NUEVAS RECETAS FABULOSAS // COMER CUIDANDO EL PRESUPUESTO

GRATIS

LA GUÍA VEGETARIANA PARA PRINCIPIANTES

¡QUÉ RICO!

* RECETAS RÁPIDAS, FÁCILES & DIVERTIDAS

+30

RECETAS SIN CARNE
QUE TE HARÁN AGUA LA BOCA

SUPERALIMENTOS AL RESCATE:
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 la ganadora del Academy Award Anne Hathaway, hasta la estrella de country y ganadora del premio Grammy, Carrie Underwood, e incluso tu joven vecina, la dieta a base de plantas se encuentra en todas partes. Es más, el ex-presidente de los Estados Unidos, Bill Clinton la está llevando a cabo. 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 Mercy for Animals

1

reinventa

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

2

revitaliza

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

reescribe

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

redescubre

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

"Antes pensaba siempre en hacer dieta, pero ahora soy vegana, así que eso ya no es un problema."
- Jessica Chastain

BONDAD

"Yo misma me informé acerca de las granjas industriales y la crueldad hacia los animales, y descubrí que lo que estaba en mi plato eran seres vivientes, con sentimientos. Y simplemente no me pude desconectar de eso."

- Ellen DeGeneres

ESPÍRITU

"La comida vegana es la verdadera comida para el alma. Comida para el alma significa alimentar el espíritu."
- Erykah Badu

ÉTICA

"Una vez que las personas pasan tiempo en una granja de animales… podrían descubrir que tienen la misma conexión con ellos que con los perros y gatos. ¿Por qué deberían ser consumidos estos animales cuando a otros los tenemos como mascotas?"
- Alicia Silverstone

AMBIENTE

"Las granjas industriales hacen más daño al ambiente que todos los métodos de transportación unidos. Todo el mundo habla de tener vehículos de energía eficiente, cuando realmente podrían ayudar más al ambiente volviéndose veganos."

- Emily Deschanel

SABOR

"Wow, wow, wow! Nunca me imaginé que las comidas sin carne podrían satisfacer tanto."

- Oprah Winfrey

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 ocho 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 comida 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: 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. Aproximadamente 250 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 en jaulas vacías de alambre, 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 mientras siguen vivos. Otros mueren gaseados o sofocados.

Arriba: Libre y tomar el sol
Abajo: La vida en una granja de terneras

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 de 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 ni 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: Una estancia cruel 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.

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 vive una vida placentera. Toma baños de lodo diarios, bueno, se revuelca en el lodo, y pasa el tiempo con sus mejores amigos.

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.

¿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 siempre mueren igual: con mucha sangre y violenta e innecesariamente.

¿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 y amontonadas 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 el mundo. Es la enfermedad cardíaca: 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, la enfermedad cardíaca 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 Somer

Hace ocho años me diagnosticaron una enfermedad autoinmune llamada colitis ulcerosa. Me recetaron un esteroide para controlar la enfermedad. Mi peso se disparó de unos saludables 57 kg a más de 90 kg en sólo nueve meses tomando el medicamento. Me sentía muy triste y odiaba estar enferma.

Afortunadamente, vi el documental Tenedores contra cuchillos (Forks Over Knives) y aprendí que una dieta basada en vegetales y alimentos integrales puede revertir muchas enfermedades. Así que me hice completamente vegana. Actualmente no tomo ningún medicamento y mi colitis ulcerosa está desapareciendo. He perdido 34 kg y me siento mejor que nunca.

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.

¡ATAQUE CARDÍACO!

Adoptar una dieta vegetariana es una excelente manera de prevenir la enfermedad cardíaca. De hecho, un estudio británico 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.

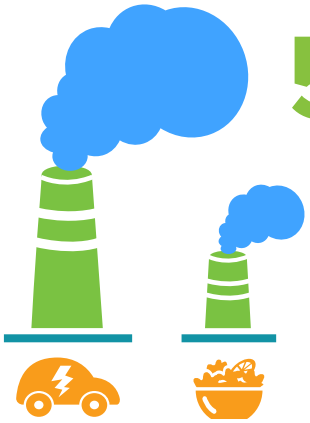
DESHACERTE DE LA DIABETES

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 prevenir el calentamiento global, la destrucción de las selvas y la contaminación, al mismo tiempo que ahorramos agua y otros recursos preciosos. De hecho, la crianza de animales para el consumo alimenticio 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!

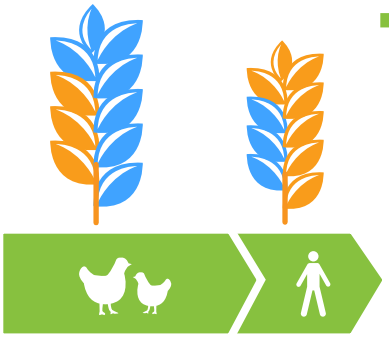


50%

Cambiarte a una dieta libre de carne, productos lácteos y huevos ahorra más emisiones de carbón que manejar un Prius. ¿Cuántas más? ¡50% más !

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

30%



70%

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

80%

Casi 80% de la tierra deforestada en la Amazonia actualmente se usa para el pastoreo de ganado.

Para producir una libra de proteína animal se necesitan 12 veces más de tierra, 13 veces más de combustibles fósiles y quince veces más de agua que lo necesario para producir una libra de proteína de soya.

1 libra de soya

1 libra de carne

LO BÁSICO

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

¿Sabías?

La Asociación Dietética Americana dice que "las dietas vegetarianas bien planeadas son saludables y adecuadas nutricionalmente para todas las etapas de la vida, incluyendo la infancia y el embarazo."

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.

Legumbres y Alimentos a Base de Soya

¿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 arvejas

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 son enriquecidos con vitamina B12. Aun 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, arvejas, 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 entrenamiendo 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 de hojas verde oscuro está lleno de vitaminas, calcio y fitonutrientes que combaten el cáncer. Cruda o cocida, la col rizada te mantendrá fuerte y supersaludable.

Almendra: 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.

Lenteja: 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.

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.

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.

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.

Champiñones: Podrían tener efectos antiinflamatorios, anti-cáncer y estimulantes del sistema inmunitario. Asa 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 soya, 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.**

Pollo & Pavo

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

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

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.**

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!**

SIN LACTOSA

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.**

50% MAS CALCIO

Leche

Olvídate de la leche de vaca. Las leches sin lácteos hechas de soya, arroz o almendra 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.

Queso Crema & 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.

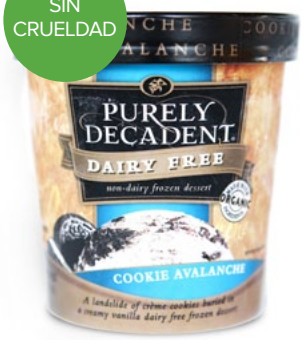
SUPERDATO: Sin colesterol, grasas trans ni conservantes.

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.

SIN CRUELDAD



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.

SIN GRASAS TRANS

Mantequilla

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

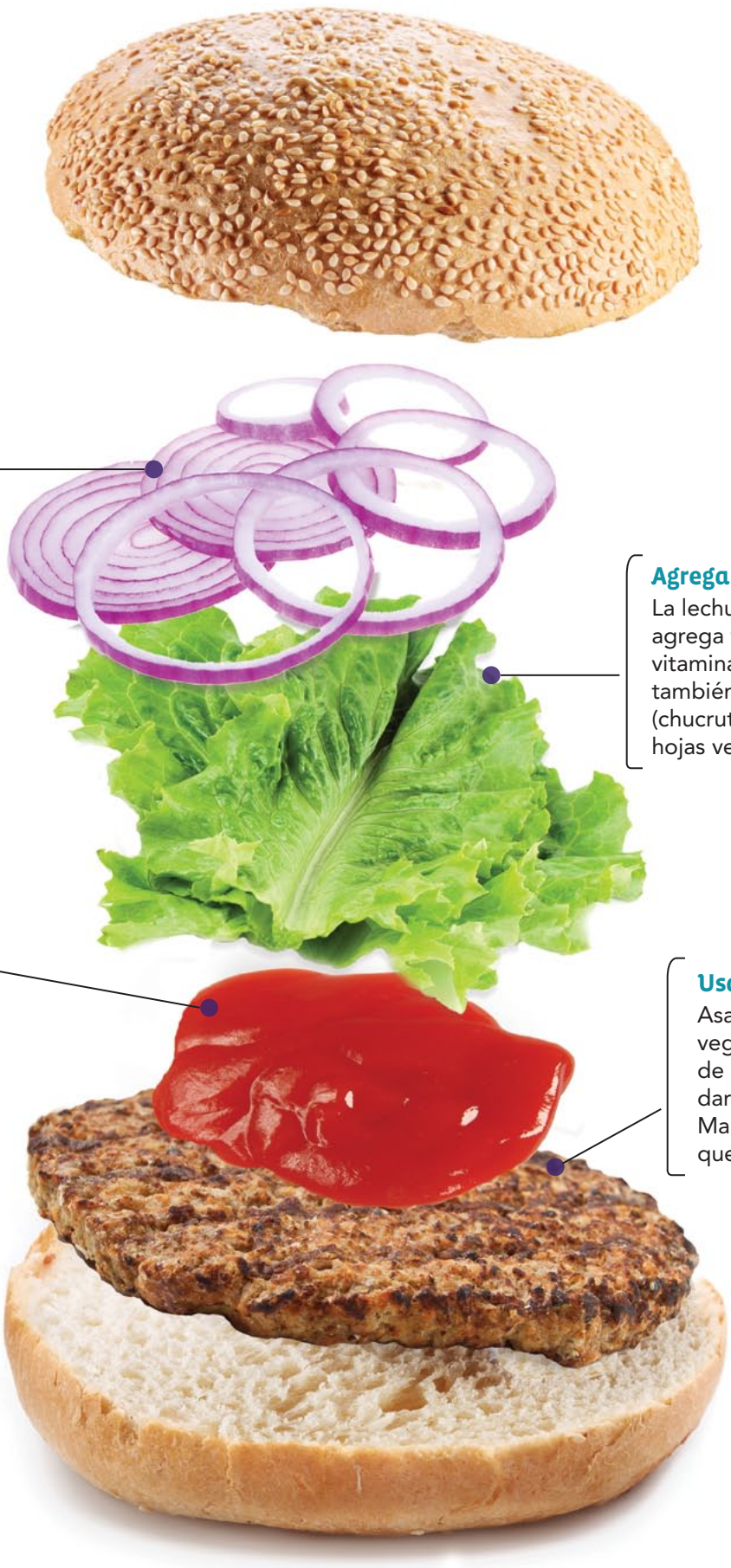
SUPERDATO: Sin colesterol ni grasas trans.

RÁPIDO. FÁCIL. BARATO.

¡BAM!

PREPARA UNA COMIDA

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



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

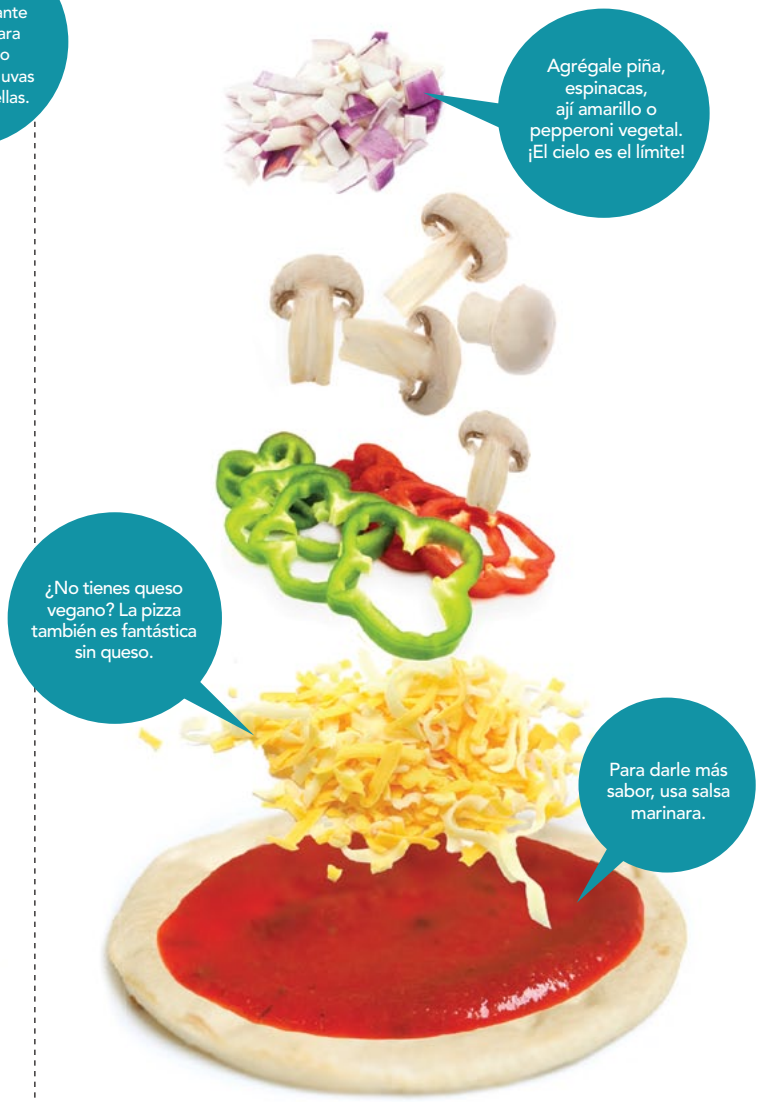
Agrega algo verde
La lechuga crujiente agrega textura y vitaminas. Prueba también col encurtida (chucrut), repollo y hojas verdes tiernas.

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

Usa la parrilla
Asa tu hamburguesa vegetal con un poco de aceite y ajo para darle un mejor sabor. Mantenla cubierta para que quede jugosa.

Bocadillo de Hummus

Pizza Vegetal



Kathy Freston

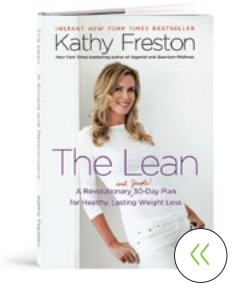
Cuestiones Sociales Sobre El Vegetarianismo

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.

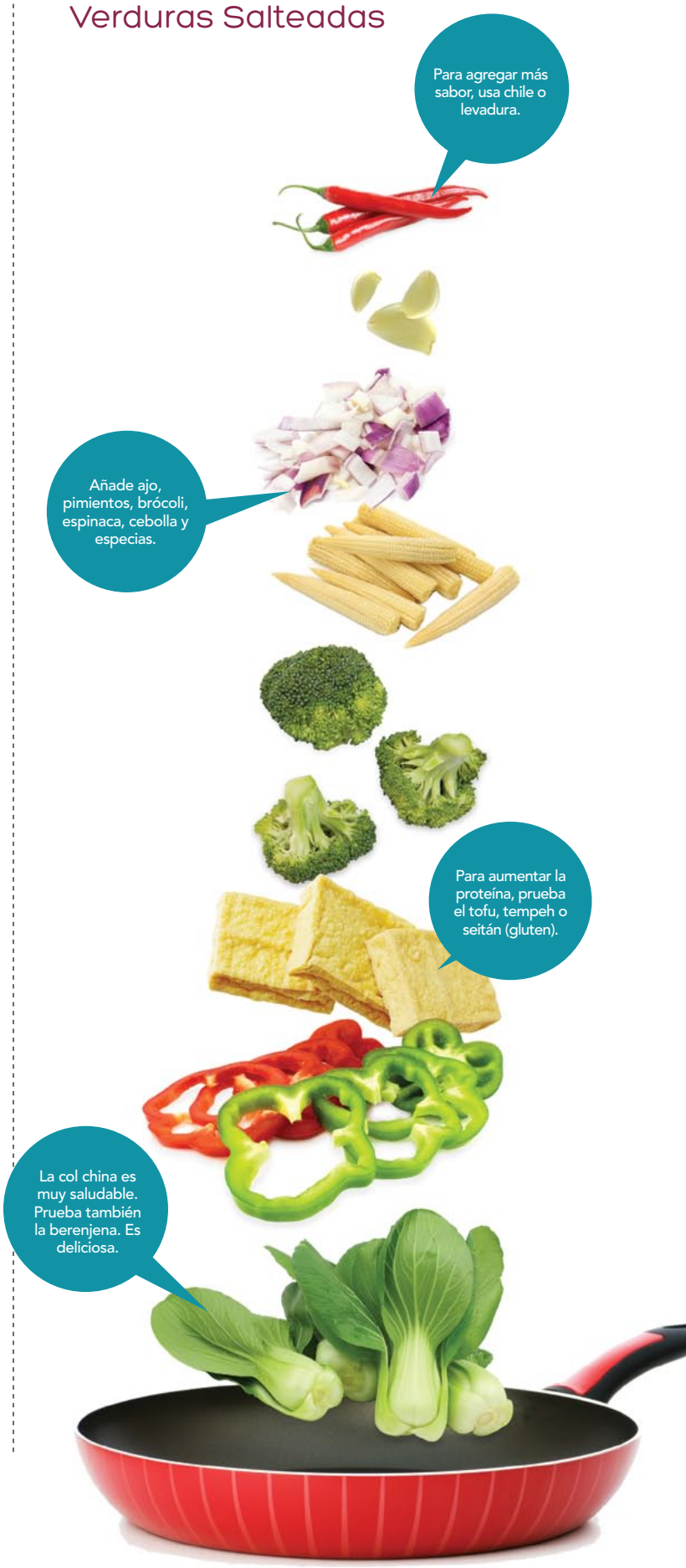
Fiestas de Cumpleaños: Llevo panquecitos o galletas veganas, o unas barras de chocolate para compartir.

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 soya y salchichas veganas, chili con frijoles negros y tacos con proteína vegana en lugar de carne.



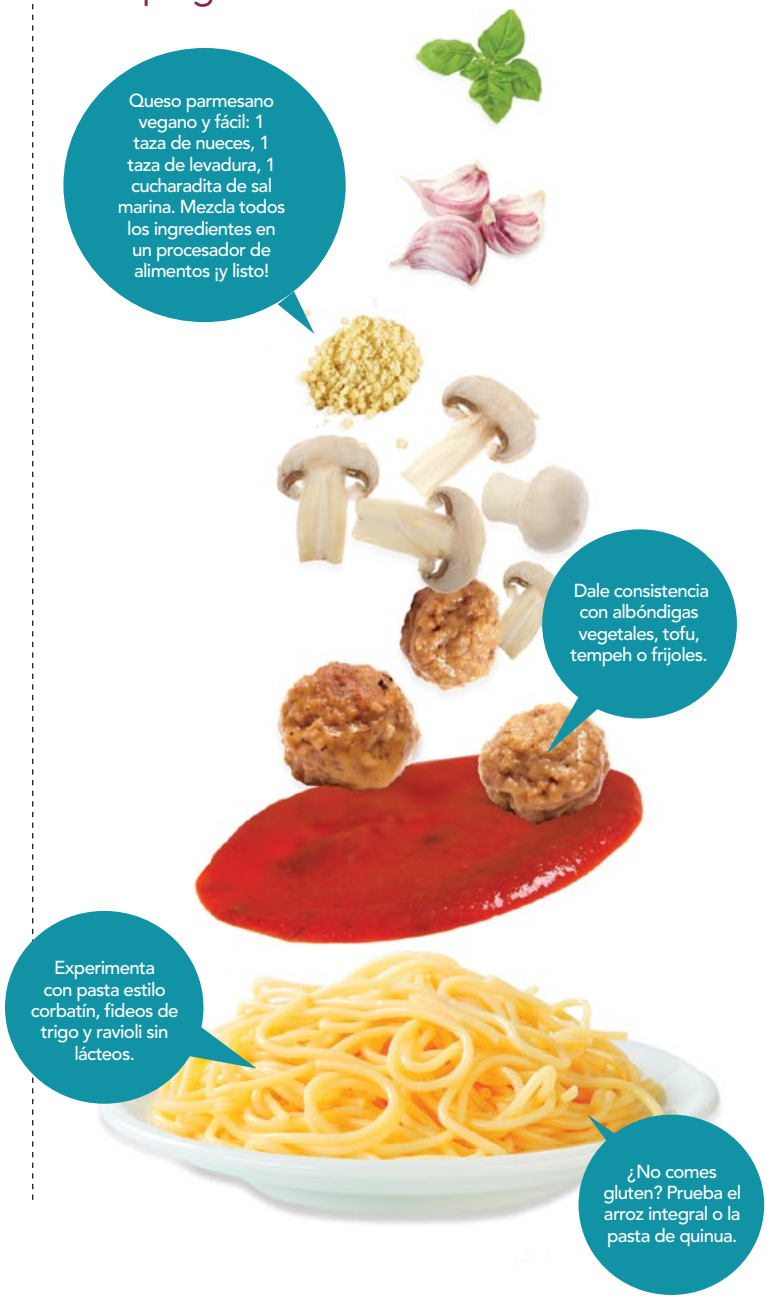
Mega Ensalada

Verduras Salteadas



Burrito

Espagueti



Comer Cuidando El Presupuesto *por Rory Freedman*

Hazte vegetariano y saca el máximo partido al dinero. Comer a base de plantas es tan accesible como saludable.

Limítate a lo esencial: Las frutas y verduras frescas, los cereales y los granos son muy accesibles y deberían ser la base de cualquier dieta. Puedes comprar alimentos secos como frijoles, arroz y pasta a granel, y te saldrá súper barato. ¿No tienes tiempo para cocer los frijoles? Cómpralos enlatados. Anotar lo que necesitas de la tienda te ayudará no sólo a respetar tu presupuesto sino a evitar las compras compulsivas cuando estés en el supermercado. Haz una lista y apégate a ella.

Identifica Productores Locales: Los mercados de productores locales se están haciendo más populares y son la mejor opción para encontrar fruta y verduras frescas y mucho más baratas que en el supermercado. Habla con los productores y compra lo que esté de temporada para conseguir los mejores precios.

Olvídate de los Alimentos Sofisticados: Cuanto más te alejas de los alimentos sofisticados, más fácil será atenerte al presupuesto.

Batido

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 Albhaca

200 gramos de pasta integral
3 dientes de ajo grandes
1 puñado de nueces
1 tazón sopero lleno de hojas de albahaca fresca
1 cucharadita de sal de mar
200 mililitros de aceite de oliva

Cocer la pasta durante 10 minutos en 3 litros de agua hirviendo, con una pizca de sal y aceite para que no se pegue. Mover eventualmente.

Licuar la albahaca junto con los ajos, las nueces, la sal y el aceite de oliva. Colar la pasta y agregar el licuado.

Calentar si es necesario y listo. Si queda muy seca, agregar un poco de aceite de oliva.

Receta cortesía de Hazte Vegetariano

Pozole Vegetariano

1/2 kilogramo de frijoles cocidos enteros
2 cabezas de ajo
2 piezas de chile ancho
1/2 manojo de cilantro
4 piezas de chile guajillo
2 kilogramos de maíz pozolero precocido
Sal al gusto
1/2 kilogramo de frijol crudo.
3 kilogramos de gluten, la cantidad que salga de 3 kg de harina blanca (explicación del gluten en la receta siguiente)
Consomé vegetal en polvo al gusto
2 piezas de chiles güeros sin el rabo
1 pieza de cebolla mediana cortada en 4 partes

Poner a cocer el maíz ya nixtamalizado y lavado en ½ olla vaporera de agua hirviendo. Junto con el frijol. Cocer los chiles guajillos y anchos y licuarlos con los ajos pelados y la cebolla Vaciar los chiles licuados en la olla.

Agregar a la olla los chiles, cilantro, y dejar cocer el maíz hasta que casi reviente. Luego se le agrega el gluten en trocitos medianos. Cuando ya haya reventado el maíz, se le agrega el consomé vegetal en polvo y la sal al gusto.

Dejar hervir un tiempo más para que agarre la sal.

Receta cortesía de Cocina y Comparte

Quesadillas

1/2 kg medio kilo de tortilla
1 kg de champiñones
1 elote
Tofu (opcional)
Flor de calabaza
Pimiento morrón
Lechuga
Aceite de oliva o vegetal (opcional)

Pelamos los champiñones, los cortamos en trozos pequeños o rodajas. Ponemos a hervir el elote o la cantidad que guste de elote.

Calentamos el sartén con un poco de aceite o sin aceite. Ponemos a cocer los hongos junto con el elote, no es necesario ponerle aceite a esto ya que los champiñones traen mucha agua almacenada y esto hace mas favorable la cocción.

La flor de calabaza previamente lavada la ponemos dentro de la tortilla y la dejamos asar.

Igualmente con los champiñones y el elote junto con su respectivo tofu o sin tofu, si gusta se le puede agregar un poco de aceite a la tortilla para hacerla mas dorada.

Con el pimiento morrón lo asamos con un poco de aceite y lo ponemos como chile a las quesadillas. Ya terminadas de cocer agregamos la lechuga, 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
- Producto Comercial Para Reemplazar los Huevos
- 1 Cucharada de Vinagre + 1 Cucharadita de Bicarbonato
- 1 Cucharada de Semilla de Lino Molida + 3 Cucharadas de Agua
- 1/4 Taza de Tofu Suave
- 1/4 Taza de Yogur de Soya

Paella Primaveral

1 taza arroz integral
1 cebolla
1 berenjena chica
1 zapallito
2 dientes de ajo
250 gramos tomates
1/2 taza de chauchas
1 zanahoria grande
1/2 taza de arvejas
1 morrón
Salsa de soja
Perejil
Sal a gusto
Aceite vegetal

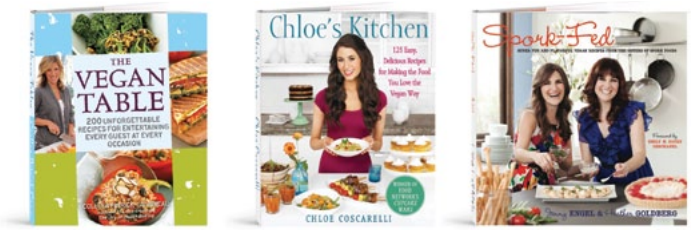
En paellera poner a calentar el aceite, dorar la cebolla picada, las chauchas cortadas en juliana, ají en cuadraditos, zanahoria en rodajas, berenjenas en cuadraditos y los ajos enteros, cocinar unos 15 minutos.

Luego añadir los tomates en picados y las arvejas. A continuación agregar el agua, muy de a poco, agregar la salsa de soja y dejar cocinar 7 minutos más.

Finalmente incorporar el arroz, remover y dejar cocinar aproximadamente 25 minutos. (Arroz integral remojado durante 3 horas con 2 y 1/2 tazas agua.)

Receta cortesía de Hazte Vegetariano

¿DUSFRUTASTE DE ESTAS RECETAS? ¡PRUEBA ESTOS LIBROS DE COCINA!



¡Prueba este plan de comidas!

Desayuno > Almuerzo > Cena

LUN	Avena con Fruta	Emparedado de Tofurky	Pasta con Salsa de Tomate
MAR	Cereales con Fruta	Ensalada con Tofu y Nueces	Verduras Salteadas
MIE	Mantequilla de Maní y Mermelada	Sopa y Ensalada	Arroz y Frijoles
JUE	Ensalada de Frutas	Sándwich con Ensalada	Pizza Vegetal
VIE	Batido y Clif Bar	Emparedado de Hummus	Burrito Vegetariano
SAB	Revuelto de Tofu	Hamburguesa Vegetal	Gardein Piccata
DOM	Panecillo y Fruta	Emparedado de Falafel	Lasaña Vegetal

VIAJE VEGETARIANO

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

No Necesitas Reservaciones

Hoy en día la mayoría de los restaurantes tienen opciones vegetarianas. Si estás en un momento de apuro, 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. Consejo adicional: 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 salsa no picosa, mediana o picosa, lechuga, pimiento y cebolla a la parrilla, o maíz.

Prueba el 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 traer botanas o un sándwich (nadie se cansa de la crema de cacahuate con mermelada).

Los Clif Bars, Larabars y Luna Bars están disponibles en casi todas partes y casi siempre están libres de productos lácteos y huevos. Las mezclas de frutos secos, pretzels, nueces, fruta fresca (como las manzanas y los plátanos) y la fruta seca también son opciones seguras.

Si no tuviste tiempo para preparar una comida, que no cunda el pánico, la mayoría de estas comidas se encuentran en las gasolineras o 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 una lista larga de comida vegetariana que encuentras 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 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!

Créditos de las fotos: Sylvia Elzafon, Glenn Scott Photography, Woodstock Farm Animal Sanctuary, Jiro Schneider, Blake Gardner, y Farm Sanctuary.

MERCY FOR ANIMALS
8033 Sunset Blvd., Ste 864 • Los Angeles, CA 90046

NONPROFIT ORG
U.S. POSTAGE PAID
NORFOLK, VA
PERMIT NO. 2

ESCOGIENDO LA COMPASIÓN

Mercy for Animals es una organización nacional, 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.