

COORD  
PORANI  
ARC

VEGANISMO ›

# Guía definitiva de iniciación al veganismo

Publican en español el clásico para iniciarse en un estilo de vida libre de sufrimiento animal



ANNA ARGEMI

25 ENE 2019 - 09:14 CET

## MÁS INFORMACIÓN



Veganismo: un estilo de vida sostenible



¿Quién es el animal en esta película?

¿Me pasa sólo a mí o a los demás también? Tengo la impresión que de un tiempo a esta parte el movimiento vegano está pasando de alternativo a *mainstream* por todas partes y también por nuestros lares. Me topo un día sí y el otro también con un documental de factura vegana, como [Dominion](#); me escriben sobre una feria vegana, como [VeggieWorld](#), que se afianza en España; leo sobre una novedosa [Fashion Week Vegana](#) que se celebrará en Los Ángeles a principios de febrero. Y a mis manos ha llegado recientemente la [Guía definitiva de iniciación al veganismo](#), la *biblia* americana de la nutrición vegana que publicó a finales del año pasado en español la editorial vasca [Txalaparta](#).

Brenda Davis y Vesanto Melina, las autoras de la Guía, son dos especialistas en dietética, que unieron sus conocimientos y su experiencia para publicar este libro en 2013. Y desde entonces han vendido más de 150.000 ejemplares en todo el mundo. Lo que decía yo antes: este *boom* no hace más que empezar. El libro se vende como una guía útil y práctica para quien quiera pasar de una dieta convencional a otra sólo vegetal sin descuidar su salud puesto que incluye menús y planes dietéticos.

Pero la guía, que tiene 458 páginas, es mucho más que esto. Al principio del libro Davis y Melina abordan la historia (recientísima) del movimiento vegano así como el principio teórico que sustentan sus defensores: los animales sufren y mueren en los mataderos para alimentarnos pero esta carnicería (nunca mejor dicho) es innecesaria. Incluso en el caso de que los animales sean bien tratados, sean criados con pienso ecológico, el movimiento vegano estima que no debemos explotarlos bajo ningún concepto. La carnicería es pues innecesaria e inmoral. Y el libro explica cómo podemos nutrirnos bien sin recurrir a la carne animal.

Los diferentes capítulos pasan revista de manera exhaustiva a las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono, las vitaminas y los minerales para desmontar algunos mitos (como que la proteína se encuentra sólo en los alimentos de origen animal) e informar al lector de cómo comer de manera saludable. Hay apartados específicos para aquellos que combaten el sobrepeso o, al contrario, que no consiguen un peso suficiente, también para mujeres embarazadas, bebés, niños, adolescentes y personas de la tercera edad.



PIXABAY

El veganismo aboga por la defensa de los derechos fundamentales de los animales, como el derecho a la vida, pero se presenta también como un movimiento que permitirá la preservación del planeta. Leo por ejemplo, que "muchos expertos han sugerido que un cambio global hacia una dieta vegana puede proteger al mundo del aumento del hambre, de la pobreza y de los peores efectos del cambio climático".

Además de beneficios clamorosos para el planeta, las autoras presentan el veganismo como un arma para mejorar la salud personal. Según afirman, "las pruebas de los beneficios que tienen las dietas veganas para prevenir muchas afecciones crónicas se acumulan minuto a minuto". En concreto las autoras sostienen que "las dietas veganas bien planificadas pueden proporcionar una impresionante protección frente al cáncer, sobre todo en cánceres que están estrechamente ligados a las elecciones dietéticas."

Las autoras aconsejan pasarse al veganismo pero incluso más que eso. Elaboran una simpática lista de 7 consejos para conseguir hábitos más respetuosos con el planeta. Los suscribo al 100%:

### 1) Escoger alimentos orgánicos



- 2) Optar por alimentos vegetales de temporada y locales
- 3) Evitar productos con un envasado excesivo
- 4) Reducir el desperdicio de comida
- 5) Convertir en compost los restos de comida
- 6) Caminar, ir en bici y usar el transporte público
- 7) BYOB – siglas en inglés de la expresión *Bring your own bag* (trae tu propio recipiente).

Se adhiere a los criterios de  **The Trust Project**

[Más información >](#)

#### ARCHIVADO EN:

Veganismo · Dietas · Tratamiento médico · Derechos animales · Nutrición · Cambio climático  
· Protección animales · Libros · Cuidado corporal · Problemas ambientales · Protección ambiental · Bienestar

#### CONTENIDO PATROCINADO



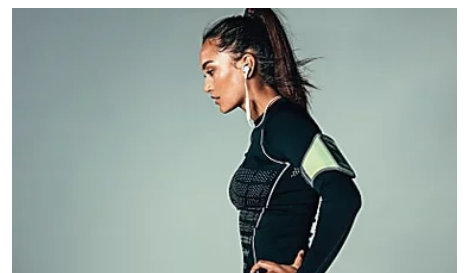
**Cursos y másteres de automatización. 100% online. Formación práctica y completa.**

SEAS FORMACIÓN TÉCNICA ONLINE



**Nutricionista revela: "Es como un limpiador para su intestino"**

SALUD-INTESTINAL.NET



**22 kilos menos - El batido que ha ayudado a Elisa a estar en forma**

WWW.FOODSPRING.ES

#### Y ADEMÁS...

Un medicamento para la hipertensión podría ser valioso en pacientes con


DEPORTE Y VIDA

La traducción de la carta de este restaurante extremeño no tiene desperdicio

EPIK

Lucía Rivera desvela cómo es en realidad su relación con su padre y Eva González

TIKITAKAS

recomendado por  outbrain

## NEWSLETTER

Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada

