

# Opciones de Comida Vegana

Los veganos entienden que es innecesario, y por lo tanto poco ético, usar o matar animales para fines de consumo humano. Una persona que es vegana no come, viste o usa animales o productos animales.

## Respeto a los animales

Aproximadamente 10 mil millones de animales domésticos e incluso más animales acuáticos se usan como alimento cada año solo en los EE. UU. Millones más se utilizan cada año para su piel, seda, lana, plumas, piel, colmillos y cuernos.

## Confinamiento

Hasta su muerte, los animales se ven obligados a someterse a los motivos económicos de los humanos y no tienen elección en ningún aspecto de sus vidas. En la mayoría de los casos, son hacinados en espacios superpoblados, sus movimientos están restringidos y sus cuerpos son mutilados sin anestesia.

## Sacrificio

Todos estos animales, ya sea que se utilicen para productos lácteos, huevos, carne o prendas de vestir, se encuentran con el mismo destino al final: una muerte prematura a manos de los humanos. Todos estos animales se ven obligados a vivir sus cortas vidas a merced de los humanos, cuya principal preocupación es su beneficio. Esto es cierto incluso para los animales que se crían en granjas orgánicas, al aire libre o sin jaulas.

## Amenaza para los animales salvajes

Además de los animales utilizados por la cría de animales, la producción, el mantenimiento y la matanza de estos animales han provocado la extinción de innumerables especies silvestres debido al uso de la tierra y el agua, y también por la contaminación.

## Respeto por la gente

Mientras 800 millones de personas en el planeta mueren de hambre, la mayor parte del maíz y la soja que se cultivan en el mundo se alimentan de animales que se utilizan como alimento.

## Refugiados ambientales

El uso de animales como alimento es uno de los principales contribuyentes al calentamiento global, que provoca sequías, inundaciones y otros desastres ambientales. Según la ONU, estos desastres tienen el potencial de devastar miles de millones de vidas humanas.

## Infecciones

El uso rutinario de antibióticos en la agricultura animal conduce a la proliferación de infecciones resistentes a los medicamentos. Estas infecciones matan a unas 70,000 personas por año sólo en los EE. UU.

## Respeto por los recursos del planeta

### Consumo insostenible

Una persona que come productos animales utiliza hasta 10 veces más energía para la producción de alimentos que una persona que come plantas directamente. Alrededor del

75% de toda la contaminación del agua en los EE. UU. es causada por la cría de animales. La cría de animales también utiliza el 30% de toda la tierra de la Tierra, que incluye la tierra dedicada al cultivo de alimentos para animales (aproximadamente un tercio de todas las tierras de cultivo). A medida que se expande la cría de animales, la necesidad de más tierras de pastoreo alimenta la deforestación y acelera el calentamiento global. Estos son problemas omnipresentes tanto en la cría industrial como en la cría de animales de "rango libre".

## **Destrucción del océano**

Los métodos comunes de pesca comercial, como la pesca de arrastre y la pesca con palangre, destruyen especies en peligro de extinción y devastan los ecosistemas oceánicos. Las granjas piscícolas presionan tanto a las granjas por granos como a los océanos por peces. La contaminación de la acuicultura es el equivalente oceánico de una granja industrial. Mientras que menos del 1% del plástico en el océano proviene de pajillas, más del 45% proviene de redes de pesca.

## **Contaminación**

Las lagunas de estiércol animal y desechos de orina introducen gérmenes peligrosos, contaminación y bacterias en los suministros de agua. Emiten gases tóxicos, como amoníaco y metano, que envenenan las áreas circundantes y enferman a humanos y no humanos.

## **Calentamiento global**

La cría de animales para la alimentación es la principal causa del calentamiento global..

## **Respeto por tu cuerpo**

La Academia de Nutrición y Dietética afirma que una dieta vegana bien planificada es segura para todas las etapas del ciclo de vida, incluidos el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez y la adolescencia, así como para los atletas. Los veganos tienen tasas más bajas de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y obesidad.

## **¿Cómo puedes marcar la diferencia?**

### **Se vegano**

El veganismo está en auge por sus beneficios ambientales y para la salud. ¡Y es más fácil de lo que piensas! Reemplace los productos animales con productos vegetales y obtenga los beneficios: los alimentos de origen vegetal causan menos contaminación y utilizan menos recursos que los productos animales: menos tierra, agua y energía. Un estilo de vida vegano también significa que no explotarás a los animales. ¿No sabes por dónde empezar? ¡Déjanos ayudar! ¡#GoVeganWithUs en [PeaceAdvocacyNetwork.org](http://PeaceAdvocacyNetwork.org) para obtener recetas, cupones, consejos, conferencias, paneles y más - gratis!



PO Box 2011  
Southeastern, PA 19399

© 2022 Peace Advocacy Network

PAN promueve una existencia pacífica a través del veganismo, la justicia social y el respeto a los habitantes y recursos de la Tierra. Para más información, o para hacer una donación a nuestros esfuerzos, visítanos en cualquiera de las siguientes páginas:

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

 [@PeaceAdvocacy](https://twitter.com/PeaceAdvocacy)

 [@PeaceAdvocacy](https://www.instagram.com/PeaceAdvocacy)

 [@PeaceAdvocacyNetwork](https://www.facebook.com/PeaceAdvocacyNetwork)