

GUÍA DE INICIACIÓN AL VEGANISMO

TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA COMBATIR EL CAMBIO CLIMÁTICO CON UN CAMBIO DE ALIMENTACIÓN



Million Dollar
Vegan



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

Genesis Butler





CAPÍTULOS

03 | ¿QUÉ ES EL VEGANISMO?

04 | ¿POR QUÉ SER VEGANO?

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

12 | DIEZ PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL VEGANISMO

16 | ROMPIENDO LOS MALOS HÁBITOS

17 | DIEZ CONSEJOS PARA COMENZAR

19 | NUTRICIÓN VEGANA

21 | IDEAS DE COMIDAS

23 | DÓNDE COMPRAR ESTOS PRODUCTOS

25 | COMER FUERA DE CASA SIENDO VEGANO

26 | INSPIRACIÓN VEGANA

27 | DIEZ CONSEJOS PARA NAVEGAR POR UN MUNDO NO VEGANO

30 | ¿QUÉ SIGUE AHORA?

31 | APPENDIX



¿QUÉ ES EL VEGANISMO?

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

Para todos los productos derivados de animales y casi todos los ingredientes, ahora existe una alternativa a base de plantas. Hay quesos, leches, yogures, helados, embutidos y tocino; incluso, hay filetes y hamburguesas que se ven, saben y se sienten como carne, pero 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 en el mundo que nos ofrecen una amplia gama 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 uno de ellos, tiene su propia razón para hacerlo. Pero, donde quiera que vayas y a quien sea que preguntes, 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, aguas subiendo de nivel, capas de hielo derritiéndose y devastadoras inundaciones. Nuestro consumo de productos de animales, nos está conduciendo a la devastación global.¹

CAMBIO CLIMÁTICO

La ganadería, es uno de los principales contribuyentes de las emisiones que cambian 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 dañinos que todos los automóviles, aviones, trenes y barcos del planeta.²

La situación, ahora, es grave. El Panel Intergubernamental sobre el Cambio Climático de las Naciones Unidas (IPCC), advirtió que se deben hacer cambios urgentes y profundos 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 cosa 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 encendemos nuestros hogares y cuántos niños 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 contamos con 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 a el agua sucia y a la higiene deficiente.⁴ Se espera que la situación empeore a medida que los efectos del cambio climático golpeen nuestros hogares y, como suele ocurrir, es probable que los más pobres del mundo sufran más.

Sin agua, nada puede vivir; ya que la superficie de nuestro planeta, es predominantemente acuática. Tan sólo el tres por ciento es agua dulce, y sólo un tercio de la cantidad disponible es para uso humano.⁵ Debemos tener cuidado de cómo usamos este precioso recurso.

A nivel mundial, la ganadería utiliza el 70 por ciento de toda el agua disponible.⁶ Esto se debe a que se requieren 15.000 litros de agua para obtener tan sólo un kilo de carne, y solamente 1.500 litros de agua para obtener un kilo de granos.⁷ Se dice que los cerdos son los animales más sedientos. Con el agua que estas granjas utilizan se podría 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 que sustenta la vida, debemos poner fin a nuestra dependencia en los productos derivados de animales.

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.

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 y en las vías fluviales.

Una vez ya en el nivel freático, amenaza el suministro de bebidas para consumo, daña los humedales¹⁵ 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 kilómetros de ríos se contaminan con estiércol líquido cada año.¹⁷

DEFORESTACIÓN Y PÉRDIDA DE ESPECIES

La ganadería, no sólo 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 pesquerías 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

En México la vaquita marina está al borde de la extinción. Sólo existe en México y no tiene parientes cercanos; es la especie más pequeña de la familia de cetáceos, y suele nadar a solas en aguas poco profundas. Sólo quedan alrededor de 30 ejemplares. La pesca industrial y comunitaria es su principal amenaza.²²

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.²³

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 equilibrio²⁴ y poblaciones marinas enteras están al borde del colapso.²⁵

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.²⁶ Especies como el delfín de Maui y la ballena Franca del Atlántico Norte, se encuentran al borde de la extinción.^{27 28}

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.”²⁹

Joseph Poore, investigador de la Universidad de Oxford, 2018



¿POR QUÉ SER VEGANO?

PARA 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 convertidores eficientes como alimento. El análisis de “La Universidad de Oxford, del 2018”, indicó que, el 83 por ciento de las tierras agrícolas, se utiliza para la cría de animales; y, sólo brindan el 18 por ciento de calorías.

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, produciendo así una menor cantidad de energía y proteínas que de otra manera podrían ser ingeridos directamente por los humanos”³⁰

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.³¹ 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.³²

No sólo los más pobres del mundo son los afectados; también, son las familias más pobres de México. El aumento masivo del consumo de carne, en los países ricos, en las últimas décadas, ha provocado un aumento en el precio del grano utilizado para la alimentación animal; y esto, ha contribuido al aumento en el costo de los alimentos básicos, lo que dificulta a las personas llegar a fin de mes con suficiente dinero.

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



**CUANDO COMO, TENGO LA
CONCIENCIA LIMPIA.**

Benjamin Zephaniah

poeta





¿POR QUÉ SER VEGANO?

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 industria ganadera es una experiencia verdaderamente terrible para cualquier animal. Hacinados dentro de cobertizos, o almacenes tipo hangares, 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 pasmoso, el cuidado individual es imposible, por lo que millones sufren y mueren sin ver a un veterinario o ser atendidos.

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. Después de sólo tres semanas, sus crías pueden ser apartadas de sus madres y enviadas para engorde, y su madre pronto será preñada nuevamente.

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, misma que la gente quiere tomar. Las vacas sufren durante días por la pérdida de sus crías³³ 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 británicas, son cojas y ni siquiera caminan ya que es demasiado doloroso. ¿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 México se ha creado una tecnología especial para inseminar ovejas e impulsar la productividad.³⁴

Hay mil historias similares de sufrimiento oculto en la cría de animales, y absolutamente ninguna de ellas es necesaria.





¿POR QUÉ SER VEGANO?

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.



Al 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 y católicos, 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.³⁵ Es verdad, no somos nosotros quienes les quitamos a sus crías mientras las madres gritan por ellas, o les picamos con macanas cargadas eléctricamente, o les cortamos sus gargantas; pero, cuando compramos la 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.³⁶ 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 en los índices de criminalidad y con elevados incidentes de abuso doméstico.

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 entonces es necesario cuestionar: si podemos vivir sanos y felices mostrando benevolencia a todos los seres vivos, ¿por qué no lo hacemos?

¿POR QUÉ SER VEGANO?

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. Los veganos, generalmente, tienen niveles de colesterol más bajos, presión arterial más baja y son más delgados que los omnívoros. Estas son algunas de las principales causas de mortalidad más grandes de la nación, ¡la lista es bastante convincente!



ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Los productos de origen animal, contienen altos niveles de grasa saturada que pueden aumentar el colesterol y aumentar nuestro riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. 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 dieta saludable para el corazón.³⁸ 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 realizan un programa que incluye comer una dieta basada en plantas.

DIABETES TIPO 2

El hecho de que la diabetes ahora sea tan común, no le debería restar importancia a la gravedad de este padecimiento; ya que, puede ocasionar complicaciones, entre ellas, cardiopatía y 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. Le cuesta, a la Federación Mexicana de Diabetes, un gasto de 3,430 millones de dólares al año en su atención y complicaciones.³⁹ 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, tienen sólo una pequeña fracción de los casos de diabetes en comparación con aquellos que comen carne con regularidad.⁴⁰



'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'⁴¹

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.⁴² 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.⁴³ En este caso, determinaron que comer carne procesada causa cáncer colorrectal, y también se observó una relación 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. Con la ingesta insuficiente de frutas y verduras, se calcula que causan alrededor del 14 por ciento de las muertes por cáncer gastrointestinal en todo el mundo.⁴⁴ Parece que no es sólo la falta de vegetales lo que aumenta el riesgo de cáncer, sino también 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.⁴⁵

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.”⁴⁶

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; mientras que, al mismo tiempo 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 médica a los animales con antibióticos y, al usarlos en exceso, han permitido que surjan cepas de superbacterias resistentes a los antibióticos.

En la Unión Europea, el uso de antibióticos con fines no medicinales, incluyéndolos en la alimentación para los animales de granja, ha estado prohibido desde 2006.⁴⁷ 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.⁴⁸

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



**NO LE QUITA NADA A
UN SER HUMANO SER
AMABLE CON UN ANIMAL.**

Joaquin Phoenix

Actor

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 vida⁴⁹; por lo que, simplemente elegir no hacerlo, salvará muchas vidas. 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 depositamos \$10 pesos 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 \$10 pesos, las cosas realmente cambiarán, y lo mismo cuando llevamos una alimentación a base de 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.

Excelentes fuentes vegetales incluyen: frijoles y legumbres (incluidos los frijoles peruanos, frijoles negros, garbanzos, edamames, y lentejas); nueces (india, pistaches, almendras); vegetales verdes (col rizada, brócoli, algas, ejotes) y cereales (como el arroz, la pasta, la quinoa, y el trigo).

Los que llevan una variada dieta 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 con 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 de dolor, por lo cual sería extraño si no pudieran sentir dolor. También producen sustancias conocidas como encefalinas que interceden 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 frota 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 podríamos 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 sólo 1 / 10,000 de la potencia del estrógeno "real".⁵⁰ 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.⁵¹

Se han realizado tantas investigaciones sobre la soya y la testosterona que, un grupo de investigadores reunió todos los datos disponibles en un gran metanálisis. 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".⁵²

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.⁵³ 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 descendientes 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 animales, 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 todas las especies animales desde 1970, y que la cría de animales de granja es un importante factor de esto.⁵⁴ Por el bien de todos los animales, criados y silvestres, haríamos lo correcto en dejar de comerlos.

6

¿QUÉ PASA CON 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.⁵⁶

Los investigadores afirman: "La mala nutrición puede hacer que las abejas sean más susceptibles a los pesticidas y conducir las a un sistema inmunológico en peligro, que hace que las abejas sean más vulnerables a las enfermedades".⁵⁷ Parece que, robar su miel, probablemente sea un factor que contribuya al colapso actual de las colonias de abejas.

También hay 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 profundidad de la reserva genética durante muchos años, ha sido mantenida por la gran reserva de abejas salvajes. Sin embargo; en los últimos años, "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.⁵⁸ Sin un grupo genético resistente, se convertiría en endogamia, 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 gran 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), 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 los hot cakes, pueden desayunar hot cakes. 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 carrito de compras como: pasta, arroz, mantequilla de maní, mermelada, tomates, frijoles, pan, galletas y papas fritas, leche de coco, 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.

Picadillo, tinga, tacos de bistec y espagueti a la boloñesa, se pueden hacer de la misma manera, sólo cambiando el ingrediente animal por soya. Muchos productos tienen el sabor de la carne 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 alimentación tan variada!

8 ¿ES POSIBLE SER UN ATLETA EXITOSO 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 alimentación basada en plantas.

Lewis Hamilton, cambió su alimentación 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."⁵⁹ 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.⁶⁰ 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, cambiar su alimentación 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."⁶¹

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), col rizada, col de bruselas, acelgas, espinacas, brócoli, camote, calabaza, tofu e higos secos.

No es difícil obtener suficiente calcio con una alimentación basada en plantas, 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, necesitamos 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 seguros.

Para una salud ósea óptima, se recomienda realizar ejercicios regulares como caminar, correr, bailar, jugar fútbol o 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 ganadera, 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 alimentación 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 lagunas 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 las coserán en la arteria coronaria. Algunas personas llamarían eso extremo.”

Caldwell B. Esselstyn, Jr. M.D.

Para saber más sobre mitos veganos, visita: [Top 10 mitos veganos](#)



TRES VECES AL DÍA ME RECUERDO A MÍ MISMA QUE VALORO LA VIDA Y NO QUIERO CAUSAR DOLOR NI MATAR A OTROS SERES VIVOS. ES POR ESO QUE COMO LO QUE COMO.

Natalie Portman

actriz



ROMPIENDO MALOS HÁBITOS

A menudo, se dice que se necesitan 21 días para romper un mal hábito, aunque recientemente se descubrió que esto es ¡un poco absurdo! 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 cordero en Semana Santa y la carne asada 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 que fue criada en una fábrica, se trata de tomar ponche, romper la piñata, pedir posada, abrir los regalos, sombreros de fiesta, chistes tontos, velas y vino. La pieza central puede cambiar, pero todo lo demás permanece, y los recuerdos serán igual de brillantes, es lo mismo para las comidas durante Pascua que 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.

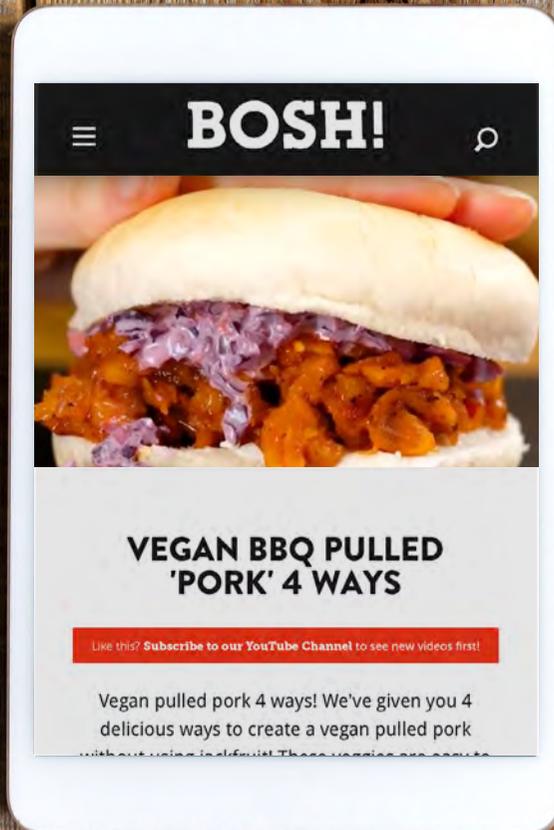
Algunos supermercados como Chedraui Selecto y tiendas en línea como Mr. Tofu, manejan queso vegano, leches vegetales, salchichas, jamón para sandwich, chorizo y mayonesas. Algunas marcas te gustarán más que otras, pero... ¿no es lo mismo que con el queso lácteo? Algunos productos son a base de soya, otros coco, pero cada vez hay más quesos artesanales veganos hechos de papa o nueces de la india y son absolutamente deliciosos.

En cuanto al chocolate, cada día hay más opciones. La marca Ricolino ahora tiene un chocolate vegano a base de chocolate amargo y pepitas. En Costco, Amorino y Aldo's, puedes encontrar helado de chocolate sin lácteos.

¡Ser vegano no significa vivir con limitaciones!



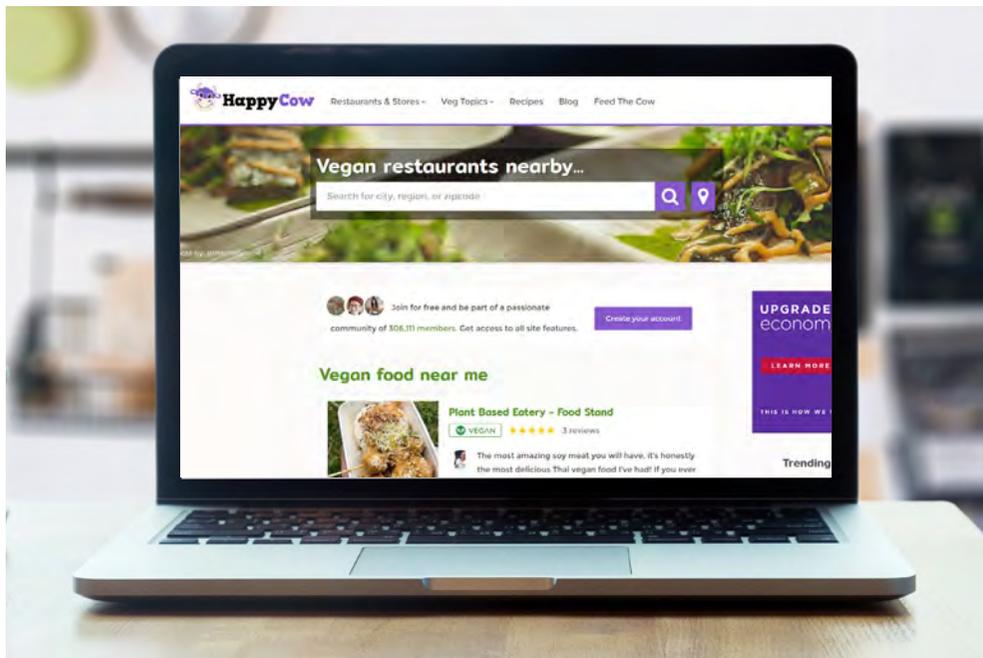
DIEZ CONSEJOS PARA EMPEZAR



- 1 **Visita tu supermercado local** para consultar la variedad de productos veganos, o haz tu pedido en la tienda en línea de **Mr. Tofu** que tiene entregas a toda la republica mexicana.
- 2 **Abastecerse de lo básico.** Asegúrate de tener leche vegetal, frijoles, tortillas, tofu, verduras, frutas, cereales como avena, nueces, almendras, chia, pan, mermeladas, o salchichas 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), 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, especialmente **nuestra favorita: ¡Almond Breeze!**



- 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 por 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.



ES MUY TRISTE, PERO ES BUENO VERLO PORQUE ESTÁ SUCEDIENDO Y SI NO LO VEO, NO ME ENTERO Y SI NO ME ENTERO, NO PUEDO HACER NADA AL RESPECTO. YO NO QUIERO SER PARTE DE ESTA CRUELDAD, NI HOY NI NUNCA.

Marco Antonio Regil

Presentador de TV



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. A pesar de ser vegana, no podríamos decir que es una buena alimentación. 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' ⁶²

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) 15g / 30g
- **Burrito con frijoles** (2 vueltas / 4 vueltas) 18 g / 36 g
- **Picadillo o guiso, hecho con carne de soya, servido con verduras y brócoli** 29 g

Agregando bocadillos, leche vegetal en su té, yogurt vegetal, 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. Esta 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. Recomendamos el suplemento B12 de Garden of Life (lo puedes obtener aquí: www.greenery.mx)

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.

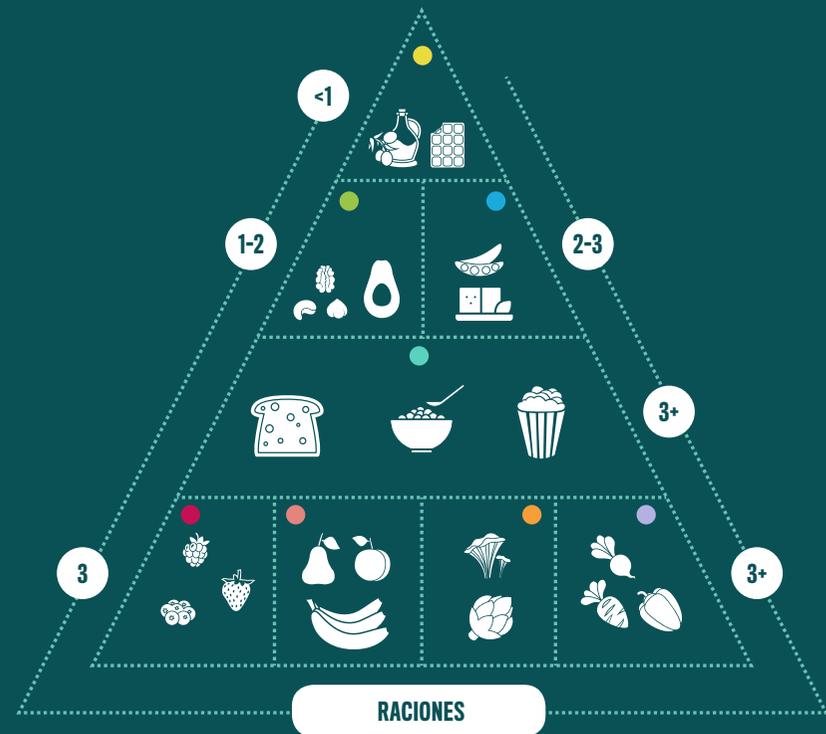
El omega-6, se puede encontrar abundantemente en vegetales de hojas, semillas, nueces, granos y la mayoría de los aceites vegetales. Es muy fácil obtener suficiente omega-6 en una dieta vegana equilibrada, pero esta grasa compite con el omega-3 para su uso en el cuerpo; por lo que, necesitamos asegurarnos 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 ALIMENTOS VEGANOS SALUDABLES

- ALIMENTOS PROCESADOS / GRASOS
- ALIMENTOS INTEGRALES ALTOS EN GRASA
- LEGUMBRES (INCLUIDAS TOFU Y TEMPEH)
- GRANOS INTEGRALES
- BAYAS
- OTRAS FRUTAS (TODOS LOS TIPOS)
- VERDURAS VERDES Y CRUCÍFERAS
- OTROS VEGETALES (TODOS LOS TIPOS)





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. Si no sabes dónde encontrar estos productos o cómo hacerlos, no te preocupes. Hemos añadido enlaces a algunas de las recetas, y en las páginas 23-24, te mostramos las mejores marcas para comprar y dónde obtenerlas.



DESAYUNO

PAN TOSTADO

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

AVENA

con leche vegetal. Agrega nueces, semillas y fruta.

YOGURT

vegetal con frutas picadas

HUEVO REVUELTO

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

LICUADOS DE FRUTA

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

CAFE, TE, JUGOS

COMIDA

SOPA DE VERDURAS

SOPA DE TORTILLA

SANDWICH O WRAPS

hummus, verduras, hojas verdes.

PASTA CON SALSA DE TOMATE.

PAPA AL HORNO

con queso vegano, frijoles.

Coctel de Champiñones.

ARROZ

con verduras.

ENFRIJOLADAS

con crema de tofu y queso de papa.

POZOLE DE CHAMPIÑONES.

MOLCAJETE DE CARNES VEGETALES Y VERDURAS.

NUGGETS DE AVENA.

PURÉ DE PAPA

con mantequilla vegetal

Ensalada de quinoa

HAMBURGUESA

soya, lentejas, portobello, tofu empanizado.



CENA

PIZZA

con queso vegano, tomate, champiñones.

SPAGHETTI A LA BOLOGNESE

con lentejas o soya.

HAMBURGUESA

soya, lentejas, portobello, tofu empanizado.

SOPES DE FRIJOL

chorizo de soya, crema de tofu.

ENSALADA DE "NO ATÚN"

con garbanzo.

MACARRONES CON QUESO

zanahoria, papa y nuez de la india.

TACOS DE BISTEC

soya texturizada.



SNACKS

GUACAMOLE CON TOTOPOS

QUESADILLAS

queso de papa y frijol

BURRITOS DE ASADA DE SOYA

CHOCOLATE AMARGO

YOGHURT VEGETAL

HUMMUS CON PAN PITA

POSTRES

PASTEL DE CHOCOLATE Y CHEESECAKE -

es posible hornearlos también.

WAFFLES

CREPAS CON CHOCOLATE DERRETIDO Y PLÁTANO.

PUDIN DE CHOCOLATE

ARROZ CON LECHE DE ALMENDRAS



**ME CONVERTÍ EN VEGANO POR LOS ANIMALES
Y ME SIENTO MÁS SANO: UN DÍA SE ME DEJÓ DE
ANTOJAR LA CARNE Y DIJE QUE ERA EL MOMENTO
Y ME HE SENTIDO MUY BIEN.**

Christopher Von Uekerman

Actor



DÓNDE COMPRAR ESTOS PRODUCTOS Y MÁS.

REEMPLAZOS DE LÁCTEOS: QUESO, LECHE, YOGURES, MANTEQUILLA, HELADO Y CREMA

QUESOS:

Vegicheez Heartbest - es una marca que se puede encontrar en la mayoría de supermercados como Superama, Chedraui Select y Costco. Viene en bloques y es delicioso para derretir.

Daiya - (mozzarella, cheddar, gouda) en bloques, rebanadas o rallado. Lo puedes encontrar en Mr. Tofu, Chedraui y Chedraui Selecto. También manejan yogurts, pizzas congeladas y algunas pastas. Veggie (queso mozzarella, yogurt, crema agria)

Kesuave - (queso de papa para derretir con B12) Si vives en la zona de Quintana Roo, puedes pedirlo a domicilio.

Follow your heart - es una marca que puedes encontrar en Soriana y tiene distintos tipos de queso y presentaciones.

Podrás encontrar distintas marcas en distintos supermercados o en tiendas en línea como Mr. Tofu o también **¡hacerlo tu mismo !**.

LECHE:

Todos los grandes supermercados, tienen una amplia variedad de leches vegetales, y las podrás encontrar en los refrigeradores o en el pasillo de lácteos. Encontrarás leches endulzadas, sin azúcar y con sabor (como vainilla y chocolate) y encontrarás de soya, avena, arroz, almendra y coco. Busca marcas como Silk, Almond Breeze, Kirkland, Nature's Heart.

YOGHURT:

La marca Silk, acaba de estrenar una línea nueva de yogures que



Para aquellos que aman el sabor, el aspecto y la sensación de la carne pero no desean apoyar su lado más oscuro, ahora hay reemplazos basados en plantas que son idénticas a la carne. Tienen la misma sensación y sabor, e incluso sangran como la carne. Uno de estos productos es el Beyond Burger, que está disponible en **Mr. Tofu**. Otra marca a tener en cuenta, es Tofurky y Gardein, también las encuentras en Mr. Tofu. Las carnes vegetales como el bistec, los chorizos y la carne al pastor de Poderosa (**@poderosaveg**), las puedes encontrar en distintas ciudades de México.





están disponible en la mayoría de supermercados, tienen distintos sabores y tamaños.

MANTEQUILLA:

Puedes encontrar Earth Balance en Mr. Tofu y también hay margarinas vegetales disponibles en supermercados (asegúrate de leer los ingredientes).

HELADO:

Puedes encontrar versiones vegetales en Costco. También hay versiones vegetales en Amorinos y Aldo's.

CREMA:

Toffutti es una crema que puedes comprar en Mr. Tofu

MAYONESA:

Vegenaise, Mikari (que manejan diferentes sabores en Mr. Tofu).

SUSTITUTO DE CARNE

SALCHICHAS:

Busca la marca Healthy Evolution, Tofurky y Lighthouse, disponibles en Mr. Tofu.

JAMON:

Tofurky y Healthy Evolution

PESCADO:

Gardein la encuentras en Mr. Tofu.



UNA NOTA 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: el camote, acelgas, los hongos, el brócoli y la espinaca. ¡Todas deliciosas y llenas de nutrientes!



GOLOSINAS

Diferentes dulces que están disponibles en los supermercados son veganos, como: Pelón Pelo Rico, Pulparindos, Mazapán de la Rosa, Chocolate Amargo Ricolino, Gomitas de Agar, Chocolates con leche de soya en Samborn's, Canelitas, Triki Trakes, Doraditas Tia Rosa.

En la cuenta de Instagram Vegano por Accidente ([@veganoporaccidente.mx](https://www.instagram.com/veganoporaccidente.mx)) podrás encontrar más productos.



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.

Visita la guía de restaurantes de HAPPY COW

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.



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 la aplicación Happy Cow. Escribe tu ubicación, y te dirá a dónde ir. En CDMX por ejemplo verás: 149 lugares veganos y vegetarianos.

Es probable que los restaurantes y bares independientes tengan opciones veganas ya en su menú, o estarán de acuerdo en preparar algo especial para ti. Es mejor llamar con anticipación para verificarlo, pero si no lo haces, generalmente es posible adaptar fácilmente algún platillo que ya está en el menú y es común que el chef quiera ayudarte. A menudo, disfrutan la oportunidad de utilizar su creatividad.



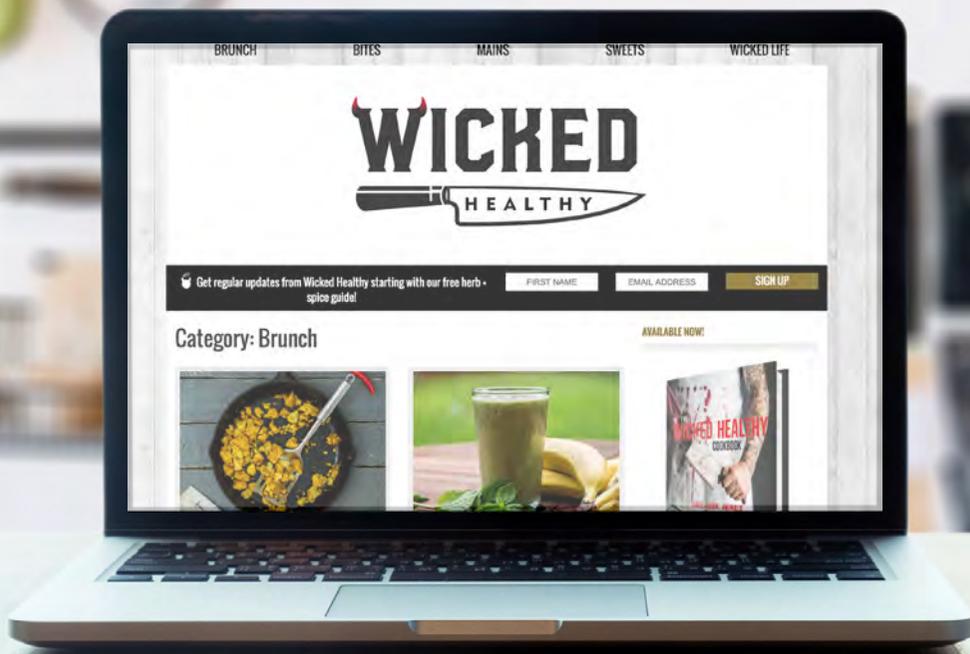
EL ASCENSO IMPARABLE DEL VEGANISMO

En el 2018, *Gourmet Show*, uno de los principales festivales gastronómicos de México, refiere que cada vez son más los jóvenes, sobre todo mujeres, quienes desechan el consumo de carne o derivados. Afirman que el 20% de los mexicanos ya son vegetarianos o veganos.⁶³





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.

CHANTAL VEGETAL

Sopas, Aguachiles y hasta alitas buffalo de coliflor.

MÉXICO VEGANO

10 recetas típicas mexicanas a base de plantas.

CREATIVEGAN

Recetas Festivas desde salsas hasta postres.

RECETARIO CAI

Desde recetas básicas de leches, quesos y carnes vegetales, hasta hamburguesas, tacos, pastas y pizzas.

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

VIDA VEGANA

Toda una variedad de recetas

LOVEVEG

Recetas fáciles y nutritivas

POR HABANA SOY VEGANA

Recetas fáciles, deliciosas y económicas a base de plantas.

HÁBITOS

Como hacer tus propias leches vegetales y un queso de almendras.

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

Isa Chandra Moskowitz

LA COCINA VEGANA

Adele McConnell

VEGAN: 25 DELICIOSAS RECETAS

VEGANAS

David C. James

RECETAS VEGANAS

Juan Echenique

COCINA VEGANA MEDITERRÁNEA

de Laura Kohan



DIEZ LIBROS INSPIRADORES PARA LEER

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

POR QUÉ AMAMOS A LOS PERROS,

NOS COMEMOS A LOS CERDOS Y NOS

VESTIMOS CON LAS VACAS

Melanie Joy

LIBERACION ANIMAL

Peter Singer

VEGANOS PARA SIEMPRE

Jack Norris

LA POLÍTICA SEXUAL DE LA CARNE

Carol J. Adams

LOS ANIMALES SON PARTE DE LA CLASE

TRABAJADORA Y OTROS ENSAYOS

Jason Hribal

ANIMALES NO HUMANOS ENTRE

ANIMALES HUMANOS

Jimena Rodríguez Carreño

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.

COWSPIRACY (2014)

Sigue el impactante, aunque humorístico, viaje de un aspirante a ambientalista, mientras busca la solución real para los problemas ambientales más urgentes.

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 2018 (2018)

Un cortometraje sobre cómo el veganismo ha crecido durante el 2018.

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

TIERRA DE ANIMALES

El santuario más grande de México con más de 300 animales rescatados de la explotación.

CLAMOR DE LIBERTAD

Fotografía que documenta el abuso hacia los animales no humanos en México.

MAURICIO GONZÁLEZ

Doctor Mexicano que lleva una dieta a base de plantas y comparte datos científicos sobre esta.

NUTRITION FACTS ESPAÑOL

Fuente no comercial y de base científica para lo último en nutrición, en forma de cientos de videos cortos e interesantes.

ACTIVISTASOROCK

Activistas Antiespecistas que muestran la realidad sobre el especismo.

EMPTY THE TANKS MÉXICO

Organización sin fines de lucro que lucha por los derechos de los mamíferos marinos en cautiverio.

MOBY

Músico, ambientalista y vegano.

COMUNIDAD VEGANA

Plataforma de novedades, inspiración y guía.

SOFIA SISNIEGA

Actriz Vegana y activista por los derechos de los animales.

VEGANOS EN EL DF

Plataforma de novedades, brinda contenido sobre temas veganos informativos y estimulantes.

FESTIVALES Y EVENTOS EN MÉXICO

CDMX

Bazar La Veganeria

VEGGIE BAZAR

GUADALAJARA

Vegan Fiesta

MERIDA

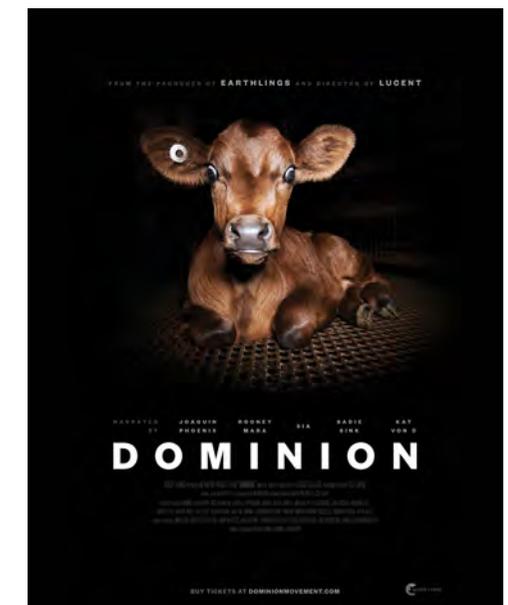
Feria Vegana

QUERÉTARO

Vegan Fest Querétaro

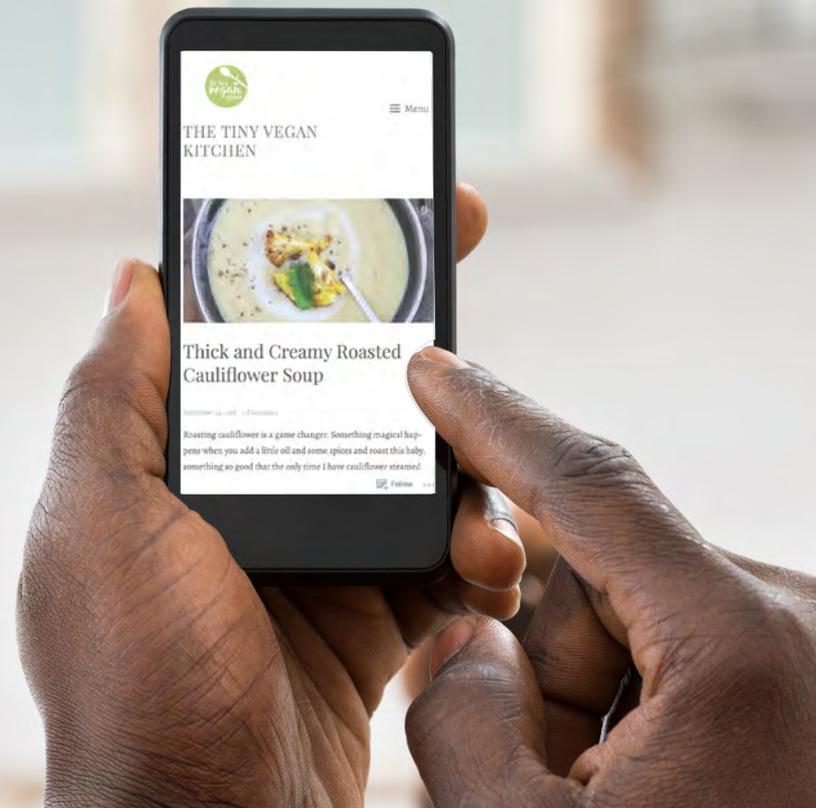
QUINTANA ROO

Mercado Vegano





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 Intenta mantenerte vegano durante todo el período de Cuaresma.** Después de todo, son sólo unas pocas semanas. Pero en ese momento, aprenderás 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. Puedes, o no, permanecer vegano después de ese tiempo, esa es tu elección, pero si logras ser vegano durante el período de Cuaresma, es casi seguro que descubrirás una relación diferente con la comida, la tierra y nuestros parientes no humanos, y no querrás volver a todos tus viejos hábitos alimenticios.



**SI NOSOTROS NO SE LO HARÍAMOS
A NUESTRAS MASCOTAS ¿POR QUÉ
PERMITIMOS QUE ESTO PASE TODOS LOS
DÍAS EN TODAS PARTES DEL MUNDO?**

Sofia Sisniega

Actriz

¿QUÉ SIGUE AHORA?

Nos encantaría que siguieras siendo vegano. Después de todo, es lo más importante que podemos hacer para ayudar a proteger el planeta. ¡Pero 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, como lo haces, depende totalmente de ti.



APPENDIX 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 (n.d.). Vaquita | Species | WWF. Retrieved November 26, 2018, from www.worldwildlife.org/species/vaquita
- ²³ 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
- ²⁴ 'Overfishing', World Wildlife Fund www.worldwildlife.org/threats/overfishing
- ²⁵ 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/
- ²⁶ '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
- ²⁷ 'Maui dolphin' World Wildlife Fund wwf.panda.org/what_we_do/endangered_species/cetaceans/about/hectors_dolphin/mauis_dolphin/
- ²⁸ '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
- ²⁹ 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
- ³⁰ Dead Zone, Philip Lymbery, Loc 1060
- ³¹ 'Agriculture and energy consumption', *Foodprint* www.sustainabletable.org/982/agriculture-energy-climate-change
- ³² '5 global hunger facts you need to know,' World Vision www.worldvision.org/hunger-news-stories/global-hunger-facts
- ³³ J. Webster, 1994, *Animal Welfare: A Cool Eye Towards Eden*. Blackwell Science, page 255
- ³⁴ (2017, June 17). Difunde SAGARPA tecnología para insemiar borregas e impulsar Retrieved November 26, 2018, from www.gob.mx/sagarpa/prensa/difunde-sagarpa-tecnologia-para-insemiar-borregas-e-impulsar-productividad?idiom=es
- ³⁵ Bas Sanders, 'Global animal slaughter statistics and charts', *Faunalytics*, 10 Oct 2018



APPENDIX 2/2

- ³⁶ 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-traumatized-7175087/>
- ³⁷ Ibid
- ³⁸ Ibid
- ³⁹ (2011, June 13). Cada paciente con diabetes le cuesta 708 dólares al año a México. Retrieved November 26, 2018, from www.expansion.mx/salud/2011/06/13/cada-paciente-con-diabetes-le-cuesta-708-dolares-al-ano-a-mexico
- ⁴⁰ 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
- ⁴¹ 'Vegetarian diets and diabetes', Diabetes UK www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/vegetarian-diets
- ⁴² '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/
- ⁴³ '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/>
- ⁴⁴ 'Promoting fruit and vegetable consumption around the world', World Health Organization www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html
- ⁴⁵ '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
- ⁴⁶ '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))
- ⁴⁷ '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
- ⁴⁸ Ibid
- ⁴⁹ 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
- ⁵⁰ Jerry Branium, 'Soy and your testosterone', Ironman, 27 Feb 2010 www.ironmanmagazine.com/soy-and-your-testosterone/
- ⁵¹ 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
- ⁵² 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
- ⁵³ 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/
- ⁵⁴ 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
- ⁵⁵ 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/
- ⁵⁶ Ibid
- ⁵⁷ Ibid
- ⁵⁸ Genetic diversity in bees', Bush Farms www.bushfarms.com/beesgeneticdiversity.htm
- ⁵⁹ 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
- ⁶⁰ 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/
- ⁶¹ 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
- ⁶² Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704
- ⁶³ "20% de los mexicanos ya son vegetarianos o veganos • Forbes México." 29 Jul. 2018, www.forbes.com.mx/20-de-los-mexicanos-ya-son-vegetarianos-o-veganos