



EL PODER DE NUESTRAS ELECCIONES ALIMENTARIAS

Si te importan los animales, por favor considera dejar de comerlos





UNA TENDENCIA NACIONAL

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

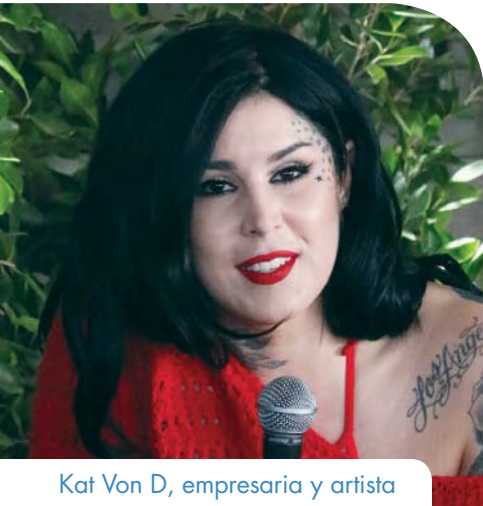
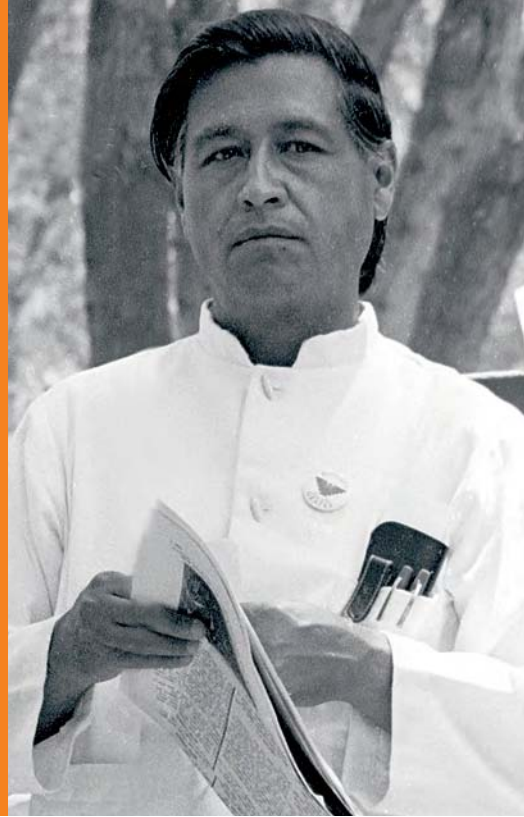


Cada vez más personas como tú están dejando a los pollos, peces y a otros animales fuera de sus platos. Una encuesta de Harris Poll realizada en el 2016 mostró que más de 3 millones de estadounidenses llevan una alimentación vegana, es decir que no comen carne, pescado, lácteos o huevos. Millones más son vegetarianos y no comen carne ni pescado.

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

“No podemos defender ni ser compasivos hacia los animales hasta que dejemos de explotarlos en nombre del deporte, en nombre de la ciencia, en nombre de la moda, y sí, de explotar a los animales en nombre de la comida. La base de la paz es respetar a todos los seres.”

César Chávez,
Vegetariano por 25 años



Kat Von D, empresaria y artista

“Todos los días tengo la opción de elegir una vida compasiva que no solamente salva animales, también ayuda al medio ambiente.”



Marco Antonio Regil, presentador de TV

“Hoy practico el veganismo, no sólo por los animales, sino por los seres humanos que también son explotados y obligados a ejercer actos violentos a cambio de un sueldo mínimo en estos lugares. Creo firmemente que la violencia genera violencia.”

“Muchas de las prácticas rutinarias de la ganadería industrial en el país serían ilegales si fueran perpetuadas contra gatos y perros.”

Jonathan Lovvorn, Jefe del Consejo, The Humane Society of the United States



Los pollitos machos como Alex y Paris son arrojados vivos a una máquina trituradora.

ALEX Y PARIS

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



Otros pollitos en la industria del huevo son arrojados vivos a máquinas trituradoras debido a que son incapaces de poner huevos.

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

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



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



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



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

"Nuestros animales no pueden voltearse durante los 2.5 años que pasan en las jaulas... ¿quién le preguntó a la cerda si quería darse la vuelta?"

Dave Warner, Director de comunicaciones, Consejo Nacional de productores de carne de cerdo



CONOCE A LUCILLE

Lucille (abajo) logró huir de un camión que la llevaba a una subasta. Ella terminó en Animal Place, un santuario de animales y ahora vive en paz.



A Lucille le encanta que le rasquen la pancita y viene cuando la llamas—los cerdos son muy inteligentes y les va tan bien como a los perros y chimpancés en pruebas de inteligencia.

Las cerdas madres usualmente están confinadas en jaulas tan pequeñas que no pueden ni girar su cuerpo (se muestra arriba). En estas jaulas desarrollan severos problemas psicológicos, muerden los barrotes de las jaulas hasta quebrarse los dientes y golpean sus cabezas contra ellos.

Los cerditos a menudo nacen en las jaulas de metal. Con tan sólo seis meses de edad, los cerdos criados por su carne son electrocutados o reciben un disparo en la cabeza con una pistola de perno cautivo. Algunos no mueren al instante y son ahogados en agua hirviendo.



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

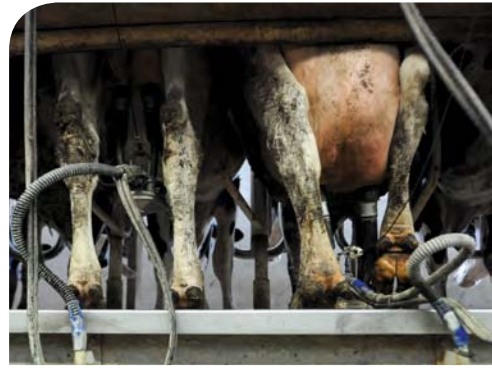
LA LECHE LASTIMA A LAS VACAS

De 1940 al 2015, la producción promedio de leche de una vaca en Estados Unidos subió de 2 a 11 toneladas por año. La producción de tanta leche provoca el engrandecimiento y ruptura de las ubres. Las vacas pueden sufrir de problemas en las pezuñas debido a las terribles condiciones (foto a la derecha).

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

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

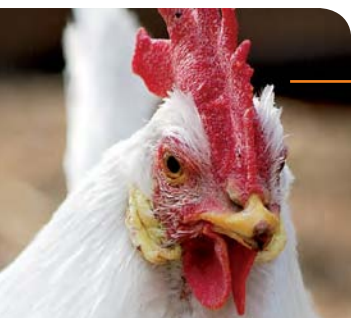
años, cuando su producción de leche comienza a disminuir.



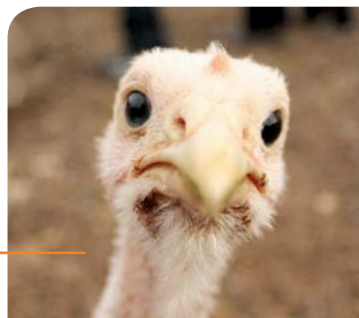


CONOCE A QUIENES SALVAS

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



Pollos como Tilly



Pavos como Clove



Cerdos como Bob Harper



Vacas como Meghan



© Can. Stock Photo Inc./iStock.com

“Son como granjas flotantes de cerdos... las enfermedades y los parásitos [en las granjas de peces] están fuera de control.”

The Los Angeles Times, “Fish Farms Become Feedlots of the Sea”

Aproximadamente la mitad del pescado consumido por los humanos no proviene de la naturaleza. Ellos son criados en espacios reducidos y abarrotados donde el estrés y el hacinamiento provocan muertes y enfermedades. Debido al estrés por hacinamiento, los peces algunas veces arrancan las aletas, colas y ojos de otros peces.

Los peces que son sacados del agua se ahogan cuando sus branquias colapsan. Pueden tardar hasta diez minutos en morir. Cuando son arrastrados desde lo profundo del océano, sus ojos se abultan y sus estómagos se voltean de adentro hacia afuera por el cambio de presión.

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

Peces como este hermoso pez gato





"Elegir el veganismo es la mejor manera de unirse al movimiento que se opone a la explotación animal. Me quité un peso de los hombros al saber que no le pago a personas para que maten animales."

Clarence Kennedy, levantador de pesas

LA CARNE Y EL HOMBRE

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

El creciente número de fisiculturistas y levantadores de pesas veganos demuestra que no necesitas productos de origen animal para generar músculo.

"Como atleta vegano desde hace 20 años, sé de primera mano que no tienes que comprometer la ética para generar músculo. La fuerza de la que estoy más orgulloso de mostrar, es la de la compasión."

Robert Cheeke (aparece con **Mindy Colette**), VeganBodybuilding.com



LAS PLANTAS Y LA PROTEÍNA



Lentejas o sopa de guisantes partidos • 7g de proteína



Burrito de frijoles • 10g de proteína



Crema de cacahuete y plátano • 15g de proteína



Hummus • 7g de proteína

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

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

ACERCA DE LA SOYA

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



Dicho esto, no hay problema ser vegano sin consumir soya—como puedes ver aquí, ¡hay muchas alternativas!

NUTRICIÓN

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



ASEGURA UNA NUTRICIÓN ÓPTIMA

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

ALTERNATIVAS A LOS LÁCTEOS



COMIDAS QUE YA DISFRUTAS

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

Las papas fritas, galletas y barras de chocolate veganas están en todas partes. Ha habido un incremento en helados hechos a base de soya, coco,

almendras, arroz, nuez de la india ¡y más! Desde costillas veganas y alitas búfalo hasta quesos gourmet, ahora hay comida vegana para cada ocasión— y las opciones siguen aumentando a medida que las personas se oponen a la explotación de los animales y crean una demanda por estos productos.

Tofu revuelto y tocino vegano • 25g de proteína



Chili • 12g de proteína



Hamburguesa Beyond Burger • 20g de proteína



¿PARRILLADAS? ¡Elige entre una gran variedad de deliciosas hamburguesas y salchichas altas en proteína para lanzar a la parrilla! Marcas como Beyond Meat, Tofurky, Gardein, Field Roast y la mayoría de los supermercados tienen estos productos disponibles.

COMIENDO FUERA DE CASA

RESTAURANTES INTERNACIONALES

ITALIANO



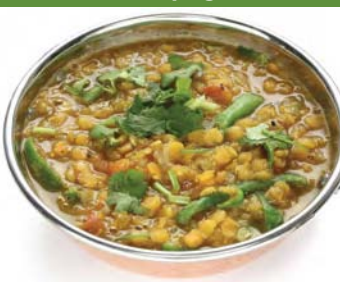
THAI



ÁRABE



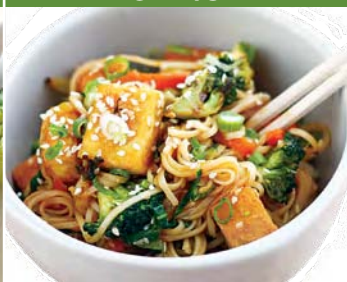
HINDÚ



MEXICANO



CHINO



CADENAS DE RESTAURANTES

- TACO BELL – burrito de frijoles, tacos de frijoles, papas, guacamole
- CHIPOTLE – burritos, un bowl o tacos con sofritas y fajitas de vegetales
- JOHNNY ROCKETS – hamburguesa Steamliner y papas
- OLIVE GARDEN – pasta con marinara, palitos de pan, sopa minestrone
- NOODLES & COMPANY – fideos japoneses, spaghetti con marinara

¡PIZZA VEGANA!



Mientras que la pizza sin queso con muchas variaciones es siempre una deliciosa opción, ¡muchas cadenas de restaurantes ahora ofrecen quesos y carnes veganas!

Dale un vistazo a estas pizzerías: Mellow Mushroom, Pie Five, PizzaRev, MOD Pizza, Pieology, Pi Pizzeria, ¡y muchas más!

¡SÉ PARTE DEL CAMBIO!

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

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

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

No tienes que dejar de comer tus platillos

favoritos, carnes vegetales con alto contenido de proteína están disponibles en el mercado.

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

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



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



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

Photo copyrights: © Diana Dauer (cover upper); © Archant CM Ltd (p1 lower); © Melissa Schwartz (p2 upper); © Farm Sanctuary (p2 lower); Katia Rodríguez (p3 lower left); Attribution-NonCommercial 2.0 Generic (CC BY-NC 2.0) (p3 lower right); Anonymous for Animal Rights, Israel (p4 upper); Santuario Igualdad (p4 lower); © Humane Society of the United States (p5 upper); © Animal Equality (p5 middle); Mercy For Animals (p5 lower); © Animal Equality (p6 upper); © Adrienne Szamolula (p6 lower); © Jo-Anne McArthur (p7 upper, middle, lower); © Taitiana Mendez (p8 upper); © Farm Sanctuary (p8 chicken); © Toni Okamoto (p8 turkey); CC SA BY-NC Casey Morris (p8 cow); © Can Stock Photo Inc./Johannesk (p9 upper); © Art Phaneuf Photography (p9 lower); Cassidy Du Berry/@cassiduberry (p10 upper); Melissa Schwartz (p10 lower); Eric Day (p11-13 food images); © iStock.com/dulezidar (p14 Italian); © iStock.com/SochAnam (p14 Thai); © iStock.com/kcline (p14 Middle Eastern); © Shutterstock/bonchan (p14 Indian); Brownble.com (p14 Mexican); ilovevegan.com (p14 Chinese); Follow Your Heart (p14 lower); Farm Sanctuary (back cover upper); © istockphoto.com/mkurtbas (back cover lower)



DALE UNA OPORTUNIDAD

¡GRATIS!

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

PROGRAMA MENTOR VEGANO

Recibe asesoría personalizada para comer vegano:

Español: VeganOutreach.org/PMV

English: VeganOutreach.org/VMP

MÁS FOLLETOS

Para repartir esta información:

VeganOutreach.org/Order

¿Qué opinas de nuestro folleto?

Cuéntanos: VeganOutreach.org/Contacto



Rev 7/17



Síguenos en Facebook, Instagram & Twitter