



UNA OPCIÓN MEJOR

Descubre cómo millones de personas
están cambiando el mundo

UNA TENDENCIA CRECIENTE

Cada vez más personas sustituyen el pollo, el pescado y otras carnes por sabrosas opciones vegetales, alimentándose de manera saludable y compasiva.

En España la cantidad de personas que ha dejado de comer carne ha aumentado notablemente en los últimos años.

A la mayoría de nosotros nos importan los animales y no queremos que sufran. Por ello, cuando vemos lo que ocurre dentro de las granjas industriales, se nos hace difícil seguir apoyando estas industrias comprando productos animales como la carne.

Cada vez más gente está optando por una vida más saludable (y que salva a decenas de animales al año) reemplazando los productos animales por algo mejor.

«La dieta vegana busca la coherencia entre la comida sana y el respeto a los animales.»

EL PAÍS

{ 6 Marzo, 2013 }

«Bill Clinton ha dejado de comer carne, huevos y leche, entre otros alimentos, y para Bill Gates el futuro será vegano. Un poco más cerca, el veganismo empieza a avanzar posiciones.»

EL MUNDO

{ 15 Enero, 2014 }

Pink
Cantante

«Siempre he querido mucho a los animales. Al final del día, estaré del lado de los animales. La crueldad es crueldad, simple y llanamente.»



© blumoney14

SÚMATE AHORA A:

Anne Hathaway, Pablo Puyol, Jared Leto, Natalie Portman, Joaquin Phoenix y muchos otros que ya están marcando la diferencia.

03



© uncensoredinterview

“

«Si suficientes personas se informasen sobre las consecuencias de la cría industrial de animales, veríamos un cambio que llevaría a que dejarasen de apoyar estas destructivas industrias.»

Moby
Músico



“

«El día que veamos a cerdos y vacas como lo que son, igual que perros y gatos, dejaremos de comérmolos.»

Pablo Puyol
Actor y cantante



© Reuters / Sergio Moraes

“

Tenista N° 1 del mundo. Ganadora de 5 títulos.
«Tras cambiar mi dieta me siento sana y al 100%.»

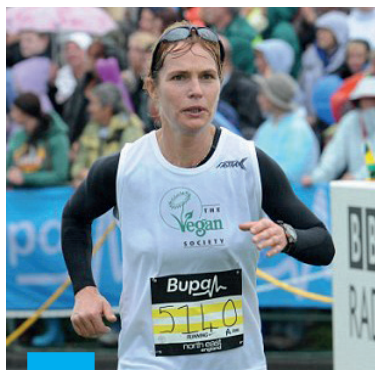
Serena Williams
Deportista

SALUDABLE PARA TI Y LOS ANIMALES

«Entre el 90% y el 97% de las enfermedades del corazón pueden ser prevenidas con una dieta vegetariana.»

Asociación Americana de Médicos

Sustituir la carne por algo mejor no significa cambiar lo que piensas, en realidad quiere decir llevar tus valores a la práctica.



“

«Estamos en este planeta por un espacio de tiempo muy breve. Creo que es vital que lo aprovechemos para ayudar a otros.»

Fiona Oakes
Corredora de maratones

127

Cuando reemplazas el pollo, el pescado y otros productos cárnicos por comidas sin carne, estás salvando a 127 animales (incluyendo peces) de una vida de constante sufrimiento.

* Cifra de referencia
de Reino Unido

Tanto la Academia de Nutrición y Dietética como la Asociación de Dietistas de Canadá, formadas por 72.000 dietistas nutricionistas y médicos, aseguran que una alimentación 100% vegetariana es apropiada en todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la niñez, la adolescencia e incluso para deportistas.

Los estudios nutricionales son claros: eliminar la carne de tu dieta es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. El pollo y los huevos son algunas de las mayores fuentes de grasa saturada. Además el pollo y el pescado tienen una gran cantidad de dioxinas, arsénico y mercurio, que están asociados al cáncer.

Las personas que dejan de comer carne suelen vivir más tiempo, tener mejor aspecto y se sienten mejor y con mucha más energía.

¿Y las proteínas?

Multitud de alimentos vegetales son excelentes fuentes de proteínas: las legumbres, los frutos secos, las carnes vegetales son solo algunos ejemplos de alimentos ricos en proteínas.

El hierro

Los cereales como la avena o el trigo, las verduras de hoja verde, muchas legumbres o los frutos secos como pistachos y anacardos contienen una gran cantidad de hierro. Incluyéndolos en nuestro día a día tendremos cubiertas las necesidades de hierro de nuestro organismo.

De acuerdo con la **Academia de Nutrición y Dietética**, las personas que reemplazan la carne tienen menor incidencia de:

- **Cáncer**
- **Enfermedades del corazón**
- **Diabetes de tipo 2**
- **Obesidad**

El calcio

El calcio se encuentra en una gran variedad de alimentos vegetales. Los frutos secos (sobre todo las almendras) o las verduras de hoja verde son excelentes fuentes de este importante nutriente. Muchas legumbres como los garbanzos o las judías también son buenas fuentes de calcio.



TE IMAGINAS...



...NO PODER MOVERTE:

Los cerdos son tan inteligentes y curiosos como los gatos y los perros. Por desgracia millones de cerdos pasan sus vidas encerrados en naves de cemento en las que sufren todo tipo de maltratos. Las cerdas son encerradas dentro de jaulas tan pequeñas que no pueden ni darse la vuelta. Sus hijos nacen entre excrementos y son matados a golpes cuando enferman.

...NO SENTIR LA LUZ DEL SOL:

Los pollos viven toda su vida en naves oscuras y abarrotadas. Han sido criados para ganar mucho peso tan rápido que sus patas no pueden siquiera soportar el peso de su propio cuerpo. Cuando apenas tienen un mes de edad, uno de cada tres sufre un dolor constante y no puede ya ni caminar. Pasan toda su vida sobre las heces que cubren el suelo de la nave.



“

«Sabemos que si alguien nos ofrece ver una película sobre cómo se produce la carne, será una película de terror.»

Jonathan Safran Foer
Escritor internacionalmente reconocido

07

«Cada animal en una granja industrial es tratado de maneras que se considerarían ilegales si hablásemos de perros o gatos.»

The New York Times

“Against Meat”
{ 7 Octubre, 2009 }

...VIVIR SIEMPRE ENJAULADA:



Las gallinas que ponen huevos pasan toda su vida, junto con otras cuatro o cinco, en jaulas del tamaño de una hoja de papel. Apenas pueden moverse ni extender sus alas y jamás ven la luz del sol.

Debido a las terribles condiciones de vida las peleas entre ellas e incluso el canibalismo son constantes. Muchas mueren exhaustas, heridas y enfermas dentro de las jaulas antes incluso de ser llevadas al matadero.

...QUE TE CORTASEN EL CUELLO:



“

Matar al mayor número de animales en el menor tiempo posible... en eso consiste. Los matarifes dan descargas y golpes a los animales para que se muevan. A algunos los arrastran por la cola o las orejas. Muchos siguen todavía conscientes mientras les cortan el cuello.

Sergio
Investigador infiltrado en mataderos.

...NO PODER RESPIRAR:

Casi la mitad de los peces que comemos son criados en piscifactorías donde miles de ellos viven hacinados. Las diminutas piscinas están tan sucias que uno de cada tres muere por las enfermedades.

Tanto los peces de las piscifactorías como los que son capturados en el mar tienen muertes horribles asfixiándose al ser sacados del agua. Pueden tardar hasta diez minutos en morir.





Como no ponen huevos y no resultan rentables, los pollitos macho son triturados vivos en grandes máquinas o amontonados y asfixiados en cubos de basura (como el de la fotografía) a las pocas horas de nacer.



A close-up photograph of a cow's face, showing its eyes, nose, and fur. The cow has white fur with some brown patches around its eyes. The background is blurred.

SU HISTORIA

MEG

Este ternero apenas podía mantenerse en pie antes de llegar al refugio para animales estadounidense Farm Sanctuary. Fue rescatado junto con otros 3 terneros y 22 vacas de una granja en la que vivían constantemente entre excrementos.

Meg tenía tanto dolor que tenía problemas para comer y beber. Fue llevado inmediatamente a la sección de cuidados intensivos del refugio y tras un tiempo se recuperó completamente. Ahora puede correr y jugar como hacen todos los terneros.

ÓSCAR

Óscar es un cerdito que fue rescatado de una granja industrial. Pocos días después de nacer fue separado de su madre. Luego le castraron, le cortaron el rabo y los dientes sin anestesia. Cuando encontraron a Óscar estaba muy desnutrido. Tenía una grave herida en la pata y estaba a punto de morir. Después de muchos cuidados, Óscar está ahora sano y es un cerdito muy juguetón.



CLAUDIA

Claudia era un pequeño pollo que tenía apenas unas semanas de vida cuando fue rescatado de una granja de cría en Extremadura, donde vivía hacinada entre otros 40.000 pollos sin espacio para poder moverse. Cuando fue rescatada estaba llena de heridas y con una grave fractura en una de sus alas.

¿SABÍAS QUE...?

«Estudios realizados durante los últimos 20 años han revelado que las gallinas son capaces de pensar, de aplicar la lógica y de realizar planes.»

The Telegraph

{ 13 Junio, 2013 }

SUSTITUIR LA CARNE: DELICIOSO Y MUY FÁCIL

Reemplazar la carne por algo mejor puede ser divertido además de delicioso. Podrás seguir disfrutando de las comidas y los sabores que te gustan y descubrir algunos nuevos.

Si te fijas te darás cuenta que ya comes muchos productos sin carne, así que... ¡sigue llenando el plato!

Puedes sustituir la carne por carnes vegetales, productos que se preparan en solo unos minutos y son más sanos que la carne. Muchos supermercados en España ya venden hamburguesas, salchichas, croquetas y otras carnes vegetales.

Algunos ejemplos sencillos para tu desayuno son: cereales, tostadas con tomate o mermelada, fruta fresca o zumos.

Para la comida puedes tomar pastas, arroces, pizzas o bocadillos con diferentes opciones vegetales, además de ensaladas o deliciosos y nutritivos guisos de legumbres.



¡Pruébalas!

Puedes encontrar
deliciosas recetas en:

UnaOpcionMejor.org



DE COMPRAS EN EL SUPERMERCADO

Todos los supermercados tienen multitud de productos baratos sin carne tales como arroces, pastas, legumbres, frutas y verduras, panes y todo tipo de snacks. Debido a la creciente demanda, cada vez más supermercados y tiendas (como Planeta Vegano o Veggie Room) ofrecen sustitutos vegetales de la carne que tienen un sabor similar.

Supermercados como Carrefour, El Corte Inglés, Eroski, Condis, o Alcampo tienen una amplia variedad de hamburguesas y salchichas vegetales, croquetas, seitan, tofu e incluso tortillas sin huevo.

En Caprabo, El Corte Inglés, Hipercor y en la mayoría de los herbolarios puedes encontrar hamburguesas y salchichas sin carne, patés vegetales, embutidos e incluso “carne” picada (soja texturizada, rica en proteínas).

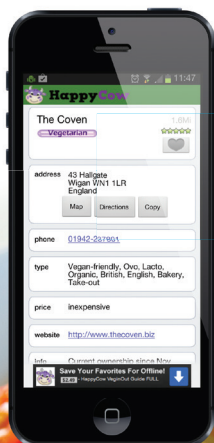
Hay una gran variedad de opciones vegetales, prueba y encuentra tus favoritas.

¡Estas son nuestras preferidas!



COMER FUERA DE CASA

¿Vas a salir a comer con tus amigos o familia? ¡Sin problemas! Algunas de las cadenas de restaurantes que conoces ya tienen opciones sin carne.



Visita HappyCow.net para encontrar los mejores restaurantes vegetarianos de tu ciudad.

En los restaurantes mexicanos, árabes, italianos, indios o asiáticos encontrarás una gran variedad de sabrosa comida vegetal. Podrás optar por platos como falafel, curries, pastas, burritos, pizzas... Además cada vez más restaurantes tienen hamburguesas vegetales en sus menús. ¡No te olvides de preguntar!

Las cafeterías de algunas universidades ya ofrecen opciones vegetarianas para sus alumnos. Acércate y pregunta. Si la tuya todavía no tiene un plato o menú vegetariano habla con ellos para que incluyan esa opción. Si quieres que te asesoremos sobre cómo hacerlo, escríbenos a: alimentacion@igualdadanimal.org

ALICIA & MARCOS



“

«Muchas de mis amigas ya comían platos vegetarianos, así que para mí sustituir la carne fue muy fácil. Me he dado cuenta además de que cada vez hay más hamburguesas vegetales y otras opciones en supermercados y restaurantes. Me siento mucho mejor ahora.»

Alicia

19 años

Estudiante de psicología.



“

«La verdad es que nunca me había planteado ser vegetariano hasta que el año pasado vi unos vídeos sobre el maltrato a los animales en las granjas... me dejaron muy impactado. Luego encontré información sobre los beneficios que esta alimentación tiene para mi salud y decidí probar y hacerme vegetariano.»

Marcos

21 años

Estudiante de económicas.



© Wavebreak media Ltd



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?
VISITA:

UnaOpcionMejor.org

Cientos de deliciosas recetas fáciles de preparar y además sanas.

Portada: © Brainsil

IGUALDADanimal

Igualdad Animal es una organización internacional que defiende a los animales a través de campañas de concienciación e investigaciones.

Oficinas:

Calle Montera, 34 3º 8, 28013 Madrid

Teléfono: 915 222 218

Carrer del Duc, 10 2º 1ª, 08002 Barcelona

Teléfono: 936 011 818

Correo electrónico: info@igualdadanimal.org

Sitio web: www.IgualdadAnimal.org