

razones recreativas comenzaron a desarrollar úlceras y otros síntomas extraños después de tener contacto con la agua contaminada. Además, el ganado contamina las aguas naturales con la cantidad de depósito de excremento y orina en los arroyos.

### **Son saludables las dietas veganas?**

Las dietas veganas bien planificadas son reconocidas como saludables y nutritivas por las asociaciones dietéticas principales del mundo:

La Asociación Americana Dietética, en su papel de posición en dietas vegetarianas, Volumen 2009, dice: "Dietas vegetarianas que son bien planificadas, incluyendo dietas vegetarianas o veganas son saludables, nutritivas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades y son adecuadas para las personas durante todas las etapas del ciclo de vida como el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia y para atletas.

<http://www.eatright.org/about/content.aspx?id=8357>

### **Dietistas de Canadá**

Dicen: "Dietas veganas que son bien planificadas son seguras y saludables para mujeres embarazadas, mujeres que amamantan, bebés, niños/as, adolescentes y adultos." Una alimentación vegana tiene muchos beneficios potenciales para la salud. Esos incluyen menos casos de obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Otros beneficios incluyen bajos niveles de colesterol en la sangre y un menor riesgo de cálculos biliares y problemas intestinales. Una variedad de alimentos vegetales consumidos durante el día, puede proporcionar suficiente proteína para promover y mantener una buena salud.

[http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Fact-Sheet-Pages\(HTML\)/Vegetarian/Eating-Guidelines-for-Vegans.aspx](http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Fact-Sheet-Pages(HTML)/Vegetarian/Eating-Guidelines-for-Vegans.aspx)

### **Una dieta basada en plantas**

Un error común al hacer la transición a una dieta vegana es comer muy pocas calorías, haciendo que la gente piense que necesitan carne o tienen que tener algunos productos de origen animal. Las dietas saludables veganas son más grandes en volumen. Tu plato debe de estar lleno de alimentos frescos, especialmente frutas y verduras crudas. Frutas y verduras, frutos secos y semillas son aperitivos muy saludables y convenientes para comer entre comidas. Cualquier cambio en una dieta puede causar síntomas temporales, como antojos, malestar digestivo o fatiga. Estos síntomas no deben continuar durante un largo periodo de tiempo. Se recomienda consultar un médico si los síntomas se prolongan durante demasiado tiempo.

### **Una dieta saludable vegana**

Una dieta saludable vegana se compone de cuatro grupos de alimentos:

1. Legumbres, frutos secos y semillas. (4+ porciones al día.) Este grupo incluye los frijoles, chícharos, lentejas, nueces, semillas y también productos de soya.
2. Granos. (4-6+ porciones al día.) Cereales integrales son preferibles. Arroz integral, avena, mijo y quinoa son fuentes fantásticas de vitaminas del complejo B, fibra, minerales, proteínas y antioxidantes.
3. Verduras. (4+ porciones al día.) Comer una gran variedad de verduras es muy saludable y proporciona nutrientes protectores para nuestra salud.
4. Frutas (2+ porciones al día.) Todos proporcionan antioxidantes y fibra incluyendo pepinos, tomates y aguacates, así como mandarinas, manzanas, etc.

#### **Recursos**

- [ers.usda.gov/data-products/feed-grains-database/feed-grains-yearbook-tables.aspx#.UU3DMleeNGc](http://ers.usda.gov/data-products/feed-grains-database/feed-grains-yearbook-tables.aspx#.UU3DMleeNGc)
- [extension.org/pages/35850/on-average-how-many-pounds-of-corn-make-one-pound-of-beef-assuming-an-all-grain-diet-from-background](http://extension.org/pages/35850/on-average-how-many-pounds-of-corn-make-one-pound-of-beef-assuming-an-all-grain-diet-from-background)
- [permies.com/t/12422/community/Amount-land-person](http://permies.com/t/12422/community/Amount-land-person)
- [environmentalchemistry.com/yogi/environmental/200704prairiedogcontrollethal.html](http://environmentalchemistry.com/yogi/environmental/200704prairiedogcontrollethal.html)
- [ncifap.org/issues/environment](http://ncifap.org/issues/environment)
- [farmusa.org/statistics11.html](http://farmusa.org/statistics11.html)
- [news.cornell.edu/releases/aug97/livestock.hrs.html](http://news.cornell.edu/releases/aug97/livestock.hrs.html)
- [farmusa.org/statistics11.html](http://farmusa.org/statistics11.html)

**Additional Resources** • [pcrm.org](http://pcrm.org) • [VegansEatWhat.com](http://VegansEatWhat.com)



**UN MUNDO SANO**  
**UnMundoSano@VeganLifeColorado.org**  
**720-346-9025**  
**www.UnMundoSano.wordpress.com**

Printed and supported by:  
**AnimalActionNetwork.org**



## **¿Porque tratar el veganismo?**



**Existen numerosas razones para evitar productos de origen animal. Desde los efectos negativos contra nuestra salud, la crueldad en la agricultura animal, hasta el daño que se le causa a nuestro planeta.**

### **Salud**

#### **Enfermedad Cardíaca**

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Una persona que sigue una dieta típica estadounidense tiene una posibilidad de 50% de tener una enfermedad cardíaca que una persona en una dieta basada en plantas. Una dieta 100% basada en plantas es significativamente baja en grasas saturadas (que proviene principalmente de grasa de animal) y colesterol (que solo se encuentra en los productos de origen animal). Las grasas saturadas y el colesterol son factores principales en las enfermedades del corazón. Una persona que sigue una dieta basada 100% en plantas tiene un riesgo mínimo de sufrir de la presión. Una dieta 100% basada en plantas y baja en grasa con una combinación de reducción de estrés puede revertir el endurecimiento de las arterias.

#### **Cancer**

Los casos de Cancer de mama son dramáticamente bajos en los países donde una dieta basada en plantas es común. Una persona que sigue una dieta basada en plantas baja su riesgo de Cancer de mama a un 40% y otros estudios han consistentemente demostrado menores riesgos en tener Cancer de colon.

#### **Diabetes**

Los consumidores de carne tienen una probabilidad de 80% de contraer diabetes a comparación a una persona que sigue una dieta vegana. Estudios recientes encontraron que los diabéticos tipo 2 pueden reducir significativamente su necesidad de tomar medicamentos mientras siguen una dieta basada en plantas (participantes también bajaron su colesterol y peso).

#### **Funciones Digestivas**

Una dieta basada en plantas puede prevenir y curar el estreñimiento, las hemorroides y otros trastornos intestinales crónicos.