

» Tu guía de referencia básica para ser vegano

# Kit vegano para principiantes

de **PETA**  
**LATINO**



**íricas**  
recetas  
para  
coleccionar!



Combate el  
cambio climático  
con tu tenedor



Vive más,  
vive una  
vida mejor



Salva animales  
cada vez  
que comas

# ¿Por qué debería ser vegano?

Existen muchas razones magníficas para ser vegano – tantas que no cabrían en este kit para principiantes. ¿Por qué no hacer el cambio? ¿Por qué no dejar de matar animales por el efímero sabor de su carne? ¿Por qué no dejar de tapar nuestras arterias con grasa saturada y colesterol? ¿Por qué no dejar de contaminar el agua y el aire y terminar con el desperdicio de recursos de las granjas industriales? ¡Hagámoslo!



» Chipotle Lime Crispy Chick'n Fingers de Gardein

Lechuga: © Ronalds Stikans/Dreamstime.com · Manzana: © Ivan Mikaylov/Dreamstime.com · Pollo: © Santos60/Dreamstime.com · Dedos de pollo veganos: © Gardein

Vaca: © Pawel Woyciechowski/Dreamstime.com · Mujer: © iStock.com/mediaphotos · Planeta Tierra: © Tamara Bauer/Dreamstime.com

El dramaturgo irlandés George Bernard Shaw, en respuesta a la pregunta hecha por un impertinente inquisidor de por qué era vegetariano, respondió enérgicamente: “¡Oh, vamos... ! Es al revés, ¿Por qué me cuestiona que coma decentemente? Si prosperase a expensas de cadáveres quemados de animales, sí podría preguntarme por qué lo hice”.

## >> De una vez

Si hubiera algo que pudieras hacer para salvar a los animales, proteger al medio ambiente y reducir tu riesgo de muchas de las enfermedades más mortales de nuestro país, ¿lo harías? Haciéndote vegano lograrás eso y más. Esto también podría ayudarte a ahorrar dinero en el supermercado y a ampliar tus horizontes culinarios al explorar nuevas cocinas exóticas. ¡Ah, además sabe genial! Entonces, ¿estás listo para ir al supermercado? Lee primero este kit para principiantes: está repleto de recetas, información nutricional, consejos para ir de compras y sobre cómo y por qué adoptar una gastronomía compasiva.

## >> Nada nuevo bajo el sol

Si tienes esta guía en tus manos, puede que una dieta vegana sea algo nuevo para ti, pero no lo es para millones de personas en todo el mundo que pueden dar fe del placer de una dieta basada en plantas. Las tradiciones vegetarianas se remontan a miles de años – muchos antiguos filósofos griegos, como Pitágoras y Plutarco, fueron vegetarianos, así como lo fueron el primer renacentista, Leonardo da Vinci, y su contraparte moderno, Albert Einstein. La primera sociedad vegetariana en los Estados Unidos fue fundada en 1850 por dos pastores y un médico. Los budistas y los hindúes han seguido una dieta vegetariana durante milenios, y los budistas tienen el mérito de haber inventado el tofu, la leche de soya y la carne vegana hace miles de años – estos alimentos han resistido la prueba del tiempo y han embellecido las mesas de emperadores.

## >> ¿Qué comen los veganos?

Los veganos comen prácticamente de todo siempre y cuando no provenga de un animal (es decir, carne, huevos y productos lácteos). Piénsalo, solo hay un puñado de carnes que la mayoría de la gente come: pollo, pescado, res, pavo y cerdo. Ahora considera todos los alimentos de origen vegetal: habas, tomates, aguacates, guisantes, piña, arroz, almendras, arándanos, garbanzos, pimientos, avena, calabazas, papas, espinaca, naranjas, maíz, mangos, betabeles, zanahorias, brócoli, coliflor, berenjenas, cacahuates, uvas, lentejas, calabacín, nueces, aceitunas, plátanos, cocos, merey, duraznos, chocolate (!) y la lista sigue y sigue.

Piensa en los alimentos que comes todos los días. Ahora, piensa en cómo se pueden “veganizar”. Los burritos de res se convierten en burritos de frijoles, la pasta con salsa de carne se convierte en pasta con salsa marinara, el chili con carne se convierte en chili con frijoles, etc. Muchos de los alimentos pueden ser veganizados fácilmente con simples sustituciones de leche de soya, margarina vegana, tofu o pollo y carne veganos. Probablemente ya comes muchos alimentos veganos, como avena, guacamole, hummus, totopos y salsa, sopas de verduras, smoothies de frutas, platillos italianos y tailandeses, y muchos otros sin darte cuenta de ello.

## Hazlo por



los animales



tu salud



el planeta

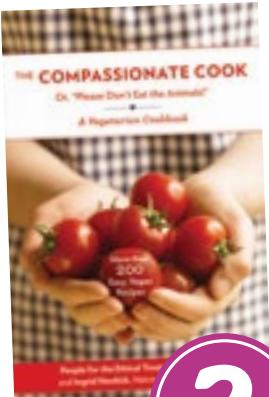
6

# Formas fáciles de hacer la transición



1

## Encuentra nuevas recetas veganas



2

un nuevo libro de cocina vegano (o dos o tres). Ya sea que prefieras guisos rápidos de preparar o seas un entusiasta gourmet, existirá un libro de cocina vegano que satisfaga tus necesidades. Diviértete experimentando con nuevos ingredientes y recetas.

3

## Prueba carnes veganas y productos sin lácteos



Con el crecimiento del interés en los alimentos saludables y respetuosos con los animales, también ha aumentado la accesibilidad de las carnes veganas y de los productos sin lácteos. Ahora puedes encontrar productos de carne vegana – como hamburguesas y perros calientes, así como tocino, salchichas, lonjas de pavo, hamburguesas de pollo, costillas con barbacoa y alitas – en casi todos los supermercados (mira en los refrigeradores y congeladores) e incluso en Walmart. Las opciones de productos sin lácteos, como leches de soya y de almendra, queso cheddar, queso crema, helado, crema agria y yogur veganos, también están ampliamente disponibles. Estos deliciosos productos no solo te ayudarán a hacer la transición hacia una dieta vegana, también tienden a ser altos en proteínas vegetales y no contienen colesterol.

## Ahorra tiempo en la cocina con platillos ya preparados

¿Poco tiempo para comer? Las comidas congeladas veganas, como el *Non-Dairy Vegetable Pot Pie* (pay de vegetales sin lácteos) de la marca Amy o el *Black Bean Mango* (frijoles negros y mango) de la marca Kashi, se pueden calentar en cuestión de minutos. Ten algunos en el congelador de la oficina para un almuerzo rápido, o sírvelos con una ensalada cuando estés demasiado cansado para cocinar la cena. Muchas sopas enlatadas, como las de lentejas, guisantes y el minestrone son veganas. Agrega garbanzos u otras legumbres al arroz o a tu mezcla de granos y ya tienes un plato principal fácil. O calienta una lata de chili vegetariano o de salsa *slippy Joe* (mezclala con pedacitos de carne vegana para hamburguesas o con tiras de pollo vegano) para cenar en un instante.

4



5

## Explora platillos internacionales

Prueba el hummus, el falafel, el baba ghanoush y otras delicias sin carne del Medio Oriente. Los platillos asiáticos más comunes incluyen el sushi hecho con aguacate, zanahoria o pepino; el curry de coco tailandés y el pad thai de tofu; y los rollitos de primavera chinos. Los platillos veganos indios incluyen las samosas de vegetales (bolitas de masa rellenas de vegetales al curry), las pakoras (frituras) y el chana masala (un platillo picante de garbanzo). Los mercados internacionales a menudo tienen una amplia selección de comidas veganas.

6



## Descubre restaurantes con alternativas veganas

Los restaurantes internacionales son también magníficas opciones para encontrar platillos veganos cuando se come fuera, pero no te detengas allí. Yard House, The Cheesecake Factory, Uno Chicago Grill, y P.F. Chang's son solo algunas de las cadenas nacionales que venden opciones sin carne, tales como hamburguesas y pastas veganas. Muchos restaurantes locales también ofrecen una gran variedad de opciones veganas – fíjate en las sopas, ensaladas, guarniciones y aperitivos. O pídele a los chefs que hagan algo especial con los ingredientes que ves en el menú – normalmente te complacerán. Antes de salir, haz una búsqueda rápida en Internet de restaurantes veganos en tu área.

## Qué comprar

Busca en tu alacena y en tu refrigerador – probablemente ya tienes un montón de comida vegana, como legumbres, arroz, pasta, mantequilla de cacahuate, cereales y fruta. Ten siempre un surtido de alimentos básicos, como leche de soya o de almendras, caldo de verduras, panes integrales, salsa para espagueti, avena, conservas y vegetales congelados. Las salsas, especias y condimentos dan un toque de sabor. La mayoría de las botanas saladas son veganas, incluidas las nueces, las papas fritas, los pretzels, las palomitas de maíz y muchas galletas.

Echa un vistazo a las listas de la derecha – la gran variedad de sustitutos veganos es extensa. Para satisfacer tu gusto por el dulce, el chocolate negro es divino y los clásicos favoritos como *Twizzlers* y *Skittles* nunca defraudan. ¡Ya has comido y disfrutado alimentos veganos!

## Dónde comprarlos

Muchos productos veganos se consiguen fácilmente en tu tienda local. Si no, ¡solo hay que preguntar! La mayoría de las tiendas hará pedidos de productos si los solicitas. Los mercados étnicos (asiáticos, hispanos, indios), la gastronomía kosher, las tiendas naturistas y las cadenas como Whole Foods y Trader Joe's – incluso Target y Walmart – son también buenos recursos.

# Prueba estas *deliciosas* opciones

(y muchas más!)

- » Beyond Meat Grilled Chicken-Free Strips
- » Gardein Lightly Breaded Turk'y Cutlets
- » Boca Original Chik'n Nuggets
- » Gardein Chick'n Filets
- » Tofurky Deli Slices
- » Gardein Classic Style Buffalo Wings
- » Lightlife Chick'n Style Smart Strips

### Pollo y pavo veganos



Perros calientes veganos: © iStock.com/Lauri Patterson  
Todas las otras fotos: © Steve Lee Studios

### Puerco vegano

- » Lightlife Gimme Lean Ground Sausage Style
- » Lightlife Smart Bacon
- » MorningStar Farms Hickory BBQ Riblets
- » Gardein Good Start Breakfast Patties
- » Field Roast Smoked Apple Sage Grain Meat Sausages
- » Lightlife Smart Deli Pepperoni Style
- » Upton's Naturals Chorizo Seitan
- » Yves Veggie Cuisine Original Meatless Jumbo Hot Dogs



### Carne de res vegana

- » Boca Ground Crumbles
- » Field Roast Classic Meatloaf
- » Gardein Home Style Beefless Tips
- » Lightlife Gimme Lean Ground Beef Style
- » Beyond Meat Beef-Free Crumble
- » Nate's Meatless Meatballs
- » Gardein The Ultimate Beefless Burgers
- » Better Than Bouillon No Beef Base



### Delicias sin lácteos

- » GO Veggie! Classic Plain Cream Cheese Alternative
- » Daiya Cheddar Style Shreds and Mozzarella Style Shreds
- » Earth Balance Natural Buttery Spread
- » Follow Your Heart Vegan Gourmet Sour Cream
- » GO Veggie! Parmesan Flavor Cheese Alternative
- » Rice Dream Nondairy Beverages
- » So Delicious Nondairy Frozen Desserts
- » Tofutti Better Than Cream Cheese
- » Silk Soy Milk
- » WholeSoy & Co. Soy Yogurt
- » Follow Your Heart Vegenaise
- » Tofutti Totally Fudge Premium Pops



# Qué hacer

Lunes



## Desayuno

- Bagel con queso crema vegano
- Ensalada de piña, mango y papaya

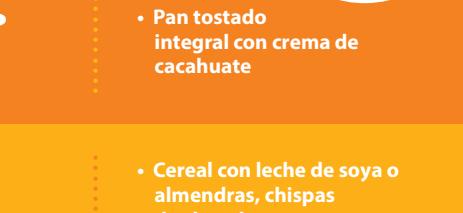
Martes



## Almuerzo

- Pan pita con hummus, pepino, tomates y perejil
- Palitos de zanahoria y aceitunas

Miércoles



## Cena

- Espagueti con albóndigas veganas
- Ensalada César vegana
- Tarta de manzana con canela

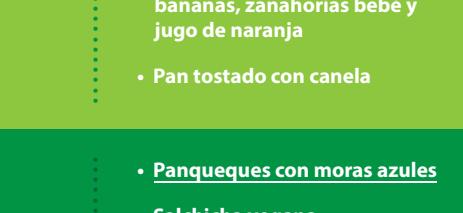
Jueves



## Desayuno

- Cereal con leche de soya o almendras, chispas de chocolate, y un mix de moras frescas

Viernes



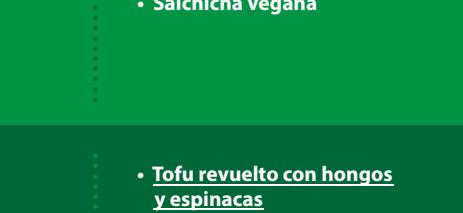
## Almuerzo

- Quinua con curry y chabacano, anacardos, y cebollines
- Clementinas

## Cena

- Sopa de albóndigas veganas
- Tortillas
- Salsa

Sábado



## Desayuno

- Panqueques con moras azules
- Salchicha vegana

Domingo



## Almuerzo

- Hamburguesa vegana con todos sus ingredientes
- Camote frito asado

## Cena

- Calabacitas
- Arroz español
- Frijoles negros

## Desayuno

- Sándwich con ensalada de pollo vegano
- Cubos de sandía

## Almuerzo

- Pasta farfalle con tomate seco y piñones tostados
- Espinacas salteadas con ajo y limón fresco

## Cena

- Empanadas colombianas de queso vegano
- Pastelillos de chocolate

Ahora que ya sabes qué comprar, aquí van algunas ideas para empezar. Comienza con este modelo de plan de comidas por una semana. Las recetas de los platillos subrayados se encuentran en las siguientes páginas. Todas las otras recetas se pueden encontrar en [PETALatino.com/Recipes](http://PETALatino.com/Recipes).



» Crema de maíz



» Sopa de albóndigas veganas



» Tarta de manzana con canela



» Empanadas colombianas de queso vegano

## >> Tarta de manzana con canela

½ taza + 1 Cda. de margarina vegana, refrigerada (prueba Earth Balance)	¼ cdtas. + ½ cdtas. de extracto de vainilla
3 manzanas peladas, sin semillas, cortadas a la mitad y en rodajas delgadas	1 taza de harina, refrigerada
½ taza de azúcar morena	1 envase de 8 oz. de queso crema vegano (prueba Tofutti)
½ cdtas. de canela molida	1 Cda. de jugo de limón fresco
½ taza + ¼ taza de azúcar blanca, refrigerada	1 Cda. de maicena
	½ taza de almendras tajadas

- Precalienta el horno a 400°F. Aceita un molde desmontable de 9 pulgadas.
- En una sartén a fuego medio, derrite 1 cucharada de margarina vegana. Agrega las manzanas con el azúcar morena y la canela y sofrié durante 2 a 3 minutos. Escurre y reserva el líquido.
- Mezcla la margarina, ½ taza de azúcar blanca, ¼ de cucharadita de vainilla y la harina hasta hacer una crema. Presiona la mezcla de la costra en el fondo del molde. Reserva.
- En un procesador de alimentos, mezcla el queso crema vegano, el jugo de limón, la vainilla restante, la maicena y el azúcar restante. Vierte la mezcla sobre la costra y espacie las manzanas en la parte superior.
- Hornéalo durante 10 minutos. Rociá con 2 cucharadas del líquido de manzana que reservaste, evitando los bordes del molde, y sigue horneando durante 25 minutos.
- Espolvorea las almendras por encima. Continúa horneando hasta que se doren ligeramente. Deja enfriar antes de retirarlo de la sartén.

Rinde entre 6 y 8 porciones



## >> Empanadas colombianas de queso vegano

1½ tazas de harina amarilla cocida (masarepa)	1 Cda. de aceite vegetal, y un tanto más para freír
½ Cda. de Sazón Goya con Azafrán	½ lb. de queso vegano (prueba la marca Daiya)
½ cdtas. de sal	Ají, limón y aguacate para decorar
2 tazas de agua	

- En un recipiente grande, mezcla juntos la harina, el Sazón Goya con azafrán y la sal. Añade el agua y el aceite vegetal y mezcla hasta formar una masa. Ámala hasta que quede suave, unos 2 minutos. Cubre con papel plástico y déjala reposar durante 20 minutos.
- Con una cuchara forma bolas con la masa. Coloca cada bola entre 2 pedazos de plástico para envolver y aplasta para formar un círculo delgado. Retira la parte superior de plástico y coloca un poco del queso vegano en el centro de cada círculo de masa. A continuación, con el envoltorio de plástico de abajo, dobla la masa para encerrar el relleno de queso vegano, formando un semicírculo.
- Calienta el aceite vegetal para freír en una olla. Coloca las 3 o 4 empanadas al mismo tiempo en el aceite y fríe hasta que estén doradas.
- Retira las empanadas y colócalas en un plato revestido con una toalla de papel. Sirve con el ají, el limón y el aguacate como guarnición.



Rinde 6 porciones

## >> Crema de maíz

Adaptado de una receta del chef Tal Ronnen

½ taza de aceite de oliva	2 papas Yukón doradas cortadas en cubitos
2 tazas de cebolla dulce cortada en cubitos	2 zanahorias grandes cortadas en cubitos
2 zanahorias grandes cortadas en cubitos	1 tallo de apio cortado en cubitos
1 tallo de apio cortado en cubitos	1 pimiento rojo cortado en cubitos
1 chile chipotle seco	1 chile chipotle seco
5 tazas de caldo vegano (prueba Vegetarian No Chicken Base de Better Than Bouillon)	



- Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade las cebollas, las zanahorias, el apio, el pimiento y el chile chipotle. Sofrí durante 10 minutos, revolviendo a menudo. Agrega el caldo, las papas y el tomillo, a continuación cocina a fuego lento durante 20 minutos.
- Machaca algunas de las papas contra un lado de la olla. Agrega los granos de maíz y la crema de anacardo, sazona con sal y pimienta y cocina a fuego lento durante 15 minutos. Retira el chile chipotle y las ramitas de tomillo antes de servir.

**Para la crema de anacardo:** Coloca 1½ tazas de anacardos crudos en un recipiente, cubre con agua y refrigerá toda la noche. Vacía el líquido, enjuaga y colócalos en una licuadora. Añade agua fría suficiente como para cubrirlos, mezcla a velocidad alta hasta que quede muy suave.

Rinde 6 porciones

## >> Panqueques con moras azules



Máiz: © Danny Smythe/Dreamstime.com · Zanahoria: © Valentina Razumova/Dreamstime.com · Limas: © iStock.com/m\_speel · Papas de canela: © Andreea Dumitru/Dreamstime.com



## >> Tofu revuelto con setas y espinacas



## >> Calabacitas



## >> Pastelillos de chocolate

## » Tofu revuelto con setas y espinacas

2 Cdts. de aceite de oliva	½ Cda. de cebolla en polvo
1 taza de setas blancas en rodajas	½ cdt. de cúrcuma
1 lb. de tofu extra firme	Sal de mar y pimienta negra en polvo al gusto
1 taza colmada de espinacas bebé	Jugo de ½ limón
½ Cda. de salsa de soya	¼ taza de levadura nutricional
1 diente de ajo picado	

- Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade los setas blancas y desmenuza el tofu con la mano. Cocina revolviendo de vez en cuando durante 10 minutos.
- Reduce el fuego, añade el resto de los ingredientes y cocina unos minutos más hasta que se caliente todo.

Rinde de 3 a 4 porciones



## » Pastelillos de chocolate

3 tazas de harina común	⅓ taza de aceite vegetal
2 tazas de azúcar	2 Cdts. de vinagre blanco
⅔ taza de cacao en polvo no azucarado	2 tazas de agua
2 cdts. de bicarbonato de sodio	Chocolate ganache (ver receta)
2 cdts. de extracto de vainilla	½ taza de frambuesas frescas

- Precalienta el horno a 350 °F. Engrasa y harina seis moldes para pastelillos tipo Bundt.
- En un tazón, tamiza la harina, el azúcar, el cacao y el bicarbonato de sodio. Bate o mezcla la vainilla, el aceite, el vinagre y el agua.
- Inmediatamente vierte la mezcla en los moldes, dividiendo uniformemente.
- Hornea durante 30 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Enfria completamente. Sácalos de los moldes, rocía con el chocolate ganache y decora con las frambuesas.

**Para el chocolate ganache:** En una sartén, pon a hervir batiendo constantemente 1 taza de azúcar, ½ taza de margarina vegana (prueba Earth Balance), ¼ taza de leche de soya y ¼ taza de cacao en polvo no azucarado. Reduce la llama y continua batiendo durante 2 minutos. Retira del fuego, añade ½ cucharadita de vainilla y de inmediato rociálo sobre los pastelillos.

Rinde 6 porciones



## » Panqueques con moras azules

2 tazas de harina común	3 Cdts. de aceite de canola, más otro tanto para cocinar
3 Cdts. de azúcar	1 taza de moras azules frescas o congeladas
3 Cdts. de polvo para hornear	
1 cdt. de sal de mar	
2 tazas de leche de soya	

- Tamiza la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la sal de mar en un recipiente grande. Añade la leche de soya y el aceite y mezcla hasta que la masa sea homogénea. Incorpora con cuidado moras azules.
- Reparte la masa en una plancha caliente con aceite. Cocina durante 2 a 3 minutos de cada lado.

Rinde 4 porciones



# Comer Fuera de casa

Desde comida rápida hasta cenas lujosas, en todas partes los restaurantes están reconociendo que cada vez más clientes están buscando comidas estrictamente veganas.



## » Calabacitas

4 cdts. de aceite de oliva	½ cdta. de orégano
3 cebollas amarillas cortada en cubitos	Sal y pimienta al gusto
3 dientes de ajo picados	2 lbs. de calabacín en rodajas de ½ pulgada
1 lata de 14 oz. de tomates guisados	1 cdta. de jugo de limón fresco
2 mazorcas de maíz desgranadas	1 taza de queso rallado vegano
1 lata de 4 oz. de chiles verdes en trocitos	¼ taza de cilantro fresco picado

- Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y sofrié durante 20 minutos revolviendo frecuentemente.
- Agrega el ajo y cocina por 1 minuto.
- Revuelve los tomates guisados, los granos de maíz, los chiles verdes, el orégano y la sal y pimienta. Cocina durante 5 minutos.
- Añade el calabacín y el jugo de limón y cocina durante 8 minutos más.
- Retira del fuego. Espolvorea el queso vegano y revuelve para que se derrita. Adorna con el cilantro fresco.

Rinde 4 porciones



Los burritos vegetarianos de **Moe, Taco Bell, Qdoba y Chipotle** animarán tu día.

**Tropical Smoothie Café** sirve pollo vegano Beyond Meat en todos sus wraps y ensaladas.

**Johnny Rockets, Denny's, Bennigan's, Cheeburger Cheeburger, Red Robin, y Kelsey** sirven fabulosas hamburguesas vegetarianas.

¿Necesitas una pizza? **Mellow Mushroom, Pizza Fusion y Z Pizza** sirven pizzas de queso vegano.

**Yard House** tiene toda una sección del menú de platillos con pollo vegano de Gardein. **P.F. Chang's** sirve wraps de lechuga veganos y tofu extra-firme en cualquiera de sus sabrosos platillos. Restaurantes italianos, indios, tailandeses, mexicanos y de otras nacionalidades tienen muchas opciones veganas, desde pasta pomodoro hasta curry de garbanzo.

¿Necesitas algunos dulces? **TCBY** tiene "yogur" congelado de chocolate hecho con leche de almendras Silk. **Cold Stone Creamery y Baskin-Robbins** sirven una variedad de sorbetes veganos.

Y eso es solo la punta del iceberg. Para obtener una lista de restaurantes con opciones veganas en todo el mundo, visita [PETA.org/HappyCow](http://PETA.org/HappyCow) o descarga la aplicación de Happy Cow en [HappyCow.net](http://HappyCow.net).

## Un vegano entra a una fiesta...



¿Vas a una fiesta o a una reunión familiar? Avíales sobre tu nueva dieta antes del evento. Ofrece hacer un platillo para que todos lo prueben. Cuando preguntan por qué eres vegano, simplemente di algo como, "Estoy tratando de comer más saludable" o "he decidido que ya no quiero apoyar la crueldad a los animales en las granjas industriales". Si la gente parece estar molesta por la conversación, recuerda que muy pocos de nosotros nacimos veganos y que algunos comentarios defensivos son probablemente una reflexión de personas compasivas con sentimientos encontrados acerca de comer animales. Sonríe, ríete de los chistes y estate listo para discutir por qué hiciste un cambio a un estilo de vida sano y compasivo.

# Cada día una manzana



Una manzana al día – junto a un poco de espinaca, fresas y soya – realmente puede ahorrarte visitas al doctor. Los alimentos de origen vegetal son 100 por ciento libres de colesterol, suelen ser bajos en grasas saturadas y altos en fibra, en carbohidratos complejos y en otros nutrientes esenciales. Una dieta vegana tiene el poder de prevenir – e incluso revertir – muchos problemas de salud crónicos. Estos son solo algunos de los beneficios que el ser vegano aporta a la salud:

## » Destapa tus arterias

El vegano promedio tiene un nivel de colesterol de 133 – que es inferior en 77 puntos al de los que comen carne y en 28 puntos al de los vegetarianos – un relevante estudio demostró que las personas con niveles por debajo de 150 no sufrían ataques cardíacos. El Dr. Dean Ornish ha podido revertir enfermedades cardíacas indicando a sus pacientes una dieta vegetariana baja en grasa y un programa de ejercicios.

Otra clave puede ser el aminoácido no esencial carnitina, que naturalmente se encuentra en la carne. Nuevas investigaciones indican que la carnitina es metabolizada por las bacterias intestinales en el N-oxido de trimetilamina (TMAO), que está vinculado a la aterosclerosis. Esto puede ser una razón por la cual los que comen carne tienen tasas mucho más altas de enfermedades del corazón que los vegetarianos.

## » Protege tu cerebro

Las investigaciones muestran que las personas que evitan las “grasas malas” – aquellas que se encuentran en la carne, los huevos y especialmente en los lácteos – reducen en dos terceras partes el riesgo a desarrollar Alzheimer. Pero las “grasas malas” son solo una parte del problema. La carne, incluyendo langostas, camarones y otros tipos de pescado y mariscos, suele ser rica en metales – como hierro, cobre y zinc – los cuales han sido encontrados en el cerebro de pacientes con Alzheimer. Aunque necesitamos un poco de estos metales para la salud – y los obtenemos de verduras, legumbres y granos integrales –

las carnes tienden a proporcionarnos una sobredosis. Comer alimentos de origen vegetal, que son ricos en vitamina E, vitamina B<sub>6</sub>, ácido fólico y otros nutrientes, puede reducir el riesgo de desarrollar Alzheimer hasta un 70 por ciento.

## » Combate el cáncer con plantas

Los alimentos de origen vegetal contienen antioxidantes y otros fitoquímicos, que combaten la inflamación y eliminan a los carcinógenos. Las investigaciones muestran que los veganos tienen alrededor de 40 por ciento menos probabilidades de contraer cáncer que los carnívoros.

## » Adelgaza haciéndote vegano

Los estudios muestran que los veganos tienden a tener un menor índice de masa corporal que los carnívoros. En promedio, los veganos pesan 18 por ciento menos que los que comen carne, y tienen nueve veces menos probabilidades de ser obesos.

## » Previene e incluso revierte la diabetes

El Instituto Nacional de Salud y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades aconsejan a las personas comer más verduras, legumbres, granos enteros y menos carne para protegerse de la diabetes. Investigaciones muestran que los diabéticos que consumen alimentos veganos bajos en grasa dejan de tomar o toman menos medicamentos para controlar la enfermedad.

Manzana: © Dionisiovera/Fotolia.com · Aguacate: © Anna Kucherova/Fotolia.com · Pollo vegano: © Gorden · Soja: © Iamjuly/Fotolia.com · Col rizada: © iStock.com/EvegreenPlanet · Almendras: © bergamont/Fotolia.com · Colador: © Sandra Van Der Steen/Dreamstime.com · Fruta seca: © Natalia Chernova/Fotolia.com · Lentejas: © Elena Elisseeva/Dreamstime.com · Linaza: © Yashika Shah/Fotolia.com · Brócoli: © inodora/Fotolia.com · Nueces: © Ivonne Wierink/Fotolia.com

## Poderosa proteína

La mayoría de los alimentos contienen algunas proteínas, y algunos vegetales como la espinaca, el brócoli, el aguacate, el maíz y las alcachofas proporcionan una cantidad importante. Las proteínas poderosas incluyen a los alimentos de soya como el tofu, el tempeh, el miso, el edamame y la leche de soya, así como los guisantes, las legumbres, las lentejas, el pan de grano entero, la avena, la quinua, los hongos, las nueces y las semillas. A diferencia de las proteínas de origen animal, las fuentes de proteína vegetal no sobrecargan tu cuerpo. Demasiada proteína animal ha sido vinculada a los cálculos renales, a la osteoporosis y a los cánceres de colon y hígado.



## Desarrollar huesos fuertes

Alimentos como almendras, brócoli, acegas, col rizada, tahini, melaza, legumbres, leches de soya, almendra y arroz fortificadas con calcio y algunos tipos de tofu son abundantes en calcio, y a menudo, éste es más fácil de asimilar que el de la leche de vaca.

Tu cuerpo fabricará cantidades suficientes de vitamina D si te expones a la luz solar durante 15 a 20 minutos al día. Puedes obtener más vitamina D de ciertos hongos, alimentos veganos fortificados o de un multivitamínico.



## Una guía vegana de la

# Buena Nutrición

## Bombeando hierro e incorporando vitamina B



El hierro es abundante en los frijoles negros, las lentejas, la avena, los frutos secos, la soya, las espinacas, las semillas de girasol, los garbanzos, la levadura nutricional, el tempeh, la melaza, la quinua y en otros alimentos veganos. Todos – veganos o quienes comen carne por igual – se pueden beneficiar de un complejo multivitamínico que contenga B<sub>12</sub>. Ni las plantas ni los animales producen vitamina B<sub>12</sub> – esta proviene de las bacterias. La vitamina B<sub>12</sub> también se puede encontrar en algunas marcas de levadura nutricional y en cereales fortificados, carne vegana y en la leche de soya, almendra y arroz. El tempeh, el miso y las algas pueden contener vitamina B<sub>12</sub>, pero no dependen exclusivamente de estos alimentos para obtenerla.

## Omega-3 sin pescado

Tú puedes obtener ácidos grasos omega-3 – sin todas las grasas saturadas, el colesterol y las toxinas encontradas en los peces – en las nueces, el brócoli, las espinacas, el frijol de soya, el aceite de canola, las semillas de chía, la linaza y en suplementos de microalgas.





# Los niños veganos

¡En forma de por vida!

Los padres responsables están ansiosos por inculcar en sus hijos hábitos saludables de alimentación que durarán toda su vida. Una dieta vegana se ajusta perfectamente puesto que los alimentos veganos son naturalmente libres de colesterol y, por lo general bajos en grasas saturadas y altos en fibra, hidratos de carbono complejos, vitaminas, minerales y en otros nutrientes esenciales. De acuerdo con la Academia de Nutrición y Dietética (anteriormente la Asociación Dietética Estadounidense), "Planificadas adecuadamente las dietas veganas... satisfacen las necesidades nutritivas de los bebés, los niños y los adolescentes, y propician un crecimiento normal".

Dale a tu bebé un comienzo saludable en la vida

Los alimentos saludables veganos son ideales si estás embarazada o planeas embarazarte. Después de todo, la mayoría de las comidas que te dicen debes evitar durante el embarazo y mientras estés amamantando – peces y crustáceos repletos de mercurio, carnes y huevos poco cocidos y leche y quesos sin pasteurizar – son derivados de los animales. Los médicos alientan a todas las mujeres – embarazadas o no – a comer muchas frutas, verduras y granos integrales y elegir fuentes de proteína sanas y bajas en grasa. El ácido fólico, que ayuda a prevenir defectos de nacimiento, es abundante naturalmente en las espinacas, el brócoli, las zanahorias, el betabel, el maíz, los cacahuates, las legumbres, las naranjas, los aguacates y en otros alimentos vegetales.



Naranjas: © Annakukhmar/Dreamstime.com · Apio: © iStock.com/Lauri Patterson · Comida para bebé: © Corinna Gissemann/Dreamstime.com · Mujer embarazada: © iStock.com/Aldo Murillo  
Sopa: © Nemanja Tomic/Dreamstime.com · Avena: © Ukrphoto/Dreamstime.com · Mini hamburguesas de "pollo": © Gardein

## Laleche de vaca es para los terneros, no para los niños

Evidentemente, la leche materna está hecha para los bebés humanos. La leche de vaca es la mejor para esa especie, no para la nuestra. La Academia Americana de Pediatría recomienda no darle leche de vaca a los niños menores de un año. El Dr. Walter Willett, presidente del departamento de nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard; el Dr. Frank Oski, ex director de pediatría de la Universidad Johns Hopkins; y el Dr. Benjamin Spock han ido aún más lejos. Dice el Dr. Willett: "Los humanos no tienen ninguna necesidad nutricional de la leche de origen animal, es una adición evolutiva reciente a la dieta", y el Doctor Oski dijo una vez: "No hay ninguna razón para tomar leche de vaca en ningún momento de la vida. Fue diseñada para los terneros, no fue diseñada para los seres humanos, y todos deberíamos dejar de beberla hoy, esta misma tarde".



Alimentos que les encantan a los niños

¿A qué niño no le gusta la crema de cacahuate? Otros alimentos veganos buenos para los niños incluyen los espaguetis con salsa de tomate, smoothies de frutas, pizza vegana, burritos de frijoles, sopas de verduras, hummus, falafel, puré o papas al horno, guacamole, nuggets de pollo vegano, hamburguesas veganas, hot dogs veganos y casi cualquier verdura que esté asada (pues hace resaltar lo dulce) o en puré. Para obtener más consejos, visita [PETALatino.com](http://PETALatino.com).



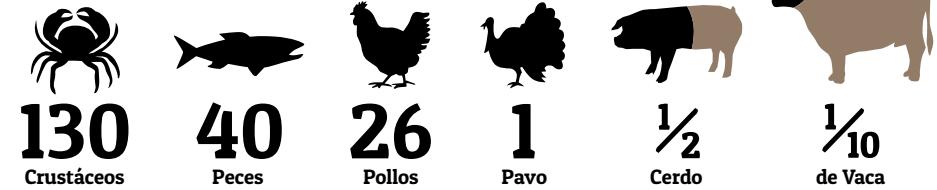
Mamá tiene razón:  
¡Come tus vegetales!

Los niños pueden obtener todos los nutrientes que necesitan de frutas, verduras, nueces, semillas, granos enteros, legumbres y pan enriquecido, cereales y leche a base de plantas. Escribe el Dr. Spock en *Dr. Spock's Baby and Child Care* (Dr. Spock el cuidado del bebé y los niños), "Los niños y niñas que crecen obteniendo su nutrición de alimentos de origen vegetal en lugar de las carnes tienen una ventaja de salud. Es menos probable que desarrollen problemas de peso, diabetes, presión arterial alta y algunas formas de cáncer".



# Mira todo lo que puedes lograr

## Salvarás animales.



Un vegano salva a más de 100 animales al año – al no comerlos.

### Número de animales asesinados en los EE.UU.:

Por minuto – 38.627 • Por hora – 2.317.596 • Por día – 55.622.293 • Por año – Decenas de miles de millones

## Ahorrarás dinero en el supermercado.

Algunos de los alimentos veganos más versátiles – que incluyen frijoles, arroz, vegetales, tofu y pasta – cuestan relativamente poco en comparación con los productos de origen animal. Incluso los veganos que compran productos más costosos, tales como salchichas de soya y helado sin lácteos todavía puede que gasten menos que las personas que se abastecen de res, pollo y pescado.

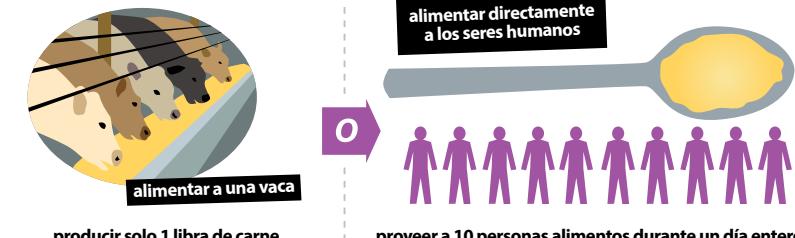


## Ahorrarás dinero en los honorarios médicos.



Los estudios muestran que los veganos tienen menos probabilidades de ser obesos o padecer de enfermedades del corazón, diabetes, cáncer, apoplejías y otros problemas de salud. Si a esto le añadimos todo el dinero que ahorras en gastos de hospitalización, medicamentos y programas saludables para adelgazar evitando productos de origen animal insanos que obstruyen las arterias, verás por qué una dieta vegana es más económica.

## Salvarás vidas humanas. Hacerte vegano ayuda a aliviar la escasez de alimentos.



Aproximadamente 925 millones de personas en el mundo no tienen suficiente comida – sin embargo, tan solo el ganado del mundo consume el alimento suficiente para satisfacer las necesidades calóricas de 8,7 millones de personas. Según un informe de las Naciones Unidas del 2010, más de la mitad de los cultivos se utilizan para alimentar animales de granja, no a las personas. Con millones de personas que padecen hambre, es un despilfarro de alimentos comestibles a través de los animales de granja.

# Comer animales daña el medio ambiente

Según las Naciones Unidas, hacerse vegano es una de las maneras más importantes de reducir los gases de efecto invernadero, reducir la contaminación, detener la deforestación y conservar los recursos.

### Una huella de carbono del tamaño de Pie Grande

Los investigadores de la Universidad de California-Riverside, calculan que cocinar una sola hamburguesa al carbón causa tanta contaminación como conducir un camión de 18 ruedas durante 143 millas. Un estudio de la Universidad de Loma Linda muestra que los veganos tienen la menor huella de carbono, generando un volumen de gases de efecto invernadero 41 por ciento menor que la de los que comen carne y un 13 por ciento menor que la de los vegetarianos.

### Porquería hasta el cuello

El Pew Environment Group estima que los 523 millones de pollos criados y asesinados cada año en Maryland y Delaware solamente, generan suficientes residuos para llenar la cúpula del Capitolio de los EE.UU. unas 50 veces, o casi una vez por semana. Una sola vaca puede producir 140 libras de estiércol cada día. Los desechos de las granjas industriales penetran en nuestras vías fluviales, enfermando a la gente y matando a la vida acuática.

### Arrasando con el paraíso para hacer hamburguesas

En Brasil, el mayor exportador mundial de carne vacuna, la cantidad de bosques amazónicos talados y quemados para crear tierras de pastoreo para el ganado vacuno creció en aproximadamente 10 millones de hectáreas – un área del tamaño de Portugal – durante un período de 10 años, según un informe de Greenpeace. En 2006, el gobierno de Brasil estimó que en el Amazonas había tres cabezas de ganado por cada habitante humano.



## » ¿Te comerías a tu perro?

Hace años, el actor James Cromwell dejó de comer cerdos mientras filmaba la película *Babe*. "Si amas a un perro, tienes que amar a un cerdo. Es lo mismo", le dijo a un reportero. "El cerdo tiene las mismas preocupaciones en la vida – se alimenta, evita el dolor, sufre pérdidas – todo exactamente igual".

De hecho, los cerdos son más inteligentes que los perros y pueden aprender a sentarse, saltar, a traer cosas y responder a otras órdenes. Son tan inteligentes que pueden aprender a jugar juegos de video, incluso mejor que algunos primates. Pero eso no impide que los agricultores industriales confinen a las cerdas madre durante la mayoría de su vida en estrechas jaulas de "gestación" que son tan pequeñas que los animales no pueden ni siquiera dar la vuelta o dar un solo paso en ninguna dirección. Los lechones son castrados y les cortan sus colas y parte de sus dientes sin que se les den ningún analgésico. ¿Puedes imaginar hacerle eso a un perro? Serías sancionado con cargos por crueldad animal.

## » Los peces son igual que nosotros

Estudios han demostrado que los peces aprenden rápido y forman relaciones complejas. Los peces "hablan" el uno con el otro en bajas frecuencias inaudibles para el oído humano. Pueden contar, decir la hora, y "sembrar" (el pez damisela siembra y cosecha jardines de algas). Algunos peces incluso usan herramientas. El pez cofre moteado, por ejemplo, ha sido fotografiado golpeando a una almeja con una roca hasta romperla. Y contrario a la propaganda de la industria, las langostas y los cangrejos sienten dolor – y estudios han demostrado que son capaces de recordar una experiencia desagradable y tomar medidas para evitar que se repita.

A pesar de eso, PETA ha documentado langostas y cangrejos vivos que fueron destrozados en un matadero en Maine, y los peces son aspirados en miles de millones por enormes barcos pesqueros, a menudo asfixiándolos hasta la muerte si no están muertos ya por la descompresión. Además de los peces, millones de aves, tortugas y mamíferos marinos son asesinados cada año "por error" en enormes redes de pesca.



Los más de 20 mil millones de animales asesinados para el consumo en los EE.UU. cada año no son solo aperitivos andantes – son seres con sentimientos, familias y amigos.

# Conoce a tu carne

## » Las vacas se divierten al resolver rompecabezas

Los cerdos no son el único animal Einstein por ahí. Las vacas pueden aprender a empujar una palanca para operar una fuente de agua cuando tienen sed o presionar un botón con sus cabezas para liberar el grano cuando tienen hambre. Los investigadores de la Universidad de Cambridge descubrieron que cuando las vacas averiguan cómo abrir una puerta para obtener comida, se emocionan tanto que algunas incluso saltan en el aire. Pero las vacas en las granjas industriales no tienen nada que celebrar. Con frecuencia están confinadas por miles en corrales sucios y fangosos que perturban sus estructuras sociales naturales, provocándoles enorme estrés y frustración, al igual que tú o yo nos sentiríamos viviendo en tan miserables y deprimentes condiciones.

A las vacas en las granjas lecheras les arrebatazan a sus bebés a pocas horas de nacido para que los humanos puedan beber la leche que la naturaleza destinó para ellos. En Massachusetts, la policía acudió a una granja lechera después que los vecinos reportaron sonidos "inhumanos" procedentes de allí. Los sonidos resultaron ser el clamor de angustiadas vacas por los terneros que les acababan de arrebatar. El ganadero restó importancia al sufrimiento de las vacas diciendo que era una "parte normal de las prácticas ganaderas".



## » Aves inteligentes

Los pollos son tan inteligentes que, a pocas horas de salir del cascarón, son capaces de realizar proezas mentales que confundirían a un niño humano. Los pollitos recién nacidos pueden contar hasta cinco, y cuando cumplen 2 semanas de edad, pueden orientarse guiados por el sol, lo que exige cálculos matemáticos. Los pequeños polluelos son capaces de entender que los objetos ocultos a la vista todavía existen, un concepto que los bebés humanos no comprenden hasta que tienen un año de edad. "Como un truco en las conferencias, a veces enlista atributos [de pollos], sin mencionar a los pollos, y la gente piensa que estoy hablando de monos", dice el Dr. Chris Evans conductista animal de la Universidad Macquarie de Australia.

El naturalista Joe Hutto estrella del documental de PBS *My Life as a Turkey* (Mi vida como un pavo) crió una bandada y aprendió que tan curiosos, alertas, afectuosos y atentos son. Poseen "una inteligencia extraordinaria caracterizada por un razonamiento para resolver problemas y una conciencia indiscutible, en todo momento conspicua, y para mí, una lección de humildad", dice Hutto. También notó que tenían un amplio vocabulario, con vocalizaciones específicas para cada uno de los animales – identificó más de 30 llamados. A un pavo, llamado Sweet Pea, le encantaba subir al regazo de Hutto y acurrucarse como un feliz cachorro.

Y eso no es todo...

## >> Animal, vegetal, criminal

Los pollos y los pavos no son considerados legalmente como animales por el gobierno federal. De manera inexplicable están excluidos de la Humane Slaughter Act, la única ley federal que garantiza la protección de los animales en los mataderos. Esto significa que es perfectamente legal cortar las gargantas de gallinas y pavos, previo a aturdirlos y meterlos en tanques de agua hirviendo para desplumarlos mientras todavía están conscientes. ¿Puedes imaginar escaldar a muerte a un animal que es juguetón como un cachorro o que tiene la curiosidad de un niño?

## >> Quitándole todo a un bebé

La mayoría de los animales son aún bebés cuando son matados para alimento. Debido a las "innovaciones modernas" como alimentar a los animales con drogas para incrementar su crecimiento y criárselos selectivamente para que crezcan más y más rápido, los cerdos y los pavos tienen, en promedio, solo 6 meses de edad, cuando son asesinados, y los pollos tienen solo 7 semanas de edad. Las vacas que son criadas por su carne y las gallinas por sus huevos, son asesinadas cuando tienen entre 1 a 2 años de edad. Incluso las vacas criadas por su leche tienen solo 4 años de edad, en promedio, cuando su producción decrece, sus gargantas son cortadas y son trituradas para convertirse en hamburguesas. Todos estos son animales con una esperanza natural de vida de entre 10 a 25 años, que están siendo asesinados en miles de millones antes de siquiera tener la oportunidad de vivir.

Todo lo que han conocido en sus vidas cortadas drásticamente, es el hedor agobiante de amoniaco de sus residuos acumulados, los trastornos óseos tremadamente dolorosos y agobiantes causados por su tasa de crecimiento acelerado antinatural, los ensordecedores graznidos y chillidos de miles de otros animales hacinados en un solo establo sin ventanas y el trauma de ser pinchados, picados, golpeados, quemados, pisoteados, pateados, arrojados, azotados contra el suelo y vituperados.



**iActúa!**  
**Visita**  
**PETALatino.com**

para ver "Paredes de Cristal",  
la investigación de PETA a  
granjas industriales, con  
Paul McCartney y narrada  
por Marco Antonio Regil,  
y suscríbete para recibir  
información acerca de más  
formas de ayudar a los  
animales.

## >> Salvando vidas un bocado a la vez

Solo hay una manera de ayudar a estos animales, y es dejar de comerlos. Cuando compramos carne, huevos y productos lácteos, pagamos a los ganaderos para sustituir el animal cuyo cuerpo o cuya leche acabamos de consumir con otro desafortunado animal. Se trata de simple economía – oferta y demanda. Tenemos que cortar la demanda si queremos frenar la oferta.

De hecho, esto ya está ocurriendo. El número total de animales muertos y comidos por los estadounidenses disminuyó impresionantemente en 600 millones entre 2006 y 2009. Esas son 600 millones de vidas salvadas, simplemente porque la gente optó por la pasta primavera en lugar de la carne molida.

Tienes el poder de salvar más vidas, simplemente eligiendo comidas veganas saludables y compasivas cada vez que te sientes a comer. La elección es tuya – ¿no sientes que cambiaste al mundo hoy?



# Una vaca abatida

## La historia real de un animal anónimo nacido en la industria de la carne

El camión en el que se transportaba esta vaca fue descargado en los corrales Walton en Kentucky una mañana de septiembre. Después de que el resto de los animales fueron sacados del camión, ella se quedó atrás, incapaz de moverse. Los trabajadores de los corrales utilizaron los habituales choques eléctricos en su oreja para tratar de sacarla del camión, después la golpearon y patearon, pero ella aún no pudo moverse. Ataron una cuerda alrededor de su cuello, ataron el otro extremo a un poste en el suelo, y echaron a andar el camión. La vaca cayó al suelo con ambas patas traseras y su pelvis rotas.

Durante las tres primeras horas, ella yació bajo el sol caliente llorando a gritos. Periódicamente, cuando orinaba o defecaba, utilizaba sus patas delanteras para arrastrarse a un lugar limpio. Además trató de arrastrarse hasta una zona con sombra, pero no pudo. En total, se las arregló para arrastrarse 13 a 14 dolorosas yardas. Los empleados de los corrales no le dieron nada de agua – la única agua que recibió fue dada por Jessie Pierce, una activista local de derechos animales, contactada por una mujer que fue testigo del incidente. Jessie llegó al mediodía. Después de no recibir ningún tipo de cooperación por parte de los trabajadores del corral, llamó a la policía del condado de Kenton. Un policía llegó pero fue instruido por sus superiores para que no hiciera nada. Se fue a las 1 p.m.

El operador del corral informó a Jessie que contaba con el permiso de la compañía de seguro para matar a la vaca pero no lo haría hasta que Jessie se fuera. Aunque dudaba de que mantuviera su palabra, Jessie se fue a las 3 p.m. regresó a las 4:30 p.m. y encontró los corrales vacíos. Tres perros atacaban a la vaca, que aún estaba viva. Jessie contactó a la policía del estado. Cuatro oficiales llegaron a las 5:30 de la tarde.



El policía del Estado Jan Wuchner quería dispararle a la vaca pero le dijeron que un veterinario debía matarla. Los dos veterinarios de la planta no la someterían a eutanasia, alegando que, a fin de preservar el valor de la carne, ella no podía ser destruida. El carnicero finalmente llegó a las 7:30 p.m. y le disparó a la vaca. Su cuerpo fue comprado por un valor de \$307,50.

Cuando el operador del corral fue cuestionado por un reportero del Kentucky Post, él se rió durante la entrevista y dijo, "No le hicimos nada". Se refirió a la atención dada a la vaca por los activistas y por la policía como "estupideces".

Este no es un caso aislado. Es muy común que los animales en esta condición, sean conocidos en la industria de la carne como "downers". La única manera de garantizar que los animales no sufren por nuestra comida, es adoptar una dieta vegana sana y compasiva.

**PeTA**

PETA Headquarters  
501 Front St.  
Norfolk, VA 23510  
U.S.A.

NONPROFIT  
ORGANIZATION  
U.S. POSTAGE

**PAID**

PEOPLE FOR THE ETHICAL  
TREATMENT OF ANIMALS

Postage required unless mailed by PETA

SPA153

© Volodymyr Burdiak/Shutterstock.com



**“No soy tocino.**  
**Soy un ser vivo al igual que tú”.**

Por favor, intenta ser vegano. PETALatino.com

**PeTA**  
**LATINO**