¿Qué es ser VEGANO?

CHARLOTTE WILLIS

LAROUSSE



Publicado por primera vez en Gran Bretaña en 2020 por Wayland, un sello de Hachette Children's Group, parte de Hodder and Stoughton.

© Hodder and Stoughton, 2020
© LAROUSSE EDITORIAL, S.L., 2022
c/ Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta
08005 Barcelona
Tel.: 93 241 35 05
larousse@larousse.es - www.larousse.es
facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Primera edición: marzo de 2022

EDICIÓN ORIGINAL
Edición: Julia Bird

EDICIÓN EN ESPAÑOL
Dirección editorial: Jordi Induráin
Edición: Àngels Casanovas
Traducción: Imma Estany
Maquetación, preimpresión y adaptación de cubierta: Marc Monner

Créditos de las ilustraciones
Alamy: CSU Archive/Everett Collection 61,7ai; Oren Jack Turner/Ian Dagnellcomputing 6l. Shutterstock: A78805 11c; ArdeaStudio 7b; ArtAdi 20b; Aquamarine Painter 31a; Anatolir 37a; Annie r 45a; Dariia Baranova 47c; BeataGFX 25cia; Bestector Elements 40c; Bosotoschka 5a; BudOlga 26c; Cerama _ama 42b; Vladis Chern 15a; DaGa5 21c, 64; Dmitriylo 9b; Doremi 30a; dreamwaves 46ci; Eireann 46a; Engraving Factory 16ai; Epine 24ci; Lucia Fox 8; Foxys Graphic 14; GoodStudio 36t, 44, 61b; Happy Pictures 35a; Yuliia Husar 41a; Oleg latsun 20c; Indra-east 4a; Itana 47c; Iro4ka 46i; Itecheno 10c; Jemastock 38b; katieromanoff_art 28b; katrinaku 47cd; Lenjoyeverytime 25ad, 25ci; LenLis 31b, 33ad; Light_s 10b, 50a; Lineartestpilot 17ad; Lukpedclub 45b; Magic Pictures 4b; m.malinka 52; Zorana Matijasevic 16ab; Maquiladora 45c;Antonov Maxim 17bd; Lorelyn Medina 13a, 19a; Melazerg 43; Messer16 20cra, 25bc; MoreVector 16-17c, 24bi, 24bd, 4eb; Nadia 80 53; lena_nikolaeva 11a, 18ai, 20a, 28a, 29a; Valeriya Novozhonova 27c; ONYXprj 25ai; Galyna_P 15b, 62b; Anastasia Petrova 36b, 38c; Pixsooz 39b; Garik Prost 22; Sabbracadabra 12b; Diego Schulman 12-13; Victoria Sergeeva 50b; Lilia Shlapak: 48c, 48bd, 48ad, 49ai, 49ci, 49bl, 49ad, 49bd, 62a; Sunnydream 25cd, 25bi; Svtdesign 39a; Mascha Tace 29c; Tartila 21b;Tutsi 40b; Arina Ulyasheva 24a, 48a; Irina Vaneeva 24cd, 25c, 25bd; Svitlana Varfolomieieva 23b; Vector Dude 18ci; Vector SpMan 41c; Vectors Bang 46bi, 46br; Yury Velikanov 5b; VikiVector 21a; Andy Vinnikov 51b; Yuzach 30b. The Vegan Society 7d.

Todas las demás ilustraciones son de Ana Seixas.

Se ha prestado una gran atención a la indicación de los derechos de autor. En el caso de que hubiese una omisión involuntaria, rogamos informen al editor para que se realice la rectificación pertinente.

Los datos y las estadísticas de este libro se han obtenido de varias organizaciones, entre ellas The Vegan Society, Veganuary, WWF, RSPCA, Peta y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagiaren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

PAPEL DE FIBRA CERTIFICADO

ISBN: 978-84-18882-35-7
Depósito legal: B-17072-2021
Impreso en China – *Printed in China*
1E11



PRÓLOGO

¡BIENVENIDOS A UNA NUEVA FORMA DE VIVIR! Al elegir este libro habéis tomado una decisión importante: informaros mejor acerca del veganismo. ¡A partir de aquí, es posible que vuestra vida se transforme! Si probáis el veganismo, empezaréis a mirar las plantas desde una perspectiva completamente distinta, con más conocimientos sobre la salud del medio ambiente y del bienestar de nuestros compañeros del mundo animal. En general, ser vegano es un estilo de vida increíblemente gratificante, y podría ser una de las decisiones más fantásticas que hayáis tomado en vuestra vida. Así que preparaos para abrir la mente, los ojos y la boca.

¡Un mundo por descubrir!

SUMARIO

CAPÍTULO 1: BIENVENIDOS AL VEGANISMO

CAPÍTULO 2: ¿POR QUÉ HACERTE VEGANO?

CAPÍTULO 3: TODO LO QUE DEBES SABER PARA SER VEGANO

CAPÍTULO 4: NUTRICIÓN Y COMIDA SANA

CAPÍTULO 5: OPCIONES VEGANAS COTIDIANAS

CAPÍTULO 6: OJALÁ LO HUBIESE SABIDO ANTES DE HACERME VEGANO

¿Qué es ser vegano?

Todos los veganos creen que los animales son seres conscientes e importantes que pueden sentir emociones y merecen vivir una vida en libertad, sin ser utilizados ni explotados. Los individuos que llevan un estilo de vida vegano han decidido no consumir ni utilizar productos de origen animal en su vida diaria.

> El veganismo es una forma de vida que, en la medida de lo posible y practicable, procura excluir todas las formas de explotación y de crueldad hacia los animales infligidas para obtener comida, ropa o con cualquier otro propósito.
>
> *The Vegan Society*

LA FORMA DE PENSAR VEGANA

Un vegano cree que los animales no deben sufrir ni morir para que los humanos puedan comer bien, vestir bien y llevar una vida sana y satisfactoria. Aunque se desconoce el número exacto de personas que han optado por el veganismo, se calcula que son **MILLONES** en todo el mundo y su número aumenta constantemente.



QUÉ COMEN LOS VEGANOS

Si bien hay que saber lo que no pueden comer los veganos, es tanto o más importante fijarse en toda la gama de alimentos deliciosos que **SÍ PUEDEN** comer.

¡ESTO SÍ!



- Legumbres
- Tofu y sustitutos de la carne. Productos que imitan el pescado
- Bebidas, yogures y quesos a base de productos vegetales
- Cereales integrales
- Fruta
- Verduras
- Frutos secos y semillas
- Platos preparados a base de plantas
- Alimentos casualmente veganos (como las Oreo®)
- Jarabe de arce, néctar de agave, jarabe de dátil



EVITA ESTO



- Carne animal
- Pescado
- Lácteos de origen animal
- Huevos
- Pasteles y comidas preparadas convencionales
- Miel



VEGANOS Y VEGETARIANOS: ¡NO ES LO MISMO!

No es lo mismo ser vegano que vegetariano. Ambos evitan la carne y el pescado, pero los veganos suprimen de su dieta todos los productos de origen animal. Por lo tanto, una dieta vegana está libre de productos lácteos, huevos y miel. Los veganos tampoco toman ciertos ingredientes y aditivos alimentarios (lista completa en la página 61), y anteponen el bienestar animal a la hora de comprar cualquier producto, desde ropa hasta maquillaje y artículos de aseo.



Un estilo de vida, no una dieta

Si decides probar el veganismo, debes saber que todos los días estarás haciendo cambios pequeños pero sustanciales que te llevarán a una nueva forma de vida. El veganismo no es una dieta y nunca debe considerarse como tal. Con el tiempo, el veganismo puede llegar a ser una parte importante de tu estilo de vida, que te ayudará a ver tus hábitos diarios desde una perspectiva distinta.

VEGANO POR SALUD

Aunque cada vegano tiene sus propias razones para cambiar de estilo de vida, hay tres motivos principales por los que las personas se sienten atraídas por esta forma de vida: mejorar su salud, proteger el medio ambiente y ayudar a los animales.

LA SALUD EMPIEZA EN EL TENEDOR

Tomar una dieta vegana sana significa aportar a tu organismo una dieta basada en plantas y productos integrales, rica en cereales integrales, frutos secos, semillas, legumbres, fruta y verdura. Los alimentos procesados (platos precocinados y comida rápida) se reducen al máximo. Está científicamente demostrado que este método favorece una buena salud y tiene unos efectos notables en cuanto a prevención de ciertas enfermedades.

«Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento, tu medicina».
Hipócrates, médico de la antigua Grecia (c.460 A.C.-375 A.C.)





FIBRA DE ORIGEN VEGETAL

Seguir una dieta basada en plantas te ayudará a tomar mucha fibra. La **FIBRA SOLUBLE** protege el corazón y la circulación, ya que estabiliza los niveles de azúcar y de energía en sangre. La **FIBRA INSOLUBLE** favorece las bacterias buenas del intestino y permite la absorción de más nutrientes de la sangre. Si tomas una dieta vegetal variada, obtendrás todo el aporte de fibra que necesitas.

Entre los **11 Y 16 AÑOS** se deberían tomar unos 25 g de fibra al día.



RICOS EN ANTIOXIDANTES

La fruta y las verduras están repletas de antioxidantes. Los antioxidantes son compuestos que ayudan a proteger nuestro organismo de unas sustancias llamadas radicales libres. La presencia de un exceso de radicales libres en el organismo se asocia a enfermedades como las cardiopatías y la diabetes. ¿El mejor consejo? Toma fruta y verduras variadas todos los días.

PROTEGE TU CORAZÓN Y TU ORGANISMO

Seguir una dieta basada en vegetales y alimentos integrales también te ayudará a protegerte de los trastornos cardíacos. Los alimentos vegetales contienen cero colesterol, y se ha demostrado que las dietas basadas en productos vegetales e integrales reducen efectivamente el nivel de colesterol malo (LDL) de la sangre, a la vez que ayudan a estabilizar la presión arterial.

EL FUERTE IMPACTO DE LA AGRICULTURA

¿Quieres saber más acerca del impacto que tienen la agricultura y la pesca en la naturaleza? Aquí tienes algunos datos para ir pensando.

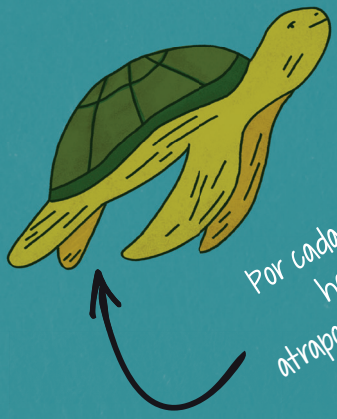
El consumo de carne es una de las principales causas de la extinción de especies en todo el mundo.





Las emisiones que genera la agricultura se cree que van a aumentar en un 80 % antes del año 2050.

La granja de vacas lecheras media, de 2.500 vacas, produce la misma cantidad de residuos que una ciudad de más de 400.000 habitantes.



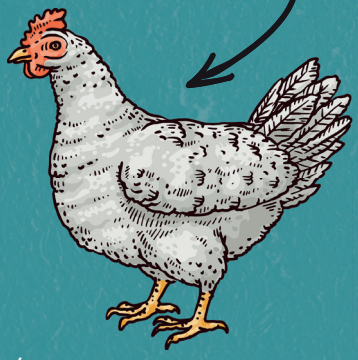
Por cada quilogramo de pesca capturada, hay hasta 5 kg de animales marinos atrapados como capturas accidentales, entre ellos, tiburones, delfines y tortugas.

El ganado de carne y lechero de todo el mundo consume una cantidad de alimentos igual a las calorías que necesitan 8.700 millones de personas, más que toda la población mundial actual. Sin embargo, constantemente hay millones de personas que pasan hambre.



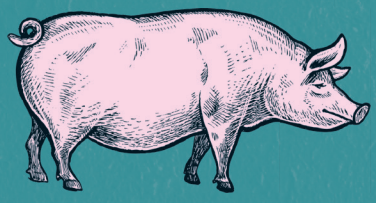


Producir proteínas a partir de pollos requiere tres veces más superficie de tierra que producirlas a partir de habas de soja. La ternera requiere hasta 32 veces más tierra.



Aproximadamente 1/3 del planeta se ha desertizado o está en grave riesgo de deshidratación debido a las exigencias de agua y al cambio climático. La agricultura animal y la producción de ganado es la principal causa de los problemas hídricos en todo el mundo.

Se calcula que 1/3 de la tierra no cubierta por el hielo de todo el mundo se dedica a la agricultura animal.



Prepárate

Ahora que has explorado algunos de los factores que incentivan a cambiar, quizás decidas probar el veganismo. Hay quien consigue hacerse vegano de un día para otro, pero en general son los que planifican y preparan bien su dieta vegana los que realizan un cambio a un estilo de vida más sano y duradero. Estos sencillos cuatro pasos pueden servirte de guía.



PASO 1: ¡CUÉNTALO A ALGUIEN!

Parece una tontería, pero si cuentas en público tu decisión, es más probable que te mantengas fiel a ella. Si hablas con un amigo o con tu familia sobre este cambio en tu estilo de vida, reafirmarás tus razones para hacerte vegano, y eso te ayudará a ganarte su apoyo. A los demás quizá incluso les den ganas de probar el veganismo contigo.

PASO 2: SÉ CONSCIENTE DE POR QUÉ LO HACES

Es importante que conozcas los motivos que te han hecho decidir hacerte vegano. Quizá te sea útil anotarlo en un bloc, en un diario o en tu móvil para recordarte por qué has tomado esta decisión. Te será útil tenerlo a mano si alguien te ofrece productos no veganos o si de repente tienes un antojo de algo que no sea vegano.

PASO 3: INFÓRMATE SOBRE LAS VITAMINAS Y LOS SUPLEMENTOS

En el capítulo 4 de este libro encontrarás una visión general pero detallada de los suplementos que puedes plantearte tomar. De manera muy breve, te vendrá bien tomar a diario una fuente de vitamina D y un suplemento semanal (o diario) de vitamina B12. En el capítulo 4 se indican las dosis adecuadas, pero también te pueden aconsejar en tu centro de salud.



Paso 4: ¡Haz una compra!

Antes de hacerte vegano, deberás proveerte de algunos ingredientes y sustitutos veganos esenciales para que tu transición sea lo más gradual posible. En la página siguiente verás los productos básicos que te será útil tener en la despensa, así como algunas recomendaciones para tu primera compra vegana.

