No. 1 | Noviembre 2024

MERCY FOR ANIMALS

Tu Guía Vegana

Veganismo incluyente • Autocompasión y tolerancia • Recetas, ilustraciones y más

Michel Hurtado,
conocida como **Larvi**, es una talentosa artista de medios mixtos y tatuadora vegana de la Ciudad de México. Sus ilustraciones destacan por el uso de líneas fuertes y colores vibrantes que dan vida a tiernas creaciones.

@la_larvi

Creamos una nueva guía para ti, pues queremos que tengas un recurso que pueda acompañarte en la etapa inicial del veganismo.

Nuestro objetivo es compartirte información esencial que nuestro equipo preparó para que puedas optar por una alimentación más justa y ayudar a los animales.

En Mercy For Animals, creemos que la adopción de una postura ética debe adaptarse a diferentes contextos, no a una única realidad. Además, consideramos que el veganismo debe ser inclusivo y siempre contemplar la cotidianidad.

Es por eso que dentro de esta guía no encontrarás recomendaciones de productos o marcas difíciles de encontrar, ni recetas imposibles de preparar. Tampoco tendrás que preocuparte por restringirte.
El veganismo no es una dieta, sino una elección para quienes pueden hacerla.

Utiliza este material como una invitación para crear conocimientos colectivos en tu comunidad y para continuar con el constante aprendizaje.

Por todo lo anterior, ésta es TU guía vegana.

Esperamos que te guste y que te sea útil en tu día a día.

MERCY FOR ANIMALS

Índice:

INTRODUCCIÓN 3
LA INDUSTRIA ALIMENTARIA 9
¿CÓMO CONTRIBUIR A UN SISTEMA MÁS JUSTO Y COMPASIVO? 17
PROTEÍNA Y OTROS DATOS DE NUTRICIÓN 33
RECURSOS 36

Tu Guía Vegana

Esta guía es una breve introducción al veganismo, por lo que no profundizamos en todos los aspectos que conforman esta postura ética. De igual manera, la guía no funge como un plan alimentario, por lo que invitamos al público a buscar la asesoría de un profesional de la salud, de ser posible.

INTRODUCCIÓN

Introducción

¿Qué es el veganismo?

En 1949, The Vegan Society definió el veganismo como “una filosofía y un modo de vida que pretende excluir [...] todas las formas de explotación y crueldad contra los animales para la alimentación, el vestido o cualquier otro fin; y por extensión, promueve el desarrollo y el uso de alternativas que beneficien a los animales, los seres humanos y el ambiente. En términos de alimentación, es la práctica de eliminar todos los productos derivados total o parcialmente de los animales."

De acuerdo con lo anterior, el veganismo es una elección que puede adaptarse al ritmo y contexto de cada persona, en otras palabras, hasta donde les sea posible llevarlo.

Para Mercy For Animals, esta postura ética también está relacionada con otras causas y problemáticas globales, como el cuidado de la salud y el ambiente. De la misma manera, a través del veganismo apoyamos la lucha de las comunidades que históricamente viven procesos de opresión o aquéllas directamente afectadas por la industria de la carne, como los habitantes de regiones cercanas a las granjas industriales y el personal de estas instalaciones.

postura ética

Sabemos que los problemas en el mundo son muy abrumadores, pero tenemos la convicción de que en conjunto somos más fuertes y nuestras decisiones cotidianas pueden ayudar a cambiarlo todo.

Razones para adoptar el veganismo

Por los animales
No es sorpresa para muchas personas que el destino de los animales explotados por la industria pecuaria es digno de una película de terror. En las granjas industriales, los animales son vistos como mercancía y sometidos a prácticas muy crueles desde su primer día de vida.

Al reconocer a todos los seres vivos como sujetos de derecho y optar por una alimentación vegana, no sólo ayudas a reducir el sufrimiento de los animales confinados en granjas, sino que también combates la explotación animal en otras áreas, como la experimentación, la moda, el entretenimiento y el transporte.

Por el planeta que compartimos con todos los seres
La producción de carne y lácteos utiliza enormes cantidades de agua y genera el doble de gases de efecto invernadero en comparación con los alimentos de origen vegetal, por lo que adoptar una alimentación a base de plantas es un gran paso para reducir tu huella hídrica y de carbono.

Adicionalmente, la industria pecuaria es una de las principales causas de la deforestación y degradación ambiental, debido a que requiere grandes superficies de suelo para cultivar el alimento de los animales confinados en granjas y para extender sus operaciones.

¿Sabías que...? Entre 16.5% - 19.4% de las emisiones de gases de efecto invernadero, generadas por la humanidad, proceden de la industria pecuaria.

Fuente: The International Journal of Life Cycle Assessment, 2023
Nature Food, 2021

El veganismo busca eliminar el maltrato animal en todas las esferas.

Por salud
Una alimentación a base de plantas está asociada con menores niveles de colesterol y presión sanguínea. Puede ayudar a prevenir ciertas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y algunas afecciones cardíacas.
Además, diversos estudios han encontrado que dejar los alimentos de origen animal fuera de nuestro plato puede reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el gastrointestinal y el de próstata.

Fuente:
Frontiers in Public Health, 2022
BMC Medicine, 2022
Harvard Health, 2024

Por justicia social
El veganismo cuestiona las dinámicas de poder y explotación presentes en la industria alimentaria. Una alimentación a base de plantas también es una postura respecto al manejo de los recursos, las afectaciones a comunidades vulnerables y la explotación que sufren muches trabajadores en la industria agropecuaria. Así, cuando elegimos un estilo de vida vegano, estamos contribuyendo a un mundo más equitativo, donde tanto los animales como las personas reciban un trato respetuoso y donde todes puedan disfrutar de alimentos saludables y sostenibles.

Veganismo para todes

Una alimentación a base de plantas puede ser muy nutritiva, práctica y deliciosa en cualquier etapa de la vida. Con una planificación adecuada, obtendrás todas las **proteínas, los carbohidratos, las vitaminas y los minerales** que tu cuerpo necesita. Y no te preocupes, ¡no tienes que renunciar a tus antojos de *junk food*!* Hay opciones veganas reconfortantes para todos los gustos, desde pizza y helado hasta hamburguesas.
*Comida chatarra

Diversas organizaciones reconocidas de nutrición —entre ellas La Academia de Nutrición y Dietética Estadounidense, la Escuela de Medicina de Harvard y la Asociación Dietética Británica— han reconocido que una alimentación 100% a base de plantas puede ser **saludable y beneficiosa** para todas las personas, sin importar su edad o condición física.

Puede ser que aún tengas dudas sobre qué tan segura es esta alimentación. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la posibilidad de desarrollar deficiencias no son exclusivas del veganismo. Si la alimentación no es balanceada y completa, los riesgos se presentarán en cualquier tipo de alimentación, incluso en una omnívora.

"Pero el veganismo es sólo para mujeres" y otros prejuicios

En México, se estima que 77.7% de las personas veganas son mujeres. Por otra parte, no hay un estudio formal en el país sobre la cantidad de personas de la comunidad LGBT+ que son veganas; sin embargo, de acuerdo con Christopher Sebastian, escritor y activista contra la opresión y el especismo, es común encontrar que aquellas personas que enfrentan o que han experimentado más de una forma de violencia son quienes adoptan el veganismo.

¿Por qué sucede esto? Porque, en palabras del activista, "las mujeres y las personas no masculinizadas a menudo realizan estos cambios de estilo de vida como una forma de recuperar su agencia o de generar conciencia." La explotación de los animales es similar a las violencias que experimentan dichas personas, pues en ocasiones su cuerpo se considera un producto y se busca control sobre él, como cuando les dicen cómo vestirse y qué derechos corporales no tienen.

"La igualdad no es una idea; es una práctica. La ejercemos cuando no tratamos a otras personas o a otros animales como objetos."
—Carol J. Adams

De esta manera, la sociedad asocia el acto de consumir carne con violencia y dominación. Esto surge de la "masculinidad tóxica", en otras palabras, de la manera estereotípica y dañina en la que supuestamente deben comportarse los hombres (por ejemplo, que deben ser fuertes, sólo comer carne, no llorar, ser calculadores, etc.) Por lo tanto, suele ser más difícil para ellos elegir ser veganos porque erróneamente consideran esta postura ética como "afeminada" o no masculina.

Sin embargo, tenemos la oportunidad de cambiar nuestra perspectiva.

Y tú, ¿qué camino vas a tomar?

*Se denomina personas racializadas a aquéllas que la sociedad ha discriminado debido al sistema de "razas".

Fuente: Censo vegano México, 2016
ProVeg, 2023

GUÍA RÁPIDA PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN A BASE DE PLANTAS SEGURA

Consume diariamente una amplia selección de frutas y verduras. ¡Mejor si son de temporada!

Elige productos fortificados, como leches, cereales, quesos (a base de chícharo, soya, coco, entre otros), para aumentar tu ingesta de nutrientes, como calcio y vitamina B12.

No te olvides de alimentos como lentejas, frijoles, garbanzos y tofu. ¡Son una gran fuente de proteína vegetal!

Consume distintos tipos de nueces y semillas, como las de girasol, calabaza, cáñamo, entre otras.

Asegúrate de incluir alimentos integrales y granos enteros: pasta, arroz, avena, quinoa, etc.

Nota: esta información no sustituye una consulta médica y/o nutricional. En cualquier etapa, te recomendamos consultar a un profesional de la salud para asegurar un estado óptimo que se adapte a tus hábitos y condiciones.

Autocompasión y tolerancia en el veganismo

Como todo cambio importante, adoptar el veganismo implica un proceso de ajuste, prueba y ensayo. No te preocupes por los errores; explora el veganismo a tu ritmo, aprende y extiende esa empatía a las personas que te rodean. ¡Crea una comunidad en la que todes puedan compartir sus ideas!

LA INDUSTRIA ALIMENTARIA

La industria alimentaria

¿Qué es el especismo?

Aunque es menos nombrada, el especismo es una forma de discriminación que posiciona a los seres humanos por encima de otras especies. Su forma cambia según las sociedades humanas, pues en algunas se les trata mejor a ciertos animales.

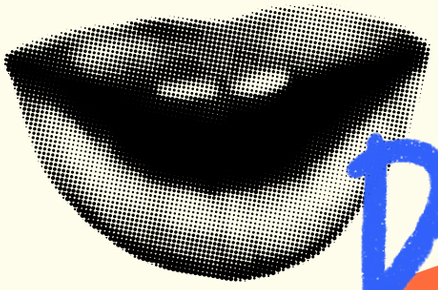
discriminación

Por ejemplo, ¿por qué cuidamos a los perros y gatos, y los consideramos animales de compañía, pero vemos a los cerdos y a las vacas como comida e ignoramos que ellos también tienen necesidades, que juegan y sienten?

La realidad es que este tipo de discriminación está tan normalizada que tratamos a los animales como productos y los explotamos como alimento, transporte, fuerza de trabajo, vestimenta y entretenimiento, sin considerar cualquier daño que podamos generarles.

normalizada

LA DISCRIMINACIÓN ESPECISTA
INICIA CUANDO NO RECONOCEMOS
LOS MALTRATOS QUE PODEMOS
INFLIGIR CONTRA LOS ANIMALES
E IGNORAMOS QUE SON SERES VIVOS
CON INTERESES PROPIOS.



¿Sabías que a través de nuestras palabras también podemos

DISCRIMINAR ?

El lenguaje moldea nuestro mundo, por ejemplo:
¿cuántas veces te has sorprendido diciendo que
“vas a matar dos pájaros de un tiro”
sin pensar en la imagen que estás transmitiendo?
Al considerar a los animales como posesiones u objetos al servicio de los humanos, perpetuamos el especismo.

Una de las razones por las que es complicado tomar la iniciativa de optar por una alimentación más compasiva es porque no hacemos la conexión.
Así que, ¿por qué no empezar por pequeños pasos?
Podríamos sustituir dicha frase por:
“romper dos vidrios de un balonazo” (como dice nuestra compañera Clau). ¡Tú puedes crear nuevas expresiones!
La idea es que poco a poco vayamos modificando nuestras perspectivas.

Animales explotados en la industria de la alimentación

La ganadería, también conocida como industria pecuaria, esconde un secreto: la crueldad animal.

crueldad animal

En las granjas industriales, miles de animales son explotados diariamente y sometidos a condiciones de extremo maltrato. A las vacas y los toros les cortan los cuernos y los marcan.

Las gallinas sufren dislocaciones, cortes de pico, prolapsos y deformaciones. Además, muchas veces deben poner huevos junto a los cuerpos muertos de otras aves. Y los pollitos machos son triturados después de nacer porque no son útiles para la industria del huevo.

A los cerditos les cortan la cola y les arrancan los dientes, además, por la falta de protocolos y capacitación al personal, quienes trabajan en estas instalaciones los patean. Por si fuera poco, muchos de los procedimientos que experimentan los animales los realizan sin anestesia.

Hembras

Las hembras en la industria pecuaria padecen las consecuencias del sistema patriarcal:*

Las vacas
son inseminadas a la fuerza para producir leche y las separan a la fuerza de sus bebés.

Las cerdas mamás
son encerradas en jaulas en las que no se pueden mover.

Las gallinas
son forzadas a poner huevos a un ritmo insostenible; algunas desarrollan prolapsos y deformidades.

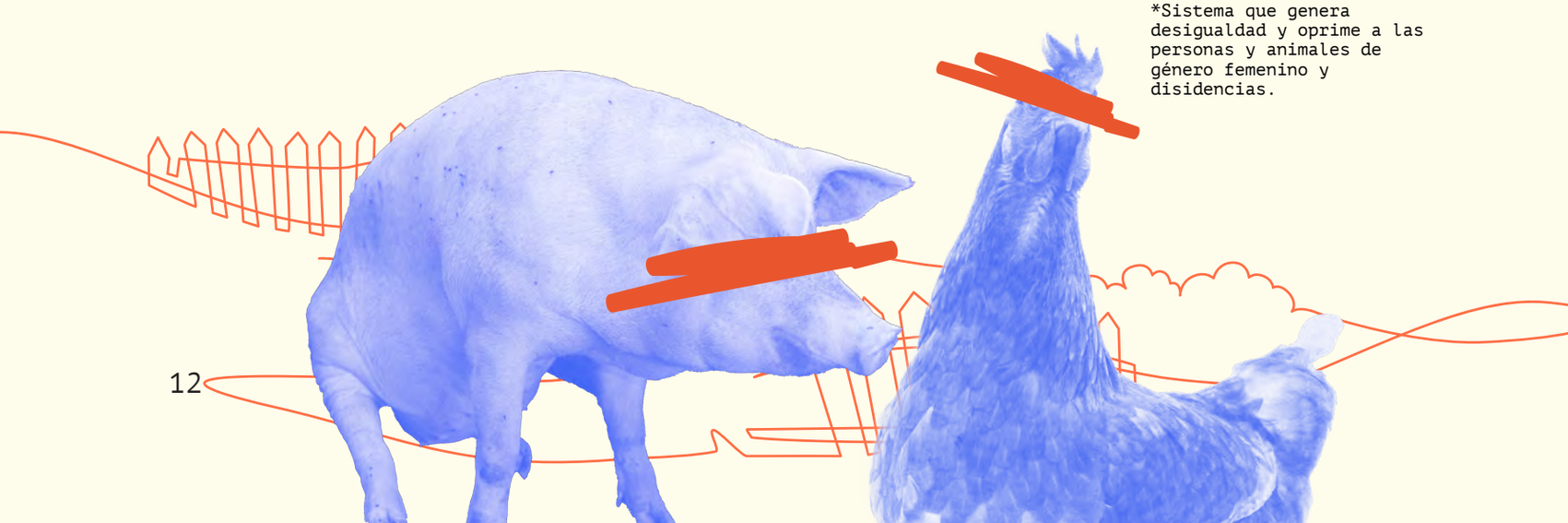
Las camarones mamás
son sometidas al corte de sus ojos sin anestesia para supuestamente obligarlas a poner más huevos.

Las pulpos mamás
son capturadas mientras están embarazadas y las descartan una vez que han puesto huevos.

Ver a los animales como mercancías (trozos de carne) es similar a la manera en la que la sociedad observa y fragmenta a las mujeres, como si fueran productos.

En el libro *La política sexual de la carne* de Carol J. Adams, puedes encontrar más información sobre esto.

*Sistema que genera desigualdad y oprime a las personas y animales de género femenino y disidencias.



ROSADITO

Rosadito fue uno de los cerditos rescatados de un terrible accidente de volcadura de camión en Ecatepec, en el que cientos de cerdos perdieron la vida. El impacto del choque le destrozó la mandíbula, por lo que fue el primer cerdito en el país en recibir una cirugía para reconstruirla.

Hoy, Rosadito lleva una vida feliz en el santuario; disfruta del sol y de la compañía de otros animales.

Seres Libres es una fundación dedicada a rescatar animales de situaciones extremas de abuso, maltrato y abandono. Asimismo, concientiza al público sobre el cuidado animal y colabora con el gobierno para impulsar cambios y aplicar leyes por los animales.

@sereslibres_mx

Waco vivió casi 10 años dentro de una diminuta jaula en condiciones deplorables, con un lipoma que le causaba mucho estrés y problemas de salud. Actualmente, Waco ha recuperado la energía para vivir y es feliz junto a otros loros en su nuevo hogar.

Proyecto Santa María es una Unidad de Manejo para la Conservación de la Vida Silvestre (UMA), que se dedica al rescate, la rehabilitación y la conservación del loro yucateco y otras aves nativas de la península de Yucatán. Su misión es ofrecer un refugio seguro para aquellas aves que han sido víctimas del tráfico ilegal y del cautiverio.

WACO

Otras repercusiones

Además del sufrimiento inmenso que inflige a miles de animales, la industria pecuaria ha desencadenado una crisis socioambiental sin precedentes.

Ésta no sólo perpetúa un sistema alimentario cruel e insostenible, sino que también atenta contra la salud y el bienestar de las comunidades locales. Los residuos de las granjas, abundantes en nitratos y fosfatos, contaminan los suelos y cuerpos de agua, tal como lo evidencian los casos en la península de Yucatán, situación que ha sido denunciada por Mercy For Animals en la campaña #SOSYucatán.

Las familias aledañas a las instalaciones suelen enfrentar una serie de violaciones a sus derechos fundamentales, como el acceso a un ambiente sano, al agua limpia y a la consulta previa, libre e informada.

Y no podemos olvidar a las personas que trabajan directamente en estas instalaciones, quienes enfrentan condiciones laborales precarias y grandes riesgos para su salud física y mental, además de ser remuneradas por debajo del salario mínimo. Incluso, la industria llega a contratar menores de edad.

Problemas raciales en los mataderos

La mayor parte de las personas que trabajan en los mataderos provienen de comunidades migratorias; sobre todo son personas afroamericanas y latinoamericanas.
Por miedo a perder su trabajo, el personal no suele denunciar incidentes graves, lesiones u otros percances. Además, sufren de estrés postraumático y dolor crónico por las condiciones en las que laboran.

Fuente: Food Empowerment Project, 2024 / Sinergia Animal

Documental

Te recomendamos ver el documental *Una laguna negra* de **Patricio Eleisegui** para conocer más sobre las afectaciones ecológicas y sociales de las mega granjas porcícolas en Yucatán. Puedes encontrarlo en YouTube.

Crisis climática

Nuestras elecciones alimentarias tienen un costo ambiental en el planeta.

Para darte una idea, si todas las personas adoptaran una alimentación vegana, podríamos reducir el uso de tierra para fines agrícolas hasta 75%, lo cual equivale a la superficie total de Norteamérica y Brasil.

Fuente: Our World In Data, 2021

Industria pecuaria: la aliada… del cambio climático

La industria pecuaria es responsable de casi **60% de las emisiones** de gases de efecto invernadero relacionadas con la producción de alimentos.

Las emisiones globales de gases de efecto invernadero, provenientes de los alimentos de origen animal, **equivalen al doble** de las de los alimentos de origen vegetal.

Fuente:
Nature Food, 2021
Science, 2023

¡Aguas con el agua!

La industria pecuaria está secando al planeta con cada kg de carne y de lácteos que produce.

Para producir 1 kg de carne de cerdo, se necesitan alrededor de 6,000 L de agua,equivalente al agua que se ocupa para llenar 40 tinas.

La explotación de los animales en granjas utiliza casi **20% del agua dulce** disponible en el planeta.

Cerca de **un tercio del agua** en el mundo se destina a la industria pecuaria.

Fuente:
FAO, 2019
UNESCO-IHE, 2024
Water Resources and Industry, 2013

La carne y los lácteos están detrás de la deforestación

La producción de carne utiliza **77% de las tierras agrícolas** en el mundo. Esto contribuye a la pérdida de biodiversidad.

80% de la deforestación en el Amazonas es originada por la industria pecuaria.

Fuente:
UN Environment Programme, 2019
World Wildlife Fund

Construir un mundo más sostenible desde nuestro plato es posible

En promedio, al llevar una alimentación 100% a base de plantas por 1 año:

- Evitarás la liberación de 3,000 kg de CO_2;
- Ahorrarás 1.5 millones de L de agua;
- Conservarás 1000 m^2 de bosques;
- Preservarás la vida de 365 animales.

Fuente: The Vegan Calculator, 2024

Sin duda, adoptar una alimentación vegana es una de las formas **más efectivas de reducir nuestra huella hídrica y de carbono,** así como para mitigar la deforestación y combatir la contaminación ambiental.

¿Te animas a ayudar al planeta con decisiones cotidianas?

¿CÓMO CONTRIBUIR A UN SISTEMA MÁS JUSTO Y COMPASIVO?

justo y compasivo

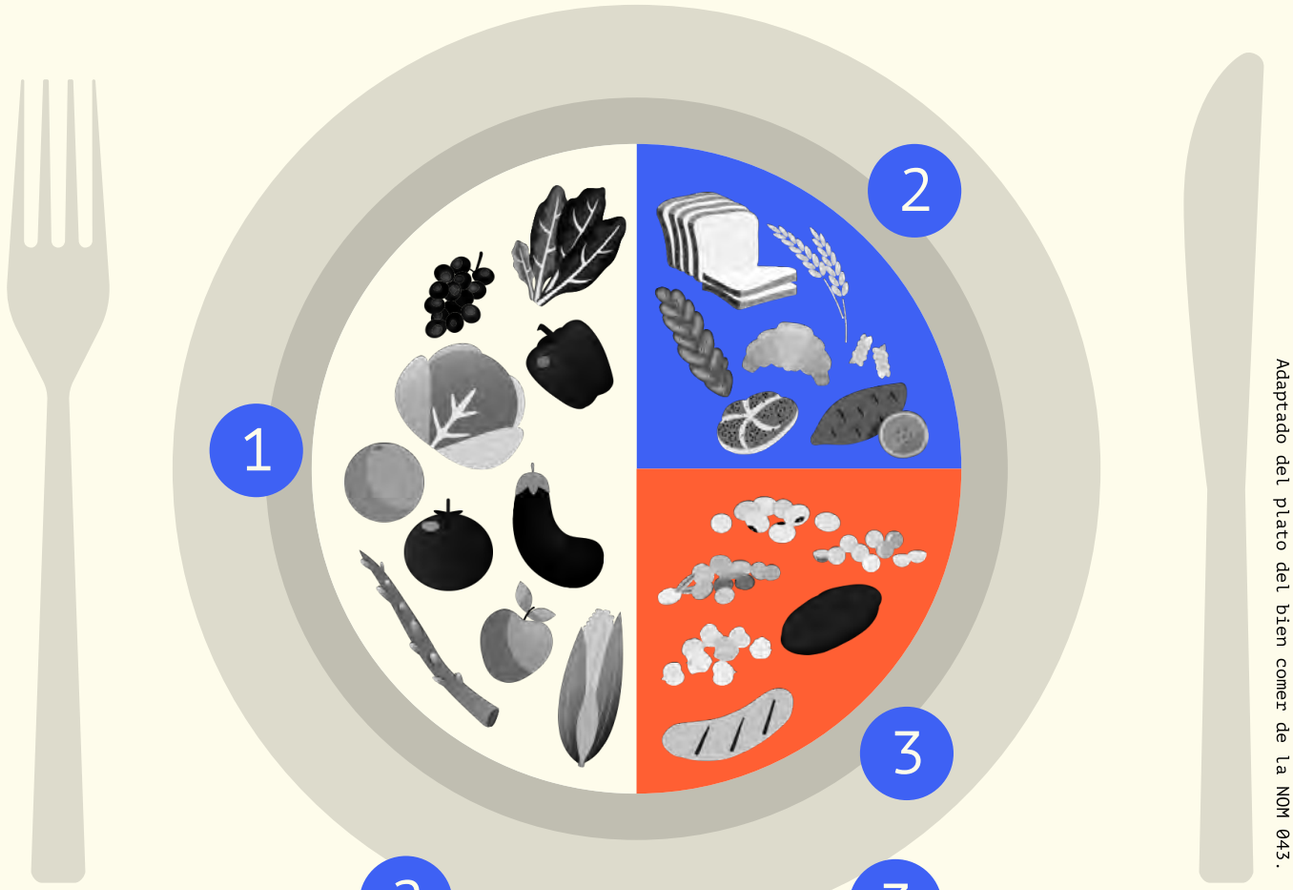
Esta sección te brindará todos los recursos necesarios para que lleves una alimentación equilibrada que incluya los diferentes grupos de alimentos y para que, al mismo tiempo, ayudes a los animales.

¿Te cuesta trabajo encontrar formas de dejar el huevo y el queso? No te preocupes, aquí te dejamos algunos consejos para que puedas abrirte a nuevos sabores y formas de seguir disfrutando tus platillos favoritos.

Recuerda que al optar por una alimentación más justa y compasiva, contribuyes a un planeta más sostenible.

compasiva sostenible.

Plato vegano del bien comer



Adaptado del plato del bien comer de la NOM 043.

1 Frutas y verduras

Es aconsejable consumir frutas y verduras de tu región, de preferencia crudas. Son una gran fuente de carotenos, vitaminas A y C, entre otras, además de aportar ácido fólico y fibra dietética.

Puedes incluir:

- Durazno
- Papaya
- Fresa
- Mango
- Piña
- Melón
- Plátano
- Manzana
- Pimiento o chile morrón
- Brócoli
- Calabaza
- Coliflor
- Verduras de hojas verdes (espinacas, acelgas, quelites, etc.)
- Chile
- Tomate
- Cebolla

2 Cereales y tubérculos

Se recomiendan los tubérculos, los cereales de grano entero y sus derivados integrales sin azúcar adicionada. Aportan fibra dietética y te dan energía.

Puedes incluir:

- Hojuelas de avena natural
- Cereal integral de caja
- Pan integral
- Papa
- Camote
- Arroz integral
- Tortillas

3 Leguminosas y otras proteínas vegetales

Es recomendable consumir diferentes variedades de frijoles y otras leguminosas, las cuales son fuentes de proteína y de fibra. Las fuentes alternativas de proteína, como la leche de soya o chícharo y la proteína texturizada, son libres de colesterol y, dependiendo de su preparación, pueden ser bajas en grasas saturadas.

Puedes incluir:

- Frijoles
- Garbanzos
- Lentejas
- Proteína texturizada de soya o chícharo
- Leche de soya o chícharo
- Tu producto comercial de proteína vegetal favorito

- Incluye alimentos de los tres grupos en cada comida.
- Combina cereales y leguminosas para mejorar la calidad de las proteínas.
- Combina alimentos que aporten vitamina C con alimentos con hierro para mejorar su absorción.
- Varía los alimentos de cada grupo para darle diversidad a tu alimentación.
- No olvides incluir nueces y semillas en tus platillos o *snacks* para sumar nutrientes.

El huevo

México es el país número uno en el mundo en consumo per cápita de huevo, pero detrás de esto se **esconde una cruel realidad**. A pesar de la creencia popular de que las gallinas ponen huevos por el simple hecho de ser gallinas, éste es producto de una de las industrias más crueles.

Las aves sufren durante toda su vida al ser explotadas en granjas industriales, hacinadas en jaulas que no son más grandes que una hoja tamaño carta

(así es, como del tamaño de esta página),

y padecen prolapsos y otras complicaciones. Por si fuera poco, los pollitos machos son desechados al no ser útiles para esta industria.*

Afortunadamente, en la actualidad existen distintas opciones para reemplazar al huevo, ya sea que busques su sabor, su aporte nutricional o si lo que quieres es hornear un delicioso postre.

A continuación te compartimos algunas de ellas.

*Si quieres conocer más acerca de lo que ocurre en la industria del huevo, visita nuestra página https://mercyforanimals.lat/investigaciones-encubiertas/

Tofu revuelto a la mexicana

Para el desayuno

Receta para: 1 porción

Ingredientes:
- 100 g de tofu firme o firme medio (una cajita de 400 g sirve para 4 porciones)
- 1 jitomate
- Cebolla al gusto
- Sal al gusto
- Cúrcuma (una pizca, es sólo para darle color)
- Aceite de oliva (o del que prefieras)
- Opcional: especias al gusto, como paprika ahumada o levadura nutricional

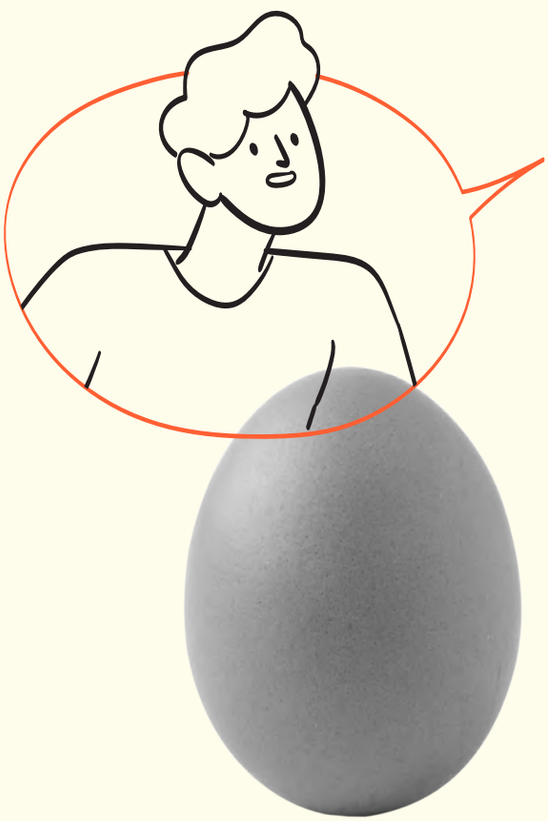
Instrucciones:
1. Pica el jitomate y la cebolla en cuadritos.
2. Pon a calentar el sartén a fuego bajo.
3. Una vez que esté caliente, agrega el aceite.
4. Machaca bien el tofu con un tenedor hasta que tenga la apariencia de un huevo revuelto y después agrega la sal, la cúrcuma (recuerda que debe ser muy poquita) y las especias.
5. Agrega la verdura al sartén y deja que se sofría un poco.
6. Agrega la mezcla de tofu al sartén y extiéndela de manera uniforme. Sube un poco la flama de la estufa y mueve continuamente hasta que se haya extinguido casi todo el líquido y tu tofu tenga una consistencia parecida a la de un huevo revuelto.

¡Disfruta con tortillas de maíz y salsa!

Vegetarianismo **VS.** **Veganismo**

Consume huevo, leche y miel.

Evita el sufrimiento de los animales hasta donde le es posible. Empieza por la alimentación al no consumir ningún producto de origen animal (carne, huevo, leche, miel o insectos), ya que esto implica su explotación y el verles como productos para cubrir nuestras necesidades y no como seres vivos con quienes compartimos el planeta.



¿Sabías que el **tofu y el huevo** tienen un contenido proteínico muy similar?

Huevo
9.6 g

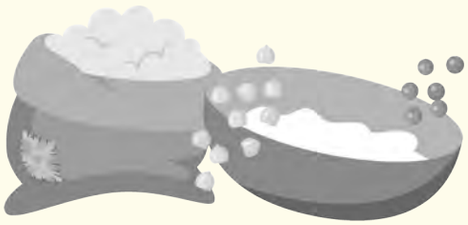
Tofu
11.09 g

Gramos de proteína por cada 100 kcal

Otros desayunos altos en proteína que te ayudarán a empezar el día con energía:

Licuado de frutas con bebida de soya y proteína vegana en polvo.

Bowl de avena con bebida de soya, proteína vegana en polvo y tus frutas, nueces y semillas favoritas.



Como aglutinante:

para unir los ingredientes de preparaciones, como hamburguesas o tortitas de papa.

- **Harina de avena**
- **Semillas de chía**
- **Semillas de linaza**

Como barniz:

para obtener una apariencia dorada en los platillos, como en *croissants* y hojaldres.

- **Aceite de oliva**

Como humectante:

para integrar con otros ingredientes y aportar humedad al platillo. Excelente para pasteles y *muffins.*

- **Plátano machacado**
- **Puré de manzana (puede ser enlatado)**

Como leudante:

para dar volumen y forma a los platillos horneados, como pasteles, *soufflés* y merengues.

- **Bicarbonato de sodio**

Recetas

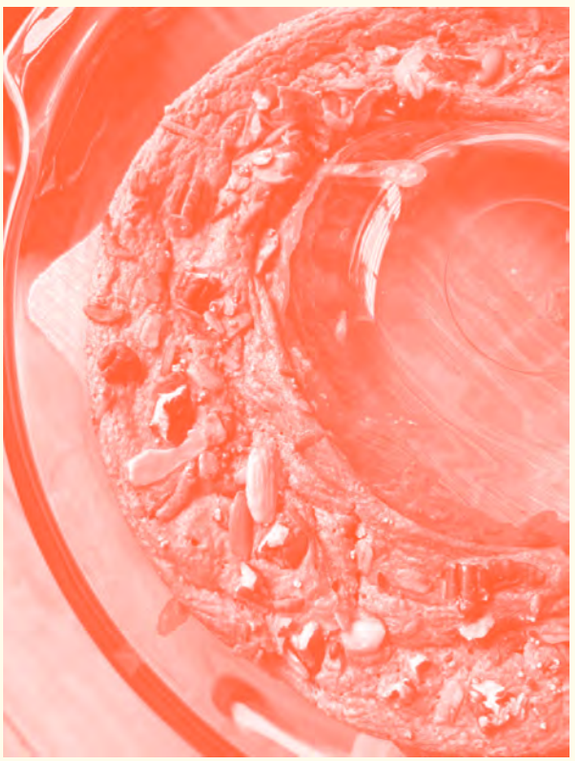
/paullagnutri

Paula Llaguno, nutrióloga vegana, licenciada en Ciencias del Deporte y activista por los derechos de los animales, nos comparte un menú completo para todas las comidas del día, así es, ¡desde el desayuno hasta la cena!

DESAYUNO / Avena horneada
***SNACK* DE MEDIODÍA** / *Pudding* de chía chocolatoso
COMIDA / *Poke bowl*
CENA / Tacos de alambre de soya
***SNACK* O POSTRE** / Gomitas de frutas

Desayuno

AVENA horneada



Receta para: **5 porciones**

Ingredientes:
1 taza de avena
1 taza de bebida de soya
3 cdas. de crema de cacahuate
1 plátano
2 cdas. de vainilla
2 cdas. de jarabe de agave
1 cda. de linaza remojada
1 cda. de polvo para hornear
1 cdta. de canela
1 cdta. de aceite de coco
60 g de nueces mixtas
2 cdas. de amaranto
Opcional: 2 cdas. de arándanos o chispas de chocolate APV*

Instrucciones:
1. Licúa la avena hasta conseguir una textura de harina, agrega el plátano, la bebida de soya, la crema de cacahuate, vainilla, jarabe de agave, linaza previamente remojada, el polvo para hornear y la canela y vuelve a licuar.
2. Deja reposar la mezcla durante 5 minutos y precalienta el horno a 200° (si usas freidora de aire, no necesitas precalentarla).
3. Agrega el aceite de coco a un recipiente para hornear y vierte la mezcla.
4. Agrega como *topping* (cubierta) las nueces, el amaranto y, si gustas, las chispas o arándanos.
5. Hornea a 150° durante 20 minutos. Utiliza un cuchillo para comprobar la cocción; cuando la masa no se pegue al cubierto, estará lista.

Beneficios:
La avena es rica en beta-glucano, un tipo de fibra soluble que ha demostrado reducir los niveles de colesterol LDL en sangre. También es beneficiosa para quienes padecen ciertas enfermedades cardiacas, ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en sangre, favorece a la salud digestiva y aporta antioxidantes.
Las nueces, específicamente la nuez de Castilla, aporta omega-3, y el amaranto, perteneciente al grupo de los pseudocereales, proporciona aminoácidos.

*APV significa Apto Para Veganes.

Snack de mediodía

PUDDING de chía chocolatoso

Receta para: **1 porción**

Ingredientes:
3 cdas. de chía
1 taza de bebida de soya
1 cda. de cacao
1 cda. de jarabe de agave o miel de maple
1 pieza/porción de fruta
1 nuez de Brasil

Instrucciones:
1. Agrega a un recipiente la chía y la bebida de soya, después incorpora el cacao y endulzante y mezcla muy bien.
2. Deja reposar en el refrigerador al menos por 1 hora (puedes dejarlo durante toda la noche).
3. Finalmente, agrega como *topping* (cubierta) tu fruta favorita y 1 nuez de Brasil.

Beneficios:
Al remojar las semillas de chía, se rompen algunas de sus barreras físicas, lo que facilita la digestión y la absorción de nutrientes, como el calcio, el magnesio, el fósforo y diversos antioxidantes. Además, es rica en fibra soluble, lo que facilita el tránsito intestinal.
¿Y por qué una sola nuez de Brasil? ¡Es la mejor fuente de selenio! Una sola pieza puede aportar 100 mcg; la ingesta diaria recomendada es de 60 mcg para personas adultas.
El cacao es considerado una *superfood* (superalimento) debido a su alto contenido en antioxidantes, flavonoides y otros compuestos bioactivos.
Por último, las frutas son fuentes de vitaminas y antioxidantes.

Comida

Poke Bowl

Receta para: **2 porciones**

Ingredientes:
1 taza de quinoa
1 pepino
1 zanahoria
1/2 taza de edamames
40 g de tofu firme
1 cda. de salsa de soya
Jugo de 1 naranja
1 alga *nori* en cachitos
1 cda. de ajonjolí
1/3 aguacate
Sazonador de limón
Sazonador vegetal (caldo de verduras)
Sal yodada y pimienta

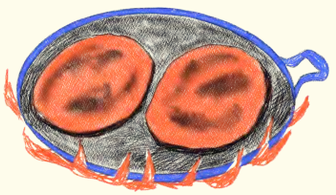
Instrucciones:
1. Tofu: déjalo marinar durante al menos 1 hora con la salsa de soya, el jugo de naranja y el alga *nori*.
2. Para cocinar la quinoa: primero, enjuaga muy bien con agua. Después, agrega 1 y 1/2 tazas de agua a una olla, agrega sazonador vegetal, pimienta y ajo en polvo. Revuelve y cocina a fuego alto durante 6 minutos, después baja a fuego medio y tapa la olla durante 12 minutos más. Sabrás que está lista para comerse cuando no queden restos de agua.
3. Coloca los edamames en un sartén con un poco de aceite de oliva y agrega sazonador de limón; déjalos freír durante 1 minuto. Después agrega el tofu previamente marinado y cocina unos minutos más.
4. Corta el pepino y la zanahoria al gusto.
5. Mezcla todo en un *bowl* y adiciona el ajonjolí y el aguacate como *toppings*.

Beneficios:
La quinoa es un pseudocereal, lo que significa que tiene un excelente perfil nutricional. Además, es rica en minerales, como el hierro, magnesio, potasio y zinc. También es alta en fibra dietética insoluble. Esto promueve una digestión saludable. La soya contiene altas cantidades de proteína y también todos los aminoácidos esenciales. Ayuda a reducir la pérdida de masa ósea en mujeres posmenopáusicas y promueve la salud cardiovascular al reducir la presión arterial y disminuir la inflamación.
Debido a que el tofu se crea a partir de sales de calcio, es alto en este mineral, y también aporta una buena cantidad de hierro. Al agregar jugo de naranja o limón a las comidas, mejoramos la absorción del hierro.
El aguacate es rico en ácidos grasos monoinsaturados, asociados con la reducción de la inflamación y enfermedades cardiacas. A su vez, ayuda a aumentar los niveles de colesterol HDL (colesterol “bueno”) en la sangre.
La zanahoria es rica en betacarotenos, que se convierten en vitamina A, y promueve la salud ocular. Y los pepinos son altos en agua, por lo que son una excelente forma para mantenerse hidratade.

1. Hidrata la soya en una olla con agua

2. Corta la verdura
fríe y sazona con sal y pimienta

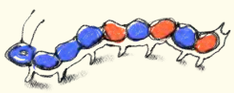
3. calienta las tortillas en un comal



4. sirve tus taquitos acompañados de salsa o guacamole

INGREDIENTES

- 30gr. soya texturizada
- 3 tortillas de maíz
- 1 pimiento del color que elijas
- 2/3 cebolla
- 1 cda sazonador vegetal
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1/2 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- empatía

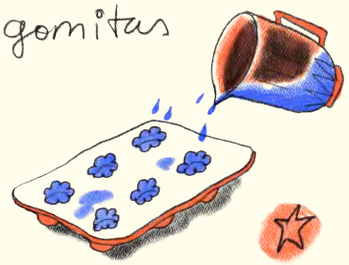


Tacos de alambre de soya
para empatizar con los animalitos ♥

1. Licúa la fruta

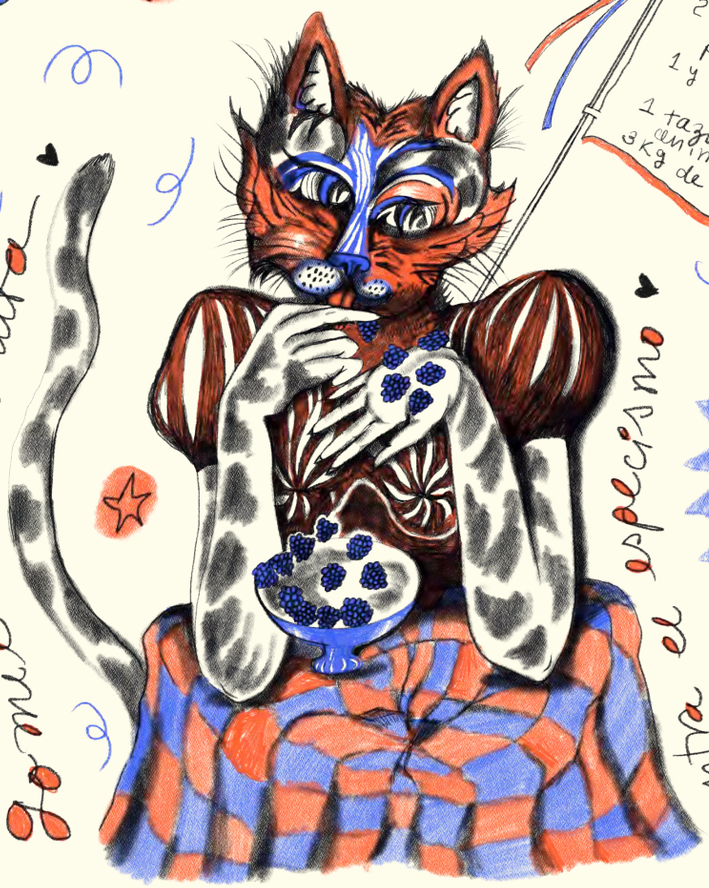
2. ponla en el fuego con el agar agar y mezcla

3. lleva la mezcla a un molde para gomitas



4. Refrigera por al menos 30 min y disfruta

INGREDIENTES:
- 2 piezas de fruta o 2 tazas de fruta picada
- 1 y ½ cucharadas de agar agar
- 1 taza de amor a los animales
- 3 kg de justicia



gomitas de fruta contra el especismo

¡anímate a probar estos platillos libres de crueldad!

ELISA MALO / Artista y soñadora activa / IG: @_elisamalo_

Chicharrón de tofu

x Ale

¿Tienes un evento especial? Sal del apuro con este chicharrón de tofu en tan sólo tres pasos. Ésta es la receta preferida de Ale, del equipo de Mercy For Animals, para preparar una botana deliciosa que también tenga un toque de estilo. Te aseguramos que a tus invitades les encantará.

Receta para: **2 porciones**

Ingredientes:
- Un bloque de tofu extra firme
- 3 cdas. de salsa de soya o *tamari*
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de levadura nutricional
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de paprika
- Chile en polvo al gusto

Instrucciones:
1. En un recipiente grande, mezcla el aceite de oliva, los condimentos y la salsa de soya o *tamari*.
2. Abre un paquete de tofu. Asegúrate de drenarlo y exprimirlo suavemente para retirar el exceso de agua; también puedes secarlo con toallas de papel. Pártelo en trocitos con tus manos y luego báñalos en la mezcla de las especias, salsa y aceite. Déjalo marinar unos minutos mientras preparas el horno. Si tienes una freidora de aire, también puedes usarla en lugar del horno.
3. Finalmente, lleva el tofu marinado al horno por un periodo de 17 a 20 minutos a una temperatura de 200 °C.

¡Todo listo! Sirve y disfruta.

¡No le huyas a la soya!

La soya se ha ganado una mala reputación entre muches consumidores, debido a su asociación con la deforestación. Pero ¿es justa esta fama?

Más de **77%** de la soya producida en el mundo se destina a alimentar a los animales explotados para la producción de carne y lácteos. La mayor parte del resto se utiliza como biocombustibles o aceites vegetales.

Tan sólo 7% de la soya se emplea directamente para producir alimentos destinados al consumo humano, como el tofu, la leche de soya, las habas de edamame y el tempeh. La idea de que estos alimentos —a menudo promocionados como sustitutos de la carne y de los productos lácteos— están impulsando la deforestación es un error común.

Fuente: Ritchie, 2021 / Our World in Data, 2024

APTO PARA VEGANES

Sabemos que los cambios son emocionantes, pero también pueden ser abrumadores. Leer las etiquetas de los productos es una habilidad esencial para cualquier persona vegana, ya que esto te ayudará a distinguir rápidamente qué es APV (apto para veganes). ¡Aquí te presentamos unos cuantos trucos para que no se te pase ningún ingrediente!

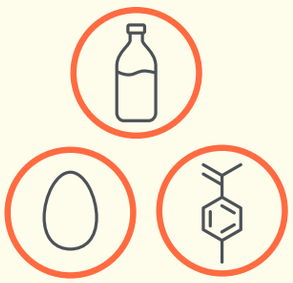
Muchas marcas utilizan etiquetas específicas para indicar que un producto es vegano, pero en caso de no tenerla, ¡no te preocupes! Revisa detenidamente la lista de ingredientes y asegúrate de no encontrar:

Lácteos: leche, queso, yogur, mantequilla, suero de leche, caseína, grasa butírica y lactosa.

Huevos: huevo entero, clara de huevo, yema de huevo, y lecitina de huevo.

Miel: de la mano del propóleo, el polen y la jalea real, éste es un producto derivado de la explotación de las abejas que a menudo se pasa por alto.

Otros: colorante rojo carmín (proveniente de insectos), sebo (grasa animal), la lanolina (obtenida de la lana de las ovejas y carneros), la gelatina o grenetina.



Tip: muchos de estos ingredientes suelen estar escritos en negritas o en cursiva, ¡por lo que es más fácil identificarlos!

¡No te alarmes! Cuando un producto dice, "puede contener trazas de leche, huevo, etc.", significa que existe la pequeña posibilidad de que durante su elaboración, haya habido un contacto con estos ingredientes, mas no son parte de su formulación.

¿Necesitas ayuda? No dudes en utilizar recursos disponibles en línea, como *La Guía Veg* (www.laguiaveg.com), la cual te será de gran ayuda para gozar de una alimentación vegana variada y deliciosa.

Cuidado personal

TE PROTEJO
Belleza sin testeo animal

¿Sabías que lo que aplicas en tu piel también tiene un impacto en el bienestar animal?

Nicole Valdebenito
Te Protejo

Al adoptar un estilo de vida vegano, tener que cuidar cada una de nuestras decisiones de consumo puede ser abrumador.

Sin embargo, nos gustaría que pudieras darle la vuelta a esta emoción y pensar en cómo cada paso que das ayuda a salvar la vida de muchos animales. Lamentablemente, los productos cosméticos, como jabón, *shampoo*, cremas, maquillaje, pastas dentales, entre otros, son frecuentemente experimentados en animales para comprobar su seguridad o el nivel de toxicidad que su uso puede representar para las personas. Así que, con cada producto *cruelty-free* que compras, estás contribuyendo a un mundo más compasivo. Imagina esto: cuando escoges un producto certificado como libre de experimentos en animales, estás salvando la vida de 150* seres vivos.

Sabemos que muchos de estos productos contienen ingredientes difíciles de identificar, por ejemplo, ¿sabías que el alcohol cetílico es extraído de las ballenas?

¡Pero no te desesperes! Aquí te dejamos cinco *tips* para ayudarte a dejar la crueldad animal fuera de tu rutina:

- **Busca sellos oficiales libres de crueldad:** ¡no necesitas ser una persona experta en leer etiquetas! Existen organizaciones especializadas en revisar la cadena de producción de cosméticos, que te ayudarán a saber si tus productos favoritos y sus ingredientes no fueron testados en animales.
- **Tómalo con calma:** no es necesario botar todos tus productos a la basura ni realizar el cambio de un día para otro. Cada vez que se te termine un producto, busca opciones *cruelty-free* para reemplazarlo.
- **Infórmate con responsabilidad:** la cantidad de contenido sobre este tema en las redes sociales puede resultar muy confusa. Sigue a organizaciones como Te Protejo, que se encargan de reunir listados de marcas libres de crueldad a la venta en Latinoamérica.
- **No caigas en *trends* de belleza innecesarios:** la industria cosmética es cíclica. Muchas veces el ingrediente en tendencia no es el que tu piel o cabello necesitan y, además, estas modas en ocasiones implican crueldad animal, como es el caso del retinol.
- **Confía en el impacto de tus cambios:** ¡no te desanimes! Recuerda que sólo por escoger un producto libre de pruebas en animales, potencialmente salvas la vida de 150 conejos, cobayos o ratitas.

Si quieres conocer más información, visita
www.ongteprotejo.org
o síguenos en @teprotejo.
¡Todos los días libre de crueldad!

*Cálculo realizado por el laboratorio mexicano LIALT.

PROTEÍNA Y OTROS DATOS DE NUTRICIÓN

datos de nutrición

Proteínas de origen vegetal

“¿Y de dónde vas a obtener proteína?”

Seguramente es una pregunta que escucharás todo el tiempo a partir de ahora. ¡Que no cunda el pánico! El reino de las plantas nos ofrece una amplia y deliciosa variedad de alimentos con los que fácilmente podemos reemplazar cualquier proteína de origen animal.

Alimento	Aporte de proteína por cada 100 calorías
Proteína texturizada de soya	14 g
Almendras	4 g
Semillas de girasol	3 g
Tofu	13 g
Avena	4 g
Lentejas - Garbanzos - Frijoles	6 g
Quinoa	4 g
Hongos	10 g
Brócoli	7 g

Fuente: FoodData Central, USDA

Si antes de adoptar una alimentación a base de plantas tu consumo de carne era moderado o alto, te recomendamos reemplazarla por productos ricos en proteína de origen vegetal, como el tofu, el seitán, la proteína texturizada de soya o la proteína en polvo. Algunos de éstos pueden sonar raro, pero cada vez son más fáciles de encontrar en tiendas naturistas o especializadas, incluso puedes encontrar algunos productos en el súper o el mercado. ¡Recuerda que la clave de su preparación está en los condimentos que uses!

Una alimentación a base de plantas puede brindarnos la proteína necesaria para satisfacer nuestros requerimientos diarios. Además, las proteínas de origen vegetal contienen los nueve aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita.

Fuente: Frontiers in Nutrition, 2022

Éstos son algunos consejos que puedes seguir al consumir

PROTEÍNAS VEGETALES

Incluir **distintas fuentes** de proteína en tus comidas a lo largo del día.

Consumir legumbres diariamente. Es recomendable distribuir el consumo de leguminosas y cereales en distintas comidas para variar el aporte de aminoácidos.

Para mejorar la digestión y absorción de las proteínas y nutrientes provenientes de legumbres, asegúrate de **remojarlas antes de cocinarlas.**

Fuente: Grains and Legumes Nutrition Council, 2013

Uso del agua

La FAO estima que se necesitan

15,000 L de agua

para producir 1 kg de carne, mientras que producir 1 kg de granos sólo requiere **1,500 L.**

¿Quién dijo que una persona deportista no puede llevar una alimentación 100% a base de plantas?

Para deportistas

Atletas profesionales, como las estrellas de tenis **Serena Williams** y **Novak Djokovic**, son el claro ejemplo. Contrario a lo que podría pensarse, este tipo de alimentación aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para practicar deporte; carbohidratos para la energía, proteína para desarrollar y mantener músculo y micronutrientes para la recuperación.

3 beneficios de llevar una alimentación a base de plantas para deportistas:

1. Puede mejorar la circulación sanguínea al reducir la viscosidad de la sangre y aumentar la flexibilidad arterial.

2. Los nitratos en alimentos vegetales optimizan la contracción muscular, lo que permite ahorrar energía y esfuerzo al ejercitarse.

3. Las plantas están repletas de compuestos antiinflamatorios que, al consumirse, pueden reducir el daño muscular, la inflamación y acelerar la recuperación.

Fuente:
Barnard et al., 2019 / Journal of Strength and Conditioning Research: Ingestion of a nitric oxide enhancing supplement improves resistance exercise performance --Manuscript Draft / Haghighatdoost et al., 2017 / UCLA Health, 2024

¡No le corras a las calorías!: *snacks* para recargar tu energía

- Pan integral con crema de cacahuate, plátano y amaranto
- Yogurt vegetal a base de soya con granola, frutos secos y jarabe de agave (puedes omitir el jarabe)
- Hummus con bastones de zanahoria y apio
- Pudín de chía con leche de soya o chícharo acompañado de moras y almendras
- *Smoothie* con leche de soya, fresas, plátano, crema de cacahuate y una porción de proteína vegetal en polvo

Quienes practican deportes pueden complementar su consumo de proteína con productos formulados específicamente para aumentar el aporte de este macronutriento.

Proteína en polvo

Nota: si bien estos alimentos pueden ayudar a complementar la nutrición de una persona deportista, éstos no son imprescindibles para un rendimiento físico óptimo.

¿Sabías que...?

El betabel, ya sea entero o en jugo, puede contribuir al rendimiento físico si se consume antes de ejercitarse.

Fuente: Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo, 2020

Veganismo para las infancias

Una alimentación a base de plantas también es apta para les niñes, y es una gran oportunidad para que aprendan sobre la compasión mientras disfrutan de una variedad de alimentos deliciosos y nutritivos.

Tanto la Academia de Nutrición y Dietética como la Sociedad Canadiense de Pediatría enfatizan la importancia de brindar a les niñes fuentes altas en proteína y calorías, así como la adición de suplementos cuando sea necesario.

De acuerdo con la guía alimentaria VegPlate Junior —enfocada en la alimentación a base de plantas para las infancias—, les niñes deben consumir seis grupos de alimentos y prestar atención a nutrientes claves como el calcio, el hierro y los omega-3 para un mejor desarrollo y cuidar su salud.

Consejos para madres y padres con niñes veganes

Introduce el puré de vegetales/frutas después de los seis meses de edad.

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Motívales a probar distintas frutas, verduras, granos, frutos secos, semillas y cereales.

Si ya llevan una alimentación 100% a base de plantas, asegúrate de proporcionarles vitaminas B12 y D.

Al igual que en otras etapas de la vida, se recomienda consultar a una **persona profesional de la salud con conocimiento en nutrición a base de plantas.**

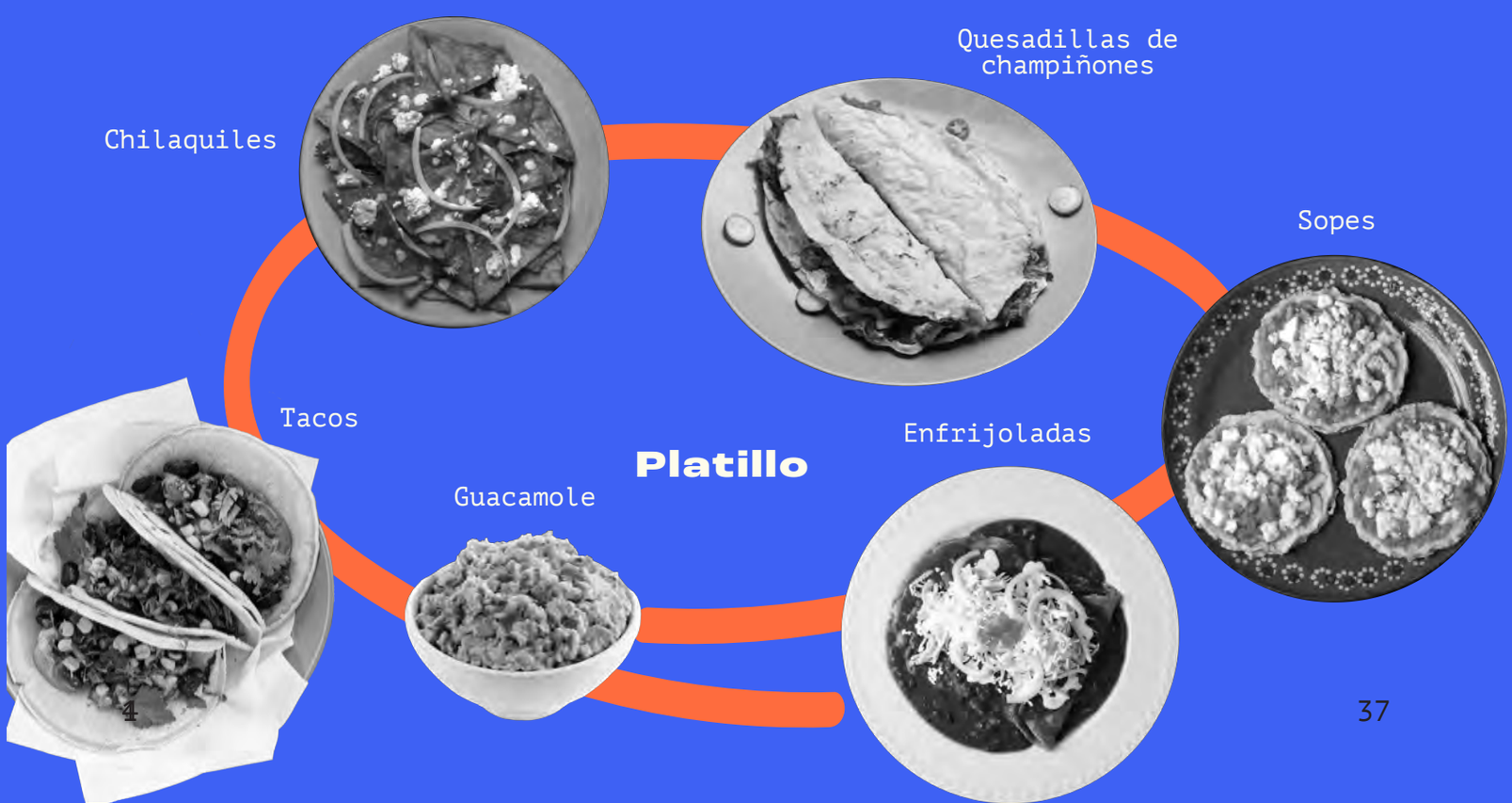
RECURSOS

Comparte Tu Guía Vegana

¡Has dado el primer paso hacia un estilo de vida más compasivo!
Ahora, es momento de inspirar a otras personas a hacer lo mismo, porque el activismo es colectivo y porque las cosas buenas son para compartirlas.

¡Envíales esta guía a tus *amix* y familiares!

IMPRESCINDIBLES



Red de Defensores por los animales

¿Quieres ayudar a los animales?
¡Únete a nuestra Red de Defensores!

Nuestra Red está creciendo y cada día más voluntaries se están sumando desde diferentes puntos del país.

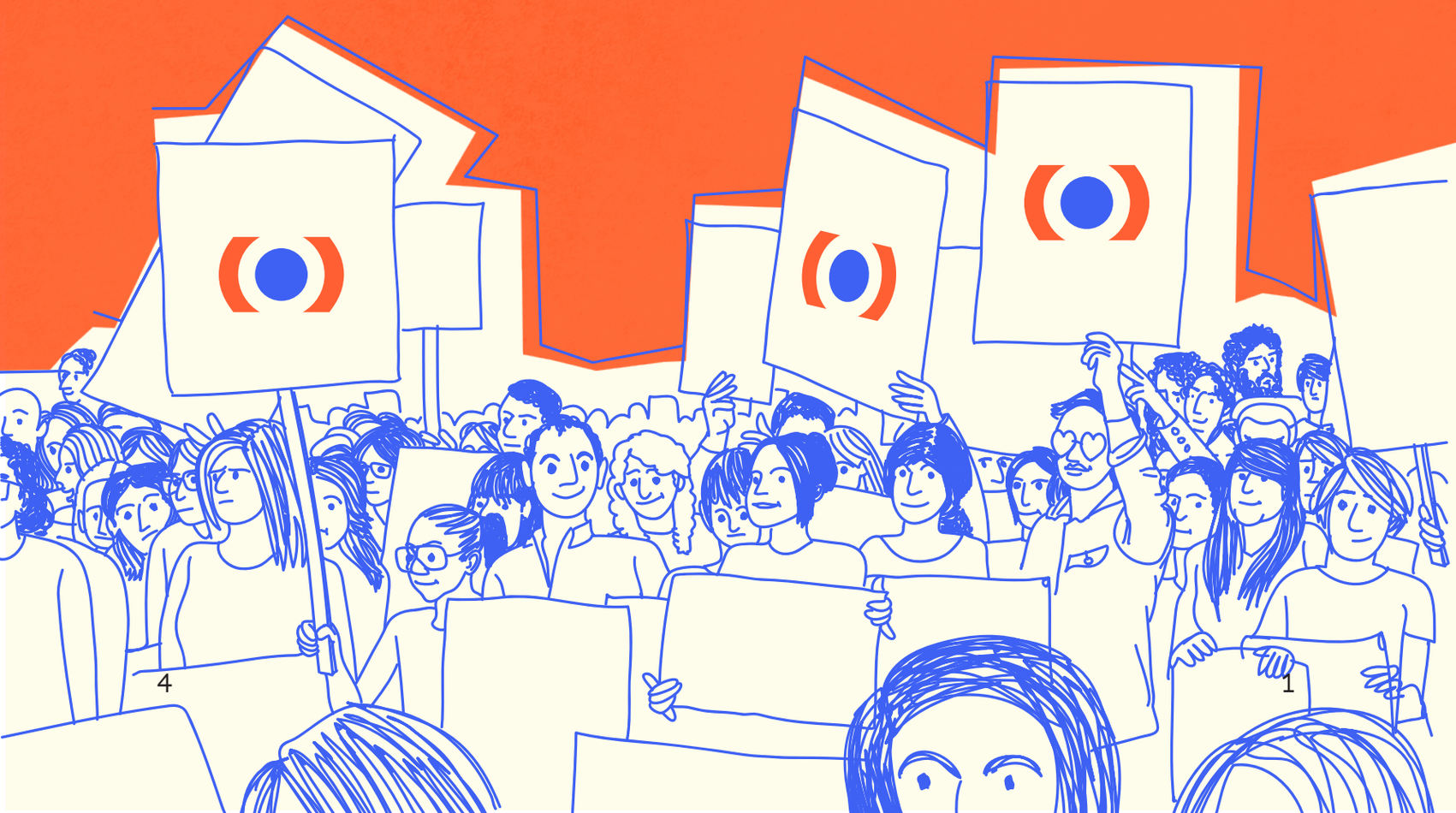
¿Qué actividades realizaré por los animales al ser parte de esta comunidad?

- Sumarme a marchas y protestas;
- Participar en protestas presenciales en mi ciudad;
- Difundir nuestra labor en distintos eventos;
- Visitar santuarios y refugios para apoyar con diversas actividades;
- Correr la voz para difundir lo que oculta la industria pecuaria.

Recuerda que tú puedes activar desde tus habilidades y posibilidades. Cualquiera que sea tu preferencia, el objetivo siempre será el mismo: ponerle fin a la explotación animal.

Asimismo, te invitamos a que visites nuestras redes sociales para conocer cuáles serán nuestras próximas acciones.

Escanea este código para asistir a nuestras siguientes orientaciones virtuales y así formar parte de nuestra Red de activistas.
Únete a una comunidad de personas que, al igual que tú, quieren un mundo mejor para los animales.



Referencias

Agudelo Higuita, N. I., LaRocque, R., & McGushin, A. (2023). *Climate change, industrial animal agriculture, and the role of physicians – Time to act.* The Journal of Climate Change and Health, 13(100260), 100260. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100260

Barnard, N.D., Goldman D.M., Loomis, J.F., Kahleova, H., Levin, S.M., Neabore, S., Batts, T.C. (2019). *Plant-Based Diets for Cardiovascular Safety and Performance in Endurance Sports.* Nutrients. 10;11(1):130. DOI: 10.3390/nu11010130. PMID: 30634559; PMCID: PMC6356661.

Champion, C. (2024). *Green and Lean: Plant-based diets can improve athletic performance and increase longevity.* UCLA Health. https://www.uclahealth.org/news/article/green-and-lean-plant-based-diets-can-improve-athletic

FAO. (2019). *Water use in livestock production systems and supply chains – Guidelines for assessment (Version 1).* Livestock Environmental Assessment and Performance (LEAP) Partnership. Rome.

Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo. (2020). *El poder del betabel (remolacha) para un atleta.* FMAA. https://www.fmaa.mx/post/el-poder-del-betabel-remolacha-para-un-atleta

Food Empowerment Project. (2013). *Los trabajadores de mataderos.* https://foodispower.org/es/trabajo-humano-esclavitud/trabajadores-de-mataderos/

Grains & Legumes Nutrition Council. (2013). *Recommended Amount of Legumes.* https://www.glnc.org.au/resource/legumes-recommendations/

Haghighatdoost, F., Bellissimo, N., Totosy de Zepetnek, J.O., Rouhani, M.H. (2017). *Association of vegetarian diet with inflammatory biomarkers: a systematic review and meta-analysis of observational studies.* Public Health Nutrition. 20(15):2713-2721. DOIi: 10.1017/S1368980017001768. EPUB 2017 Aug 24. PMID: 28836492; PMCID: PMC10261540.

Ivanovich, C.C., Sun, T., Gordon, D.R. et al. (2023). *Future warming from global food consumption.* Nature Climate Change. 13, 297–302. https://doi.org/10.1038/s41558-023-01605-8

Langyan, S., Yadava, P., Khan, F.N., Dar, Z.A., Singh, R., Kumar, A. (2022). *Sustaining Protein Nutrition Through Plant-Based Foods.* Frontiers in Nutrition. 18;8:772573. DOIi: 10.3389/fnut.2021.772573. PMID: 35118103; PMCID: PMC8804093.

LeWine, H. E. (2024). *Becoming a vegetarian.* Harvard Health. https://www.health.harvard.edu/nutrition/becoming-a-vegetarian

McNaughton, L. (s/f). *Ingestion of a nitric oxide enhancing supplement improves resistance exercise performance.* Edge Hill University. https://research.edgehill.ac.uk/ws/portalfiles/portal/20181286/__c1staffhome1_STAFFHOME1_Mcnaughl_Desktop_JSCR-08-6811_R1.pdf

Organización Mundial de la Salud. (s.f) *Alimentación complementaria.* https://www.who.int/health-topics/complementary-feeding#tab=tab_2

ProVeg. (2023). *Conectando veganismo, disidencia sexual y opresión.* https://proveg.com/es/blog/conectando-veganismo-disidencia-sexual-opresion/

Ritchie, H. (2021). *Drivers of Deforestation.* Our World in Data. https://ourworldindata.org/drivers-of-deforestation

Sinergia Animal. (s.f). *7 motivos por los que nadie quiere trabajar en la industria de la carne.* https://www.sinergiaanimal.org/single-post/derechos-trabajo

Sinke, P., Swartz, E., Sanctorum, H., van der Giesen, C., & Odegard, I. (2023). *Ex-ante life cycle assessment of commercial-scale cultivated meat production in 2030.* The International Journal of Life Cycle Assessment, 28(3), 234–254. https://doi.org/10.1007/s11367-022-02128-8

Siyal, A. W., Gerbens-Leenes, P. W., & Vaca-Jiménez, S. D. (2023). *Freshwater competition among agricultural, industrial, and municipal sectors in a water-scarce country. Lessons of Pakistan's fifty-year development of freshwater consumption for other water-scarce countries.* Water Resources and Industry, 29(100206), 100206. https://doi.org/10.1016/j.wri.2023.100206

UN Environment (Ed.). (2019). *Global Environment Outlook – GEO-6: Healthy Planet, Healthy People*. Cambridge: Cambridge University Press.

UNESCO-IHE. (2024). *Facts and figures on the state of the world's freshwater resources from the 2024 UN World Water Development Report: Water for Prosperity and Peace.* Water for Prosperity and Peace. https://www.unesco.org/reports/wwdr/en/2024/s

Vegan Police. (2016). *Censo Vegano México. http://veganpolice.com.mx/CENSOVEGANO-MEXICO*

Watling, C. Z., Schmidt, J. A., Dunneram, Y., Tong, T. Y. N., Kelly, R. K., Knuppel, A., Travis, R. C., Key, T. J., & Perez-Cornago, A. (2022). *Risk of cancer in regular and low meat-eaters, fish-eaters, and vegetarians: a prospective analysis of UK Biobank participants.* BMC Medicine, 20(1). https://doi.org/10.1186/s12916-022-02256-w

World Wild Life. (s.f). *Amazon.* https://www.worldwildlife.org/places/amazon

Zhao, Y., Zhan J., Wang, Y., Wang, D. (2022). *The Relationship Between Plant-Based Diet and Risk of Digestive System Cancers: A Meta-Analysis Based on 3,059,009 Subjects.* Front Public Health. 3;10:892153. DOI: 10.3389/fpubh.2022.892153. PMID: 35719615; PMCID: PMC9204183.

*En Mercy For Animals, creemos que el conocimiento debe compartirse y ser accesible para todes, por lo que estamos trabajando en desarrollar y adaptar materiales a nuestro idioma. Si deseas obtener algún otro recurso en español, no dudes en contactarnos: **contacto@mercyforanimals.org**

MERCY FOR
ANIMALS

Mercy For Animals
se dedica a prevenir
la crueldad en contra
de los animales
explotados en
la industria de
la alimentación
y a promover políticas
y opciones más justas y
accesibles para todas
las personas.

WWW.MERCYFORANIMALS.LAT