

TENEMOS QUE CAMBIAR

Nuestro trato irrespetuoso hacia los animales y la naturaleza pone nuestras vidas y la de nuestros seres queridos en un gran riesgo. Para prevenir otra pandemia, debemos cambiar nuestra relación con los animales, y eso comienza quitando a los animales de nuestros platos.

GUÍA para Cambiar TU VIDA



PARA MÁS INFORMACIÓN
QUITEMOSLAPANDEMIASDELMENU.COM



¿QUÉ SIGNIFICA LA PALABRA VEGANO(A)?

Ser vegano(a) significa que sabemos que todos los seres que sienten importan y que todos somos vida y por eso hay una forma de vida más compasiva y justa. También significa que reconocemos que todo lo que está vivo en la tierra está conectado y si los seres humanos queremos seguir vivos, debemos conservar la vida de los animales.



DIFERENCIA ENTRE UNA PERSONA VEGANA Y VEGETARIANA

Es más común escuchar de la comida vegetariana que de la comida vegana, la diferencia es que los vegetarianos, aunque comen alimentos vegetales principalmente, comen también productos que vienen de animales, como mantequilla, leche, huevos y pescado.

Ser una persona vegana es una forma de vivir y pensar que respeta y conserva la vida de todos los animales y esto significa no consumir nada que venga de ellos, tampoco vestir pieles, utilizar productos que estén probados en animales y/o visitar lugares en donde los animales son explotados para ser entretenimiento.

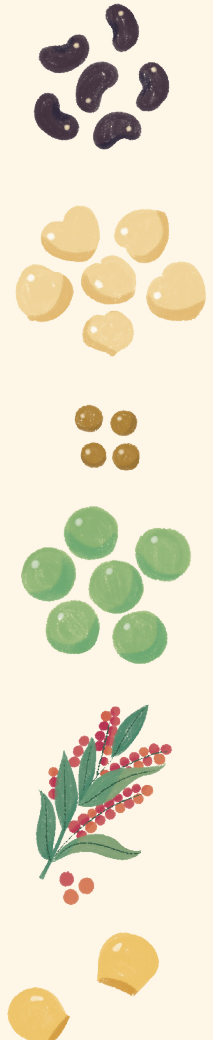


¿QUÉ DEBO COMER PARA ESTAR MÁS SANO?

El cuerpo humano necesita de cuatro grupos básicos de alimentos para un funcionamiento sano. Estas son: Proteínas, Carbohidratos, Vitaminas y Minerales.

Las proteínas: Sirven principalmente para la formación y salud de nuestros músculos. Hay varios tipos de proteínas que tienen diferentes funciones en el cuerpo, incluyendo el cerebro.

Podemos encontrar proteínas en granos como los frijoles, el garbanzo, las lentejas, los cacahuates, la quinoa y los chícharos, también en la combinación del maíz con estos mismos.



A collection of illustrations of different grains. At the top left is a wheat stalk with golden grains. Below it is a single ear of corn with yellow kernels and green husks. To the right of the wheat is a small pile of golden-brown grains. Further right is a brown sack spilling white rice grains. At the bottom right is a wooden scoop filled with light brown oat grains, with some spilling out.

Para tener una vida sana debemos estar bien informados. Muchas personas nos enfermamos porque no sabemos comer correctamente. No sabemos comer nutritivamente porque no aprendemos cosas nuevas, pensamos que ya sabemos hacer lo correcto sin enterarnos lo que la ciencia y los expertos nos pueden enseñar.





INFORMACIÓN → CONOCIMIENTO → MEJOR SALUD

Mucha gente no sabe que podemos obtener todos nuestros nutrientes y vitaminas esenciales de alimentos vegetales, estos incluyen entre otros proteínas, carbohidratos, calcio, hierro y aminoácidos como el Omega 3.

También se ha demostrado que una dieta basada en alimentos vegetales reduce el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes, enfermedades del corazón, de la sangre, reduce el riesgo de daños en el cerebro como los que causan los parásitos del cerdo "*Trichinella Spiralis*", conocida por algunos como "Grano de Cerdo".

Este parásito es una pequeña lombriz que viene de la carne de puerco, que al comerlo sube al cerebro, donde el parásito muere, después, el cerebro lo cubre de calcio, lo cual convierte al parásito muerto en un quiste, es como una pequeña piedrita que causa una variedad de trastornos cerebrales, desde migrañas, hasta parálisis o la muerte.

Esta condición es conocida como "Cisticercos" (Quiste del cerdo). Se ha demostrado que las dietas vegetales ayudan a prevenir algunos tipos de cáncer como el de colon, próstata y senos.

En 2015, La Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció que contaba con pruebas de estudios de enfermedades de la población para clasificar la carne procesada como una causa de Cáncer.¹

1 'Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat,' World Health Organization, Oct 2015 [<http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>]

¡CAMBIAR TU ALIMENTACIÓN ES MÁS SANO!

Mucha gente no deja la carne, el huevo o la leche por miedo a quedarse con hambre, erróneamente muchos pensamos que "Quedar lleno" es lo mismo que "Estar satisfecho", debemos de darle al cuerpo lo que necesita, sin dañarlo con alimentos peligrosos.

Es bastante fácil quedar satisfecho de forma sana, sin ingerir nada que venga de los animales.

¡Haz la prueba y siente la diferencia!



Con solo algunos días sin comer carne, por ejemplo, tu cuerpo empezará a sentirse mejor. Ponte alerta y presta atención a tu organismo, si vuelves a comer carne después de varios días tu cuerpo te avisará que algo anda mal, haz la prueba ya verás.

Marca tu calendario con los días que solamente consumas comida vegana, al poner una "flecha" en el espacio, esta te recordará a una "V" de Vegano.



¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO INCLUIR EN MI PLATO?



En el centro de nuestro plato es bueno tener alimentos a base de almidón, con estos alimentos han prosperado civilizaciones por todo el mundo a lo largo de la historia, algunos de ellos incluyen entre otros papas, maíz, chícharos, quinoa, garbanzos, pasta y arroz integrales.

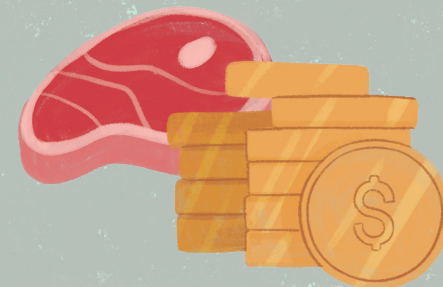
Una comida rica en alimentos integrales de origen vegetal fortalece nuestra defensas, ósea nuestro sistema inmunológico, haciéndonos menos susceptibles a enfermedades mortales, como el Coronavirus (COVID-19 - SARS - MERS).

¿LA COMIDA A BASE DE VEGETALES ES MÁS CARA?

Los productos procesados sí pueden ser más caros, pero la mayoría de los productos básicos como pasta, pan, arroz, frijoles, legumbres y vegetales de temporada o congelados son muy económicos y si basas tus comidas en esos alimentos es fácil mantener un presupuesto ajustado.



1 kilo de Frijoles es mucho más barato y alimenta a más personas.



1 kilo de Carne es más caro y alimenta a menos personas.

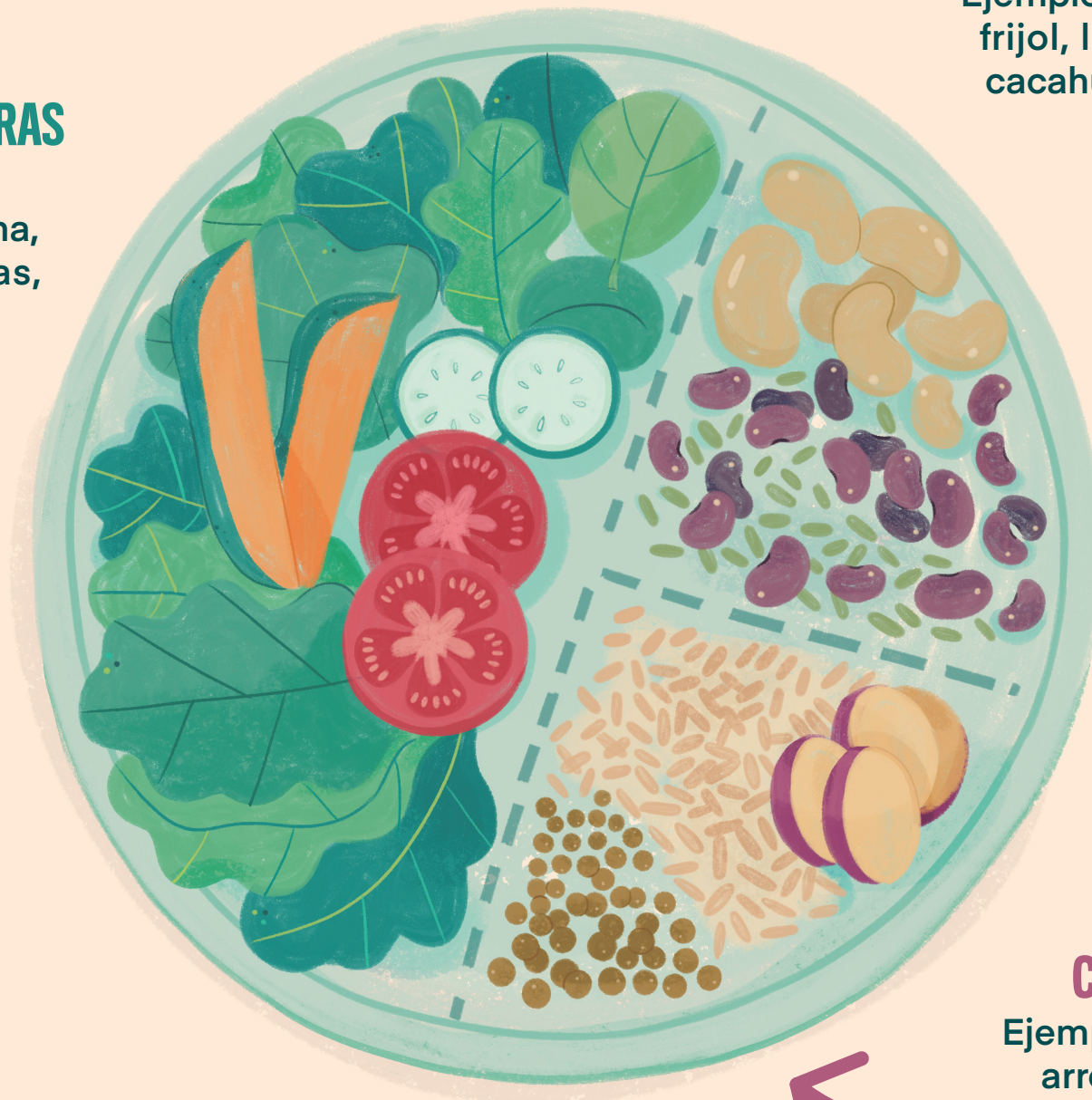
APRENDE A CREAR UN PLATO CON MÁS VEGETALES

MITAD DE VERDURAS

Ejemplo: Col, lechuga, berenjena, coliflor, calabazas, espinacas.

1/4 DE PLATO PROTEÍNA VEGETAL

Ejemplo: cualquier tipo de frijol, lenteja, chicharos, cacahuates y garbanzos.



1/4 DE PLATO CON CEREALES Y PAPAS

Ejemplo: papa, camote, arroz, quinoa y avena

MÁS INFORMACIÓN SOBRE UNA ALIMENTACIÓN A BASE DE PLANTAS Y SUS NUTRIENTES.

PROTEÍNAS, HIERRO, VITAMINA C

En las potentes fuentes de proteínas de origen vegetal, se encuentran los frijoles, los garbanzos, las lentejas y la soya.

Entre las excelentes fuentes de hierro de origen vegetal se encuentran las verduras de hoja, las legumbres (frijoles, lentejas), el tofu, la soya, la quinoa, el arroz integral, las semillas de calabaza, las semillas de girasol, los frutos secos y la avena.

Cuando comemos de estos alimentos junto con otros que son ricos en vitamina C, como la papaya, la piña, los cítricos, los pimientos, las fresas y el brócoli también nos ayuda a absorber mejor el hierro

EJEMPLO:



DESAYUNO

DESAYUNO

Avena con plátano y papaya.

ALMUERZO

Sopa de verduras y un taco de lentejas.



ALMUERZO



CENA

CENA

Arroz con papas y frijoles.

CALCIO Y OMEGA-3

El calcio tiende a asociarse con la leche y los “huesos fuertes” pero al contrario de lo que ocurre en el mercado, los lácteos no nos dan huesos más fuertes. Beber leche de vaca también se asocia con un mayor riesgo de cáncer de mama y de próstata. Afortunadamente, las verduras de hoja verde, acelgas, brócoli, calabacitas, soya, coliflor y las leches vegetales fortificadas como la leche de almendra, avena o de soya son todas grandes fuentes de calcio y son más saludables para nosotros también.

CALORÍAS, CARBOHIDRATOS Y GRANOS

En el centro de nuestro plato es bueno tener alimentos a base de almidón con los que la gente de todo el mundo ha prosperado durante generaciones, alimentos como: papas, maíz, chícharos, quinoa, garbanzos, pasta integral y arroz integral.

Una comida rica en productos integrales de origen vegetal también puede fortalecer el sistema inmunológico de nuestro cuerpo, dándonos mejores defensas y haciéndolos menos susceptibles a enfermedades mortales como el Coronavirus.



A central green circle with the text '¿POR QUÉ DEJAR DE COMER ANIMALES?' is connected by thin lines to five surrounding green circles. Each surrounding circle contains a reason. The background is light beige with decorative green leaves and small colored dots (blue, red, yellow, purple) scattered around.

¿POR QUÉ DEJAR DE COMER ANIMALES?

Protege
nuestro
planeta.

Ayuda a
alimentar a
la población
animal.

Mejora
tu salud.

Asegura la
existencia
de nuestra
especie
en nuestro
planeta.

Reduce el
sufrimiento
de los
animales.

LA RELACIÓN ENTRE LAS PERSONAS Y LOS ANIMALES

Domesticamos, criamos, capturamos y sacrificamos animales a una escala gigantesca. Por todo el mundo, miles de millones de seres sensibles viven amontonados en granjas sucias y en jaulas de las granjas industriales.

Enfermos y débiles, estos animales, viven y mueren bajo condiciones y tratos miserables.

Sin importar cual sea la especie o cual sea el método de producción, los animales sufren. Hay miles de historias sobre este cruel sufrimiento en la cría masiva de animales y de él se conoce muy poco, las empresas lo mantienen oculto. Sabemos de forma absoluta que ninguna de estas historias de sufrimiento tiene por qué ocurrir.

Los científicos calculan que, en promedio, cada ser humano come más de 7,000 animales a lo largo de su vida.

Cuando dejamos de comer animales, salvamos vidas.



DATOS ALARMANTES

- Las personas humanas han eliminado el 60% de los animales desde 1970,² es decir, seis de cada diez animales han muerto por culpa del hombre desde ese año.
- Esto ha hecho que algunos científicos declaren que estamos entrando en la sexta extinción masiva en la historia de la tierra, pero la primera en ser causada por una sola especie, es decir, la raza humana.
- Para el año 2050, se espera que en África se pierda el 50% de sus aves y mamíferos, simultáneamente, es probable que las empresas pesqueras en Asia cierren por completo, ya que no tendrán que pescar.³

La pérdida de plantas y de vida marina, reducirá la capacidad del Planeta Tierra para absorber el Monóxido de Carbono, lo cual agravará los efectos del cambio climático.

² 'Strategic Plan 2013-17: For kinder fairer farming worldwide' Compassion in World Farming [https://www.ciwf.org.uk/media/3640540/ciwf_strategic_plan_20132017.pdf]

³ Jonathan Watts, 'Stop biodiversity loss or we could our own extinction, warns UN', The Guardian, 6 Nov 2018 [<https://www.theguardian.com/environment/2018/nov/03/stop-biodiversity-loss-or-we-could-face-our-own-extinction-warns-un>]



¡COMER ANIMALES DESTRUYE EL PLANETA!

La ganadería es una de las principales causas del cambio climático, es también, la principal causante de la deforestación y de la pérdida del hábitat (donde viven los animales) de todo el mundo. El 70% de la Selva Amazónica ya ha sido destruida y está ocupada por pasturas y cultivo de alimentos para animales de granja.

Cuando tálamos los bosques y desplazamos la vida salvaje nos exponemos a virus y bacterias que resultan mortales.

En los últimos años hemos contribuido a la destrucción de los bosques y a la contaminación de la tierra, el mar, ríos y lagos y a la extinción de innumerables especies de animales.

Hemos sido testigos de tormentas nunca antes vistas, incendios forestales, escasez de agua, decoloración de corales, zonas muertas en los océanos, olas de calor, aumentos del nivel del mar, derretimientos de capas de hielo e inundaciones devastadoras.



CAMBIO CLIMATICO

La ganadería libera más emisiones de cambio climático que todos los autos, aviones, barcos y trenes del planeta. Es un factor grave de la deforestación, desperdicio de tierra, energía y agua; y contamina el aire, ríos, mares y lagos, así como la tierra misma.

La ciencia dice que tenemos hasta el 2030 para reducir las emisiones. Cada una de las personas en este planeta debe hacer ajustes a su propio estilo de vida, para evitar un cambio climático catastrófico. Es momento de reducir drásticamente el consumo de productos animales o mejor aún, eliminarlos por completo.

CONTAMINACIÓN

Cada año se crían 70 mil millones de animales y cada uno produce desechos. Hay mucho más estiércol líquido de lo que se puede esparcir en la tierra como fertilizante o vaciar en el desagüe. En Estados Unidos, Europa y Asia, decenas de miles de kilómetros de ríos se contaminan con estiércol líquido cada año. ⁴

CADA VEZ MÁS PANDEMIAS POR VIRUS

Hay una lección que nosotros como raza humana no hemos aprendido a pesar de cientos de años de poderosas advertencias. La tuberculosis, el sarampión, la tos ferina, la tifoidea, la lepra y el resfriado común tienen todos algo común: pasaron de los animales a las personas cuando empezamos a domesticar, criar y matar animales. ⁵

⁴ John Vidal, 'Ten ways vegetarianism can help save the planet,' The Guardian, 18 Jul 2010 [<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jul/18/vegetarianism-save-planet-environment>]

⁵ Strategic Plan 2013-17: For kinder fairer farming worldwide', Compassion in World Farming [https://www.ciwf.org.uk/media/3640540/ciwf_strategic_plan_20132017.pdf]



MILLONES DE PERSONAS MUEREN

Sólo en los últimos cien años, las pandemias de gripe se han extendido por todo el mundo matando hasta 100 millones de personas y devastando las vidas y los medios de vida de innumerables personas. El SARS, la gripe aviar, la gripe porcina, el MERS y ahora el COVID-19.

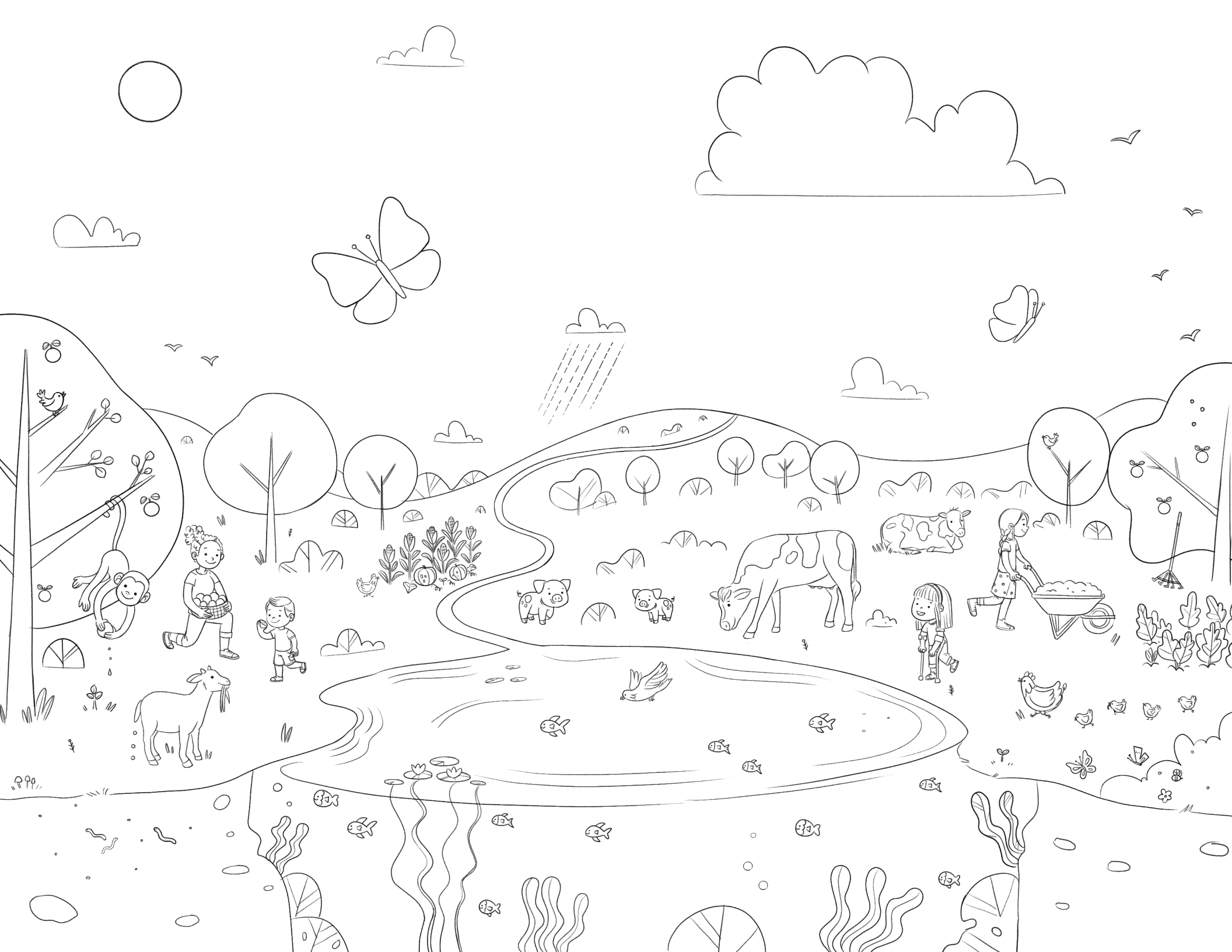
Cada una de estas enfermedades infecciosas se propaga rápidamente después de pasar de los animales a los seres humanos y todas ellas existen como resultado directo de la explotación de los animales por su carne, leche, huevos y pieles.

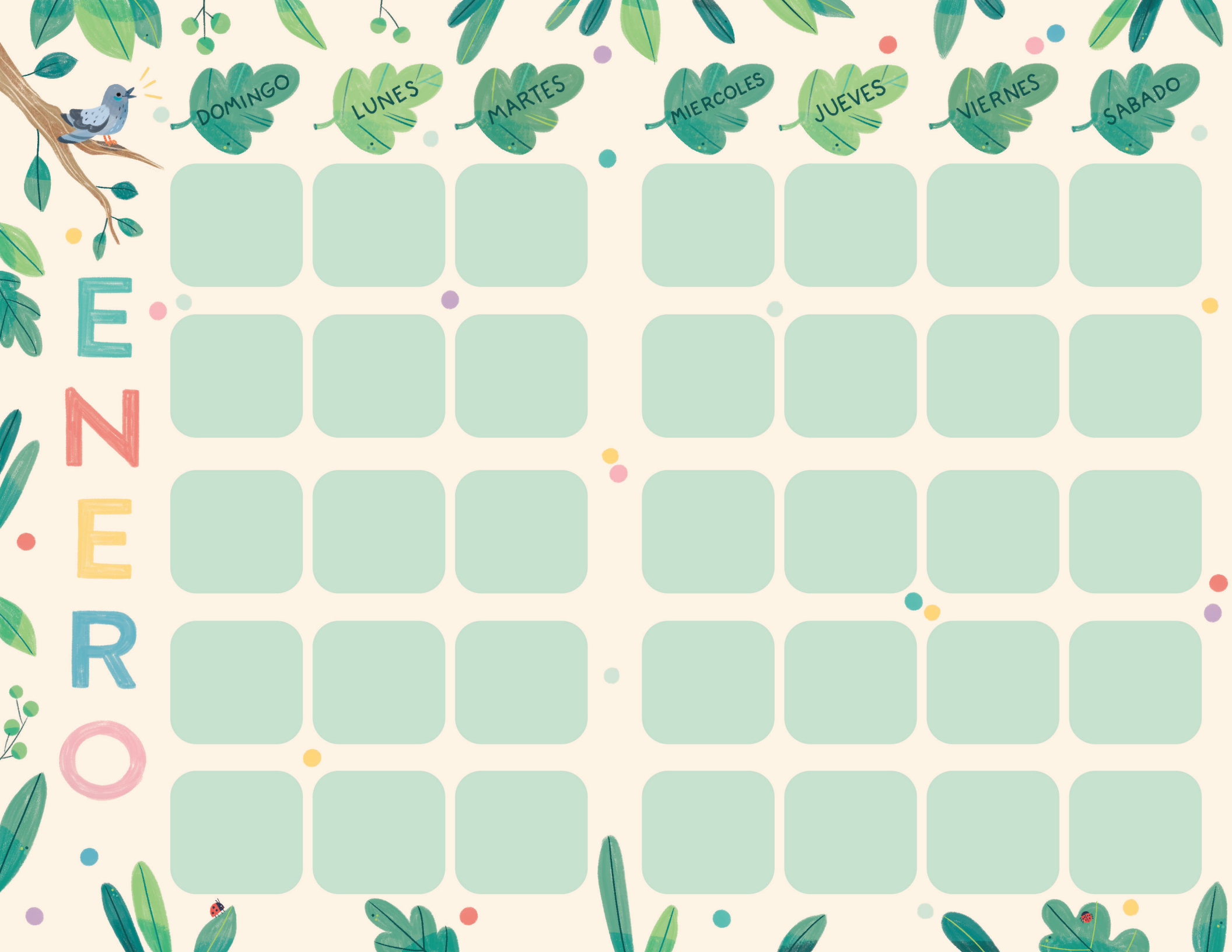
¿CÓMO PREVENIR LA PRÓXIMA PANDEMIA?

3 de cada 4 patógenos emergentes que afectan a los humanos provienen de animales o de productos animales. Los expertos están de acuerdo en que cambiar nuestra alimentación no sólo es la mayor forma de reducir nuestro impacto ambiental en la tierra, sino que también es la acción más efectiva que podemos tomar para prevenir futuras pandemias.

La gran noticia es que nunca ha habido un momento mejor o más conveniente para hacer el cambio a una alimentación basada en vegetales, frutas y semillas.







DOMINGO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

E
N
E
R
O



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

F
E
B
R
E
R
O



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

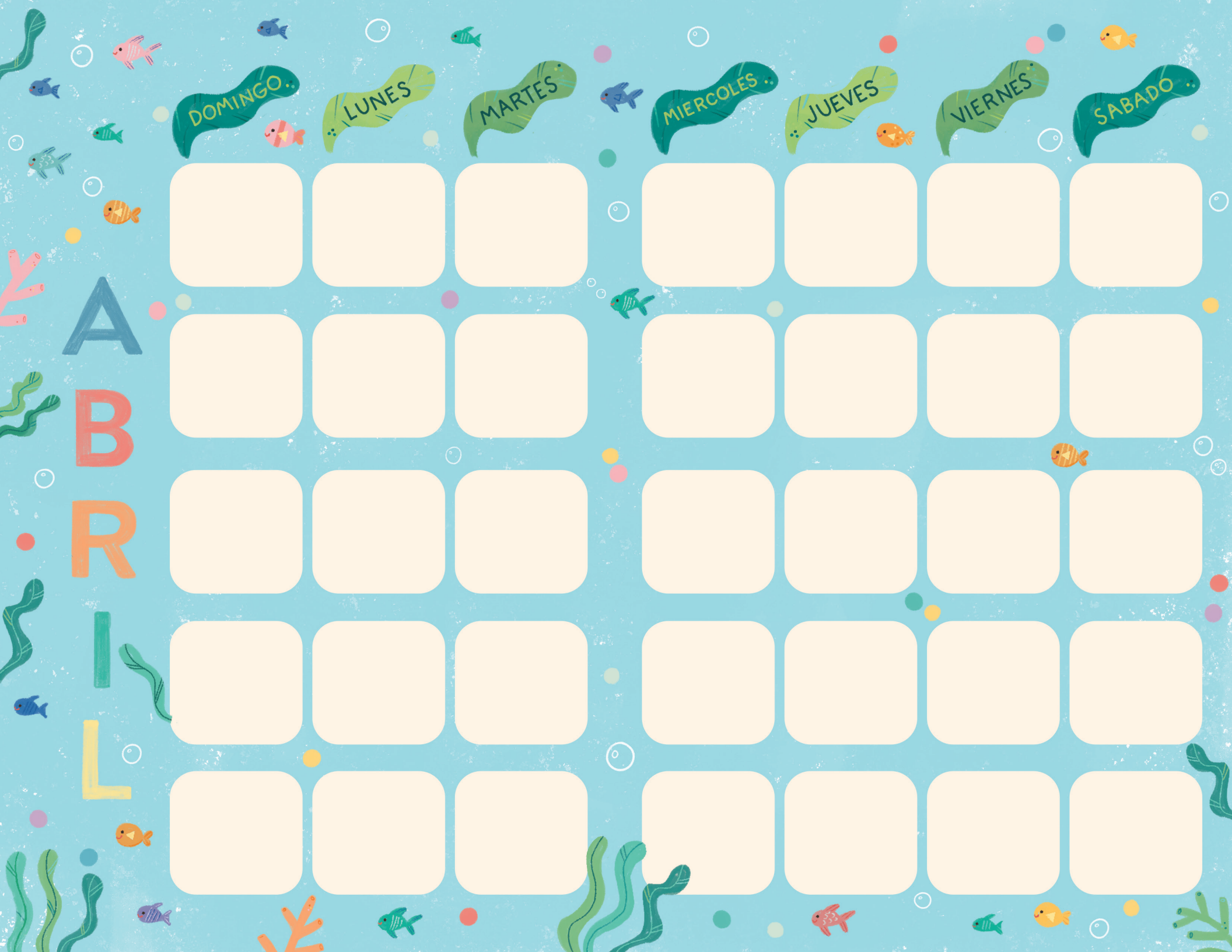
M

A

R

Z

O



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

A
B
R
I
L



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

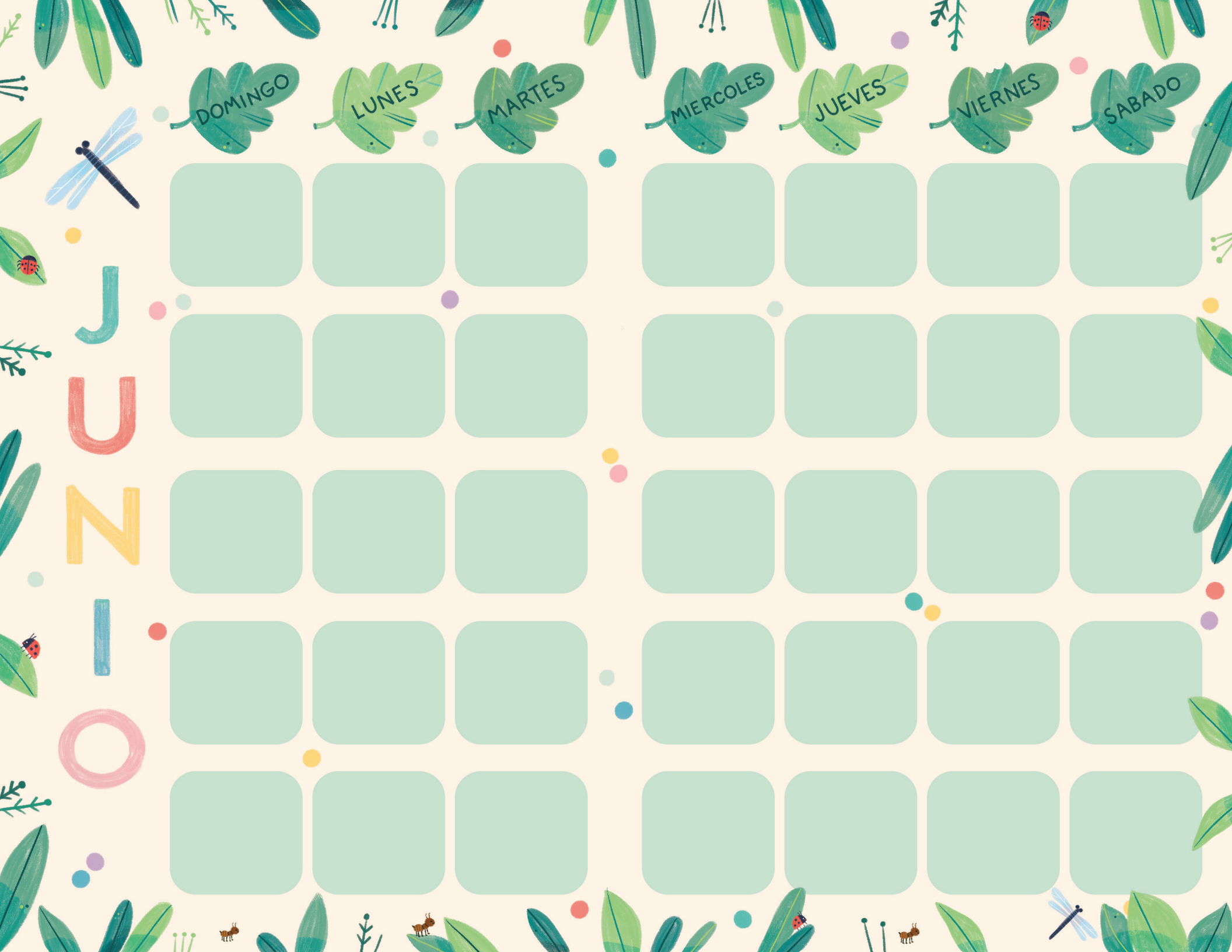
SABADO

M

A

Y

O



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

J

U

N

I

O



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

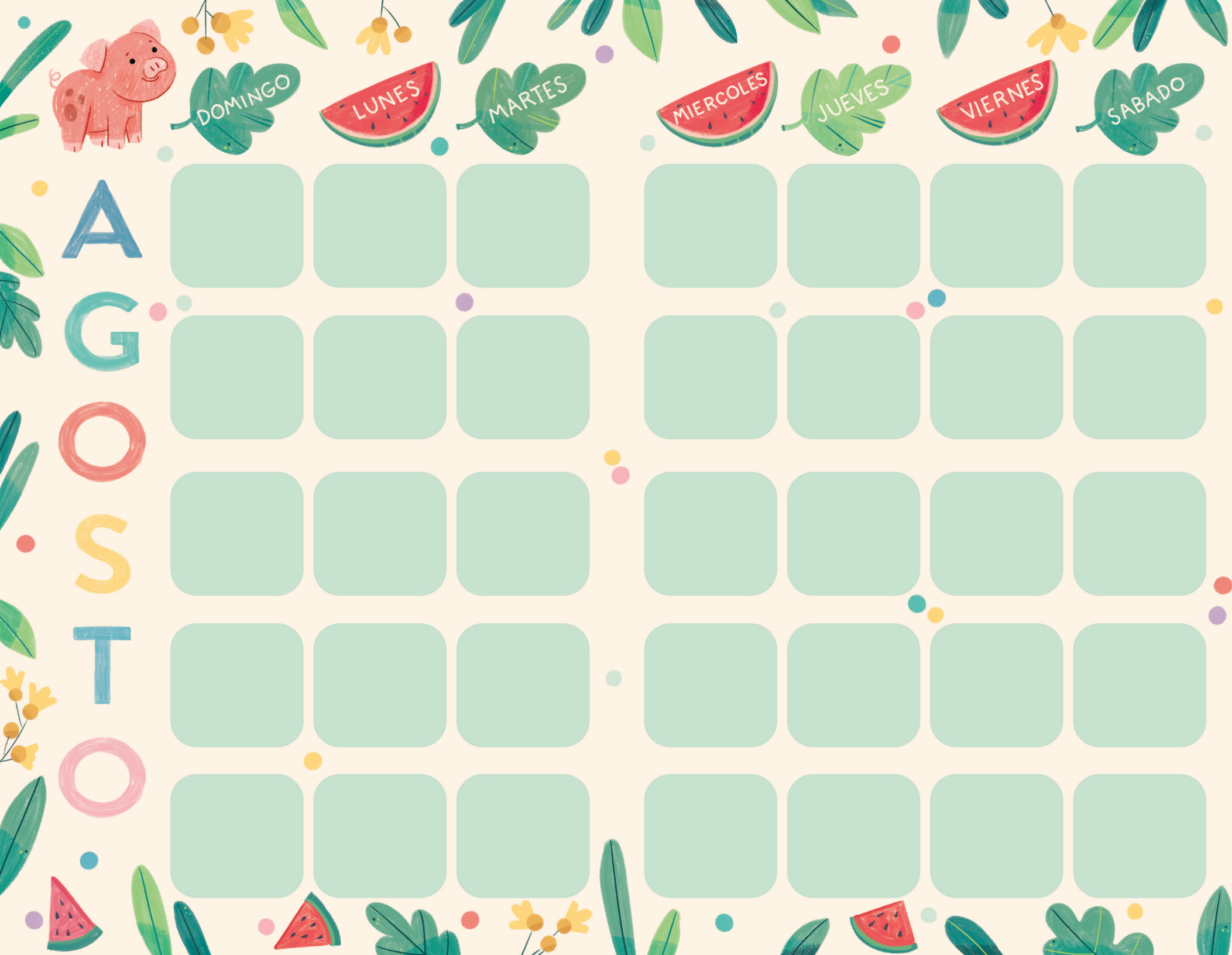
J

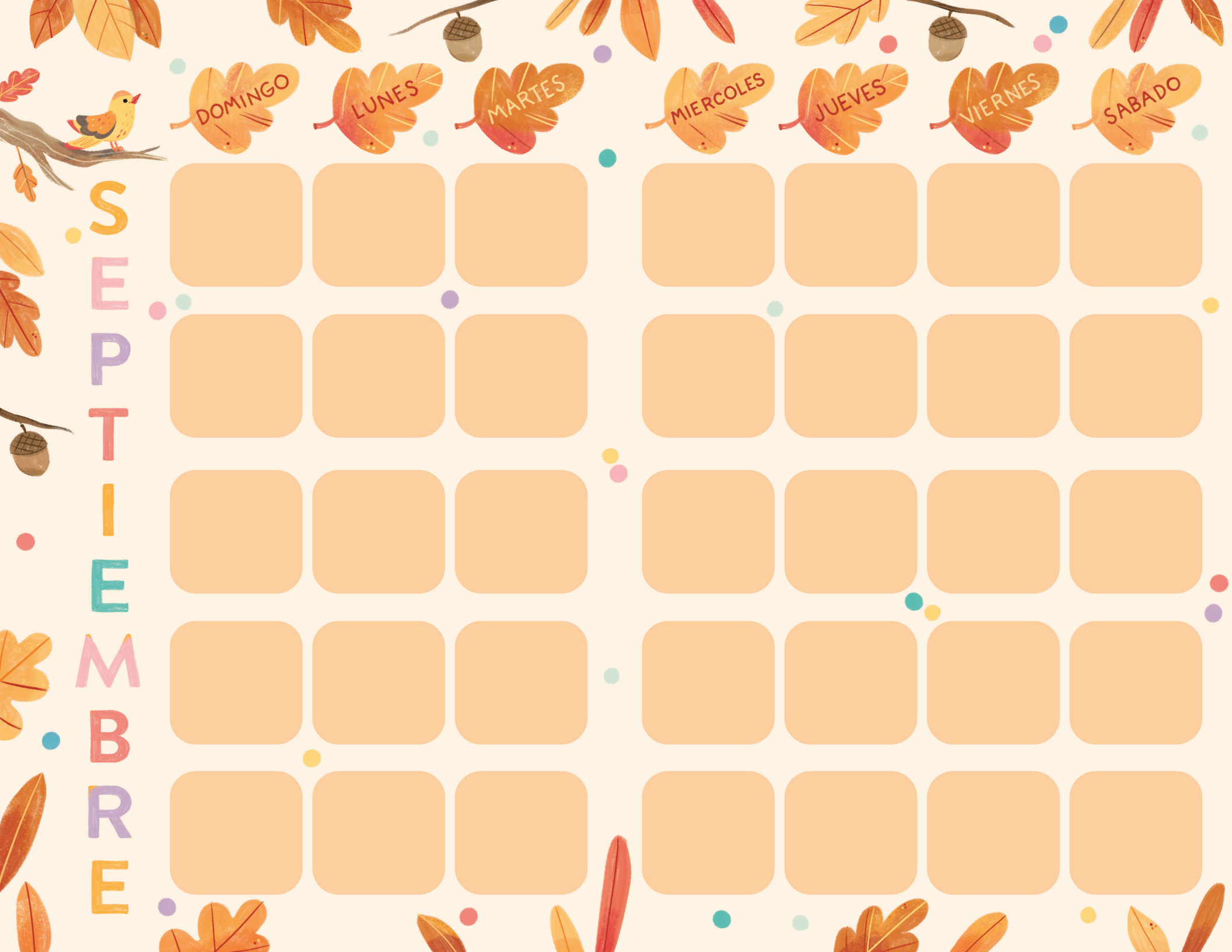
U

L

I

O





DOMINGO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

S
E
P
T
I
E
M
B
R
E



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

O
C
T
U
B
R
E



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

N
O
V
I
E
M
B
R
E





DOMINGO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

D
I
C
I
E
M
B
R
E