

# lo que puedes hacer

- Pasa la voz. Comparte este panfleto con tu familia, amigos, compañeros de trabajo y otros en tu comunidad. Para más información y recetas, pide nuestro "Kit para principiantes de Vegan" o más panfletos en [www.idausa.org/shop-ida](http://www.idausa.org/shop-ida).
- Revisa la campaña vegan de IDA y aprende cómo puedes ayudar a los animales de granja. [www.idausa.org](http://www.idausa.org).
- Comienza una campaña en tu área con panfletos u otras vías de educación acerca del vegetarianismo estricto o veganismo.
- Planea un evento o actividad para interesar a la gente en el veganismo, como una presentación pública, demostración de cocina, muestras de comida vegan, repartición de panfletos, exhibición en la biblioteca, o teatro en la vía pública.
- Haz un potluck o fiesta de comida vegan, cada uno trae un plato. Conéctate con tu comunidad para mostrar cuán buena puede ser la comida vegan. Puede ser cada mes.
- Estudiantes: únete o comienza un club vegan en tu escuela y planea un evento que educará a la gente sobre los beneficios de una dieta vegan. Escribe un ensayo sobre el vegetarianismo estricto, entrega panfletos en el campus de un colegio comunitario o ayuda a preparar comidas vegan en la cafetería de tu escuela.
- Siempre sé respetuoso y cortés cuando hables acerca del vegetarianismo estricto. Queremos que nos apoyen y mostrar cuán positivo puede ser el estilo de vida vegan.

 **En Defensa de los Animales**

3010 Kerner Blvd. San Rafael, CA 94901  
telefono: 415-448-0048 fax: 415-454-1031  
e-mail: [ida@idausa.org](mailto:ida@idausa.org)

[www.idausa.org](http://www.idausa.org)

Responsablemente impreso en papel reciclado con tinta en base a soja.



## LA RAZON DE

# ser vegetariano estricto

## compasión en acción

*protege* la Tierra  
*preserva* tu Salud  
*evita* la Crueldad Animal

 **En Defensa de los Animales**

# explora compasión

## CULTIVA, NO HAGAS DAÑO

La comida es el centro vital de nuestras vidas diarias. Nos da energía, fuerza, y trabajo. La comida es vida.

Los mercados tienen atractivos despliegues y convenientes paquetes de productos de carne, leche, queso y huevos. Los paquetes hasta pueden tener el dibujo de animales felices y praderas verdes, o una historia sobre las vidas agradables de los animales en esa granja. Aun así, las historias reales son desgarradoras y están llenas de inimaginable crueldad. Si nos tomáramos el tiempo para aprender más sobre lo que esta pasando realmente en las "granjas" y las líneas de procesamiento, quizás podríamos tomar decisiones muy diferentes sobre lo que comemos.

Si bien las corporaciones agrícolas las promueven como producción de comida a bajo costo, las instalaciones modernas de producción de comida animal son en realidad lugares de abuso sistemático de animales, caldos de cultivo de enfermedades y una gran amenaza al medio ambiente.

Abajo: Producción llamada "ámbito-libre" o "free-range" donde los pollos viven en una sobrepoblación, nunca rasguñan el suelo o sienten el sol.



Arriba: Los cerdos permanecen en encierro intensivo, nunca ven la luz del día o sienten la tierra.

## CRUEL REALIDAD

Las jaulas están llenas de animales amontonados, y resultan en una vida de miseria, negándoles las más básicas experiencias como movimientos normales, búsqueda de comida y un lugar para tener cría, y luz del día y aire fresco. Procedimientos dolorosos como sacarles los cuernos y los picos, y la castración, se realizan sin anestesia. Heridas, estrés social y muerte son la norma. La mayoría de animales son sacrificados antes de llegar al año de edad.

Los animales con enfermedades y demasiado débiles para caminar son arrastrados o transportados al matadero y terminan en nuestros platos. Los picos de los pollos chiquitos, más sensibles que las uñas, son cortados de sus pequeñas caras con un cuchillo caliente sin anestesia o cuidado posterior.

Además de las numerosas crueldades físicas de las operaciones en las granjas, los animales también sufren de los efectos psicológicos de vivir en estas condiciones antinaturales y agonizantes, y a menudo exhiben comportamiento autodestructivo.

Derecha: Separada de su madre desde que nació, una ternera lechera encadenada en el cuello está parada sola en la nieve. Ella crecerá con leche de soja en botella y nunca beberá la leche de su madre.



# poniendo en peligro a nuestro planeta tierra



## CALENTAMIENTO GLOBAL

Lo que ponemos en nuestras bolsas en el mercado, en realidad tiene más impacto en el medio ambiente que el hecho de traer una bolsa reusable o conducir un auto híbrido a la tienda. **De acuerdo a un estudio en el 2009, elaborado por consejeros del medio ambiente para el Banco Mundial, la agricultura animal emite el 51% de todas emisiones de gases de efecto invernadero.** Un reporte de la Organización de Comida y Agricultura de las Naciones Unidas, presentado en el 2006, reveló que la agricultura animal causa más emisiones de gases de efecto invernadero que todas las transportaciones del mundo combinadas.

"El ganado es uno de los más significativos contribuyentes a los problemas ambientales más serios de hoy en día", dice el funcionario de la Organización de Comida y Agricultura de las Naciones Unidas Dr. Henning Steinfeld, autor principal del reporte.

La agricultura animal contribuye al efecto invernadero global, por el metano producido por las vacas, la deforestación de la selva tropical para crear tierras de pastoreo, y el enorme consumo de combustible fósil usado para operar las granjas y mataderos.

**Producir proteína animal toma ocho veces más combustible fósil que si produjeran proteína de plantas.**

## MEJOR QUE LO LOCAL

Cuando pensamos en comer "verde" o protegiendo el ambiente, a menudo pensamos que la comida producida localmente es la opción más ecológica. Sin embargo, un estudio del 2008 en la Revista de Ciencia y Tecnología del Medio Ambiente determinó que si cambia solo dos comidas a la semana de carne y productos lácteos a una dieta de vegetariano estricto o "vegan", reduce más gases de efecto invernadero que comprar toda la comida de fuentes locales.

## AGUA

Cerca de la mitad del total de agua fresca consumida en los Estados Unidos va a irrigar campos para sembrar comida para ganado. Se requiere menos agua para producir comida para un año con una dieta basada completamente en plantas, que si produjeran comida para un mes con una dieta de productos animales. Además, los millones de toneladas de desperdicios producidos por las masivas poblaciones de animales de granjas, contaminan nuestros lagos, ríos, y agua subterránea.

## DEFORESTACIÓN

La agricultura animal destruye miles de acres de bosques que ayudan a purificar el aire, reducir el dióxido de carbono, y algunos son el hogar de muchas especies de animales, aves, y plantas. Se estima que un acre de árboles se preserva cada año por cada persona que cambia a una dieta basada completamente en plantas.



Arriba: Más de 500 millones de acres podrían ser reforestados en los Estados Unidos si hiciéramos cambios de dietas a gran escala, en favor de una dieta basada en las plantas.

# opciones

## saludables

Las dietas basadas en plantas -incluidos vegetales, frutas, granos o cereales enteros, y legumbres- ofrecen una abundante y diversa selección de comidas ricas en nutrientes para elegir, son altas en fibra, fitoquímicos, y antioxidantes, no tienen colesterol y casi no tienen grasas saturadas (con la excepción de los cocos y el aceite de palma). De acuerdo a numerosos estudios, las dietas en base a plantas han resultado en una reducción del riesgo de muchas enfermedades, incluidas las del corazón, ataque cerebral, cáncer, diabetes y obesidad.

**La Asociación Dietética Americana dice que "... dietas vegetarianas apropiadamente planeadas, incluido el vegetariano total o dietas "vegan", son saludables, de nutrición adecuada, y pueden dar beneficios de salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades. Dietas vegetarianas bien planeadas son apropiadas para las personas en todas las etapas de su vida, incluido el embarazo, lactancia, infancia, niñez, y adolescencia, así como también para atletas."**

## EL PODER DE UNO

Elegir eliminar productos animales de tu plato es una de las cosas más poderosas y efectivas que puedes hacer para pelear en contra de las crueldades que afectan a los animales de granjas, para mejorar tu propia salud, y para ayudar a crear un medio ambiente duradero y saludable. Tu dolar es tu voz. Usalo para comprar solo productos de conciencia ecológica, libres de crueldad.



## CAMBIA TU DIETA, CAMBIA TU VIDA, CAMBIA EL MUNDO

Mientras haces tu cambio compasivo, IDA esta aquí para ayudarte y apoyarte. Desde recetas fáciles y deliciosas, a un kit para quienes empiezan a ser "vegan" o "vegetarianos estrictos", IDA ofrece una variedad de materiales gratis para ayudarte a comenzar a disfrutar de una dieta basada en plantas. Al ser "vegan", te unes a cientos de miles de personas en el planeta que han decidido que ellos pueden y van a mejorar el mundo simplemente cambiando lo que comen.

Ser vegan o vegetariano estricto significa celebrar la vida al cuidar tu salud y la salud del planeta, y proteger las vidas de los animales que comparten nuestro mundo. *Asume el compromiso. Sé un vegan.*

