



UNA GUÍA COMPLETA PARA UNA DIETA SIN
CRUELDAD



Introduction

Parece que cada día oímos más sobre el estilo de vida vegano. La mayoría de nosotros probablemente conoce a alguien que es vegetariano o vegano, o que simplemente parece sentir curiosidad por la idea de no consumir carne. ¿Cuál es exactamente el atractivo?

La gente se hace vegana por una serie de razones, la mayoría de las cuales son muy personales para ellos. Por supuesto, hay quienes están muy conectados emocionalmente con su causa y tratan de informar y educar a otros sobre los procedimientos libres de crueldad para que su mensaje sea escuchado. Los defensores de un estilo de vida vegano pueden tener una mala reputación, probablemente porque parece una adaptación muy extrema y algunas de las formas de tratar a los animales pueden ser realmente desgarradoras. Algunos veganos se encargan de intentar forzar a los demás a preocuparse o a entender de una manera que puede realmente desviar a las masas modernas del mensaje.

Eso es porque nuestras dietas son algo personal para nosotros. Todos tenemos derecho a elegir nuestra forma de comer, y es un privilegio que en esta época tengamos los recursos disponibles para eliminar la carne de nuestras vidas de forma segura. Las prácticas éticas para la cría de ciertos animales en la industria agrícola han surgido gracias a la defensa de grupos apasionados por el bienestar de los animales, y para los que estamos interesados en el veganismo pero no estamos preparados para convertirlo en un estilo de vida activo, no pasa nada. Todavía se pueden tomar decisiones informadas sobre el origen de los alimentos, y sobre lo que se necesita para llegar desde el punto A hasta lo que se encuentra en el plato.

Tanto si estás leyendo este libro para aprender más sobre el veganismo y lo que significa, como si estás considerando seriamente un estilo de vida vegano y quieres una guía que te ayude a mostrar el camino, este libro te ayudará a aprender los fundamentos de ser vegano y cómo puede beneficiar no sólo a tu cuerpo y mente, sino también al mundo que nos rodea. ¡Empecemos!



What is a Vegan Lifestyle and Why Does It Matter?

Chapter 1

Mucha gente no tiene claro qué es el veganismo y qué significa. Muchos de nosotros tenemos una idea en nuestra mente sobre lo que podría significar. ¿Significa volverse militante de los derechos de los animales y sermonear a las personas más cercanas a nosotros sobre sus elecciones alimentarias poco éticas? ¿Significa vivir un estilo de vida más pacífico que es automáticamente más saludable porque se supone que estamos comiendo más frutas y verduras y menos carne roja que se ha relacionado con las enfermedades del corazón? ¿Significa eliminar todos los alimentos asociados a los animales, o sólo algunos?

Tal vez estas preguntas puedan parecer tontas, pero son válidas. El estilo de vida vegano es algo que a menudo resulta desconocido para la gente, por lo que es natural que se hagan preguntas al respecto. Este libro le guiará a través de todas las preguntas que pueda tener y le proporcionará herramientas y recursos para aquellas preguntas que la guía no pueda abordar. Lo más probable es que si has preguntado, alguien más lo haya hecho y haya encontrado las respuestas que buscabas.

Pero empecemos por lo básico. Un estilo de vida vegano es aquel en el que la persona que lo lleva a cabo es consciente del origen de los productos que utiliza y de los alimentos que consume. Un vegano ve el mundo con una pasión especial por ser lo más respetuoso posible con los animales. La desafortunada verdad del mundo es que algunas prácticas utilizadas para alimentar a las masas son inhumanas y pueden causar un sufrimiento innecesario a los animales. Los veganos intentan detener ese sufrimiento negándose a apoyar a las industrias que permiten su existencia.

Por ejemplo, un vegano que lleva un estilo de vida vegano probablemente investigará mucho antes de comprar cualquier producto. Lo más probable es que quiera saber dónde se encuentra el origen del producto y asegurarse de que ningún ser vivo ha sido dañado o ha sufrido innecesariamente para la elaboración del producto. Quieren vivir con la conciencia tranquila. Muchos veganos son también humanitarios, y llegan a investigar su ropa y su café para asegurarse de que las empresas que apoyan no causan daños a las personas o comunidades menos afortunadas. Hasta dónde lleves tu estilo de vida depende de ti, pero la ignorancia es una elección con la que puede ser difícil vivir.

Para responder a otras preguntas, los veganos no comen carne en absoluto. Tampoco comen ningún subproducto animal. Los subproductos animales son alimentos que se producen con animales implicados, como la leche, el queso, los huevos y otros productos lácteos. Deciden no utilizar subproductos animales porque las prácticas pueden ser a menudo crueles. Por ejemplo, en la industria del huevo. Cuando los pollitos nacen, se clasifican en categorías de machos y hembras. Las hembras son llevadas a las granjas, donde a menudo se les alimenta con productos de crecimiento.

hormonados o forzados en corrales iluminados con luz artificial las 24 horas del día para que pongan huevos constantemente. Los polluelos machos son arrojados a los basureros, dejándolos allí para que mueran de hambre o se asfixien.

Se trata de una práctica inhumana. No hace falta mucho para entender lo horribles que son estas condiciones. Los veganos no quieren apoyar nada que pueda causar daño y sufrimiento de este calibre. No quieren apoyar a las granjas industriales o a las granjas lecheras donde los animales son maltratados y no se les permite vivir su vida más plena y saludable. El objetivo es mostrar al resto del mundo que ese maltrato no tiene por qué producirse y que no será tolerado. El dinero habla, y los veganos utilizan el suyo para apoyar a las empresas que se alinean con su código moral personal. A algunas personas les puede parecer trivial. Puede que digan que no tiene sentido, porque no hay manera de que cambiemos el mundo lo suficiente como para que la gente renuncie voluntariamente a sus opciones dietéticas en lugar del veganismo. Los animales seguirán siendo sacrificados, todo seguirá como antes porque siempre habrá una gran demanda de carne. Y en cierto modo esto puede ser cierto. Pero aunque todo el mundo siga comiendo carne y apoyando prácticas inhumanas, las decisiones que tomes siempre supondrán una diferencia para los animales que hayas decidido no comer ese día. Y en eso consiste el veganismo.



What is the Difference Between Vegetarianism and Veganism?

Chapter 2

Una pregunta común que tiene mucha gente es, ¿cuál es la diferencia entre el veganismo y el vegetarianismo? Mucha gente puede confundirse y pensar que son la misma cosa, cuando en realidad son muy diferentes.

Para empezar, hay varias categorías diferentes de vegetarianos. Los lacto-ovo vegetarianos incluyen la lactosa y los huevos en su dieta. Sin embargo, no incluyen productos cárnicos ni aves de corral en su dieta. Los lactovegetarianos no incluyen huevos en su dieta, pero sí consumen productos lácteos. También prefieren no comer otros productos animales. Y llegamos a los veganos, que no consumen huevos ni productos lácteos, ni productos que hayan utilizado animales de ninguna manera.

Hay mucha gente que se llama a sí misma vegetariana aunque de vez en cuando coma carne. Algunos no consideran que comer marisco sea carne, así que si te haces vegano puede que te pregunten mucho: "¿Comes pescado? Haz lo posible por ser educado cuando hables de tus elecciones dietéticas. Muchas personas no están familiarizadas con el estilo de vida vegano, y cuanto más compasión les muestres por su curiosidad, más probable será que recibas compasión a cambio. ¿No es eso lo que significa ser vegano?

Mucha gente no sabe la diferencia entre veganos y vegetarianos, así que en lugar de preguntar si una comida es vegana, lo que puede hacer que la gente responda con la mentalidad de "no, no hay trozos de carne en esto", frente a "no, no hay animales o subproductos animales presentes en este plato". Eso puede causar algunos problemas, no sólo para el vegano sino para la persona que intenta ser hospitalaria. A veces es más fácil decir que, aunque aprecias las buenas intenciones, vas a proporcionar tus propios alimentos en ciertas reuniones sociales o eventos, de esa manera no hay que confundir lo que estás poniendo en tu cuerpo.

Una persona que piense que una dieta vegana y una dieta lacto-ovo vegetariana son lo mismo, puede fácilmente violar los límites de un vegano dándole de comer cosas que puedan tener queso o productos lácteos porque no entiende el significado de las palabras o simplemente no ha investigado lo suficiente. ¿Qué es un lacto-ovo vegetariano? Un lacto-ovo vegetariano es alguien que no come carne, pero que

sí come subproductos animales, como el queso y los huevos. No han eliminado los lácteos de su dieta como lo haría un vegano. Es un error fácil de cometer, especialmente para aquellos que no están informados.

También hay otros tipos de vegetarianos. Algunos se llaman ovovegetarianos y sólo comen huevos y productos no cárnicos. Los lacto-vegetarianos no comen carne ni huevos o productos del huevo. Y, por supuesto, están los flexitarianos, que siguen una dieta mayoritariamente vegetariana pero que de vez en cuando incluyen carne en su dieta. Otra cosa que mucha gente considera vegetariana es el pescatarianismo, que en realidad significa una dieta vegetariana con la excepción de comer pescado. Probablemente por eso mucha gente piensa que ser vegano o vegetariano puede significar que aún incluyes pescado en tu dieta. Así que esta puede ser una pregunta que te hacen mucho una vez que has adoptado un estilo de vida vegano.

No hay que avergonzarse de la forma en que uno elige vivir su vida o de la dieta que mejor funciona para uno y para las necesidades específicas de su cuerpo. Es importante no avergonzarse a los demás por la forma en que viven sus vidas, especialmente si quieres empezar a crear un mundo más tolerante que acepte las ideologías que el veganismo suele defender. Al ser receptivos, creamos un mundo más receptivo que es más probable que escuche nuestro punto de vista de una manera que no se siente amenazante para ellos, por lo que pueden elegir un día para probar por sí mismos y ver cómo se siente. Incluso un solo lunes sin carne puede ser un gran paso para ayudar a eliminar el sufrimiento innecesario de los animales.

Eso no quiere decir que tengas que relacionarte con personas que te hagan sentir vergüenza por vivir como eliges vivir y por tu forma de comer. Trata a los demás como quieres que te traten a ti. Y del mismo modo que ningún vegano quiere estar en la posición de los animales que sufren, tampoco quiere estar en un ambiente tóxico en el que la gente le haga sentirse avergonzado por las elecciones que hace. Si te encuentras en un ambiente tóxico, harías bien en encontrar una salida lo antes posible para poder empezar a vivir tu vida de una manera más saludable.

Una vez que hayas decidido cuál es la etiqueta que mejor se adapta a ti en cuanto a tu dieta, te será más fácil explicar cómo es tu dieta a los que más te importan. Una vez que entiendan tus limitaciones específicas, hay muchas posibilidades de que hagan todo lo posible por adaptarse a ti, lo que puede ser algo estupendo.

Ahora que hemos aclarado la diferencia entre vegetarianismo y veganismo, pasemos a aplicarlo a nuestras vidas.



Staying Healthy While Living Vegan

Chapter 3

La mayoría de la gente asume, erróneamente, que una dieta vegana va a ser automáticamente muy saludable y buena para usted. Por desgracia, no es necesariamente así. Si usted está comiendo vegano, seguro, usted probablemente va a obtener más verduras y frutas y fuentes de proteínas más magras, pero eso es sólo si usted está haciendo un esfuerzo activo para asegurarse de que su dieta está incluyendo las cosas que son las mejores para usted para comer.

Algunos vegetarianos y veganos se salen con la suya con una dieta llena de carbohidratos que simplemente incluye la eliminación de la carne y siguen comiendo la poco saludable Dieta Americana Estándar. Esta dieta también se conoce como la dieta "SAD", porque carece gravemente de contenido nutricional y es alta en grasas saturadas y otras cosas que son perjudiciales para su cuerpo. Piensan que al vivir sin carne, siguen tomando decisiones saludables para su cuerpo.

Por desgracia, no es así. Excluir la carne de tu dieta no te convierte automáticamente en una persona más sana. De hecho, si no se presta atención a la dieta, ésta puede ser muy deficiente desde el punto de vista nutricional. Hay ciertos nutrientes a los que los veganos tienen que prestar mucha atención. Deben asegurarse de que obtienen estas vitaminas y nutrientes de fuentes ajenas a la carne, de lo contrario su cuerpo puede empezar a sufrir lentamente.

Las deficiencias vitamínicas no son cosa de risa. Las vitaminas y nutrientes más importantes a los que deben prestar atención los veganos son el hierro, la vitamina B12, la vitamina B6 y los ácidos grasos omega 3. También ayudaría asegurarse de que se obtienen suficientes proteínas de fuentes vegetales, como la soja. Las dietas carentes de proteínas animales y otros subproductos animales pueden provocar fácilmente carencias que, con el tiempo, pueden provocar anemia y problemas cardíacos, entre otras cosas.

Es muy importante que los veganos planifiquen las formas de obtener alimentos enriquecidos con estos minerales. Puedes buscar suplementos, pero, por supuesto, comer estos elementos en los alimentos es la forma más fácil de que tu cuerpo absorba los nutrientes. Por ejemplo, en lugar de tomar un suplemento de hierro, que a veces puede causar molestias gastrointestinales o estreñimiento, puedes buscar alimentos con alto contenido en hierro o enriquecidos con hierro para estar seguro de que estás recibiendo todas las vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita para mantenerse lo más sano posible con tu nueva dieta.

Es un gran error suponer que el simple hecho de tener la voluntad de eliminar la carne de la dieta va a equivaler a un estilo de vida saludable.

Sin embargo, es cierto que eliminar la carne de su dieta le ayudará a perder peso de forma algo drástica, dependiendo de su tipo de cuerpo. Aun así, por supuesto que se beneficiará de un estilo de vida saludable que incluya ejercicio y un buen conocimiento de las vitaminas y minerales que está recibiendo. Habla con tu médico para que te haga un examen físico y un análisis de sangre para vigilar los nutrientes de los que puedes o no ser deficiente. De este modo, siempre estarás a la vanguardia y te prevendrás de cualquier posible carencia que pueda afectarte más adelante en la vida.



Protein, Protein, Protein!

Chapter 4

La mayoría de los veganos aborrecen la cuestión de las proteínas, aunque es justa. Puede ser difícil desarrollar músculos fuertes y sanos sin suficientes proteínas en la dieta, y mucha gente tiene una imagen en su mente de que los veganos son enfermizos y débiles porque simplemente carecen de los nutrientes que abundan en una dieta que incluye carne y subproductos cárnicos.

Afortunadamente, hay muchas fuentes de proteínas que no están necesariamente basadas en la carne, y como vegano es importante saber cuáles son. Algunos de estos alimentos pueden acabar siendo un gusto adquirido, pero sirven de todos modos. Una opción proteica muy popular entre los veganos es el seitán. El seitán es ciertamente saciante, y está hecho principalmente de gluten de trigo. Puedes hacerlo tú mismo o comprarlo ya hecho y aromatizado. Ambas opciones son buenas, y pueden crear comidas muy sustanciosas que son similares a los tipos de comidas que tienes con animales en el plato, ¡menos la crueldad!

El tofu y otros productos de soja también contienen proteínas. Aunque a muchas personas no les gusta el sabor del tofu, otras descubren que los productos de soja pueden ser muy parecidos a los alimentos que les faltan cuando se preparan bien y se aromatizan adecuadamente. El tofu es como un lienzo en blanco, y cuando se le da el tratamiento adecuado, puede emular varios tipos de platos diferentes. Por eso es una opción muy popular como sustituto de la carne. Con el tiempo, te acostumbrarás al sabor de los productos de soja y apenas echarás de menos la carne.

Otra fuente de proteínas que mucha gente pasa por alto son las proteínas vegetales. Las proteínas vegetales se pueden encontrar en muchas verduras, entre las que se encuentran las verduras de hoja verde, el edamame y los guisantes. Consumir muchos de estos alimentos en tu dieta puede ser increíblemente beneficioso para cualquier vegano.

Entre las fuentes importantes de proteínas se encuentran las alubias y las lentejas, los garbanzos, las semillas de cáñamo y otros cereales. La espirulina también puede contener nutrientes cruciales para los veganos, como las proteínas. La espirulina procede del mar y está hecha de algas marinas concentradas a menudo en forma de polvo. Puede ser una gran adición a los batidos matutinos y a los licuados.

El tempeh es otra buena fuente de proteína y una buena opción para aquellos que quieren vivir con una dieta basada en plantas sin crueldad. Aunque el sabor puede ser único al principio, puede ser un gran sustituto de esos alimentos sustanciosos que puedes empezar a echar de menos al seguir una dieta basada en plantas.

Hay todo tipo de fuentes de proteínas para cualquier vegano que quiera buscarlas. ¡Puede ser muy importante incluir este nutriente esencial en tu dieta, pero si estás haciendo bien en mantener tu nutrición e incluir estas fuentes de proteína en los alimentos que comes a diario, entonces no deberías tener ningún problema en ganar músculo y mantener una salud adecuada!



Old Habits Die Hard, Here's How

Chapter 5

Crear nuevos hábitos es probablemente una de las partes más difíciles de empezar cualquier nuevo estilo de vida. Un estilo de vida vegano es especialmente difícil al principio porque a menudo pasas de no prestar mucha atención a los ingredientes de tu comida a tener que investigar mucho para averiguar qué son todos esos ingredientes de las cajas de alimentos procesados y si pueden ser éticos o saludables.

En la mayoría de los casos, es más fácil hacerse vegano si se eliminan por completo estos alimentos procesados y se opta por frutas y verduras frescas y proteínas vegetales para las comidas diarias. Esto puede hacer que convertirse en vegano sea mucho más fácil.

En cualquier caso, empezar nuevos hábitos puede ser un reto, y seguir una dieta vegana puede resultar difícil. Especialmente si tienes un apego emocional a ciertos alimentos. Pero eso no significa que tengas que renunciar a todo lo que te gusta. Simplemente significa que tienes que acostumbrarte a hacer concesiones y aprender a ser feliz con los ingredientes de sustitución, manteniendo la lealtad a los alimentos como concepto.

La mayoría de las veces, crear un nuevo hábito lleva bastante tiempo. Algunas personas pueden adoptar ciertas cosas más fácilmente que otras, y eso también está bien. Una persona puede luchar semanalmente con una dieta vegana o con las tentaciones de los alimentos que contienen proteínas animales o subproductos de la carne, mientras que otras pueden ser capaces de dejarlo de golpe. Cualquiera de las dos cosas está bien, y no hace que una persona sea más o menos vegana que otra por el simple hecho de tener antojos o comidas que echa de menos profundamente. La comida es un tema muy personal, y juzgar a los demás por su relación con ella es improductivo y cruel. En su lugar, céntrate en las formas en que puedes empezar a crear hábitos más saludables para ti y en las cosas que puedes hacer para mantenerte en el camino de tu dieta vegana.

Una de las mejores cosas que puedes hacer para empezar a crear tus hábitos es mantener la responsabilidad contigo mismo. Si quieres ser vegano pero sabes que sigues haciendo trampas con alimentos que no son veganos, asegúrate de reconocerlo. Tal vez puedas contarle tu conflicto a un amigo o familiar que sea compasivo con tus objetivos y ventilarlo. Puedes pedirles que te hagan responsable y te hagan preguntas como "¿qué pasa con tu estilo de vida vegano?" o "¿es eso algo vegano?".

De este modo, te ves obligado a enfrentarte a las consecuencias de tus actos y a asumir la responsabilidad de que las decisiones que tomas no están en consonancia con tus objetivos. Otra cosa que hay que hacer para asegurarse de que se están creando hábitos que van a durar es empezar poco a poco. En lugar de intentar hacer muchos cambios grandes de una vez y abrumarse, quizá sea mejor intentar hacer cambios graduales. Esto puede ser especialmente útil cuando se trata de su dieta. Si no estás familiarizado con muchas opciones de comida vegana, entonces cortar de repente con la carne y tratar de hacer un montón de comidas nuevas a la vez puede ser muy difícil. Si quieres tomar decisiones que se mantengan, tienes que asegurarte de que no te estás excediendo.

En lugar de hacer la transición de la noche a la mañana, puede resultarte útil empezar a integrar nuevos hábitos positivos de forma más gradual. Empieza con una noche de veganismo a la semana, por ejemplo, y luego ve adquiriendo el hábito con el tiempo hasta que lo hagas todos los días sin la presión de intentar asegurarte de que lo estás haciendo bien sin tener ni idea de qué tipo de alimentos te gustan. Al incorporar alimentos veganos a tu dieta sin presión, puede ser mucho más fácil mantener el hábito a largo plazo si temes que este sea el tipo de cosas que te cuesta.

Crear hábitos saludables lleva tiempo, así que otra cosa que hay que recordar es que hay que tener paciencia con uno mismo. Permita que haya errores y deslices. Sea amable consigo mismo y recuerde que no hay un calendario para algo así. Es un objetivo personal y depende de ti cómo enfocarlo. No permitas que nadie te avergüence o te haga sentir mal si no vas a ir en base a su línea de tiempo. Lo haces por ti y, en última instancia, por los animales. Así que hazlo bien y no te avergüences. Si te encuentras con muchas ganas de comer carne, también puedes intentar afinar tus hábitos interrumpiendo los antojos y otros pensamientos sobre la carne con otros pensamientos. Por ejemplo, si te encuentras pensando en lo delicioso que puede ser un filete en este momento, tal vez puedas interrumpir ese pensamiento con una rápida comprobación de los hechos. Investiga la realidad de los mataderos y las granjas industriales. Condiciónese a asociar las realidades negativas de la industria cárnica con sus elecciones alimentarias. Pronto descubrirá que la carne ya no le parece tan atractiva.

Se puede tardar entre siete días y un mes en crear un nuevo hábito, así que sea paciente con usted mismo durante el proceso. Recuerda que comer carne es algo que probablemente has hecho la mayor parte de tu vida. No vas a dejar de repente de querer cosas que en un momento dado eran placenteras. Estás tomando esta decisión por razones personales, así que no te preocupes por estos antojos. Son naturales y muchas personas nunca los superan. Pero al trabajar en la creación de hábitos más saludables, puede descubrir que los antojos no son tan malos como antes.

De hecho, con el tiempo, es posible que te gusten tanto los nuevos alimentos de tu dieta que ya ni siquiera pienses en la carne. El veganismo es una forma de vida, y este nuevo estilo de vida puede ser increíblemente rico y gratificante. Rodearse de otras personas que compartan tu mentalidad es otra forma estupenda de responsabilizarte y mantenerte firme. A menudo pueden darte pequeños consejos y trucos que te ayuden en tu viaje, y compartir tus experiencias con otros puede hacer que sea mucho más fácil acostumbrarte a los cambios que estás experimentando. Sé paciente contigo mismo y recuerda qué es exactamente lo que te atrae del veganismo. No te convenzas de no hacerlo porque al principio te resulte abrumador hacer cambios tan drásticos en tu vida. En lugar de eso, ve paso a paso y encuentra la paz y la confianza de saber que estás en el camino que elegiste por una razón.



Identifying Your Values and Sticking To Them

Chapter 6

El veganismo tiene mucho que ver con encontrar tu moral y ceñirte a ella. A veces, no sabemos lo que nos apasiona hasta que vemos algo de lo que nos damos cuenta de que no queremos formar parte. El veganismo a menudo nos golpea como una forma de no participar en la matanza deliberada y a veces la tortura de animales inocentes.

O tal vez se trate de responsabilizar a las empresas por sus prácticas y crear directrices más rigurosas para que las sigan. Quizá ser vegano no sea sólo por los animales, sino también por el medio ambiente. Tal vez entender cómo las granjas industriales pueden contaminar los suministros de agua y crear depósitos extremos de gas metano que pueden causar estragos en la capa de ozono sea una motivación tan importante como evitar el sufrimiento innecesario de los animales para servir a un propósito que no es del todo necesario en los tiempos actuales.

En la época en que sobrevivir era difícil, los seres humanos, como especie, utilizaban a los animales de muchas maneras para asegurar su supervivencia. Las cosas ya no son tan difíciles. Ahora tenemos muchas opciones que antes no existían, y una mejor comprensión del funcionamiento de la nutrición. Si no queremos comer carne, por la razón que elijamos, en realidad no tenemos que comer carne. Aunque, por supuesto, es importante cuidar la salud y asegurarse de que se obtienen las vitaminas y minerales esenciales para que el cuerpo funcione lo mejor posible, lo mismo ocurre con cualquier persona. Las personas que siguen una dieta basada en la carne también tienen que vigilar su salud. Es fácil tener el colesterol alto y otros problemas que pueden provocar ataques al corazón, que son la principal causa de muerte sólo en Estados Unidos.

Para que el hecho de hacerse vegano sea lo más valioso para ti y asegurar la probabilidad de que seas capaz de mantenerlo, tienes que sentarte y pensar realmente en qué es lo que defenderías. Si alguien te mirara y te preguntara en qué crees en este mundo y qué haces para respaldar esas creencias, ¿qué le dirías? ¿Estás en el camino de ser la persona que quieres ser? ¿Estás haciendo cosas que te hacen sentir orgulloso? ¿Tus elecciones reflejan tus valores?

Una cosa es estar de acuerdo con algo moralmente. Otra muy distinta es ver las implicaciones de tus elecciones y evitar una vida de hipocresía. Por ejemplo, si estás de acuerdo en que las condiciones de los talleres de explotación son horribles, pero sigues vistiendo ropa producida en talleres de explotación, está claro que no es un valor suficiente para ti como para estar dispuesto a sacrificar la comodidad y la conveniencia de los productos procedentes de los talleres de explotación.

Por otro lado, si sabes que las condiciones laborales de los talleres de explotación existen, e investigas sobre las marcas que no las apoyan para poder vestirme cómodamente sabiendo que no estás haciendo posible que los talleres de explotación sigan operando, al menos no con *tu dinero*, entonces es claramente un valor que te importa y estás yendo más allá en la práctica de tus valores. El dinero habla.

Ver documentales es una buena manera de informarse sobre el funcionamiento del mundo y las prácticas empresariales que hacen que los productos sean fácilmente accesibles, pero que recortan gastos y a menudo perjudican a las personas, a los animales y al medio ambiente en el proceso. Puedes aprender mucho sobre el funcionamiento de las cosas y cómo puedes marcar la diferencia hablando sobre ello y boicoteando las empresas que sabes que son culpables de cosas con las que no estás de acuerdo. Cada pequeño detalle puede marcar la diferencia, y encontrar productos de comercio justo y llevar un estilo de vida saludable y ético es posible.

Una vez que sepas qué es lo que defiendes, empezarás a saber más sobre lo que tienes en contra. Si estás dispuesto a sacrificar las comodidades y otras cosas que te resultan cómodas en tu vida para defender tu ética en todo lo posible, esa fuerza de carácter será algo a lo que siempre tendrás que recurrir. Es bueno saber que las decisiones que tomas no están causando un daño indirecto a los demás o al mundo que nos rodea, y hace que sea mucho más probable que las decisiones que tomes tengan un impacto positivo duradero, en ti y en tu comunidad en general.

Así que siéntate, saca una hoja de papel y un lápiz y ponte a trabajar para identificar tus valores personales. Una vez hecho esto, puedes ver documentales o buscar en Internet formas de empezar a aplicar realmente tus valores en tu vida.

A woman wearing a striped top is preparing fruit skewers. The background is dark with large, stylized, overlapping arrows in shades of pink and red pointing towards the right.

Living Vegan Beyond The Food You Eat

Chapter 7

Mucha gente no se da cuenta de que llevar un estilo de vida vegano es algo que va mucho más allá del menú que te asignas. Un estilo de vida vegano no sólo busca alimentos veganos, sino también productos veganos. La experimentación con animales es una práctica horrible, y la mayoría de los veganos saben muy bien cómo funciona. Hay muchas maneras de maltratar a los animales en aras de la moda y la vanidad, a pesar de que hay enfoques alternativos para asegurarse de que los productos funcionan antes de ser distribuidos a las masas.

La realidad de las condiciones en que viven los animales es increíblemente cruel en muchos casos. El maquillaje para los ojos se prueba a menudo en conejos, y si mueren suficientes conejos, continúan haciendo la misma prueba una y otra vez hasta que el número asignado de conejos sobrevive a la prueba. Este es sólo un pequeño ejemplo de por qué la experimentación con animales es tan mala. Y los veganos suelen hacer todo lo posible para asegurarse de que los productos que utilizan en su vida no estén asociados a tal crueldad.

Hay varias listas en línea que pueden ser útiles para descubrir qué productos se consideran veganos. También puedes buscar en tus empresas utilizando este método y saber cuál es su postura cuando se trata de la experimentación con animales. Tienes que ser consciente de todo tipo de cosas si quieres vivir un estilo de vida vegano.

Otro ejemplo de algo a lo que los veganos renuncian es a llevar cuero. El cuero procede de la piel de vacas muertas, y no es estrictamente vegano. Esto puede hacer que a veces resulte frustrante encontrar cosas que ponerse o bolsos y carteras que llevar, o incluso zapatos que tengan el aspecto y el tacto que uno desea. Pero si te tomas en serio lo de llevar un estilo de vida sin crueldad, un vegano se opondrá generalmente a que se mate y utilice a los animales de cualquier manera para fines humanos. Eso significa buscar diferentes materiales para usar en los zapatos o la ropa, o para usar en sus bolsos.

Es fácil encontrar otros alterativos que tienen un buen aspecto y cumplen la misma función que los productos de cuero. Aunque existen algunos productos de cuero falso, generalmente no duran tanto y pueden desgastarse con facilidad. Un mejor compromiso en estos casos podría ser una inversión en un material diferente, como el algodón o la lona. También pueden tener un aspecto estupendo y no conllevan la culpa de saber que una vez fue un ser vivo.

Un estilo de vida vegano incluye muchas de las decisiones que se toman en la vida diaria. Siempre habrá formas de evitar el uso de animales y subproductos animales. Pero una cosa de la que deberías tener cuidado es del "greenwashing". El "greenwashing" es lo que hace una empresa cuando quiere promocionarse como respetuosa con el medio ambiente o la ética sin cumplir realmente los requisitos para ser definida como tal. Venderán productos por un valor superior al que tienen con la promesa de que están hechos con prácticas humanas, cuando en realidad no son diferentes de los demás productos que venden y no tienen ninguna base para ser definidos como "verdes".

Aunque se trata de una práctica poco ética, pueden obtener grandes beneficios. El mejor consejo en este caso es investigar con mucho cuidado antes de dejarse llevar por la propaganda de un producto u otro. Las empresas saben que la gente quiere comprar productos ecológicos y ser conscientes de los animales y el medio ambiente. Han encontrado un resquicio y un mercado vulnerable que está dispuesto a pagar más por los mejores productos que se ajustan a sus principios. No se deje engañar por este ingenioso, aunque repugnante, truco de marketing.

Muchos lugares ocultan al público sus prácticas menos éticas, por lo que a menudo se trata de veganos que se dedican a ir de incógnito para ver la realidad de las condiciones deplorables de los lugares que abusan de los animales. Se ha descubierto un vídeo en el que miembros de un matadero de Kentucky Fried Chicken abusan de los pollos lanzándolos contra las paredes y causándoles un dolor innecesario antes de su ejecución. Mucha gente boicoteó a KFC después de que se descubrieran estas imágenes.

Puedes encontrar todo tipo de información espeluznante si buscas. Siempre hay personas que trabajan para mejorar la sociedad y van a lugares donde no es popular que vayan para que otras personas conozcan la horrible verdad y traten de crear un mundo mejor retirando el apoyo a las empresas que permiten esas horribles prácticas. Una simple búsqueda en Internet puede llevarte a estos informes, o puedes ver documentales o hablar con otros veganos sobre lo que saben. A veces, las personas de tu comunidad pueden ser una fuente de información inestimable, especialmente cuando aún eres nuevo en el estilo de vida vegano.

Afortunadamente, hay muchas personas que entienden lo horrible que es permitir estas malas condiciones para los animales y el medio ambiente, y trabajan duro para traer al mundo productos que no tengan ningún impacto negativo en los animales. También puedes investigar estas empresas innovadoras e invertir tu tiempo y dinero en sus productos. Sólo hay que tener cuidado con el "greenwashing", asegurándose de que las empresas a las que se quiere apoyar hacen declaraciones específicas sobre lo que hacen y lo que no hacen, y evitando cualquier cosa que sea demasiado generalizada o anticuada. Una vez más, preguntar en la comunidad vegana por consejos sobre qué empresas son las mejores para apoyar puede ser muy valioso.

La mayoría de las veces, invertir en mercados locales es una gran opción. Puedes investigar tú mismo el origen de tus productos mientras apoyas tu economía local. Esto ayuda a crear puestos de trabajo en tu zona y mantiene los negocios a flote en medio de todas las ramas comercializadas que hay por ahí que están monopolizando nuestra sociedad y trayendo bienes de consumo a gran escala de lugares a los que quizá no les importe cómo se trata a los animales, a las personas o al medio ambiente. No sólo eso, sino que puede ser muy gratificante entablar una relación con un negocio local y apoyar a alguien que realmente te importa.

Una vez que hayas encontrado las empresas que fabrican los productos que quieres apoyar, entonces estarás viviendo realmente un estilo de vida vegano. Una buena manera de encontrar productos de calidad es recurrir a tu comunidad. Si conoces a otras personas que llevan un estilo de vida vegano, pregúntales qué tipo de cosas compran y cuáles son sus empresas favoritas y por qué. Puede que acabes recibiendo un montón de buenos consejos y una buena dirección para

Por lo demás, investigar es una gran opción, y probar los productos por ti mismo mediante el método de ensayo y error también puede ayudarte a determinar qué es lo mejor para ti a largo plazo. Sea cual sea la empresa que decidas apoyar, asegúrate de que estás contento con tu elección y de que te ayuda a sentirte confiado y feliz sabiendo que estás gastando tu dinero de una manera que vale la pena y no apoyando prácticas que consideras poco éticas o crueles. Eso es lo que significa vivir un estilo de vida vegano.



Meal Planning and Preparation

Chapter 8

La planificación de las comidas es una de las partes más difíciles de cualquier dieta nueva. Si te cuesta encontrar alimentos veganos que te gusten, esto te resultará aún más difícil. Pero si ya tienes una idea de los tipos de alimentos que quieres comer, esto puede quitarte algo de trabajo.

Antes de empezar a planificar las comidas de la semana, es útil tener una buena idea de los alimentos veganos que te gustan lo suficiente como para comerlos con regularidad. Si eres completamente nuevo en el estilo de vida vegano, empezar con una lista completa de comidas que nunca has hecho antes va a resultar bastante abrumador. Lo que quieres es hacer un plan de comidas que puedas seguir, no uno que te genere ansiedad y estrés porque no sabes por dónde empezar, o porque tienes que empezar a cocinar cada día comidas nuevas que nunca has probado antes.

Antes de empezar un plan de comidas, considera la posibilidad de probar las comidas gradualmente hasta que tengas una buena idea de qué es lo que más te gusta en cuanto a alimentos veganos. Aprende a qué saben los diferentes tipos de fuentes de proteínas y qué cantidad necesitas durante una comida para sentirte saciado. Experimenta con las guarniciones y las frutas y verduras para saber qué alimentos básicos debes tener a mano durante la semana. Incluso puedes invertir en algunas frutas y verduras congeladas para tenerlas a mano por si te encuentras con un día en el que no te apetece cocinar y sólo quieres algo sencillo y fácil.

Esa es la clave para crear un plan de comidas exitoso. Tienes que contar con que eres humano y tienes al menos un día a la semana en el que no tienes ganas de cocinar. Tenga en mente algunas comidas fáciles para esas situaciones, de modo que siga comiendo algo saludable, pero algo que le sirva para esos momentos en los que parece que cocinar una nueva comida será demasiado.

Una vez que te hayas familiarizado con los alimentos veganos que quieres incorporar a tu dieta, es el mejor momento para empezar a trabajar en tu plan de alimentación. Si tienes una buena idea de lo que funciona y lo que no funciona para ti, lo harás relativamente rápido. Es probable que quieras utilizar un planificador para empezar. hacen algunos que son específicos para la planificación de las comidas, por lo que invertir en uno de ellos puede resultar muy beneficioso para ti.

A la hora de crear su plan de comidas para la semana, es importante tener en cuenta los alimentos que ya tiene a su disposición. Esto es especialmente cierto en el caso de las frutas y verduras frescas, ya que caducan rápidamente y ya no se pueden utilizar. Cuando se come de forma vegetariana y se lleva un estilo de vida vegano, suele ser útil

Piensa de la manera más económica posible. Así que ten en cuenta los alimentos que ya tienes a tu disposición cuando hagas tu plan de comidas y busca la manera de incorporarlos al principio de la semana para no desperdiciar dinero comprando alimentos que no vas a comer.

Una vez que haya hecho un balance de los alimentos que tiene que utilizar, también puede pensar en formas de preparar alimentos que duren toda la semana. Por ejemplo, tal vez puedas hacer una ensalada grande para tenerla a tu disposición durante toda la semana sin tener que hacer una ensalada cada día o con la frecuencia que te guste comer ensalada. También puede dedicar tiempo al principio de la semana a preparar los ingredientes para que, cuando llegue el momento de cocinarlos, ya estén preparados. Puedes cortar las frutas y verduras frescas para acceder a ellas fácilmente y guardarlas en recipientes herméticos, por ejemplo, para poder cocinarlas fácilmente o incorporarlas a tus comidas. Esta es una forma estupenda de ahorrar tiempo y energía para que la planificación y preparación de las comidas durante la semana sea menos complicada.

Teniendo en cuenta este sencillo consejo, crear un plan de comidas puede resultar mucho más fácil. Considere la posibilidad de mantener sus alimentos de fácil acceso para cuando llegue el momento de cocinar, y la cocina pasará mucho más rápido y, en última instancia, hará que el proceso de planificación de sus comidas sea mucho más fácil.

Una vez que tenga una idea de los tipos de alimentos que desea comer de forma regular, puede dividir nuestro plan de comidas en comidas y tentempiés separados a lo largo del día. Si eres de los que hacen ejercicio con regularidad, puedes programar un momento después del entrenamiento para comer un tentempié enriquecido con proteínas.

Beber mucha agua también es una buena idea para una nutrición adecuada, y esto se tratará más en el próximo capítulo.

En cualquier caso, tenga en cuenta su rutina e intente ser realista sobre cuándo tendrá la oportunidad de cocinar y preparar las comidas que necesita a lo largo del día. Aproveche esta oportunidad para considerar lo que puede preparar con antelación para tener un fácil acceso, siendo los tentempiés generalmente lo más sencillo de tener preparado con antelación. Piensa en el tipo de cosas que te gustan para desayunar por la mañana, en lo que más te gusta para las comidas, en las cenas y en todo lo demás.

Si eres nuevo en el veganismo y aún no has invertido en un libro de cocina, este es el momento de hacerlo. Puede consultar estas recetas y encontrar alternativas a la carne y opciones para las comidas que antes disfrutaba con carne. Si descubre que sigue teniendo hambre después de cambiar la carne por alternativas veganas, puede que le falte vitamina B12 y proteínas, así que intente incluir más de estas cosas en su dieta. Tome un multivitamínico todos los días para asegurarse de que recibe los nutrientes esenciales que necesita para sobrevivir y llevar un estilo de vida saludable.

Cuando planifique sus comidas, también le resultará útil pensar en el tiempo que le llevará preparar la comida y cocinarla. Si tienes ingredientes que puedes preparar antes de que llegue el momento de cocinarlos, esto puede reducir el tiempo que te lleva situarte a lo largo del día. Si eso no es posible, al menos te ayudará a poder planificar las horas en las que tendrás que cocinar y preparar las comidas que elijas.

Y no olvides que también hay opciones veganas sencillas y fáciles. Puedes comer un sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada. No tiene que ser una comida enorme y compleja llena de frutas y verduras exóticas para que cuente como vegana. Hay muchas cosas que puedes seguir comiendo y que te encantaban antes de eliminar la carne de tu dieta.

Tómate un tiempo para pensar en los alimentos que no tienes que sacrificar e incluye esos alimentos básicos familiares en tu dieta y plan de comidas también. El veganismo no consiste en sacrificar las cosas que te gustan para hacer lo que es correcto para los animales, aunque a veces eso es una parte importante. Se trata de vivir tu verdad y mostrar apoyo a una causa a la que mucha gente hace la vista

gorda. No tienes que ser miserable para ser

saludable y feliz con sus elecciones de estilo de vida. Así que piense en las cosas que todavía puede tener y téngalas en mente cuando esté creando su plan de comidas.

Para las cosas que te gustaban pero no son veganas, puedes encontrar alternativas. Hay macarrones y queso veganos en caja, muchas de cuyas variedades incluyen incluso fideos sin gluten. Puedes encontrar rodajas de fiambre vegano y alternativas de queso vegano para los sándwiches. Puedes seguir comiendo pastas y salsas y hacer simples ajustes, como por ejemplo, en lugar de pollo a la parmesana puedes comer berenjenas a la parmesana con queso vegano en lugar de comer queso no vegano. Trabaja en la búsqueda de alternativas a las comidas que más te gustan, en primer lugar, y luego crear tu plan de comidas debería ser fácil.

La parte más difícil de un plan de alimentación es seguirlo. Tienes que asegurarte de que estás creando un régimen. Esta rutina debe incluir una lista de la compra de los alimentos semanales que tiene que comprar para preparar las comidas de su elección. También debe incluir la reserva de tiempo, de forma realista, para asegurarse de que puede cocinar y preparar los ingredientes para esas comidas. Incluso si eso significa cocinar la noche antes de tener un largo día de trabajo para que cuando llegues a casa puedas tener la comida que habías planeado, aunque sean sobras.

También puede resultar muy beneficioso buscar frutas y verduras de temporada. Comprar alimentos de temporada es una excelente manera de ahorrar dinero y obtener más valor por su dinero. Si conoces lugares locales que vendan alimentos frescos procedentes de granjas, a menudo es posible conseguir grandes descuentos por volumen que te ayudarán a ahorrar mucho dinero a largo plazo. A menudo puedes pagar por ir a los huertos a recoger frutas como manzanas y melocotones por una fracción del dinero que costaría comprar esa cantidad en la tienda. Si te das cuenta de que tienes un montón de algo, también puedes buscar buenas formas de conservar los alimentos para usarlos en el futuro. Muchos veganos se han interesado por el enlatado de alimentos y por la elaboración de sus propias mermeladas y jaleas, así como por los encurtidos y los alimentos fermentados, que tienen grandes beneficios para la salud y los probióticos que ayudan a mantener la salud intestinal.

Otra cosa que puedes hacer para facilitar la planificación de las comidas es congelar los alimentos. Hay muchas comidas que puedes hacer y congelar para usarlas más tarde. Las sopas y los guisos son un buen ejemplo. Puedes preparar alimentos a granel para utilizarlos durante toda la semana, lo que no afecta al presupuesto y es especialmente útil para quienes tienen una agenda de trabajo muy apretada. Es muy importante poder trabajar en comidas saludables, por lo que en un día libre o un día en el que tengas algo de tiempo libre, sería muy beneficioso empezar a preparar alimentos que puedas congelar para más tarde. Asegúrate de que sean alimentos que realmente te gusten y no te importe calentarlos, de lo contrario ocuparán espacio en tu congelador y nunca saldrán de él.

Fíjate un plazo para consumir la comida para asegurarte de que todo se mantiene fresco y evitar que se queme en el congelador. Así evitarás el desorden innecesario.

En general, la planificación de las comidas es algo personal pero útil. Si sabes lo que vas a comer, puedes eliminar mucha ansiedad y estrés por la comida. Sobre todo, si tiene preparada la mayor cantidad de comida posible con antelación. También hay que tener en cuenta si se va a cocinar para uno mismo y para los niños o para otros miembros de la familia o amigos. No todo el mundo va a querer seguirte en tu estilo de vida vegano, pero hay algunos alimentos que puedes incorporar con productos cárnicos también si los sigues utilizando para alimentar a otra persona. Por ejemplo, puedes incluir tus ensaladas y guarniciones veganas con proteínas animales para obtener una comida igual de deliciosa, y todavía puede parecer un momento de unión a través de la comida porque todavía eres capaz de compartir algo con aquellos que te importan.

Sí, algunas personas seguirán cocinando carne mientras viven como veganos, y eso está bien. Tienes

que hacer lo que sea mejor para ti en tu propia vida y cualquiera que te juzgue por eso claramente no lo hace.

entender lo que significa ser compasivo. Si eres compasivo con los demás por sus elecciones alimentarias, es más probable que ellos sean compasivos contigo. Un estilo de vida vegano no es para todo el mundo. Puede ser difícil, costoso y llevar mucho tiempo si te parece que investigar todo en tu vida es difícil. Algunas personas lo disfrutan más que otras. Y eso está bien. Pero mientras vivas tu verdad, no hay nada que nadie pueda hacer para culparte por ello. Deja que te juzguen. En cualquier caso, ya sabes cómo preparar un plan de comidas y qué hacer para asegurarte de que estás siendo lo más respetuoso posible con tu presupuesto mientras te embarcas en tu nuevo estilo de vida vegano.



Completing the Vegan Lifestyle With Exercise and Proper Hydration

Chapter 9

Hemos hablado de todo, desde los alimentos esenciales que hay que comer hasta el enlatado y la congelación de alimentos para el futuro. Ahora es el momento de pensar en el aspecto más importante del estilo de vida vegano: la compasión. La mayoría de nosotros carece de compasión por nosotros mismos. Pensamos en los demás y ponemos a los otros en primer lugar.

Podemos anteponer el bienestar de los animales, los amigos y la familia a nuestras propias necesidades, felicidad y bienestar. Puede ser muy fácil, en los tiempos que corren, pasar por alto la importancia de comer alimentos sanos y obtener la nutrición adecuada. Puede ser aún más difícil sacar el tiempo necesario para hacer ejercicio e hidratarse adecuadamente.

Si crees que estas cosas pueden suponer un reto para ti, hay algunas preguntas que puede ser importante que te hagas. ¿Por qué no sientes que eres lo suficientemente importante como para cuidarte? ¿Has pasado por algo en tu vida que te ha llevado a creer que no importas? ¿Con qué frecuencia te das cuenta de que pospones tus necesidades para ayudar a los demás? ¿Por qué te resulta difícil ponerte a ti mismo en primer lugar?

Una cosa que mucha gente no entiende, porque no se suele enseñar, es que no es egoísta anteponer tus necesidades. De hecho, a menudo se recomienda que para ayudar a los demás, metafóricamente, hay que ponerse primero la máscara de oxígeno. Esto se refiere a un accidente de avión, pero la idea es la misma. Tienes que ser capaz de funcionar como una entidad fuerte e independiente antes de tener la fuerza para poder levantar a otros también. Incluso si no tienes intención de cuidar a otras personas, tu salud debe ser tu primera prioridad. Todo lo que haces al principio de tu vida se acaba reflejando en ti. A medida que envejece, su cuerpo empieza a mostrar signos de desgaste, lo que hace que una situación ya difícil sea más incómoda y, a menudo, dolorosa. Debe asegurarse de tomar decisiones de las que pueda sentirse orgulloso y que le ayuden a funcionar al máximo de su potencial cuando todo lo demás empiece a ralentizarse.

Por eso son tan importantes el ejercicio y la hidratación. Mostrar compasión hacia uno mismo es un elemento básico del estilo de vida vegano, y siempre debes tener en cuenta las cosas que te ayudarán a prosperar y a sentirte bien. Comer bien es una parte importante, pero también debes asegurarte de que haces ejercicio y te hidratas correctamente.

A mucha gente le preocupa que, debido a la falta de proteína animal, no se pueda construir y mantener la masa muscular de la misma manera que si se comiera una dieta que incluyera carne y animales

subproductos. Aunque en algunos casos esto puede ser cierto, lo más probable es que sólo tenga que dedicar más tiempo a asegurarse de que está obteniendo lo que su cuerpo necesita y cuidando lo que ya tiene. Beber agua regularmente es esencial para mantener una buena salud muscular. Usted quiere asegurarse de que usted está bebiendo mucha agua mientras usted está haciendo ejercicio, y especialmente después, cuando su cuerpo es más susceptible a las cosas que usted está poniendo en su sistema. Comer más proteínas después de hacer ejercicio es otra gran manera de asegurarse de que está contribuyendo a su masa muscular en lugar de agotarla. Tomar un tentempié de agua y cacahuets, por ejemplo, es una buena manera de terminar una sesión de entrenamiento, ya que te beneficiará en tu necesidad de mantener una buena salud muscular.

También puede incluir un plátano durante esta merienda. Los plátanos tienen un alto contenido en potasio, lo que puede ayudar a tu cuerpo a retener el agua y utilizarla adecuadamente. También tienen altas cantidades de proteínas y pueden ser un gran alimento básico en cualquier dieta.

Mucha gente no piensa en lo importante que es una hidratación adecuada para mantener un estilo de vida saludable. Pero sin las cantidades adecuadas de agua, todas las células sufren. También eres propenso a tener problemas cognitivos y tiempos de reacción más lentos si estás deshidratado. No sólo eso, sino que perderá flexibilidad y, en última instancia, tendrá una mayor probabilidad de sufrir problemas en el tracto urinario. Sin suficiente agua en tu sistema, también puedes estreñirte y tener más dificultades para eliminar las toxinas que se acumulan en nuestro cuerpo, lo que puede conducir a problemas aún peores con tus riñones y otras infecciones potenciales que podrían evitarse fácilmente si sólo estuvieras cuidando mejor tu cuerpo.

No sólo es muy importante para el desarrollo de la masa muscular, sino que mantenerse correctamente hidratado es una gran manera de ayudar a prevenir la sobrealimentación. Mucha gente está acostumbrada a los pesados platos de carne con los que se ha criado y se encuentra con una sensación de hambre cuando se queda comiendo una dieta vegana. Si te mantienes bien hidratado, esto puede ser un problema mucho menor. Asegurarse de comer muchas proteínas y beber agua le ayudará a mantener sus niveles de peso sin sufrir ni sentir demasiada hambre.

El ejercicio es especialmente importante para tu bienestar, tanto si eres vegano como si no. Quieres ser capaz de deshacerte del exceso de toxinas en tu cuerpo, algo que se puede hacer sudando y trabajando duro. También quieres mantener un alto nivel de confianza. Gran parte del mundo no está de acuerdo con el veganismo y se esforzará por desprestigiarte. Debes asegurarte de que no te vas a tomar esos comentarios como algo personal ni vas a permitir que te afecten. El ejercicio es una forma probada de ayudar a construir la confianza y mantener una actitud positiva. Libera endorfinas y sustancias químicas para sentirse bien en el cuerpo y el cerebro, de modo que incluso cuando te enfrentes a circunstancias adversas, es más probable que puedas manejarlas con orgullo.

No sólo eso, sino que todo el mundo considera que un estilo de vida vegano es saludable y consciente. No hay ninguna buena razón para descuidar la salud. Hacer ejercicio es algo que todos necesitamos hacer para mantener una buena forma y sentirnos productivos y felices en nuestras vidas. Si descuidamos nuestro cuerpo, puede llevarnos a pensamientos negativos y a veces incluso a la depresión. Cuando hacemos ejercicio, nos resulta más fácil mantenernos activos y motivados para luchar por las causas en las que más creemos.

Si quieres llevar un estilo de vida vegano, es imprescindible incluir el ejercicio y la hidratación adecuada. Quieres que tus buenas vibraciones vayan más allá de los alimentos que comes. Quieres ser capaz de abrazar cada nuevo día con un sentido renovado de por qué es bueno ser parte de la tierra y por qué es importante ayudar a los que no pueden ayudarse a sí mismos. Los veganos se convierten en la voz de los que no tienen voz, así que asegúrate de que esa voz sea fuerte cuidando de ti mismo lo mejor que puedas. Entonces podrás decirle al mundo exactamente lo que piensas de

sin miedo, porque sentirás el poder de tu convicción tan profundamente como sea posible. ¡Puedes hacerlo!



Conclusion

Puede que el estilo de vida vegano no sea para todo el mundo, pero para aquellos con los que resuena, generalmente no hay otra forma de vivir. Ser vegano va mucho más allá de los alimentos que se consumen. Es una forma de vida, con un cambio de perspectiva que hace casi imposible apoyar cualquier cosa que no esté alineada con tu moral.

Aunque esto puede no sentar bien a las personas que temen ser perseguidas por su estilo de vida, aquellos que son capaces de verle por lo que es y entender que su postura proviene de un lugar de compasión y preocupación se verán enriquecidos por sus elecciones. Les da la oportunidad de aprender más sobre el mundo que les rodea y las empresas que nos proporcionan la mayoría de los bienes a los que estamos acostumbrados hoy en día.

Los veganos lo tienen difícil a veces. Puede ser difícil ser el único en la multitud que dice no a algo. Pero hay mucha gente que siente y cree lo mismo que tú, aunque a veces parezca que estás solo. Es importante decir tu verdad, aunque sea impopular. Incluso si se siente más cómodo permanecer en silencio.

Los animales no tienen voz. Los veganos tienen que ser su voz para ellos. Es un trabajo que la mayoría de los veganos se toman muy en serio. Incluso si no acabas siendo un defensor declarado que va a un restaurante exigiendo opciones veganas delante de todos tus amigos, las decisiones que tomas con tu dinero cuentan. Retirar el apoyo a las empresas con cuya ética no estás de acuerdo no sólo ayuda a los animales, sino que también te ayuda a sentirte mejor contigo mismo porque estás viviendo en consonancia con tus valores. Y mucha gente no puede decir eso.

Eso da a los veganos una ventaja en un mundo que parece consumirse cada vez más con la cantidad por encima de la calidad, y las empresas que están dispuestas a comprometer la salud y la seguridad de los seres humanos y los animales por igual para obtener un beneficio. Los veganos pueden tomar la decisión de no poner su dinero en un sistema como este, y en su lugar, apoyar a las empresas locales y a los comerciantes de comercio justo y otros empresarios que entienden la importancia de un estilo de vida vegano.

Todos tenemos la opción de vivir dentro de nuestra propia moral y de poner nuestros estándares tan altos como queramos. No todos sabemos cómo empezar. Pero si utilizas esta guía para vivir de forma ética, pronto estarás bien encaminado para llevar un estilo de vida vegano.

Puede ser difícil defender lo que uno cree, sobre todo cuando se trata de algo impopular. La mayoría de nosotros estamos acostumbrados a comer carne y no estamos contentos con el conflicto que puede causar el hacerse vegano. Pero siempre vale la pena hacer lo que se siente bien. Aunque sea impopular. Ahora que ya tienes lo básico, deberías tener todo lo que necesitas para empezar a vivir tu estilo de vida vegano hoy mismo.