

SEAMOS VEGANOS

Los demás animales merecen que los respetemos, pues ellos, al igual que nosotros, son capaces de sentir, son conscientes de sí mismos y anhelan vivir y ser libres.

El veganismo es ese respeto que todos ellos merecen de nuestra parte.

Alguna vez has pensado

¿Qué pedirías estando en el lugar de los demás animales?

Laguíaveg.com

Quiero respetar a los animales, ¿Cómo empiezo?

Este plegable ha sido creado por

LaGuíaVeg.com

una página web dedicada a crear herramientas gratuitas y educar acerca del respeto hacia todos los animales. En nuestra web encuentras la guía paso a paso para hacerte vegano y recursos como:

- RESPUESTAS A PREGUNTAS FRECUENTES
- INFORMACIÓN NUTRICIONAL BASADA EN CIENCIA
- DIRECTORIO DE NUTRICIONISTAS Y PROFESIONALES DE LA SALUD
- RECETARIO DESCARGABLE
- DOCUMENTALES RECOMENDADOS
- DIRECTORIOS DE RESTAURANTES VEGANOS
- BUSCADOR DE INGREDIENTES
- DOCUMENTALES

¡ Y MUCHO MÁS !

¿Por qué hacemos esto?

Creamos este plegable con el objetivo de **difundir el respeto hacia todos los demás animales.** Estamos convencidos de que a través de la educación podemos cambiar este mundo por todos ellos.

Los animales pasan sus vidas bajo nuestra esclavitud, muchas veces ante nuestra total indiferencia, pero con tu decisión y cambio podemos cambiar su mundo.

No recibimos donaciones, ni buscamos venderte nada. Nuestro proyecto es autosostenible, con el objetivo de seguir difundiendo este mensaje de forma honesta y objetiva.

Recuerda que el veganismo no se trata de una manera de alimentarnos, por tanto, aplicamos ese respeto que merecen todos los demás animales en todo aspecto de nuestras vidas. Por ejemplo:

No usamos cuero o pieles, gelatina, miel o productos experimentados en animales; ni montamos caballos, ni vamos a circos con elefantes. Porque *sus vidas son tan importantes para ellos, como las nuestras para nosotros.* Y perfectamente podemos sustituir todo eso por alternativas sin explotación animal.

En resumen, **no vemos a los animales como objetos o recursos dispuestos para nuestra voluntad. Sino seres que anhelan ser respetados y que, en lugar de usarlos, debemos defenderlos.**

Al principio obviamente podemos sentir que son muchos cambios, pero en realidad, solo se necesita tener claro que los demás animales merecen respeto y como todo, acostumbrarnos e informarnos con responsabilidad.

COMPARTE ! RECUERDA COMPARTIR ESTE PLEGABLE CON ALGUIEN MÁS PARA EVITAR GENERAR DESPERDICIOS O IMPACTAR DE FORMA NEGATIVA AL MEDIO AMBIENTE.

¿Qué es el veganismo?



Comúnmente se piensa que el veganismo es una forma de alimentarnos, pero esto no es correcto. **El veganismo es una postura ética, como lo es el respeto a los niños o a los ancianos, y como tal, se aplica en cada aspecto de nuestras vidas, y entre estos en la alimentación.**

Por ejemplo, una persona que lleva una alimentación sin "productos" de origen animal, no necesariamente es vegana, pues en otros aspectos puede continuar siendo participe de la explotación animal como usar a los animales como transporte, asistir a "espectáculos" con animales, usar sus pieles o productos experimentados en animales, entre otros.

El veganismo nació en 1944 con el objetivo de liberar a los animales de la esclavitud que les imponemos los seres humanos, de reconocer que ellos, al igual que tu y yo merecen respeto incondicional.

A pesar de que pueda tener beneficios para el medio ambiente o nuestra salud, el veganismo sólo se trata de respetar a los demás animales.

¿Y si cambiamos la forma de usarlos?

La solución a lo que hacemos con los demás animales no es simplemente cambiar las condiciones en las que los usamos a ellos, mejorar las leyes o usar métodos indoloros para quitarles sus vidas, pues en primer lugar no tenemos derecho sobre ellos. Y aun así, si fuera sin dolor, o en jaulas de oro, ¿quién accedería a ser explotado? ¿Cambiaría en algo si nos dijeran que nos van a quitar la vida contra voluntad, pero no sentiremos dolor? Seguramente no.

El problema no son solo las condiciones en las que usamos a los animales o en las que les quitamos su vida, sino precisamente el hecho de usarlos y considerar que sus vidas son nuestras para quitarlas o explotarlos a nuestro antojo.

¿Por qué los animales merecen respeto?

Diferente a las plantas y hongos que también son organismos vivos, los animales como el ser humano, las vacas, los cerdos, los elefantes, los peces, y demás animales; poseemos la capacidad de sentir y somos conscientes de nosotros mismos, y la suma de estos dos factores nos confiere intereses básicos como vivir, no sufrir y ser libres de toda explotación.

Hemos crecido considerando que es normal usar a los animales y quitarles sus vidas, como si su propósito en el mundo fuera sernos útiles de alguna forma.

Pocas, o ninguna vez, en nuestra vida, nos cuestionamos acerca de lo que hacemos a los demás animales, e incluso es una realidad que preferimos no mirar de frente porque nos incomoda reconocer que estamos siendo injustos con todos ellos y que perfectamente podríamos cambiar ahora mismo.

¿Qué dice la ciencia de la alimentación?

La ciencia es clara al respecto, llevar una alimentación apta para veganos es perfectamente posible, pues podemos obtener todos los nutrientes que necesitamos de una alimentación bien planeada y variada *(Como cualquier otra)* a base de alimentos vegetales como:



- LEGUMINOSAS
- VERDURAS
- FRUTAS
- CEREALES
- SEMILLAS
- FRUTOS SECOS
- VITAMINA B12

Es el único nutriente que necesitamos tomar de suplementos, pero no solo los veganos, incluso es una de las deficiencias nutricionales más comunes en todos los seres humanos. Con un suplemento es suficiente y suelen ser muy económicos.

Numerosas e importantes organizaciones de salud de todo el mundo, avalan y respaldan una buena alimentación apta para veganos que sea bien planeada, y para cualquier etapa del ciclo vital humano, desde bebés hasta adultos mayores, mujeres en embarazo, etc.

Encuentra la lista completa de organizaciones de salud a nivel mundial y su postura frente a la alimentación apta para veganos en:

https://laguiaveg.com/organizaciones

o lee nuestra sección de nutrición y salud basada en ciencia en nuestra web.