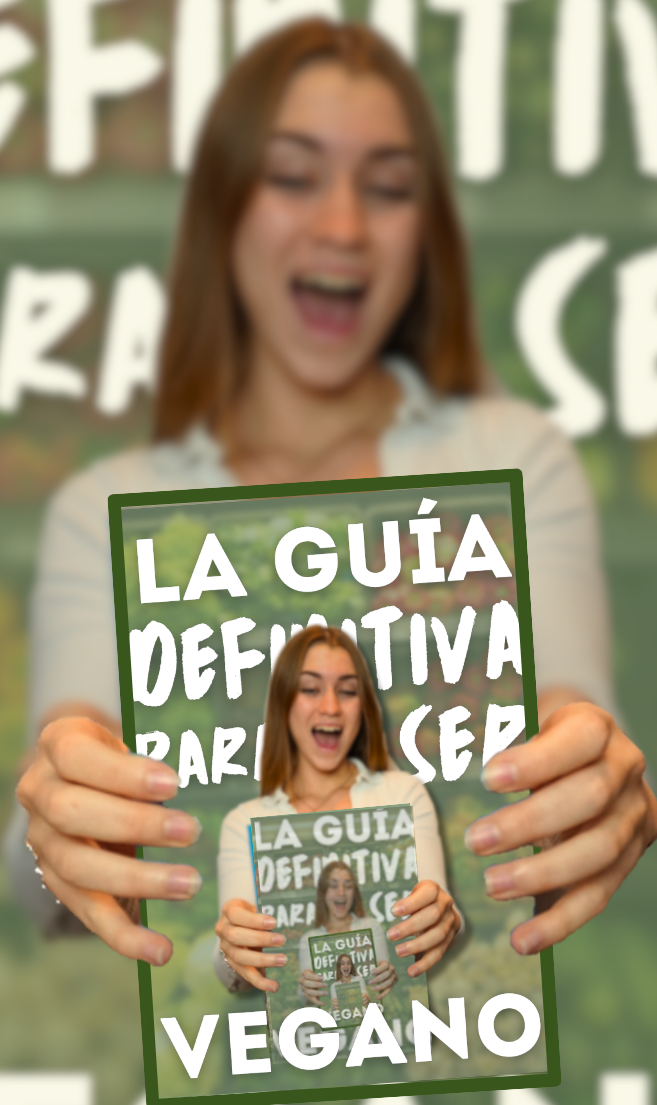


LA GUÍA
DEFINITIVA
PARA SER



LA GUÍA
DEFINITIVA
PARA SER
VEGANO

VEGANO

ÍNDICE

qué vas a encontrar?

1

ANTES DE EMPEZAR...

2

¿CUÁL ES TU POR QUÉ?

3

INFÓRMATE

4

ALIMENTACIÓN

5

PROBLEMAS

6

¿ESTILO DE VIDA?

7

EPÍLOGO



ANTES DE EMPEZAR

1

ANTES DE EMPEZAR...

Lo primero de todo es que sepas quién soy y por qué he escrito esto.

Me llamo Ana y estoy muy agradecida de que estés leyendo esto. Soy una apasionada de la **nutrición** y todo lo que implique llevar un estilo de vida saludable.

Llevo **toda mi vida** comiendo **carne, huevo, queso, pescado**, y bueno, todo lo que lleve algo animal.

Sin embargo, desde que supe por primera vez lo que era el **veganismo** he estado dándole vueltas y vueltas.

Hasta que en enero de **2023** por fin decidí tomar la decisión, y me gustó tanto el nuevo estilo de vida que sentí necesidad de **compartirlo** y transmitir un mensaje tan importante para mí.

Aun así, nunca voy a decirle a nadie «Hazte vegano», porque **yo he estado en la misma situación** y sé que hasta que no lo sientes de verdad en tu interior, **sentirse obligado solo llevará al rechazo**.

Así que si estás leyendo esto, espero que sea por iniciativa propia y porque tienes ganas de empezar un **nuevo cambio en tu vida**, o puede que ya lleves una dieta vegana y simplemente estés buscando algunas recomendaciones e inspiración.

Sea cual sea tu caso, en este libro te voy a explicar paso a paso por qué llevar una dieta vegana y cómo hacerlo sin dificultad.

Empecemos...





**¿CUÁL ES
TU POR QUÉ?**

2

¿CUÁL ES TU POR QUÉ?

Esto es muy fácil de explicar: Todo en la vida necesita tener un motivo. ¿Todo? Sí, **TODO** (si estás leyendo esto, es por algo).

Entonces, ¿Cuál es el tuyo para querer ser vegano? Ya sean los **animales**, el **medio ambiente** o la **salud**, una vez lo tengas claro, será mucho más difícil darte por vencido.

Así que si realmente quieres dar el paso, antes de seguir leyendo piensa en **qué razón o razones te impulsan** a hacerlo.

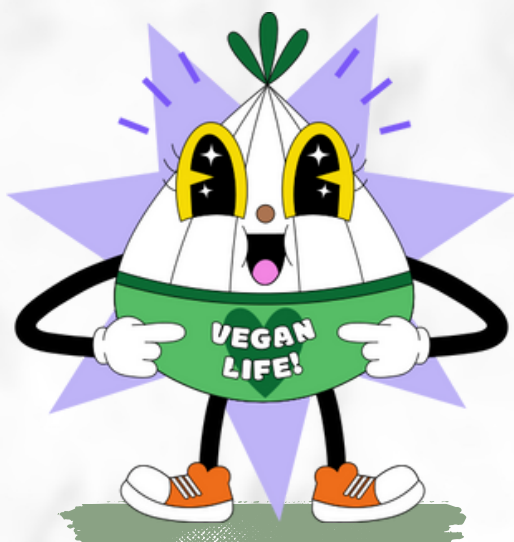
Por ejemplo, **el motivo principal** por el cual yo soy vegana es para provocar el **menor impacto posible en el medio ambiente** (ya sea reduciendo gases de efecto invernadero, reduciendo litros de agua, reduciendo la deforestación...)



Y en un segundo plano, evitar todo tipo de sufrimiento a los **animales**.

¿Crees que si en algún momento tuviera mis **dudas** sobre el veganismo volvería a comer carne?

Personalmente, **no lo creo**, ya que para mí (y repito, para mí) contribuir a un único motivo de estos **tiene un peso mayor que buscar mi placer con la comida** (y eso que me encanta comer).





INFÓRMATE

3

INFÓRMATE

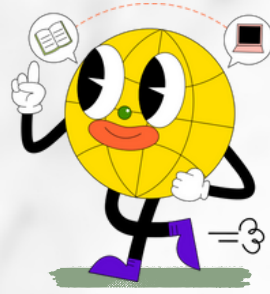
Este paso va de la mano con el anterior. Realmente no creo que nadie quiera dejar de consumir productos de origen animal sin **ser consciente de todas las consecuencias** que eso conlleva, y por eso es tan importante informarte.

Ya sea con **libros, documentales, vídeos...** Yo en lo personal, soy una persona muy curiosa y me encanta aprender tanto como pueda, así que antes de ser vegana me vi varios documentales de Netflix que **me impactaron** y me hicieron replantearme muchas cosas (y eso que no me suelen apasionar los documentales).

Así que sea cual sea el método con el que quieres informarte, en la siguiente página te voy a dejar los que a mí me gustaron y sirvieron más.

DOCUMENTALES:

- What the health
- The game changers
- Cowspiracy
- Seaspiracy



GENTE INSPIRADORA EN REDES SOCIALES:

@carlotabruna

@lagloriavegana

@addictedtohummus

@menkay.ig

@elveganomarrano

@beginveganbegun

@fitgreenmind

@itsvegansis

LIBROS:

- Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas
- Esto es propaganda vegana

**aún no he podido leer estos libros, pero los pongo igual porque me han hablado muy bien de ellos :)*



ALIMENTACIÓN

4

DIETA

Una vez lo tengas claro, es tan fácil como **dejar de consumir productos de origen animal**, pero esto suena más fácil de lo que parece, ¿verdad?

Mi mayor consejo es que **NO hagas lo que yo hice**: en menos de una semana pasé de comer de todo a no comer ningún producto de origen animal.

Y sinceramente no lo digo porque me costara mucho adaptarme, sino porque es un gran cambio y **el cuerpo necesita adaptarse poco a poco**.

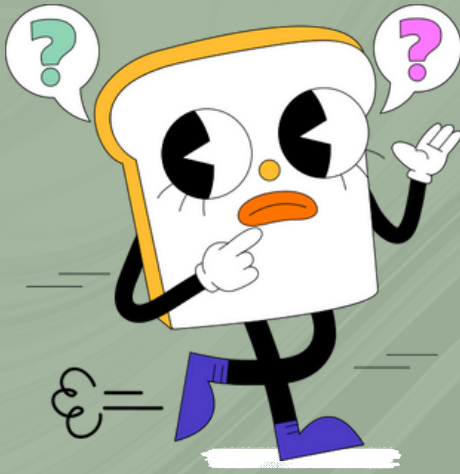
Así que si tuviera que volver a empezar de cero, lo haría **quitando lo que menos me costara**, que en mi caso sería la carne.



Si después de unas semanas llevas bien el cambio, **puedes quitar lo siguiente que menos te cueste**, y así hasta conseguir quitar todos los alimentos de origen animal.

Otro consejo demasiado útil es “**veganizar**” tus platos, es decir, imitar tus sabores favoritos con alimentos vegetales. En **internet** hay muchísimas recetas que hacen esto, así que, ¡sólo tendrás que copiarlas y fliparás con los sabores y texturas que se consiguen!





PROBLEMAS



5

PROBLEMAS

Ya llevas un buen rato leyendo este Ebook, y seguro que no me equivoco si digo que te has cuestionado ciertas cosas hasta este punto.

Probablemente, te surjan **mil dudas** acerca de qué comer, qué no comer, de dónde puedes conseguir la proteína...

Pero no te preocupes, porque voy a responder algunas de las muchas preguntas que me hice cuando estaba en ese mismo lugar o que acostumbro mucho a oír:

¿Qué es todo esto del tofu, el seitán y el tempeh?

Son alimentos vegetales con una gran cantidad de **proteínas**, y para muchas recetas, se utilizan como **“alternativa a la carne”**. Si no te gusta alguno de estos, no pasa absolutamente nada, y no solo por ser vegano tienen por qué gustarte.

¿Y qué como de segundo?

Siempre he acostumbrado a comer carne, pescado u otro alimento de origen animal en mi segundo plato. Cuando empecé a comer vegano, mis segundos se basaban en tofu, seitán y hamburguesas vegetales.

Pero **no necesariamente tiene que ser así**; mientras que en esa comida incluyas **carbohidratos**, un poco de **verdura** i la **proteína** suficiente, está perfecto. Eso ya depende de los gustos de cada uno.

¿Estaré comiendo suficiente proteína?

Si siempre te surge esa duda, te recomiendo que vayas a un nutricionista para que te ayude. En mi caso, nunca he contado la cantidad de proteína que como, pero **siempre intento incluirla en cada comida** (en mi caso, intento que predomine en el plato), ya sean legumbres, frutos secos, tofu, seitán...



¿Qué puedo pedir en una cafetería o restaurante?

Teniendo en cuenta que en la mayoría de **cafeterías** no hay nada dulce vegano, yo siempre me pido unas tostadas con aceite y tomate (pà amb tomàquet) y sinceramente, me encantan. Pero seguro que si en alguna cafetería pides un bocadillo de lechuga y tomate estarán encantados de hacértelo.

Cuando se trata de **restaurantes**, cada vez hay más que incluyen opciones veganas en su menú, pero sino pregunta por platos que no lleven ni carne, ni pescado, ni lácteos, ni huevo, ni miel. Quizás tienes suerte y te sorprenden, y sino, seguro que tienen una ensalada y patatas fritas, algo es algo :)



¿Qué hago si voy a casa de un amigo o familiar?

En el caso de que ya sepan que llevas una alimentación vegana, seguramente te pregunten **qué puedes comer y qué no**, yo siempre contesto que prefiero llevarme un “tupper” con mi comida para no ocasionarles molestias, pero en bastantes casos acaban comprando hamburguesas vegetales o algo por el estilo, así que eso ya depende de la persona.

¿Y qué hago si voy a un cumpleaños?

Pongámonos en el caso del típico cumpleaños que hay un **pica pica**, ¿qué puedes comer si eres vegano? En mi caso, cuando sé que en un cumpleaños no va a haber casi ninguna opción accidentalmente vegana, **suelo comer algo antes en mi casa**, para no pasar hambre ahí. Pero normalmente siempre suele haber patatas fritas, pan, hummus, nachos... Así que no es un tema por el que preocuparse.



¿Qué respondo a comentarios ofensivos?

Esta es una de las razones por las que es importante estar **bien informado**, para poder responder a comentarios como: ¿y las plantas no sufren? ¿porqué lo llamáis hamburguesa si no es carne? ¿muchos veganos acaban muriendo no?

Pero aun así, **responder o no ya es cosa tuya**, hay comentarios que realmente vienen de la incertidumbre y curiosidad, pero hay otros (la mayoría) que vienen de ignorantes, y quizás no vale la pena ni responder, ya que solo van a conseguir irritarte y tampoco van a cambiar su opinión.

No tengo tiempo para cocinar



¡Pues no lo hagas! Al contrario que la carne o el pescado, las **legumbres** son alimentos que no hace falta cocinarlos (si los compras ya cocidos), y están buenísimas igualmente.

Sí que es cierto, que las verduras, pasta, tofu u otros alimentos hay que cocinarlos, pero eso pasa en **todas** las dietas.

¿Cómo **viajo** siendo vegano?

Si tu pregunta es en cuanto a la **proteína**, yo siempre recomiendo llevarse algo como legumbres, frutos secos o lo que tengas en casa (sobre todo para los primeros días del viaje), y más adelante ya comprarás en el supermercado de aquel sitio.

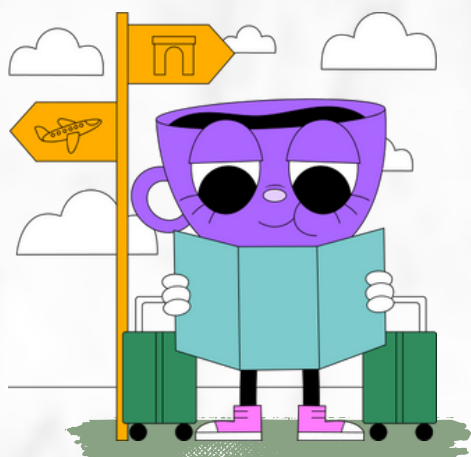
Si lo que te da miedo es viajar con tu grupo de amigos (por tener que **buscar los restaurantes**), te recomiendo que te descargues la app "HappyCow", a mí me ha salvado en muchísimas ocasiones, ya que no solo te dice que restaurantes veganos tienes por la zona, también otros restaurantes que incluyen alguna opción vegana, apta para todos los públicos.



- Otro consejo muy útil es que antes de viajar a cualquier sitio (especialmente si visitas otro país **te informes sobre su gastronomía**, porque puede que tengan platos típicos accidentalmente veganos (a mí me pasó en Egipto, ya que muchos de sus platos son legumbres o verduras con especias).

Además, en mi cuenta de Instagram tienes bastantes tips para viajar siendo vegano, puesto que cada vez que viajo a un nuevo lugar **comparto toda mi experiencia** y consejos.

[@larubiavegana](https://www.instagram.com/larubiavegana)



Hay pocos lugares con productos veganos

Yo no soy la persona más indicada para dar recomendaciones sobre esto, ya que en mi ciudad hay muchas opciones, pero realmente **las legumbres, frutas, verduras y cereales son la base de una dieta vegana**, y esos son productos que se encuentran en todos los supermercados.

Aun así, no tener casi opciones se hace muchísimo más difícil, así que mi consejo es que intentes **disminuir** el consumo de lo que menos te cueste dejar, ya sea carne, pescado, queso... Y al mismo tiempo, **incrementar** tu consumo de alimentos vegetales.

Me gusta mucho la carne/pescado/queso

Y a mí, siempre me ha encantado el queso, las costillas de ternera, hamburguesas... Pero sinceramente este es un tema que **nunca me ha preocupado**. Porque cada día soy más consciente de la suerte que tenemos de contar con muchísimas opciones veganas que **imitan sabores y texturas** de productos de origen animal.

Es por eso que **admiro** tanto a la gente que lleva siendo vegana desde hace años, cuando no había absolutamente NADA de lo que tenemos hoy.

El médico me dice que eso no es saludable y que me van a faltar nutrientes



Este es muy **típico**, ¿no? Vas al médico porque no te encuentras muy bien y cuando se entera de que eres vegano, ¡ESE ES EL PROBLEMA! Pues claro que no lo es (o por lo menos en la mayoría de los casos).

La mayoría de médicos no han estudiado **nutrición** y hablan de este tema como si fueran expertos sobre ello, así que si estás en esta situación y te preocupa que tu alimentación sea el problema, ves a un nutricionista, que es él quien resolverá todas tus dudas.

Además, hoy en día disponemos de **estudios** que demuestran que una alimentación vegana es apta para todas las etapas de la vida.



Haz clic para ver el estudio



Mi familia come carne y le molesta que sea vegano

Esto suele pasar bastante, y sinceramente es una pena. En mi caso, al principio me costó mucho convencer a mi familia (supongo que les preocupaba que fuera peligroso a largo plazo), así que voy a darte unos **consejos según mi experiencia**:



- Explícales **por qué** es tan importante para ti.
- Explícales de qué alimentos puedes obtener la **proteína y el resto de nutrientes**.
- **Entiéndelos** a ellos también (probablemente lleves toda la vida comiendo productos de origen animal, y será un gran cambio para ellos también).
- Ofrécete a **cocinar** tus propias comidas (en mi caso, normalmente hacen el primer plato para todos, y el segundo siempre me lo hago yo).
- No pidas que entiendan tu decisión, pero sí que la **respeten**.

¿De dónde obtengo todas las vitaminas y minerales?

Estos son las vitaminas y minerales que más preocupan al cambiar de alimentación, y los alimentos para **substituirlos**:

CALCIO

- Hojas verdes (kale, col rizada, espinacas)
- Alimentos fortificados en calcio
- Almendras

HIERRO

- Legumbres
- Cereales fortificados
- Espinacas y otras verduras de hojas verdes

ZINC

- Legumbres
- Cacahuetes y anacardos
- Semillas de calabaza y sésamo
- Cereales integrales

OMEGA-3

- Semillas de chía y de lino
- Aceite de linaza
- Aguacate



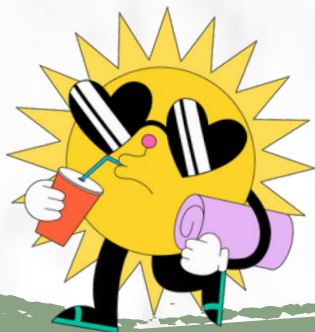
VITAMINA B12

Aunque haya alimentos que contengan una pequeña cantidad de esta, es importante que si llevas una dieta vegana, tomes **suplementos de B12**, ya que se encuentra principalmente en alimentos de origen animal.

La dosis recomendada para la población adulta general es de **2000 mcg** a la semana, (sin embargo, si sufres algún problema, acude al nutricionista, puesto que no es una dosis para todos.)

VITAMINA D

- Luz solar (la exposición al sol permite que el cuerpo sintetice vitamina D).
- Suplementos de vitamina D, especialmente en invierno o en áreas con poca exposición solar.



Los productos veganos son muy caros

Yo no opino lo mismo, obviamente si compras unos nuggets veganos, queso vegano, pescado vegano... Pues sí, eso sí que es **carísimo**.

Pero como he dicho antes, la base de una dieta vegana son las legumbres, frutas, verduras y los cereales, alimentos relativamente **baratos**.

Pero si no me crees, puedes ir a cualquier supermercado y comparar el precio de las legumbres con el de la carne, el queso o el pescado.



Aun así, algunos alimentos como los frutos secos, **sí que son caros**, pero la porción que hay que tomar de estos, no es comparable con la de legumbres, frutas, verduras o cereales.

Pero sinceramente, para mí, **el mayor problema de todos es la gente** y sus comentarios; Me parece gracioso que si alguien no come carne porque no le gusta, a la gente le parece genial.

Ahora bien, cuando alguien no come carne porque es vegano, empiezan los comentarios, las miraditas, las preocupaciones por la proteína y más.

Con esto no quiero generalizar, pero he aprendido que hay mucha gente que puede sentirse **ofendida cuando alguien hace algo que éticamente está bien** (me refiero a que el único fin del veganismo es evitar el sufrimiento animal y reducir el daño hacia el medio ambiente), pero ellos **no son capaces** de llevar esa misma acción a cabo.

O en otras palabras, se sienten **culpables**, y la opción más fácil es culpabilizar a las personas que sí pueden hacerlo, y esos somos los veganos :)





ESTILO DE VIDA

6

ESTILO DE VIDA

Por otro lado, mucha gente se piensa que si eres vegano **tienes que ser extremista y perfecto**, que no tiene sentido no comer carne si luego estás usando cosméticos o ropa que lleven restos animales.

Y realmente tienen razón, **no tiene sentido**, quiero decir, puede parecer un poco contradictorio que por la parte de la alimentación quieras evitar el sufrimiento, pero por otras no.

Pero en muchas ocasiones, no se trata de lo que quieras, simplemente **no tienes otra opción** y no pasa absolutamente nada.

El punto al que quiero llegar con todo esto, es que no hay que buscar la perfección en todo, ni mucho menos culpabilizar a nadie, porque probablemente esa persona esté haciendo todo lo que pueda, **dentro de sus posibilidades.**

Simplemente, hay que actuar de la mejor manera posible sin complicarse demasiado, porque el objetivo de una dieta vegana o un estilo de vida vegano, es la **sostenibilidad**, tanto con el medio ambiente y los animales, como con tu vida.

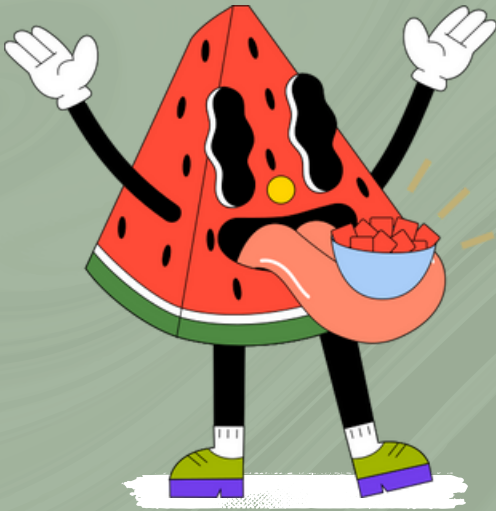
En mi caso, considero que llevo un estilo de vida vegano, ya que siempre que compro algo nuevo intento buscar **alternativas veganas**, pero como he dicho antes y voy a volver a repetir, **no siempre es posible**, y no todo el mundo tiene las mismas posibilidades o acceso a algunos productos.

Aun así, cuando empecé con la alimentación vegana seguía utilizando cosméticos o ciertos productos que contenían restos animales, y probablemente todavía use ropa que también los contenga.

Pero las seguí y seguiré usando hasta que esos productos lleguen **al fin de su vida útil**, y cuando necesite unos nuevos, obviamente compraré la alternativa vegana.

Y puede que mucha gente **no esté de acuerdo** conmigo, pero esto es un tema muy personal y tienes que darte cuenta de qué es lo mejor para ti, independientemente de opiniones ajenas.





EPÍLOGO

7

EPÍLOGO

Si has llegado hasta aquí es porque de verdad estás interesado o interesada en llevar una alimentación vegana. Entonces, **¿a qué estás esperando?**

Te voy a dar un último consejo: **simplemente empieza**; de la manera más sencilla que puedas, pero empieza. ¡Ya verás que es muchísimo más sencillo de lo que te imaginabas!



*Espero que haberte
ayudado con el contenido
de este ebook y haber
resuelto todas tus dudas
<3*