

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 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

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

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

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