



# KIT DE INICIO



ACCIÓN

# VEGANA



ACUERDO  
**BASAJO**  
EN PLANTAS



YO APOYO  
ACUERDO  
BASADO  
EN PLANTAS

**COME PLANTAS · PLANTA ÁRBOLES**  
[acuerdobasadoenplantas.org](http://acuerdobasadoenplantas.org)



La información de este kit pretende ser una descripción general útil, pero no puede cubrir todos los temas de nutrición vegana. Para asegurarse de que tu dieta cumpla con todos los nutrientes que tu cuerpo y mente necesitan, consulta a un profesional de la nutrición con experiencia en dietas veganas.



Lucha contra la crisis climática con tu tenedor



Vive más tiempo  
Vive más saludable  
Vive más amable



Vive tus valores:  
salva animales con cada bocado

# UNA DIETA VEGANA ES SEGURA PARA TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA



**EMBARAZO**



**LACTANCIA**



**NIÑEZ**



**ADOLESCENCIA**



**PARA ATLETAS**

Lo asegura la: (AND) Academia de Nutrición y Dietética; (PCRM) Comité de Médicos por la Medicina Responsable; (CDA) Asociación Canadiense de Dietistas; (AEDN) Asociación Española de Dietistas Nutricionistas; (ONU) Organización de las Naciones Unidas; (NSNZ) Asociación Dietética de Nueva Zelanda; (OMS) Organización Mundial de la Salud; (AICR) Instituto Americano para la Investigación del Cáncer; (AAP) Academia Estadounidense de Pediatría; (BDA) Asociación Dietética Británica, (SAN) Sociedad Argentina de Nutrición y muchas más.

# APRENDE LOS ALIMENTOS Y CANTIDADES DIARIAS



fuelle @theshreddedvegan

## NÚMERO DE PORCIONES

(1 PORCIÓN = MEDIA TAZA)

### HAY MUCHAS RAZONES PARA SER VEGANO

- Los animales sienten miedo y dolor
- A los animales les gustaría ser libres y no explotados
- Si está mal comer un perro, está mal comer un pollo
- Las enfermedades cardíacas (nuestra principal causa de muerte) se pueden prevenir con una dieta basada en plantas
- Se reduce el riesgo de cáncer (nuestro asesino número dos)
- Los veganos viven más sanos y por más tiempo
- Beber leche significa beber pus
- Comer carne significa comer desechos
- La carne es peor para el calentamiento global que los automóviles
- Los animales considerados de granja utilizan más del 70% del agua consumida a nivel global
- El grano utilizado para alimentar a los animales de granja podría alimentar a los hambrientos del mundo



# PLANEA TU SEMANA

SAZONA CON HIERBAS  
Y HOJAS VERDES TUS  
ALIMENTOS

## DESAYUNO

## COMIDA

## SNACKS

## CENA

LUNES

Pan tostado integral + hummus y tomates cherry

Sopa de lentejas y calabaza + semillas de girasol tostadas

Yogurt de soya con moras y semillas

Pizza Vegana

MARTES

Bowl de fruta cortada + mantequilla de maní o almendra

Medallones de lentejas + papa y calabaza al horno

Manzana en rebanadas con mantequilla de nueces

Falafel: con hummus, pita, y ensalada de pepino con jitomate

MIÉRCOLES

Avena cocida con leche vegetal + frutas y nueces

Ensalada: hojas verdes + un tipo de grano + una fuente de proteína + tres vegetales + aderezo de semillas o nueces

Mandarinas ó naranjas

Sopa de fideos con cubos de Tofu

JUEVES

Hot cakes de avena y cocoa + crema de cacahuates y fresa

Tofu empanizado + ensalada de papa y frijoles

2 panes de arroz o avena con 1/2 aguacate

Curry de tomate y lenteja con arroz

VIERNES

Trufas de dátiles, almendras y coco + manzanas

Calabacitas rellenas con quinoa y lentejas

1 plátano

Cuscús, verduras asadas y garbanzos, servido con salsa de soja y salsa tahini

SÁBADO

Galletas de avena, frijoles negros y cocoa + durazno

Rollos veganos con salchicha, ensalda de hojas mixtas con frijoles y hummus

1 Puñado de nueces

Croquetas de mijo y berenjena + ensalada de tomate, remolacha y lentejas

DOMINGO

Smoothie de tofu, leche vegetal y fresas+ puño de frutos secos

Filete de seitan con camotes fritos

Dátiles rellenos con cacahuates o crema de maní

Fideos salteados con verduras y soja texturizada

# LISTA DE COMPRAS VEGANA

## VEGETALES

Espinacas Baby  
Kale  
Pimientos  
Hongos Cremini  
Espárragos  
Cebolla  
Cebolla Amarilla

Jitomates  
Brócoli  
Coliflor  
Chícharos  
Maíz  
Habas  
Zanahorias

## PROTEÍNA/ LEGUMBRES

Garbanzos  
Lentejas  
Frijoles  
Tofu

Tempeh  
Proteína en polvo  
Carnes vegetales  
Semillas de calabaza

## GRANOS ENTEROS

Arroz integral  
Pasta integral  
Pan de grano  
Quinoa

Avena  
Tortillas  
Galletas de arroz  
Harina integral

## LÍQUIDOS/ CONDIMENTOS

Leche Avena/  
Almendra/Soya  
Hummus  
Salsa Picante

Caldo de Vegetales  
Vinagre/Salsa Soya  
Levadura Nutricional

## FRUTA

Fresas  
Plátanos  
Mora Azul  
Zarzamoras  
Manzanas  
Naranjas  
Yaca  
Limones  
Mango  
Piña

## GRASAS

Aguacate  
Leche de coco  
Almedras  
Nueces  
Crema de maní  
Semillas Hemp  
Tahini  
Olivos



# 9 ERRORES A EVITAR AL TRANSICIONAR



Asumir que todos los productos aptos para veganos, son saludables.



Comer muy pocas calorías.



No comer los suficientes alimentos naturales.



Comer demasiados carbohidratos refinados.



No comer suficientes alimentos ricos en calcio.



Olvidarnos del hierro y no consumir suficiente agua.



No obtener suficientes ácidos grasos omega-3

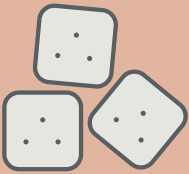


No comer suficientes alimentos ricos en proteína.

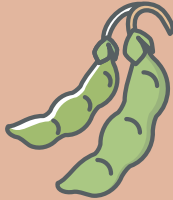


Desestimar la importancia de planear nuestras comidas.

# DÓNDE OBTENER PROTEÍNA



**TOFU**



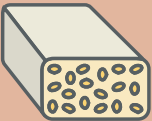
**FRIJOL DE SOYA**



**AVENA**



**HABAS**



**TEMPEH**



**ALUBIAS**



**LENTEJAS**



**JUDÍAS**



**GUISANTES**



**SEITÁN**



**FRIJOL NEGRO**



**GARBANZOS**



Fuente: [theconsciousplantkitchen.com](https://theconsciousplantkitchen.com)

Reemplazar la proteína animal con proteína de origen vegetal reduce el riesgo de muerte por cáncer y enfermedades del corazón. También brinda beneficios para la salud a largo plazo, que incluyen mejoras en el peso, la presión arterial, la resistencia a la insulina y la fuerza muscular.

# DÓNDE OBTENER CALCIO



**NUEZ DE BRASIL**



**ALMENDRAS**



**AGUACATE**



**ESPINACA**



**REPOLLO**



**AJONJOLÍ**



**COL CHINA**



**KALE**



**EJOTES**



**BRÓCOLI**



**SEMILLAS DE  
CALABAZA**



**CHÍA**

Si bien los lácteos contienen calcio, éste va acompañado de proteínas animales, lo que tiende a debilitar el calcio de los huesos. También están llenos de factores de crecimiento animal, medicamentos y contaminantes ocasionales, y gran cantidad de grasas saturadas y colesterol que contribuyen a enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y Alzheimer. Estudios también han relacionado los productos lácteos con un mayor riesgo de cáncer de mama, ovario y próstata. Las fuentes más saludables de calcio son: ¡vegetales de hojas verdes y legumbres!

# ACERCA DEL HIERRO



**KALE**



**HIGOS**



**ESPINACA**



**ALMENDRAS**



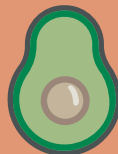
**GUISANTES**



**SEMILLAS DE  
CALABAZA**



**JITOMATES**



**AGUACATE**



**BRÓCOLI**



**PLÁTANOS**



**COL CHINA**



**CHÍA**

## FORMAS DE AUMENTAR SU ABSORCIÓN:

- Activar (remojarse), germinar, fermentar
- Servir los alimentos ricos en hierro con una fuente de vitamina C
- Mantener las infusiones 1 o 2 horas alejadas de alimentos ricos en hierro (antes y después de)
- No acompañar alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en calcio



# FUENTES DE VITAMINA C



KALE



PIÑA



FRESA



BROCOLI



KIWI



LIMA

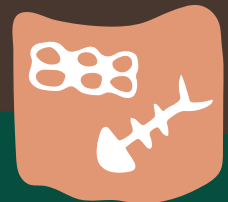


NARANJA



PIMIENTOS

Fuente: ifocushealth.com



## ¿HAY ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 VEGETALES?

¡Sí! ¡La linaza, el aceite de linaza, las nueces, las semillas de cáñamo (Hemp), la verdolaga y el omega-3-DHA vegano son perfectos para el corazón, cerebro, piel y articulaciones saludables!

Fuente: peta.org

# ¿NECESITO SUPLEMENTARME?

¡Sí!

## VITAMINA B12

La vitamina B12 es necesaria para la salud del tejido nervioso, la función cerebral y la producción de glóbulos rojos. Su consumo es clave en una dieta vegana para evitar graves consecuencias. Debes consultar a un profesional de la salud especializado para determinar la dosis correcta.

## YODO

El yodo es esencial porque se necesita para producir hormonas tiroideas, que controlan el metabolismo del cuerpo y también se utilizan para el desarrollo adecuado del cerebro y huesos. En una dieta vegana, las dos fuentes principales son sal yodada y las algas. La fuente más confiable de yodo es la sal yodada, pero algunas personas deberían limitar su consumo; en ese caso, consulte a un médico y satisfaga sus necesidades con un suplemento.

## VITAMINA D

Aquellos que no pueden obtener suficiente vitamina D de los alimentos fortificados y la luz del sol deberían considerar tomar un suplemento vegano diario de vitamina D3. Para mejorar la absorción, se recomienda tomar este suplemento con una comida rica en grasas (aguacates, nueces y semillas).

**PUEDES ECONTRAR VITAMINA D EN:**



# IDEAS

## PARA SUSTITUIR LA LECHE ANIMAL



### LECHE DE AVENA

Agrega cremosidad al café.  
¡O a la masa para hot cakes!



### LECHE DE CHÍCHARO

Una base rica en proteínas para smoothies y licuados



### LECHE DE SOYA

Sustituto de la leche de vaca al cocinar u hornear



### LECHE DE MACADAMIA

Agrega sabor a nuez a lattes, chocolate caliente y postres



### LECHE DE ANACARDO

Vierte sobre cereal o granola para un toque de dulzura



### LECHE DE COCO

Añádelo a sopas, guisos y curry, ¡o prepara helados!



### LECHE DE ARCE

Muy rica como para beber en vaso o agregar al café.



### SUSTITO DE CREMA A BASE DE ALMENDRA O COCO

Un rico sustituto de este complemento de café











### LECHE DE ALMENDRA

Simple y equilibrada. Ideal para remojar avena durante la noche

# IDEAS

## PARA SUSTITUIR EL HUEVO AL COCINAR

<b>SEMILLAS DE LINAZA</b>	 1 CDA SEMILLAS DE LINAZA (mezclar hasta que espese, como un huevo)	+	 3 CDAS AGUA	=	 1 HUEVO
<b>CHÍA</b>	 1 CDA CHÍA (mezcla y reposa por 15 min)	+	 1/3 TAZA AGUA	=	 1 HUEVO
<b>PROTEÍNA DE SOYA</b>	 1 CDA PROTEÍNA DE SOYA EN POLVO	+	 3 CDAS AGUA	=	 1 HUEVO
<b>AGAR AGAR</b>	 1 CDA AGAR AGAR	+	 1 CDA AGUA	=	 1 HUEVO

<b>PLÁTANO</b>	 1/2 PLÁTANO MOLIDO	=	 1 HUEVO
<b>PURÉ DE MANZANA</b>	 1/4 TAZA PURÉ DE MANZANA SIN AZÚCAR	=	 1 HUEVO
<b>CREMA DE CACAHUATE</b>	 3 CDAS CREMA DE CACAHUATE	=	 1 HUEVO



# IDEAS

## PARA SUSTITUIR QUESOS DE ORIGEN ANIMAL

### QUESO CREMOSO DE NUEZ DE LA INDIA

Remoje 2 tazas de nuez de la india durante la noche en un recipiente con agua.

Licúa las nueces con los siguientes ingredientes:

4 cdas de levadura nutricional  
4 cdtas de jugo de limón  
½ cdtas de ajo en polvo  
½ taza de agua  
Sal y pimienta al gusto

*Batir hasta que esté cremoso y delicioso. ¡Cómelo con cualquier cosa! ¡Experimenta con hierbas y especias para crear una sensación deliciosa!*



**¡LAS ALMENDRAS Y LAS  
NUECES DE MACADAMIA  
TAMBIÉN SON EXCELENTES  
PARA QUESOS VEGANOS!**

Busca en línea ideas para hacer el queso vegano de tu elección,  
¡aquí hay algunas ideas!



# 9 ALIMENTOS

## QUE DEBERÍAMOS COMER DIARIO



### KALE

Alto contenido en hierro



### ESPINACA

Anti-inflamación



### TORONJA

Impulsa la función hepática



### PEPINO

Hidrata el cuerpo



### JITOMATES

Ricos en vitamina C



### AGUACATE

Baja tu colesterol



### PIMIENTOS

Cargado con antioxidantes



### AJO

Antibacteriano, propiedades antifúngicas, antivirales y antisépticas

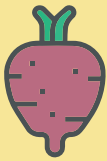


### SEMILLAS DE HEMP

Obtén tu proteína completa

# LUCHA CONTRA LAS BACTERIAS

ALIMENTOS ANTI-INFLAMATORIOS Y ESTIMULANTES DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO



**BETABEL**



**VERDURAS DE HOJA VERDE**



**BAYAS**



**COCOA**



**CEREZAS**



**CÚRCUMA**



**PIMIENTOS**



**AJO**



**HONGOS**

# ALIVIA EL DOLOR

## ANALGÉSICOS NATURALES



### PIÑA

Hinchazón  
estomacal,  
gases



### MORA AZUL

Vejiga/infecciones  
del tracto  
urinario



### CÚRCUMA

Dolor crónico



### JENGIBRE

Músculo



### MENTA

Músculos  
adoloridos



### VINAGRE DE MANZANA

Acidez



### CEREZAS

Dolor en las  
articulaciones,  
dolores de cabeza



### CLAVOS

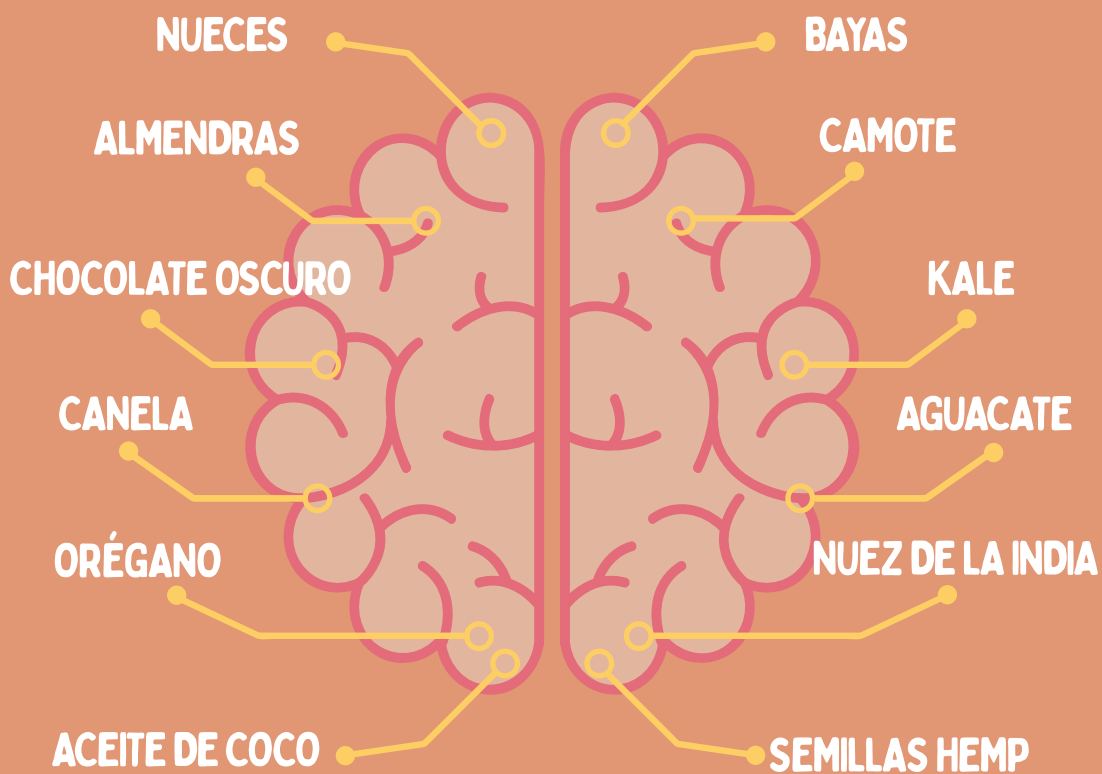
Dolor de  
muelas/inflamación  
de las encías



### AJO

Hecho en un  
aceite para el  
dolor de oído

# AFILA TU CEREBRO



# CONOCE MÁS

## COCINA:

### Comer Vegano

youtube

### Cocina Vegan Fácil

youtube/facebook

### Semanario Vegano

Vegan Outreach, IG-FB

### Veganuary español

veganuary.com/es/

### LoveVeg

loveveg.mx

### Súper Recetario Vegano

Solicitar a @granjitatyh  
en Instagram

### Dimensión Vegana:

youtube

### Vegan&Metal Jessie:

youtube

### Vida Vegana:

youtube

## LIBROS COCINA VEGAN:

### Cocina vegana

de Oliver Schmitzer

### Recetas veganas fáciles y deliciosas

de Angela Liddon

### BOSH!

de Henry Firth e Ian Theasby

### Recetas Veganas Mexicanas

de Sam Kuma

### Dieta Vegana para Culturistas

de Mariana Correa

### Quesos caseros sin lácteos

de Miyoko Schinner

### Mamá vegana

de Jenny Ross y Doreen Virtue

### Cocina Vegana fácil y deliciosa

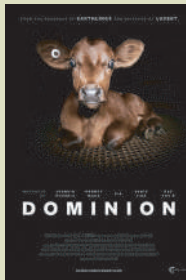
por Naumann & Göbel

# DOCUMENTALES PARA VER

## DOCUMENTALES POR LOS DERECHOS ANIMALES

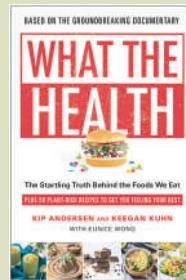


*Earthlings*



*Dominion*

## DOCUMENTALES DE SALUD



*What the Health*



*The Game Changers*

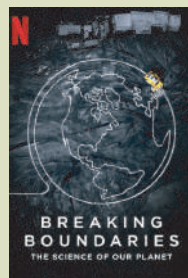
## DOCUMENTALES DEL MEDIO AMBIENTE



*Cowspiracy*



*Seaspiracy*



*Breaking Boundaries*



*Meat the Truth*



*Eating our Way to Extinction*

# LECTURAS

## LIBROS:

**Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas**, Melanie Joy, 2009.

**Comer para no morir: Descubre los alimentos científicamente probados que previenen y curan enfermedades**, Michael Greger MD, 2015.

**Hacia un futuro vegano**, Tobias Leenaert, 2019.

**Un paso adelante en defensa de los animales**, Oscar Horta 2018

**Enganchados a la carne**, Marta Zaraska, 2019.

**Cambio en el corazón**, Nick Cooney, 2015.

**APHRO-ISMO**, Aph y Syl, 824 Ediciones

**La política sexual de la carne**, Carol J. Adams, 824 Ediciones

## GUIAS PARA TUTORES:

**¿Qué hay en mi nevera?** A través de imágenes y texto fácil de leer, explica a los/as más peques porqué en tu nevera no hay animales. 824 ediciones

**Nutrición para bebés veganos**, Christian Koeder, 2020.

**Nutrición vegana: Separando la evidencia de la creencia**, Christian Koeder, 2017



# MÁS PARA VER

## **DISCURSOS PARA VER:**

### **La Industria Láctea en 5 minutos**

Explicada en 5 minutos

- Erin Janus

*Disponible en YouTube*

### **¿Qué es el Acuerdo Basado en Plantas?**

- Plant Based Treaty

*Disponible en YouTube*

### **El mejor discurso que jamás escucharás**

- Gary Yourofsky

*Disponible en YouTube*

### **101 razones para volverse vegan**

- James Wildman

*Disponible en YouTube*

### **La investigación de las causas principales de muerte**

- Dr Michael Greger

*Disponible en YouTube*

### **La visión de una niña de 10 años para sanar el planeta**

- Genesis Butler- TedxSulb

*Disponible en YouTube*



*Escanea este código con tu cámara para acceder a este material.*

**TOMA ACCIÓN**



# VIGILIAS DE ANIMALES

## SÉ TESTIGO, ACÉRCATE Y TRATA DE AYUDAR.

Las personas en los capítulos de Animal Save en todo el mundo se reúnen a las puertas de los mataderos para conocer a los animales cara a cara. Es un deber moral y es transformador ver a los inocentes animales con miedo en los ojos momentos antes de ser brutalmente asesinados, con la esperanza de que alguien los salve. Si todos dieran testimonio, muy pronto tendríamos un mundo vegano.

*"Cuando el sufrimiento de otra criatura os haga sentir dolor, no os sometáis al deseo inicial de huir del que sufre, sino al contrario, acercaos, lo más que podáis, al que sufre, y tratad de ayudar."*

- Leo Tolstoy, A Calendar of Wisdom.

#SéTestigo

ANIMAL  
SAVE  
MOVEMENT



# VOLUNTARIADO

## EN UN SANTUARIO DE ANIMALES

Visita y apoya santuarios de animales de granja donde los animales son libres de ser los individuos y seres sociales que son. Es un gusto formar lazos con animales en un espacio seguro y ser testigo de cómo estos preciosos seres, que fueron rescatados de una vida de explotación y una muerte violenta, ahora están prosperando en un hogar seguro y lleno de amor para siempre.



## ÚNETE Y APOYA A OTROS EN NUESTRO PRÓXIMA ENTREGA DE COMIDA VEGANA!

Con tu ayuda podemos distribuir comidas veganas a personas necesitadas, desarrollar jardines comunitarios y talleres de cocina pública. Un sistema alimentario vegano justo y accesible empodera a las personas, ayudándolas a tener control sobre su propia salud, bienestar y economía diaria. El principio 3 del Acuerdo Basado en Plantas, exige un "cambio de parte de la propiedad de la tierra a manos de la comunidad para que la tierra pueda reutilizarse para la reforestación, espacios verdes y huertas comunitarias."



# SÉ EL CAMBIO

## ¡ÚNETE A LOS AGENTES DE CAMBIO QUE LUCHAN POR EL PLANETA!

La gandería está alimentando la crisis climática, oceánica, de biodiversidad y animal y tú puedes ayudar a detenerla. Toma una pancarta del Acuerdo Basado en Plantas o regístrate para una huelga estudiantil global o una marcha climática. Lleva a cabo actividades de divulgación o escribe a políticos y pídeles que respalden el **#AcuerdoBasadoEnPlantas**. **#DietChangeNotClimateChange**

CLIMATE  
SAVE  
MOVEMENT

## ¿LISTO PARA LA ACCIÓN POR EL CLIMA?

Únete al **Movimiento de Youth Climate Save**: un movimiento liderado por jóvenes con la misión de eliminar gradualmente los combustibles fósiles, acabar con la gandería, reforestar y reconstruir la Tierra a través de la educación, protestas, el arte y las redes sociales, los jóvenes activistas de todo el mundo exigen un cambio de dieta individual y un cambio vegano en el sistema alimentario. Conviértete en un joven embajador del **#AcuerdoBasadoEnPlantas** y presiona a los representantes de tu ciudad para que respalden el Tratado Basado en Plantas. **#DietChangeNotClimateChange**

YOUTH  
CLIMATE  
SAVE



YO APOYO  
ACUERDO  
BASADO  
EN PLANTAS



No mires hacia otro lado

YO APOYO EL  
ACUERDO  
BASADO  
EN PLANTAS

ANIMALS ARE

# TOMA ACCIÓN

## POR EL ACUERDO BASADO EN PLANTAS

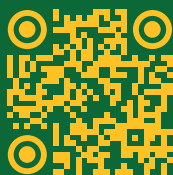
- 1** Firma el acuerdo en [www.acuerdobasadoenplantas.org](http://www.acuerdobasadoenplantas.org) puedes respaldarlo como individuo, grupo, empresa o ciudad.
- 2** Pide a tus amigos, familiares y compañeros de trabajo que firmen el acuerdo basado en plantas.  
  
Ponte en contacto con empresas locales, grupos, concejales y miembros del parlamento y pídeles que respalden el acuerdo basado en plantas. Visita nuestro sitio web para conocer las últimas acciones de correo electrónico en las que puedes participar.
- 3**
- 4** Visita nuestro centro multimedia para obtener guías y recursos que te ayudarán a hacer campaña por el acuerdo Basado en Plantas. Comunícate con tus escuelas, hospitales, centros de atención y oficinas públicas locales y pídeles que agreguen opciones basadas en plantas al menú.
- 5** Inicia un grupo de acción climática para hacer campaña por el Acuerdo Basado en Plantas en tu ciudad. Escribe a [hello@plantbasedtreaty.org](mailto:hello@plantbasedtreaty.org)



*Escanea este código  
con tu teléfono  
para respaldar el  
Acuerdo Basado en Plantas*

ACUERDO  
BASADO  
EN PLANTAS

COME PLANTAS



PLANTA ÁRBOLES

[acuerdobasadoenplantas.org](http://acuerdobasadoenplantas.org)