

plant based



bliss

Aprende a vivir de manera ética y
saludable junto el veganismo

@valeriestorresl



Bienvenida!

Este workbook es una guía para tu camino hacia el veganismo. Nuestra meta es vivir de manera más sostenible, cuidando de los animales, sin verlos como productos, si no como seres vivos con derecho a vivir. Llevar el estilo de vida del veganismo es un cambio poderoso y significativo, no solo impacta al mundo que nos rodea, sino también nuestras elecciones diarias y cómo nos relacionamos con los seres vivos que nos rodean.

@valeriestorresl



Mindset

Para comenzar

- Lo más difícil no es encontrar que comer, es tener el coraje de ver videos de los mataderos y como la sociedad juzga el veganismo
- **Sí** a los límites con tu familia, amistades y otras relaciones
 - Está bien no permitir comida que proviene de animales a tu casa
 - Esta bien decir no a ir a un restaurante que venden productos animales
- Nada es perfecto. Esta bien incluir el veganismo poco a poco a tu estilo de vida. Ya sea consumir menos productos animales y empezar a substituir ingredientes animales a unos de plantas hasta que llegues a una dieta completamente plant-based.

@valeriestorresl



Quick facts

- Los animales en mataderos siendo “procesados” tienen solo de 10 a 18 semanas de vida, estos animales pueden vivir 15+ años
- Mayoría de los animales al ser matados están 100% conscientes y despiertos
- Los polluelos hombres son matados en su primer día de vida, ya que no producen huevos
- Las gallinas son hervidas vivas para ser matadas
- Las hembras de cualquier especie son forzadas a quedar embarazadas mediante penetración no consensuada
- Las vacas dan leche porque son madres (duh!), cuando nace su cría es rápidamente robada para que no tome la leche de su madre. Las vacas y terneros lloran por días, hasta semanas

@valeriestorresl



Quick facts

- El consumo de productos animales incrementa las enfermedades como el cáncer, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc
- El 70% de las tierras para agricultura son destinadas a la ganadería causando deforestación alrededor del mundo, especialmente en las Amazonas
- Producir un solo kg de carne requiere 15,000 litros de agua
- Animales como vacas, cerdos, cabras, gallinas y peces son seres sensibles, inteligentes y emocionales. Todos tienen la habilidad de formar relaciones y se quieren sentir seguros y amados, como nuestras mascotas en casa - gatos y perros

Sobre Veganismo

¿Qué es el veganismo?

- Es un estilo de vida que evita el uso de productos de origen animal en la alimentación, vestimenta, cosméticos, etc.
- Esto incluye: leche, huevos, quesos de leche de vaca, carnes, pollos, miel, etc.
- Esto se basa en principios éticos

¿Cuáles son algunos beneficios del veganismo?

- Para ti: Animales dejan de ser abusados a tu nombre y puedes alinear tus acciones con tus morales
- Para los animales: Promueve el respeto, la vida libre de explotación y abuso para los animales

@valeriestorresl

Mitos

“No obtendrás suficiente proteína sin productos animales”

- Hay muchas fuentes de proteínas, nutrientes y vitaminas en una dieta a base de plantas

“Pero entonces, no puedes comer nada”

- Todo lo que comes con productos animales, lo puedes hacer en versión vegana - desde postres hasta mariscos

“Ser vegano destruye el planeta”

- Gran parte de la deforestación global no ocurre para alimentos destinados para humanos, sino para producir enormes cantidades de alimentos para animales en la industria ganadera

Mitos

“Las plantas sienten dolor también”

- Las plantas no tienen sistema nervioso desarrollado para sentir dolor o miedo

“Solo porque tu no compras productos de animales, no va a detener que maten animales para consumo”

- El consumo individual sí influye en la industria a traves de oferta y demanda. Entre menos demanda, hay menos producción. Lastimosamente estas compañías multimillonarias no se basan en ética ni valores, se basan en dinero

“Es caro”

- Muchas comidas veganas como legumbres, arroz, pasta, frijoles, frutas y vegetales son accesibles

“Si eres vegano, no podrás ser saludable ni ganar músculo”

- Igualmente que una dieta carnívora, una dieta vegana puede ser totalmente saludable y apoyar el crecimiento de músculo

@valeriestorresl

Alimentación

@valeriestorresl

Alimentación

Proteína

- Legumbres: lentejas, garbanzos, frijoles, soya, edamame
- Tofu
- Tempeh
- Quinoa
- Seitán
- Frutos secos
- Semillas
- Almendras
- Chía
- Calabaza
- Proteína en polvo vegana
- Edamame

Alimentación

Calcio

- Brócoli
- Tofu
- Leche a base de plantas
- Almendras
- Chía

Hierro

- Espinaca
- Lentejas
- Tofu
- Semillas de calabaza

Zinc

- Garbanzos
- Avena

Magnesio

- Chía
- Almendras
- Espinaca

Alimentación

B12

- Nutritional yeast (levadura nutricional)
- Leches a base de planta
- Suplementos
- Cereales fortificados

Omegas

- Aguacate
- Nueces
- Aceite de algas
- Semillas chía
- Nueces
- Brócoli

Vitaminas

- Zanahorias
- Calabaza
- Espinaca
- Almendras
- Brócoli
- Naranja

Alternativas

- Beyond meat
 - Carnes
 - Hamburguesa
 - Salchichas
 - Bacon
 - Albondigas
 - Pollos
- Quesos
 - Violife
 - Dare
 - Daiya
 - Miyokos
- Mantequilla
 - Earth Balance
 - I can't believe it's not butter! It's Vegan
 - Miyokos

Alternativas

- Helados
 - Ben & Jerry's tienen opciones (non-dairy)
 - Oatly
 - Cualquier helado que diga non-dairy
-
- Impossible
 - Nuggets
 - Carnes
 - Salchichas
- Leche
 - Oatly - leches de almendras
 - Silk Organic Soy - leche de soya

Recetas

@valeriestorresl

Bowl de Tofu

Necesitaras

- Tofu
- Arroz
- Salsa soya
- Nutritional yeast - *opcional* - *para lo crujiente*
- Corn starch - *opcional* - *para lo crujiente*
- Sal
- Cebolla picada

Como cocinar

- Cocina tu arroz de la manera que desees
- Para que el tofu quede más crujiente, saca el agua y mételo en el congelador por 2 horas - *opcional*. También, puedes sacarle el agua y dejarlo presionado con papel toalla o una toalla por 5 minutos
- Corta el tofu en cubitos
- En un bol, mezcla el tofu, salsa soya, nutritional yeast o corn starch y cebolla
- En el air fryer - 380 F por 10-15 minutos (depende de que tan crujiente lo quieres)
- Añade vegetales y arroz

Tacos

Necesitaras

- Tortillas de maíz o trigo
- Frijoles negros
- Aguacate
- Jugo de limón
- Sal y pimienta
- Cilantro y cebolla
- Queso vegano

Como cocinar

- Calienta las tortillas en un sartén
- Prepara los frijoles con los vegetales y jugo de limón
- Corta el aguacate
- Arma los tacos

Pancakes de Banana

Necesitaras

- 2 bananas
- 1 taza de avena
- Canela
- Vanilla
- 1/4 leche de avena
- Opcional - chocolate oscuro, chocolate vegano o blueberries

Como cocinar

- Pon la taza de avena en una licuadora
- Ponlo a triturar hasta que quede como harina
- Hecha los ingredientes
- En un sartén pon mantequilla vegana
- Echa la mezcla hasta que forme un tamaño mediano de un pancake

Postres

@valeriestorresl

Pan de Banana

Necesitaras

- 3 bananas
- 1 1/2 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Como cocinar

- Precalienta el horno a 350F y engrasa un molde para pan
- Machaca las bananas en un bol hasta obtener un puré
- Mezcla todos los ingredientes
- Ponlo en el molde
- Hornear durante 45-50 minutos
- Deja enfriar y disfruta

Cupcakes

Necesitaras

- 1 ½ taza de harina de trigo
- ¾ taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1 taza de leche vegetal (soya, almendra, avena, etc.)
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de chocolate vegano o blueberries

Para cocinar

- Precalienta el horno a 350F y coloca capacillos de papel en un molde para cupcakes.
- Mezcla los ingredientes
- Agrega los blueberries.
- Rellena los moldes
- Hornea durante 18-20 minutos
- Deja enfriar

@valeriestorresl

Para más recetas

- Libros de cocina
 - Plant-You
 - Big Vegan Flavor
 - The Korean Vegan
 - Vegan for Everybody
 - The Essential Vegan Air Fryer
 - The Vegan Baker
 - El Carnicero Vegano
 - Vegan Recipes from Spain
- Blogs
 - Colleen Patrick Goudreau
 - Youtube - Sarah Sullivan
 - Youtube - Rainbow Plant Life
 - Youtube - Mami Vegana
- **Recuerda! Hoy en día tenemos acceso fácil y rápido a toda información. Aprovecha herramientas como ChatGPT, Google, YouTube, Reddit, Facebook e Instagram para descubrir más recetas y aprender aún más sobre el veganismo**

@valeriestorresl

Más opciones

Salado

- Hummus con galletas
- Popcorn
- Tostada de aguacate
- Sopa de lentejas
- Arroz frito con tofu
- Pizza con quesos veganos
- Nuggets veganos
- Mantequilla de maní
- Papas fritas, hervidas, pure, al horno
- Bagels
- Lays de bbq y saladas
- Anillos de cebolla

Dulce

- Oreos
- Helados vegano
- Yogurts sin lácteos
- Chocolate oscuro
- Frutas
- Avena
- Sour patch

Para seguir
aprendiendo

@valeriestorresl

Libros

- The Joyful Vegan - Colleen Patrick-Goudreau
- Vystopia - Clare Mann
- Dominion - Matthew Scully
- How Not to Die - Michael Greger
- Eating Animals - Jonathan Safran Foer
- Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows - Melanie Joy
- Animal Liberation - Peter Singer
- This is Vegan Propaganda - Ed Winter

Documentales

- Dominion - dominionmovement.com
- Game Changers - Netflix
- Cowspiracy - Netflix
- Meet Your Meat - Página web de PETA
- Seaspiracy - Netflix
- Christpiracy - christpiracy.com
- Earthlings - Youtube

Cuentas de Instagram

@kinderword.es - **español**

@veganfta_espanol - **español**

@pbtenespanol - **español**

@santuariocorazonverde - **español**

@vegano.master - **español**

@malditosveganospodcast - **español**

@meme.vegano - **español**

@plantbasednews

@earthlinged

@directactioneverywhere

@weareveganuary

@peta

@totallyveganbuzz

@thesavemovement

@livekindly

@plantyou

@vegan

@happycow

@dont.eat.the.hommies

@valeriestorresl

Gracias

Gracias por ser parte de este viaje!

Espero que haya sido una guía inspiradora para tu camino hacia un estilo de vida más consciente, amable y compasivo.

Recuerda que cada pequeño cambio cuenta y que tu elección tiene un impacto positivo en el mundo.

Juntos lograremos un mundo con más amor y paz para todos, incluyendo animales.

Sigue creciendo, aprendiendo y brillando

Con cariño,
Valerie



@valeriestorresl