

**Por los animales,
por el planeta,
por nosotros.**

Averm

Asociación Vegana de
la Región de Murcia

*Los veganos no estamos tratando
de hacerte sentir culpable, estamos
tratando de contarte cosas que
nosotras tampoco sabíamos antes.
Que nos parecen dolorosas e
injustas y que queremos cambiar.*

- Mariana Matija

¿Qué es el veganismo?

El veganismo es un estilo de vida que busca excluir, siempre que sea posible, cualquier tipo de explotación animal, ya sea en la comida, en la ropa o en el entretenimiento. Considerar que los animales son individuos con capacidad de sentir tiene implicaciones prácticas que evitan que miles de ellos sufran y mueran cada segundo.

Aunque este movimiento parezca joven, la primera asociación vegana (The Vegan Society) fue creada en noviembre de 1944 por Donald Watson (entre otros/as) en Reino Unido.

Fotografía: The Vegan Society - Donald Watson



La importancia del veganismo

Es posible que últimamente tus redes sociales se hayan llenado de noticias sobre la deforestación para el cultivo de grano para la industria ganadera, la alerta sanitaria de la ONU sobre la relación entre el consumo de carne procesada y numerosas enfermedades, el aumento de las temperaturas y deshielo de glaciares debido al cambio climático, el agotamiento prematuro de los recursos naturales de este año o la apertura en España del matadero más grande de Europa con la matanza de 32.000 cerdos al día. Hace unos pocos años hubiera sido más difícil dar claros argumentos sobre la importancia del veganismo, hoy en día basta con revisar las noticias de actualidad para darse cuenta de que un cambio en el modo de alimentación y consumo es necesario.

Ética

¿Nunca te has preguntado por qué nos comemos a los cerdos pero adoramos a nuestros perros o gatos? No existe diferencia entre cerdos y perros en la capacidad física y psíquica de sentir placer o sufrimiento, sin embargo la vida de ambos animales es totalmente distinta. Mientras a unos los tenemos conviviendo con nosotros como uno más de la familia, los otros son hacinados en jaulas minúsculas sin capacidad de moverse durante toda su vida para después ser enviados al matadero donde serán acuchillados o electrocutados.

El veganismo reconoce el derecho a la vida de los animales. Es un estilo de vida que aborda el prejuicio especista: la idea de que los animales

existen para nuestro servicio, por no pertenecer a nuestra misma especie, la especie humana. Los veganos rechazamos el uso y la explotación de los animales no-humanos, por tanto intentamos evitar en nuestro día a día ser partícipes de la causa directa de su explotación.

Hablar de veganismo es hablar de igualdad, los intereses entre iguales deben ser tratados de la misma forma, sin importar el sexo, la raza, la especie o la condición económico-social del individuo. Los animales tienen los mismos intereses básicos que las personas, quieren vivir, no quieren sufrir y quieren ser libres, es por esto que no existe razón para negarles estos derechos básicos que reconocemos en nosotros mismos.



Fotografía: Aitor Garmendia

Sostenibilidad

El 70% del terreno cultivado es destinado a ganadería.

(FAO, 2018)

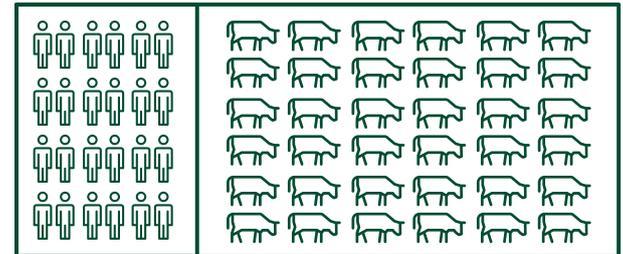
Qué comemos y qué productos nos llevamos a casa al hacer la compra son unas de las acciones de mayor impacto que cada individuo realiza diariamente. Cada vez que se compra un producto, estamos haciendo una declaración política sobre el mundo que queremos, lanzando un mensaje a las empresas sobre lo que demandamos como consumidores.

Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) el sector ganadero “es una de las mayores fuentes de gases de efecto invernadero y uno

de los causantes principales de la pérdida de biodiversidad, mientras que en los países desarrollados y emergentes es quizá la principal fuente de contaminación del agua.”

Éstos son solo algunos de los motivos por los que, cada vez más organizaciones internacionales recomiendan encarecidamente, que se reduzca el consumo de carne y de los productos de origen animal.

Superficie cultivada para producción de alimentos



**30% cultivo para
consumo humano**

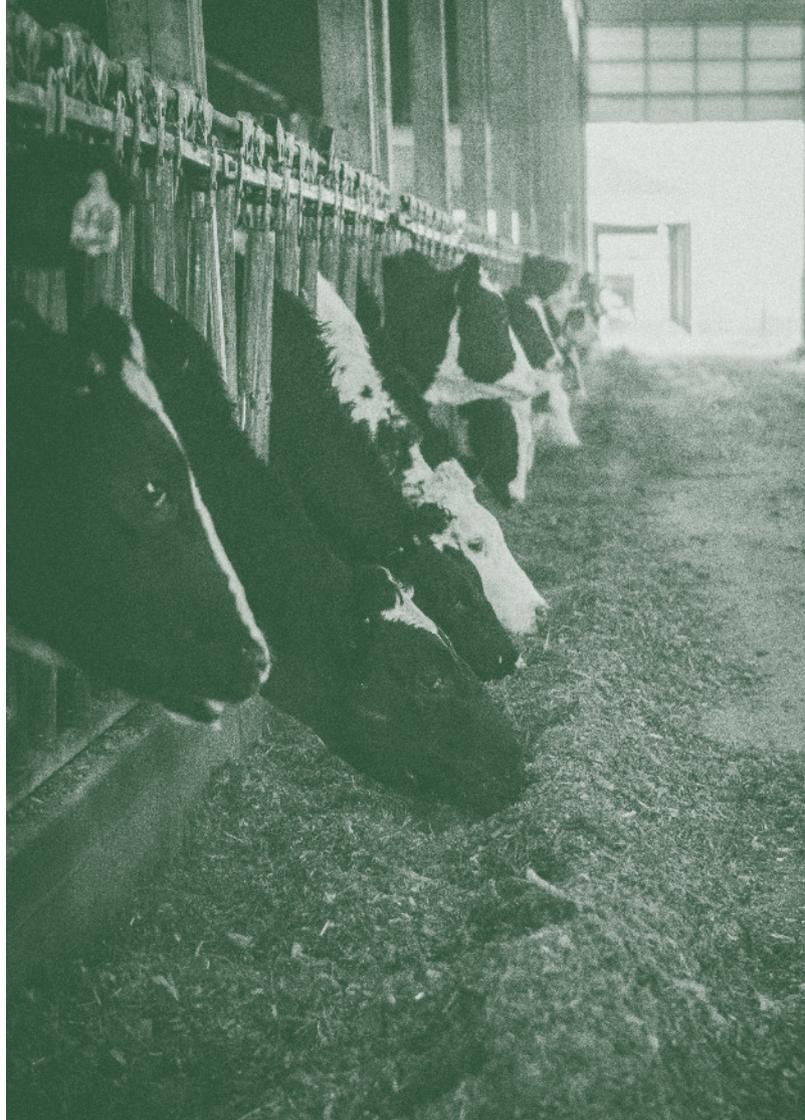
**70% cultivo para
consumo de ganado**

Motivos medioambientales

Hoy día existen alternativas viables y eficientes que pueden sustituir a la carne en nuestra alimentación, como por ejemplo muestran los siguientes datos: para producir 1 kg de proteína procedente de alubias se necesitan 18 veces menos tierra, 10 veces menos agua, 9 veces menos combustible, 12 veces menos fertilizante y 10 veces menos plaguicidas que para producir 1 kg de proteína procedente de carne de ternera. Estos datos aportados ya nos justifican las recomendaciones actuales de sustituir el consumo de proteína de origen animal por otras fuentes saludables y respetuosas con el medioambiente de origen vegetal.

Con el simple hecho de cambiar nuestros hábitos de consumo, podemos contribuir a la sostenibilidad de una manera muy significativa y hoy en día completamente necesaria.

Fotografía: Amber Kipp



¿Es saludable ser vegano?

La respuesta rápida es sí. Pero no porque lo digamos nosotros. Los estudios científicos sobre nutrición muestran que una alimentación vegetariana estricta equilibrada es sana, por eso es avalada públicamente por importantes organizaciones e instituciones.

Las mayores organizaciones de nutricionistas profesionales del mundo avalan la alimentación vegetariana estricta. La Academia de Nutrición y Dietética de EEUU (antes Asociación Dietética Americana), con más de 67.000 profesionales de la nutrición, dice que: «Las dietas vegetarianas apropiadamente planeadas, incluyendo las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son

saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden aportar beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planeadas son apropiadas durante todas las etapas del ciclo vital, incluyendo embarazo, lactancia, infancia, niñez y adolescencia, y para atletas».

Y no sólo afirman que una alimentación vegetariana estricta es sana sino que también mencionan beneficios en la prevención y mejora de algunas enfermedades, desde la prevención cardiovascular hasta el cáncer, además de otras dolencias crónicas como la diabetes y algunas enfermedades degenerativas.

El 5 de Junio de 2017 expertos de la Harvard Medical School publicaron El plato de Harvard, una versión actualizada de la tradicional pirámide alimentaria incorporando los últimos descubrimientos científicos en nutrición.

El plato de Harvard

Aceites de calidad como el de oliva virgen extra. Limitar el consumo de mantequilla y evitar la grasas saturadas.



Cuantas más verduras y más variadas mejor.

Comer gran variedad de frutas de todos los colores.

 Suplemento B12

 ¡Mantente activo!

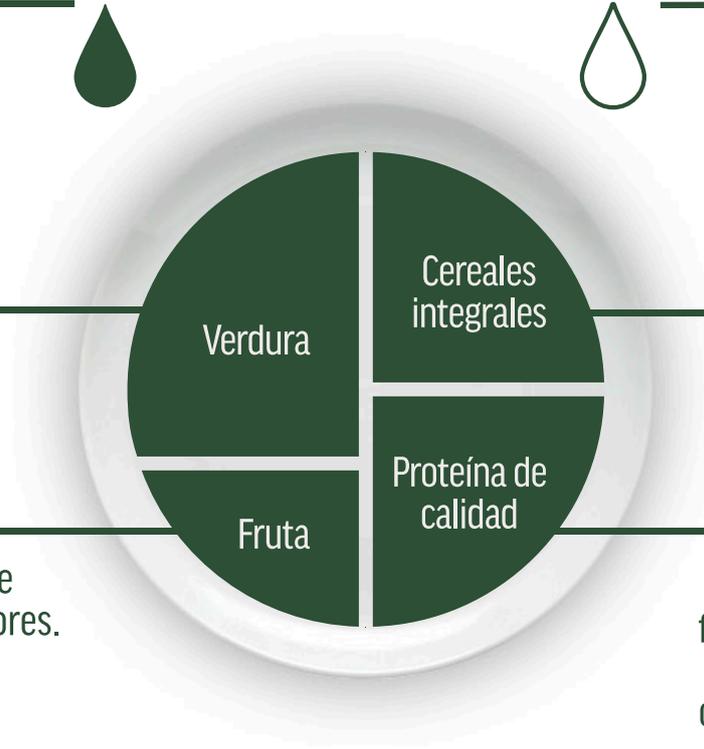
Harvard Medical School

Bebe agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limitar los lácteos y el zumo. Evitar las bebidas azucaradas.



Comer variedad de cereales integrales. Limitar los cereales refinados.

Procedente de legumbres, frutos secos, aves de corral y pescado. Limitar el consumo de carne y queso, evitar el bacon y la carne procesada.



¿Qué come una persona vegana?

Los veganos comemos legumbres, cereales, frutas, verduras y en definitiva cualquier alimento que no sea de origen animal. A diferencia de los vegetarianos, los veganos no comemos huevos, leche, miel ni ningún derivado de éstos. Para producir carne, pescado, leche o huevos es necesario matar y privar de libertad a animales inteligentes con la misma capacidad de sufrir que nuestro perro o gato.

¿De dónde conseguimos la proteína?

Garbanzos, soja, seitán, tofu, lentejas, tempeh, alubias, quinoa, cacahuete entre otros.

¿Y el Calcio?

Almedras, semillas de sésamo, alubias blancas, brócoli, col rizada, coliflor, repollo entre otros.

¿Qué pasa con el Hierro?

Verduras de hoja verde, los frutos secos, legumbres, frutas desecadas y cereales integrales.

¿Y con el Omega 3 y la Vitamina D?

Omega 3 de nueces, semillas de lino y aceite de lino. Vitamina D exposición solar controlada.

Vitamina B12

Sumplementación de 2000 microgramos semanales. (Esta cantidad varía en niños y en mujeres embarazadas). También necesaria en la dieta vegetariana.

** Estos datos son orientativos, te aconsejamos la lectura del libro "Vegetarianos con ciencia" para obtener la información detallada y completa.*



Vestir vegano

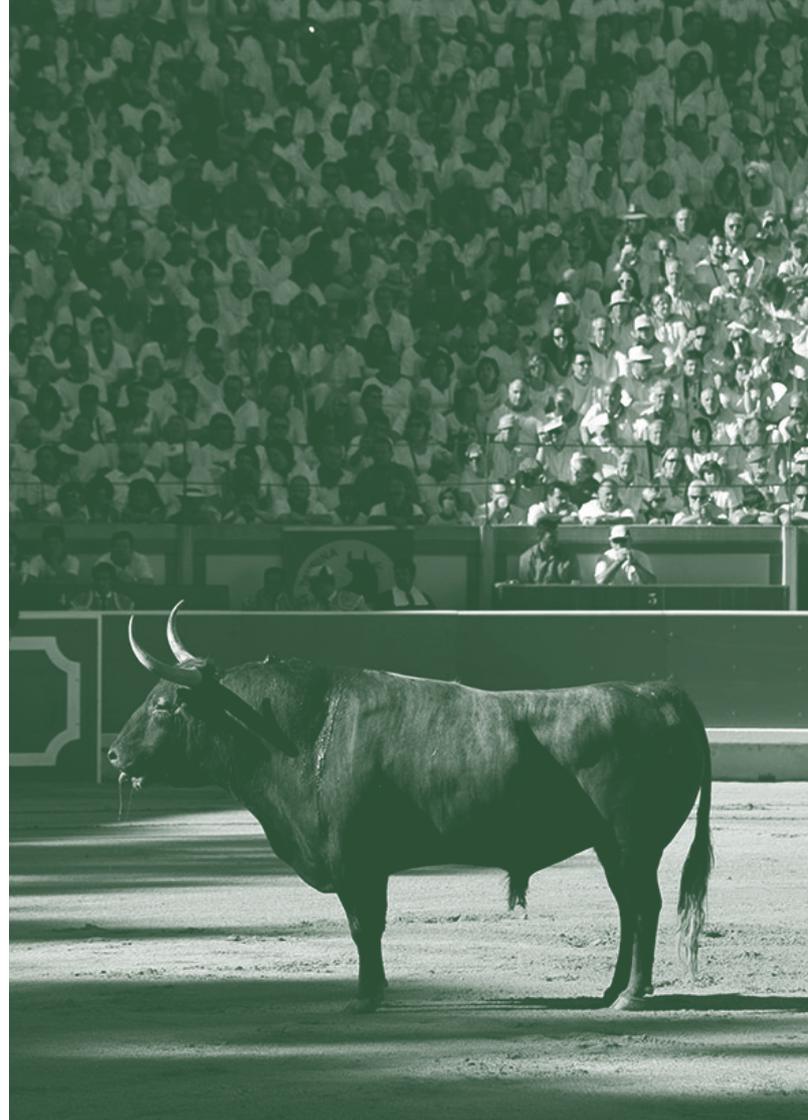
La cara más visible y denunciada de la explotación de los animales como vestimenta suele ser la utilización del pelo de zorros, visones, chinchillas, etc. Probablemente lo primero que nos viene a la mente cuando pensamos en ello, son imágenes impactantes de animales sufriendo en jaulas para acabar siendo gaseados o electrocutados con el fin de que alguien les arranque la piel.

Pero la realidad es igual de dura cuando a quienes se explota es a vacas, conejos u ovejas, por su pelo (lana) o piel (cuero). En estos ámbitos también hay sufrimiento, muerte y falta de libertad.

Entretenimiento sin sufrimiento

En el ámbito del entretenimiento existen áreas de explotación que se basan en la idea de que los animales pueden ser utilizados para nuestro beneficio debido a su especie de pertenencia -especismo-, además los animales son privados de su libertad en lugares como los circos, la tauromaquia, los zoológicos, acuarios, carreras de caballos, etc.

Fotografía: Aitor Garmendia



*No existe ninguna diferencia
fundamental entre la capacidad
que tienen los hombres y los
animales de sentir placer, dolor,
felicidad o tristeza.*

- Charles Darwin

Ayudando a los animales

Cambiando nuestros hábitos de vida ayudamos a muchos individuos, no les perjudicamos porque no participamos de su cría, explotación y muerte. Pero los animales también necesitan nuestra ayuda. No participar de su explotación, es tan importante como el participar para conseguir el fin de su esclavitud, ya sea colaborando con Santuarios de Animales o a través de acción directa.

En la Región de Murcia contamos con Santuario Espíritu Libre, Santuario Alma Libertaria y Santuario animal El Edén.

Fotografía: Aitor Garmendia



Testar en animales

Desde 2013 la UE prohíbe la venta de productos testados en animales.

La experimentación con animales se utiliza para garantizar la seguridad en el consumo humano de productos tipo cosméticos e higiene diaria. Para ello, se obliga al animal a ingerir o a inhalar el producto para observar sus efectos, normalmente hasta su muerte ya que parte del proceso consiste en saber qué cantidad es letal para los humanos. ¿Pero es necesario testar en animales? La respuesta es no, en la actualidad

existen metodologías en laboratorio que garantizan la seguridad del producto. De hecho, desde 2013 la Unión Europea prohíbe la venta de productos que se hayan probado en animales. Pero esto no significa que todos los productos que puedas comprar o marcas que consumas no hayan testado en animales. En China, hasta 2020 seguirá siendo obligatorio testar. ¿Cómo nos aseguramos de que estamos comprando un producto libre de sufrimiento animal? Busca los logotipos oficiales “cruelty free” en el envase.







Murcia Vegana

Este proyecto nace de la necesidad de facilitar la búsqueda de productos aptos para veganos en la Región de Murcia. Para una persona que comienza a ser vegana puede ser todo un reto hacer su primera compra en una gran superficie o salir a comer con su familia a un restaurante. A través del portal web y de las redes sociales estas personas pueden estar informadas sobre todos los productos veganos disponibles, eventos de interés, noticias relacionadas y un montón de recetas que harán su transición al veganismo más fácil.

www.murciavegana.com

Instagram: @murciavegana

Facebook: /murciavegan

Mapa vegano de la Región de Murcia

¿Sabías que hay más de 150 establecimientos que ofrecen opciones veganas en la Región de Murcia? En el mapa vegano de Murcia podrás encontrarlos todos. Navega a través de sus diferentes categorías, sitios veganos 100%, sitios vegetarianos con opciones veganas y restaurantes tradicionales con opciones para veganos. Usa esta herramienta para encontrar siempre opciones estés donde estés.

www.mapaveganomurcia.com
Facebook: /mapaveganomurcia



Información y recursos

Audiovisual

- El mejor discurso que jamás escucharás by Gary Yourofsky (Youtube)
- Cowspiracy (Netflix)
- Earthlings (Youtube)
- Dominion (Vimeo)

Libros

- Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas: Una introducción al carnismo de Melanie Joy
- Vegetarianos con ciencia de Lucía Martínez
- Cocina vegana de Virginia García y Lucía Martínez

Enlaces de interés

- respuestasvegas.org (Info)
- proyectoveg.com (Info)
- esvegan.com (Info)
- happycow.net (Buscador restaurantes)
- challenge22.com (Reto vegano 22 días)
- murciavegana.com (Info + Recetas)
- unionvegetariana.org (Info)
- dimequecomes.com (Nutrición)
- eljardindeasami.info (Comética e higiene)
- danzadefogones.com (Recetas)
- beginveganbegun.es (Recetas)
- recetasvegas.net (Recetas)
- animaldeisla.com (Cute blog)

Grupos de apoyo/activismo

- Vegetarianos / Veganos de Murcia con buen rollo (Facebook)
- AV:Murcia, Spain (Facebook)

Asociación Vegana de la Región de Murcia

Averm

Asociación Vegana de
la Región de Murcia

Si tu también sientes que un cambio es necesario, te animamos a usar toda esta información, que sigas investigando por ti misma y que seas el cambio que quieres ver en el mundo.

Nosotros somos un pequeño grupo de personas que queremos aportar nuestro granito de arena.

Nuestro objetivo es promover y difundir el estilo de vida vegano en la Región de Murcia, ya que entendemos que es la opción de vida más respetuosa con los animales, el medio ambiente y nosotras mismas. Creemos que todas las personas tienen la capacidad de transformar el mundo que les rodea, por ello realizamos acciones de concienciación y acercamiento basadas en el ejemplo y la alternativa.

Si quieres formar parte de nuestro grupo o tienes alguna duda, puedes escribirnos a:

asociacionveganamurcia@gmail.com

www.asociacionveganamurcia.com

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

Facebook: [/asociacionveganamurcia](https://www.facebook.com/asociacionveganamurcia)

Recuerda que nadie puede hacer “todo”. Por eso necesitamos sumar entre todas. Trata de no prestarle atención a la gente que, sin querer sumar, te dice que lo que haces no sirve para nada. Sí sirve.

- Mariana Matija

Averm Asociación Vegana de
la Región de Murcia

www.asociacionveganamurcia.com

asociacionveganamurcia@gmail.com