



¿Por qué vegetariano?



¡Boicotea la crueldad!

Di no a la crueldad de las granjas industriales

Gracias por aceptar este folleto. Cuando lo leas, recuerda que oponerse a la crueldad en las granjas industriales no es una propuesta de todo o nada. Con sólo comer menos carne puedes ayudar a evitar el sufrimiento de los animales en las granjas.



La competencia para producir carne, huevos y productos lácteos a buen precio provoca que la industria ganadera trate a los animales como mercancías u objetos. La tendencia mundial es reemplazar las pequeñas granjas familiares por las “granjas industriales”: enormes establecimientos donde los animales viven hacinados en jaulas, establos o corrales donde sus movimientos son restringidos.

“Para la industria de animales destinados al consumo humano, mientras menos sepa el consumidor lo que le pasó a su comida antes de que llegara a su plato, mejor.

“¿Si es verdad, es esto ético?”

“¿Debemos impedir que la gente sepa lo que realmente ocurre, pues nos avergüenza y nos causa temor que se hagan vegetarianos?”

Dr. Peter Cheeke

Profesor de agricultura animal de la Universidad del Estado de Oregon
libro de texto *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 2004



Gallinas amontonadas en jaulas pierden sus plumas severamente.



El Doctor Bernard Rollin explica que es “más eficiente económicamente colocar un gran número de aves en cada jaula, aceptando una baja productividad por ave, pero obteniendo mayor productividad por jaula...cada ave puede ‘producir’ un mayor peso, debido en parte a que están inmóviles, sin embargo sufren por esta misma falta de movilidad... [L]os pollos son baratos, las jaulas son caras”.¹

En un artículo publicado en noviembre de 1993 en *National Hog Farmer*, periódico dedicado a la industria porcina, se recomienda que el espacio para los cerdos se reduzca de 0,74 a 0,56 metros cuadrados por cada cerdo, sugiriendo que “el hacinamiento de cerdos favorece las ganancias”.

Aves Prácticamente todas las aves criadas por su carne en EE.UU. son criadas en granjas industriales.² En las instalaciones densamente pobladas se acumulan enormes cantidades de excremento. El amoníaco resultante a menudo causa quemaduras dolorosas en los ojos, piel y tracto respiratorio de las aves.³

Para evitar las pérdidas por agresiones entre aves, los criadores cortan entre un tercio y la mitad del pico de los pollos, pavos y patos.⁴ Las aves padecen terribles dolores durante semanas,⁵ e incluso algunas mueren de hambre al no poder comer.¹

Gallinas ponedoras Amontonadas en jaulas, en un espacio típicamente menor a 464,5 centímetros cuadrados por ave,⁶ las gallinas se pueden quedar inmóviles y morir de asfixia o deshidratación. Cuerpos en descomposición se suelen encontrar en las jaulas junto a las gallinas vivas.

Cuando su producción baja y las gallinas son enviadas al matadero, sus esqueletos están tan frágiles que muchas sufren rotura de huesos cuando son atrapadas, transportadas, o colgadas en la línea del matadero.^{5,7}

- 1 Dr. Bernard E. Rollin, *Farm Animal Welfare*, 2003.
- 2 Dr. Peter Cheeke, libro de texto *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 2004.
- 3 *Poultry Perspectives* (MD Cooperative Extension), 2002:4(1).
- 4 *Agricultural Research* (USDA ARS), 2005 Mar:53(3):4-7.
- 5 Dr. G. John Benson y Dr. Bernard E. Rollin, editores, *The Well-Being of Farm Animals: Challenges and Solutions*, 2004.
- 6 United Egg Producers, *Animal Husbandry Guidelines 2010 Edition*.
- 7 *Poult. Sci.*, 2004;83:184-92.



“[S]i el público supiera cómo la producción agrícola de animales afecta el bienestar de los animales, las protestas serían más fuertes”.

Dr. Bernard E. Rollin

Farm Animal Welfare, Iowa State University Press, 2003



“La pregunta no es, ¿pueden **razonar**? ni ¿pueden **hablar**?, sino, ¿pueden **sufrir**?”

Jeremy Bentham

Introducción a los principios de la moral y la legislación, 1789

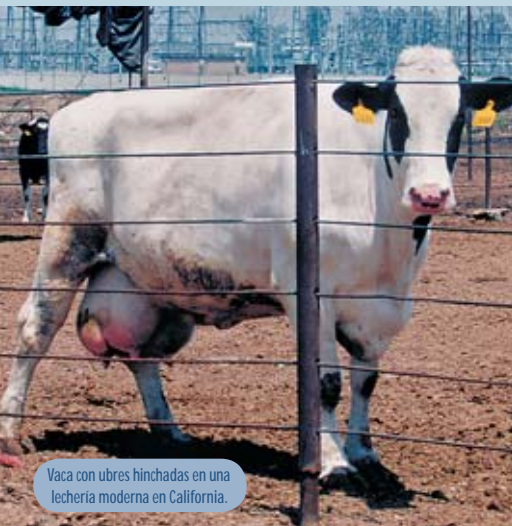
Cerdos En un artículo en el periódico de la industria porcina *Hog Farm Management* de septiembre de 1976, John Byrnes aconsejó: “Olvidemos que el cerdo es un animal. Trátemoslo como cualquier otra máquina de la fábrica”.

Y es exactamente lo que los criadores de cerdos han hecho. Al referirse a la película *Babe*, Morley Safer dijo en *60 Minutes*: “Así es como la gente prefiere pensar que viven los cerdos. Los ‘Babes’ de la vida real no ven el sol durante su corta vida, no tienen paja para echarse, ni lodo para revolcarse. Las cerdas viven en jaulas tan angostas que ni siquiera pueden darse la vuelta, viven sobre rejillas de metal para que su excremento caiga y sea llevado a depósitos”.⁸

Muchas cerdas de crianza pasan su vida adulta en establos sin espacio para darse la vuelta.



Vacas lecheras De 1940 a 2010, la producción de una vaca en promedio subió de 2,3 a 10,6 toneladas de leche anuales.⁹ Algunas vacas llegaron a más de 30 toneladas de leche.¹⁰ La alta producción de leche muchas veces causa daños en las ubres, lo que las lleva al matadero más pronto.¹¹



Vaca con ubres hinchadas en una lechería moderna en California.

Mantener vivas a las vacas una vez que su producción declina no es rentable, así que suelen ser enviadas al matadero entre la edad de 5 a 6 años,¹¹ aun cuando su promedio de vida en condiciones naturales excede 20 años.

A las vacas lecheras rara vez se les permite amamantar a su ternero.¹¹ Algunos de los terneros son matados inmediatamente, mientras que otros son criados como “terneros alimentados especialmente”—atados en establos individuales donde no pueden darse la vuelta por unos 4 meses antes de enviarlos al matadero.¹²



Ternero criado para carne de ternera.

“La señora DeBoer dijo que ella nunca había ordeñado una vaca con sus propias manos y no tenía pensado hacerlo. En su establo que es la fábrica, los encargados de manejar la maquinaria son casi todos latinoamericanos.

“Es simplemente una fábrica”, dijo ella. “Si las vacas no producen leche, se hacen carne”.”

The New York Times

“El crecimiento urbano beneficia a las lecherías de California”, 22 de octubre de 1999

8 “Pork Power”, *60 Minutes*, 22 de junio de 2003.

9 USDA NASS, Data and Statistics: Quick Stats 1.0, <http://www.nass.usda.gov/QuickStats>; consultado el 17 de marzo de 2011.

10 “Waldo Dairy Cow Sets National Milk Production Record”, *Sheboygan Press*, 19 de febrero de 2010.

11 Libro de texto *Scientific Farm Animal Production*, octava ed., 2004.

12 *AVMA, Welfare: Implications of the Veal Calf Husbandry*, 13 de octubre de 2008.

Transporte Los animales permanecen horas amontonados unos sobre otros sobre su propio excremento y expuestos a las inclemencias del tiempo en camiones abiertos, y algunas veces resulta que se congelan al camión.¹³ Estas condiciones pueden causar “downers”, animales demasiado enfermos o débiles para caminar, aun cuando se les obliga mediante golpes y descargas eléctricas. Estos animales son arrastrados con cadenas hasta el matadero o apilados como basura, donde se les deja morir.¹⁴



Gallinas de huevo rojo vendido en tiendas orgánicas.

Granjas de pastura libre Pastura libre no significa sin crueldad. Si bien algunas granjas de pastura libre pueden ser mejores que las instalaciones industriales estándares, la única manera de garantizarlo, es visitándolas.

Peces La FAO clasifica al 85% de las reservas marinas como plenamente explotadas, sobreexplotadas o agotadas.¹⁵ Cientos de miles de mamíferos, incluyendo delfines, mueren anualmente en las redes pesqueras.¹⁶ El sector de la alimentación que crece más rápidamente es la acuicultura.¹⁵ Agua de mala calidad, estrés, agresión, heridas, enfermedad y muerte son el resultado de la densidad inapropiada en las piscifactorías.¹⁷

13 Dra. Temple Grandin, *Recommended Animal Handling Guidelines & Audit Guide 2010 Edition* (American Meat Institute Foundation).

14 Video disponible en VeganOutreach.org/video.

15 Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, *El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2010* (Roma, 2010).

16 *Conserv Biol*, 2006 Feb;20(1):163–69.

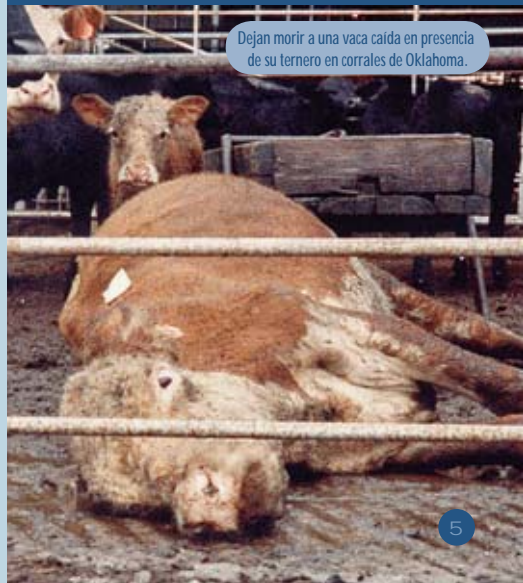
17 *Appl Anim Behav Sci*. 2007;104:199–235.

“Como este toro que tuve el año pasado. Era el más grande que había visto jamás. Estaba al frente del camión y trataba con todas sus fuerzas de escaparse. Tres o cuatro de los conductores lo habían empujado y pinchado hasta medio matarlo...pero sus patas traseras y sus caderas no pudieron más. Así que siguieron pinchándolo. Tomó 45 minutos arrastrarlo del frente hasta la puerta trasera del camión a la rampa...”

“Allí le encadenaron las patas delanteras y lo dejaron caer hasta el suelo, no sé a qué altura sería pero causó un estruendo tremendo...y yo dije, ‘¿Por qué no le disparan?’ pregunté, ‘¿Qué hay del Código de Ética?’”

“Un chico me respondió: ‘Yo nunca disparo. ¿Por qué iba a dispararle a una res que puede salir del camión y que todavía puede convertirse en carne buena?’ Cuando me inicié en este trabajo le pregunté a otro conductor sobre los animales que resultaban heridos durante su transporte al matadero y me dijo ‘No vale la pena preocuparse, así ha sido durante años y así será por el resto de mi vida y la tuya. Tranquilízate. Estas cosas ocurren. Te acostumbrarás, como yo lo hice. Ya no pensarás en los animales, tan sólo pensarás que no están sintiendo’”.

entrevista con un conductor canadiense de transporte para ganado del documental *A Cow at My Table*, 1998



Dejan morir a una vaca caída en presencia de su ternero en corrales de Oklahoma.



SI LOS MATADEROS TUVIERAN PAREDES TRANSPARENTES...

Si sobreviven a la crianza y al transporte, los animales, ya sean de granjas industriales o de crianza a pastura libre, terminan en el matadero.

Unos métodos comunes de aturdimiento antes de matarlos son:

- ▶ Pistola neumática – Con una especie de pistola se le clava al animal una barra de metal en el cerebro.^{13, 18} Este método no es siempre efectivo, y acertarle a un animal que forcejea es difícil.¹⁸
- ▶ Aturdimiento eléctrico – A través de una descarga eléctrica se le produce una crisis de gran mal al animal antes de degollarlo.¹³ Según la Dra. Temple Grandin, asesora de la industria cárnica, “un amperaje insuficiente puede causar que el animal quede paralizado, sin que pierda la sensibilidad”.¹³

“En el matadero donde trabaja Ramón Moreno toma 25 minutos convertir una res en bistec...”

“Las reses deben estar muertas antes de llegar a Moreno, pero a menudo no ocurre así.

“Parpadean, hacen ruidos, mueven la cabeza y sus ojos desorbitados miran alrededor”, dice Moreno en voz suave.

“Aun así Moreno las cortaba. En los peores días, dice él, le llegaban docenas de animales claramente vivos y conscientes. Algunos sobrevivían hasta el cortador de colas, el destripador, el desollador.

“Mueren pieza por pieza”, dice Moreno”.



The Washington Post

“Modern Meat: A Brutal Harvest”

10 de abril de 2001



“En mi opinión, si la mayoría de los consumidores de carne de la ciudad visitaran una granja industrial para ver cómo crían a los pollos, cómo son ‘cosechados’ y ‘procesados’ en un matadero industrial de aves, quedarían impresionados, y algunos o quizás muchos de ellos dejarían de comer pollo y quizás todo tipo de carne”.

Dr. Peter Cheeke

libro de texto *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 2004

“Los cerdos, a diferencia del ganado, son sumergidos en tanques de agua caliente después de ser aturdidos para que su piel se ablande antes de despellejarlos. Como resultado, la matanza negligente condena a algunos cerdos a ser escaldados y ahogados. Un video secreto tomado en un matadero de Iowa, muestra como los cerdos chillan y patean mientras se les sumerge en el agua”.¹⁹



En el matadero un cerdo se desplomó sobre su propio vomito.

Para inducir la parálisis en aves criadas para carne y facilitar su matanza, es común usar el sistema de aturdimiento eléctrico. Sin embargo, no se sabe si el aturdimiento hace perder la sensibilidad a las aves.¹ La descarga puede ser una experiencia intensamente dolorosa.²⁰ Cada año cientos de miles de pollos y pavos son escaldados o ahogados en tanques de agua caliente.^{9, 21}



“Acabas de cenar, y aunque escrupulosamente el matadero se halle oculto a millas de exquisita distancia, hay complicidad”.

Ralph Waldo Emerson

“Fate”, *The Conduct of Life*, 1860

18 U.S. GAO, Report to Congressional Requesters GAO-10-203, febrero de 2010.

19 “Modern Meat: A Brutal Harvest”, *Washington Post*, 10 de abril de 2001.

20 European Food Safety Authority, Scientific Report AHAW/04-027, 15 de junio de 2004.

21 USDA FSIS Inspection Training, “Poultry Postmortem Inspection”, 17 de marzo de 2009.



Los polluelos machos, sin valor para la industria de los huevos, son encontrados muertos y agonizantes en basureros detrás de las granjas. Típicamente se les gasea o se les tritura vivos.⁵ La castración, corte de cola, corte de pico, corte de cuernos, corte de dedos de las patas y la marca impresa a hierro candente, son prácticas comunes dentro de la industria cárnica y muchas veces son llevadas a cabo sin anestesia.⁵

Atrapada entre los barrotes de su jaula, una gallina es dejada sin agua ni comida.

“La verdadera bondad del hombre con toda su pureza y libertad sólo puede conocerse cuando lo que la recibe no tiene fuerza alguna.

“La verdadera prueba de la moralidad de la humanidad, la prueba fundamental (que escapa a nuestra percepción), consiste de su actitud hacia aquellos que están a su merced: los animales”.

Milan Kundera
La insoportable levedad del ser, 1984

Ampliando el círculo

“Históricamente, el hombre ha ampliado su esfera moral a medida que se disminuye la ignorancia y la carencia, primero más allá de la familia y de la tribu y después más allá de la religión, la raza y la nación.

“Incluir a otras especies más plenamente en la esfera de estas decisiones puede parecer impensable para la opinión moderada actual, pero algún día de una década o un siglo más adelante, podría parecer tan sólo lo que demanda un comportamiento ‘civilizado’”.

The Economist
“What Humans Owe to Animals”, 19 de agosto de 1995



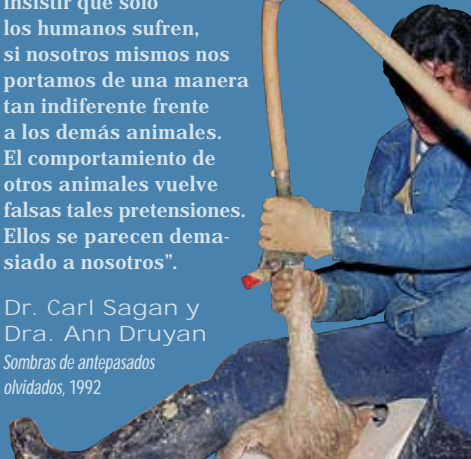
“Los humanos, que esclavizan, castran, experimentan y descuartizan otros animales, prefieren comprensiblemente pretender que los animales no sienten dolor. Esta distinción entre humanos y ‘animales’ es esencial si vamos a hacer con ellos lo que queramos, hacerlos trabajar, llevarlos puestos y comerlos, sin la preocupante sensación de culpa o remordimiento.

“Es indecoroso de nuestra parte, insistir que sólo los humanos sufren, si nosotros mismos nos portamos de una manera tan indiferente frente a los demás animales. El comportamiento de otros animales vuelve falsas tales pretensiones. Ellos se parecen demasiado a nosotros”.

Patos y gansos son alimentados a la fuerza para producir pate de hígado.

Dr. Carl Sagan y Dra. Ann Druyan
Sombras de antepasados olvidados, 1992

Terneros encajonados que viven sobre su propio excremento.



Una manera sana de vivir

Como todas las personas, los veganos deben comer una dieta equilibrada, basada en cereales integrales, legumbres, nueces y semillas, frutas y vegetales. La vitamina B12, los ácidos grasos omega-3, la vitamina D, el calcio, el yodo, el hierro, la vitamina A y la proteína son importantes.

Vitamina B12 No hay ninguna fuente vegetal sin enriquecer confiable que contenga vitamina B12. No dependas de las algas, nori, ni la espirulina, ni la levadura, ni los productos fermentados de la soya (tempeh) ni suplementos de vitaminas (vivos) que usen plantas como fuente de vitamina B12. Es esencial que todos los veganos y muchos vegetarianos usen suplementos o suplementos con alimentos enriquecidos para mantener la buena salud. Los niños lactantes necesitan la vitamina B12 de la leche materna (las madres deben ingerir una cantidad regular de B12) o fórmula.

Para maximizar la ingestión de B12, siga una de estas recomendaciones diarias:

- ▶ 3 a 5 mcg, dos veces al día, de alimentos enriquecidos o suplementos
- ▶ 25 a 100 mcg, una vez al día, de un suplemento

Para más información ve "Lo que cada vegano debe saber de la vitamina B12" en VeganHealth.org/articles/everyveganspanish

Ácidos grasos omega-3 Hay tres tipos de ácidos grasos omega-3 importantes: ALA, EPA y DHA. El cuerpo no puede producir ALA así que hay que obtenerlo de la comida.

El aceite de lino, las semillas de lino, el aceite de colza (canola) y las nueces (walnuts) son buenas fuentes. Muchos profesionales de la salud vegana recomiendan 1 cucharadita de aceite de lino cada día. El cuerpo produce EPA y DHA a partir del ALA.



Aunque no hay evidencia de que los veganos requieran especialmente suplementos de DHA, se pueden adquirir por Internet de muchas compañías veganas.



"La postura de la Asociación Americana de Dietética es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para los atletas".

Asociación Americana de Dietética
"Postura de la Asociación Americana de Dietética: Dietas vegetarianas"
Journal of the American Dietetic Association, julio de 2009
disponible en UnionVegetariana.org/ada.html



Tacos suaves con Gardein "beefless tips"



“Nosotros los humanos, con la habilidad de razonar y comunicar ideas abstractas de manera verbal o escrita, y de formular juicios éticos y morales usando el conocimiento acumulado durante siglos, ¿tenemos el derecho de quitar la vida a otros seres sintientes, particularmente cuando no estamos forzados a hacerlo por hambre o necesidades dietéticas, sino por la frívola razón de que disfrutamos del sabor de su carne?”

“¿Hace falta saber más?”

Dr. Peter Cheeke

libro de texto *Contemporary Issues in Animal Agriculture*, 2004



Vitamina D La vitamina D regula la absorción y la eliminación del calcio, especialmente cuando la ingestión de este mineral es baja.

La vitamina D se sintetiza por la acción de los rayos solares (ultravioletas) en la piel. Los jóvenes adultos de piel clara que exponen sus manos y su cara a la luz solar entre 10 y 15 minutos dos o tres veces por semana obtienen suficiente vitamina D.

La vitamina D no se sintetiza durante el invierno en climas nórdicos. Los veganos que no estén muy expuestos a la luz solar deben tomar suplementos de vitamina D, especialmente durante el invierno o los meses nublados.

El requisito diario de vitamina D de la comida es de sólo 15 mcg (600 UI). Muchas leches de soja y cereales están enriquecidas, y los suplementos están disponibles en tiendas de comida natural o por Internet. La vitamina D2 (ergocalciferol) viene de las plantas. La vitamina D3 (colecalfiferol) es extraída de aceite de pescado o de la lana.

Calcio Los vegetarianos y veganos deben tomar 3 raciones de alimentos ricos en calcio cada día, como son:

- ▶ 250 ml (cocido) de acelga china o bok choy, brócoli, col china, berzas, col rizada, hojas verdes de nabo u oca
- ▶ 30 ml de tahini de ajonjolí
- ▶ 15 ml de melaza
- ▶ 125 ml/125 g de tofu cuajado al calcio
- ▶ 5 higos secos
- ▶ 250 ml de leche de soja o jugo de naranja enriquecidos con calcio
- ▶ 30 g de cereales de caja fortificados
- ▶ 300 a 500 mg de calcio en forma de suplemento



Yodo Es necesario para mantener saludable la función de la tiroides, que regula el metabolismo y es particularmente importante para quienes comen mucha soya o alimentos derivados de la misma.

Es difícil evaluar la cantidad de yodo en la dieta de una persona, así que los veganos deberían tomar un pequeño suplemento regularmente. De 75 a 150 mcg cada 2 días debe ser suficiente. No tomes más de 150 mcg al día. La gente que consume algas con yodo regularmente no necesita los suplementos.

Hierro El hierro prevalece en los alimentos vegetales, especialmente en cereales integrales, legumbres, tofu y verduras de hoja verde. Sin embargo, el hierro de origen vegetal no se absorbe tanto como el de la carne. Agregar alimentos ricos en vitamina C (naranjas, papas, brócoli, coliflor, pimientos) en cada comida, favorece la absorción del hierro. Si eres propenso a la anemia, no tomes café ni té con las comidas, ya que ésta inhibe la absorción del hierro. Si sospechas que tienes deficiencia de hierro, consulta a un médico.

Vitamina A El cuerpo puede convertir el betacaroteno en vitamina A. Los requerimientos diarios se obtienen comiendo a diario dos zanahorias, una batata (camote), una melón naranja o 250 ml de calabaza naranja.

Proteína Según la Asociación Americana de Dietética, "La proteína vegetal puede satisfacer los requerimientos proteicos siempre que se consuma una variedad de alimentos vegetales y se cubran las necesidades calóricas. La investigación indica que un surtido de alimentos vegetales consumidos a lo largo del día es capaz de proporcionar todos los aminoácidos esenciales y asegurar una retención y un aprovechamiento adecuado del nitrógeno en adultos sanos; por tanto, no es necesario consumir proteínas complementarias en la misma comida".

Legumbres como la soya y sus derivados, los frijoles, los cacahuates, las lentejas o las arvejas (guisantes), son la mejor fuente de proteína vegetal.

"Contrario a lo que la industria dice, los pollos no son simples robots sin cerebro, sino tienen comportamientos complejos, aprenden bien, muestran una rica organización social y un amplio repertorio de voces para comunicarse. Quien haya convivido con pollos sabe que tienen personalidades muy diferentes".

Dr. Bernard E. Rollin

Farm Animal Welfare, Iowa State University Press, 2003



"Es fácil criticar los prejuicios de nuestros abuelos, de los cuales se liberaron nuestros padres. Es más difícil distanciarnos de nuestros puntos de vista para buscar prejuicios imparcialmente entre las creencias y valores que mantenemos".

Peter Singer

*Profesor de Bioética de la Universidad de Princeton
Ética práctica, 1993*





Trocitos de tocino y quesos hechos de soja, arroz o almendras están disponibles en los supermercados.

“Cuando conocí por primera vez a un vegetariano, me dijo que no había comido carne desde hacía catorce años.

“Lo miré como si hubiera logrado contener la respiración durante todo ese tiempo.

“Ahora sé que no hay nada de riguroso ni extraño en una dieta que excluya la carne”.

Erik Marcus

Vegan: The New Ethics of Eating, 1998



Los favoritos populares, tales como hamburguesas y tarta de manzana, pueden ser preparados con ingredientes veganos.

¿Qué comer?

Cuando cambias tu dieta, puede requerir tiempo explorar nuevos alimentos y desarrollar una rutina. Hay muchos productos para escoger, así que sigue probándolos hasta encontrar tus favoritos.

En general, puedes comprar alimentos veganos en supermercados, tiendas de comida natural y tiendas cooperativas. Los restaurantes italianos, chinos, mexicanos, hindúes, tailandeses, del medio oriente y otros restaurantes étnicos suelen ofrecer opciones veganas, al igual que muchas cadenas como Subway, Johnny Rockets, Papa John's y Taco Bell. Sólo tienes que preguntar por ellas.

Cuando cocines al horno, puedes sustituir el huevo con Ener-G Egg Replacer, harina de maíz (2 cucharas por huevo) o plátanos (uno por huevo).

La leche de soja, de arroz o de nueces puede ser usada en lugar de la leche de vaca. Estas leches y otras alternativas a los productos lácteos, incluyendo quesos, yogurts y postres congelados veganos, pueden ser comprados o preparados en casa.



Puedes encontrar versiones veganas de recetas conocidas que usan seitan (“carne de trigo”) y otros sustitutos en muchos libros de cocina y en una gran variedad de páginas en el Internet, como IVU.org



El número de productos veganos en el mercado aumenta.

Algunas comidas sencillas

Desayuno Yogurt de soja • Panecillos o tostadas con mermelada • Batido de fruta
Panqueques • Avena u otro cereal caliente
Cereales o granola con leche no láctea



Almuerzo/Cena Perrito caliente vegetal
Hamburguesa vegetal • Cazuela de seitan
Papas al horno, puré de papas o papas fritas
Salteados de tofu, tempeh o seitan • Lasaña con tofu en lugar de queso • Sopa o chili (con arroz o pasta) • Crema de cacahuete y mermelada • Burrito de frijoles • Sándwich de carnes vegetales • Sándwich de tempeh o tofu al horno • Pasta con salsa de tomate

Bocadillos/Postres Plátano, manzana o naranja • Cacahuates, almendras o nueces
Totopos de maíz y salsa • Uvas pasas, higos o albaricoque seco • Tarta, galletas, pastel o helado veganos • Mezcla de nueces y frutos secos • Pretzels o palomitas • Barritas Cliff

Usan soja para producir leches, yogurts, quesos y una gran variedad de carnes de soja para sándwiches y perritos calientes.



Los veganos disfrutan de deliciosos postres sin productos lácteos.





Veganismo

Ser vegano no es ser puro o perfecto, es reducir el sufrimiento.

En vez de apoyar la crueldad de las granjas industriales y los mataderos, podemos elegir la compasión boicoteando la agricultura animal.

Tomar decisiones que respeten a los animales afirma nuestra humanidad.



“[C]uando los que no son vegetarianos dicen que ‘primero los problemas humanos’, no puedo evitar preguntarme qué hacen ellos por los seres humanos que los obligue a continuar manteniendo el despilfarro y la cruel explotación de los animales de granja”.

Peter Singer
Liberación animal, 1990



A lo largo de la vida, la comida escogida por una persona afecta a miles de animales. Para prevenir todo el sufrimiento posible, es importante que cada uno tome las medidas que pueda seguir ahora y en el futuro.

Después de leer este panfleto, algunos deciden hacerse veganos inmediatamente; otros eligen comer menos productos animales y prueban más opciones vegetARIANAS.

Recuerda: el veganismo no es un fin en sí mismo. No pienses en él como una doctrina religiosa que prohíbe toda una lista de ingredientes malos; al contrario, piensa en el veganismo como la mejor manera de reducir el sufrimiento.



¡Más información y recetas gratis!

Nuestra guía *Guide to Cruelty-Free Eating* (disponible sólo en inglés) contiene mucho más información, incluyendo “Staying Healthy on Plant-Based Diets”, un artículo que es importante para mantener la mejor salud posible. El folleto también contiene un glosario de alimentos nuevos, consejos para la cocina, deliciosas recetas, preguntas y respuestas, y una lista de recursos útiles. Para ordenar, envía un mensaje de texto al 774-526-5785.

Para más información, por favor visita

- ▶ VeganOutreach.org (en inglés)
- ▶ HazteVegetariano.com
- ▶ IVU.org



“El vegetarianismo me ha dado un mayor nivel de conciencia y espiritualidad”.

Dexter Scott King

hijo del Reverendo Martin Luther King, Jr.

Vegetarian Times, octubre de 1995



Muchas de las fotos de este folleto son cortesía de Amy's Kitchen, Compassionate Action for Animals, Daiya Foods, Farm Sanctuary, Follow Your Heart, Garden Protein International, GFA Brands, Don Hughes, Whitney Lauritsen, Lightlife Foods, Mercy For Animals, Kari Nienstedt, Pangea Vegan Products, Personas por la Ética en el Trato de los Animales (PETA), Turtle Island Foods, USDA, Viva! USA, WhiteWave Foods, y Holly Wilson.

“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 animales en nombre de la comida.

“La base de la paz es respetar a todos los seres”.

César Chávez

vegetariano por 25 años, de su discurso al aceptar el premio a su obra de por vida de In Defense of Animals en el 1992



“Creo que todo el mundo tiene la capacidad de detenerse a pensar y decir, ‘si te conociera, no te comería’.

“Y en cierta manera, es así de simple”.

Dr. Tom Regan

Profesor de Filosofía de la Universidad del Estado de Carolina del Norte de *A Cow at My Table*



Distribución cortesía de...



Vegan
—OUTREACH—

POB 30865, Tucson, AZ 85751-0865 • VeganOutreach.org

¡Recetas gratuitas! Visita IVU.org



Impreso en papel reciclado con tintas vegetales

VeganPrinter.com

© Vegan Outreach, 2011

¿Por qué vegetariano? Rev. julio de 2011