



GUÍA PARA una dieta sin carne

www.HazteVegetariano.com



Presentación

En el mundo, la prevalencia de enfermedades mortales como el cáncer, la diabetes, afecciones al colon, etc. están asociadas al consumo de carne y grasas animales. También se asocia a este consumo la emisión de grandes cantidades de CO2 a la atmósfera, y los animales sufren a diario las consecuencias de alimentarnos de dietas basadas en las proteínas animales. Ante esta crisis de salud y de empatía, agradecemos sinceramente tu empeño en leer estas páginas. En ellas, encontrarás información, consejos, ideas y recetas que te ayudarán a alimentarte de manera más sana para mejorar tu salud, la del planeta y la vida de los animales. Esperamos que con ella puedas resolver tus dudas,

Es fácil vivir y dejar vivir, y esta guía te mostrará cómo... ¡sólo estás a un paso, y verás que es muy sencillo!

Si aún así tienes algo que decir, puedes encontrarnos siempre en: info@haztevegetariano.com



Índice de Temas

Dejar la carne nunca ha sido tan fácil	3
Comer para vivir.....	5
¿Quién fue tu carne antes de llegar a tu plato?	7
Vacas.....	8
Cerdos.....	10
Pollos.....	12
Peces.....	14
Relación con el medio ambiente.....	15
La transición a una dieta sin carne.....	16
Dieta para embarazadas y lactantes.....	20
Mitos de la nutrición	24
Recetas de vida.....	27

Esta "**Guía para una dieta sin carne**" es una publicación de AnimaNaturalis, organización iberoamericana para la defensa de todos los animales. © 2010

Visita nuestras webs:

www.AnimaNaturalis.org

www.HazteVegetariano.com

Dejar la carne nunca había sido tan fácil

El crecimiento del mercado de productos sin carne nos brinda desde hamburguesas de legumbres o salchichas de gluten hasta helados de soja. Dejar la carne no significa necesariamente privarse de comer lo que más te gusta: en muchos sitios puedes pedir una barbacoa totalmente libre de carne. También puedes llenar tu despensa con productos que hace 20 años eran un sueño: salchichas y embutidos vegetales, leches, quesos y cremas de soja, yogures sin lácteos, mayonesa sin huevo, seitán, tempeh, tofu, etc. ¡Verás como dejar de comer carne no es sinónimo de morirse de hambre!

No sólo sabe bien: también es buena para tu salud

Los científicos encuentran cada vez más evidencia de que somos lo que comemos, y los médicos apuntan que nuestra alimentación es crucial para nuestra calidad de vida. Mientras que los alimentos derivados de animales se relacionan con el colesterol alto, arteriosclerosis, enfermedades cardiovasculares, estreñimiento, trastornos digestivos, cáncer, diabetes, obesidad y otras enfermedades que pueden ser letales, una dieta sin productos de origen animal ha probado ser la mejor opción para una vida longeva y saludable. Con una correcta selección de alimentos, puedes prevenir o tratar enfermedades ya existentes, perder peso de manera permanente, prevenir los ataques cardíacos, e incluso, revertir enfermedades cardíacas preexistentes¹.

1 [Omish D, Scherwitz LW, Billings JH, et al. "Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease: five-year follow-up of the Lifestyle Heart Trial". Journal of the American Medical Association-JAMA. 1998;280:2001-2007]



De acuerdo al Judge Rotenberg Center, algunos estudios han demostrado que las personas que no consumen productos animales tienen un sistema inmunitario más fuerte que los omnívoros, porque ingieren un alto contenido de nutrientes antioxidantes y menos toxinas. Ciertas vitaminas y minerales se encuentran solamente en vegetales, especialmente crudos, como la vitamina A, C y E, que reducen las respuestas alérgicas e inflamatorias, refuerzan las defensas y previenen el envejecimiento celular. Ya se ha comprobado que los lácteos son perjudiciales para la salud y se relacionan con alergias a la lactosa o la caseína, trastornos de las vías respiratorias, problemas de piel e incluso impotencia. La carne se relaciona con trastornos articulares y óseos como artritis, artrosis, osteoporosis, acumulación de ácido úrico y urea, oclusión arterial, gota y obesidad. El Estudio China -la mayor investigación acerca de la dieta y salud que duró 21 años- comparó a diferentes grupos de personas- demostrando que a más consumo de carne y lácteos, más causas de muerte provocadas por la mala alimentación¹.

Cómo tu dieta ayuda a los animales

La industria de la carne ya no cría a los animales en verdes prados: la granja industrial es una verdadera fábrica de carne. Se crían terneros, cerdos, pollos y otros animales y aves hacinados en insalubres jaulas o establos. La falta de cuidados veterinarios, luz solar, la inmovilidad forzada y la alimentación artificial abundante en antibióticos y hormonas, hace que los animales deban soportar unas vidas miserables hasta su muerte. Miles de ellos mueren a diario para ser convertidos en hamburguesas, embutidos y croquetas. En los mataderos, no es raro que estén conscientes cuando se les mutila, degüella o hierve en tanques de agua para quitarles el pelo o las plumas. La norma es que a mayor velocidad, mayor productividad... y por supuesto, menos consideración y más sufrimiento.



¹ [The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health, BenBella Books, Inc., 2005]

Comer para vivir



Algunas personas hacen caso omiso de los consejos de reducir el consumo de productos animales, quizás esperando que aparezca una “píldora mágica” para bajar el colesterol y controlar el peso. Sin embargo, el sentido común nos indica que la prevención es la mejor medicina. Es por eso que somos cada vez más personas las dispuestas a alimentarnos sin arriesgar nuestra salud y bienestar.

Eliminar la carne y lácteos de tu dieta te hará reducir el riesgo de padecer las enfermedades más letales que amenazan a los seres humanos. El Dr. T. Colin Campbell, investigador nutriólogo de la Universidad de Cornell (EE. UU) y director del Estudio China, declara: *“la gran mayoría de todos los cánceres, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades degenerativas pueden ser prevenidas simplemente adoptando una dieta libre de productos animales”*. Nunca es tarde para mejorar los hábitos alimenticios. Dejar la carne es la cosa más simple que puedes hacer para mejorar tu salud.

Las personas que no consumen carne son más delgadas

En la población adulta española (25-60 años), el índice de obesidad es del 14,5%, mientras que el sobrepeso asciende al 38,5%. En este grupo etáreo, el problema es más frecuente en las mujeres (15,7%) que en los hombres (13,4%)¹. La obesidad es una condición que se asocia a enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, enfermedades a

¹ [“Los hábitos dietéticos de España”, artículo publicado en el diario ‘El Mundo’, 10 de febrero de 2005.]

la vesícula biliar, artritis y problemas músculo - esqueléticos. En un estudio publicado por el British Medical Journal, se siguieron los hábitos alimenticios de 21.105 personas y se descubrió que los hombres que no comían carne pesaban 5,9 kilos menos y las mujeres, 4,7 kilos menos que los omnívoros del mismo sexo. El estudio concluyó: "Estos datos sugieren que una dieta sin carne se asocia a una baja prevalencia de obesidad"¹.

El riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas entre la población que come carne es un 50% más alto que en los que no la consumen, según la American Heart Association. De hecho, los investigadores han descubierto que comer carne con la frecuencia y en la cantidad que lo hacen las sociedades industrializadas aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

La carne, lácteos y huevos carecen de los nutrientes que debemos consumir en mayor cantidad, como fibra, vitaminas o carbohidratos complejos. Por el contrario, contienen un exceso de proteínas que acidifican el organismo y grasas saturadas que engordan y aletargan a corto plazo, obstruyendo arterias y aumentando las probabilidades de ataques cardíacos en el futuro.

¹ ["Los hábitos dietéticos de España", artículo publicado en el diario 'El Mundo', 10 de febrero de 2005.]



¿Quién fue tu carne *antes de llegar a tu plato?*

Nadie pondría en duda que los animales de compañía, como perros y gatos, tienen personalidades complejas y que son capaces de experimentar empatía, felicidad, soledad y miedo. Pues los cerdos, vacas, pollos y otros animales criados en las granjas industriales son también individuos con plena capacidad de sentir la misma gama de emociones. Forman grupos socialmente complejos, se comunican, interactúan entre sí y sienten dolor tal como los seres humanos. Según datos de la FAO, cada año más de 56 mil millones de mamíferos y aves -más billones de peces- son sacrificados por su carne para satisfacer el apetito de unos pocos.

Infórmate sobre las granjas industriales en
www.granjas.org

La ganadería industrial se caracteriza por un modus operandi en el que los animales son considerados no como seres sensibles sino como unidades de producción a las que se exige rendir los máximos beneficios respecto a los aportes.

Dr. Jacky Turner: Ganadería Industrial y Medio Ambiente



Vacas



En la granja lechera

Las vacas producen leche por la misma razón que lo hacen nuestras madres: para alimentar a sus crías. Sin embargo, los terneros son separados de sus madres a los 2-3 días de nacer -a veces incluso, el mismo día de su nacimiento- porque la leche que estaba destinada a ellos será vendida para consumo humano. Las terneras que no son incorporadas a la línea de producción lechera, van junto con los machos seleccionados a la ceba para el matadero. Los terneros son engordados con una mezcla alimentaria artificial y a los pocos meses se les mata. Estos lactantes son preciados tanto por su carne como por el cuajo que se extrae de sus estómagos para fermentar el queso. La venta de estas crías significa casi la mitad del negocio para los productores de leche.

Una vaca en condiciones naturales puede dar de seis a diez litros diarios de leche, suficientes para amamantar a su ternero. En la industria, las vacas son manipuladas a través de la alimentación e inyecciones hormonales para producir tres y hasta cuatro veces más leche. Esta práctica aumenta el riesgo de padecer mastitis, una dolorosa infección de las glándulas mamarias.

Las vacas son ordeñadas dos o tres veces al día. Pero cuando disminuye su producción de leche -tras unos tres o cuatro años viviendo en condiciones miserables- son enviadas al matadero, para picar su carne y convertirla en hamburguesas.



Los terneros son encerrados en jaulas tan pequeñas que ni siquiera pueden darse la vuelta.

El veterinario inglés Dr. Donald Broom, profesor de la U. de Cambridge, descubrió que las vacas gustan de resolver problemas y que incluso experimentan un ritmo cardíaco acelerado y aumento en la secreción de adrenalina cuando consiguen soluciones originales. Las vacas también interactúan de formas socialmente complejas, con roles dominantes, reconocimiento de pares, relaciones de amistad, etc.

[Rosamund Young: The Secret Lives of Cows. Libros y videos de granjas. Ltd: Reino Unido. 2003]

La relación entre los productos lácteos y la carne de ternera

Para producir la preciada carne de ternera, las crías son sometidas a privación de hierro y limitación del movimiento corporal. El tono blanquecino-rosáceo de la carne y su textura tierna son producto de la anemia forzada por la alimentación sin hierro y la casi total inmovilidad de la cría para que sus músculos no se desarrollen.

Para lograr esto, los terneros son estabulados en pequeños cajones de madera o plástico, donde ni siquiera pueden darse la vuelta o caminar. Desechan sus excretas en el mismo lugar, son alimentados con una mezcla artificial de leche materna y son enviados al matadero antes de cumplir un año de edad. Algunos son enviados a los 2 meses de edad.

En la granja

La imagen de las vacas y otros animales pastando a sus anchas por el campo dista mucho de la realidad de la industria. La granja es un negocio competitivo, manejado principalmente por corporaciones, que

confinan a los animales, mermando su bienestar, e incorporan métodos de producción en cadena para maximizar sus beneficios. Como resultado de esta lógica, el “ganado” pasa la mayor parte de su vida en abarrotados corrales de engorde y padecen dolorosos procedimientos como el marcado con hierro candente, la castración o el recorte de cuernos sin anestesia local ni analgésicos. Son frecuentes las enfermedades, infecciones, neumonías y problemas óseos en los animales, por lo que se les mantiene vivos a base de antibióticos y dietas hiperprotéicas. Cuando se les transporta al matadero, es normal que los animales caigan abatidos por el cansancio, el ayuno o la enfermedad, para lo que no hay reparos en usar cadenas o tractores para levantarlos y llevarlos a la línea de matanza. A pesar de la existencia de leyes de bienestar animal en la Unión Europea¹, que regulan el

transporte y la matanza de animales, existen grabaciones con cámara oculta y reportajes fotográficos² que denuncian la flagrante violación de toda normativa. Al parecer, no existe una verdadera voluntad para fiscalizar y hacer cumplir las leyes. Los productores dicen que si la sociedad quiere carne en gran cantidad y con un precio bajo, el aturdimiento previo y otros procedimientos no se pueden cumplir por falta de personal cualificado y por el escaso tiempo requerido para que funcione la cadena de producción.

2 [RSPCA -Royal Society for the Prevention of Cruelty with Animals y otras]

1 [Convención Europea para la Protección de los Animales de Granja, 3/1976, 89; Protocolo Adicional a la Convención Europea para la Protección de los Animales de Granja, E.T.S. 145, 2/1992 Directiva del Consejo 97/2/EC, 1997 O.J. (L 340) 24, Convención Europa para la Protección de los Animales durante el Transporte Internacional]



¿Qué les sucede a los cerdos?

En la granja industrial, los cerdos viven hacinados en grandes superficies. Estos animales, socialmente activos y con una jerarquía bien marcada, tienden a practicar el canibalismo en condiciones de hacinamiento y estrés. Por esto, cuando las crías son separadas de sus madres para pasar a los pabellones de crianza, son castrados, se les cortan los colmillos con tenazas y también se les corta el rabo, todo esto para evitar las agresiones que se producen a sí mismos a causa del hacinamiento. Aquí se les engorda y alimenta con pienso artificialmente manipulado con hormonas y antibióticos para lograr un crecimiento rápido. La acumulación de desechos, heces y orina en establos hace que más de una cuarta parte de los cerdos sufran sarna, y tres cuartas partes de ellos sufran neumonía cuando llegan al matadero.

Los animales de cría intensiva enferman, pero la industria cárnica ha decidido que el

dinero que ahorran al mantenerlos hacinados y en condiciones inhumanas superan al coste económico de que algunos de ellos mueran. La revista norteamericana de la industria de la carne porcina National Hog Farmer dice expresamente que "aglomerar a los cerdos es rentable."¹

A las cerdas destinadas a la reproducción se les fecunda artificialmente varias veces a lo largo de sus vidas. Permanecen todo el tiempo en estrechas jaulas de gestación donde no pueden voltearse ni moverse. Sólo pueden echarse sobre un costado para amamantar a las crías. Se supone que a partir de 2013 estos corrales de gestación quedarán prohibidos en la Comunidad Europea, pero tal y como ha sucedido con otras normativas, es muy probable que nadie las respete y se siga vendiendo carne de cerdos sufrientes.

¹ [Joe Vansickle, "Quality Assurance Program Launched," National Hog Farmer, 15 Feb. 2002]

IZQUIERDA: Los cerdos pasan su vida en jaulas tan pequeñas que ni siquiera pueden darse la vuelta.

CENTRO: Los cerdos no reciben ningún analgésico cuando les cortan las puntas de los dientes con tenazas.

DERECHA: Muchos cerdos se vuelven locos a causa de las condiciones extremadamente abarrotadas de las granjas de cría intensiva y muerden compulsivamente las barras de sus jaulas.

Vidas ocultas: los cerdos

Los cerdos son más inteligentes que los perros e igualmente simpáticos, leales y cariñosos. Estos animales pueden resolver problemas complejos mejor que otros animales cercanos al hombre; les encanta jugar, pueden utilizar herramientas y han tenido mejores resultados que los primates en pruebas de inteligencia. Cuando le pidieron que comparase el desarrollo cognitivo de un cerdo con el de un niño, el profesor Donald Broom, de la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Cambridge, afirmó: *“Los cerdos tienen una capacidad cognitiva muy sofisticada, incluso más que los perros y, desde luego, más que un niño de 3 años.”*



Pollos



"Desde que salen del cascarón, los polluelos son llevados como pelotas de goma a través de cintas transportadoras instaladas en las incubadoras y embalados en cajas con destino a las granjas."

["La venganza del pollo". Paco Rego. periódico "El Mundo". 27/04/2003]



¿Qué les sucede a los pollos?

El pollo es el animal que más se consume en el mundo, y probablemente el peor tratado por la industria. En el año 2005, según el United States Department of Agriculture (USDA), la producción mundial de carne de pollo representó el 86% de la producción de carne de aves en el mundo.

En las granjas industriales, el tortuoso proceso de engorde dura unos 42-45 días. El promedio de pollos que albergan las granjas está entre los 20 mil y 30 mil individuos. Viven hacinados en jaulas de dimensiones tan reducidas que se superponen unas encima de otras. Forman largos pasillos alineados que permanecen en la oscuridad o son iluminados con luz artificial. En cada jaula suelen haber unos 3 o 4 pollos, que comparten un espacio diminuto, el agua y la comida. Se puede encontrar a unos 17-20 pollos por m²¹. Esto les provoca un estrés muy alto que les conduce a la automutilación y canibalismo. Para evitarlo,

¹ [Joyce D'Silva: "Adverse Impact of Industrial Agriculture on Animal Welfare", Compassion in World Farming, Petersfield, Hampshire, UK]

la práctica generalizada en la industria es cortarles la punta del pico con un cuchillo caliente, sin anestesia, lo que suele producirles dolor crónico e infecciones. Debido a los altos niveles de amoníaco producido por la descomposición de sus excrementos, muchos quedan ciegos.

El peso adecuado para matar al pollo es aproximadamente de 2 kgs., cuando a esa edad en condiciones normales no debería superar los 800 grs. El sobrepeso desmesurado les causa problemas en los huesos, las patas y en algunos órganos vitales, como los pulmones o el corazón. Es común que este órgano les reviente, al no resistir el ritmo del engorde, o que sufran ataques renales y hepáticos debido al exceso de grasa. También es común que se les rompan las patas y, al no poder alcanzar el agua y la comida, mueren de inanición entre sus compañeros de jaula.

Pasados sus 42-45 días de vida en plena o semi-oscuridad, son metidos en bandejas de transporte que, apiladas en camiones, son llevadas al matadero para que los pollos sean electrocutados, desplumados y despiezados.

La gallina ponedora de huevos

El caso de la gallina ponedora de huevos es similar al de los pollos, excepto porque ellas viven más tiempo: un promedio de dos años. También son hacinadas en penumbras, encerradas en jaulas de alambre que les hieren sus patas. Sufren frecuentemente de deformaciones óseas por el elevado ritmo de desove, que las descalcifica y deja sin plumas en un lapso breve de tiempo. Estas gallinas ponen una media de 270-300 huevos cada una por año, mientras que las gallinas de granja “ecológica” no producen más de 150.

Al igual que vacas, cerdos y pollos, son alimentadas artificialmente y mantenidas en un espacio tan reducido que ni siquiera pueden estirar sus alas. Según diferentes organizaciones de protección animal, las gallinas productoras de huevos son quizás los animales que más sufren en el planeta. Debido a esta sobre-explotación de su capacidad reproductiva, millones de aves mueren con los órganos sexuales destrozados. Cuando su producción decae, se las envía al matadero, para convertirlas en caldo deshidratado, comidas para mascotas u otros subproductos. Sus cuerpos están demasiado estropeados como para venderlas como carne.

El caso de los huevos y la carne ecológica

Según estándares de la Unión Europea, las granjas “ecológicas” no usan jaulas y tienen a los animales viviendo a nivel de suelo, la mayoría de ellas en pabellones cerrados. Muy pocas viven a campo abierto y al aire libre. También la normativa obliga a estas granjas a alimentar a los animales de una manera más natural, prescindiendo de antibióticos y otros químicos que perjudican al medio ambiente y las personas. Sin embargo, tanto en el caso de las gallinas como de otros animales, son enviados bajo las mismas condiciones a los mataderos, donde los animales son abatidos de manera cruel y estresante para ellos. Si bien las granjas ecológicas ofrecen condiciones mucho mejores que las demás, los animales son igualmente considerados meros recursos para ser utilizados, sus ciclos naturales no son respetados y sus necesidades físicas y psíquicas no son satisfechas.



Para justificar por qué la industria aglomera a las aves en jaulas tan pequeñas y provoca así que muchos mueran y todos ellos sufran tristemente durante toda su vida, el distinguido profesor Dr. Bernard Rollin explica sencillamente que “los pollos son baratos, las jaulas son caras.”

[Farm Animal Welfare. Iowa State University Press, 2003]

Peces



¿Qué les sucede a los peces?

Al igual que otros animales, los peces sienten dolor y experimentan miedo. El Dr. Donald Broom, asesor de Bienestar Animal para el gobierno británico, dice: "Anatómica, fisiológica y biológicamente, el sistema del dolor de los peces es prácticamente el mismo que el de los pájaros y los mamíferos."

Cuando los buques factoría arrastran a los peces desde las profundidades marinas, les hacen sufrir una rápida descompresión, que a menudo les revienta las vejigas natatorias, hace que les salten los ojos y salga el estómago por la boca. Después son lanzados a bordo de los barcos, donde muchos de ellos se ahogan lentamente o son aplastados hasta morir. Otros aún siguen vivos cuando les abren la garganta y el vientre. Ahora que la pesca comercial prácticamente ha vaciado los océanos de peces, el sector pesquero ha optado por criar peces en piscifactorías controladas, que utilizan tanques en tierra o jaulas en el océano.

La enorme cantidad de excrementos que hay

en los recintos favorece la proliferación de parásitos y enfermedades. Para mantener a los peces vivos en condiciones tan insalubres, vierten en el agua gran cantidad de antibióticos y otros productos químicos. Cuando los peces alcanzan su desarrollo, los matan abriéndoles el estómago o mueren por asfixia al vaciar los tanques de agua. Cuando la factoría tiene jaulas flotantes en el mar, vierten allí gran cantidad de material contaminante (como los antibióticos, las excretas o los restos alimentarios), lo que mata la vida en el fondo marino y causa serios problemas en el ecosistema local, contagia de enfermedades a la flora y fauna local, lo que pone en peligro la biodiversidad circundante a las piscifactorías.

Para leer más sobre el sufrimiento y la devastación medioambiental que causan las piscifactorías, visita www.pescaindustrial.org



Arrastrados desde las profundidades marinas, los peces sufren descompresión y sofoco, y son aplastados.

La fina malla de las redes de pesca comerciales se hunde en la carne de muchos peces, lo cual les provoca pérdidas de sangre y estrangulamiento en el agua o al arrastrar la red a bordo.

Relación con el Medio Ambiente

Comer carne perjudica al planeta. Piensa cómo afecta a la Tierra el consumo de carne.

Recursos acuáticos

El profesor David Pimentel, del Departamento de Ecología de la Universidad de Cornell, ha calculado que para producir 1 kilo de patatas se necesitan 500 litros de agua, mientras que se necesitan 3.500 litros para 1 kilo de carne comestible de pollo y 100.000 litros para 1 kilo de carne vacuna. Así, producir un kilo de carne de vaca significa gastar 100 veces la cantidad de agua potable que calcula la UNESCO de consumo por habitante.

Energía

De todas las materias primas e hidrocarburos utilizados en Europa [Koneswaran G. y Nierenberg, D.: "Global Farm Animal Production and Global Warming: Impacting and Mitigating Climate Change". *Environmental Health Perspectives*, Nº 116, 05/2008], más de un tercio se usa para criar animales para el consumo. Si alguien quiere salvar el planeta, lo que tiene que hacer es dejar de comer carne.

Calentamiento global

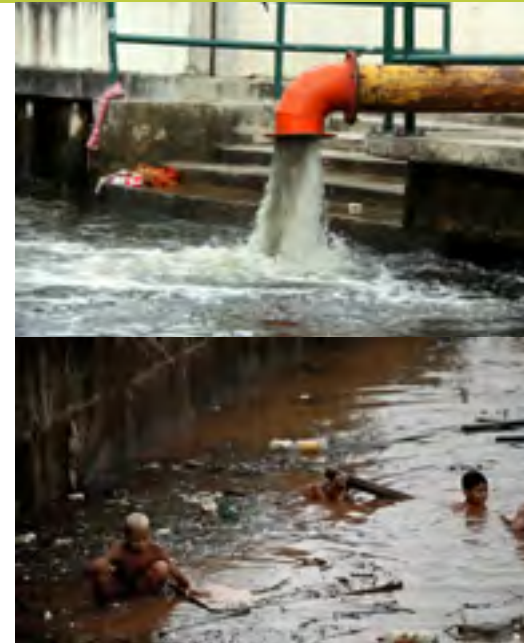
Comer carne favorece el calentamiento global. La enorme cantidad de excremento y orina animal (purines), además de los gases producidos por el funcionamiento del sistema digestivo de los animales de granja, son la mayor fuente de emisiones de metano en el aire, y la segunda en emisiones de CO₂, según la FAO [Informe *Livestock's Long Shadow*, 29/11/2006]. Es por ello, la segunda área económica más contaminante después de la industria del transporte.

Contaminación

Según las estadísticas de Estados Unidos, los animales de granja norteamericanos producen tanto excremento como unas 130 veces la totalidad de los desechos de la población humana de España, Francia, Italia, Alemania y Reino Unido juntas. Según la FAO, los purines procedentes de las granjas industriales contaminan ríos, lagos y cursos de agua subterránea, más que cualquiera de las otras fuentes industriales juntas.

Más información:

www.haztevegetariano.com



"Es asombroso si lo piensas, no comer carne ayuda a muchas cosas a la vez: a la ecología, a paliar el hambre y evitar la crueldad."

Sir Paul McCartney

La transición a una dieta sin carne

Muchas personas dejan de comer carne “de la noche a la mañana” y otras lo hacen gradualmente. Tienes que escoger el camino que más se acomode a tu manera de ser.



1 Transforma las comidas que habitualmente tomas, como la pasta, guisos o sopas, reemplazando la carne por soja texturizada o legumbres. Usa el tofu (queso de soja) para diferentes recetas de sopas o ensaladas, y para reemplazar el queso gratinado usa tofu desmenuzado o la levadura de cerveza en copos. La clave está en reducir paulatinamente y reemplazar la carne en tu dieta para siempre.

2 Visita las tiendas especializadas en busca de productos que te harán más fácil sustituir lácteos y carne. Busca hamburguesas vegetales, seitán, tofu, tempeh y leches de soja, avena o arroz. Puedes descubrir también la nata de soja, margarinas vegetales, mayonesa sin huevo, quesos sin lácteos y otros productos que te asombrarán. Incluso en tu supermercado de siempre puedes descubrir maravillas. Muchos alimentos no contienen ni necesitan ingredientes animales en su fabricación.

3 Atrévete a probar alimentos nuevos. Las hamburguesas y salchichas vegetales son un primer paso, así como el tempeh, el tofu o el seitán, pero hay una gran cantidad de recetas que provienen de regiones como la India, China, Tailandia o Medio Oriente, donde preparan muchos platos vegetales. No temas a lo nuevo, dejar la carne es una aventura para el paladar. Prueba el hummus (paté hecho de garbanzos y especias), curries vegetales, falafel (bollos de especias y harina de garbanzo), seitán, rollitos primavera, sushi y makis de vegetales y frutas, cereales como el mijo, la quinoa, el bulgur. Te darás cuenta que comer carne no es otra cosa que reducir la variedad de tu dieta, y conocerás sorprendentes y deliciosos sabores.

4 Acostúmbrate a leer las etiquetas de los productos para asegurarte que lo que compras es saludable y no tiene ingredientes de origen animal. Pon atención en las grasas animales que se incluyen en galletas y sopas, así como las gelatinas -provenientes de huesos, cartílagos y otros subproductos animales-. Incluso es muy común que se incluya suero de leche en muchos alimentos. Transforma las comidas que habitualmente tomas, como la pasta, guisos o sopas, reemplazando la carne por soja texturizada o legumbres. Usa el tofu (queso de soja) para diferentes recetas de sopas o ensaladas, y para reemplazar el queso gratinado usa tofu desmenuzado o la levadura de cerveza en copos. La clave está en reducir paulatinamente y reemplazar la carne en tu dieta para siempre.

Visita nuestras recetas y consejos en
www.haztevegetariano.com.

5 Prefiere los productos naturales, integrales y no refinados. Obtendrás muchos más beneficios nutricionales y tu salud lo agradecerá. Incluye en tu dieta la mayor cantidad posible de vegetales y frutas crudas y con cáscara. Si pelás y cocinas en exceso los alimentos, éstos pierden calidad nutricional.

6 Pronto verás cómo te conviertes en un experto en nutrición y cocina. No temas a esta aventura. Conocer qué comemos es conocer en qué nos transformamos al comer. Quizás en un principio este cambio requerirá un esfuerzo, pero a los pocos meses verás cómo todo deja de verse tan complicado.



Cuando cocines, puedes reemplazar todos los productos de origen animal. Así, en vez de utilizar...



Mantequilla:

Fríe en margarina vegetal, agua, vino, cerveza, vinagre o caldo vegetal, dependiendo de la receta. Cocina con margarinas y aceites 100% vegetales.



Leche:

Prueba las variedades de soja, arroz, avena o almendras. Estas leches sirven tanto para beber como para cocinar, y tienen más ventajas nutricionales que las leches de origen animal: no tienen colesterol, son bajas en grasa y muchas de sus variedades están enriquecidas con calcio y otros nutrientes. Pueden ser consumidas por personas de todas las edades, y son especialmente recomendadas para las personas que tienen alergia o intolerancia a la lactosa o la caseína (proteína y azúcar de la leche).



Helados:

Prueba el chocolate sin leche, los helados de soja o arroz, y los tradicionales sorbetes de fruta. ¡Nunca más tomarás un postre con colesterol!

Huevos:

Existen productos comerciales que reemplazan el huevo (hechos de almidón de patatas), que venden en cualquier tienda ecológica o especializada. Para los platos salados, un huevo se reemplaza con una cucharada de harina de garbanzos o de maíz mezclada con dos cucharadas de agua. Para preparaciones dulces, una banana, una manzana o un trozo de tofu molido pueden reemplazar un huevo.



Hamburguesas:

Existen muchas variedades de vegetales, granos, y semillas. La soja texturizada, la quinoa y el mijo también te permiten crear tus propias hamburguesas y albóndigas, que podrás aderezar y condimentar como tú quieras.



Gelatina:

Busca en las tiendas especializadas el agar-agar, un alga que se usa en sustitución de la gelatina, es transparente y de sabor neutro. Es mucho más común de lo que parece, ya que muchas pastelerías la prefieren por sus propiedades nutricionales superiores a las gelatinas hechas con desechos de animales.



¡Busca en tu supermercado!

No tienes que aventurarte sólo en tiendas especializadas para hacer la compra. Si te fijas bien, verás que en tu supermercado o tienda de siempre existen muchas alternativas sin animales: frutas, vegetales, zumos, frutos secos, margarinas vegetales, arroz, pasta, legumbres, olivas, panes, galletitas, cereales y dulces que no contienen ingredientes

Nuevos alimentos para enriquecer tu dieta...

Proteína de Soja

La proteína de soja es el extracto del aceite de soja (en concreto, lo que queda al extraer el aceite de las habas de soja). Se usa para hacer todo tipo de sustitutivos de carne, desde carne molida en salsa boloñesa hasta croquetas idénticas en sabor y textura que las de pollo. Se vende en diferentes versiones: al natural o condimentada, picada o trozada, y se cocina rápidamente. La proteína de soja tiene igual cantidad de proteínas que cualquier tipo de carne. Además, no contiene grasa ni colesterol, tiene menos calorías y es mucho más económica. Se puede adquirir en comercios naturistas y supermercados. Es altamente recomendable incluirla en la dieta, en especial si se echa de menos la textura de la carne animal.



Hecho a partir de habas de soja fermentada. Tiene un sabor ácido, parecido al de las nueces y puede usarse en casi todas las recetas que vayan bien con la carne. Al ser un alimento fermentado, es rico en bacterias beneficiosas para el intestino, como sucede con el yogur.

Además es rico en vitaminas del grupo B.

Tempeh

Tofu

El tofu, llamado también queso de leche de soja, es extremadamente versátil. Tiene un sabor suave y absorbe fácilmente el sabor de cualquier otro alimento o condimento que se le añade. Se puede encontrar en diversas presentaciones: blando, duro, condimentado, marinado, etc. Es rico en proteínas, tiene un alto contenido de calcio y no tiene colesterol. Su firmeza lo convierte en uno de los mejores sustitutivos de la carne y es ideal para servir marinado, horneado o salteado. Si se congela y luego vuelve a descongelarse, se consigue una textura similar a la de la carne. El tofu blando batido puede usarse para hacer aliños cremosos, pudins, cremas y salsas. ¡La imaginación es el límite!



Seitán

El seitán se prepara con gluten de trigo, (proteína contenida en la harina de este cereal) y tiene un sabor muy similar al de la carne. El gluten se puede hacer en casa (amasando los ingredientes en un bol hasta que el almidón y la fibra se absorban), aunque resulta más rápido y fácil comprarlo ya preparado. El seitán es, a diferencia de la carne, bajo en grasa y no tiene colesterol. Puede comerse asado, horneado o a la plancha en forma de filete o cortado en finas lonchas para hacer un bocadillo saludable, sólo o acompañado de lechuga o tomate, o de la forma que tú quieras!

Dieta para embarazadas y lactantes

Aunque no lo creas, una dieta sin carne es perfectamente nutritiva y apta para niños y embarazadas. Es más, diversos estudios recomiendan seguir este tipo de dieta en esta etapa de la vida [O'Connell JM, Dibley MJ, Sierra J, et al: "Growth of vegetarian children: The Farm Study. *Pediatrics*" 84: 475-481, 1989. Carter JP, Furman T, Hutcheson HR: "Preeclampsia and reproductive performance in a community of vegans". *Southern Medical Journal* 80: 692-697, 1987], además del Comité de Médicos para la Medicina Responsable (EEUU), que promueve las bondades de la nutrición sin carne para madres gestantes y lactantes.

Embarazadas

Las mujeres que no comen carne llevan un embarazo más sano que las que comen carne y lácteos. Un estudio de 1.700 embarazos en mujeres que no comían carne, en Tennessee [Treatment of Hypertension in Pregnant Women, B. M. Sibai, 25 Jul 1996], demostró que éstas tenían un embarazo tan seguro y sin complicaciones como las embarazadas omnívoras. Sólo en 100 casos las mujeres debieron tener parto por cesárea, y en 20 años hubo sólo un caso de hipertensión durante el embarazo (preeclampsia), lo que ocurre en al menos un 10% de las mujeres embarazadas omnívoras de Reino Unido.

Necesidades especiales durante el embarazo

Toda mujer embarazada necesita alimentarse de manera más nutritiva que al no estar embarazada: consumir más proteínas, vitaminas del grupo B,

minerales y omega 3. Todo esto se encuentra fácilmente en los vegetales y legumbres, tofu, tempeh, soja, aceites naturales, etc. La principal ventaja de no comer carne durante el embarazo es que no se ingiere colesterol ni grasas animales. Para obtener calcio, por ejemplo, la mujer embarazada debe consumir porciones extra de vegetales de hoja verde, como brócoli, acelgas o espinacas. También es beneficioso el consumo de granos y frutos secos, por la gran cantidad de vitaminas, hierro y calcio que éstos tienen. Asimismo, no se recomienda la ingesta de leche de vaca durante el embarazo, porque la lactosa (azúcar de la leche) puede atravesar la placenta o entrar en contacto con la leche de la propia madre, provocando una producción de anticuerpos que afectan la insulino dependencia del bebé, especialmente si existe propensión genética a la diabetes. Un importante estudio danés [Host A, Husby S,



Osterballe, O. "A prospective study of cow's milk allergy in exclusively breastfed infants. Incidence, pathogenic role of early inadvertent exposure to cow's milk formula, and characterization of bovine milk protein in human milk". *Acta Paediatrica Escandinavia*, 1988 Sep;77(5):663-70], indica que los neonatos de madres que consumieron leche de vaca durante su embarazo sufren diferentes alteraciones alérgicas estomacales, intestinales, etc.

Alimentación sin carne para niños

Nunca es muy temprano para inculcar hábitos saludables. Una dieta rica en vegetales y fibra ayuda a los niños a hacerse fuertes sin incluir las toxinas de carnes y lácteos en su cuerpo. En la séptima edición del libro "Baby and Child Care", el pediatra Benjamin Spock recomendó una dieta sin carne para los niños: "sabemos que hay efectos dañinos derivados de la dieta cárnica y láctea", escribió Spock. "Los niños que crecen nutriéndose de vegetales en vez de carne tienen grandes ventajas en su salud. Desarrollan menos problemas de sobrepeso, diabetes, presión alta y algunas formas de cáncer. Tampoco recomiendo la ingesta de leche de vaca... Había un tiempo en que la leche de vaca era recomendable y deseable, pero las investigaciones y la experiencia clínica ha llevado a médicos y nutricionistas a repensar esta recomendación." Muchos niños tienen graves alergias e intolerancias a la lactosa, lo que provoca irritaciones y enfermedades intestinales que pueden llegar a ser severas.

Los pediatras a menudo detectan que también las infecciones de oídos y las enfermedades respiratorias se ven agravadas por el consumo de lácteos. Se asocia a la caseína -proteína presente en la leche-, al asma o

Fuentes vegetales de los nutrientes claves en el embarazo

•Calcio

El calcio está presente en una gran variedad de alimentos, aparte de la leche. Los vegetales de hoja verde (espinacas, acelgas, brócoli), frutos secos y semillas (almendras, semillas de sésamo), tofu ("queso de soya") y frutas deshidratadas. Por lo contrario, la carne animal es una fuente de calcio muy pobre.

•Hierro

Se encuentra en semillas, frutos secos, legumbres, miso, cereales, frutas deshidratadas, melaza, algas marinas, perejil y otras verduras de hojas color verde oscuro.

•Ácido Fólico

Este es un elemento básico para las embarazadas, que debiera consumirse incluso antes de esperar al hijo para proteger al feto de defectos neurológicos y malformaciones orgánicas. Se encuentra en el germen de trigo, verduras de hoja verde oscuro (brócoli, espinacas, berros), levadura y extractos de levadura, frutos secos, guisantes, habas, naranjas, dátiles, aguacates, cereales integrales.

•Vitamina B-12

Durante el embarazo, los propios depósitos de B-12 del organismo de la mujer no están disponibles para el feto, que obtiene su propio suministro a partir de la ingesta actual de la madre de esa vitamina. Si la ingesta de B-12 durante el embarazo es baja, el feto no contará con almacenes apropiados de esta vitamina y podrá sufrir deficiencias tras el parto a pesar de que la madre no presente síntomas clínicos de deficiencia. La vitamina B-12 se encuentra en alimentos fortificados como extractos de levadura, leche de soja, margarinas de aceite vegetal, hamburguesas vegetales y de algas. Alimentos fermentados (tamari, miso y tempeh) y algas marinas (hijiki, wakame). Cereales fortificados con vitamina B-12 (cacao, cereales de hojas, etc.)



las hemorragias intestinales, y su influencia en la diabetes juvenil, una enfermedad que causa diversas patologías, entre ellas la ceguera. Algunos niños rechazan la lactosa como una sustancia amenazante y generan altos niveles de anticuerpos. Desafortunadamente, estos anticuerpos destruyen también las células que producen insulina en el páncreas, provocando la diabetes juvenil o adolescente.

Todo el calcio requerido para el desarrollo infantil se puede encontrar en plantas como el brócoli, los guisantes, almendras, frijoles negros, tahina, higos secos, coles, tofu, algas y leche fortificada de soja.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

Los niños ¿necesitan la leche para estar saludables?

Los humanos somos los únicos animales que seguimos bebiendo leche después del período de lactancia. Pero además, sucede que bebemos la leche de otras especies. Está fuera de los requerimientos naturales para un niño beber la leche de una vaca, pues un niño no requiere los nutrientes que sí necesita un ternero para crecer saludablemente. Por lo tanto, sin leche de vaca un niño puede vivir sin problemas. Es más: la única leche que necesitamos es la materna durante el primer año de vida, después de esta etapa de lactancia no es necesario consumir ningún tipo de lácteo.

"La experiencia clínica sugiere que la leche de vaca se relaciona a numerosas enfermedades respiratorias, exceso de mucosidad, bronquitis, asma...lo que mantiene a madres e hijos en constantes visitas al médico. Los padres deben sentirse tranquilos y seguros de dar a sus hijos la enorme cantidad de nutrientes que una equilibrada dieta sin carne ofrece". (Michael Klaper, nutricionista y autor de Embarazo, Niños y la Dieta Vegana).

"Una dieta sin carne bien planificada es apropiada para cualquier etapa del ciclo vital, incluido el embarazo y la lactancia. Satisface las necesidades nutricionales de los bebés, los niños y los adolescentes, promocionando un crecimiento normal." (Posición sobre el Vegetarianismo de la Asociación de Dietética Americana).

La alimentación de los menores de un año

La importancia de la lactancia

La lactancia es, ciertamente, la forma más natural y sana de alimentar a un bebé durante su primer año de vida. No sólo contiene nutrientes, sino también anticuerpos que fortifican el sistema inmunológico del bebé. Químicamente, ha sido imposible replicar la composición de la leche materna. Ninguna botella puede reemplazar la cercanía y el contacto piel a piel de la madre con el bebé. La OMS recomienda que las mujeres alimenten exclusivamente con leche materna a sus hijos durante los primeros seis meses de vida.

Los niños alimentados con "rellenos", preparados a base de leche de vaca, pueden desarrollar asma, eczemas y otras alergias. Se está estudiando la posible relación entre la muerte súbita y la leche de vaca.

¿Cómo nutrirse para amamantar sanamente?

Durante el amamantamiento, y tal como durante el embarazo, la madre necesita vitaminas y minerales extra, pero además necesitará una fuente extra de niacina, magnesio, fósforo, zinc y selenio. El germen de trigo, el pan integral, los granos enteros, legumbres, aguacate, semillas, nueces, hongos, arroz negro, bananas, tofu y brotes de soya son buenas fuentes de estas vitaminas y minerales. Éstos pueden incluirse ingiriendo una o dos colaciones extra cada día, compuesta de frutas frescas y vegetales, nueces, melaza negra, frutas secas, productos de soja fortificados.

Además, no comer carne durante la lactancia tiene una ventaja adicional: un estudio norteamericano reveló que de siete contaminantes químicos, seis fueron encontrados en dosis notablemente más bajas en la leche

de madres que no comían carne, comparada con la leche de madres omnívoras. (Hergenrather, J. Hlady, G. Wallace, B. Savage, E. 1981. Pollutants in breast milk of vegetarians. New England Journal of Medicine, 304: 792-792).

¿Y el "relleno" o formulas maternizadas?

No hay que apresurarse a darle este tipo de suplementos al bebé, principalmente porque el cuerpo materno responde a la demanda de leche, y al comenzar a dar fórmula maternizada, el bebé tomará menos leche de pecho. Habrá que darle más botellas y el cuerpo dejará de producir leche en cantidad y calidad suficiente. La leche materna es lo mejor para los bebés, y se recomienda amamantar tanto tiempo como se pueda. Al momento de introducir suplementos, no hay problemas en alimentar al bebé con suplementos de soja, pues si bien contiene isoflavonas, éstas actúan como un efectivo agente anticancerígeno.



Mitos de la nutrición: *proteína, hierro y calcio. ¿Qué pasa con los nutrientes?*

Llevar una dieta omnívora no significa necesariamente estar bien alimentado. Por ello, manejando unas cuantas nociones básicas de nutrición podremos alimentarnos sin carne de manera correcta, sin que falte ninguno de los nutrientes esenciales para que nuestro cuerpo y nuestra mente estén sanos.

¿Qué pasa con las proteínas?

Una de las principales dudas que se tienen al disminuir o abandonar la ingesta de carne es qué sucede con los déficit proteínas. Lo que el cuerpo necesita son los componentes de las proteínas, llamados aminoácidos. Los humanos no somos capaces de crear nueve de los veinte aminoácidos más comunes, por lo que tenemos que ingerirlos a través de nuestra dieta, para que nuestro cuerpo pueda crear proteínas.

Es sencillo alcanzar las cantidades recomendadas de proteínas siguiendo una dieta sin carne, siempre y cuando la ingesta de calorías sea suficiente. No se trata tanto de una combinación de proteínas estricta, como de seguir una alimentación variada y equilibrada a lo largo de todo el día.

La recomendación de proteínas para varones adultos es de aproximadamente 63-79 gramos diarios y para mujeres entre 50 y 63 gramos al

día. Los huevos, la leche y la carne de la vaca se etiquetan como productos de alto contenido proteico, pero la soja, la quinoa y las espinacas también tienen proteínas de alta calidad, esto significa que contienen grandes cantidades de los aminoácidos esenciales. Otras fuentes de proteína vegetal son los cereales integrales, las legumbres, semillas, frutos secos y verduras. Las frutas, azúcares, grasas y alcohol no aportan demasiadas proteínas, así es que una dieta que se base en éstas no cumplirá con las cantidades de proteína necesarias.

La carencia de proteínas produce deficiencias de crecimiento e inmunológicas, alteraciones intelectuales, problemas de desarrollo fetal. Sin embargo, uno de los problemas más agudos en nuestra sociedad occidental es el consumo excesivo de proteínas, derivado del alto consumo de productos y subproductos animales, que contienen grasas saturadas, amoníaco, fósforo, etc. Este exceso proteico produce enfermedades cardiovasculares,



obesidad, enfermedades hepáticas y renales, cansancio, dolores de cabeza, dificultad de absorción del calcio, desmineralización del cuerpo, entre otras dolencias.

¿Qué pasa con el hierro?

Aunque sólo existe en pequeñas cantidades en los seres vivos, el hierro es vital para la oxigenación celular y del cuerpo. Sin hierro el cuerpo no tiene energía, ni produce ADN ni lleva a cabo muchos otros procesos vitales.

El hierro existe en dos formas: hemo y no hemo. El hierro hemo contiene carbono y se absorbe fácilmente por el cuerpo, y está presente en las carnes rojas y pescado. El hierro no hemo no contiene carbono y se absorbe con menos facilidad. Las principales fuentes de hierro no hemo son las frutas secas, melaza, granos enteros, legumbres, verduras de hoja verde, nueces, semillas y frutos secos. Los alimentos ácidos, tales como frutas en conserva y tomates, son una buena fuente de hierro cuando se cocinan en utensilios de comida de hierro o de acero inoxidable, esto porque una parte del hierro pasa a los alimentos en el proceso de cocción. Al comer alimentos

que contienen vitamina C junto con alimentos vegetales que contengan hierro no hemo se estimula considerablemente la absorción del hierro. También el ácido málico (calabazas, ciruelas y manzanas) y el ácido cítrico de las frutas cítricas estimulan la absorción.

Así también, el hierro encuentra elementos que dificultan su absorción: fumar, la ingesta de taninos en cantidades altas (té, café, pasas negras, granada, caquis o algunas infusiones de hierbas), el cacao (chocolate). Por ello, se

recomienda no comer ni beber estos alimentos hasta un par de horas después de comer una comida rica en hierro. El calcio también dificulta la absorción de hierro, por lo que se recomienda que los suplementos de calcio sean ingeridos varias horas antes de una comida rica en hierro.

La deficiencia de hierro puede provocar anemia, fallos inmunológicos, problemas de aprendizaje, fatiga y depresión. Sin embargo, los especialistas aconsejan no





tomar suplementos de hierro sin consultar previamente al médico y saber exactamente la carencia que se tiene del mineral.

Tanto el exceso como el déficit de hierro pueden provocar problemas en el organismo. El envenamiento por hierro ocurre debido a su ingesta exagerada, que se deposita en el hígado, causando disfunción y una eventual cirrosis hepática.

¿Qué pasa con el calcio?

El calcio es vital para la formación y mantención de huesos y dientes, pero también para la transmisión de señales nerviosas y la regulación de los latidos cardíacos. Junto a otros minerales, ayuda a mantener

el tono muscular del cuerpo y a controlar la irritabilidad nerviosa.

El calcio se absorbe por la acción de la vitamina D3, presente en la leche de soja o cereales, que normalmente vienen fortificados. Otra fuente natural de la vitamina D es la luz del sol, porque los rayos UV dan inicio a las síntesis de esta vitamina en la piel. Para mantener el equilibrio del calcio que ingerimos, es importante ingerir alimentos alcalinos como frutas, ensaladas y verduras, legumbres o yogurt de soja.

Tanto su déficit como su superávit es peligroso: si falta, son comunes las deformidades óseas, raquitismo u osteoporosis. Ayuda en su déficit el consumo de café, cigarrillos o la poca

actividad física. Si se acumula mucho calcio en el cuerpo, se calcifican los tejidos blandos y se forman cálculos renales.

Los principales alimentos ricos en calcio son los vegetales con hoja verde oscura, como el col, brócoli, nabo fresco, espinacas, puerros o perejil. Las habas de soja son ricas en calcio, por lo que la leche de soja también es una importante fuente nutricional. También lo son los frutos secos: sésamo, almendras, higos secos, pasas, dátiles, avellanas, pistacho, girasol, nuez; las legumbres como soja, garbanzos o lentejas, cereales de trigo o copos de avena.

Recetas para la vida

Desayuno

Para un desayuno rápido antes de ir al trabajo, prueba con una taza de cereales con leche vegetal, un panecillo integral, una tostada con mermelada o una taza de frutas. Unta el pan en margarina vegetal o aceite de oliva. Para un desayuno más completo e innovador, prueba con estas sugerencias:

- Hazte un bocadillo de tofu con aguacate, mantequilla de cacahuete o tahin, acompañado de germinados de soja y rodajas de tomate fresco.

Un batido de cereales integrales con bananas y frutos secos.

- Visita www.HazteVegetariano.com para obtener recetas 100% vegetarianas de tostadas francesas, tortillas españolas, crepes.

Panqueque de Arándanos (para 4 o 6 porciones)

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- 3 cucharadas de azúcar integral
- 3 cucharadas de polvo para hornear
- 1 cucharada de sal marina
- 2 tazas de leche de soja saborizada con vainilla
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de arándanos congelados
- ½ taza de arándanos frescos

Combina los ingredientes secos en un tazón y mézclalos. Añade la leche de soja y el aceite, mezclando hasta que quede suave.

Agrega un cucharón de la mezcla sobre la parrilla caliente del panqueque. Añade los arándanos congelados. Cocina por 2 o 3 minutos por cada lado. Sirve con arándanos frescos.

Puedes cambiar los arándanos por frutos rojos frescos (pero fríos), como fresas o frambuesas.



Comida o Cena

Salir a comer o cenar fuera de casa es muy fácil. En la mayoría de los restaurantes sirven al menos un plato vegetariano, y en muchos te adaptarán sin problemas alguno de su carta. Busca las ensaladas, patatas al horno, arroz o platos de pasta con vegetales o salsa de tomate sin carne, platos de legumbres como lentejas o garbanzos, comida Thai y curry de la India, burritos de alubias, falafel o pizza con la mayoría de vegetales, pero sin queso.

Los aperitivos pueden ser tantos como tu imaginación te permita: verduritas con salsas no lácteas o mayonesa sin huevo con pancitos integrales, olivas, crudites o fruta fresca.



Pasta al Pesto (para 4 porciones)

2/3 taza de pesto de albahaca

Medio kilo de fettuccine fresco (sin huevo)

1 cucharada de aceite de oliva

3 dientes de ajo, picados

2 tazas de rodajas de pimentón rojo asado

½ taza de aceitunas deshuesadas, partidas por la mitad a lo largo

Sal y pimienta al gusto



Pon el pesto en un pote grande, de boca ancha para revolver luego la pasta. Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Mientras se cuece la pasta, calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo y cocina, revolviendo hasta que esté suave y fragante, cerca de 30 segundos. Agrega la pimienta y las aceitunas y cocina, revolviendo hasta que esté caliente, cerca de 3 minutos. Sazona con sal y pimienta al gusto. Escurre la pasta cocida, conservando 1/3 de taza del agua. Bate el agua de la pasta en el pesto. Agrega la pasta al pesto y sacude para mezclar. Añade los pimentones y las aceitunas y mezcla.

Divide en 4 tazones y sirve inmediatamente.

Tortillas de Vegetales Crujientes (para 4 porciones)

¼ taza de margarina vegetal o tofu blando molido

4 tortillas de harina de maíz (para fajitas o burritos mexicanos)

1 taza de espinacas en tiras

¼ taza de brotes de alfalfa

½ taza de col rojo rallado

½ taza de rodajas de aguacate

¼ taza de tomates picados

½ taza de pepinos cortados en tacos

2 cucharadas de cebolla roja finamente picada

Sal y pimienta al gusto

Unta cada tortilla con la margarina o un trozo de tofu molido. Añade a tu gusto los ingredientes restantes sobre cada tortilla y enrolla.



Empanadas sin carne (para 4 personas)

Aceite y sal al gusto

1 bandeja de setas

1 pimiento rojo grande

2 pimientos verdes grandes

1 cucharada de tomate frito

2 masas de hojaldre (sin ingredientes de origen animal)

100gr de queso de soja (tofu)

1 puerro

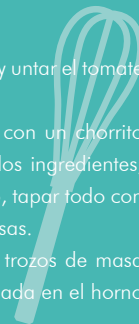
1 cebolla

2 ajos

Extiende una masa de hojaldre sobre la bandeja del horno y untar el tomate frito sobre ella. Precalienta el horno vacío a 220°.

Pica finas las verduras y setas y cocinalas en una sartén con un chorrito de aceite caliente y sazona al gusto. Una vez pochados los ingredientes, extiende sobre la masa untada en tomate y añadir el queso, tapar todo con la otra masa y cierra pellizcando los bordes de las dos masas.

Agujerea la masa con un tenedor, decora si quieres con trozos de masa por la parte superior de la empanada. Introduce la empanada en el horno precalentado 20-25 min hasta que se haga la masa.





Tarta de manzanas (para 4 personas)

- 180 gramos de harina integral
- 150 gramos de bananas maduras
- 100 gramos de margarina
- 1 cucharadita de lino diluida en 2 cucharadas de agua
- 50 gramos de almendras picadas
- 1 y ½ cucharaditas de levadura en polvo
- 3 manzanas medianas
- 1 pera grande

Precalentar el horno a 180 grados.

Mezcla los 150 gramos de harina con los 70 gramos de margarina, las bananas, el lino, la levadura y una pizca de sal. Con esta mezcla se cubre un molde aceitado y se hornea a 180 grados unos 20 minutos.

Lava y corta finamente las manzanas y hiérvelas en poco de agua. Cuando la masa esté cocida, rellena con las manzanas. Aparte, forma un arenado con 30 gramos de harina, 30 gramos de margarina y 50 gramos de almendras, luego añade la pera molida y mezcla bien. Cubre las manzanas con esta mezcla. Hornea por otros 20 minutos.



Cuando estás fuera de casa

Las opciones sin carne de los restaurantes son cada vez más y mejores. Tanto si eres un aficionado a la comida rápida o un gourmet exquisito, un buen directorio de restaurantes puedes verlo en www.haztevegetariano.com.

Aquí tenemos algunos consejos prácticos adicionales:

- Un modo fácil de conocer nuevas comidas es ir a restaurantes que ofrezcan una amplia variedad de platos entrantes con vegetales.
- Prueba la comida étnica o las opciones extranjeras: los restaurantes mexicanos siempre ofrecen burritos de alubias, tacos y tamales sin queso, o haz una comida abundante de frijoles refritos mezclados con arroz español y servido con tortillas frescas, salsa y guacamole. En los restaurantes indios, encontrarás fabulosos guisos de vegetales con curry, sopa de lenteja, samosas rellenas de patata, entre otras delicias. Restaurantes japoneses, etíopes, tailandeses y otros étnicos ofrecen opciones veganas deliciosas.
- Los restaurantes italianos siempre tienen platos de pasta con salsas vegetales, ensaladas y pizzas que puedes pedir sin queso.
- Si estás en un restaurante sin mucha variedad, pregunta si te pueden preparar rápidamente una entrada sin carne al combinar productos presentes en el menú. La mayoría de restaurantes acomodarán solicitudes especiales, ¡y te sorprenderás con la creatividad de algunos cocineros!
- Si estás en una tienda de comida, pregunta al tendero de turno si ofrecen opciones sin carne. La mayoría de compañías de comida están acostumbradas a servir a comensales que no comen carne.

Cuando alguien te invite a comer en su casa, hazle saber anticipadamente a tus anfitriones que no comes carne. Ofrécete siempre para llevar un plato vegetal para compartir. ¡Este es un gran modo de introducir a otros en este nuevo y saludable estilo de vida!

www.LujuriaVegana.com

Lujuria
Vegana



llévate lo mejor...

Menú diario

Daily menu

Servicio de catering

Catering service

De Lunes a Domingo de 11:00 a 23:00

Monday to Sunday

Escudellers 42 BCN.

933.189.215





Apoya el trabajo que realiza **AnimaNaturalis** en defensa de todos los animales.
Ayúdanos a promover un estilo de vida responsable con tu salud,
el medio ambiente y la vida de los animales.

www.AnimaNaturalis.org
www.HazteVegetariano.com

Únete a AnimaNaturalis
Participa en nuestras campañas
Ayúdanos a seguir ayudando

Hazte socio de AnimaNaturalis en:
www.AnimaNaturalis.org/apoyanos

