



La vida puede ser hermosa ¡Siga una alimentación vegana!



**¡Se incluyen
recetas!**



United Poultry Concerns, Inc.
PO Box 150
Machipongo, Virginia 23405

(757) 678-7875
info@upc-online.org
www.upc-online.org

¡Deje los pasitos pequeños para los pollitos bebé, mejor dé un GRAN PASO!

Nunca ha existido un momento mejor para comenzar a seguir una alimentación sin productos de origen animal. La alimentación sin productos de origen animal se vuelve más sencilla cada día a medida que cada vez más personas buscan alimentos y platos en restaurantes que sean veganos, saludables y deliciosos. La demanda de comidas veganas sin lácteos, carne y huevos, está creciendo. Cada vez más supermercados venden una variedad de productos fáciles de preparar que son veganos.

Dadas la creatividad y la tecnología en materia culinaria con que contamos en la actualidad, podemos disfrutar texturas y sabores libres de productos de origen animal que son deliciosos, sin preocuparnos por el colesterol, la diabetes y otros problemas de salud relacionados con la alimentación basada en productos de origen animal.

¡Más adelante encontrará deliciosas recetas!

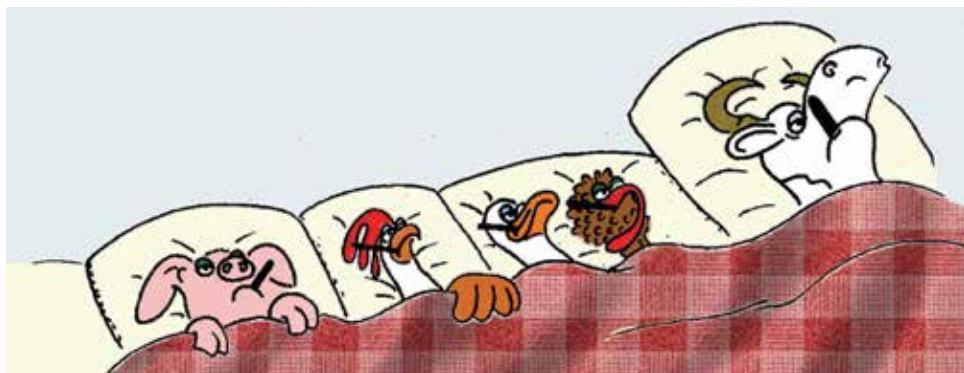
¿Por qué escoger el veganismo?

A medida que la población humana crece, también crecen los problemas relacionados con la seguridad de los alimentos y el medioambiente, y a los animales a los que se cría para obtener alimento se los trata cada vez peor. Sufren más crueldad, se enferman más y nos transmiten esas enfermedades a nosotros. Las tendencias actuales advierten que la producción mundial de carne, productos lácteos y huevos se duplicará para el año 2050. Sin embargo, podemos revertir estas tendencias.

Un artículo del *New York Times* insta a que la preocupación por “la deforestación, la contaminación, el cambio climático, la inanición, las enfermedades cardíacas y la crueldad con los animales” dé lugar a “una campaña de relaciones públicas más firme en lo que respecta a la reducción del consumo de carne – similar a la campaña realizada en torno al cigarrillo – que

haga hincapié en la salud personal, la compasión por los animales y en hacer el bien para ayudar a los pobres y al planeta” (Bittman).

“Las plantas contienen muchas proteínas y los aminoácidos necesarios, incluyendo los cuatro cultivos básicos más importantes: arroz, maíz, trigo y soja. El problema es que, en lugar de alimentar a las personas con estos cultivos, en su mayor parte alimentamos al ganado con ellos. Por suerte, hay miles de proteínas en las plantas en el mundo, y muchas de ellas todavía se deben analizar para ver si es posible utilizarlas en la fabricación de productos que sustituyan la carne. Las investigaciones actuales respecto de la amplia variedad de proteínas de las plantas del mundo podrían dar una nueva forma al suministro de alimentos, para mejor”. – Bill Gates, *The Future of Food*, 2013.



El medioambiente

En el año 2007, la Universidad de Chicago informó que, a fin de alimentar a los animales a los que se cría para obtener alimento, se requieren 10 veces más cultivos de los que se necesitan para obtener pasta y otros alimentos nutritivos que se originan a partir de las plantas. Las Naciones Unidas informan que la agricultura para los animales consume el 70% de todo el suelo

agrícola, y el 30% de la superficie de suelo total de la tierra. La cría de animales para obtener alimento es una de las principales causas de deforestación y emisiones de dióxido de carbono, metano y óxido nítrico, los gases tóxicos de efecto invernadero responsables del calentamiento global (Steinfeld).



🐔 *“Si bien aproximadamente 800 millones de personas sufren de hambre o desnutrición en el planeta, la mayoría de la soja y el maíz que se cosecha en el mundo es para alimentar al ganado, a los cerdos y a los pollos”.*

– Mark Bittman,
The New York Times, 2008

🐔 *“Los norteamericanos que comen carne son responsables de 1.5 más toneladas de dióxido de carbono por persona por año que aquellos que son vegetarianos”*

– Brad Knickerbocker, *The Christian Science Monitor*, 2007

🐔 *Las Naciones Unidas consideran que criar animales para obtener alimento es “uno de los factores principales que contribuyen a los problemas ambientales más graves, a toda escala, desde lo local a lo global”. (Steinfeld).*

El trato que reciben los animales a los que se cría para obtener alimento

“Lo más espantoso que hemos visto fue una instalación donde se crían pollos del tipo “parrillero” para obtener su carne. Entramos y el lugar estaba totalmente a oscuras, sólo había tres o cuatro bombillas tenues. . . . El olor a suciedad y amoníaco era abrumador”. – Robert Martin, director ejecutivo de *Pew Commission on Industrial Farm Animal Production* (Comisión

Pew sobre Producción de Animales en Granjas Industriales).

A los animales a los que se cría para obtener alimento se los trata de manera horrible, y éstos son muy poco saludables. Los pollos, los pavos y los patos están amontonados dentro de edificios oscuros y sucios, llenos de bacterias, gripe aviar, virus, hongos tóxicos y gases venenosos que queman sus ojos, su piel y sus pulmones. Al no tener aire fresco, luz del sol y no poder realizar actividades normales, estas aves desarrollan dolorosas deformidades en su esqueleto, músculos suaves y acuosos, hormonas del estrés y enfermedades cardíacas.



“Hemos cambiado nuestra alimentación. Simplemente no podíamos ver un trozo de carne sin ver la cara triste y torturada que ese animal había tenido tiempo atrás”. – Virgil Butler y Laura Alexander, ex trabajadores en el matadero de pollos Tyson, contando por qué eligieron hacerse veganos.

Los pollos y los pavos llegan al matadero con el hígado destrozado (enteritis necrótica), “podredumbre de las alas”, pulmones llenos de pus (aerোসaculitis), y piel quemada por el amoníaco. Los intestinos destrozados y la carne ulcerada se retiran en el matadero, y los cadáveres son sumergidos en agua clorada para ocultar las enfermedades y lesiones que se venden a los consumidores.

Los patos desarrollan dolorosas infecciones en los ojos debido a la falta de agua para lavar sus ojos. El doctor John Webster, investigador en ciencias animales, considera que el trato que reciben los pollos, pavos y patos “tanto en magnitud como en severidad, es el ejemplo más severo y sistemático de la inhumanidad del hombre hacia otro animal sensible”.



Fotografía de: David Hartz

Moderno criadero de pollos en los Estados Unidos de Norteamérica



Fotografía de: Viva USA-UK

Cría intensiva de patos

“De granja”, “Sistema sin jaulas”, “Cría humanitaria”

“El mozo dijo ‘Todos nuestros pollos son de granja’. Y yo le respondí ‘No se lo ve muy fresco en ese plato’”. – Joe Bob Briggs, *We Are the Weird*

“Una de las cosas más destructivas que podemos hacer por los animales es mentirnos a nosotros mismos o bien permitir que nos engañen y nos brinden información errónea y creer que la cría de cualquier animal es humana”.

– www.PeacefulPrairie.org

Términos como por ejemplo “de granja”, “sistema sin jaula”, “humanitario” y “orgánico” respecto de la carne pueden sonar reconfortantes, pero la realidad detrás de escena es totalmente diferente. A casi todas las gallinas a las que se utiliza para obtener huevos bajo el sistema “sin jaulas” se les corta el pico en el criadero, y a los pollitos macho se los destruye al nacer ya que no ponen huevos. El gobierno de los EE.UU. no regula el término “sin jaulas” y tampoco define su significado. A los pavos “de granja” se les extrae el semen violentamente y luego se los insemina a mano, ya que todos los pavos son criados para obtener alimento. A los terneros y los cochinitos se los separa de su madre, y a los pollitos, pavos y patos recién nacidos se les niega la comodidad y protección de las alas de su madre.

A todos los animales a los que se cría para obtener alimento –incluso los que son “de granja”– se los mata, se los arroja a la basura o se los envía a mercados de animales vivos y compañías de procesamiento de subproductos cuando ya terminó su vida útil en lo que respecta a la generación de dinero. Los granjeros no conservan a los animales “inútiles”, de la misma manera que las tiendas no tienen en sus estantes productos que no pueden vender. La idea de que millones y miles de millones de seres humanos pueden tener animales a los que se cría de manera humanitaria es falsa. Los costosos huevos del sistema “sin jaulas” en realidad pueden provenir de gallinas que están en jaulas tipo batería, un engaño descubierto en los Estados Unidos de Norteamérica y Australia (Singer & Mason, 110; Dowling).



Fotografía de: East Bay Animal Advocates

Pavos jóvenes “orgánicos y de granja” con el pico mutilado quirúrgicamente en Diestel Turkey Ranch, proveedor de Whole Foods.

Mercados de aves vivas

Los mercados de aves vivas diseminan gripe aviar y otras enfermedades en los EE.UU. y en todo el mundo. En Asia, a estas tiendas llenas de enfermedades se las denomina “mercados mojados”. Cada año, sólo los mercados de Nueva York y Nueva Jersey venden más de 80 millones de pollos y otras aves que provienen de lugares que nadie controla.

Muchas de estas aves están visiblemente enfermas y moribundas, como se puede ver en *Inside a Live Poultry Market* (Dentro de un mercado de aves vivas), un video de un típico mercado de la ciudad de Nueva York producido por United Poultry Concerns.



Fotografía de: Ann Cottrell Free

Mercado de aves vivas

¿Qué sucede con los peces?

Los peces son criaturas inteligentes con sentimientos. Cuando se los saca del agua, se sofocan con pánico y dolor, de la misma manera que los seres humanos y los animales terrestres cuando se ahogan. Ser enganchado por un anzuelo en la boca es una tortura para un pez. La creencia de que los peces no sienten ha sido totalmente desacreditada. Según el doctor Donald Broom, científico de la Universidad de Cambridge, “La literatura científica es muy clara. Desde el punto de vista anatómico, fisiológico y biológico, el sistema de dolor de los peces es prácticamente igual al de las aves y los mamíferos”.
— www.fishinghurts.com.



Cada vez se crían más peces en grandes acuarios industriales debido a la superpoblación de seres humanos y la contaminación del agua. Se los somete a ingeniería genética, se fuerza un crecimiento rápido, se les suministran medicamentos y sufren enfermedades debido

al confinamiento, lo que, en un sentido siniestro, los convierte en los “pollos del mar”

(Karen Davis, *Prisoned Chickens, Poisoned Eggs*, capítulo 6). Para obtener más

información acerca de los peces, visite

www.fishfeel.org.

Salud y bienestar personales

Las malas noticias acerca de la alimentación con productos de origen animal

“Las aves son la causa más común de intoxicación debido a la comida en el hogar”.

– Dr. Michael Greger, *Bird Flu: A Virus of Our Own Hatching*, página 47



Fotografía de: David Harp

Moderno criadero de pollos en los Estados Unidos de Norteamérica

Enfermedades transmisibles a través de los alimentos

Según el Departamento de Agricultura de los EE.UU., los principales microorganismos transmisibles a través de los alimentos que enferman a las personas, y pueden incluso causarles la muerte, virus, bacterias, parásitos y hongos, se generan principalmente en “la carne, las aves, los mariscos, los productos lácteos y los huevos” (Buzby & Roberts).

Las bacterias transmisibles a través de los alimentos, como por ejemplo *E. coli*, salmonella, campylobacter, shigella, yersinia, y listeria, que se encuentran en las aves, los huevos y otros productos de origen animal, pueden migrar desde los intestinos de una persona a otras partes del cuerpo muy lejos del sitio de la infección:

sangre, huesos, nervios, órganos y articulaciones, y pueden provocar enfermedades crónicas con el correr del tiempo, como por ejemplo artritis.



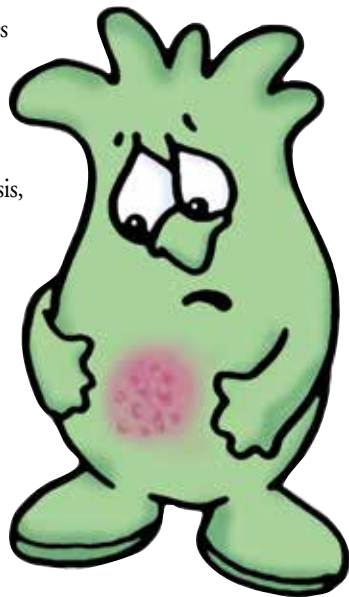
La contaminación de plantas tales como la espinaca, los tomates y los melones con salmonella y *E. coli*, es provocada por los fertilizantes con base animal, los escurrimientos de las operaciones de cría de animales y el manejo de la contaminación cruzada. Las frutas y los vegetales no *originan* esta contaminación. La cría de animales sí lo *hace*. (Byrne).

Antibióticos

Los pollos, los pavos y los cerdos reciben cantidades muy grandes de antibióticos. Debido a ello, la resistencia bacteriana al tratamiento con antibióticos en los seres humanos ha aumentado radicalmente desde la década de 1970. Muchas personas se enferman gravemente a causa de enfermedades resistentes a los antibióticos, como por ejemplo campilobacteriosis, salmonelosis y las infecciones por *stafilococo aureus* debido a la manipulación e ingestión de aves, huevos y otros productos de origen animal contaminados (Filipic)

INFORME: *Superbug Dangers in Chicken Linked to 8 Million At-Risk Women* (Los peligros de las bacterias multirresistentes en el pollo se relacionan con 8 millones de mujeres en riesgo), ABC News, 2012

Cada vez más investigadores del área de la medicina dicen que más de 8 millones de mujeres están en riesgo de contraer infecciones en la vejiga difíciles de tratar debido a que las bacterias multirresistentes -que son resistentes a los antibióticos y se desarrollan en el pollo- se están transmitiendo a los seres humanos en forma de *E. coli*. Amee Manges, epidemióloga en la Universidad McGill en Montreal, afirmó lo siguiente: “Estamos encontrando la misma *E. coli*, o una relacionada, en las infecciones de los seres humanos y en carne que proviene de tiendas al por menor, específicamente carne de pollo”. Si los investigadores del área de la medicina están en lo cierto, ésta es nueva evidencia convincente de una relación directa entre la enfermedad de los seres humanos, invasiva y difícil de curar, y los pollos a los que se proporcionan antibióticos, que las personas adquieren en los supermercados.



“Al haber miles de animales todos juntos en lugares cerrados, las enfermedades se propagan rápidamente. Para evitar algunos de estos brotes, y para ayudar a un crecimiento más rápido, las granjas industriales tratan a los animales con antibióticos en forma rutinaria, lo que acelera el desarrollo de bacterias resistentes a los medicamentos”.
(Weiss)

¿Tomas leche? No la necesitas

“Hace unos tres meses decidí dejar de consumir productos lácteos a modo de prueba. Veinticuatro horas más tarde ya no tenía acidez. ¿Osteoporosis? No necesitas tomar leche, y tampoco grandes cantidades de calcio, para conservar la integridad de los huesos. De hecho, la tasa de fracturas óseas es más alta en países donde se bebe leche, y resulta ser que las claves para tener huesos fuertes son el ejercicio y la vitamina D de por vida, que usted puede obtener gracias a la luz del sol. La mayoría de los seres humanos, durante la mayor parte de la historia del hombre, nunca ha probado leche fresca de cualquier otra fuente que no haya sido su madre”. – Mark Bittman *The New York Times*, 2012

Salud y bienestar personales

Las buenas noticias acerca de una alimentación vegana saludable

“Estoy en plena transición hacia convertirme en vegana por cuestiones de salud. Tengo un alto factor de riesgo de enfermedad cardíaca en mi familia, y los estudios demuestran que eliminar las proteínas de origen animal en verdad disminuye el riesgo”. – Maryland resident Susan Ryan, ciudadana de Maryland, en Delmarvanow.com

Diabetes Care, una publicación de la Asociación Norteamericana de la Diabetes, informa que una alimentación vegana saludable puede revertir los síntomas de la diabetes. Los participantes de un estudio reciente “bajaron más su colesterol y tuvieron mejor función renal” (Fox).

Jennifer K. Reilly, R.D., nutricionista senior en The Cancer Project (Proyecto Cáncer) en Washington, DC, afirma que “hay un compendio de investigaciones que crece rápidamente que respalda que una alimentación basada en plantas y baja en grasas es una de las claves para prevenir el cáncer”. Los alimentos veganos saludables “pueden ayudar a prevenir el cáncer y la reaparición de tumores”.

Robin Robertson, famosa chef y autora de libros de cocina, en su libro de cocina *Vegan Planet* afirma: “Al eliminar los huevos y los lácteos, puedes tener una alimentación libre de colesterol y más baja en grasas saturadas, a la vez que reduces el consumo de antibióticos,

hormonas y otros aditivos fabricados por el hombre que se encuentran en muchos de estos alimentos”.



Russell Simmons

El rabino Stephen Fuchs, de la Congregación Beth Israel en West Hartford, Connecticut, manifestó a un periodista: “Descubrí que llevar un estilo de vida vegano tenía un beneficio real respecto de la salud. He tenido menos dolores de cabeza y he bajado de peso, sintiéndome mejor en general. Y me he sentido más a tono desde el aspecto espiritual” (Dresner).

Russell Simmons, zar del hip hop, contó a CNN por qué sigue una alimentación vegana: “Para causar menos daño a la naturaleza y a los animales. Y, además, me siento mejor. Durante estos 15 años mis amigos dicen que me veo mejor y tengo más claridad. Creo que todos nosotros deseamos tener mayor claridad, vernos más jóvenes, sentirnos mejor y contribuir más a hacer el bien en el planeta”.



Dick Gregory

Dick Gregory, ícono de la lucha por los derechos civiles y comediante, explicó lo siguiente hace años: “Debido a que soy activista por los derechos civiles,

también soy activista en pos de los derechos de los animales. Los animales y los seres humanos sufren y mueren de manera similar. La violencia provoca el mismo dolor, el mismo derramamiento de sangre, el mismo hedor a muerte, y quitar la vida es igual de arrogante, cruel y vicioso. No deberíamos ser parte de eso”.

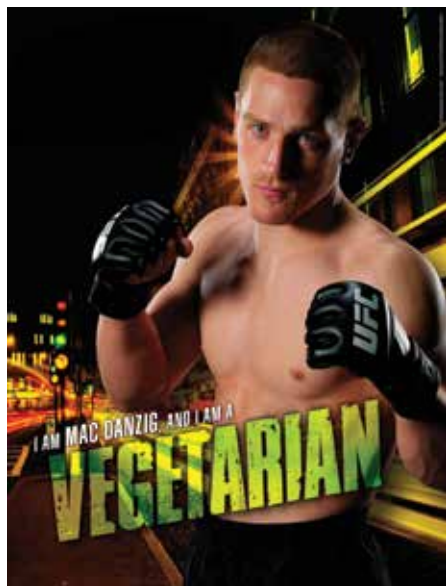
“Tu camino hacia el veganismo comenzó cuando dejaste de tomar leche en 1999. ¿Fue debido a una alergia, verdad?”

“Siempre tenía infecciones en el oído interno y nunca supe cuál era el problema. . . . Investigué un poco y descubrí que las alergias producidas por la leche pueden provocar estos problemas, entonces dejé de tomar productos lácteos y no he vuelto a tener estas infecciones”.

“¿Qué te hizo tomar la decisión de dejar de comer carne?”

“Cuando tenía 16 años, dejé de consumir carne de res y de cerdo. Llegué al punto en que quería minimizar la ingesta de productos de origen animal. Sabía acerca de la cría intensiva y las teorías de que la carne no era segura, pero continué creyendo en la teoría de que, si hacías algún deporte, necesitabas consumir proteína (de origen animal). Por este motivo continué comiendo pollo y pescado. Pero, entonces,

en 2004, llegué al punto en que ya no pude continuar comiendo pollo. Por algún motivo comenzó a darme asco. Estaba a casi un mes de una pelea y decidí que era hora de dejar la carne por completo. Estaba trabajando con un entrenador que era vegano y me ayudó a hacer el cambio. Gané esa pelea y a continuación gane las siguientes 12 peleas. No comer carne realmente me ayudó a bajar de peso para esa pelea”. – Mac Danzig, luchador de artes marciales mixtas, *Men's Fitness*, entrevista de junio de 2008.



Quando Danzig finalmente optó por una alimentación totalmente vegana hace cuatro años, lo hizo por razones éticas, principalmente su amor por los animales y su preocupación por el medioambiente. Siempre había querido ser vegetariano.
– ESPN.com, 16-17 de junio de 2008.

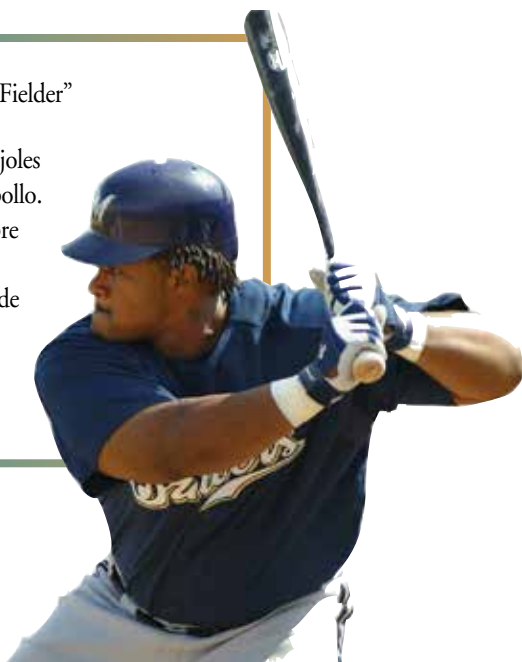


“Los alimentos veganos son alimento para el alma en su forma más verdadera. Los alimentos para el alma tienen por objeto alimentar el alma. Y, para mí, tu alma es tu intención. Si tu intención es pura, tú también lo eres”. – Erykah Badu, música, Revista *VegNews Magazine*, entrevista, julio - agosto 2008.



“La carne está fuera del plato de Fielder”

Sí, come muchas hamburguesas de frijoles negros. No, no come bastoncitos de pollo. . . . Sí, tiene toda la energía que siempre ha tenido, quizás más. *The New York Times*, nota a Prince Fielder, jugador de primera base de Milwaukee Brewers, 27 de abril de 2008.



Consejos rápidos

Fuente: *Physicians Committee for Responsible Medicine*
(Comité de Médicos por una Medicina Responsable), Washington, DC. PCRM.org

Proteínas

Todas las plantas tienen proteínas. Una alimentación variada que incluya frijoles, lentejas, frutos secos, granos, garbanzos, frutas y vegetales cuenta con todos los aminoácidos esenciales (proteínas) que las personas necesitan para mantenerse saludables y activas. La alimentación de los estadounidenses promedio que incluye carne, productos lácteos y huevos tiene demasiadas proteínas. El exceso de proteínas genera enfermedad renal, cálculos renales, osteoporosis y obesidad. La proteína en exceso se convierte en grasa y hace que las personas pierdan calcio a través de la orina, lo que incrementa el riesgo de osteoporosis.

Calcio

El calcio es un mineral del suelo que se obtiene de las plantas. Las verduras verdes de hoja, los granos, los frutos secos, las legumbres y las frutas contienen calcio. El jugo de naranja fortificado con calcio proporciona todo el calcio necesario, además de vitamina C. Por el contrario, la leche de vaca es alta en colesterol y en proteínas alergénicas, y puede contener pus de la ubre infectada de la vaca. La leche de vaca está relacionada con la diabetes que se inicia en la juventud, y evita que muchos niños



¡Las salchichas Tofurky son veganas y contienen 27 gramos de proteína! Para ver recetas geniales con Tofurky, visite www.tofurky.com. Puede encontrar dos recetas deliciosas más adelante en este cuadernillo.

en edad escolar tengan un buen rendimiento debido a la hinchazón y los calambres causados por proteínas de la leche que son indigestas. La leche de vaca es una de las principales causas de infecciones respiratorias en los niños, incluido el dolor de oídos. La mayor parte de la población mundial no puede digerir la leche de vaca. Los estadounidenses, a pesar del gran consumo de leche y queso, tienen una de las tasas más altas de osteoporosis del mundo.



En lugar de leche de vaca, busque las diferentes marcas y los distintos sabores de leche de soja, leche de arroz y leche de almendras, que actualmente se pueden encontrar en casi todos los supermercados. Uno de los productos más vendidos es la crema para café *Silk and Silk*.

Huevos

Alrededor del 70% de las calorías de los huevos proviene de la grasa, gran parte de ella grasa saturada. Los huevos tienen mucho colesterol, alrededor de 213 miligramos por huevo. Los huevos son una de las principales causas de intoxicación por alimentos con Salmonella. Entonces, las prácticas en materia de cría de animales se han vuelto tan extremas que las bacterias de Salmonella enteritidis ya han migrado

de los intestinos de la gallina, su hábitat natural, a los ovarios de las gallinas, donde se forman los huevos. Los compradores también deberían saber que el reemplazo de huevos enteros por claras de huevo en verdad duplica la cantidad de huevos que se utilizan, lo que incrementa la cantidad de gallinas en cautiverio.



En lugar de huevos, agregue un poco más de aceite vegetal o puré de frutas. El tofu se puede usar revuelto al igual que los huevos en una sartén aceitada, y se lo puede utilizar en muchas recetas como reemplazo de los huevos. Asimismo, usted puede buscar un sustituto de los huevos, como por ejemplo Sustituto de los Huevos ENER-G (*ENER-G Egg Replacer*), que viene en forma de polvo en una caja fácil de guardar. Para obtener una textura similar a la de claras de huevo esponjosas, mezcle 1 cucharada de semillas de lino con 1 taza de agua en la licuadora, por cada huevo que necesite, hasta que la mezcla esté espesa y tenga la consistencia de una clara de huevo batida.



Colesterol

SOLAMENTE existe en los animales y en los productos de origen animal.

Vitamina B12

Esta vitamina se encuentra en alimentos vegetarianos tradicionales de Asia, como miso y tempeh. Si bien la carencia de vitamina B12 es poco frecuente, una alimentación vegana debería incluir esta vitamina. Muchos cereales comerciales y productos de soja están fortificados con vitamina B12. Por ejemplo, el producto “*Perfectly Protein*



Vanilla Chai Tea with Soy Protein” de Bolthouse Farm, que se vende en supermercados, es una bebida deliciosa, refrescante y nutritiva que está fortificada con vitamina B12. Además, en cualquier tienda donde se venden productos para la salud se pueden encontrar suplementos de vitamina B12 en tabletas.

Glosario rápido

Vegano: Las personas que escogen comer alimentos libres de productos de origen animal son veganos. Los alimentos veganos no contienen productos de origen animal, incluyendo: aves, carnes rojas, lácteos, huevos y pescado.



Levadura nutricional: Ya sea en escamas doradas o en polvo, este sabroso producto otorga un delicioso sabor y una textura similares al queso a salsas, guisos y aderezos para ensaladas. Espolvoree sobre la pasta y sobre la sopa como si fuera queso parmesano, úsela para empanar, mézclela con símil manteca vegana o aceite vegetal y úsela en el puré de papas, y agréguela a las frituras. La levadura nutricional no leuda y no causa infecciones por levaduras.



Seitán: Alimento altamente proteico a base de gluten integral, que tiene una textura similar a la carne. El seitán se vende en muchas tiendas de alimentos en forma lista para hornear y lista para comer, y es la “carne” asada, cocida y caliente

de muchos platos principales vegetarianos. Al igual que los hongos shiitake fritos y los hongos portobello asados, el seitán hace que dejar de comer carne sea mucho más sencillo de lo que usted cree.

Tempeh: Alimento altamente proteico similar a la carne con un sabor parecido al de las nueces, hecho a base de soja. Es delicioso en cubos o cortado en fetas delgadas y frito.



Tofu: Este versátil producto de soja, usado como reemplazo de la carne, se puede empanar, marinar, freír y cocinar de distintas formas. Además de ser una buena fuente de proteína y calcio, el tofu (también denominado queso de soja) absorbe el sabor de las salsas y las especias. Se puede encontrar en casi todos los supermercados en paquetes de 1 libra, y puede ser extra firme, para una textura similar a la carne, firme o suave, para realizar “huevos” revueltos veganos, y extra suave para budines, mouse, y rellenos para calabaza y tarta de crema.



Ejemplos de recetas

Enchiladas



Fotografía cortesía de Food Empowerment Project

Rinde para 6 enchiladas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

INGREDIENTES:

- 1 lata de salsa de enchiladas (15 oz)
- 1 lata de frijoles fritos vegetarianos (15 onzas)
- 1 cebolla cortada en cuadrados pequeños
- 1 pimiento rojo cortado en cuadrados pequeños
- 6 a 10 hongos cortados en láminas
- 1 paquete de queso cheddar vegano Vegan Rella u otra alternativa vegana, gratinado (OPCIONAL)
- 6 tortillas de harina
- 1 lata pequeña de aceitunas picadas (6 onzas)

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Aceite una fuente para horno (una fuente Pyrex de 8 x 11 o de un tamaño similar).
3. Saltee las cebollas y los pimientos en aceite vegetal durante aproximadamente 5 minutos o hasta que las cebollas estén blandas.
4. Agregue los hongos y saltee durante aproximadamente 2 a 3 minutos más.
5. Caliente los frijoles fritos a fuego medio.
6. Coloque las tortillas de harina en un plato y coloque encima los frijoles, una cucharada de salsa de enchilada, una cucharada de mezcla de vegetales, un manojo de queso vegano gratinado y una porción de aceitunas.
7. Enrolle la tortilla y colóquela en una fuente para horno. Continúe el proceso con las otras 5 tortillas.
8. Una vez colocadas las 6 tortillas en la fuente para horno, cubra las enchiladas con el resto de la salsa de enchiladas.
9. Coloque cualquier ingrediente que le haya sobrado sobre las enchiladas (frijoles, mezcla de vegetales, queso vegano, aceitunas).
10. Cocine en el horno durante entre 20 y 25 minutos.

Receta cortesía de *Food Empowerment Project*:
www.veganmexicanfood.com

Pastel de tamales

Porciones: 4

Tiempo de preparación: Alrededor de 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 1 paquete de sustituto vegano de "carne" molida (12 onzas)

- 1 lata de chiles verdes cortados en cubos pequeños (7 onzas), sin escurrir
- 1 lata de maíz (15 onzas), casi escurrida
- 1 lata de tomates cortados finamente (16 onzas), sin escurrir
- 1 taza de nata agria vegana



Fotografía cortesía de Food Empowerment Project

- 1 taza de harina de maíz
- 4 1/2 onzas de aceitunas cortadas finamente
- 1 cucharada sopera de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de comino

1 1/2 taza de queso tipo cheddar vegano

INSTRUCCIONES:

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto el queso vegano, en un molde grande y alise la parte superior.
2. Rocíe con el queso vegano. Ponga a hervir a fuego entre medio y bajo, con el molde tapado, durante 20 minutos.

Receta cortesía de *Food Empowerment Project*:
www.veganmexicanfood.com

Los mejores macarrones con queso veganos



Fotografía de: Michelle McCluggage

- Rinde 6 porciones
- Precaliente el horno a 350 grados
- 1 1/2 taza de leche de soja natural
- 1 taza de agua
- 1/3 taza de salsa tamari o salsa de soja
- 1 1/2 taza de levadura nutricional
- 1 cucharada sopera de páprika

- 1 cucharada sopera de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 3 onzas de tofu firme
- 1 taza de aceite de canola
- 1 1/2 libras de macarrones
- 2 cucharaditas de mostaza (opcional)

Ponga agua a hervir en una olla grande para cocinar los macarrones.

Coloque todos los ingredientes en una licuadora para preparar la salsa similar a salsa de queso. Una vez que los macarrones están cocidos, escúrralos y colóquelos en una bandeja de horno y vierta la salsa encima de los macarrones. Cocine hasta que la parte de arriba de la pasta esté apenas dorada y crujiente, alrededor de 15 minutos.

Receta No. 180878 de recipezaar.com.

"Pollo" frito



Fotografía de: Michelle McCluggage

- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de harina no blanqueada
- 4 cucharadas soperas de levadura nutricional (opcional)
- 3 cucharadas soperas de mostaza amarilla
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas soperas de polvo de hornear

Estofado "de pollo" sin pollo

- Rinde 6 porciones
- Precaliente el horno a 375 grados

Este estofado es delicioso solo, o bien se puede usar como relleno de un delicioso pastel.

- 1 libra de tofu firme o extra firme
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de apio cortado
- 4 zanahorias, cortadas
- 5 papas medianas, en cubos
- 4 tazas de agua
- 5 cucharadas soperas de copos de levadura nutricional
- 1/2 taza de harina
- 5 cucharadas soperas de salsa de soja

1 libra de falso pollo (pruebe Worthington Foods Chic-Ketts o carne integral White Wave)

3 1/2 tazas de aceite vegetal

Mezcle la sal, la cebolla en polvo, la pimienta, el ajo en polvo, la harina y la levadura nutricional en un tazón hondo. En otro tazón, diluya la mostaza con 1/2 taza de agua. Agregue 1/3 taza de la mezcla de harina a la mezcla de mostaza y remueva. Agregue el polvo de hornear a la mezcla de harina seca y mezcle.

Sumerja trozos de falso pollo en la mezcla de mostaza y luego pase cada trozo por la mezcla de harina y recubra con la cantidad deseada de "corteza". Fría los trozos de falso pollo en aceite caliente a fuego entre medio y alto en una sartén grande o una freidora profunda hasta que estén dorados y crujientes, dándolos vuelta cuando sea necesario.

Receta extraída de *Vegan Starter Kit-Recipes, Tips, Info* de *Mercy For Animals & In Defense of Animals*. Obténgalo gratis en www.mercyforanimals.org/VSK.pdf

- 1 cucharada soperas de vinagre
 - 1/4 cucharadita de tomillo
 - 1/4 cucharadita de salvia
 - 1/2 cucharadita de ajo en polvo
 - 1/4 cucharadita de pimienta negra
 - 2 cucharadas soperas de margarina no láctea, como por ejemplo Earth Balance
- Coloque el tofu cortado en cubos y los vegetales en una cacerola que pueda ir al horno. Agregue todos los otros ingredientes y mezcle. Cubra y cocine hasta que los vegetales estén blandos y la salsa se espese, alrededor de 1 hora.



Receta extraída de *Instead of Chicken, Instead of Turkey*. United Poultry Concerns (\$14.95). www.upc-online.org.

Delicioso omelette de tomate



Fotografía de: Liqin Cao

En un tazón, mezcle lo siguiente:

- 3/4 taza de besan (harina de garbanzos)
- 1/4 taza de harina de arroz
- 2 cucharadas soperas de rava/sooji (crema de trigo)
- 1 cucharadita de coriandro-comino en polvo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de chile en polvo

- 2 tomates frescos cortados finamente (deseche las semillas)
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de cilantro picado
- Sal al gusto

Mezcle con agua tibia para que la mezcla tenga consistencia como para poder verterla.

Caliente una sartén antiadherente o una plancha de hierro fundido bien curada y utilice unas gotas de aceite para hacer panqueques delgados. Si le gustan crujientes, cocínelos un

poco más a fuego bajo. Cómalos mientras estén calientes.

Si le gusta la comida picante agregue uno o dos jalapeños o chiles verdes frescos picados a la mezcla, para obtener un plato más fuerte.

Receta extraída de www.upc-online.org/recipes/.

Fajitas de tofu

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra de tofu extra firme
- 1/2 taza de salsa tamari o salsa de soja
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharada sopera de jarabe de arce
- 2 cucharadas soperas de levadura nutricional (opcional)
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena (opcional, o agregue más si le gusta picante)
- 1 ó 2 cucharadas soperas de aceite (según la cantidad de vegetales)
- Vegetales favoritos cortados finamente

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350°.
2. Corte el tofu finamente y coloque las tiras de tofu en una fuente para horno.
3. Mezcle la salsa tamari (o la salsa de soja), el agua, el jarabe de arce, la levadura (opcional), la pimienta de cayena y el aceite.
4. Coloque la mezcla sobre el tofu.
5. Cocine a 350° durante alrededor de 30 minutos, dando vuelta la preparación 2 veces.
6. Caliente aceite en una sartén y saltee los vegetales durante 5 minutos.
7. Agregue el tofu y frite hasta que quede bien caliente.
8. Coloque el relleno de las fajitas dentro de una tortilla tibia.
9. ¡Adorne a gusto!

Receta cortesía de Food Empowerment Project:
www.veganmexicanfood.com

Tofurky asado con cebollas caramelizadas y salsa de guindas



- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada muy delgada
- 1 taza de guindas secas
- 2 cucharadas soperas de azúcar morena
- 2 cucharadas soperas de mostaza de dijon
- 2 cucharadas soperas de vinagre balsámico
- 4 cucharadas soperas de sidra de manzana
- 1 Tofurky asado

Precaliente el horno a 350 grados.

Caliente el aceite de oliva en una sartén grande, a fuego medio. Agregue las cebollas, las guindas, el azúcar morena y el vinagre y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén blandas. Añada la mostaza y la sidra de manzana y hierva durante dos minutos más. Coloque el Tofurky en una hoja de papel de aluminio de

alto rendimiento y esparza la mezcla de cebolla. Envuelva el Tofurky muy bien en el papel de aluminio. Coloque en la fuente para horno en la bandeja central del horno. Cocine durante 45 minutos. Retire el papel de aluminio durante los últimos 10 minutos de la cocción. Corte el Tofurky en rodajas y sírvalo rociado con el jugo de cocción. *También se puede servir el Tofurky con la salsa Giblet y de hongos.

Galletas de boda mexicanas

INGREDIENTES:

- 1 taza de trozos o mitades de nueces pacanas
- 1 taza de margarina blanda
- 1 1/2 taza de azúcar en polvo, dividida
- 2 tazas de harina, divididas
- 2 cucharadas soperas de vainilla
- 1/8 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES:

- 1. Coloque las nueces pacanas en la procesadora.
- 2. Procéselas utilizando el pulsador de encendido/apagado hasta que las nueces pacanas estén molidas pero no se hagan una especie de pasta.

- 3. Bata con batidor eléctrico la margarina con 1/2 taza de azúcar en polvo en un recipiente grande, hasta que la mezcla quede liviana y esponjosa.
- 4. Agregue gradualmente 1 taza de harina, la vainilla y la sal.
- 5. Bata a velocidad baja hasta que todo se mezcle bien.
- 6. Añada la taza de harina restante y las nueces pacanas molidas y mézclelo.
- 7. Forme una bola con la masa, envuélvala en un plástico. Colóquela en el refrigerador aproximadamente 1 hora o hasta que quede firme.



Fotografía cortesía de Food Empowerment Project

8. Precaliente el horno a 350 grados.
9. Tome trozos de masa con una cuchara sopera y forme bolitas de 1 pulgada.
10. Coloque las bolitas en una fuente para horno sin engrasar, separadas 1 pulgada unas de otras.

11. Cocine durante alrededor de 11 minutos o hasta que estén apenas doradas. No las cocine de más.
12. Deje reposar las galletas en la fuente para horno durante 2 minutos y luego espolvoréelas con la taza restante de azúcar en polvo y hágalas girar sobre el azúcar hasta que queden cubiertas.
13. ¡Déjelas enfriar y luego disfrútelas!

Receta cortesía de Food Empowerment Project:
www.veganmexicanfood.com

Barras de chocolate y mantequilla de maní



Fotografía de: Gary Loewenthal

Rinde entre 12 y 18 cuadrados

Disfrute de estas barras sin cocción que tanto niños como adultos comerán con gusto.

- 2 tazas de cereal de arroz crujiente, machacado
- 1 1/2 tazas de mantequilla de maní
- 2 tazas de azúcar en polvo
- 1/2 taza, más 2 cucharadas soperas, de manteca no láctea como por ejemplo *Earth Balance*, derretida, dividida

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de chips de chocolate semidulces no lácteos

Aceite generosamente una bandeja para horno de 9 x 13 pulgadas. En un tazón grande, combine el cereal de arroz crujiente machacado, la mantequilla de maní, el azúcar en polvo, 1/2 taza de manteca no láctea y esencia de vainilla. Presione la mezcla en la fuente para horno preparada.

En una sartén pequeña (o una cacerola para baño María), derrita los chips de chocolate y las 2 cucharadas soperas de manteca, revolviendo constantemente. Retire del fuego. Vuelque la mezcla de chocolate sobre la mezcla de mantequilla de maní. Deje reposar entre 1 y 2 horas hasta que se asiente.

Receta extraída de *The Joy of Vegan Baking* de Colleen Patrick-Goudreau.
www.compassionatecooks.com

Recetas veganas, libros de cocina e información sobre veganismo

Internet

Hay miles de recetas veganas en Internet. Usted no necesita una dirección web. Simplemente escriba el tipo de receta que busca, por ejemplo "recetas veganas mexicanas" o "postres veganos". ¡Bingo! Aparecerá una lista. ¡Haga clic en la receta que le interese, imprímala y pruébela!

Además, haga clic en los siguientes sitios web de recetas: www.tryveg.com, www.goveg.com, www.meatout.org/recipes.htm, www.vrg.org, www.tofurky.com/recipes.htm, www.veganmexicanfood.com.

Libros de cocina

Instead of Chicken, Instead of Turkey: A Poultryless "Poultry" Potpourri
(En vez de pollo, en vez de pavo: un popurrí de alternativas sin ave a recetas tradicionales que llevan ave) escrito por Karen Davis. Más de 100 recetas deliciosas con alternativas caseras, étnicas y exóticas a recetas tradicionales con aves y huevos. Obténgalo en United Poultry Concerns. www.upc-online.org/merchandise/book.html. \$14.95. *Replacing Eggs* \$1.50.

The Joy of Baking (El placer de hornear), escrito por Colleen Patrick-Goudreau. www.compassionatecooks.com.

Viva vegan! 200 authentic and fabulous recipes for Latin food lovers
(Viva vegan! 200 recetas auténticas y fabulosas para amantes de la comida latina) escrito por Terry Hope Romero. www.veganlatina.com

Quick and Easy Low-Cal Vegan Comfort Food: 150 Down-Home Recipes Packed with Flavor, Not Calories
(Comida reconfortante vegana rápida y fácil con pocas calorías: 150 recetas caseras llenas de sabor, pero con pocas calorías), escrito por Alicia C. Simpson. The Experiment www.theexperimentpublishing.com/

Quick-Fix Vegan: Healthy, Homestyle Meals in 30 Minutes or Less
(Preparación rápida vegana: comidas caseras saludables para cocinar en 30 minutos o menos), escrito por Robin Robertson. Andrews McMeel Publishing, www.robinrobertson.com.

Vegan Lunch Box Around the World: 125 Easy, International Lunches Kids and Grown-Ups Will Love!
(Comidas veganas internacionales: ¡125 almuerzos internacionales fáciles de preparar, que tanto niños como adultos adorarán!), escrito por Jennifer McCann. <http://veganlunchbox.blogspot.com/>

Revista

VegNews Magazine. Ganadora del codiciado premio *Maggie Award for Best Lifestyle Publication*, VegNews presenta entrevistas a celebridades, recetas fabulosas, consejos de salud y guías de compras. Para suscribirse: 415-665-News (6397). www.VegNews.com.

HappyCow Compassionate Eating Guide

(Guía de alimentación compasiva de HappyCow)

La Guía de Alimentación Compasiva de Restaurantes y Tiendas de Alimentos Saludables de HappyCow es una guía mundial gratuita creada para ayudar a que los viajeros y las personas de todo el mundo encuentren opciones gastronómicas vegetarianas y saludables. Visite www.HappyCow.net.

Referencias

INFORME de ABC News: “*Superbug Dangers in Chicken Linked to 8 Million At-Risk Women*” (Los peligros de las bacterias multirresistentes en el pollo se relacionan con 8 millones de mujeres en riesgo), 11 de julio de 2012. <http://abcnews.go.com/blogs/health/2012/07/11/superbug-dangers-in-chickenlinked-to-8-million-at-risk-women/>.

Entrevista a Erykah Badu en VegNews, julio-agosto de 2008, páginas 29-31.

Mark Bittman, “*Got Milk? You Don’t Need It*” (¿Tomas leche? No la necesitas), The New York Times, 7 de julio de 2012.

Mark Bittman, “*Rethinking the Meat-Guzzler*” (Reconsideración respecto de quienes comen mucha carne), The New York Times, 27 de enero de 2008.

Entrevista a Virgil Butler y Laura Alexander en “*Slaughterhouse Worker Turned Activist*” (Trabajadores del matadero convertidos en activistas), Poultry Press, otoño de 2004. Versión impresa y versión digital en www.upc-online.org/fall04/virgil.htm.

Buzby & Roberts, FoodReview, Servicio de Investigación Económica - Departamento de Agricultura de los EE.UU., mayo-agosto de 1995.

Jane Byrne, “*FDA Unlikely to Trace ‘Smoking Gun’ in Salmonella Outbreak*” (Es poco probable que la FDA realice un seguimiento de las ‘pruebas irrefutables’ en el brote de salmonella), Foodproductiondaily.com, 9 de julio de 2008.

Entrevista a Mac Danzig y otras estrellas del deporte: Prince Fielder, Tony Gonzalez, Pat Neshek, Scott Jurek, en “*Who Says You Have to Eat Meat to Be a Successful Athlete?*” (¿Quién dijo que debes comer carne para ser un atleta famoso?), realizada por Jonah Keri, ESPN.com, 16 y 17 de junio de 2008.

Cita de Mac Danzig en “*Fittest Guys in America*” (Los hombres más atléticos de EE.UU.), Men’s Fitness, junio de 2008.

Karen Davis, *Prisoned Chickens, Poisoned Eggs: An Inside Look at the Modern Poultry Industry* (Pollos prisioneros, huevos envenenados: una mirada de la industria moderna de la cría de aves desde adentro), Book Publishing Company, 1996; Nueva edición revisada, 2008. Versión impresa y versión digital en www.upc-online.org/Prison%20Chickens%20Poisoned%20Eggs.pdf.

Jason Dowling, “*Fears Over Egg Fakes*” (Temores acerca de las mentiras sobre los huevos), The Age, 30 de julio de 2006.

Entrevista a Prince Fielder en “*Meat Is Out at Fielder’s Plate*” (La carne está fuera del plato de Fielder), realizada por Alan Schwarz, The New York Times, 27 de abril de 2008.

Martha Filipic, “*Researcher: Common Foods May Be Potent Source of Dangerous Antibiotic Resistance*” (Investigador: alimentos comunes pueden ser una potente fuente de resistencia peligrosa a los antibióticos), extensión de la Universidad Estatal de Ohio, 5 de junio de 2007.

Maggie Fox. Corresponsal en temas de salud y ciencia, “*Vegan Diet Reverses Diabetes Symptoms, Studies Find*” (Estudios descubren que una alimentación vegana revierte los síntomas de la diabetes), Reuters, 27 de julio de 2006.

Cita del rabino Stephen Fuchs, de la Congregación Beth Israel en West Hartford, Connecticut, en “*Kosher Vegetarians*” (Vegetarianos Kosher), artículo redactado por Stacey Dresner en *The Jewish Ledger*, 10 de noviembre de 2005.

Bill Gates, “*The Future of Food*” (El futuro de los alimentos), 21 de marzo de 2013. <http://mashable.com/2013/03/21/bill-gates-future-of-food/>.

Michael Greger, MD, *"Bird Flu: A Virus of Our Own Hatching"* (Gripe aviar: un virus de nuestro propio cascarón), Lantern Books, 2006. Versión impresa y versión digital en www.birdflubook.com.

Cita de Dick Gregory, realizada por Bruce Friedrich en *Striking at the Roots* (Atacando las raíces), de Mark Hawthorne, O Books, 2008, página 10.

Brad Knickerbocker, *"Humans' Beef with Livestock: A Warmer Planet"*, (Carne de res para los seres humanos: un planeta más cálido), The Christian Science Monitor, 20 de febrero de 2007.

Entrevista a Robert Martin, director ejecutivo de *Pew Commission on Industrial Farm Animal Production* (Comisión Pew sobre Producción de Animales en Granjas Industriales), en E Magazine, por Brita Belli, julio-agosto de 2008. www.emagazine.com/view/?4265.

Rick Nichols, *"Learning to Eat, and Like, His Veggies"* (Aprender a comer y a disfrutar sus vegetales), The Philadelphia Inquirer, 20 de enero de 2008.

Jennifer K. Reilly, R.D., nutricionista senior de *The Cancer Project* (Proyecto Cáncer), Washington, D.C., *"Avoid Cancer with Nutrition"* (Evita el cáncer con la nutrición), *The Jersey Journal*, 29 de agosto de 2007.

Mención de una cita de Susan Ryan en *"Animal-rights activist celebrates change to vegan lifestyle"* (Activista en pos de los derechos de los animales celebra el cambio hacia un estilo de vida vegano), por Molly MacMillan, delmarvanow.com, 15 de mayo de 2008.

Entrevista a Russell Simmons en *"American Morning"* (Mañana estadounidense) de CNN, 10 de junio de 2008.

Peter Singer y Jim Mason, *The Way We Eat* (La forma en que comemos), Rodale, 2006.

Steinfeld y otros, *"Livestock's Long Shadow"* (La larga sombra del ganado), informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 17 de noviembre de 2007.

United Poultry Concerns, *"Avian Influenza (Bird Flu) – What You Need to Know"* (Gripe aviar – Lo que usted necesita saber). Versión impresa y versión digital en www.upc-online.org/poultry_diseases/birdflu.pdf.

United Poultry Concerns, *"Free-Range' Poultry and Eggs: Not All They're Cracked Up To Be"* (Aves y huevos 'de granja': no son tan buenos como parecen). Versión impresa y versión digital en www.upc-online.org/freerange.html.

United Poultry Concerns, *"Live Markets & Auctions"* (Mercados y subastas de aves vivas), www.upc-online.org/livemarkets.

John Webster, *A Cool Eye Towards Eden* (Una mirada muy buena hacia el edén), Blackwell Science, 1994.

Rick Weiss, *"Report Targets Costs of Factory Farming"* (Informe hace hincapié en los costos de la cría intensiva), The Washington Post, 30 de abril de 2008.

Videos

Jewish Vegetarians of North America, A Sacred Duty: Applying Jewish values to help heal the world (Los judíos vegetarianos de América del Norte, una tarea sagrada: aplicar los valores del judaísmo para ayudar a sanar al mundo). Este documental de 59 minutos de duración muestra de qué manera una alimentación basada en las plantas puede reducir la degradación ambiental y mejorar la salud y el bienestar de los seres humanos. Trata acerca de cuestiones morales y éticas fundamentales relacionadas con nuestra alimentación, incluyendo la forma en que se cría y maltrata a los animales en los lugares donde se realiza cría intensiva. www.jewishveg.com. Se puede obtener el DVD en forma gratuita o se puede ver el video en Internet, en www.asacredduty.com.

United Poultry Concerns, *Inside a Live Poultry Market* (Dentro de un mercado de aves vivas), DVD/VHS. Este video de 11 minutos de duración muestra las condiciones en el mercado de aves vivas Ely en el Bronx, ciudad de Nueva York. www.upc-online.org/merchandise/video.html. \$10.



Fotografía de: United Poultry Concerns

United Poultry Concerns es una organización sin fines de lucro dedicada al trato compasivo y respetuoso de los pollos, los pavos, los patos y otras aves domésticas. Creemos que el trato que se da a estas aves en las áreas de producción de alimentos, ciencia, educación, entretenimiento y situaciones de compañía de los seres humanos tiene un efecto muy importante respecto del bienestar de los seres humanos, los animales y el medioambiente. Queremos concientizar al público acerca de las maneras en que se utilizan las aves, y promover los beneficios de una alimentación y un estilo de vida veganos. Proporcionamos información a través de nuestra revista trimestral *Poultry Press*, nuestro sitio web en www.upc-online.org, y nuestro santuario en Machipongo, Virginia, en la costa este. Le invitamos a unirse a nosotros y respaldar nuestro trabajo. Para obtener más información, por favor contacte con:

United Poultry Concerns

PO Box 150

Machipongo, VA 23405 EE.UU.

Teléfono: (757) 678-7875

Correo electrónico: Info@upc-online.org

Sitio web: www.upc-online.org

¡Muchas gracias!

United Poultry Concerns es una organización sin fines de lucro de conformidad con 501(c)(3).
Identificación federal: 52-1705678



United Poultry Concerns, Inc.
PO Box 150
Machipongo, Virginia 23405

(757) 678-7875
info@upc-online.org
www.upc-online.org