace veinte años, ser vegano requería de un compromiso y ayudaba si sabías cocinar. En los últimos años, ha habido una revolución alimenticia, y ahora hay una versión vegana disponible de casi todos los productos de origen animal. Esto incluye: bistecs, salchichas, hamburguesas, quesos (de todo tipo), leches, yogures, helados, cremas, mayonesas y pasteles.

Muchos de estos productos, están disponibles en los supermercados, ¡sólo necesitas saber dónde buscarlos!

Cuando las personas se vuelven veganas, ¡no dejan de ser quienes son! A quienes les gustan los hot dogs, pueden comer hot dogs, aquellos a los que les gustan las malteadas, pueden tomar malteadas. A menudo, es sólo una cuestión de elegir una marca diferente, aunque hay muchos productos que la gente ya compra y disfruta sin siquiera saber que son productos veganos.

Piensa en los alimentos que regularmente pones en tu cesta de las compras, como: pasta, arroz, mantequilla de maní,

mermelada, tomates, frijoles, pan, galletas y papas fritas, salsa de tomate, ketchup, té, café y jugo de frutas. Todos estos artículos cotidianos son veganos, (o es probable que lo sean). Y la mayoría de las comidas, se pueden hacer fácilmente a base de plantas.

Pizza, hamburguesas y espagueti a la boloñesa se pueden hacer de la misma manera, solo cambiando algunos ingredientes. Muchos productos tienen el sabor de la carne y el queso sin los inconvenientes; por lo tanto, no tienes que abandonar tus recetas favoritas.

Puede tomar algunas semanas adaptarse a comprar nuevos ingredientes y productos, pero muy rápidamente, las personas descubren que volverse vegano no es limitado. ¡Muchas personas comentan que volverse veganas les abrió los ojos a una gran cantidad de alimentos nuevos y que nunca habían disfrutado de una dieta tan variada!



8

¿ES POSIBLE SER UN ATLETA DE ÉXITO SIENDO VEGANO?

¡Pregúntale a Lewis Hamilton, Serena Williams y Hector Bellerin! Estos atletas de élite, y muchos más, son veganos y han obtenido importantes beneficios para su salud y su rendimiento desde que adoptaron una dieta basada en plantas.

Lewis Hamilton, se convirtió en vegano por el medio ambiente, por los animales y por su salud. Con un historial familiar de enfermedades cardíacas y cáncer, dijo: “Cuando ves que la carne está obstruyendo tus arterias, y ves todo lo que ponen en la carne, que son cosas que todos estamos comiendo, no hay manera de poder ignorar eso”⁵⁶. Desde que es vegano, Lewis ganó su quinto título de campeonato mundial.

Serena Williams sigue una dieta a base de plantas cuando está entrenando, y después de dar a luz a su hija siguió una dieta vegana, para estar en forma lo más rápido posible.⁵⁷ Nadie puede dudar del talento y de la capacidad de Serena Williams, quien ha ganado 23 títulos de Grand Slam.

Para Héctor Bellerin, el defensa del equipo Arsenal de fútbol de Inglaterra, volverse vegano ha marcado una gran diferencia. Bellerin dice: “Al principio, quería intentarlo durante un par de semanas para desintoxicar el cuerpo... pero me sentí tan bien después de eso, que lo he estado haciendo durante más de seis meses. Cuando llegué al comienzo de la tercera semana, me sentía muy bien. Para mí, lo más importante es la mínima inflamación que experimenta mi cuerpo después de los juegos y la velocidad a la que mi cuerpo se recupera en comparación con antes. No sólo hace una diferencia en el cuerpo; sino que también, creo firmemente que el daño que estamos haciendo en la tierra, nos vendrá de regreso.”⁵⁸

Hay corredores, futbolistas, jugadores de rugby, boxeadores, tenistas, bailarines y bailarines de hielo de primera clase, y lejos de ser un obstáculo, informan que ser vegano les ayuda a entrenar más, a rendir mejor y a recuperarse más rápido.

9

¿NECESITAS LECHE PARA TENER HUESOS FUERTES?

Necesitamos calcio para tener huesos fuertes, y junto con la vitamina D, podemos obtener calcio de una amplia variedad de fuentes. ¡La leche de vaca no tiene el monopolio del calcio!

El calcio se puede encontrar en muchas de las leches vegetales que están fácilmente disponibles. También se puede encontrar en frijoles (especialmente frijoles negros, garbanzos y semillas de soya), espinacas, almendras, ajonjolí, col rizada, brócoli, col de bruselas, acelgas, berros, brócoli, camote, calabaza, tofu e higos secos.

No es difícil obtener suficiente calcio como vegano, siempre y cuando se coma una dieta variada. Pero comer alimentos ricos en calcio no es suficiente. Necesitamos la vitamina D, la vitamina del sol, para ayudar a absorber, necesitas pasar un tiempo al aire libre todos los días. Durante los meses de invierno, sin embargo, no podemos confiar en el sol y debemos asegurarnos de tener otras fuentes. En cuanto a los alimentos, los hongos son una gran fuente, al igual que muchos cereales, panes y mantequillas vegetales. Durante el invierno, puede ser difícil obtener suficiente vitamina D, sin importar qué dieta se siga; es por eso que algunas personas optan por tomar un suplemento para estar seguras.

Para una salud ósea óptima, se recomienda realizar ejercicios regulares como caminar, correr, bailar, jugar fútbol ó levantar pesas y limitar la cafeína y evitar fumar, ya que aumentan la pérdida de calcio del cuerpo.

10

¿ES EL VEGANISMO UN POCO EXTREMO?

La industria de crianza de animales para consumo libera más emisiones de cambio climático que todos los automóviles, aviones, barcos y trenes del planeta. Es un factor clave de la deforestación, desperdicio de tierra, energía y agua, y contamina el aire, las vías fluviales y la tierra. Además de causar un terrible sufrimiento innecesario a miles de millones de animales de granja y, al mismo tiempo, llevando a la extinción a innumerables especies silvestres.

Una dieta basada en plantas, por otro lado, necesita menos tierra, agua y energía. No desperdicia los recursos de la tierra, y se podría alimentar a cada persona en el planeta. No requiere que los bosques sean arrasados y que las especies silvestres sean asesinadas o desplazadas. No crea lodos de estiércol que envenenan nuestro aire, tierra y vías fluviales. No condena a miles de millones de animales de granja a una vida miserable y una muerte aterradora, y es más amable con los cuerpos de quienes la comen.

Ahora, ¿qué suena más extremo?



“Algunas personas piensan que una dieta a base de plantas y alimentos integrales es extrema. Pero cada año, a medio millón de personas se les abrirá el pecho, se les tomará una vena de la pierna y se la coserán en la arteria coronaria. Algunas personas llamarían eso extremo.”

Caldwell B. Esselstyn, Jr. M.D.

Para saber más sobre mitos veganos, visita:
[Mitos Veganos](#)



TENEMOS LA OBLIGACIÓN PARA NUESTROS HIJOS DE PROMOVER UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE , CAMBIAR RADICALMENTE NUESTRA MANERA DE RELACIONARSE FRENTE A LA COMIDA, PERO TAMBIÉN LUCHAR EN CONTRA DE LA DEFORESTACIÓN, DEL MALTRATO ANIMAL Y REDUCIR NUESTRA HUELLA DE CARBONO. LA EDUCACIÓN RESPONSABLE ES UNA TAREA DE TODOS PARA TODOS.

Yann Guin
chef

ROMPIENDO MALOS HÁBITOS

A menudo, se dice que se necesitan 21 días para romper un mal hábito, aunque recientemente se descubrió que esto es poco científico. De hecho, a algunas personas, les puede tomar tan solo 18 días y a otras hasta 254 días; por lo que, el período de Cuaresma, es una gran oportunidad si deseas empezar a hacer cambios en tu vida. Para muchas personas, esas pocas semanas serán más que suficientes para romper con los viejos hábitos y formar nuevos.



¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL?

La mayoría de nosotros crecimos comiendo carne, leche y huevos. Pensamos en el pavo en Navidad, el pescado en Semana Santa y la carne en las parrilladas del verano. La comida es más que sólo comida. Es una manera de convivir con familiares y amigos, y es parte esencial de nuestros recuerdos y de las ocasiones que compartimos. No es difícil darse cuenta de que los aspectos más importantes de esas ocasiones permanecen, incluso, sin la carne. La cena de Navidad no se trata de comer un ave criado en fábricas, se trata de estar con nuestros seres queridos y disfrutar de una deliciosa comida, abrir los regalos, reírse con chistes tontos y hacer un brindis en familia. La pieza central puede cambiar, pero todo lo demás permanece, y los recuerdos serán igual de brillantes, es lo mismo para las parrilladas, o para cualquier otra comida.

EL DURO ADIÓS

La mayoría de las personas que se vuelven veganas dicen que hubo una cosa que de verdad extrañaron durante las primeras semanas. Y para la mayoría de esas personas, es el queso o el chocolate.

La buena noticia es que, alguna vez las alternativas veganas no eran tan buenas, o no estaban disponibles; pero ahora, hay excelentes versiones de ambas. Entonces, en lugar de ver esto como un triste adiós, podemos verlo como un “hola” prometedor. Prueba todas las versiones que puedas encontrar y ve cuáles son las que más te gustan.

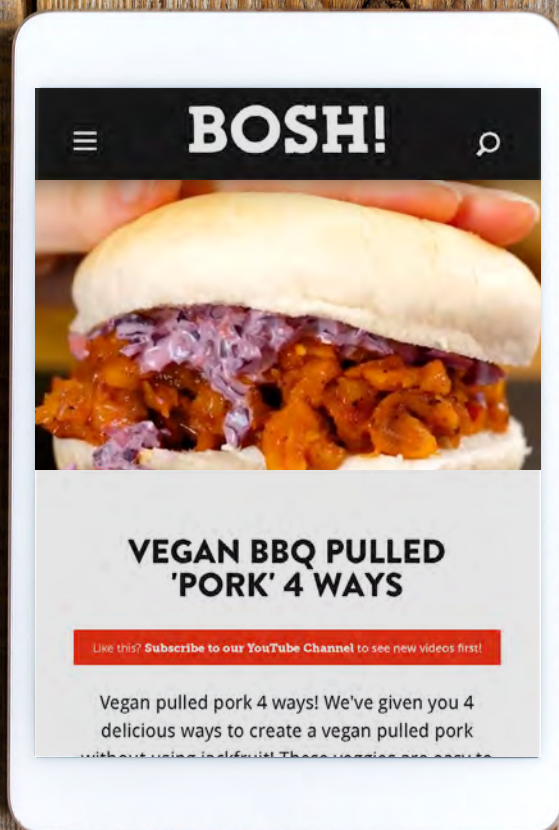
Algunos supermercados ya manejan queso vegano, hamburguesas veganas, leches vegetales, salchichas, jamón para sandwich y mayonesas. Algunas marcas te gustarán más que otras, pero ¿no es lo mismo que con el queso lácteo?. Algunos productos son a base de soya, otros coco, pero cada vez hay más quesos artesanales veganos hechos de papa o almendras que son absolutamente deliciosos y mucho más saludables.

En cuanto al chocolate, cada día hay más opciones.

¡Ser vegano no significa vivir con limitaciones!

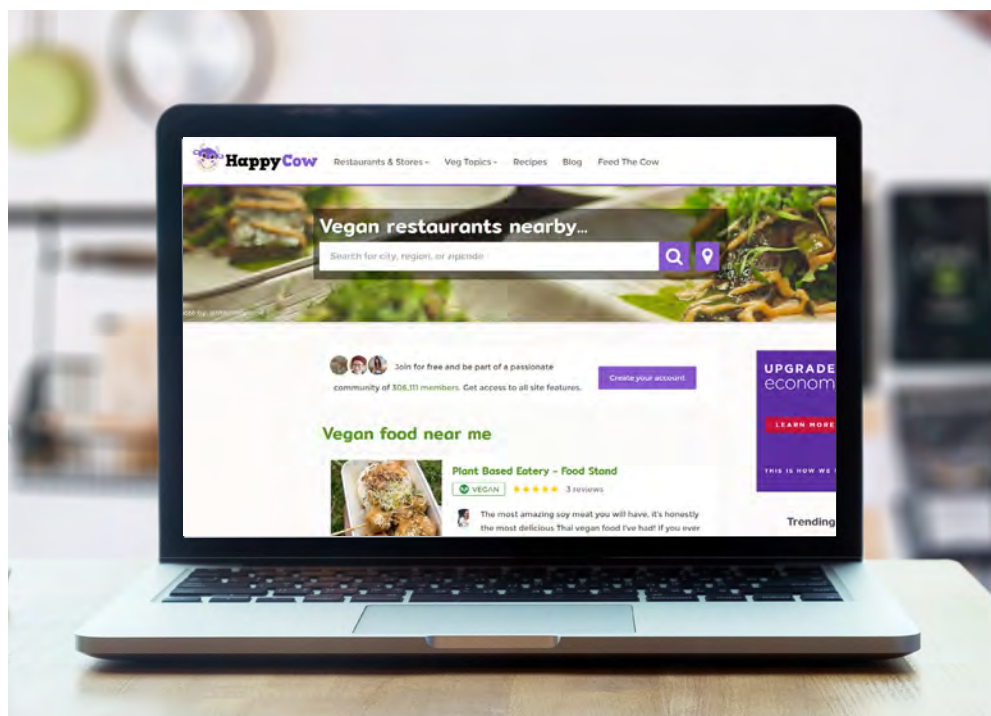


DIEZ CONSEJOS PARA EMPEZAR



- 1 **Visita tu supermercado local** para consultar la variedad de productos veganos.
- 2 **Abastecerse de lo básico.** Asegúrate de tener leche vegetal, frijoles, tortillas, tofu, verduras, frutas, cereales como avena, nueces, almendras, chia, ajonjolí, pan, mermeladas. O hamburguesas y jamón vegano. De esa manera, podrás estar seguro de tener un desayuno decente y tu primer día como vegano será un éxito.
- 3 **Echa un vistazo a lugares donde publiquen recetas veganas** y marca aquellas que te gustaría probar. A algunas personas les resulta útil preparar un plan de comidas, por lo tanto no se quedan preguntándose qué van a preparar para comer.
- 4 **Piensa en tus comidas diarias habituales** y verás que fácilmente pueden convertirse en veganas. Muchas veces es simplemente cuestión de cambiar un ingrediente para que puedas seguir disfrutando de tus recetas favoritas.
- 5 Si sabes que tienes debilidad por lo dulce, **asegúrate de tener una versión vegana de tu dulce favorito.** De esa forma, evitarás la tentación de visitar la tiendita de la esquina, para obtener un dulce no vegano cuando podrías haber comido uno delicioso vegano en casa.
- 6 **¡Sé de mente abierta!** No todas las versiones veganas sabrán exactamente igual que las versiones no veganas; ya que, no son exactamente lo mismo. Espera pequeñas diferencias y no te decepcionarás. A menudo, cuando las personas pueden notar la diferencia, descubren que después de todo, prefieren la versión vegana.
- 7 Si pruebas un tipo de leche vegetal y no te gusta, ¡no des por hecho que te disgustan todas las leches vegetales! Hay tantas para elegir (soya, almendra, coco, arroz, y avena) y que pronto encontrarás una que te guste. Es posible que prefieras la leche de almendras en el café y la leche de avena con tus cereales. **Se audaz y pruébalas todas.**

- 8 **¡Lleva tus lentes de lectura al supermercado!** No todos los productos veganos están claramente etiquetados, pero si son vegetarianos, y si no tienen leche o huevos incluidos en los alérgenos, y no contiene miel de abeja, es casi seguro que son veganos. No te preocupes por la frase “puede contener trazas de leche / huevos”. El fabricante debe indicar si hay leche, o huevos en la fábrica donde se elaboró el producto. No significa que el producto no sea vegano.
- 9 Si estás buscando un producto, ingrediente o receta en particular y no sabes por dónde empezar, **empieza por buscar en internet**. Allí encontrarás recetas de pasteles, pastas, hamburguesas, así como los mejores lugares para comprar los artículos e ingredientes que desees.
- 10 **Sé amable contigo mismo.** Es raro que alguien realice el cambio a una dieta basada en plantas sin cometer un error en algún momento. Si te equivocas, ya sea accidentalmente o porque la seducción de tu antiguo clásico platillo favorito era demasiado fuerte, no te preocupes, y no te rindas. Estas cosas pasan. Simplemente, empieza de nuevo.



**ME RESULTA IMPOSIBLE IGNORAR EL DAÑO
QUE LE HACEMOS AL PLANETA Y LA SOBERBIA
CON LA QUE LOS HUMANOS HEMOS ASUMIDO
QUE EL RESTO DE LAS ESPECIES ESTÁN A
MERCED NUESTRA, CUANDO NO ASÍ. HOY
TENEMOS UNA LUZ DE ESPERANZA.**

Vania Masías

bailarina y fundadora de D1 Asociación Cultural

NUTRICIÓN VEGANA

Es absolutamente posible obtener todos los nutrientes necesarios, incluyendo proteínas, calcio, hierro y omega-3, sin comer productos de origen animal. Pero, como en cualquier otra dieta, es posible comer bien y al mismo tiempo comer mal. El aumento en deliciosos y prácticos productos de comida vegana, significa que es posible comer diez tipos de helados para el desayuno, una tabla de quesos para la comida y pasteles para la cena. Nadie podría decir que tal dieta es buena para nadie, a pesar de ser vegana. Pero si comes una gran variedad de alimentos (granos, proteínas, grasas, frutas y verduras), no te equivocarás.



"La Academia de Nutrición y Dietética afirma que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios de salud para la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. "Los vegetarianos y veganos tienen un reducido riesgo de ciertas condiciones de salud, como la cardiopatía isquémica, la diabetes tipo 2, la hipertensión, ciertos tipos de cáncer y la obesidad"

Firmado: La Academia de Nutrición y Dietética.

UNA BREVE EXPLICACIÓN SOBRE LA PROTEÍNA

La proteína, es necesaria para las enzimas, hormonas y anticuerpos saludables, y para construir y reparar los músculos, y es el nutriente que más le preocupa a la gente. Sin embargo; como vegano, es muy difícil ser deficiente en proteínas, ya que casi todos los alimentos contienen algo de proteína. Las referencias sobre cuánto necesitamos varían según el género, la edad, los niveles de actividad e incluso el lugar donde se vive; ya que los gobiernos de diferentes países, proporcionan diferentes ingestas recomendadas. Por ejemplo: una mujer activa de 30 años, requiere 47 gramos al día, mientras que un hombre de edad similar, requiere 56 gramos. Este típico menú diario alcanza fácilmente esos objetivos:

- **Mantequilla de maní en pan tostado**
(2 piezas / 4 piezas) 15 g / 30 g
- **Burrito con frijoles**
(2 vueltas / 4 vueltas) 18 g / 36 g
- **Picadillo o guiso, hecho con carne de soja, servido con verduras y brócoli** 29 g

Agregando bocadillos, leche vegetal en su té, yogurt de soja, un licuado con leche vegetal por la tarde o verduras adicionales, se podrá ver cómo la comida típica de

un día puede exceder fácilmente los requerimientos de proteínas

UNA BREVE EXPLICACIÓN SOBRE EL CALCIO

Así como la carne no tiene el monopolio de las proteínas, ¡la leche no tiene el monopolio del calcio! Las legumbres, las hojas verdes y las verduras, tienden a ser ricos en calcio, así que come mucho, incluyendo los frijoles negros, espinaca, col rizada y brócoli. También encontrarás calcio en el camote, la calabaza y el tofu, en bocadillos con higos y almendras y si añades ajonjolí y chia a tus jugos, conseguirás una aportación extra de calcio. Las leches vegetales, a menudo también llevan complementos de calcio.

Asegúrate de obtener una buena dosis de vitamina D para ayudarte a absorber todo ese precioso calcio. Toma todo el sol que puedas, no por nada se llama la vitamina del sol; y en los meses de invierno, alimentante con margarinas, cereales para el desayuno y los panes sin lácteos fortificados con la vitamina D. En invierno, independientemente de la dieta, la mayoría de las personas se preocupan por obtener suficiente de esta vitamina; por lo que, es buena idea considerar tomar un suplemento de vitamina D para estar seguros.

UNA BREVE EXPLICACIÓN SOBRE HIERRO

Aunque la anemia por deficiencia de hierro no es inusual, especialmente en las mujeres que menstrúan, las que llevan una dieta basada en plantas no parecen tener más riesgo de deficiencia de hierro que las que comen carne; por lo tanto, no hay ninguna razón por la que los que siguen una dieta vegana deban estar más preocupados que los que comen carne. No es necesario estar preocupado por la carencia de hierro en las dietas veganas, siempre y cuando la dieta que se siga sea saludable y equilibrada.

Empieza el día con un desayuno con avena o cereales que tengan un suplemento de hierro. Espolvorea algunas semillas y frutas secas en la parte superior; y así, antes de salir de casa, podrás alcanzar la cantidad diaria de hierro. Otros alimentos para ayudar a aumentar el nivel necesario de hierro diario son: espinacas, lentejas, brocoli, frijoles, garbanzos, ajonjolí, tofu, tempeh, quinoa, almendras, y chocolate negro.

Para ayudar a absorber todo ese hierro, incluye alimentos ricos en vitamina C, como el limón, y evita tomar café o té con las comidas.

UNA BREVE EXPLICACIÓN SOBRE LA VITAMINA B12

Esta es la única vitamina que puede ser la más difícil de obtener como vegano. Existe en los productos animales, pero no está hecha por los propios animales.

Aunque hay alimentos fortificados con B12 al comer extracto de levadura, cereales para el desayuno y leches a base de plantas a la que se les ha añadido esta vitamina, estas opciones no son suficientes. Todas las personas veganas y vegetarianas deben suplementarse esta vitamina, las puedes encontrar en las farmacias y se recomienda una ingesta semanal de 2000-2500 mcg.

UNA BREVE EXPLICACIÓN SOBRE OMEGA-3

Nuestros cuerpos pueden producir casi todas las grasas que necesitamos para el buen funcionamiento de nuestros tejidos; pero, hay dos que debemos obtener de nuestros alimentos y, por este motivo, se les conoce como ácidos grasos esenciales: omega-3 y omega-6.

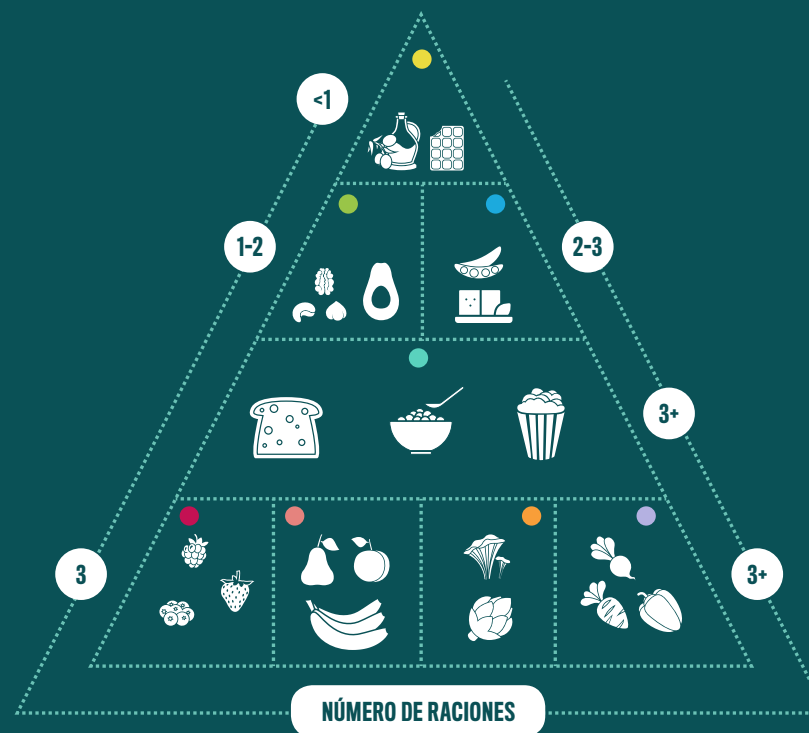
El omega-6, se puede encontrar abundantemente en vegetales de hojas, semillas, nueces, granos y la mayoría de los aceites vegetales. Es muy fácil obtener suficiente omega-6 en una dieta vegana equilibrada, pero esta grasa compite con el omega-3 para su uso en el cuerpo; por lo que, necesitamos asegurarnos de que obtengamos suficiente omega-3 todos los días. Las mejores fuentes son: hojas verdes (coles de bruselas, col rizada, espinacas), nueces, chía, linaza molida y aceite de linaza, habas de soya y tofu.

UNA BREVE EXPLICACIÓN SOBRE EL YODO

Tener demasiado o poco yodo, es complicado porque puede causar problemas de tiroides, por lo que todos, veganos y no veganos, necesitamos calcular bien la ingesta. Se pueden consumir pequeñas cantidades en nueces, pan, frutas, verduras y frijoles, pero las proveedoras de yodo más eficaces son las algas además de la sal yodada. Sin embargo; las cantidades en las algas pueden variar bastante. Las algas marinas pueden contener demasiado yodo, por lo que es suficiente comerlas sólo una vez a la semana. Aquellos a quienes no les gustan las algas y necesitan disminuir el consumo de sal, pueden tomar un suplemento. Esto debe ser en forma de yoduro de potasio o yodato de potasio, y se debe consumir de 150 mcg por día a 200 mcg si está embarazada o amamantando.

PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN VEGANA SALUDABLE

- ALIMENTOS PROCESADOS / GRASAS
- ALIMENTOS INTEGRALES Y RICOS EN GRASAS
- LEGUMBRES, INCLUIDOS TOFU Y TEMPEH
- CEREALES REFINADOS
- FRUTOS SILVESTRES
- OTRAS FRUTAS (DE TODO TIPO)
- HORTALIZAS VERDES Y CRUCÍFERAS
- HORTALIZAS Y VERDURAS (DE TODO TIPO)



IDEAS DE COMIDA

Dos consejos que a menudo ayudan a las personas al cambiar a una dieta basada en plantas son:

1. Planea tus comidas con anticipación, y hazlo fácil.
2. Siempre que sea posible, haz sólo pequeños cambios en las comidas que normalmente comes para que sean a base de plantas.

Aquí hay algunas ideas para empezar. Date una vuelta por los supermercados para encontrar estas alternativas; sino también, existen diversos grupos en facebook donde puedes consultar donde encontrar estos productos, ¡siempre están dispuestos a ayudarte!



DESAYUNO

PAN TOSTADO

mantequilla vegana, crema de maní, mermelada, hummus, aguacate, tomate en rodajas, frijoles.

AVENA

con tu elección de leche vegetal. Agrega nueces, semillas y fruta.

YOGURT VEGETAL

con frutas picadas

HUEVO REVUELTO

Tofu, salchichas veganas, tomate, levadura nutricional, champiñones.

BATIDOS DE FRUTAS

con leche vegetal y semillas (chía, ajonjolí, linaza)

PANQUEQUES

leche vegetal, harina o avena, plátano.

CAFE, TE, JUGOS

COMIDA

SANDWICH O WRAPS

hummus, verduras, frijoles, hojas verdes.

PASTA

con salsa de tomate o de espinaca acompañado con una hamburguesa vegetal

PASTA BLANCA

con leche vegetal, champiñones y verduras salteadas

PAPA AL HORNO

con queso vegano, frijoles.

ARRO

con frijoles o lentejas, con ensalada y rodajas de naranja y aguacate.

QUINOA COCIDA

con espinaca, limón, sal, aguacate, tomate y aceituna verde picadas.

BURRITOS DE FRIJOL

con guacamole

TACOS DE BISTEC

soya texturizada

PURÉ DE ESPINACAS

papa, espinacas, con mantequilla y leche vegetal

CURRY DE GARBANZOS

(prueba comida india, es deliciosa y tiene muchas opciones veganas!)

CENA

SOPA DE VERDURAS

SOPA DE LENTEJAS Y ZAPALLO O CALABAZA

CREMA DE ESPÁRRAGOS

TOFU REVUELTO

tomate cebolla y champiñones

ENSALADA DE QUINOA

PIZZA CASERA CON PAN PITA

con queso vegano, tomate, champiñones, aceitunas.

HAMBURGUESA

soya, lentejas, portobello, tofu empanizado.

SNACKS

FRUTAS

GALLETAS DE AVENA

PUDÍN DE CHÍA

CHOCOLATE AMARGO

YOGURT VEGETAL CON FRUTOS SECOS

HUMMUS CON PAN PITA

POSTRES

PASTEL DE CHOCOLATE Y CHEESECAKE

es posible hornearlos también.

PANQUEQUES DE AVENA

con miel de agave, fresas y plátano

CREPES

con chocolate negro derretido y plátano

PUDIN DE CHOCOLATE

ARROZ CON LECHE VEGETAL

MAZAMORRA DE PIÑA

COMER FUERA DE CASA SIENDO VEGANO

Cada día es más fácil comer afuera siendo vegano. Esto significa que dondequiera que vayas, nunca estarás lejos de una comida vegana.

Es probable que encuentres restaurantes hindúes, tailandeses, chinos, libaneses, italianos, y mexicanos. Estos pueden ser excelentes lugares para encontrar comidas veganas. Es posible que tengas que comprobar si los restaurantes hindúes usan ghee (mantequilla clarificada), y si los restaurantes tailandeses tienen pescado en sus salsas. También ten cuidado con los fideos de huevo en los restaurantes chinos (en lugar de eso pide arroz) y también con la pasta hecha con huevo en los restaurantes italianos y con la manteca de cerdo en los frijoles de los restaurantes mexicanos. Si compruebas con el personal de servicio o con el chef, que no hay huevo, lácteos o pescado en las opciones vegetarianas, no habrá problemas.



UNA BREVE EXPLICACIÓN SOBRE LAS VERDURAS

No olvides la gran variedad disponible. Es fácil elegir la misma variedad de leguminosas, brócoli o coliflor, pero la próxima vez que visites el supermercado, o tu mercado local, ¿por qué no pruebas nuevas variedades? Entre nuestras favoritas se encuentran: las acelgas, los hongos, el brócoli y las espinacas.

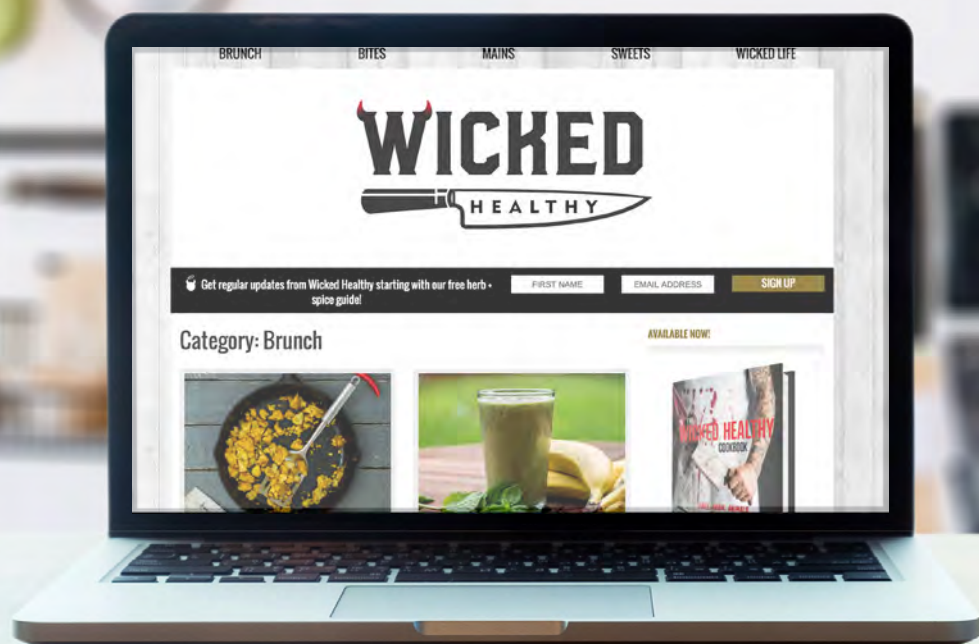
¡Todas deliciosas y llenas de nutrientes! Intenta consumir siempre fresco y de temporada.



NUESTRO MEJOR CONSEJO: HAPPY COW

Para encontrar los lugares de comidas veganas más cercanas ya sea en un restaurante exclusivamente vegano o en uno omnívoro, consulta el sitio web o descarga la aplicación Happy Cow. Indica tu ubicación, y te dirá a dónde ir.

INSPIRACIÓN VEGANA



DIEZ DE NUESTROS SITIOS DE RECETAS FAVORITOS

Hay miles de recetas gratis en internet con deliciosos platillos a base de plantas. Aquí hay algunos, que pensamos que te pueden gustar.

SO VEGAN

Exquisita comida hecha con pocos ingredientes

BOSH TV

Comida deliciosa y divertida, nuevas recetas o los clásicos con algo diferente, muchas opciones veganas o veganizables.

BEGIN VEGAN BEGUN

recetas veganas fáciles

DIMENSIÓN VEGANA

Miles de recetas novedosas

CAMBIA EL MENÚ

deliciosa comida peruana y chilena vegana, incluye desayunos, almuerzos, cenas y postres

ELIGEVEG

deliciosas recetas latinas y nutrición

COCINA VEGANO

Tiene deliciosas recetas como Hot Cakes de chocolate y hasta un libro gratuito con 30 recetas.

COCINA VEGANA FÁCIL

Donde podrás encontrar recetas si eres atleta y como hacer Foie Gras Vegetal

LOVEVEG

Recetas fáciles y nutritivas

POR HABANA SOY VEGANA

Recetas fáciles, deliciosas y económicas a base de plantas.

DIEZ DE NUESTROS LIBROS PREFERIDOS DE RECETAS

COCINA VEGANA

de Virginia García y Lucía Martínez

COCINA VEGANA FÁCIL

por Danza de Fogones

MI PRIMER LIBRO DE COCINA VEGANA

de Sue Quin

VEGANOMICÓN

de Isa Chandra Moskowitz y Terry Hope Romero

LAS MÁS EXQUISITAS HAMBURGUESAS VEGANAS

de Toni Rodríguez

V DE VEGANO

de Isa Chandra Moskowitz

LA COCINA VEGANA

de Adele McConnell

VEGAN: 25 DELICIOSAS RECETAS

VEGANAS

de David C. James

RECETAS VEGANAS

de Juan Echenique

COCINA VEGANA MEDITERRÁNEA

de Laura Kohan

DIEZ LIBROS INSPIRADORES PARA LEER

DE ANIMALES A DIOSES

Yuval Noah Harari

LIBERACION ANIMAL

Peter Singer

POR QUÉ AMAMOS A LOS PERROS, NOS COMEMOS A LOS CERDOS Y NOS VESTIMOS CON LAS VACAS

Melanie Joy

HACIA UN FUTURO VEGANO

Tobias Leenaert

COMER ANIMALES

Jonathan Safran Foer

NIÑOS VEGANOS, FELICES Y SANOS

David Roman

COMER PARA NO MORIR

Michael Greger MD

EL ESTUDIO DE CHINA

T. Colin Campbell

VEGANOS PARA SIEMPRE

Jack Norris

LOS ANIMALES SON PARTE DE LA CLASE TRABAJADORA Y OTROS ENSAYOS

Jason Hribal

DIEZ PELÍCULAS INSPIRACIONALES PARA VER

DOMINION (2018)

Expone la parte más oscura de la agricultura animal a través de drones, cámaras ocultas e investigaciones encubiertas.

FORKS OVER KNIVES (2011)

Los investigadores exploran la posibilidad de que las personas que cambian sus dietas de origen animal a vegetal, ayudan a eliminar o controlar enfermedades como el cáncer y la diabetes.

OKJA (2017)

Una niña arriesga todo para evitar que una poderosa empresa multinacional secuestre a su mejor amiga, una bestia fascinante llamada Okja.

EARTHLINGS (2005)

Sigue siendo la denuncia más poderosa de cómo los humanos tratamos a nuestros compañeros animales.

MATADERO (2018)

Muestra la realidad dentro de 58 mataderos en México.

VEGAN 2016 (2016)

Un cortometraje sobre cómo el veganismo ha crecido durante el 2016.

FOOD INC. (2008)

Un documental que habla sobre la industria estadounidense, entrevistas con productores, agricultores y granjeros.

BEFORE THE FLOOD (2016)

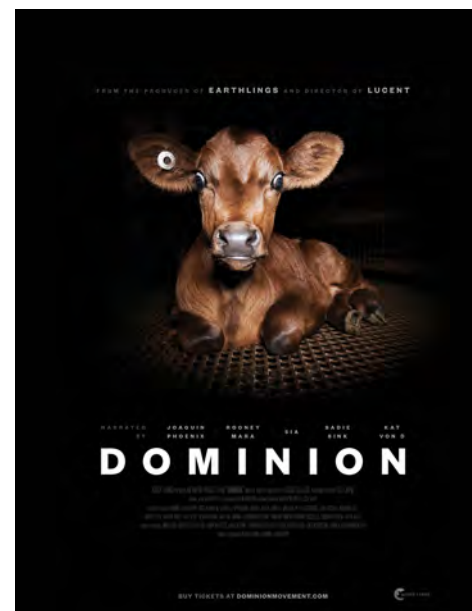
Leonardo DiCaprio se reúne con científicos, activistas, y líderes mundiales para discutir los peligros sobre el cambio climático y las posibles soluciones.

LIVE AND LET LIVE (2013)

Este documental analiza la relación entre los humanos y los animales, y las razones por las cuales algunas personas deciden adoptar el veganismo como forma de vida.

WHAT THE HEALTH (2017)

El cineasta Kip Andersen descubre el secreto para prevenir e incluso revertir enfermedades crónicas.



DIEZ CUENTAS INSPIRADORAS PARA SEGUIR

TRAS LOS MUROS

Fotografía por la liberación animal

EARTHLING ED

Un hombre que ha dedicado su vida a los derechos de los animales para compensar a los animales que ya han sido sacrificados en su nombre

ÉTICA ANIMAL

Grupo que promueve el debate sobre el respeto por todos los animales sintientes, así como ofrecer recursos a quienes defienden a los animales.

VOICOT

Un grupo de activistas que a través del arte difunden por los derechos animales en todo el país.

MOBY

Músico, ambientalista y vegano.

COMUNIDAD VEGANA

Plataforma de novedades, inspiración y guía.

ANONYMOUS FOR THE VOICELESS

Organización de activismo que muestra las imágenes de los centros de explotación animal a transeúntes

SANTUARIO EQUIDAD

Un refugio en Córdoba que alberga cientos de animales rescatados que ahora pueden vivir en libertad.

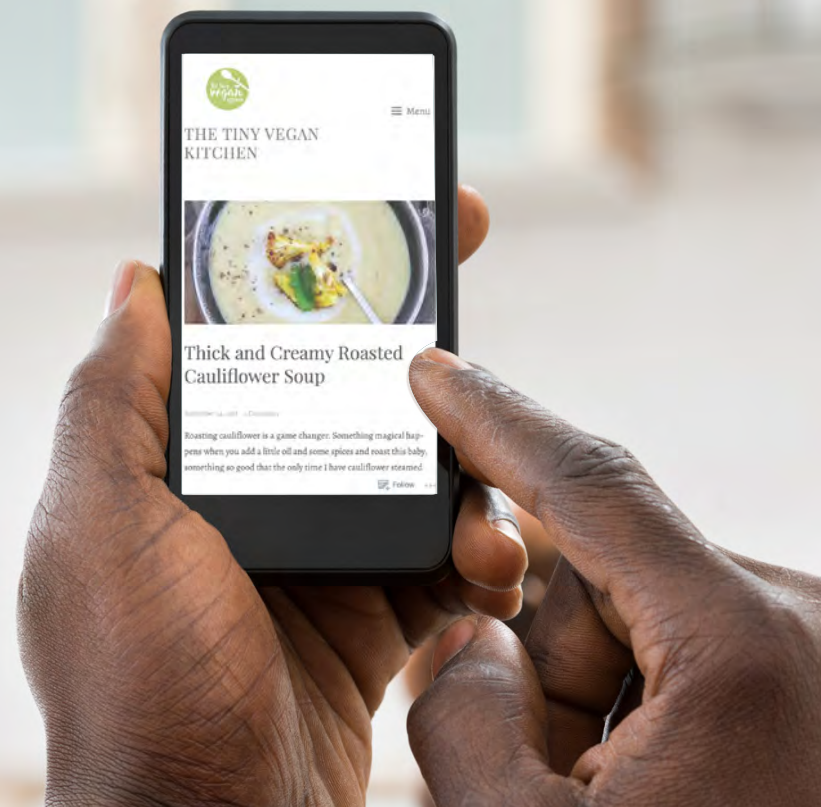
PLANT BASED NEWS

Plataforma de noticias vegana que ofrece lo último en contenido inspirador y entretenido

GOOD FOOD INSTITUTE

Organización global que trabaja con científicos y emprendedores para crear alimentos libre de sufrimiento animal.

DIEZ CONSEJOS PARA NAVEGAR POR UN MUNDO NO VEGANO



- 1 Encuentra amigos veganos.** Si no conoces a nadie en la vida real, encontrarás muchas personas y grupos fantásticos a través de internet, especialmente Facebook. Echa un vistazo a algunos de los **grupos veganos en Facebook** o Meetup en tu ciudad. O encuentra eventos como Picnics Veganos, ¿por qué no ir a uno cerca de donde vives?.
- 2 Descarga algunas aplicaciones** en tu celular, como **Happy Cow** para ayudarte a encontrar lugares para comer, la app de **Begin Vegan Begun** para ayudarte con las recetas y la app **Plan V vegetarianos hoy** tiene una sección de Nutrición.
- 3 ¡Da la noticia a tus amigos y familiares antes de sentarte a cenar con ellos!** Cuando comas en casa de tus amigos no veganos, puedes **compartir algunas recetas con anticipación, y ofrecer un plato principal o incluso un postre para todos.** Es una buena idea averiguar qué está cocinando el anfitrión para que puedas hacer algo similar y no distinguir demasiado. ¡Haz que se vea y huele delicioso, y verás cuando todos babeen por la opción vegana!.
- 4 Lee.** ¡Los **amigos y la familia tendrán muchas preguntas** sobre por qué eres vegano y qué comes, y algunos estarán encantados en poner a prueba tu conocimiento! Es probable que descubras que de repente todos los que conoces se conviertan en nutricionistas. No tienes que ser un experto, pero es útil tener algunos datos a tu alcance para contrarrestar sus inquietudes.
- 5 Ten sentido del humor** La mayoría de nosotros elegimos convertirnos en veganos por razones muy serias, por lo que **no siempre es fácil tomarse bien las bromas "divertidas" que están dirigidas a los veganos.** Trata de no tomarlo como algo personal. Una vez que tus amigos vean la increíble comida que comes, lo bien que te ves, y que no te has dado por vencido, abandonarán las bromas y puede incluso que se te unan.
- 6 ¿Qué hacer con tus zapatos de piel, abrigos, bolsos, bufandas de lana y pañuelos de seda?** Algunos veganos nuevos deciden no tirar estos artículos sino usarlos hasta que se desgasten y luego no vuelvan a comprar productos de origen animal. Otras los entregan a tiendas de caridad y se dan el gusto de obtener versiones libres de crueldad de inmediato. Lo que te sienta bien es lo correcto para ti.

- 7 Si viajas al extranjero, primero investiga.** Estarás bien atendido en la mayoría de las ciudades del mundo, así que visita [HappyCow.net](https://www.happycow.net) para planificar dónde comerás. Si quieres estar bien alimentado, hay muchos hoteles y hostales vegetarianos y veganos. Si planeas visitar una región más remota, prepárate para llevarte tus propios bocadillos, y puede ser que tengas que preparar tus propios platillos. Descarga la aplicación **Vegan Passport, que te ayudará a comunicar tus necesidades dietéticas en 78 idiomas**, o llévate una copia de papel directamente de la página web de [Vegan Society](https://www.vegansociety.com).
- 8 Está bien tomarse un tiempo.** Algunas personas, pueden encender un interruptor y volverse veganas de la noche a la mañana. Para otros, se necesita un poco de tiempo para ajustarse y para acostumbrarse. **Si estás luchando o estás abrumado por el cambio, simplemente cambia un producto a la vez.** Encuentra la leche vegetal que te guste y cuando estés acostumbrado, prueba otras cosas. No pienses en eliminar cosas, piensa en probar cosas nuevas y agregarlas. Trata de encontrar nuevas salchichas, hamburguesas, pasteles y postres como una aventura. **Pronto descubrirás que todas las excelentes opciones veganas que has descubierto, han desplazado a las antiguas versiones no veganas.**
- 9 Se amable contigo mismo. No eres perfecto. Ninguno de nosotros lo es.** Puedes meter la pata. Todos estamos haciendo lo mejor que podemos, y seguiremos esforzándonos para ser mejores. Recuerda el impacto que tienen tus elecciones de comida y vuelve a intentarlo.
- 10 Durante el proceso para hacerte vegano, aprenderas mucho sobre el impacto que tienen nuestras selecciones de alimentos en el planeta, en los animales, en los más pobres del mundo y en tu propia salud.** Descubrirás una relación diferente con la comida, la tierra y nuestros parientes no humanos, y no querrás volver a todos tus viejos hábitos alimenticios.



DECIDÍ VOLVERME VEGANO PORQUE, COMO CHEF, ME SIENTO RESPONSABLE DE LA COMIDA CON LA QUE ALIMENTO A LAS PERSONAS Y CREO QUE PODEMOS HACERLO DE UNA MANERA MUCHO MÁS COMPASIVA, UNA FORMA QUE PUEDE SER IGUAL DE DELICIOSA, SI NO ES QUE MÁS, QUE CUALQUIER PRODUCTO ANIMAL QUE SE PUEDA ENCONTRAR. SER VEGANO ENCAJA MUCHO MEJOR CON MIS PRINCIPIOS, ASÍ ES COMO PUEDO EFECTUAR UN CAMBIO A NIVEL PERSONAL.

Derek Sarno

Chef y Director de Innovación basada en plantas, Tesco

¿QUÉ SIGUE AHORA?

¡Hay más que puedes hacer! Si alguno de los temas sobre el que has aprendido en esta guía te ha tocado el corazón, puedes capacitarte para unirte a una campaña. Esto puede ser muchas cosas, desde escribir cartas, hasta dar charlas escolares o unirte a manifestaciones pacíficas y convertirte en activista. Algunas personas, crean sus propios blogs o sitios de recetas. Puedes organizar una cena mensual con fines benéficos, o cocinar algo y llevarlo a tu trabajo con pequeñas tarjetas con la receta para que tus colegas conozcan sobre veganismo. Podrías ser voluntario en el centro local de rescate de animales, o dar un hogar a gallinas liberadas de la industria. Puedes recomendar a tus amigos y familiares, libros y películas que te hayan inspirado.



Hay muchas maneras de ayudar al planeta y a todos los que vivimos aquí, cómo hacerlo, depende totalmente de ti.



APÉNDICE 1/2

- ¹ Springmann M, Clark M et al, 'Options for keeping the food system within environmental limits', Nature, 2018 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30305731
- ² Key facts and findings', Food and Agriculture Organization of the United Nations www.fao.org/news/story/en/item/197623/icode/
- ³ Jonathan Watts, 'We have 12 years to limit climate change catastrophe, warns UN,' The Guardian, 8 Oct 2018 www.theguardian.com/environment/2018/oct/08/global-warming-must-not-exceed-15c-warns-landmark-un-report
- ⁴ Fiona Harvey, 'Are we running out of water?' The Guardian, 18 Jun 20 www.theguardian.com/news/2018/jun/18/are-we-running-out-of-water
- ⁵ 'Water Scarcity: Overview', World Wildlife Fund www.worldwildlife.org/threats/water-scarcity
- ⁶ John Vidal, 'Ten ways vegetarianism can help save the planet,' The Guardian, 18 Jul 2010 www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jul/18/vegetarianism-save-planet-environment
- ⁷ FAO.org
- ⁸ Ibid
- ⁹ 'Water requirements', The Vegan Society www.vegansociety.com/resources/environment/water-requirements
- ¹⁰ John Vidal, 'Ten ways vegetarianism can help save the planet,' The Guardian, 18 Jul 2010 www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jul/18/vegetarianism-save-planet-environment
- ¹¹ 'Strategic Plan 2013-17: For kinder fairer farming worldwide', Compassion in World Farming www.ciwf.org.uk/media/3640540/ciwf_strategic_plan_20132017.pdf
- ¹² 'Essex farm workers die in slurry accident, inquest told BBC News, 5 Mar 2013 www.bbc.co.uk/news/uk-england-essex-21673403
- ¹³ Dunloy death farm: why is slurry so dangerous?', BBC News, 8 Jun 2014 www.bbc.co.uk/news/uk-northern-ireland-27754408
- ¹⁴ Robert Verkaik, 'Three farm workers die in slurry tank accident', The Independent, 13 Jul 2004 www.independent.co.uk/news/uk/this-britain/three-farm-workers-die-in-slurry-tank-accident-553013.html
- ¹⁵ 'Livestock policy brief', Food and Agriculture Organization of the United Nations www.fao.org/3/a-a0261e.pdf
- ¹⁶ George Monbiot, 'Toothless Environment Agency is allowing the living world to be wrecked with impunity', The Guardian, 12 Nov 2015 www.theguardian.com/environment/georgemonbiot/2015/nov/12/toothless-environment-agency-is-allowing-the-living-world-to-be-wrecked-with-impunity
- ¹⁷ John Vidal, 'Ten ways vegetarianism can help save the planet,' The Guardian, 18 Jul 2010 www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jul/18/vegetarianism-save-planet-environment
- ¹⁸ Damian Carrington, 'Humanity has wiped out 60% of animal populations since 1970, report finds,' The Guardian, 30 Oct 2018 www.theguardian.com/environment/2018/oct/30/humanity-wiped-out-animals-since-1970-major-report-finds
- ¹⁹ Ibid
- ²⁰ Ibid
- ²¹ Jonathan Watts, 'Stop biodiversity loss or we could our own extinction, warns UN,' The Guardian, 6 Nov 2018 www.theguardian.com/environment/2018/nov/03/stop-biodiversity-loss-or-we-could-face-our-own-extinction-warns-un
- ²² Jonathan Watts, 'Stop biodiversity loss or we could our own extinction, warns UN,' The Guardian, 6 Nov 2018 www.theguardian.com/environment/2018/nov/03/stop-biodiversity-loss-or-we-could-face-our-own-extinction-warns-un
- ²³ 'Overfishing', World Wildlife Fund www.worldwildlife.org/threats/overfishing
- ²⁴ Azua (Zizhan) Luo, 'Ocean fish stocks on "verge of collapse", says IRIN report', New Security Beat, 28 Feb 2017 www.newsecuritybeat.org/2017/02/ocean-fish-stocks-on-verge-collapse-irin-report/
- ²⁵ 'New US regulations offer better protection from bycatch', World Wildlife Fund, spring 2017 www.worldwildlife.org/magazine/issues/spring-2017/articles/new-us-regulations-offer-better-protection-from-bycatch
- ²⁶ 'Maui dolphin' World Wildlife Fund www.panda.org/what_we_do/endangered_species/cetaceans/about/hectors_dolphin/mauis_dolphin/
- ²⁷ 'North Atlantic right whales on the brink of extinction, officials say', The Guardian, 11 Dec 2017 www.theguardian.com/environment/2017/dec/11/north-atlantic-right-whales-brink-of-extinction-officials-say
- ²⁸ Damian Carrington, 'Avoiding meat and dairy is "single biggest way" to reduce your impact on Earth, The Guardian, 31 May 2018 www.theguardian.com/environment/2018/may/31/avoiding-meat-and-dairy-is-single-biggest-way-to-reduce-your-impact-on-earth
- ²⁹ Dead Zone, Philip Lymbery, Loc 1060
- ³⁰ 'Agriculture and energy consumption', Foodprint www.sustainabletable.org/982/agriculture-of-energy-climate-change/
- ³¹ '5 global hunger facts you need to know,' World Vision www.worldvision.org/hunger-news-stories/global-hunger-facts
- ³² J. Webster, 1994, Animal Welfare: A Cool Eye Towards Eden. Blackwell Science, page 255
- ³³ Bas Sanders, 'Global animal slaughter statistics and charts', Faunalytics, 10 Oct 2018

APÉNDICE 2/2

- ³⁴ Ashitha Nagesh, 'The harrowing psychological toll of slaughterhouse work', The Metro, 31 Dec 2017 <https://metro.co.uk/2017/12/31/how-killing-animals-everyday-leaves-slaughterhouse-workers-traumatised-7175087/>
- ³⁵ Ibid
- ³⁶ Ibid
- ³⁷ Michael Greger MD, 'How Not To Die', p. 106 'Healthy diet: key facts', World Health Organization, 31 Aug 2018 www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
- ³⁸ 'Vegetarian diets and diabetes', Diabetes UK www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/vegetarian-diets
- ³⁹ 'Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat', World Health Organization, Oct 2015 www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/
- ⁴⁰ 'Processed meat and cancer - what you need to know', Cancer Research UK, 26 Oct 2015 <http://scienceblog.cancerresearchuk.org/2015/10/26/processed-meat-and-cancer-what-you-need-to-know/>
- ⁴¹ 'Promoting fruit and vegetable consumption around the world', World Health Organization www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html
- ⁴² 'Cumulative number of confirmed human cases for avian influenza A (H5N1) reported to WHO, 2003-2018', www.who.int/influenza/human_animal_interface/2018_09_21_tableH5N1.pdf?ua=1
- ⁴³ 'Influenza (Avian and other zoonotic)', 31 Jan 2018 World Health Organization [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(avian-and-other-zoonotic\)](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(avian-and-other-zoonotic))
- ⁴⁴ 'UK on track to cut antibiotic use in animals as total sales drop 9%', Government press release, 17 Nov 2016 www.gov.uk/government/news/uk-on-track-to-cut-antibiotic-use-in-animals-as-total-sales-drop-9
- ⁴⁵ Ibid
- ⁴⁶ Chris Pleasance, 'We really are a nation of meat eaters: Carnivores devour more than 7,000 animals in their lifetime including 11 cows, 2,400 chickens and 30 sheep', Daily Mail, 9 Mar 2015 www.dailymail.co.uk/news/article-2985910/We-really-nation-meat-eaters-Carnivores-devour-7-000-animals-life-time-including-11-cows-2-400-chickens-30-sheep.html
- ⁴⁷ Jerry Branium, 'Soy and your testosterone', Ironman, 27 Feb 2010 www.ironmanmagazine.com/soy-and-your-testosterone/
- ⁴⁸ Celec P, Ostatnikova D, Hodosy J, Putz Z, Kudela M, 'Increased one week soybean consumption affects spatial abilities but not sex hormone status in men', Int J Food Sci Nutr. 2007 Sep;58(6):424-8. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17710586
- ⁴⁹ Hamilton-Reeves JM, Vazquez G, Phipps WR, Kurzer MS, Messina MJ, 'Clinical studies show no effects of soy protein or soy isoflavones on reproductive hormones in men: results of a meta-analysis', Fertil Steril. 2010 Aug;94(3):997-1007. 2009 Jun 12. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19524224
- ⁵⁰ Tomomi Kimura, 'East meets West: ethnic differences in prostate cancer epidemiology between East Asians and Caucasians', Chin J Cancer. 2012 Sep; 31(9): 421-429. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3777503/
- ⁵¹ Damian Carrington, 'Humanity has wiped out 60% of animal populations since 1970, report finds', The Guardian, 30 Oct 2018 www.theguardian.com/environment/2018/oct/30/humanity-wiped-out-animals-since-1970-major-report-finds
- ⁵² Marsha M Wheeler and Gene E Robinson, 'Diet-dependent gene expression in honey bees: honey vs. sucrose or high fructose corn syrup', Sci Rep. 2014; 4: 5726. 17 Jul 2014 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4103092/
- ⁵³ Ibid
- ⁵⁴ Ibid
- ⁵⁵ Genetic diversity in bees', Bush Farms www.bushfarms.com/beesgeneticdiversity.htm
- ⁵⁶ Andrew Benson, 'Lewis Hamilton: F1 driver on going vegan and his fears for the planet', BBC Sport, 16 Sept 2017 www.bbc.co.uk/sport/formula1/41296229
- ⁵⁷ Naomi Gordon, 'Serena Williams reveals the strict diet that helped her get into shape post-baby', Harper's Bazaar, 2 Jul 2018 www.harpersbazaar.com/uk/culture/culture-news/a22015954/serena-williams-strict-diet-shape-post-baby/
- ⁵⁸ James Bengel, 'Arsenal's Hector Bellerin reveals how vegan diet has helped ease his injury struggles', Evening Standard, 29 Mar 2018 www.standard.co.uk/sport/football/arsenals-hector-bellerin-reveals-how-vegan-diet-has-helped-ease-his-injury-struggles-a3802731.html