Homo Vegetus

El presente documento ha sido elaborado por el equipo de Homo Vegetus,

http://www.homovegetus.cl

GUIA

Para la Transición al Vegetarianismo-Vegano

Un compilado de argumentos y datos para facilitar la transición

INDICE

INDICE.....2

ARGUMENTOS.....3

Argumentos Biológicos:.....3

Argumentos Éticos.....5

Argumentos Económicos.....9

Argumentos Ecológicos.....10

Argumentos desde la Calidad de Vida.....12

DATOS:.....14

Consejos.....14

Locales Vegetarianos y Veganos.....17

Tiendas de Productos Vegetarianos.....23

Argumentos

Argumentos Biológicos:

La alimentación natural es la que corresponde a cada ser viviente según su naturaleza y constitución.

Las experiencias modernas, emprendidas con el objeto de averiguar el porqué del envejecimiento prematuro, han demostrado que sometiendo a los animales a un régimen forzado de alimentación antinatural, es decir contrario a sus costumbres, se enferman gravemente y desarrollan un estado de envenenamiento fatal que los conduce a la muerte.

Con el transcurso del tiempo la alimentación del hombre ha ido apartándose cada vez más de la alimentación natural que le corresponde dada su constitución y naturaleza; la consecuencia no ha podido ser más deplorable, pues hoy en día el hombre es un ser enfermo y de corta vida, que en la mayoría de los casos no puede ser feliz y no emplea bien sus facultades.

- **Comparaciones Fisiológicas**

CARNÍVORO	HERVÍBORO	HOMBRE
Tiene garras	No tiene garras	No tiene garras
Su piel no tiene poros, transpira por la lengua.	Transpira por los poros de la piel.	Transpira por los poros de la piel.
Dientes puntiagudos para desgarrar, sin molares planos para mascar.	No tiene dientes delanteros puntiagudos. Tiene molares planos posteriores.	No tiene dientes delanteros puntiagudos. Tiene molares planos posteriores.
Su intestino tiene tres veces el tamaño de su cuerpo, así la carne en putrefacción puede salir rápido del cuerpo.	El intestino es de 10 a 12 veces el largo de su cuerpo.	El intestino es de 10 a 12 veces el largo de su cuerpo.
Poderoso ácido Clorhídrico en el estómago para digerir la carne.	Ácidos estomacales 20 veces menos activos que en los carnívoros.	Ácidos estomacales 20 veces menos activos que en los carnívoros.

- **¿Acaso los seres humanos no fueron designados para ser carnívoros?**

La respuesta es: No. Aunque algunos historiadores y antropólogos dicen que el hombre es históricamente omnívoro, nuestro equipo anatómico -dientes, mandíbula y sistema digestivo- facilitan una dieta sin carne.

La Asociación Dietética Americana dice que: "La mayor parte de la humanidad durante la mayor parte de la historia ha vivido con dietas vegetarianas o casi vegetarianas", y gran parte del mundo aún vive de esta manera. En la mayoría de los

países industrializados, la pasión por la carne no tiene más de cien años. Comenzó con el camión frigorífico y la sociedad de consumo del siglo veinte.

Pero aún en el siglo veinte, el cuerpo del hombre no se ha adaptado a comer carne. El prominente científico sueco Karl von Linne afirma: "La estructura del hombre, externa e interna, comparada con la de otros animales muestra que la fruta y los vegetales suculentos constituyen su alimento natural".

- **¿No necesitamos de la proteína animal?**

Tampoco necesitamos la proteína animal, el Dr. Paavo Airola nos dice: "la recomendación diaria oficial de proteína ha disminuido de 150 grs. recomendados hace 20 años, a sólo 45 grs. hoy en día. ¿Por qué? Debido a que una seria investigación mundial ha demostrado que no necesitamos tanta proteína, que cuanto realmente se necesita por día es sólo 30 a 45 grs. La proteína que se consume en exceso no solamente se pierde sino que realmente causa serios daños al cuerpo, siendo además el origen de enfermedades mortíferas como cáncer y enfermedades del corazón. Con el fin de obtener 45 grs. de proteína por día de su dieta, no se necesita comer carne, en cambio se puede obtener esto de una dieta 100% vegetariana que contenga una variedad de granos, lentejas, nueces, vegetales y frutas".

Los productos lácteos, los cereales, los farináceos y las nueces son todas fuentes concentradas de proteínas. El queso, el maní y las lentejas contienen más proteína por onza que la hamburguesa, el cerdo o el bistec.

Argumentos Éticos

Muchas personas consideramos que la razón más importante para dejar de comer carne es esta: criaturas con la capacidad de sentir y de sufrir tienen que dar su vida para eso.

Cada vegetariano salva la vida de 95 animales cada año.

13 mil millones de animales son asesinados en la Tierra cada año. La única manera de producir tan grande número de animales es en granjas industriales. Los animales son encerrados en espacios angostos, sin lugar para descansar, con alimento antinatural, y ningún contacto social.

Todo esto causa un estrés y tortura prolongada en los animales, que se tiene que combatir con una gran cantidad de medicinas, antibióticos, hormonas, drogas psicotrópicos, tranquilizantes etc. Estas medicinas se acumulan en los animales y son finalmente servidas en el plato del consumidor.

A continuación se presenta extractos de declaraciones y textos en los cuales diversos personajes de la historia explican sus motivaciones para hacerse vegetarianos.

Dibujo: Galería de la Conciencia; Escuela Armonía de Arte Consciente.

- **Plutarco**

En un ensayo titulado "Acerca de comer carne", el autor romano escribió:

"¿Puedes realmente preguntar por qué razón Pitágoras se abstenía de comer carne?

Por mi parte, más bien me asombro y me pregunto, por qué gran accidente y en qué estado mental, el primer hombre utilizó su boca para desgarrar y llevar sus labios a la carne de una criatura muerta, tendió su mesa con cuerpos muertos y pálidos y se aventuró a llamar alimento y nutrición a esos seres que en un momento se alegraron, lloraron, se movieron y vivieron...

¿Cómo pudieron sus ojos soportar la matanza cuando sus gargantas eran cortadas y sus miembros descuartizados?

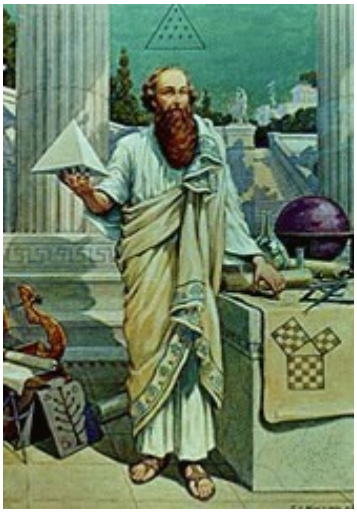
¿Cómo pudo su nariz soportar esos olores? ¿Cómo es que esa contaminación no trastornó su gusto y pudo beber jugos y cerúmenes de heridas mortales?

...Ciertamente, no comemos leones o lobos por autodefensa, por el contrario, matamos criaturas dóciles que ni siquiera tienen dientes para dañarnos. Por un poco de carne los privamos del sol, la luz y de la duración de la vida a la cual tienen derecho".

Luego él desafió:

"Si dices que has nacido para comer carne, entonces mata con tu propio esfuerzo lo que quieres comer, hazlo sin la ayuda de armas ni cuchillos".

Pitágoras



El biógrafo Diógenes nos dice que Pitágoras comía pan y miel en la mañana y vegetales en la tarde. El a veces pagaba a los pescadores para que devolvieran los peces al mar, y una vez dijo:

"OH compañeros, no den a sus cuerpos comida pecaminosa. Tenemos maíz, manzanas y uvas que doblan las ramas con su peso. Existen hierbas dulces y vegetales que pueden ser cocinados y suavizados con el fuego, y a ustedes no se les raciona ni la leche ni la miel. La Tierra nos da una inmensa cantidad de riquezas de inocentes alimentos y nos ofrece banquetes que no involucran derramamientos de sangre ni matanzas.

Sólo las bestias satisfacen su hambre con carne, y ni siquiera todas ellas".

- **León Tolstoy**

El famoso autor ruso León Tolstoy escribió que:

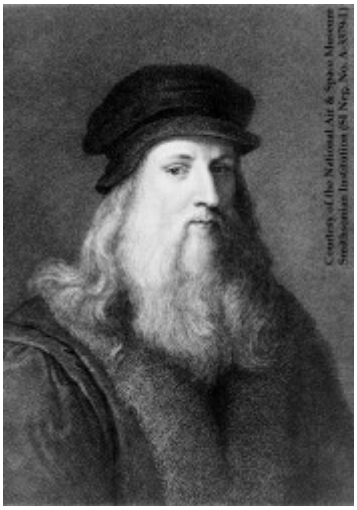
"Por matar animales para alimentarse, el hombre suprime innecesariamente su capacidad espiritual más grande, aquella de simpatía y piedad hacia las criaturas vivas como él mismo, y por violar sus propios sentimientos se vuelve cruel".

El también advirtió: "Mientras nuestros cuerpos sean las tumbas vivientes de animales asesinados, ¿cómo podemos esperar alguna condición ideal en la Tierra?".

Cuando perdemos el respeto por la vida animal también lo perdemos por la vida humana. Hace veintiséis siglos Pitágoras dijo: "Aquellos que matan animales para comer su carne tienden a masacrarse a sí mismos".

Nos sentimos temerosos de las armas del enemigo, de las bombas y de los misiles, pero podemos cerrar nuestros ojos al dolor y al temor que nosotros mismos creamos por

matar 15 mil millones de animales por año. ¿Podemos negar que esta brutalidad nos haga más brutales también?



- **Leonardo da Vinci**

Escribió:

"Realmente el hombre es el rey de las bestias, porque su brutalidad excede la de ellas. Vivimos de la muerte de otros, somos como cementerios andantes. Llegará el momento en que el hombre verá el asesinato de los animales como ahora ve el asesinato de los hombres".

- **Isaac B. Singer**

El premio Nóbel Isaac Bashevis Singer se hizo vegetariano en 1962, a la edad de 58 años. El dijo:

"Naturalmente, siento mucho haber esperado tanto tiempo, pero es mejor tarde que nunca. Varios filósofos y líderes religiosos tratan de convencer a sus discípulos y seguidores de que los animales no son sino máquinas sin alma, sin sentimientos. Sin embargo, cualquiera que haya vivido con un animal, sea éste un perro, un pájaro, o aún un ratón, sabe que esta teoría es una gran mentira inventada para justificar la crueldad".

Muchas veces la simple mención del vegetarianismo trae la pregunta: ¿Y qué acerca de las proteínas? A ésta, el vegetarianismo puede bien responder: ¿Y qué de los elefantes? ¿Y los rinocerontes? ¿Y los toros? La idea de que la carne tiene el monopolio de la proteína, y de que se requiere gran cantidad de proteína para la energía y la fuerza son ambos un mito.

Mientras son digeridas, las proteínas se desdoblan en sus aminoácidos constituyentes, los cuales son usados por el cuerpo para el crecimiento y reemplazo de tejidos. Todos los aminoácidos esenciales existen en abundancia en alimentos sin carne. Los productos de la leche, granos y cereales, legumbres y nueces son todas fuentes concentradas de proteína. El queso, el maní y la lenteja, por ejemplo, contienen más proteínas por onza que las hamburguesas, el cerdo o un asado. El exceso de proteína, a su vez acusa pérdida de fuerza y acumulación de desperdicios nitrogenosos que causan problemas a los riñones. Numerosos estudios han mostrado que una dieta vegetariana apropiada provee más energía nutricional que la carne.

- **Mahatma Gandhi**

Mahatma Mohandas Gandhi dijo:

"La grandeza de una nación y su progreso moral pueden ser juzgados por la manera en que ellos tratan a sus animales. Yo siento que el progreso espiritual requiere que en algún momento dejemos de matar a nuestras criaturas hermanas para la satisfacción de nuestros deseos corporales".

En realidad muy poca gente establece una relación consciente entre el matadero y la carne que llega a su mesa. La verdad es tan desagradable que todos prefieren cubrirla o ignorarla. Los mataderos son visiones del infierno; los animales gritan y son golpeados con martillos, shocks eléctricos o muertos a balazos. Luego son colgados y transportados a través de fábricas de muerte mecanizadas.

- **George B. Shaw**

George Bernard Shaw se volvió vegetariano a los 25 años; una vez le preguntaron qué hacía para volverse tan juvenil y él respondió:

"Yo aparento la edad que tengo. Son los otros que se ven más viejos, pero ¿qué se puede esperar de gente que se alimenta de cadáveres?".

Argumentos Económicos

La carne alimenta a unos pocos a expensas de muchos. Con el propósito de producir carne, los cereales que podrían alimentar a la gente se utilizan para alimentar el ganado.

De acuerdo a la información compilada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, más del 90% de los cereales producidos en ese país se utilizan para alimentar el ganado -vacas, cerdos, corderos y gallinas-, que terminan servidos en la mesa. En Gran Bretaña el cálculo es del 85%.

El hecho de utilizar los cereales para producir carne es una gran pérdida de dinero. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos informó que obtenemos sólo una libra de carne por cada 16 libras de cereales utilizadas para producirla.

En la publicación "Dieta para un pequeño planeta", Frances Moore Lappé nos pide que nos imaginemos sentados ante un pedazo de carne de 8 onzas; luego, imaginemos el cuarto lleno con 45 a 50 personas con recipientes vacíos frente a ellos. Por el mismo costo de su pedazo de carne, cada uno de los recipientes podría llenarse con una ración de cereales cocidos". Las naciones ricas no solamente gastan sus propios cereales para alimentar el ganado, sino que también utilizan vegetales ricos en proteínas de las naciones pobres. El Dr. George Borgstrom, una autoridad en geografía de alimentos, estima que un tercio de la cosecha de maní en África (el maní tiene la misma cantidad de proteínas que la carne) termina en el estómago del ganado vacuno y de las aves de corral en Europa Occidental.

Jean Mayer, nutricionista de la Universidad de Harvard, estima que la reducción de tan sólo el 10% de la producción de carne daría suficientes cereales como para alimentar a 60 millones de personas.

Hechos como estos han llevado a los expertos en alimentación a reconocer que el problema del hambre en el mundo es artificial. Aún ahora estamos produciendo más que suficiente alimento para todos en el planeta, pero lamentablemente lo estamos desperdiciando.

Fuente: ISEV, Instituto Superior de Asuntos Védicos; Delicias Naturales: 60 exquisitas recetas vegetarianas; Editorial SEVA, Colombia.

Argumentos Ecológicos

Comer carne no es sustentable**, produce** un costo en el medio ambiente que las generaciones futuras se verán forzadas a pagar.

En su artículo "¿Por qué comer carne es malo para el planeta?", PETA menciona las siguientes razones, las cuales hemos complementado con material de Sigrid de Leo para su mejor información.

- **La Tierra**

Tenemos que ver claramente que una nutrición basada en la carne requiere 20 veces más tierra y 14 veces más agua que una dieta basada en vegetales.

De toda la tierra destinada a la agricultura en Estados Unidos, el 87 por ciento es utilizado para alimentar a animales criados para comida. Eso es el 45 por ciento de toda la tierra en Estados Unidos.

- **El Agua**

70% del consumo de agua mundial se necesita para la producción de alimento de engorda. Se ha calculado que para producir 4 kilos de carne, la cantidad de agua requerida es igual a la que una familia normal consume en un año.

Más de la mitad del agua que se consume en Estados Unidos está destinada a los animales de la industria alimenticia. Se necesitan 2,500 galones de agua para producir una sola libra de carne, pero sólo 25 galones para producir una libra de trigo. Una dieta vegetariana requiere 300 galones de agua por día, mientras que una dieta carnívora requiere más de 4,000 galones de agua por día.

- **La Polución**

Los animales destinados a ser convertidos en comida producen 130 veces más excremento que el de toda la población humana: o sea, ¡87,000 libras por segundo! Gran parte de los desperdicios de las granjas industriales y mataderos van a parar a los ríos.

El excremento animal que es responsable de la mitad de la contaminación de nuestros lagos, ríos y aguas subterráneas asciende a 100 toneladas por segundo, en Europa y América. 2/3 de esto es estiércol líquido.

El nitrato y el amoníaco en el estiércol contaminan las aguas. La evaporación del amoníaco del estiércol líquido causa parte de las lluvias ácidas, después de haberse cambiado a ácido nítrico. Nubes de amoníaco de nuestro estiércol líquido pueden encontrarse hasta en Laponia. El "Weltwoche" (periódico suizo) escribió en la edición del 19 de Octubre de 1996: "37,000 toneladas del nitrato de 40,000 toneladas que

anualmente encuentra su camino en las aguas subterráneas de Suiza vienen de las granjas.

Nuestros granjeros son responsables del 40% de la tensión en el aire y agua inducida por nitrógeno.

- **La energía**

Producir tan sólo una hamburguesa requiere suficiente petróleo para manejar un automóvil pequeño por 20 millas y suficiente agua para 17 duchas.

- **La Deforestación**

¡Cada vegetariano salva un acre de árboles por año! Las selvas tropicales también están siendo destruidas para proveer de pastizales al ganado. Cincuenta y cinco pies cuadrados de selva húmeda podrían ser arrasadas para producir una libra de hamburguesa.

- **Los Recursos**

La producción de 1 kilo de carne requiere de 10-16 kg. de cereales y otras plantas vegetales. El alimento de engorda que se da a nuestros cerdos, vacas y pollos podría alimentar directamente al 80% de la población Suiza, de acuerdo al St Galler Tagblatt (periódico) del 26 de Agosto 1996.

En Estados Unidos, los animales criados para ser comida son alimentados con más del 80 por ciento del maíz producido y más del 95 por ciento de la avena. Solamente el ganado mundial consume una cantidad de alimentos equivalentes a las necesidades calóricas de 8,700 millones de personas: más que toda la población humana del mundo.

Entre el 60-70% de la producción de carne es desperdicio. Solamente en Bazenheid St Gallen se desperdician 290,000 toneladas anualmente. Las vacas locas han demostrado lo que sucede cuando el desperdicio es usado como comida concentrada.

Argumentos desde la Calidad de Vida

Más allá de los argumentos biológicos, económicos, éticos y ecológicos de la opción vegetariana, existe una serie de beneficios en la calidad de vida del individuo que se derivan de su adopción.

Hemos recopilado algunos de los beneficios más importantes desde diferentes fuentes públicas. Agradecemos a todos quienes han contribuido, sabiéndolo o no, en la confección de esta síntesis.

- **Adopción del Peso Ideal**

La adopción de la dieta vegetariana contribuye de las siguientes maneras a conservar el peso ideal: disminuye el consumo de grasas, disminuye el consumo de azúcar, disminuye la ingesta total de alimentos, aumenta el consumo de fibra, favorece la ingestión de alimentos grasos más saludables -grasas no saturadas-, favorece el consumo de alimentos crudos o cocinados ligeramente, disminuye el consumo de alimentos fritos o muy pesados; por último, si la persona sigue la filosofía vegetariana, se acercará más a una vida natural y, por tanto, más saludable. El que una persona conserve su peso adecuado es síntoma de que está sana.

Fuente: Moreno, Ana (2005); Adelgazar comiendo vegetariano.

- **Prevención de enfermedades crónicas**

En los estudios de la Universidad de Giessen, el Centro de Investigaciones de Cáncer de Heidelberg, el Departamento Federal de Salud, Berlín, los estudios de Oxford, el estudio de California y el Chino han coincidido en los siguientes resultados: la proteína animal y la grasa animal son las principales causas de la mayoría de las enfermedades crónicas.

Los vegetarianos tienen una vida más larga y de mejor calidad, con hasta un 80% menos casos de cáncer, de enfermedades cardíacas, diabetes, osteoporosis y muchas otras enfermedades.

Existe ventajas evidentes en una nutrición basada en alimentos vegetales: peso ideal, valores normales de presión sanguínea y colesterol, como también un mucho mejor funcionamiento de los riñones. No se ha encontrado ninguna carencia, en aminoácidos, ni de vitamina B12, calcio ni hierro.

Los naturalistas más famosos, empezando con Carl Linné vía Alexander Humboldt hasta Charles Darwin no dejan ninguna duda que la comida vegetal es la única apropiada para los humanos, deduciendo de la historia de orígenes y la anatomía comparativa.

Si aquellos famosos naturalistas están en lo correcto ¿no sería un "disparate increíble" el alimentar al hombre herbívoro con carne?

Fuente: De Leo, Sigrid (1996) El Vegetarianismo es Amor a los Animales y a los Humanos; Discurso presentado en la demostración de los derechos de los animales en Zurich.

- **Enfermedades asociadas al consumo de carne**

Entre muchas otras: el Síndrome Creutzfeld-Jakob, cáncer, enfermedades cardíacas, enfermedad de Parkinson, reumatismo, arteriosclerosis y diabetes.

- **Beneficios en el despertar de la conciencia**

Desde mi perspectiva de practicante de yoga y meditación por casi 2 décadas, puedo afirmar que el vegetarianismo favorece el despertar de la conciencia.

En primer lugar, al liberarse de la complicidad en el sufrimiento de millones de seres concientes del dolor, el practicante asume un compromiso profundo con un bienestar que supera lo experimentado directamente. En otras palabras, el vegetarianismo deriva: primero, de una **expansión** de conciencia que automáticamente impide seguir negando la cadena de causas y efectos que llevan la comida hasta la boca, y segundo, de un **desarrollo** de conciencia que impulsa a valorar con mayor fuerza el bienestar general; esto último, porque ha comprendido que el bienestar individual es inseparable (interdependiente) del general.

En segundo lugar, la adopción del vegetarianismo actúa como un verdadero catalizador de las prácticas en las mutaciones de la conciencia, tanto de manera indirecta, en la reducción de la ingesta de toxinas que dañan los procesos intelectuales de la reflexión, como de manera directa, al romper las pautas de negación que implican continuar con un hábito que es claramente contrario a los ideales superiores de compasión, bondad y amor.

Tal como plantea el maestro Tagore, no podemos hablar de libertad mientras el individuo actúe por necesidad o por miedo. Sólo una vez que el amor se vuelve la directriz fundamental de nuestras opciones de vida, podemos señalar que nos estamos liberando.

En síntesis, recomiendo absolutamente la adopción del vegetarianismo para quien desee comenzar a tomarse en serio la práctica de las técnicas de meditación y de yoga, o a quien simplemente desee alcanzar mayor libertad de conciencia y paz interior.

Opinión de: Alejandro Ayala, practicante de meditación y hatha yoga.

Datos:

Consejos

El vegetarianismo implica la adopción de un estilo de vida integral. No se trata sólo de dejar de comer ciertos alimentos ya que de esa manera el iniciado se expone a no absorber todos los nutrientes que su cuerpo necesita.

La dieta vegetariana es plenamente sostenible y muy beneficiosa pero requiere que el iniciado se informe y adopte una serie de conductas coherentes.

- **Composición recomendada en la dieta diaria**

Se recomienda que nuestra alimentación diaria la compongan alimentos que contengan proteínas, hidratos de carbono y grasas, en la siguiente proporción: 15%, 60% y 25%, respectivamente.

Un buen vegetariano debe consumir una gran cantidad de cereales; una gran variedad de vegetales (incluyendo paltas), semillas como nueces, almendras y avellanas, y legumbres por lo menos dos veces a la semana.

- **La Dieta vegetariana es rica en hierro**

Está demostrado que la dieta vegetariana es riquísima en este mineral. Lo que pasa es que el hierro vegetal se absorbe menos que el animal. Por ejemplo, un hombre adulto necesita absorber un miligramo diario y la mujer, un miligramo y medio. Una minuta vegetariana balanceada contiene entre 35 a 50 miligramos, de manera que si éste se absorbiera en proporción alta, la persona estaría en serios problemas. Además, el hierro vegetal se absorbe mucho mejor por la actuación de la vitamina C, que abunda en una alimentación vegetariana estándar. En realidad, los vegetarianos estrictos, contrariamente a lo que se ha dicho siempre, tienden a tener exceso de glóbulos rojos.

- **La Dieta vegetariana es rica en calcio**

En la tabla de composición bioquímica de los alimentos, se ve que muchos vegetales contienen más calcio y hierro que los productos animales. Todas las semillas como almendras, nueces, germen de trigo y quínoa poseen entre 4 y 6 veces más calcio que la leche. Por cada 100 gramos, las almendras tienen 234 miligramos de calcio contra 115 miligramos de la leche.

Fuente: Doctor Pedro Silva, director de la Corporación de Vida Natural, COVINAT.

- **La Vitamina D**

Es una de las 2 vitaminas que requieren especial cuidado en la dieta vegetariana.

La vitamina D, es una hormona. Es vital para el metabolismo del calcio y una deficiencia puede producir raquitismo en los niños. La fuente de la vitamina D más natural es la luz del sol sobre la piel, y como se acumula en el cuerpo, un tiempo razonable bajo el sol durante los meses del verano deben proveer bastante vitamina D para todo el invierno. Los niños que tienen la piel morena y los que viven en regiones nubladas deben asegurarse de sus fuentes dietéticas de vitamina D.

- **La Vitamina B12**

La segunda de las vitaminas sensibles en la dieta vegetariana.

La vitamina B12, es esencial para el sistema nervioso y todas las funciones de las células. La vitamina B12 es necesaria para el rendimiento intelectual y la vitalidad. Actúa en la mejora de la concentración, de la memoria y alivia la irritabilidad. Es el más poderoso antianémico conocido, necesario para la obtención de energía de los carbohidratos.

Producida por microorganismos que se encuentran en la tierra y por eso presentes en las superficies no lavadas de frutas y verduras, la B12 puede proveerse por las bacterias en la boca y los intestinos. Pero es posible que esto no baste. Los vegetarianos pueden obtenerla en los huevos y productos lácteos. Los veganos recientes pueden usar depósitos ya formados por 3 años o más, excepto en el caso de niños y mujeres embarazadas. Los alimentos fortificados con **B12** puede usarse regularmente; éstos incluyen muchas marcas de levadura nutricional, muchos análogos de carne (y algunas leches de soja... consulta la etiqueta), y aún algunos cereales comunes. También pueden ingerirse suplementos de B12 en pastillas (muchas marcas no contienen productos animales).

Nuestras necesidades de **B12** no tienen nada que ver con nuestra "supuesta" necesidad de carne. La B12 de la carne o la leche, es la misma que la de los suplementos vegetales o alimentos enriquecidos. Se recomienda a los veganos tomar de vez en cuando algún suplemento vegetal de vitamina B12.

La cantidad de vitamina **B12** de un alimento aumenta a medida que disminuye su nivel de higiene, pues así se favorece la presencia de bacterias productoras de vitamina B12.

Fuente: Moreno, Ana (2005); La Alimentación Vegetariana ¿aporta suficientes vitaminas?

Alimentos asociados a la vitamina B12**:** alga espirulina, el alga nori, la levadura de cerveza, los brotes de alfalfa, las semillas de sésamo, algunas aguas potables, los champiñones, el tempeh, el miso, los vegetales frescos del huerto orgánico, la coliflor y las espinacas, los cereales integrales, el germen de trigo y las judías de soja.

- **El Consumo de té y café perjudica la dieta vegetariana**

Si bien es cierto que el hierro vegetal se absorbe mejor en presencia de la vitamina C, su absorción disminuye con los taninos (té y café): Por ejemplo, si una persona se come un plato de cereales rico en hierro y después toma café, perderá todo el hierro.

- **El Tabaquismo perjudica la dieta vegetariana**

El tabaquismo es uno de los factores más importantes en el desarrollo de perfiles lipídicosaterogénicos (aumento de LDL y VLDL, descenso de HDL). El consumo de tabaco asimismo aumenta el riesgo de deficiencia de folatos, vitaminas B12, beta-carotenos, C, D y E.

- **El Consumo de alcohol perjudica la dieta vegetariana**

El consumo de alcohol determina un aumento muy claro en el riesgo de deficiencias de ácido fólico, tiamina, vitaminas A, C, B6 y B12, al alterar su absorción; o de calcio, cinc y magnesio, al favorecer su excreción.

- **Reemplaza lo que te gusta con alternativas vegetarianas**

Si extrañas la mayonesa, por ejemplo, pon a cocer papas y zanahoria, luego échalas a la juguera con un poco de aceite y curri. Obtendrás una mayonesa vegetariana mucho más sana y de mejor sabor que la producida a base de huevos.

El quesillo puede ser reemplazado con tofu. Sólo recuerda que debes darle sabor mezclándolo con algún aliño o ensalada, ya que el tofu no tiene un sabor definido y, de hecho, se adquiere sin sal.

El caso de las longanizas, hamburguesas y vienesas se reemplaza fácilmente con productos derivados de la Soya. Con el tiempo puedes conseguir que tus preparaciones tengan un sabor y textura muy superiores al de los embutidos de carne animal.

Ahora, si no quieres cocinar, existe una gran cantidad tiendas donde puedes obtener estos y muchos otros productos vegetarianos ya preparados a un costo muy accesible. Revisa nuestra sección de locales para obtener más información.

Locales Vegetarianos y Veganos

El siguiente registro fue elaborado en conjunto por Homo Vegetus y la Red Animalista de Chile como un esfuerzo por facilitar la transición al vegetarianismo y veganismo.

Adoptar el estilo de vida vegetariano o vegano no es nada dramático ni caro ni poco sustentable. Existe gran cantidad de tiendas donde comprar alimentos y otros productos.

De hecho, cerca de cada hogar existe una feria donde conseguir frutas y verduras. Hasta el momento, el punto de compra que presenta los precios más convenientes y la mayor variedad, es la Vega Central de Santiago.

Mapa de ferias libres en este link: http://www.feriaslibresdechile.cl/

Con el tiempo esperamos seguir incrementando este registro, agregando más locales de venta en regiones. Su ayuda será fundamental. Si dispone de algún dato o es usted dueño de un local de productos veganos, envíenos sus referencias, y con mucho gusto las incluiremos en esta sección.

Ultima Actualización: jueves 19 de octubre de 2006.

Agradecimientos a: Tatiana Renom Z. tatianarenom@yahoo.com

Restaurantes Vegetarianos

Santiago

BAMBÚ
Encomenderos 254
Las Condes
Teléfono: 231 9094
Atención: Lunes a Viernes de 08:00hrs a 20:00hrs – Sábado y Domingo cerrado

VEGETARIAN SOLAR
Tomás Moro 261
Las Condes
Teléfono: 202 7017

EL NATURISTA
Vitacura 2751
Vitacura
Teléfono: 236 5141
Atención: Lunes a Viernes 09:00hrs a 18:00hrs – Sábado 12:00hrs a 17:00hrs.

LE CORDON VERT
Pedro de Valdivia 0129
Providencia
Teléfono: 233 5667
Atención: Lunes a Jueves de 08:00hrs a 20:00hrs – Viernes a Sábado 08:00hrs a 24:00hrs – Domingo 10:00hrs a 18hrs

EL HUERTO
Orrego Luco 054
Providencia
Teléfono: 233 2690
Atención: Lunes a Miércoles 12:30hrs a 24:00hrs – Jueves a Sábado 12:00hrs a 01:00hrs – Domingo 12:30hrs a 16:00hrs.

CAFÉ DE EL PATIO
Av. Providencia 1670, local 8
Providencia
Teléfono: 236 1251
Atención: Lunes a Jueves 12:00 a 01:30hrs – Viernes 12:00 a 02:30hrs – Sábado y Domingo cerrado.

UNICORNIO
Hernando de Aguirre 156
Providencia
Teléfono: 233 5600

Atención: Lunes a Sábado 09:00hrs a 19:30hrs

UNICORNIO
Ricardo Lyon 100 local 49
Providencia
Teléfono: 231 5657
Atención: Lunes a Viernes 09:00hrs a 19:00hrs

GLUGLETEO
Av. Manuel Montt 095
Providencia
Teléfono: 264 1769

VEGETUS RESTAURANT
Av. Manuel Montt 191
Providencia

EL NATUROLÓGICO
Av. Manuel Montt 1349
Providencia
Teléfono: 341 3803

EL NATURISTA - ORREGO LUCO
Orrego Luco Sur 42
Providencia

RESTAURANTE VEGETARIANO
Antonia López de Bello c/Purísima
Providencia

OVEJA NEGRA
Santa Lucía #168
Horario de Atención:13:30-15:00 horas
Santiago Centro
Teléfono: (56-2) 664 8478- (09-8) 596 1551
Sitio web: www.hostalovejanegra.cl

Advertencia: El Equipo de Homo Vegetus sospecha que en ocasiones se ha incluido pastas o salsas no vegetarianas en el menú. Le recomendamos consultar previamente la local.

ALERCE ANDINO
El Refugio
Erasmo Escala 2382
Santiago Centro
Teléfono: 682 2265

RINCÓN VEGETARIANO
Monjitas 558
Santiago Centro

EL NATURISTA
Moneda 846
Santiago Centro
Teléfono: 698 4122

EL VEGETARIANO
Huérfanos 827
Santiago Centro

TEMPLO KRISHNA
José Miguel Carrera 330
Santiago Centro
Teléfono: 698 8044

CAFÉ CRONOPIOS
Av. Brasil 327, frente Plaza Brasil cara Este.
Santiago Centro
Atiende de lunes a domingo, 10:30 a 22:30 horas
Comida Naturista, Vegetariana y Vegana.

Regiones

El TERCER OJITO
Patricio Lynch 1420-A
Iquique
Teléfono: 57 426 517

CHAPAKA
Caracoles San Pedro de Atacama
Atacama, Chile

SONCHEK
Caracoles San Pedro de Atacama
Atacama, Chile

LAS CUATRO ESTACIONES
Barros borgoña 14475
Reñaca
Teléfono: 32 248 2087

VITAMIN
15 norte 96, local 226
Viña del Mar

Teléfono: 32 299 0129

CENTRO VITAL
Av. Valparaíso 376
Viña del Mar

BAMBÚ
Pudeto 450
Valparaíso
Teléfono: 32 - 234 216
Mail: centrobambu@yahoo.com

SABOR DEL PARAÍSO
Avda. Brasil 1486
Valparaíso
Teléfono: 32 225 1590

VITAMIN
Pedro Montt 1746
Valparaíso
Teléfono: 32 221 2689

LA VEGETARIANA
Blanco 1146, piso 4
Valparaíso
Teléfono: 32 225 0838

ARCOIRIS
El roble 525
Chillan
Teléfono: 42 - 277 549

VEGETARIANO
Freire 877 (entre Castellón y Colo Colo)
Concepción
Teléfono: 520202

ARTEMESA
Aldunate 620 local 801
Temuco
Teléfono: 45 - 730 758

CAFÉ BENET
Jerónimo de Alderete 658
Villarrica
Teléfono: 45 - 415743
Mail: cafebenet@hotmail.com

ECOLE
General Urrutia 592
Pucón, Chile
Teléfono: 44 - 441 675
Mail: ecole@entelchile.net
www.ecole.cl

EL LIVING
Arturo Prat 156
IX Región
Teléfono: 61 411 140

CONCEPTO INDIGO
Ladrilleros 105
Puerto Natales
Teléfono: 61 – 413 609

Tiendas de Productos Vegetarianos

Alimentos Shen
Empanadas, arrollados, paté, tofu.
Barnechea #375, Independencia.
http://www.alimentoshen.cl

Almacén del Comer Sano
Lynch Norte #15 – Local 5 – La Reina
Lunes a Viernes: 9:30 -20:30 horas.
Sábado: 10:00 – 20:00 horas.
Fono: 758 43 79
http://www.alamacendelcomersano.cl

Assimarket, Supermercado
Venta de tofu.
Antonia López de Bello #326.

Bio Terra
Providencia #2311.

Casa Costa
Chocolate sin leche para derretir (Ambrosoli), galletas sin huevo ni leche (galletas de alfajor).
Por Estado hacia el norte, a una cuadra de San Pablo.

Chinese mark
Providencia 2347 - local 6.
Merced 525.

Diprovena
Amplia variedad de productos vegetarianos y veganos.
Av. Providencia 2216, Local 61-B; Edificio Dos Caracoles (Esquina Nueva de Lyon), Providencia; Estación de Metro Los Leones.
Horario de Atención: 10:30-20:00 horas.
Teléfono: (09) 571 6599
www.diprovena.cl

Frutos del País
Carne de Soya por kilo y otros productos vegetarianos a precios muy convenientes.

Govindadeva
Clases de cocina vegetariana a domicilio, eventos, almuerzos y cenas.
govindadeva@hotmail.com

Innatura, alternativa natural
Gran variedad de productos orgánicos: Olave (aceite de oliva orgánico), Betic (pastas integrales orgánicas), Tizana (hierbas para infusión), Salus Flora (Té de hierbas y frutas orgánicas), Weleda (Línea Fito shampoos, Línea Caléndula para el bebé)
Las Higueras #734;
La Serena, IV región, Chile
Fono: 51-551 264
http://www.innatura.cl

Jumbo, supermercados
Se puede encontrar desde mezclas exóticas de frutas secas (maní salado con manzanas tostadas o maní con merquén), hasta tofu. En la sección Diet-orgánica se encuentra el No Egg, las galletas Ecovida, azúcar morena, etc. Además aquí se puede encontrar la pasta dental Welleda.

Mayonesa de Soya
Pedidos al: 09 696 67 24

Nutricenter
Comida vegetariana/vegana sin excipientes (ni colorantes ni preservantes), comida orgánica, medicina natural, información animalista, libros sobre alimentación.
Huérfanos 714, Local 10
Fono: 633 86 15 - Fono/Fax: 633 93 26

Nutrisa
Aceite de soya, albóndigas vegetales, carne de soya, hamburguesas vegetales, etc.
Santiago 1023 Santiago.
Los Alimentos Naturales y Dietéticos fabricados y distribuidos por Nutrisa están a la venta en todos los Supermercados JUMBO Y LIDER de Chile.
Teléfono (56 2) 556 6643
www.nutrisa.cl

Pura Natura
Frutos de la Tierra-Productos orgánicos.
Merced #543.
Teléfono: 638 11 54
www.puranatura.cl

Supernatural
Gran variedad de productos vegetarianos y orgánicos, suplementos nutricionales, productos terapéuticos y de cosmética natural.
Pedidos de Lunes a Viernes entre las 9:30 y las 18:30 horas; al Fono: 313 13 70
El tiempo de entrega es de 24 a 48 horas. No hay un monto mínimo de pedido. Por ahora, las zonas de reparto son: Ñuñoa - Providencia - Las Condes - Vitacura - Lo Barnechea - La Reina - Peñalolen - La Florida.
El costo máximo de reparto es de $900 y se reduce según se incrementa el monto pedido.
http://www.supernatural.cl/

Tierra Viva
Dr. Johow #889-A, Ñuñoa.

Tostaduría Talca
Maní, avellanas, almendras, pistachos, productos deshidratados.
Av. Portugal #1801
Av. Tobalaba #2051

La Ventana Orgánica
Mermeladas, galletas, soya en grano, harina de varios tipos, azúcar rubia con melaza, linaza, verduras, shampúes y cremas vegetales, etc.
En Vespucio norte #2600, cerca de la pirámide, Vitacura.
Teléfono: 206 08 98

Weleda
Guardia Vieja #16 Providencia
Fono 231 9078
Simón Bolivar #4188 Ñuñoa
Fono: 225 54 33 - Fax: 225 35 08