

Recetas Vegetarianas



DESCUBRE UN MUNDO LLENO DE
INCREÍBLES SABORES Y TEXTURAS

Gracias por descargar nuestro recetario para una deliciosa alimentación saludable y respetuosa con los animales y el planeta. Estás a punto de embarcarte en un fantástico viaje lleno de increíbles sabores y texturas, ¡enhorabuena!

Durante mucho tiempo nuestra alimentación ha estado basada en la carne. Sin embargo, a día de hoy, un nuevo modelo alimentario está ganando terreno. En esta nueva manera de alimentarnos toman protagonismo las verduras y legumbres, los cereales, las frutas y los cada vez más abundantes productos alternativos a la carne. Millones de personas en todo el mundo están eligiendo ya estas sanas y deliciosas opciones.

Cada vez que decidimos hacerlo, estamos salvando la vida de animales de granja y ayudando a detener el calentamiento global y los desastres medioambientales. Reducir el consumo de carne o dejarla fuera de nuestra alimentación es además bueno para nosotros. Cada vez más expertos en salud apuntan las ventajas de alimentarnos con opciones vegetarianas y veganas.

Este es un viaje hacia un mundo lleno de ventajas y estamos encantados de darte la bienvenida. Esperamos que este recetario te resulte de ayuda y te inspire para probar cada vez más deliciosas recetas con alternativas a la carne.

Este es un gran momento y estamos orgullosos de acompañarte en este viaje hacia un mundo mejor: tú eres el cambio que ese mundo mejor necesita.

¡Comienza el viaje!



00

RECETAS
VEGETARIANAS

—
INTRODUCCIÓN



01

RECETAS
VEGETARIANAS

—
DESAYUNOS

Tofu revuelto

INGREDIENTES

1/4 cebolla picada finamente
Chile de árbol picado (al gusto)
2 jitomates
1 bloque de tofu firme desmenuzado
con un tenedor
1/4 cucharadita cúrcuma en polvo
Sal
Aceite

PROCEDIMIENTO

Pica la cebolla, el chile y el jitomate finamente. Con la ayuda de un tenedor desmenuza el tofu. En un sartén con un poco de aceite fríe la cebolla y los chiles, añade los jitomates cocinándolos por unos minutos y agrega el tofu, incorpora los ingredientes sin batir, agrega la cúrcuma, cocina por unos 10 minutos y sazona con sal al gusto. Puedes hacerlos con nopales o con ejotes.

Muesli

INGREDIENTES

6 cds. de avena

1 plátano y 4 fresas

1 taza de leche de soya

Miel de agave

3 cds. de semillas

1/2 cda. de chía

PROCEDIMIENTO

En un tazón sirve la avena, la chía, la fruta picada, la colación y al último la leche con la miel de agave.



02

RECETAS
VEGETARIANAS

—
DESAYUNOS



Bananacakes

INGREDIENTES

1/2 taza de harina de avena o amaranto
2 plátanos maduros
2/3 taza de leche vegetal
1 cdta. de vainilla
Canela al gusto
Azúcar o miel de agave
Aceite

PROCEDIMIENTO

Procesa los ingredientes hasta incorporarlos bien, debe quedar una consistencia espesa. En un sartén antiadherente, con un poquito de aceite sirve la mezcla y haz tus bananacakes del tamaño que desees. Puedes agregar a la masa arándanos, pasas, coco rallado o nueces troceadas. Sírvelos con miel de maple, de agave o de piloncillo.

03

RECETAS
VEGETARIANAS

—
DESAYUNOS



Emparedado de hummus y aguacate

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan de caja
1/2 aguacate
1 taza de espinacas lavadas y secas
Hummus

PROCEDIMIENTO

Unta el hummus a las rebanadas de pan, coloca las espinacas y el aguacate. ¡Disfruta!

Ceviche de mango

INGREDIENTES

3 mangos
2 jitomates
1/2 pepino
1/4 cebolla morada
1/2 manojo de cilantro
Jugo de 2 limones
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Pela los mangos y córtalos en cubitos. Pica finamente la cebolla, el manojo de cilantro y los jitomates sin las semillas. Pela los pepinos, quítales las semillas y pícalos en pequeños cubos. En un tazón incorpora todos los ingredientes y sírvelo con tostadas.



05

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y ENTRADAS



06

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y ENTRADAS

Ensalada fresca

INGREDIENTES

500 grs. col

3 tallos de apio

3 pimientos rojos

Sustituto de mayonesa (puedes hacerla en casa o comprar Just Mayo)

Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Lava y ralla finamente la col, escúrrela en un colador perfectamente. Pica finamente los pimientos rojos y el apio. En un tazón mezcla todos los ingredientes con el sustituto de la mayonesa, refrigera y sirve con aguacate, rajas en escabeche, tostadas y galletas saladas.

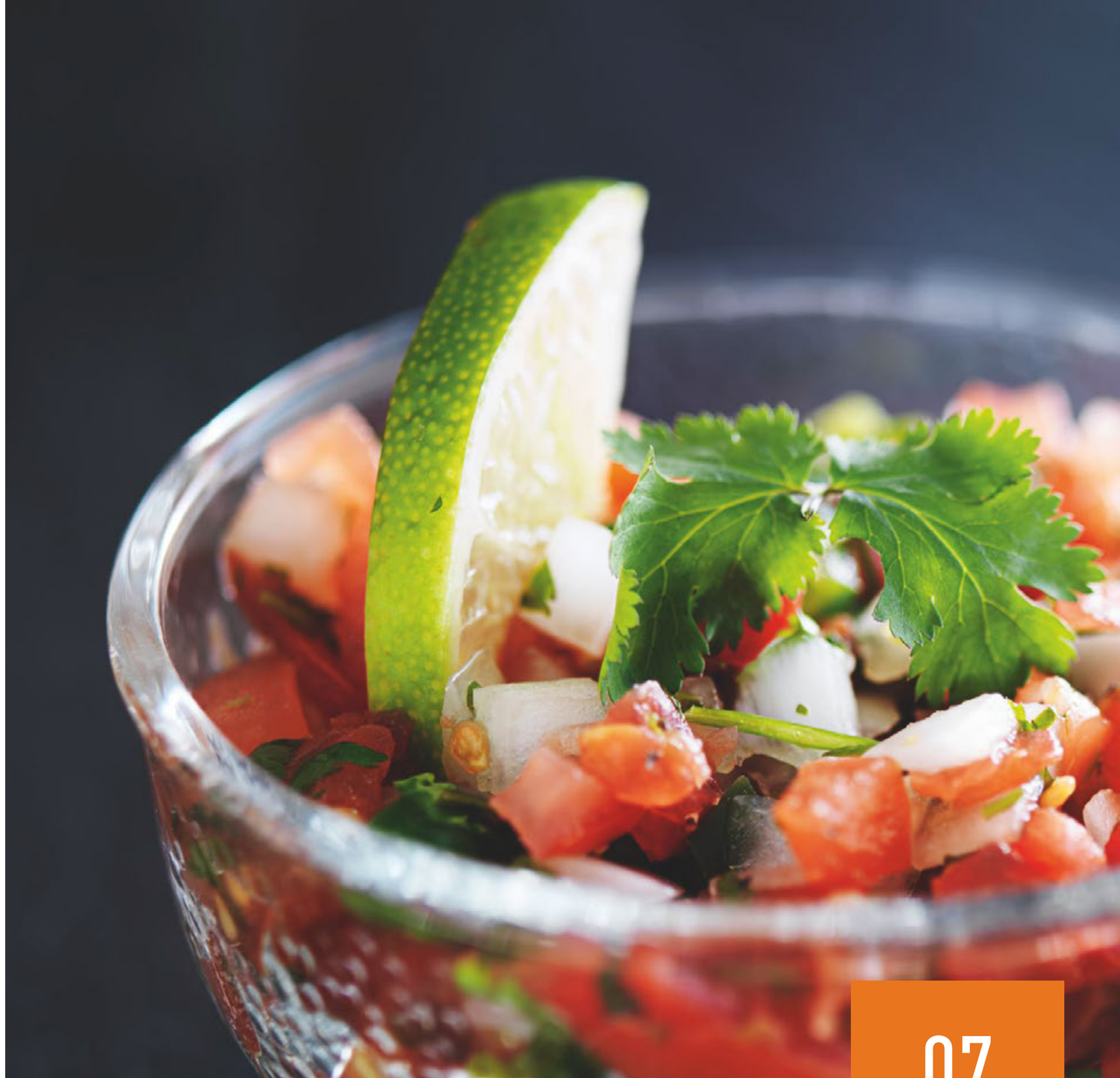
Ceviche de champiñones

INGREDIENTES

500 gr. de champiñones
5 jitomates
1 manojo de cilantro
1 cebolla
2 cdtas. de pimienta negra en polvo
Sal
Jugo de 3 limones
Aguacate
2 cda. de alga nori hechas polvo

PROCEDIMIENTO

Corta en cubos los champiñones, pica finamente los jitomates, el cilantro y la cebolla. En un tazón mezcla todos los ingredientes sin batir. Acompaña tu ceviche con tostadas.



07

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y ENTRADAS

Mac AND Cheese

INGREDIENTES

2 papas chicas
1 zanahoria
1/4 cebolla
1/2 taza de nuez de la India
1 cda. de ajo en polvo
1 cda. de cebolla en polvo
1 cda. de sal
200 grs. de sopa codito

PROCEDIMIENTO

Pela y corta en cubos las papas, en una olla con suficiente agua hirviendo cocínalas dos minutos. Pela y corta las zanahorias agregándolas al agua hirviendo, cocinar por cinco minutos más, pica la cebolla y añádela, cocina por 7 minutos o hasta que estén suaves. Retira las verduras y reserva el agua de cocción. En una olla por separado en agua hirviendo cocina la pasta al dente. Licúa los vegetales con las nueces, la sal, la cebolla y ajo en polvo con 1 1/2 tazas de agua de cocción hasta que no queden grumos. En un refractario coloca la pasta e incorpora la mezcla y sirve.

08

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y ENTRADAS

Tofu marinado con avena y verduras

INGREDIENTES

1/2 cebolla
1 diente de ajo
3 calabacitas
3 zanahorias
1/2 brócoli
1/2 taza de tomates deshidratados
1 taza de avena
1 cucharada de sal
1 pizca de comino
1 cda. de hierbas finas
1 cda. de orégano

PROCEDIMIENTO

Tofu marinado:

Marina el tofu durante una noche con 1/2 taza de salsa de soya y 1/4 taza de jugo de naranja. Puedes hacer el marinado que más te guste. En un sartén con un poco de aceite fríelo.

Avena con vegetales:

Ralla las calabacitas, la zanahoria y el brócoli, pica finamente la cebolla y el ajo. Fríe la cebolla junto con el ajo, agrega el brócoli y revuelve durante 5 minutos. Añade la avena y remueve hasta que tome un color dorado. Incorpora las calabacitas y zanahorias. Sazona con la sal, hierbas finas, comino y orégano.



Idea: Las verduras deben estar crujientes.

09

RECETAS
VEGETARIANAS

—
PLATOS FUERTES



Hamburguesa de amaranto y garbanzo

INGREDIENTES

4 tazas de garbanzo cocinadas
2 tazas de amaranto
1/2 cebolla morada grande picada
1/2 taza de cilantro picado
Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

En una sartén sofríe la cebolla. Reserva para que enfríe un poco. En un procesador incorpora todos los ingredientes hasta lograr una consistencia homogénea. Sazona al gusto. Forma las hamburguesas y en un sartén con un poco de aceite fríelas.

10

RECETAS
VEGETARIANAS

—
PLATOS FUERTES

Nota: Si está muy firme la masa agrega un poco de leche de arroz o soya.

Alitas de coliflor

INGREDIENTES

1 taza de harina de trigo
1/2 taza de fécula de papa o maíz
3/4 cdta. de bicarbonato de sodio
1/2 cdta. de polvos para hornear
2 cdts. de caldo vegetal
1/4 cdta. de cúrcuma (no indispensable)

PROCEDIMIENTO

Mezcla todos los ingredientes secos, excepto el panko, revuelve muy bien. Agrega la salsa de soya y el agua fría incorporando todos los ingredientes hasta que no haya grumos. Corta la coliflor en pequeños trozos, báñalos en la mezcla y después pásalos por el pan, fríelos a 180°C por dos minutos o hasta que estén dorados, retíralos y déjalos enfriar sobre papel absorbente.



RECETA: El Vegano Urbano

11

RECETAS
VEGETARIANAS

—
PLATOS FUERTES

Nuggets de avena

INGREDIENTES

250 grs. de avena
750 ml. de leche de soya
3 cdas. de sazónador vegetal
1 taza de cebolla picada
1 cda. de ajo
1/4 cda. comino en polvo
200 grs. de harina de trigo
Sal y pimienta al gusto
Pan molido o Panko
1 taza de baba de nopales

PROCEDIMIENTO

Pon en remojo la avena con el sazónador vegetal 5 minutos. Pasando el tiempo añade sal, pimienta, comino, cebolla, ajo e incorpora todos los ingredientes. En una olla antiadherente a fuego medio cocina la avena por unos 10 minutos, debes mover constantemente para que no se pegue, agrega la harina y una parte de la baba de nopales, mezcla perfectamente los ingredientes. Deja enfriar por unos minutos, haz los nuggets con la masa, pásalos por harina, luego por la baba de nopal y posteriormente por el pan molido o panko. Fríelos en abundante aceite bien caliente.

12

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATOS FUERTES

Nota: Puedes hacer hamburguesas y salchichas con esta misma mezcla.

Filetes de tofu

INGREDIENTES

1 bloque de tofu firme
Alga nori deshidratada (las que se utilizan para sushi)
1/2 taza de salsa soya
1 taza de avena en copos
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 taza de harina de trigo

PROCEDIMIENTO

Escurre el bloque de tofu y córtalo en filetes. Corta el alga nori en tiras de manera que puedas envolver los filetes de tofu, ya envueltos con el alga, colócalos en un tazón con la salsa de soya para que se marinen por unos minutos. Muele la avena con el ajo en polvo, esto te servirá para empanizar. Puedes utilizar pan molido o panko si lo deseas. Pasa por la harina el tofu, remoja nuevamente en salsa de soya y posteriormente por la avena. En una sartén con aceite bien caliente fríe por ambos lados y sirve con la guarnición que desees. ¡Disfruta!



13

RECETAS
VEGETARIANAS

—
PLATOS FUERTES

Tortitas de lentejas y avena

INGREDIENTES

2 tazas de lentejas
1 taza de avena en hojuelas
2 cdas. de ajonjolí
1/2 cebolla mediana
Cilantro
1 zanahoria
Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Lava y pica el cilantro. Pica finamente la cebolla. Ralla la zanahoria. Cocina por separado las lentejas y la avena, en cuanto estén listas escúrrelas en un colador. Reserva para que enfríe un poco. En un sartén con aceite fríe el ajonjolí, cuando esté dorado agrega la cebolla, la zanahoria y el cilantro, sofríe por unos minutos, incorpora la avena y las lentejas, sazona con sal y pimienta al gusto mezclando perfectamente todos los ingredientes. Deja enfriar un poco la masa, forma las tortitas y fríelas con poco aceite.

14

RECETAS
VEGETARIANAS

—
PLATILLOS TÍPICOS

Burritos de asada de soya

INGREDIENTES

3 tazas de soya texturizada
1 cda. de clavos de olor
1 cda. sopera de salsa de soya
1 cda. de ajo
1/2 cda. cafetera de pimienta
1 cda. de sal ahumada
1/2 cebolla

PROCEDIMIENTO

Pon en remojo la soya, lávala y escúrrela perfectamente. Pica finamente la cebolla y el ajo. Tritura el clavo y ponlo a fuego medio en 1/2 taza de agua para hacer una infusión. En una cacerola coloca la soya, agrega la infusión del clavo filtrando los pedazos grandes, añade la salsa de soya, la sal ahumada, el ajo y la pimienta. Deja que se reduzca hasta que no se vea líquido. En otro sartén calienta el aceite, acitrona la cebolla y fríe la soya de 3 a 5 minutos.



15

RECETAS
VEGETARIANAS

—
PLATILLOS TÍPICOS

Pasta a la bolonuesa

INGREDIENTES

500 g de pasta sin huevo
150-200 g de soya texturizada fina
800 g de jitomate
2 zanahorias medianas
1 cebolla
1 pimiento verde
Orégano
Comino
Sal
Pimienta negra molida
Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

Cuece la pasta en abundante agua hirviendo con sal hasta que esté al dente y escúrrela. Mientras, corta la cebolla fina, la zanahoria en rodajas y el pimiento verde en trozos pequeños y sofríelo con aceite a fuego medio/bajo durante unos 7 minutos. Después echa el tomate en trocitos, la sal al gusto y pon a cocer 10 minutos.

Pon la soya texturizada a hidratar y agrégala a la salsa de tomate totalmente enjuagada y exprimida. Remueve para que la salsa no se pegue a la sartén (si queda demasiado seca puedes echarle un chorrito de agua). Salpimentar si se necesita, echar un pellizco de orégano y servir caliente.



16

RECETAS
VEGETARIANAS

—
PLATILLOS TÍPICOS

Veganesa, crema al chipotle y crema

MAYONESA

1/4 taza de leche de soya
1 cdta. de sal
1/2 cdta. de ajo en polvo
1 cdta. de mostaza en polvo
1/2 taza de aceite neutro
2 cdas. de jugo de limón
2 cdas. de vinagre de manzana

Licua la leche de soya con la sal, ajo y mostaza en polvo. Agrega el aceite en un fino hilo mientras la licuadora sigue funcionando, bate hasta que comience a espesar, incorpora poco a poco el limón y el vinagre.

CREMA VEGETAL

1 paquete de tofu silken
1 cdta. de ajo en polvo
1/4 taza de leche de soya sin azúcar
2 cdas. de aceite
Sal al gusto

Licua todos los ingredientes, hasta que quede una mezcla homogénea.

CREMA DE CHIPOTLE

1 tofu
1/2 taza de agua
El jugo de un limón
1 cdta. de sal
1 diente de ajo
1 chile chipotle adobado (al gusto)

Procesar o licuar todos los ingredientes hasta conseguir una consistencia homogénea.

17

RECETAS
VEGETARIANAS

DIPS

Patés

PATÉ DE SEMILLA DE GIRASOL

- 1 taza de semilla de girasol
- 1 diente de ajo
- El jugo de 1 limón
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de salsa tamari o salsa soya

Remoja en agua las semillas de girasol ocho horas. En un procesador incorpora todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa.

PATÉ DE ALMENDRAS

- 1/2 taza de almendras
- 1/2 taza de agua
- 1 cda. de levadura nutricional
- 2 dientes de ajo machacados
- 3/4 cda. de sal
- 1 cda. de sazónador vegetal o especias al gusto
- 1 taza de aceite vegetal, si lo deseas puedes usar 1/2 aguacate
- 3 cdas. de jugo de limón
- 1/2 cda. de vinagre de manzana

En un procesador mezcla todos los ingredientes hasta obtener una pasta cremosa.



18

RECETAS
VEGETARIANAS

DIPS



19

RECETAS
VEGETARIANAS

—
POSTRES Y HELADOS

RECETA: SaborVegano México / Adaptado de
"The Ultimate Chocolate Fudge Pie" - Chocolate
Covered Katie

Pie de chocolate

INGREDIENTES

Para la base:

1 paquete de galletas marías
1/4 de azúcar mascabado
1/2 taza de margarina suavizada
Puedes utilizar mantequilla de
coco o aceite de coco

Para el relleno:

1 paquete de tofu silken suave
1 cdta. de cacao en polvo
1 cdta. de extracto de vainilla
2 cdas. de leche vegetal
1 taza de chocolate derretido (sin
derivados de origen animal como
grasa butírica) ya sea en baño María
o en microondas
1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

Para la base:

Muele perfectamente las galletas en un procesador o licuadora, en un tazón mézclalas con el azúcar mascabado y agrega la margarina, incorpora los ingredientes hasta formar una masa homogénea, coloca en un refractario y esparce en el fondo de manera uniforme. Reserva.

Para el relleno:

En un procesador o licuadora incorpora todos los ingredientes, vierte la mezcla en el refractario sobre la base de galleta esparciéndola uniformemente. Refrigerar por unas 4 horas. ¡Disfruta!

20

RECETAS
VEGETARIANAS

—
POSTRES Y HELADOS



RECETA: Adaptado de la receta de BuzzFeed Español
"Cómo hacer helado con dos ingredientes".

Para la crema recomendamos las
marcas Ambiente de Puratos
y Whip 'n Top.

Helado Oreo

INGREDIENTES

2 tazas de crema para batir
vegetal sabor natural

2 paquetes de galletas de
oreo troceadas

PROCEDIMIENTO

En un tazón bate la crema
a punto de turrón, agrega
las galletas e incorpora los
ingredientes, tapa con papel
aluminio y coloca en el
congelador por al menos seis
horas. Puedes hacerlo con el
ingrediente que desees, fresas,
lunetas, chispas de chocolate
y menta, etc.



IGUALDADanimal

*«Hasta que no se ha amado a un animal, una parte
del alma permanece dormida».*

—
ANATOLÉ FRANCE

Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la defensa de los animales actualmente presente en España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, México, Reino Unido y Venezuela. Trabajamos a través de la sensibilización, concienciación e investigación con el objetivo de promover cambios en la sociedad y en las leyes que sean favorables a los animales.

***¿Estás interesado en el trabajo que hace Igualdad Animal?
Más información en:***

DESCUBRIRLACOMIDA.COM

MARCA LA DIFERENCIA

*Descubre cómo millones de personas
están cambiando el mundo.*

UNA TENDENCIA CRECIENTE

Cada vez más personas están reduciendo su consumo de carne para alimentarse con alternativas vegetales deliciosas y saludables. En todo el mundo son millones los que están eligiendo alimentarse de manera más compasiva con los animales y el planeta.

Continuamente van surgiendo estudios que demuestran las numerosas ventajas de una alimentación vegetariana. Más y más deportistas adoptan una alimentación sin carne para mejorar su rendimiento. La sensibilización frente al maltrato que padecen los animales en granjas y mataderos ha aumentado. Además, una alimentación con más vegetales y alternativas a la carne ayuda decisivamente a detener el calentamiento global.

”

«México es el país donde más personas declaran seguir dietas motivadas por convicciones personales, el 19 % de los encuestados se declararon vegetarianos, mientras que el 9% veganos».



EL UNIVERSAL

(Noviembre 2017)

«La ganadería es insostenible y es uno de los problemas ambientales más grandes del mundo. En términos de los gases de efecto invernadero y de cambio climático, es uno de los sectores principales. Es la principal causa de pérdida de biodiversidad y ecosistemas en América Latina –especialmente de bosques».

sinembargo.mx

(Enero 2017)

“

«Sé la voz de quienes no pueden decir “basta”. De quienes no pueden decir “no me hagas daño”. De quienes no pueden decir “tengo miedo a morir”. ¡Sé la voz de los animales!».

—
MILEY CYRUS
Cantante

¡ÚNETE!

Famosos, como Joaquin Phoenix, Anne Hathaway, Liam Hemsworth, Mon Laferte, Kate Winslet, Marco Antonio Regil, James Cameron, Ariana Grande y muchos más ya lo han hecho.



«Las granjas industriales son un mundo horrible, no es justo que los animales pasen por esto».

SOFÍA ŠISNIEGA
Actriz



«Después de informarme sobre todo el maltrato que sufren los animales, no pude seguir comiendo carne».

LIAM HEMSWORTH
Actor



«Decidí convertirme en vegetariano desde que vi sufrir a los animales en un rastro en México».

RUBÉN ALBARRÁN
Cantante

DELICIOSO, SENCILLO, VEGETAL

La alimentación vegetariana es sencilla y deliciosa. ¡Anímate a probar algún plato! A día de hoy existe una creciente variedad de productos alternativos a la carne con los que elaborar tus platos favoritos. En esta guía te mostraremos lo sencillo que resulta.

Para ayudarte a dar tus primeros pasos empezamos con tres deliciosos platillos a los que no podrás resistirte. Consejo: ¡si cocinas junto a tus amigos el tiempo se te pasará volando y te divertirás más!



Hamburguesa vegetal

Cada vez más restaurantes y bares ofrecen la opción de las deliciosas hamburguesas vegetales. Además también las venden en los principales supermercados.



Salchichas vegetales

Pide tu hot dog con sabrosas salchichas vegetales que te harán agua la boca. También puedes hacértelo en casa. Encontrarás salchichas vegetales en cada vez más supermercados.

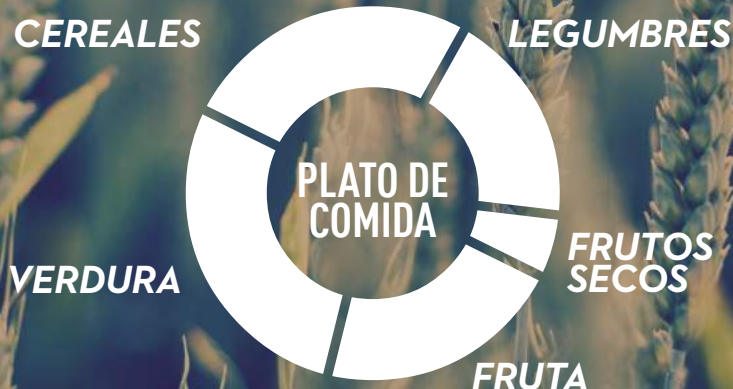


Patés vegetales: no podrás resistirte

¿A quién no le gusta el hummus o el guacamole? Estos deliciosos patés, entre otros, están ya en casi cualquier supermercado y son una opción económica y sencilla.

Una alimentación con verduras, legumbres, cereales, frutas, frutos secos y alternativas a la carne te aporta todas las vitaminas, proteínas y minerales que necesitas. La vitamina B12 es la única a la que debes prestar especial atención, pero es fácil asegurarte que obtienes la que necesitas consumiendo productos enriquecidos con B12 o un suplemento vitamínico.

Una alimentación vegetariana variada y equilibrada es nutricionalmente completa, saludable y, sobre todo, ideliciosa!



«Una alimentación sin carne es más saludable».

Harvard School of Public Health

PROTEÍNA

Las legumbres y los productos que se elaboran con ellas (falafel, hummus, tofu, hamburguesas vegetales, leche de soya, etc) son excelentes fuentes de proteínas de calidad. Asegura que haya una porción de ellas en tus comidas principales. Los frutos secos, cereales y semillas (de girasol, calabaza, lino, etc.) también contribuyen para proporcionarte tu ración diaria de proteínas.

HIERRO

Las mejores fuentes de hierro son las legumbres, como las lentejas, los chícharos y los frijoles. También las verduras de hoja verde y los frutos secos. Los cereales integrales y las frutas secas también son fuentes de hierro. Por último, los alimentos enriquecidos, como muchos cereales para el desayuno, también aportan hierro.

CALCIO

El calcio tampoco constituye un problema para una alimentación vegetariana. Algunas fuentes saludables y muy sabrosas son, por ejemplo, las leches vegetales fortificadas con calcio, como la leche de almendras o la leche de soya. Otras fuentes vegetales ricas en calcio son el brócoli, el tofu, las almendras o las alubias blancas, entre otras.

«Una alimentación sin carne me hace sentir en forma. Como atleta y mujer de negocios necesito la máxima energía».

—
VENUS WILLIAMS
Tenista profesional

MÁS EN FORMA Y MÁS SANOS

Las personas que reducen su consumo de carne o la sustituyen por alternativas vegetarianas son menos propensas a la obesidad y a padecer enfermedades como hipertensión y diabetes.

Un estudio de la Universidad de Harvard School of Public Health concluye que comer carne roja aumenta el riesgo de cáncer de pecho en un 22%.

«Prevenir la mayor causa de muerte en todo el mundo y de un sinfín de enfermedades es tan simple como llevar una alimentación equilibrada a base de vegetales».

—
CHRISTIANE BÜRGER
Médico



«Me ha ayudado mucho como atleta y, además, tiene un gran impacto beneficioso en el medioambiente y en los animales».

—
GRIFF WHALEN
Jugador de fútbol americano



© Frederick Branson/Getty Images

Según la asociación de nutricionistas más importante del mundo (Academy of Nutrition and Dietetics), una alimentación que sustituye la carne por vegetales y alternativas a la carne reduce el riesgo de:

- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- CIERTOS TIPOS DE CÁNCER
- OBESIDAD
- DIABETES DE TIPO 2

—
La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica a las carnes procesadas (embutidos, salchichas, hamburguesas, tocino, etc.) como cancerígenas y a las carnes rojas como posiblemente cancerígenas. Los expertos en cáncer de la OMS colocan a las carnes procesadas en el nivel 1 de riesgo de cáncer. En este mismo nivel están el tabaco, el alcohol, el arsénico y el asbesto. Las carnes rojas se sitúan solo un nivel por debajo.

Una alimentación con la que sales ganando

Verduras, legumbres, cereales, frutas, pasta, frutos secos, las muchas variedades de tofu, alternativas a la carne como hamburguesas y salchichas vegetales... Todos estos alimentos tienen un efecto positivo en tu salud y reducen las posibilidades de padecer enfermedades como el cáncer.

Obesidad

En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad. La obesidad está asociada al desarrollo de enfermedades potencialmente mortales. El peso de las personas que llevan una alimentación vegetariana es notablemente inferior al del resto de la población.

EMPIEZA HOY

Sustituir la carne por alternativas vegetarianas es sencillo y te hace sentir genial al saber que estás marcando la diferencia. Podrás seguir comiendo los platos que ya conoces y te gustan, añadiendo alternativas deliciosas y completas.

Cada día que pasa y no comes pollo, pescado u otros productos de origen animal estarás marcando la diferencia para los animales, el medioambiente y para ti también. ¿Por qué no empezar hoy mismo?

Muchas de tus recetas favoritas se pueden hacer con alternativas a la carne. Puedes seguir comiendo cosas que conoces y te gustan y sustituir la carne por otras apetitosas alternativas.

Para desayunar: un licuado o muesli, con una leche vegetal a tu elección; algo de pan con mermelada; fruta fresca o tacos de canasta. ¡El supermercado está lleno de opciones!

Varía los platos que ya conoces de sobra. Hoy, una sabrosa hamburguesa vegetal; mañana, un rico arroz al curry, pasta al dente con salsa de tomate o pesto o crujiente falafel con hummus.

La carne se puede sustituir fácilmente por tofu, legumbres, setas o soya texturizada, entre otros. Existen opciones para todos los gustos. ¡Anímate a probarlas!



Puedes encontrar deliciosas y sencillas recetas en
LOVEVEG.MX/RECETARIO

PASO A PASO

Una vez que te animas a marcar la diferencia a través de tu alimentación es importante ir paso a paso y a tu ritmo. Una buena idea es ponerte pequeños objetivos cada semana. Además, para ayudarte a tener presente que estás ayudando al planeta y a los animales, un buen truco son los recordatorios. Por ejemplo, usando una bonita imagen de fondo de pantalla en tu celular o pegando una calcomanía en tu refrigerador que te recuerde comprar tus alternativas a la carne favoritas.



166

Es el número de animales que salvarás al año de un destino cruel al sustituir pollo, pescado y el resto de carnes por comidas que sean respetuosas con los animales y sostenibles para el planeta.

1ª SEMANA: HAMBURGUESA VEGETAL

Un primer paso puede ser probar una sabrosa hamburguesa vegetal la primera semana. Asegúrate de añadirle los acompañantes que más te gusten. Ya sea en un restaurante o en tu casa, prepárate a disfrutar de este delicioso primer paso.

Actualmente, existen cientos de opciones entre las que puedes elegir. Durante esta semana, cocina un plato que sea una alternativa de carne vegetal para tus amigos o escoge una opción vegetal en la cafetería de la universidad.

2ª SEMANA: LECHE Y HUEVOS

La segunda semana puedes decidirte a probar leche de soya, de arroz o almendra con el cereal que más te gusta, también puedes sustituir el huevo con tofu revuelto. Después puedes probar las salchichas vegetales, son deliciosas y más saludables que las de carne. Ya sea en hot dog o en un plato combinado. No lo olvides: ¡lo que estás haciendo salva vidas de animales maltratados por la industria cárnica!

3ª SEMANA: PATÉS VEGETALES

La tercera semana puedes probar patés vegetales como el hummus o el guacamole, por ejemplo. Si aún no los has probado te sorprenderán y, si ya los conoces, disfruta de incorporarlos como tercer paso en tu camino hacia una alimentación que marca la diferencia para los animales y el planeta, ¡genial!

DE COMPRAS

Las alternativas a la carne tradicionales nos rodean: arroz, pasta, legumbres, frutos secos, etc. Además, gracias a que más y más personas se suman a marcar la diferencia para el planeta y los animales, muchos supermercados ya tienen nuevas alternativas que puedes descubrir.

Aquí tienes algunos deliciosos productos sin crueldad hacia los animales que ya puedes encontrar en los supermercados.

¡DESCUBRE LOS QUE MÁS TE GUSTEN!

En las grandes cadenas de supermercados de México puedes encontrar no solo tofu y hummus, sino también hamburguesas vegetales y embutidos.

Casi todos los supermercados venden una amplia selección de leches vegetales, como la leche de almendras, de arroz, de avena, de soya, así como diferentes sabores de yogures vegetales.

En diversos supermercados como Superama, Soriana, Comercial Mexicana y Fresko ya venden diversos tipos de hamburguesas vegetales, chorizo, chilorios y quesos. En Sams y Cotsco encuentras leches vegetales de arroz, coco, soya y almendra.

En las centrales de abastos también encontrarás gran variedad de productos vegetales como patés, humus, aderezos y todo lo que necesites para preparar tu propia comida; como semillas, frutos secos, legumbres, cereales, frutas y verduras.



”

«Existe la noción equivocada de que se necesitan proteínas animales como carne y pollo para cubrir los requerimientos de proteína. Los que siguen una dieta vegana pueden consumir cantidades adecuadas de proteína para cubrir sus requerimientos».

IHUFFPOST

(21 de Noviembre, 2017)

“

COMER FUERA DE CASA

Lo mejor de comer fuera de casa es que las cocinas internacionales tradicionales ofrecen deliciosos y económicos platos sin carne: tacos y sopes en cenadurías y taquerías, currys de verdura en los restaurantes indios, platos con tofu y arroz en los restaurantes chinos, japoneses o coreanos y pasta con verduras y sabrosas salsas vegetales en los italianos.

¡Elige tu favorito!

Visita **HappyCow.net** para encontrar restaurantes en tu zona que ofrezcan platos sin carne. Si estás de un lado para otro, las aplicaciones **HappyCow** y **TripAdvisor** pueden ayudarte a encontrar rápidamente restaurantes que estén cerca.

IMAGINA SI...



*...te hubieran
separado de tu madre
nada más nacer.*

Como cualquier mamífero, las vacas producen leche solo cuando tienen un bebé. Para conseguir la leche que vemos en las tiendas las vacas de la industria láctea son inseminadas artificialmente cada año.

La vaca de la imagen es Maggie. Fue violentamente separada de su madre poco después de nacer. Ambas estuvieron llamándose desesperadamente durante días. La leche que estaba destinada a alimentar a Maggie acabó vendiéndose en el supermercado. Así es como miles de sensibles vacas viven cada día en México. Sin embargo, Maggie tuvo suerte y fue rescatada. Hoy vive en un refugio para animales de granja.



...te desangraras hasta morir sufriendo un dolor insoportable.

Los peces sienten dolor, miedo y estrés. Muchos de ellos son criados en piscifactorías, que son granjas industriales bajo el agua donde viven sufriendo en condiciones de hacinamiento. Los animales nadan alrededor de sus propios excrementos en abarrotados tanques. Casi todos ellos están infestados de parásitos.

Este atún fue atrapado en alta mar. Tuvo que ver a sus compañeros atravesados por ganchos, arrastrados a bordo del barco y rajados vivos con cuchillos. Se desangró hasta morir lentamente, sufriendo un dolor inimaginable. Su batalla contra la muerte acabó después de varios minutos.



...no pudieras volver a caminar debido al sobrepeso.



...te amputaran partes del cuerpo.

El cerdito de la imagen es Benji. A los pocos días de nacer y como al resto de recién nacidos en las granjas de cerdos, le castraron, le cortaron la cola y le arrancaron los incisivos. Todo ello sin usar anestesia. Tuvo úlceras muy dolorosas en las patas, ocasionadas por las terribles condiciones en la granja industrial. A Benji lo separaron de su madre muy pronto. Nunca volverá a verla. En México, millones de indefensos cerditos son tratados del mismo modo año tras año.

Estas historias no son casos puntuales. Son prácticas habituales y legales de la industria cárnica en México. Veterinarios y ganaderos pueden confirmarlo.

Este es Ricky. Él fue un pollo destinado a carne. El pollo es el animal de granja más consumido en México y en el mundo. La industria cárnica convirtió la vida de Ricky, como la del resto de pollos, en un infierno. Tras décadas de hibridación y selección artificial la masa muscular de estas aves crece tan rápido que sus patas no pueden soportar su propio peso, padeciendo dolor crónico.



Nuggets de areña

INGREDIENTES

- 250 grs. de avena
- 750 ml. de leche de soya
- 3 cdas. de sazónador vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cda. de ajo
- 1/4 cdta. comino en polvo
- 200 grs. de harina de trigo
- Sal y pimienta al gusto
- Pan molido o Panko
- 1 taza de baba de nopales

PROCEDIMIENTO

Pon en remojo la avena con el sazónador vegetal 5 minutos. Pasando el tiempo añade sal, pimienta, comino, cebolla, ajo e incorpora todos los ingredientes. En una olla antiadherente a fuego medio cocina la avena por unos 10 minutos, debes mover constantemente para que no se pegue, agrega la harina y una parte de la baba de nopales, mezcla perfectamente los ingredientes.

Deja enfriar por unos minutos, haz los nuggets con la masa, pásalos por harina, luego por la baba de nopal y posteriormente por el pan molido o panko. Fríelos en abundante aceite bien caliente.

Tortitas de lentejas y avena

PROCEDIMIENTO

Lava y pica el cilantro. Pica finamente la cebolla. Ralla la zanahoria. Cocina por separado las lentejas y la avena, en cuanto estén listas escúrrelas en un colador.

Reserva para que enfríe un poco. En un sartén con aceite fríe el ajonjolí, cuando esté dorado agrega la cebolla, la zanahoria y el cilantro, sofríe por unos minutos, incorpora la avena y las lentejas, sazona con sal y pimienta al gusto mezclando perfectamente todos los ingredientes. Deja enfriar un poco la masa, forma las tortitas y fríelas con poco aceite.

INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas
- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 cdas. de ajonjolí
- 1/2 cebolla mediana
- Cilantro
- 1 zanahoria
- Sal y pimienta





© Kathy Hutchins / Shutterstock.com

¿QUIERES DESCUBRIR MÁS?
Suscríbete a *DescubrirLaComida.com*
Visita *LoveVeg.mx* para más información.

«Tal vez si todos tuvieran que matar a su vaca y hacer todo ese proceso, nadie comería carne».

—
MON LAFERTE
Cantante

IGUALDADanimal

Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la protección de los animales. Estamos presentes en España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, México y Reino Unido. Trabajamos sensibilizando y concienciando; además llevamos a cabo investigaciones en las industrias alimentarias con el objetivo de promover cambios en la sociedad y en las leyes que sean favorables para los animales.

¿Estás interesado en el trabajo que hace Igualdad Animal?

Escribe a *info@igualdadanimal.mx*

IGUALDADANIMAL.MX