

LA GUÍA  
**VEGETARIANA**  
PARA PRINCIPIANTES

**¡QUÉ RICO!**

\* *RECETAS RÁPIDAS,  
FÁCILES & DIVERTIDAS*

**+30**

*RECETAS SIN CARNE  
QUE TE HARÁN AGUA LA BOCA*

*PREPÁRATE PARA CAMBIAR AL MUNDO:  
SIÉNTETE MUY BIEN Y LUCE FABULOSO*

MERCY FOR  
  
ANIMALS

# BIENVENIDA

Si estás leyendo esto, significa que has dado un paso para cambiar el mundo. ¿Te parece demasiado grande? Lo es. Volverse vegetariano no sólo salva un sinnúmero de animales, sino que es también la mejor manera de salvaguardar el ambiente. Además – y esta es una gran cosa – te sentirás y lucirás mejor que nunca.

Sólo mira a tu alrededor. Desde Ricky Martin a Juan Gabriel, desde Martina García a Marco Antonio Regil, e incluso tu joven vecina, la dieta a base de plantas se encuentra en todas partes. Estas personas reconocen que esta simple decisión hace una gran diferencia y están poniendo en acción sus valores.

Los tiempos están cambiando y todos tenemos el poder de reevaluar, redefinir, y reconstruir un mejor planeta. Es hora de vivir la vida con nuestros valores, como ser justos, gentiles, y compasivos con todos los seres vivientes. Es hora de sentirnos bien con quienes somos, cómo vivimos y lo que comemos.

Y ésta es la mejor parte: ¡Es súper fácil! Con esta guía en tus manos, estarás un paso más cerca de un nuevo tú.

Entonces, deja las dudas a un lado, abre tu corazón y abraza al futuro. Acabas de llegar.

Cordialmente,

*Tus amigos de Misericordia para los animales (MFA)*



1

**re**inventa

**tu rutina.** Con los consejos fáciles de esta guía, estarás un paso más cerca del fantástico y nuevo tú.

2

**re**vitaliza

**tu cuerpo.** Tú eres lo que comes. Una dieta saludable, a base de plantas, puede ser la mejor manera de alimentar tu mente, cuerpo, y alma.

3

**re**escribe

**la perfección.** El vegetarianismo no se trata de ser perfecto. Se trata de hacer lo mejor que se puede para lograr hacer un mundo mejor.

4

**re**descubre

**el sabor.** Prepárate para una aventura fantástica llena de nuevos sabores y platos tentadores.

# Vegetariano

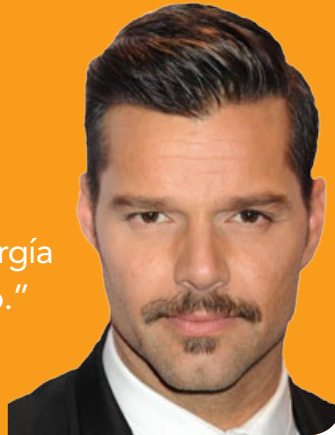
- Persona que sigue una moda divertida y compasiva, evitando comer carne por el daño, la destrucción y la crueldad que conllevan

Lo que dicen las celebridades

## SALUD

"No estoy comiendo nada de carne, y me siento increíble... Mi mente está más clara, duermo mejor, mi energía está donde la necesito."

- Ricky Martin



## BONDAD

"No como nada de carne porque respeto mucho la vida de los animales."

- Juan Gabriel

## ANIMALES

"Fue por ética y por amor a los animales. Me resulta insoportable pensar en la muerte de un animal."

- Martina García



## ESPÍRITU

"Te reto a que lo pruebes y después de 30 días evalúes tu vida y cómo te sientes."

- Vida Guerra



## AMBIENTE

"Al disfrutar de una dieta basada en plantas, puedes prevenir la crueldad contra los animales, mejorar tu salud y proteger nuestro planeta."

- Rodrigo Sánchez

## ÉTICA

"¿Puedes imaginar el terror que un ser vivo debe sentir cuando... [ve que] otros animales... son sacrificados, cuando se puede oler la sangre, cuando se puede oler la muerte?"

Se echa a llorar por completo mi corazón."

- Marco Antonio Regil

# PREPÁRATE PARA CAMBIAR AL MUNDO

---

*Tú tienes mucho poder. Tienes más poder de lo que te habrás imaginado. Sacando a los animales de tu plato, tú estás cambiando el curso de la historia, ayudando a detener el cambio climático y salvando un sinnúmero de vidas, incluyendo la tuya misma. ¡Todo mientras te ves y te sientes fenomenal!*



.....● **¿Sabías qué?**

Las gallinas pueden resolver problemas de matemáticas, compartir información de generación en generación, reconocer hasta 100 otras aves por sus características faciales, y tienen un idioma único.

# COMER CON CUIDADO

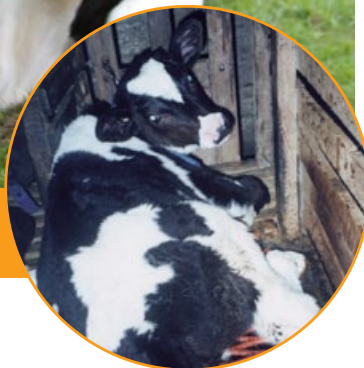
Esto es lo que pasa: La vida de los animales en las granjas industriales modernas no es nada agradable. Olvídate de la imagen del corral idílico que ves en los libros para niños. En términos generales, esos lugares no existen desde que tus abuelos usaron pañales.

Cada día en las granjas industriales actuales, más de cincuenta mil millones de animales son confinados en establos sin ventanas, pequeñas cajas vacías y jaulas de alambre mugrientas. La gran mayoría de estos animales son mutilados sin analgésicos, se les niega el cuidado veterinario y al final son asesinados. Tristemente, casi no cuentan con protección legal. En pocas palabras, sus vidas son un infierno que no desearías ni para tu peor enemigo.

Mientras que la gran mayoría de los animales criados para el consumo humano viven y mueren en la miseria, unos pocos afortunados han escapado de este destino cruel después de ser rescatados por defensores animales. Éstas son sus historias.



Arriba: libre y tomar el sol  
Abajo: la vida en una granja de terneros



Arriba: la vida en una granja industrial  
Abajo: libertad para Hope



## HOPE

Su historia no es nada más ni nada menos que un milagro. La vida de Hope ahora consiste en tomar baños de tierra, posarse en los árboles y charlar con sus amigas en el gallinero. Pero no siempre fue así. Hope fue encontrada en una pila de aves muertas en una granja industrial de huevos. Apenas y seguía viva cuando un joven defensor la rescató. Millones de gallinas como Hope están encarceladas cada año en las modernas granjas industriales de huevos, donde no les permiten disfrutar de casi todo lo que les es natural.

Las gallinas están hacinadas, donde cada ave tiene un espacio más pequeño que un iPad para vivir toda su vida. No pueden extender las alas, andar ni buscar comida. Cuando son bebés, les cortan el pico con una navaja candente. Es un procedimiento extremadamente doloroso y muchas gallinas se mueren de hambre porque hasta comer les causa un dolor insoportable.

Los machos nunca tienen una oportunidad de vivir. Ya que no ponen huevos, son sacrificados poco después de nacer. Algunos son triturados estando aún vivos. Otros mueren gaseados o sofocados.

## DYLAN

Dylan es un chico encantador y despreocupado. Le gusta tomar el sol, comer zanahorias y pasar el tiempo con sus amigos.

Pero la vida de este dulce gigante no siempre fue tan fantástica. Nació en una granja lechera, lo separaron a rastras de su madre después de un día de nacido para venderlo como carne de ternera. Cuando una pareja compasiva hizo los arreglos para rescatarlo, Dylan fue encontrado atado a un poste cubierto con sus propias heces.

En una granja de terneros, Dylan hubiera sido encadenado por el cuello en un corral, apenas más grande que su cuerpo, antes de ser enviado al matadero, a tan solo 16 semanas de edad.

Las vacas lecheras como la madre de Dylan también sufren vidas miserables. Como todos los mamíferos, las vacas producen leche para sus bebés. Para poder seguir produciendo leche, las vacas lecheras son inseminadas artificialmente cada año. Las alojan en compartimentos muy pequeños y casi no tienen espacio para moverse. Después de aproximadamente cuatro años, las venden para ser sacrificadas.

Arriba: la vida como un pollo de engorde  
Abajo: una nueva vida, llena de espacios abiertos



Arriba: una vida de ocio  
Abajo: enjaulada en una granja industrial

## OPHELIA

Ophelia es la mejor amiga del mundo. Te hará compañía cuando comes, se sentará tranquilamente y escuchará todas tus penas, e incluso te acompañará al spa para un buen baño de tierra.

Pero ahora en serio: como nosotros, los pollos forman vínculos estrechos con sus amigos y familias, son curiosos y disfrutan de sus entornos naturales. Pero tristemente los "pollos de engorda" como lo fue Ofelia, están amontonados en establos mugrientos y agobiantes. Son criados tan rápidamente que muchos sufren de defectos de salud como ataques cardíacos y problemas con las piernas que los incapacitan.

¿Qué tan rápido crecen? Imagina un bebé de dos años que pese 160 kilogramos.

## LA VIDA SENSIBLE EN EL MAR

¿Los peces sienten dolor? Claro que sí. La ciencia moderna nos afirma que los peces experimentan dolor de una manera muy parecida a la de los mamíferos. Ellos también sienten placer. De hecho, los peces liberan una hormona que se llama oxitocina, la misma hormona emitida por los humanos cuando se enamoran. Pero la vida en el mar no es sólo acerca de historias de amor. Cada año los barcos de pesca comercial atrapan miles de millones, sí, miles de millones, de peces de una manera muy cruel. Delfines, tortugas y otros animales de vida silvestre marina son atrapados en las redes que miden una milla de largo. Los otros peces para consumo provienen de granjas industriales en donde viven amontonados en sucios criaderos llenos de enfermedades.



## OLIVE

Olive es una señorita valiente y afortunada. Ella salvó su propia vida al escaparse de un matadero de manera audaz y peligrosa.

Las cerdas como Olive son tratadas sin piedad en las granjas industriales. Las mantienen embarazadas y encarceladas dentro de jaulas de gestación metálicas, tan pequeñas que ni siquiera pueden darse la vuelta, acostarse cómodamente ni mostrar ningún comportamiento natural. Esta práctica es tan cruel que muchas cerdas se vuelven locas debido a la falta completa de estímulos. Hora tras hora, día tras día, no tienen más que hacer que morder las barras o golpearse la cabeza contra los lados de las jaulas.

Poco después de nacer, separan a los cerditos de sus madres y sufren mutilaciones sin analgésicos, como cuando les cortan la cola y les arrancan los testículos. Ahora que fue rescatada y llevada a un refugio, Olive tiene una vida placentera. Toma baños de lodo diarios, bueno, se revuelca en el lodo, y pasa el tiempo con sus mejores amigos.

### ¿Es aceptable la carne de animales "bien tratados"?

No. Es posible que se trate un poco mejor al porcentaje extremadamente pequeño de animales criados en granjas pequeñas, pero en realidad aún así muchos de estos animales son separados de sus familias y mutilados sin analgésicos, y y sus muertes son siempre igual: sangrientas, violentas y completamente innecesarias.

### ¿Qué tal los huevos de gallinas "sin jaulas"?

Casi cualquier cosa es mejor que la pesadilla de las granjas comerciales, pero desafortunadamente "sin jaulas" no significa sin crueldad. La verdad es que las gallinas criadas sin jaulas viven hacinadas en establos agobiantes. Les cortan el pico y las matan a todas cuando dejan de producir muchos huevos. Y no te olvides de los machos. Al igual que en los sistemas de granjas industriales, los consideran inútiles y los matan después de nacidos.



# LA SALUD ES UN TESORO

No te equivoques. La salud es un tesoro. Ni las armas, ni las drogas ni los accidentes de tránsito son las principales causas de muerte en nuestro sociedad. Son las enfermedades cardiovasculares: un asesino implacable directamente relacionado con lo que está en nuestro plato.

## ALIGÉRATE

La obesidad no es simplemente una cuestión de vanidad. También está vinculada a algunas de las principales causas de muerte en el mundo, incluida la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, y los derrames cerebrales.

Los estudios científicos han demostrado que los vegetarianos tienen tasas más bajas de obesidad. De hecho, los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos hallaron que las personas que evitan la carne, los productos lácteos y los huevos tienen un índice de masa corporal 20% más bajo que quienes comen carne. En ciertos rangos de edad, esta diferencia equivale a cerca de 13 kg menos de peso que las personas no vegetarianas de estatura similar.

**“Entre más alimentos de origen animal sustituyas por alimentos de origen vegetal, más saludable es probable que seas.”**

- Dr. T. Colin Campbell, experto en nutrición de la Universidad de Cornell



## MI VIDA TRANSFORMADA

### La historia de Carolina

Después de ver un video sobre cómo tratan a los animales, tomé la decisión de hacerme vegetariana. Desde entonces tengo más energía que nunca y estar feliz con mi dieta me ha hecho sentir más feliz conmigo misma. Incluso he podido perder unos kilos extra.

Me alegro mucho de haber hecho este cambio. Comer vegetariano me permite salvar animales con cada bocado. También me siento mejor y más alegre.

Eliminar la carne fue como quitarme un peso de encima, tanto física como mentalmente.



### La historia de Natalia

Hace unos años estaba que no podía más. Pesaba más de 200 kg. Era una diabética tipo 2 fuera de control y tomaba muchos medicamentos. Mi presión arterial y colesterol se dispararon.

Desde que empecé una dieta terapéutica basada en plantas, eliminando todos los productos de origen animal así como las comidas ricas en grasas, he perdido más de 90 kg, ya no tomo 15 medicamentos, ya no tengo neuropatía en las piernas y los pies, y el daño nervioso en mis ojos, causado por el astronómicamente alto nivel de azúcar en la sangre, desapareció. Además, mi esposo ha perdido 45 kg y su salud ha mejorado dramáticamente desde que adoptó una saludable dieta vegetariana.



Adoptar una dieta vegetariana es una excelente manera de prevenir la enfermedad cardíaca. De hecho, un estudio reciente halló que cambiar a una dieta vegetariana podría reducir tus probabilidades de desarrollar enfermedad cardíaca ¡en 32%! Los alimentos de origen animal suelen tener mucho colesterol y grasas saturadas, que son los principales factores en la formación de la placa que obstruye las arterias.

Por el contrario, los alimentos de origen vegetal son bajos en grasas saturadas y no contienen colesterol. ¡Cero! ¡Nada! Además, los agentes más efectivos para reducir el colesterol en la dieta son la fibra soluble, las grasas no saturadas y los fitoquímicos que se encuentran casi exclusivamente en los alimentos de origen vegetal.

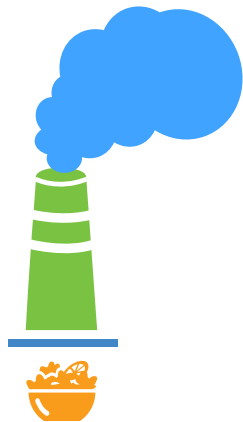
## DESHAZTE DE LA DIABETES

La diabetes tipo 2 es un asunto serio. Puede causar enfermedad cardíaca, derrames, insuficiencia renal y problemas de salud que pueden hacer necesaria una amputación. ¿Qué ayuda a prevenir la diabetes tipo 2? Una saludable dieta vegetariana.

Un estudio que monitoreó las tasas de diabetes de personas que no comen productos de origen animal, encontró que el 62% tenía menor riesgo de desarrollar diabetes que quienes comen carne.

## Comer Verde

Todos queremos ayudar al planeta, pero ¿cómo hacerlo? La respuesta podría estar justo enfrente de nosotros tres veces al día. Al hacernos vegetarianos, podemos ayudar a disminuir el impacto del calentamiento global, la destrucción de las selvas y la contaminación, al mismo tiempo que ahorramos agua y otros recursos valiosos. De hecho, la crianza de animales para el consumo humano produce más emisiones de gases de efecto invernadero que el total de todos los autos, aviones y los otros medios de transporte combinado. ¿Te preocupa el planeta? ¡Puedes protegerlo comiendo verde!



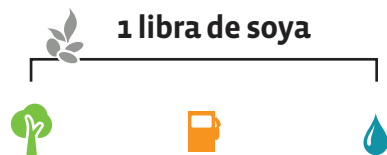
50%

Según el Worldwatch Institute, el 50% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero son causadas por la producción animal.

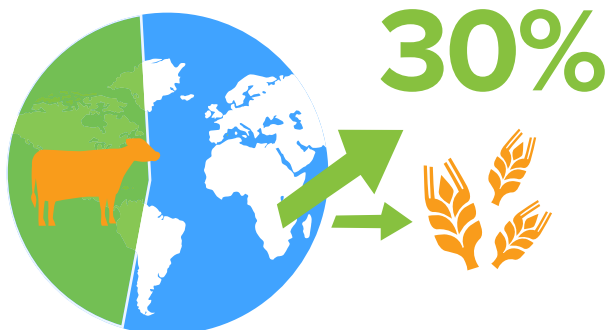


70% de los granos cultivados alimenta a los animales de granja. Imagina cuánta gente podríamos alimentar con esa comida.

Si comparamos la producción de una libra de proteína animal contra la de una libra de proteína de soja: para producir la primera se necesitan aproximadamente 12 veces más la cantidad de tierra, 13 veces más la cantidad de combustibles fósiles y quince veces más la cantidad de agua que para producir la segunda.



Criar animales para consumo humano (incluida la tierra usada para el pastoreo y el cultivo del forraje para alimentar al ganado) actualmente ocupa un asombroso 30% de la superficie terrestre habitable.



# LO BÁSICO

---

Las próximas páginas te enseñarán lo primero que tienes que saber acerca de tu fabulosa y nueva manera de comer.

**¿Sabías?**

.....

Las dietas vegetarianas bien planeadas son saludables y adecuadas nutricionalmente para todas las etapas de la vida, incluyendo la infancia y el embarazo.





Cereales y verduras con almidón  
5 porciones o más

Frutas  
2 porciones o más

Semillas y nueces  
1 a 2 porciones

Frijoles y lentejas  
3 porciones o más

Verduras  
4 porciones o más

Frutas

**¿Qué hacen?** Las frutas son fantásticas para hidratarte y una fuente excelente de fibra, la cual ayuda en la digestión y la prevención de enfermedades cardíacas; también son fuente de potasio, que es importante para el buen funcionamiento de los órganos. Las frutas también son una magnífica fuente de antioxidantes.

**¿Cuánto?** Dos porciones o más al día.

**¿Cuánto es una porción?** 1 fruta mediana fresca o 1 taza de fruta cortada en trozos.

**Las mejores fuentes:** Manzana, naranja, arándano, zarzamora y plátano.

**Consejo:** Comenzar el día con un batido de frutas es una buena manera de cumplir con los requerimientos diarios de fruta.

Verduras

**¿Qué hacen?** Las verduras son prácticamente los alimentos más saludables en el planeta. Proporcionan betacaroteno que tu cuerpo convierte en vitamina A, la cual es importante para la vista y el funcionamiento del sistema inmunitario. Las verduras también proporcionan vitamina C, que crea el colágeno, una proteína que fortalece la piel, las articulaciones y los huesos. También contienen una gran cantidad de fitoquímicos que combaten el cáncer.

**¿Cuánto?** Cuatro porciones o más al día.

**¿Cuánto es una porción?** ½ taza de verduras cocidas, 1 taza de verduras crudas o ½ taza de jugo de verduras.

**Las mejores fuentes:** Col rizada, brócoli, espinaca, lechuga romana, pimientos y col.

**Consejo:** ¡Cómete el arcoíris! Los diferentes y vivos colores de las verduras existen gracias a los miles de fitoquímicos saludables.

Semillas y nueces

**¿Qué hacen?** Las nueces y semillas proporcionan proteína y hierro, al igual que zinc, que sirve para tener un sistema inmunitario saludable. Los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en las nueces, semillas de linaza y de chía, ayudan al buen funcionamiento del cerebro.

**¿Cuánto?** De una a dos porciones al día.

**¿Cuánto es una porción?** ¼ taza de nueces, 2 cucharadas de semillas o 1 cucharada de mantequilla de nueces o semillas.

**Las mejores fuentes:** Semillas de calabaza, mantequilla de maní, pasta de semillas de ajonjolí (tahini), semillas de linaza, nueces y almendras.

**Consejo:** Pon un poco de tahini en el aderezo de tu ensalada para hacerlo cremoso o cómete un puñado de almendras como tentempié.

Frijoles y lentejas

**¿Qué hacen?** Las legumbres y los alimentos a base de soya proporcionan una gran cantidad de proteína, el componente básico de todas las células, que promueve el crecimiento, el mantenimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo. Muchos de estos alimentos también son ricos en calcio, que es esencial para tener huesos fuertes y saludables, y hierro, un componente importante de la hemoglobina, la sustancia en los glóbulos rojos que lleva oxígeno de los pulmones al resto de tu cuerpo.

**¿Cuánto?** Tres porciones o más al día.

**¿Cuánto es una porción?** ½ taza de frijoles cocidos, ½ taza de tofu, ½ taza de tempeh o 1 taza de leche de soya enriquecida.

**Las mejores fuentes:** Frijoles rojos, tofu, tempeh, lentejas y chícharos.

**Consejo:** Asegúrate de comprar tofu enriquecido con calcio para que no sólo recibas una saludable dosis de proteína sino también de calcio.

Cereales y verduras con almidón

**¿Qué hacen?** Los cereales son una gran fuente de fibra y hierro, y también contienen proteína. Son ricos en vitamina B, que es importante para el metabolismo y el funcionamiento del sistema nervioso.

**¿Cuánto?** Cinco porciones o más al día.

**¿Cuánto es una porción?** ½ taza de arroz, pasta o quinua cocidos, 1 camote (batata), 4 cucharadas de cereal listo para comer, 1 rebanada de pan de trigo integral.

**Las mejores fuentes:** Arroz integral, pasta de trigo integral, avena, camote (batata) y ñame.

**Consejo:** Pon un poco de quinua a tu ensalada para agregar más fibra y sabor.



GRASAS

La mejor manera de consumir tu dosis diaria de grasas saludables es a través de alimentos integrales como nueces, semillas, mantequillas de nueces y aguacate. Pon mucha atención a los alimentos ricos en los ácidos grasos omega-3: semillas de linaza, semillas de cáñamo y nueces.

Debes reducir al mínimo (una o dos porciones al día) otras fuentes de grasa como la mayonesa, margarina o aceites vegetales.



VITAMINA D

Es importante para la salud de tus huesos y te protege contra muchas enfermedades, desde el cáncer hasta los trastornos autoinmunes. Tu cuerpo puede sintetizar la vitamina D cuando recibe suficiente sol, pero muchos de nosotros vivimos en climas donde esto no es posible. Asegúrate de consumir cantidades suficientes de alimentos enriquecidos con vitamina D o suplementos.



VITAMINA B12

Esta vitamina es sintetizada por bacterias y sólo se encuentra en los alimentos de origen animal. Las plantas no la contienen. Así que es importante que tomemos suplementos de vitamina B12. La buena noticia es que una gran cantidad de alimentos, como las leches vegetales, muchos cereales y la levadura están enriquecidos con vitamina B12. Aún así, compra un suplemento de vitamina B12 y tómalo con regularidad.

## Algo para cada uno

por Julieanna Hever, MS, RD, CPT

Joven o viejo, atleta olímpico o enemigo del ejercicio, una dieta vegetariana bien planeada le dará a tu cuerpo el combustible que necesita para mantenerse sano.



**Embarazo** - Una dieta vegetariana es apropiada para todas las personas durante toda la vida, incluidas las mujeres embarazadas. Una mujer embarazada necesita estar consciente de subir de peso de manera saludable (un promedio de 11 a 15 kg), al igual que del consumo de nutrientes, ya que

las necesidades nutricionales aumentan en este periodo. Asegúrate de consumir una amplia variedad de alimentos integrales a base de plantas: obtén proteína en los frijoles, lentejas, chícharos, nueces, mantequillas de nueces, semillas y verduras de hoja verde; obtén ácidos grasos omega-3 para el desarrollo del cerebro en semillas de linaza, cáñamo y chía, nueces, productos de soya y verduras de hoja verde; obtén hierro en frijoles, verduras de hoja verde, algas, lentejas y ajonjolí; y obtén vitamina C en frutas, pimientos, brócoli y col rizada.

**Niños** - Uno de los mejores regalos que los padres pueden dar a sus hijos es una dieta variada, a base de plantas, desde el principio de sus vidas. Anima a los niños a comer una selección diversa de frutas, verduras, legumbres, cereales, nueces y semillas (y suplemento de vitamina B12) por medio del ejemplo, proporcionando consistentemente comidas saludables y teniendo muchas opciones deliciosas en casa. El reto más grande es lidiar con las situaciones sociales: la escuela, las fiestas, los eventos deportivos, etc. Asegúrate de estar preparado con anticipación para estas ocasiones.

**Atletas** - Debido a la alta demanda de oxígeno y recuperación que tienen el entrenando y buen rendimiento, los atletas se benefician de una dieta rica en antioxidantes y fitoquímicos. Con suficientes calorías para mantener la energía necesaria y muchas frutas y verduras de colores vivos, una dieta vegetariana es ideal para los atletas.

# CONOCE TUS MEJORES Y FABULOSAS COMIDAS

---

Es hora de dejar atrás esas horribles comidas de origen animal y reemplazarlas con una lista de fantásticos productos verdes. Desde súper-comidas repletas de vitaminas, antioxidantes y nutrientes, hasta deliciosas carnes vegetales y alternativas a los lácteos, descubrirás que es facilísimo cambiar tus viejas comidas por unas nuevas y más saludables.



TU  
— GRANDIOSA —  
**NEVERA**  
VEGETARIANA

# SUPERALIMENTOS

¡Prepárate para descubrir algunos de los alimentos más ricos en nutrientes en el planeta! Estos alimentos pueden aumentar tu energía, mantenerte en forma e incluso ayudar a prevenir el cáncer.

## Semillas de linaza:

Repletas de ácidos grasos omega-3 y antioxidantes. Incorpora las semillas de linaza molidas en comidas horneadas y batidos o agrégalas a tus ensaladas.



**Col rizada:** Este vegetal está lleno de vitaminas, calcio y fitonutrientes que combaten el cáncer. Cruda o cocida, la col rizada te mantendrá fuerte y supersaludable.



**Lentejas:** Superfuente de proteína. Las lentejas ayudan a reducir el colesterol y están repletas de fibra y vitamina B1. Úsalas para espesar las sopas o para preparar un fantástico pastel de carne vegetal.

**Almendras:** Llenas de vitaminas, grasas saludables y fibra, las almendras son un tentempié perfecto. Licúalas con avena, muélelas y agrégalas a los postres, o simplemente cómetelas enteras.



**Quinua:** Una fantástica fuente de proteína, fibra, hierro y calcio, sin gluten. Prepara la quinua como el arroz: 1 taza de quinua con 1 ½ tazas de agua, cuando hierva la pones a fuego lento hasta que se absorba toda el agua ¡y listo!



**Aguacate:** Rico en grasas saludables, con más potasio que los plátanos y repleto de vitaminas y minerales. Agrega trozos de aguacate a los burritos de frijoles y los emparedados.

**Remolacha:** Llena de nitratos que podrían mejorar tu rendimiento atlético. Agrega remolachas a tus ensaladas frescas.





**Camote (Batata):** Una raíz rica en almidón, carbohidratos complejos, y beta-caroteno. Cocina los camotes al vapor para crear un platillo acompañante rápido y fácil, u hornéalos con otras verduras de temporada.



**Arándanos:** Ricos en antioxidantes, vitaminas y minerales, los arándanos podrían mejorar tu memoria. Agrega un puñado de arándanos a tu batido de la mañana o simplemente disfrútalos como tentempié.



**Ajo:** El ajo tiene increíbles beneficios para la salud. Contiene alicina, un compuesto orgánico conocido por luchar contra las infecciones. Los estudios también demuestran que comer ajo regularmente puede disminuir tu probabilidad de desarrollar ciertos tipos de cáncer.



#### **Champiñones:**

Podrían tener efectos antiinflamatorios, anti-cáncer y estimulantes del sistema inmunitario. Usa unos portobellos y úsalos para rellenar un delicioso burrito de vegetales.

## ¿PERO QUÉ ES TODA ESA COMIDA?



**Levadura de cerveza.** Sí, ya sabemos que el nombre es horrible, pero honestamente este condimento con sabor a nueces es delicioso. Úsalo para preparar salsas de queso sin productos lácteos y espolvoréalo sobre tus botanas. Puedes encontrar esta levadura en la sección de comida a granel en tu tienda naturista.



**Tofu.** Es un sustituto versátil, elaborado a base de soja, para reemplazar la carne y los huevos. Hay varios estilos. Es una fuente rica en proteína, contiene poca grasa y es un buen complemento para cualquier dieta saludable. Puedes encontrar el tofu en la sección refrigerada de tu tienda favorita.



**Tempeh.** Se parece al tofu pero con una textura más apetitosa. Es perfecto como sustituto en las recetas con mucha carne. Puedes encontrar el tempeh en la sección refrigerada de cualquier tienda naturista y supermercados.



**Seitán (Gluten).** Se elabora a base de trigo y, cuando lo cocinas, tiene una textura muy parecida a la de la carne. Está repleto de proteína y lo puedes usar en lugar de carne o pollo. Busca el seitán en la sección refrigerada de tu tienda naturista o busca recetas por Internet para hacerlo en casa.

# CÁMBIALO & BÓTALO

Una de las mejores cosas de tu nuevo y compasivo estilo de vida es la abundancia de opciones a base de plantas que tienen tanto sabor como tus antiguos platillos favoritos. Hemos creado una corta lista de algunas de las mejores opciones, pero no te limites. ¡Hay muchas más! ¡No tengas miedo de probar diferentes sabores y variedades para encontrar lo que más te gusta!



84%  
MENOS  
GRASA

## Hamburguesas

Las diferentes hamburguesas sin carne ofrecen algo para todos. Los amantes de las verduras pueden deleitarse con hamburguesas hechas de granos, cereales y vegetales. ¡Saben increíble!

**SUPERDATO:** Hasta 84% menos grasa que las hamburguesas de carne de res y sin colesterol.



## Perros calientes y salchichas

Desde salchichas de diversos tipos hasta chorizo, los vegetarianos pueden disfrutar de los mismos sabores y sin crueldad.

**SUPERDATO:** Muchos son bajos en grasa, bajos en calorías y altos en proteína. ¡Y no están hechos de desechos de animales!



## Pollo y pavo

Prueba la gran variedad de dedos crujientes y productos asados sin pollo ni pavo.

**SUPERDATO:** Tienen el mismo sabor sin la horrible tortura de las granjas industriales.

SIN  
LACTOSA



SIN  
COLESTEROL

## Cortes fríos

Perfectos para hacer un emparedado rápido y ahora vienen en una variedad de sabores como pavo, jamón, salami y boloñesa.

**SUPERDATO:** Sin nitratos, colesterol ni crueldad.

## Yogur

No es necesario tener una vaca. Los yogures sin lácteos son deliciosos y están llenos de saludables cultivos probióticos. Escoge entre los estilos tradicional y griego. ¡Hay muchos sabores deliciosos!

**SUPERDATO:** Contiene cultivos probióticos saludables, al igual que los yogures a base de leche, pero sin los ingredientes alergénicos comunes como la lactosa o la caseína.



## Leche

Olvídate de la leche de vaca. Las leches sin lácteos hechas de soya, arroz o almendras están llenas de sabor y nutrición. Vienen enriquecidas con nutrientes y en varios sabores: natural, vainilla dulce, chocolate y fresa.

**SUPERDATO:** La leche de almendra contiene 50% más calcio que la leche de vaca y una gran variedad de vitaminas y minerales que la leche de vaca no contiene.

50% MAS  
CALCIO



## Queso crema y crema agria

Prueba el queso crema sin lácteos en tu emparedado o una cucharada de crema agria vegetal en tu burrito y descubre lo sabrosas que son estas versiones sin crueldad. El queso crema marca Tofutti también es increíble en la tarta de queso sin lácteos. ¡Mmm!

**SUPERDATO:** Sin lactosa ni colesterol y más bajos en oxalatos, sustancias que promueven cálculos renales.



## Queso

Adereza tus pizzas, hamburguesas y pastas con la variedad cada vez más amplia de quesos sin lácteos que se derriten y se estiran como los que consumías antes. Disponible en cheddar, pimienta, mozzarella y havarti con jalapeño y ajo.

**SUPERDATO:** Sin colesterol, grasas trans ni conservantes.



## Mayonesa

Es igualmente sabrosa y más saludable que la versión a base de productos animales. La mayonesa vegetal es deliciosa en los emparedados y perfecta para hacer aderezos cremosos.

**SUPERDATO:** Sin conservantes, colesterol ni grasas de origen animal.



## Helado

¡Cae en la tentación! El helado sin lácteos, hecho de leche de soya o coco, es delicioso y cremoso, y viene en diferentes sabores: chocolate con mantequilla de maní, menta con chispas de chocolate y nueces.

**SUPERDATO:** Puedes disfrutar de un rico helado y sin crueldad.



## Mantequilla

No creerás que no es mantequilla. De veras, no lo creerás. Usa las mantequillas sin lácteos para cocinar, hornear o untar.

**SUPERDATO:** Sin colesterol ni grasas trans.

SIN  
GRASAS  
TRANS

*RÁPIDO. FÁCIL. BARATO.*

¡BAM!

PREPARA UN PLATILLO

---

¡Que no cunda el pánico! No necesitas ser un experto chef para crear succulentos platillos vegetarianos. Siguiendo unos pasos sencillos y usando ingredientes fáciles de conseguir, podrás preparar comidas que harán que tus amigos quieran repetir.



**Ponle cebolla**

Usa una cebolla morada cruda o saltea ligeramente una cebolla blanca para darle más sabor.



**Agrégle algo verde**

La lechuga crujiente agrega textura y vitaminas. Prueba también col encurtida (chucrut), repollo y hojas verdes tiernas.



**Ponle sabor**

Además de salsa de tomate, prueba salsa BBQ, mayonesa vegana y mostaza picante.



## Mega ensalada

Experimenta con diferentes aderezos como tipo italiano, vinagreta balsámica, y aceite con vinagre.

Prueba cacahuates (mani), nueces, y almendras.

Para darle un toque sabroso, ponle unas semillas de granada, sésamo o linaza.

Vuélvete creativo usando verduras de temporada. Agrega jícama, brócoli o rábanos.

Los frijoles agregan consistencia, textura, sabor, y proteína.



## Verduras salteadas

Para agregar más sabor, usa chile o salsa picante.

Añade ajo, pimientos, brócoli, espinaca, cebolla y especias.

Agrega tofu o garbanzos para aumentar la proteína.



## Burrito

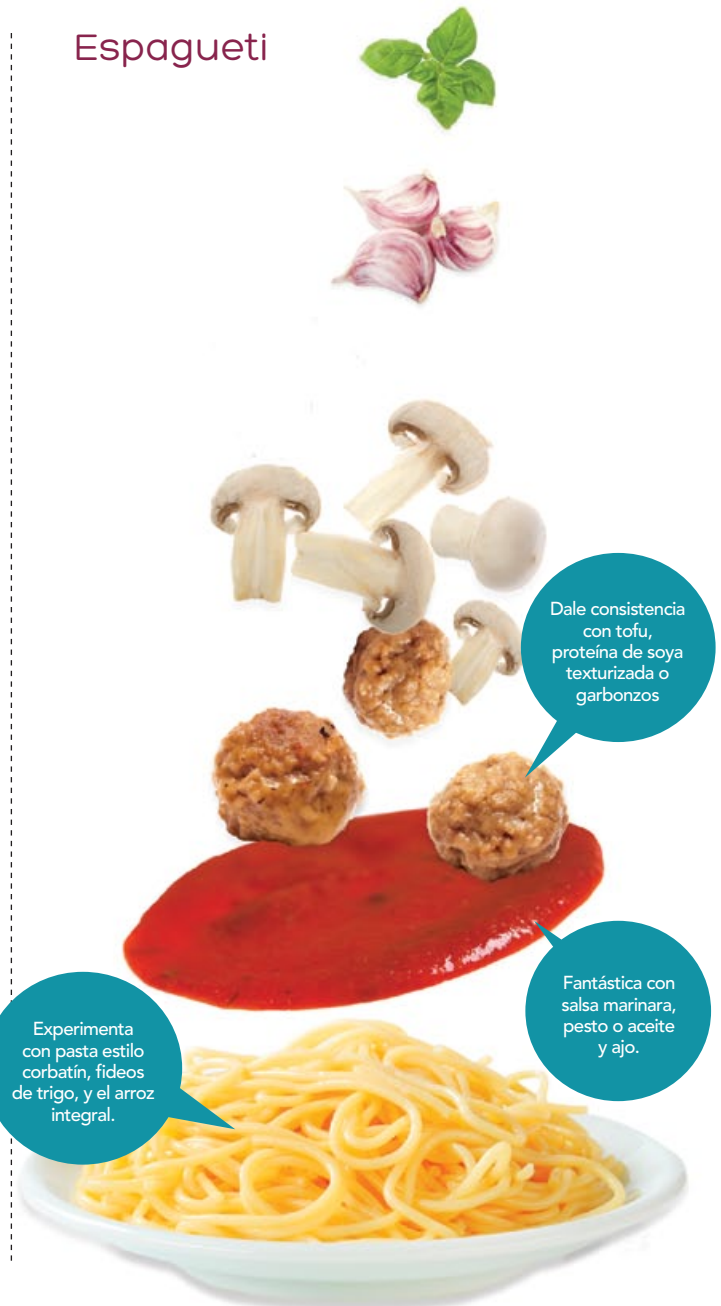


¡Ármalo! Ponle chiles a la salsa fresca para que pique un poco.

El aguacate, la cebolla salteada, el maíz, y verduras a la parrilla son fantásticos en los burritos.

¡Mézlalo! Agrégale frijoles, frijoles pintos, tofu o proteína de soya texturizada

## Espagueti



Dale consistencia con tofu, proteína de soya texturizada o garbanzos

Fantástica con salsa marinara, pesto o aceite y ajo.

Experimenta con pasta estilo corbatín, fideos de trigo, y el arroz integral.



## ASUNTOS FAMILIARES

¿Vives con una familia que come carne? ¡No te preocupes! ¡Hemos pasado por lo mismo! A continuación encontrarás unos consejos para lograr la armonía familiar a la vez que mantenerte libre de crueldad.

**No los presiones para que cambien:** Nadie quiere ser juzgado ni que le digan qué hacer. Si quieren aprender más, te preguntarán. Este método casual no sólo sirve para que todos sean felices sino para que, con el tiempo, tu familia esté más dispuesta a cambiar su dieta.

**Hazlo fácil:** Haz que tu nueva dieta sea lo más fácil posible para quien cocina en tu casa. Ofrece tu ayuda para cocinar. Para que las comidas sean más fáciles, simplemente reemplaza los productos derivados de animales, como hamburguesas y pollo, por hamburguesas vegetales y pollo vegano, por ejemplo. Así, no será necesario hacer dos comidas diferentes.

**Escúchalos:** Dale importancia a lo que es importante para tu familia. Si se preocupan por tu salud o el costo de la comida, hazles saber que entiendes su preocupación. Comparte lo que has aprendido en esta página Web sobre cómo comer cuidando el presupuesto y la nutrición adecuada.

## Bocadillo de hummus



Resalta el sabor con salsa picante o aderezo para ensaladas, o endúlzalo con uvas pasas o grosellas.

¡Más verduras! Prueba pepino, col rizada, cebolla, pimientos ¡y más!



El hummus viene en una variedad de sabores: hierbas, ajo, jalapeño ¡y más!



## Pizza vegetal



Agréglele piña, espinacas, ají amarillo o pepperoni vegetal. ¡El cielo es el límite!



¿No tienes queso vegano? La pizza también es fantástica sin queso.



Para darle más sabor, usa salsa marinara.



Kathy Freston

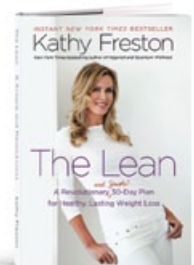
## Cuestiones sociales sobre el vegetarianismo

Como fuera de casa todo el tiempo. Así que he tenido que aprender a navegar en un mundo en el que se come carne y respetar a la vez mi gran amor por la comida vegana. Éstas son algunas de las situaciones que me pasan y mi manera habitual de manejarlas.

**Cenas:** Llamo a los anfitriones con anticipación para decirles que soy vegana. "¿Qué tal si llevo un plato o dos para que no se tengan que preocupar por mí?" De esta manera, no les causa estrés y pueden probar la comida que me encanta. También les traigo un regalo como un helado sin lácteos o trufas de chocolate veganas, así todos los invitados verán que los veganos también tenemos debilidades.

**Fiestas de cumpleaños:** Llevo panquecitos o galletas veganas, o unas barras de chocolate para compartir.

**Eventos familiares:** Sirvo los platos tradicionales con los que crecí para que nadie sienta que se pierde de algo: pollo vegano y puré de patatas sin lácteos, pizza con queso de soja y salchichas veganas, chili con frijoles negros y tacos con proteína vegana en lugar de carne.





## Batido

Usa leche de soya, arroz o almendra. Para crear un batido dulce, agrega jugo de naranja o de piña.

Prueba las frutas congeladas: cuestan menos, se conservan más tiempo y enfrían el batido.

Los plátanos maduros agregan una textura cremosa y suave

Vierte estos ingredientes en una buena licuadora y agrega semillas de linaza o proteína en polvo para hacerlo más nutritivo.

## Secretos para ser un genio en la cocina

¡Equípate! Estas son las herramientas que debes tener en la cocina: colador, tazas y cucharas medidoras, cuchillo de buena calidad, tabla para cortar, licuadora, tenazas.

**Consejos para cortar:** Para que tus alimentos se cocinen rápida y uniformemente, corta siempre las verduras en trozos uniformes del tamaño de un bocado. Para evitar que la cebolla se separe mientras la cortas, no le quites la raíz. Recuerda: usa siempre un cuchillo afilado y ten cuidado con tus dedos.

**Cómo cortar una cebolla:**



**Cómo cortar un aguacate:**



**Hervir verduras:** Cocina los vegetales verdes en muy poca agua y lo más rápidamente posible para conservar sus vitaminas y minerales esenciales.

**Saltear en agua / Aceites para temperaturas altas:** Saltea las verduras con aceite de canola para que se cocinen uniformemente. Usa agua en lugar de aceite si quieres saltear las verduras sin grasa. Y no pongas demasiadas verduras en la sartén a la vez. Si lo haces, tus verduras no se cocinarán apropiadamente.

**Sazonar / Marinar:** Pon una pizca de sal de ajo a cualquier verdura cocida al vapor para darle un gran sabor. Marina el tempeh o el tofu con vinagre balsámico antes de asarlo para darle un sabor mediterráneo. Lograrás este efecto si marinas los alimentos durante una hora o dos. ¡Y no tengas miedo de experimentar con las especias! Desde el chipotle picante hasta el sabroso curry, las especias pueden transformar casi cualquier platillo desabrido en uno increíble.

**Consejos para hornear:** ¡Hornear es una ciencia! Sigue las instrucciones al pie de la letra para hacer galletas perfectas y tartas y pastelillos superesponjosos. Para consejos sobre cómo hornear sin huevos, consulta la página 28.

# VAMOS A COCINAR

---

¿Tienes ganas de mejorar tu juego en la cocina?  
Prueba estas deliciosas recetas sin carne que  
impresionarán a tus familiares y amigos.



## Pasta a la albahaca

### Ingredientes

200 gr de pasta integral  
 3 dientes de ajo grandes  
 200 ml de aceite de oliva  
 1 puñado de nueces  
 1 taza de albahaca fresca  
 1 cucharadita de sal marina



**hazte**  
**Vegetariano**

Cocina la pasta en 3 litros de agua hirviendo durante 10 minutos, con una pizca de sal y un chorrito aceite. Revuelve eventualmente.

Licúa la albahaca con los ajos, las nueces, la sal y el aceite de oliva. Cuela la pasta y agrega el licuado de albahaca.

*Receta cortesía de Hazte Vegetariano*



Pozole vegetariano

*Ingredientes*

- 2 kg de maíz pozolero precocido
- 1/2 kg de frijol remojado
- 2 cabezas de ajo
- 2 chiles anchos
- 2 chiles güeros sin el rabo
- 4 chiles guajillos
- 1/2 manojo de cilantro
- 3 kg de gluten en trocitos
- 1 cebolla mediana cortada en 4 partes
- Sal al gusto
- Consomé vegetal en polvo al gusto

Llena de agua una olla vaporera hasta la mitad y ponla a hervir. Cuando hierva, agrega el maíz y el frijol.

Cocina los chiles y licúalos con los ajos y la cebolla. Vierte los chiles licuados en la olla vaporera. Agrega el cilantro y deja cocer el maíz hasta que casi reviente.

Agrega el gluten. Cuando reviente el maíz, agrega el consomé vegetal en polvo y la sal.

Deja hervir unos minutos más.

*Receta cortesía de Cocina y Comparte*



Quesadillas

*Ingredientes*

- 1/2 kg de tortilla
- 1 kg de champiñones en rodajas
- 1 elote hervido
- Flor de calabaza
- Pimiento morrón
- Lechuga
- Salsa al gusto
- Tofu sofrito en trocitos (opcional)
- Aceite de oliva o vegetal (opcional)

Vierte en una sartén los champiñones y el elote, sin agregar aceite ni agua, y cocina hasta obtener la textura deseada.

En otra sartén, asa el pimiento morrón.

Pon la flor de calabaza dentro de la tortilla y ásalas. Para dorar la tortilla, agrega un poquito de aceite vegetal o de oliva. Retira del fuego.

Agrega cuidadosamente los champiñones, el elote, el tofu, el pimiento morrón, la lechuga, y la salsa al gusto.

*Receta cortesía de Hazte Vegetariano*

**COCINAR SIN HUEVOS**

¿Galletas? ¿Panecillos? ¿Pasteles? ¿No tienes huevos? No hay problema. Cuando hornees, prueba estas opciones saludables en lugar de un huevo.



1/2 plátano en puré



1/4 taza de puré de manzana



+



1 cucharada de vinagre + 1 cucharadita de bicarbonato



Paella primaveral

**Ingredientes**

- 1 taza arroz integral remojado durante 3 horas
- 2 ½ tazas de agua
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 berenjena pequeña en cuadritos
- 1 calabacín en cuadritos
- 1 pimiento morrón en cuadritos
- 2 dientes de ajo
- 250 gr de tomate
- ½ taza de ejotes en julianas
- 1 zanahoria grande en rodajas
- ½ taza de arvejas
- Salsa de soya al gusto
- Perejil al gusto
- Sal a gusto

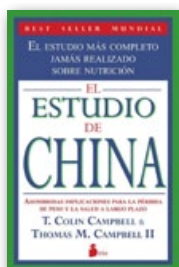
Vierte el aceite en la paellera. Cuando esté caliente, agrega la cebolla, los ejotes, el morrón, el calabacín, la zanahoria, la berenjena, y los ajos. Sofríe durante unos 15 minutos. Si es necesario, agrega un poco más de aceite.

Añade los tomates y las arvejas. Agrega el agua poco a poco y la salsa de soya, y deja cocinar 7 minutos más.

Agrega el arroz, revuelve bien y cocina aproximadamente 25 minutos. Decora con el perejil.

Receta cortesía de Hazte Vegetariano

¿DUSFRUTASTE DE ESTAS RECETAS? ¡PRUEBA ESTOS LIBROS!



¡Prueba este plan de comidas!

En la mañana > Al mediodía > En la noche

LUN



Hotcakes



Pozole



Tamales

MAR



Chilaquiles



Pasta a la albahaca



Hamburguesa vegetariana

MIE



Batido de frutas



Enmoladas



Arroz con frijoles

JUE



Burrito con frijoles



Sopa de lentejas



Pasta con verduras

VIE



Tofu revuelto



Enchiladas



Brochetas

SAB



Waffles de manzanas



Ensalada



Paella primaveral

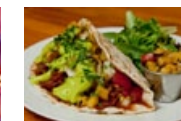
DOM



Enfrijoladas



Quesadillas



Tacos

# VIAJE VEGETARIANO

¿Planeando un viaje? ¿Haces un recorrido de lujo por todo el continente? Aquí tienes unos consejos para mantener tu brillo vegano cuando estés de viaje.

## No necesitas reservaciones

Hoy en día, la mayoría de los restaurantes tienen opciones vegetarianas. Si estás de prisa, prueba estas cadenas populares:



Ordena el Fresco Bean Burrito o el Seven Layer Burrito sin queso ni crema agria. Además, los Cinnamon Twists se hacen a base de plantas. También puedes sustituir frijoles por carne, pedir un plato sin queso ni crema agria y agregar papas para crear tus propias opciones veganas.



Haz un Veggie Sub repleto de todas las verduras y condimentado con mostaza picosa. Y cuando esté de temporada, agrega aguacate para que sea aún más abundante. Y prueba la sopa Minestrone. ¡Es deliciosa!



Disfruta el Vegetarian Bowl o el Burrito con guacamole y frijoles negros. Agrega la salsa picante que más te guste, lechuga, pimiento y cebolla a la parrilla, o maíz.



Prueba la Veggie Burger sin queso ni mantequilla o pide la Garden Salad con aderezo Light Italian. Además, es fácil hacer una versión vegetariana del Fit Fare Veggie Skillet. Simplemente pide que no agreguen las claras de huevo.



Pide el Mediterranean Veggie Sandwich sin queso feta, o la Black Bean Soup o Vegetable Soup sin pesto.

## Ve preparado

Si planeas un viaje en carretera, es buena idea llevar botanas o un sándwich (nadie se cansa de la crema de cacahuete con mermelada).



Las Clif Bars, Larabars y Luna Bars están disponibles en muchos lugares y casi siempre están libres de productos lácteos y huevos. También puedes hacer tu propia mezcla de frutos secos, pretzels, nueces y fruta fresca, como manzana y plátano.

Si no tuviste tiempo para empacar algo de comer, ¡que no cunda el pánico! La mayoría de estas opciones están disponibles en las gasolineras o los aeropuertos.

**CONSEJO:** Si te invitan a un restaurante que no conoces, investiga el menú en Internet. Si no hay nada vegetariano en el menú, llama antes de ir y pregunta si el cocinero te puede preparar algo. A la mayoría de los restaurantes les encanta ayudar.

Descarga y explora la aplicación [Vegan Express](#) en iTunes para acceder a una larga lista de comida vegetariana que puedes encontrar en el camino.

# COMIDAS VEGETARIANAS ALREDEDOR DEL MUNDO

Cuando salgas a comer, los restaurantes étnicos puede llegar a ser un tesoro de delicias vegetarianas. Desde el Taj Mahal a la Gran Muralla, echa un vistazo a nuestras mejores opciones para la cocina internacional. Visita [VegGuide.org](http://VegGuide.org) para encontrar un restaurante en tu área.



Has dado el primer paso hacia un nuevo, más saludable y compasivo tú. ¡Estás a punto de emprender un viaje divertido y lleno de emociones! Recuerda que se trata de progreso, no perfección. Si cometes un error, no gastes tiempo lamentándote. Simplemente, continúa donde te quedaste y recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes. Cada paso que tomas, sin importar qué tan grande o pequeño, es siempre un paso en la dirección correcta. Eres una fuente de bondad, paz y compasión. **¡Ahora prepárate y cambia el mundo!**

# ¡BRAVO!

MERCY FOR



ANIMALS

MISERICORDIA PARA  
LOS ANIMALES

## ESCOGIENDO LA COMPASIÓN

Misericordia para los animales (MFA) es una organización internacional, sin fines de lucro, dedicada a prevenir la crueldad hacia los animales de granja y promover decisiones compasivas por medio de la educación, acciones legales, investigaciones encubiertas, y divulgación corporativa.

Únete a nosotros en [MercyForAnimals.org](http://MercyForAnimals.org).

