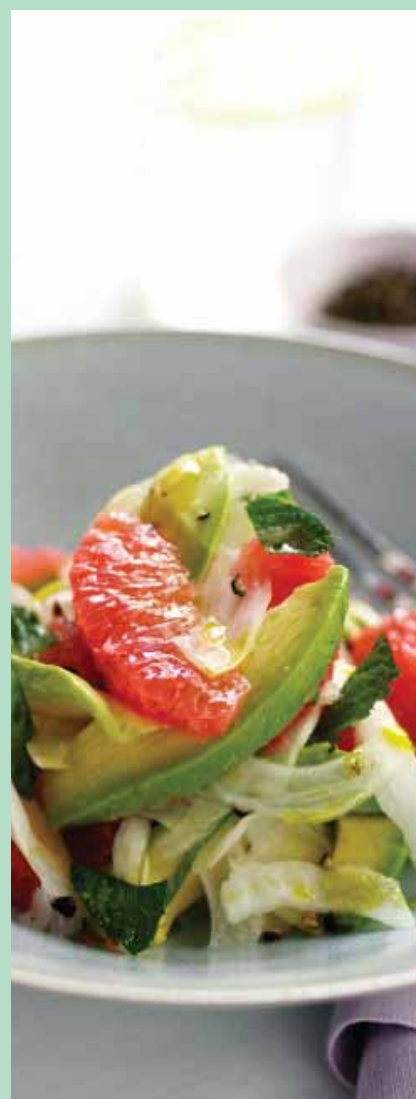
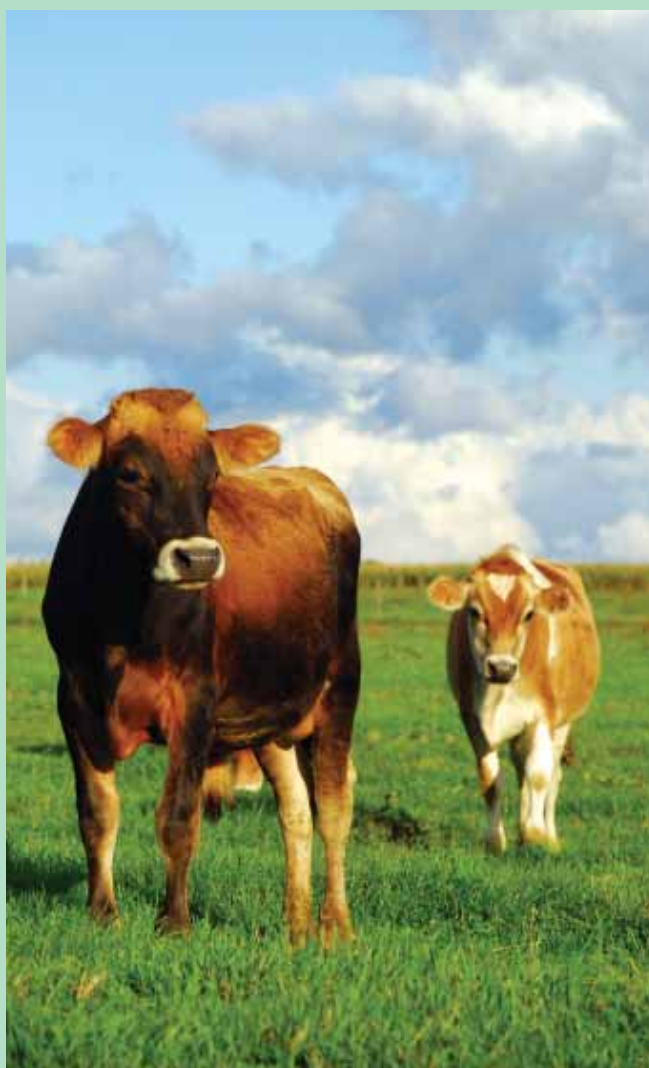


nutrición

consejos

recetas

# Guía Vegetariana



**UPA**

[www.unidosporlosanimales.org](http://www.unidosporlosanimales.org)

todo lo que necesitas  
saber para ser vegetariano y  
ayudar a los animales, a tu  
salud y al planeta.

# ¡Felicitaciones!

Al abrir esta guía, ya has tomado el primer paso hacia una de las mejores decisiones que puedes hacer por ti mismo, los animales, y el planeta.

## Conoce tu carne

- Billones de vacas, pollos, pavos, cerdos y otros animales tienen una vida miserable desde que nacen en las granjas hasta que son transportados al matadero, donde son asesinados.
- Son tratados con hormonas para lograr que produzcan más en menos tiempo.
- Son hacinados en camiones sin poder echarse para que entren más animales. Las distancias son largas y las condiciones del viaje extremas, sin agua ni comida.
- Son degollados sin estar aturdidos completamente. Muchos todavía están vivos cuando son despellejados, desangrados, descuartizados y escaldados para quitar las plumas.
- Los peces también sienten dolor y experimentan miedo. El rápido cambio de presión les causa lesiones internas, y muchos mueren sofocados o aplastados.
- Todos los animales, al igual que los perros y gatos, tienen la misma capacidad de sentir dolor y placer. Como nosotros, quieren ser libres y disfrutar del planeta sin ser torturados, explotados y asesinados para el consumo humano.
- Al ser vegetariano estás **salvando la vida** de al menos **80 animales cada año**.



## Ayuda al medio ambiente



De acuerdo a un reporte reciente de las Naciones Unidas, la industria de la carne causa más calentamiento global que todos los carros, camiones, aviones y barcos del mundo juntos.

Más de la mitad del agua consumida es usada para la crianza de animales para comida. Para producir un kilo de carne se necesita doscientas veces más agua que para un kilo de papas.

Si te importa el planeta y el medio ambiente, **hacerte vegetariano** es el paso más importante para **frenar el cambio climático** y reducir tu huella ecológica.

# ¿Cómo hacerme vegetariano?

Ahora es más fácil ser vegetariano. Ya sea que dejes la carne y los derivados de un momento a otro o poco a poco, estos consejos te ayudarán:

1. Reemplaza la carne por carne de soya y gluten. Hay también hamburguesas y salchichas vegetarianas. Son fáciles de preparar y los consigues en supermercados, tiendas naturistas, restaurantes vegetarianos o vía delivery.
2. El tofu es un buen sustituto del queso. Úsalo en cremas como huancaína u ocopa; sazónalo y hazlo frito o a la parrilla, o desmenúzalo y prepáralo como "huevo" revuelto, agregándole palillo y especias.
3. Utiliza leche de soya en vez de leche de vaca. Hay muchas marcas de leche de soya, que la ofrecen en lata, cajas, sobres.
4. Si alguna receta pide 1 ó 2 huevos, añade un poco de agua. Para ligar rellenos puedes usar miga de pan humedecida, pan molido o harina.
5. Los champiñones son ideales para reemplazar la carne.
6. Prueba más variedad de vegetales como los espárragos, alcachofas, alcaparras, brócoli, palmitos, etc. Prepáralos de diferentes formas.

## Come saludablemente

Una dieta vegetariana es perfectamente saludable para cualquier etapa de la vida de acuerdo a la Asociación Americana de Nutricionistas. Inclusive puede prevenir la obesidad, problemas cardiacos, presión alta, etc.



**PROTEINAS:** la mejor fuente son las menestras, cereales y carne o leche de soya.

**HIERRO:** menestras, arroz integral, salvado de trigo, cereales y frutos secos. Es importante acompañarlos con cítricos ricos en vitamina C para facilitar su absorción.

**CALCIO:** está presente en el brócoli, col, espinacas, frejoles, almendras y en alimentos fortificados como la leche de soya.

**VITAMINA B-12:** es importante consumirla, ya sea en alimentos fortificados o suplementos vitamínicos que la contengan.

## ¿Qué hacer si estoy fuera de casa?

- En el Perú contamos con muchísimos restaurantes vegetarianos. Conoce la guía de restaurantes y catering vegetariano preparada por UPA y la Unión Vegetariana del Perú. Solicita un ejemplar o accede a ella en internet.
- Si estás en otros restaurantes, lo más probable es que ya encuentres algunas opciones vegetarianas. Si no, intenta acomodar los platos a preparaciones sin carne. No temas preguntar al mesero o al chef, aun si no encuentras nada en la carta.
- En los chifas son infaltables el chaufa de champiñones, los platos con tofu y las verduras salteadas.
- Si te invitan a comer indica que eres vegetariano y dales ideas de platos. Es más fácil de lo que imaginan. Aprovecha también de llevar tú alguna preparación para que vean que la comida vegetariana puede ser muy rica y variada.
- Si sales de viaje puedes pedir con anticipación menús vegetarianos a las aerolíneas y compañías terrestres.



## Cebiche de tofu y champiñones\*

### Ingredientes:

- Medio paquete de tofu
- Una bandeja de champiñones cortados en láminas
- 1 Cebolla morada
- 2 tallos de apio
- 1 diente de ajo
- Jugo de 6 limones
- Tres hojas de lechuga
- Un choclo y camote mediano
- Sal, pimienta, rocoto y culantro al gusto

### Preparación:

Cocinar el choclo en agua con anís y el camote en agua. Reservar.

En una fuente echar el jugo de los limones, el ajo molido, sal, pimienta, culantro picado y el rocoto picado muy chiquito. Mezclar.

Una vez bien mezclada la "leche de tigre", agregar el tofu cortado en cubos, los champiñones en láminas y el apio picado. Mezclar y dejar reposar.

Agregar la cebolla cortada a lo largo. No se agrega antes para evitar que se ablande. Es importante lavarla luego de cortada en abundante agua para quitarle el sabor fuerte.

Para servir, se coloca en un plato una hoja de lechuga y sobre ella se sirve el cebiche adornando con una rodaja de camote y choclo desgranado o entero.

\*Esta y otras recetas las puedes encontrar en [laperuanavegana.wordpress.com](http://laperuanavegana.wordpress.com)

Más información y recetas:

- [vegetarianismo.net](http://vegetarianismo.net)
- [vegetarianosperu.foroactivo.com](http://vegetarianosperu.foroactivo.com)
- [haztevegetariano.com](http://haztevegetariano.com)

Consulta también la guía de restaurantes de Lima y provincias en:

- [www.unidosporlosanimales.org](http://www.unidosporlosanimales.org)
- [unionvegetarianadelperu.blogspot.com](http://unionvegetarianadelperu.blogspot.com)



**UPA**  
[www.unidosporlosanimales.org](http://www.unidosporlosanimales.org)

