



# HAZLO POR LOS ANIMALES

## EL PRIMER PASO

Consejos para cambiar el mundo:

Anualmente se matan en el mundo más de 50 mil millones de animales para comer. Más de mil veces la población total de España. Y esa cifra no contempla a los peces.



### Los Animales Sufren

Los animales mueren solos, maltratados, aterrorizados, en la tristeza y el dolor. Desde que nacen en la granja industrial, hasta que alcanzan el tamaño adecuado para ser convertidos en comida, los animales viven confinados, casi inmóviles, rociados con antibióticos, alimentados con hormonas, mutilados para evitar que se hieran producto del hacinamiento, etc. En este proceso y en estas condiciones, los animales viven en gran sufrimiento físico y psicológico, sin ver la luz del sol y apenas comportándose de acuerdo a lo que dicta su naturaleza.

Los animales, como los humanos, sienten dolor, son seres sociales, sienten afecto y establecen relaciones amistosas. Las condiciones de explotación, hacinamiento, transporte y sacrificio de los animales hoy, los consideran sólo como cosas rentables.

“ Respeto y compasión para todos los seres vivos es señal de una sociedad civilizada. ”

— César Chavez



### Prueba comida sin carne

Es mucho más fácil de lo que imaginas comenzar a reemplazar la carne y otros productos animales de tu dieta. Existen alternativas de origen vegetal para todos los sabores y texturas que imagines.



### Inténtalo una vez por semana

Prueba comer sin carne un día de la semana: si comienzas gradualmente, seguro te será mucho más fácil cambiar tus hábitos y afectar positivamente a tu salud, el planeta y la vida de los animales.



### Hazte vegetariano

Hazte vegetariano: si dejas permanentemente la carne, el pollo, pescado, huevos y lácteos, sentirás los beneficios de esta dieta libre de animales y de crueldad.



### ¿Quieres saber cómo hacerlo?

Aquí tenemos miles de recetas, guía de restaurantes, consejos nutricionales y todo cuanto necesites saber para dar este paso: [www.HazteVegetariano.com](http://www.HazteVegetariano.com)

# Guía para una Vida SIN CARNE

Por Salud, Respeto y Ecología



**ANIMANATURALIS**  
Apdo. 714. 08080 Barcelona.  
[www.AnimaNaturalis.org](http://www.AnimaNaturalis.org)  
[info@animanaturalis.org](mailto:info@animanaturalis.org)



# HAZLO POR TU SALUD



Según la **American Dietetic Association**, las dietas sin carne y productos lácteos son las más recomendadas para todas las edades y poseen un gran número de ventajas para la salud.

## Pierde Peso

Cuando te alimentas en base a vegetales, frutas, granos enteros y legumbres, perder peso y reducir el colesterol es muy fácil.

## Cáncer y Diabetes

Consumir carne y lácteos te hace 40% más propenso a padecer algún tipo de cáncer, como el de próstata y colorectal. El bajo consumo de vegetales y fibra, junto a una dieta alta en grasas animales, aumenta el riesgo de padecer diabetes. Según la **Sociedad Española de Diabetes**, el 15% de los españoles sobre 35 años la padece, y su mortandad es muy elevada.

## Enfermedades Cardíacas

Quien consume productos de origen animal es 10 veces más susceptible a enfermedades del corazón.

## Toxinas

El atún y los mariscos presentan altas concentraciones de mercurio y sustancias tóxicas provenientes de la polución. Según estudios, la ingesta de peces contaminados ocasiona daños graves en el desarrollo cerebral en fetos, durante el embarazo.

“ Se come carne por gusto, al igual que se bebe alcohol o fuma tabaco, pero ningún médico responsable recomendaría el consumo de ninguno de esos tres productos. ”

— Dr. Neal Barnard, presidente del Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM)



# HAZLO POR EL PLANETA

Cada día más ecologistas aceptan los beneficios que aporta una dieta 100% vegetal para la conservación del planeta.

## Calentamiento Global

La ganadería genera más emisiones de CO2 que todas las formas de transporte del planeta combinadas. El reporte de la FAO "Livestock Long Shadow" (2006), señala que la ganadería no sólo contamina el aire, sino también la tierra y los depósitos de agua subterránea. El sector ganadero produce un 9% del CO2 derivado de las actividades humanas, pero además genera un porcentaje mucho mayor de otros gases de efecto invernadero producto del estiércol y los gases intestinales de los animales.

## Problema del Agua

La escasez mundial de agua dulce está siendo agravada por la cría de animales, que contamina y degenera los cursos de agua. Los mayores agentes contaminantes del agua son los desechos animales, antibióticos y hormonas, los químicos para el teñido y curtido de los cueros, y los fertilizantes y pesticidas usados para pulverizar los campos de cereal y grano.

## Malgasto de Recursos Naturales

Y es que las cantidad de agua que se requieren para producir carne y lácteos son alarmantes: 4.500 litros de agua para producir un filete de ternera, 200 litros de agua para producir 1 huevo y 1.000 litros de agua para producir 1 litro de leche. Como promedio, para conseguir la misma cantidad de alimento de origen vegetal, se requiere por lo menos 6 veces menos recursos.

## Contaminación

Las granjas industriales producen 1.400 millones de toneladas de desechos animales cada año. El aire se contamina con el gas metano y amoníaco, y el agua que bebemos se envenena.

## Biodiversidad

Recientes estudios a nivel mundial demuestran que el 63% de las especies marinas están en riesgo por la sobre explotación.



“ Nada beneficia más la salud y aumenta nuestras posibilidades de sobrevivencia en la Tierra como evolucionar hacia una dieta vegetariana. ”

— Albert Einstein