

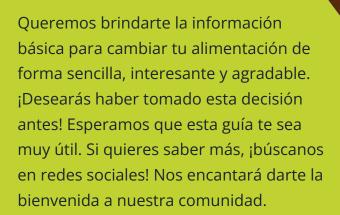
# EXISTE UNA MEJOR FORMA DE ALIMENTARTE.

Una forma que nutre tu cuerpo, tu espíritu y al planeta. Que protege tu salud, usa tu poder de consumo consciente y pone en práctica la compasión cada vez que te sientas a comer. Esta forma de alimentarse se está volviendo más popular cada día.



¡las plantas!

Hay millones de personas en el mundo que a través de frutas, verduras, legumbres y granos obtienen una abundante nutrición (¡sí, también suficiente proteína!) para llevar una vida plena y saludable. Si estás leyendo esto, probablemente ya tienes curiosidad o interés en una alimentación a base de plantas. Ya sea por motivos éticos, ambientales, de salud o cualquier otro, ¡dejar a los animales fuera de tu plato es una de las mejores decisiones que puedes tomar!



En nombre de los animales, ¡gracias por hacer la conexión!

El equipo de The Humane League



thehumaneleaguelatino



thehumaneleaguelatino



THL Latino



# ¿QUÉ SIGNIFICA "A BASE DE PLANTAS"?

Diversas variaciones de la alimentación centrada en plantas han existido y evolucionado en todas las culturas durante miles de años. El <u>budismo</u> y el jainismo, religiones que se originaron en la India, han inspirado a personas de todo el mundo a comer menos carne. Con numerosos orígenes, la alimentación a base de plantas tiene un legado ancestral, global e histórico, que confirma que es una forma de vida saludable y sostenible.

"La variedad de alimentos de origen vegetal que se utilizan desde la época prehispánica como el maíz, el frijol o la calabaza siguen siendo la base de la dieta mexicana hoy en día, con todo y sus variantes regionales. Estas características hacen que nuestra alimentación sea diversa y tradicional."

Diana Martínez Yrizar, Instituto de Investigaciones Antropológicas UNAM



# ENTONCES, ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE "A BASE DE PLANTAS" Y "VEGANO"?

a base de plantas: es una alimentación constituida y derivada de todas las legumbres, frutas, vegetales y granos que crecen en la naturaleza. Comúnmente significa la ausencia de todos los productos de origen animal, pero algunos enfoques no los excluyen por completo, y otros más se centran en los alimentos integrales y sin procesar. Muchas personas comienzan comiendo a base de plantas por razones de salud o ambientales, y eventualmente se adentran en el veganismo.

vegano: el veganismo es una postura ética que incluye mucho más que un régimen alimenticio. Las personas veganas no solo evitan comer animales, tampoco visten con materiales extraídos de ellos como el cuero, lana o seda, ni asisten a espacios de entretenimiento que los utilicen, como circos y zoológicos. El veganismo conlleva una mentalidad muy específica: los animales están en este planeta para coexistir con nosotros, no para ser usados para nuestro beneficio. No son mercancía ni productos, sino individuos conscientes

que merecen vivir libremente, igual que nosotros. En esencia, el veganismo es un movimiento cuyo objetivo es la liberación animal y la transformación hacia un mundo compasivo y no violento.

Debido a que el término "vegano" apenas surgió en la década de 1940, existe la idea errónea de que la alimentación a base de plantas es relativamente nueva y que la practican principalmente las personas blancas. ¡Para nada! El veganismo tiene una amplia presencia en la historia de la humanidad. Reconocer las extensas raíces de esta alimentación es esencial para construir en unión un movimiento fuerte, resistente e interseccional.

Si hay algo que sabemos con certeza sobre comer a base de plantas, es que no es algo nuevo y es un camino personal. En lugar de tratar de encontrar una definición única de la alimentación a base de plantas, puede ser más útil que empieces por generar la tuya. Cambiar tus hábitos no tiene que ser un conjunto de reglas estrictas o algo en lo que no se pueda "fallar". Puedes dejar todos los productos animales fuera de tu plato desde el principio o hacer una transición gradual. Puede ser tu forma de comer, tu filosofía y tu propósito o puede concentrarse en tu cocina. Ya sea que lo veas como tu contribución a un mundo con menos sufrimiento o que lo adoptes como tu lucha más importante, jestás haciendo la diferencia!

> veganismo: una forma de vida que busca excluir, en la medida de lo práctico y posible, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para alimento, vestimenta o cualquier otro propósito.

Definición de The Vegan Society

Tú puedes elegir cada día la amabilidad hacia todos los seres del planeta. Ya sea que estés comenzando a adentrarte en el movimiento vegano o que ya tengas familiaridad con él, cada persona que lo conforma tiene un rol que desempeñar en la construcción de una comunidad fuerte e inclusiva, comprometida con la lucha contra la opresión en todas sus formas.

Aquí hay algunos recursos para que sigas aprendiendo:

- ¿Qué son los derechos animales?
- El veganismo como movimiento político
- 23 razones para probar el veganismo







#### por los ANIMALES

Se estima que el 94% de los animales usados para consumo están en granjas industriales, donde padecen abusos inimaginables.

Mantienen a las mamás cerdas en jaulas tan apretadas que ni siquiera pueden darse la vuelta. Separan a los terneros de su madre momentos después de haber nacido. Los pollos son hervidos vivos. Pero afortunadamente, tenemos una forma de combatir esto. Estudios indican que cada persona que sigue una alimentación a base de plantas evita la muerte de 105 animales cada año. Dejar a los animales fuera de tu plato es una forma muy poderosa de evitar sufrimiento innecesario.



#### por el PLANETA

La Tierra nos ofrece aire limpio para respirar, agua fresca para beber y suelos fértiles para cultivar alimentos nutritivos. Pero la actividad humana la está empujando al borde de la destrucción, y la ganadería industrial es uno de los principales causantes. Según la ONU, comer a base de plantas puede reducir la huella de carbono anual de una persona hasta en 2.1 toneladas. Desde tu plato puedes ayudar a frenar la amenaza del cambio climático y proteger los recursos naturales que hacen posible la existencia en el mundo.



#### por tu SALUD

La primera causa de fallecimiento en México son las enfermedades cardiovasculares, que están directamente ligadas al consumo de productos de origen animal como la carne roja y procesada, entre otros. Los alimentos integrales de origen vegetal como frutas, verduras, nueces y legumbres no contienen colesterol y están repletos de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para su funcionamiento óptimo. De hecho, numerosos estudios han demostrado que la alimentación a base de plantas es saludable y ayuda a prevenir enfermedades.



#### por tu COMUNIDAD

Todos merecemos vivir en una comunidad segura y próspera con acceso a alimentos saludables y costeables. Lamentablemente, la industria de la carne atenta contra todos estos derechos básicos: impone condiciones de explotación y riesgo a los trabajadores en los mataderos y contamina los alrededores de las granjas industriales, habitados de forma desproporcionada por comunidades precarizadas. El acceso a alimentos de origen vegetal nutritivos y costeables ayuda a las personas a recuperar el control sobre lo que consumen, reduce la incidencia de enfermedades relacionadas con la dieta y construye un sistema alimentario más justo.



# con el respaldo de los hechos



Una alimentación a base de plantas puede <u>prolongar tu</u> <u>expectativa de vida</u> hasta por

10 AÑOS



Dejar de comer carne

REDUCE

las posibilidades de morir a causa de una enfermedad crónica

Cada día, 200 millones de animales son matados a una corta edad para consumo.

**;70 MIL MILLONES** 

AL AÑO en todo el mundo!

La eliminación gradual de la ganadería industrial en los próximos 15 años tendría el mismo efecto que reducir

**68** %

de las emisiones de CO<sub>2</sub> hasta el año 2100



Los productos animales producen

entre 10 y 50 veces más gases de efecto invernadero que los de origen vegetal



Para producir un kilo de carne se utilizan 1,500 litros de agua,

**10 VECES MÁS** 

que para producir un kilo de granos



#### **DESAYUNO**

Un tazón de avena caliente o fría con canela y crema de cacahuate, un licuado de fruta y leche vegetal o un delicioso plato de tofu revuelto.



## SNACK

Un puñado de nueces saladas mixtas, un plátano o unos <u>bocaditos de</u> <u>chocolate</u>.



Unas flautas de papa, una hamburguesa de lentejas o un buen <u>sándwich vegano</u>.

## CENA

Un espagueti con salsa de tomate, una pizza de vegetales con queso vegano o un quiché de brócoli y coliflor.



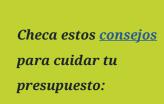
### **POSTRE**

Una bola de helado vegano, un puñado de Oreos (sí, ¡son accidentalmente veganas!) o una rebanada de panqué de calabaza.

# la diferencia en tu cartera

## COMER A BASE DE PLANTAS NO TIENE PORQUÉ SER CARO.

Al contrario, ¡podría ayudarte a ahorrar! Si te centras en alimentos integrales como frutas y verduras frescas o congeladas, cereales y legumbres en vez de productos procesados, no solo estarás muy saludable, también gastarás menos en comida.





#### **TIP #1**

¿Buscas una proteína económica y saludable? Las legumbres como frijoles, lentejas y garbanzos son la solución. Ya sea crudas, enlatadas o congeladas, tienen un gran valor nutricional pues están repletas de proteína, fibra, ácido fólico, hierro, zinc y potasio. Úsalas en sopas, burritos, ensaladas, tacos, ¡todo lo que se te ocurra!



Comprar en temporada es una forma muy fácil de ahorrar. En las diferentes temporadas del año podemos comer deliciosas fresas, duraznos, piñas, manzanas, uvas, mangos y cítricos. Y no te olvides que las frutas y verduras congeladas son tan nutritivas como las frescas. ¡Consúmelas todos los días en la forma que prefieras!



### TIP #3

¡No olvides la sección a granel!

Comprando de esta forma puedes ahorrar dinero en nueces, frutos secos, arroz, avena, crema de cacahuate y muchos alimentos más. Además, usando tus propios contenedores, generas menos basura al evitar empaques de un solo uso.

### MÁS SALUDABLE QUE NUNCA

¿TE PREOCUPA TU NUTRICIÓN? No te angusties, ¡es fácil cumplir todas tus necesidades nutricionales con una ALIMENTACIÓN VEGETAL!

### **PROTEÍNA**

No creas las leyendas urbanas, es sorprendentemente fácil obtener suficiente proteína de las plantas. La encuentras en el tofu, tempeh, seitán, carnes vegetales como Beyond Meat o NotCo, quinoa, frijoles, lentejas, legumbres, semillas de chía y cáñamo.

#### VITAMINA B12

Es esencial para la salud de la sangre, el estado de ánimo y los niveles de energía. ¿Sabías que no la producen los animales sino bacterias que viven en el suelo? Hay varios alimentos a base de plantas fortificados con B12, pero es más sencillo y seguro que la tomes a través de un suplemento.

#### HIERRO

¿Sabías que los cítricos pueden aumentar su absorción? Agrega gajos de toronja a una ensalada de hojas oscuras o acompaña tu avena de la mañana con un vaso de jugo de naranja. También la encuentras en frijoles, garbanzos, lentejas, tofu,

#### CALCIO

Si creías que la leche de vaca era la mejor fuente de este nutriente, ¡nada que ver! Alimentos como nueces, kale, col, brócoli, camote, frijoles, almendras, legumbres y leches vegetales te aportarán todo el calcio que necesitas.

#### OMEGA 3

¡Nutrición para el cerebro! Muchos alimentos grasos son ricos en omega-3, también esencial para la actividad muscular. Las semillas de linaza, chía y cáñamo son fuentes particularmente buenas, y también lo encuentras en aceite de oliva, aguacate, semillas de calabaza, algas marinas y suplementos.



# CONOCE LAS ETIQUETAS

Cuando estás de compras en el supermercado, al principio puede ser difícil saber si un artículo es vegano o no. Aquí hay información básica que te puede ayudar a distinguir y evitar ingredientes de origen animal:

- **Ácido láctico** | puede ser vegano o no vegano. Es un ácido natural que a menudo se encuentra en dulces, aceitunas, encurtidos y alimentos procesados.
- Ácido oleico | puede ser vegano o no vegano. Es un ácido graso que se encuentra en grasas animales y vegetales, está presente en algunos aceites y mantecas procesadas.
- Carmín | encontrado a menudo como E120 en listas de ingredientes, es un colorante rojo que se obtiene de las hembras disecadas del insecto conocido como cochinilla.
- **Caseína** | es una proteína que se encuentra en la leche de vaca, que ocasionalmente se encuentra en productos sin lactosa.
- Gelatina | está hecha de colágeno animal, un subproducto de la industria de la carne, y se encuentra en gomitas, malvaviscos y otros postres.
- **Goma laca** | encontrada comúnmente como E904, se usa para recubrir chocolates, chicles, confitería, granos de café, productos con nueces y suplementos alimenticios entre otros.
- Lactosa | es el azúcar que se encuentra en la leche. Se encuentra en algunos cereales, panes, y galletas.
- Miel y cera de abejas | se usa a menudo en cereales para el desayuno y productos para el cuidado de la piel.
- Suero de leche | es un subproducto líquido del queso de vaca, se encuentra comúnmente en proteínas en polvo y en botanas con sabor a queso.





Este es el mejor momento para adoptar una alimentación vegetal. ¡Actualmente hay más restaurantes veganos que nunca antes! Puedes descargar aplicaciones como HappyCow o abillion para descubrir lugares con comida a base de plantas cerca de ti, en cualquier lugar del mundo.



Y aunque no vayas a un restaurante vegano, muchas gastronomías (como la mexicana) están tradicionalmente compuestas de platillos de origen vegetal, y las grandes cadenas restauranteras cada vez agregan más opciones. ¡Seguro que el personal del restaurante podrá ayudarte a elegir algo delicioso!

# comparte tu historia



#### PERO SI LAS PERSONAS A TU ALREDEDOR NO ENTIENDEN TU ELECCIÓN.

**TRATA DE NO TOMARLO PERSONAL.** Al principio, hay gente a quien le resulta difícil entender que alguien decida no comer animales, pero con paciencia y amabilidad puedes ayudarles a aceptar tu decisión. ¡Quizá hasta motivarles a hacer lo mismo!

## Si te preguntan ¿por qué te hiciste vegano?

Si surge esta pregunta cuando alguien está comiendo carne, quizá no sea el mejor momento para hablar de la crueldad animal o la destrucción del medio ambiente. Podrías responder algo como "Muchas gracias por preguntar. ¡Me encantaría hablar más sobre eso más tarde!".

Cuando compartas algunos de tus propios motivos para no comer animales, recuerda comunicarte con empatía y trata de evitar que alguien se sienta culpable o incómodo. Pero nunca dudes en compartir tu propia pasión y entusiasmo por alimentarte a base de plantas. Puedes terminar inspirando a otros a intentar reducir su consumo de carne dejando que tu propia positividad y entusiasmo hablen por sí solos.

## Si te dicen "volverte vegano no cambiará nada"

Si alguien menciona esto, recuerda que tienes a la ciencia de tu lado. Está demostrado que comer a base de plantas reduce drásticamente tu huella de carbono, ayuda a prevenir la extinción de hábitats naturales, reduce el riesgo de enfermedades y evita el sufrimiento de cientos de animales. Hasta la ONU recomienda la alimentación a base de plantas como una de las formas más efectivas de mitigar el cambio climático a escala global.

Como respuesta, podrías compartir algunos de estos datos, pero no te agotes tratando de convencer a alguien si se niega a escuchar los hechos o solo quiere criticarte, manténte positivo y explica lo importante que es para ti estar haciendo la diferencia.

## Si te preguntan ¿de dónde sacas la proteína?

Esta pregunta proviene a menudo de la curiosidad o de la preocupación.

Afortunadamente, puede ser divertido sorprender a las personas con las numerosas fuentes de proteínas de origen vegetal que existen. Si un amigo o un ser querido está preocupado por tu salud, puedes agradecerle por su interés, asegurarle que has investigado información sobre el tema y ofrecer compartírsela.

#### Si implican que estás causando problemas:

Irónicamente, las personas que llevan una alimentación a base de plantas a veces pueden ser llamados desconsiderados por algunas personas, a pesar de estar tratando de comer de una manera compasiva con todos. Si alguna vez te sientes así, trátate con compasión y no olvides que nunca debes sentirte mal por hacer lo correcto.

Si vas a una reunión, puedes llevar tu propio platillo vegano o comer antes y simplemente disfrutar de la compañía. Recuerda, no se trata de ser perfecto, y el camino más sostenible hacia una alimentación a base de plantas es el que a ti te funcione.

## Si te dicen "es solo una moda. Cambiarás de opinión"

Explica que esto no es para ti un cambio de la noche a la mañana o un experimento, es un proceso continuo de crecimiento, exploración y alinearte con tus valores. Recuerda proteger tus propios límites. Si sientes que alguien está siendo hostil o condescendiente, siempre puedes alejarte de la conversación o pedirle amablemente que respete tus decisiones.

"Tres veces al día, me recuerdo a mí misma que no quiero causar dolor ni matar a otros seres vivos. Por eso me alimento como lo hago".

Natalie Portman, actriz





progreso, no perfección

SI CAMBIAR TUS HÁBITOS SE
SIENTE ABRUMADOR, TRÁTATE CON
AMABILIDAD. ¡Enfócate en cuánto bien
puedes hacer, no en la perfección! Cualquiera
que sea el punto de tu transición, recuerda
que estás marcando la diferencia.

El camino de la compasión es el correcto y pronto descubrirás que hay muchas personas recorriéndolo contigo. En <u>Creadores de cambio</u> encontrarás una comunidad que comparte tus valores y cambia la vida de los animales con acciones digitales rápidas, gratuitas y sencillas. ¡Nos encantará darte la bienvenida!



