



## Cómo ser Ecotariano...o Vegano o Vegetariano

1. **Cómo empezar** - Para algunas personas es mejor hacer el cambio gradualmente, otras prefieren cortar de un golpe todas las carnes, aves y peces, e incluso huevos y quesos. Como quiera que escojas hacerlo, hazlo por convicción, ya sea para ser más saludable, por ayudar a reducir las emisiones que causan calentamiento global o por evitar la crueldad animal. No lo hagas porque está de moda o porque tus amigos lo hacen, ..así no vas a durar. *El consumo de carnes es responsable de 51% de las emisiones que causan cambio climático y ha sido asociado a cáncer del páncreas, del riñón y del colón<sup>1</sup>. Hay muchos tipos de vegetarianismo. Los vegetarianos ovo consumen huevos, los veganos no consumen ningún producto animal, incluyendo leche y quesos.<sup>2</sup> Los ecotarianos, van más allá, y tratan de eliminar todo lo que más contribuye a la emisión de gases de invernadero que calienta la atmósfera. ¡Son los más que ahorran y los más saludables! Tu escoges.*

2. **Edúcate** - Es importante educarte para saber cómo conseguir fuentes apropiadas de nutrición y tener una dieta balanceada. La primera pregunta que te harán cuando digas que eres vegetariano es "¿Dónde consigues tus proteínas?". En realidad, todos los vegetales, cereales, nueces y frutos tienen proteínas, incluso más saludables que la proteína animal, la cual ha sido asociada a cáncer en varios estudios<sup>1</sup>. El cereal quínoa, por ejemplo, usado por cientos de años por los incas, tiene mejor gamma (variedad) de proteínas que la carne, y se hace de forma similar al arroz. Debes asegurarte de ingerir Vitamina **B-12** (suplementos, queso, yogurt, spirulina, algas), **Zinc** (ej. nueces, legumbres), **hierro** (ej. ajonjolí, legumbres)



<sup>1</sup> <http://campusverde.uprm.edu/nocancer.htm>

<sup>2</sup> <http://www.pcrm.org/images/gm/spring2010/GM1ospring.pdf>



¿Qué puedes comer para llenar el requisito de 35-50 gramos diarios de proteína?: una rebanada de pan y porción de sopa de lentejas, o algo equivalente. El consumo excesivo de proteínas es tóxico y puede conllevar serios problemas de salud<sup>3</sup> y los cuales son más comunes que la deficiencia de proteína [En casos especiales de heridas o fracturas, puede que necesites más, consulta a tu médico]

3. **Altera tus recetas favoritas** para hacerlas vegetarianas. Por ejemplo, puedes hacer un pastelón o lasaña usando carne vegetal a base de guisantes, o garbanzos. La carne vegetal se puede hacer con setas y lentejas, (ve nuestras recetas online

[campusverde.uprm.edu/comeverde.html#Recetas](http://campusverde.uprm.edu/comeverde.html#Recetas)). O puedes usar sustitutos de soja (en inglés soja), aunque no es recomendable consumir mucha soja pues 90% es genéticamente modificada y ha sido asociada a cambios hormonales.

4. **Trata de que 75% de tu plato sea vegetales y frutas.** Mientras más vivo el color usualmente, mas nutrientes tienen. Ejemplo, la espinaca



<sup>3</sup> <http://www.pcrm.org/health/diets/vsk/vegetarian-starter-kit-protein>

alimenta mucho más que la lechuga. Los alimentos color verde oscuro son ricos en clorofila, la cual ayuda a detox tu cuerpo, eliminar celulitis y reducir de peso. Para evitar que la espinaca cause piedra en el riñón, no debe comerse en cantidades excesivas y mezcle con aceite de coco, cáñamo (hemp) o lino (Flax). También prueba col rizada ("kale") que es muy nutritiva. Y que sean orgánicas.

5. **Consume carbohidratos complejos** como ñame, yautía, panas, malanga, apio, chayote, etc. Si son papas, trata de conseguirlas orgánicas para minimizar consumo de agro-químicos que son tóxicos y han sido asociados a cáncer y al mal de Parkinson. Evita los carbohidratos simples como harina blanca.
6. Recuerda consumir **legumbres** (habichuelas, gandules, guisantes, lentejas) y **nueces** (almendras, mantequilla de maní natural, lee los ingredientes). Escógelos sin aditivos ni sulfatos, sin endulzantes o aceites poco saludables. Ver abajo.
7. Escoge alimentos **integrales** siempre. El arroz, pasta, panes y la harina integral tienen 2 a 10 veces más nutrientes (vitaminas, minerales y fibra) que los refinados. Eso hace que sea más fácil mantener un peso adecuado, lo cual baja tu probabilidad de contraer cáncer, enfermedades de corazón y diabetes. *Asegúrate que sea 100% integral, no integral blanco o sin blanquear, para que tenga los nutrientes y no sean 'calorías vacías'.*
8. **Elimina toxinas** (ingredientes **ARTIFICIALES**) de tu cuerpo, los cuales suelen estar escondidos en los ingredientes como endulzantes (ej. Sucralosa [Splenda] y Corn Syrup, HFCS), color artificial (Red no.5, Caramel Color), sabor artificial (ej. Vanilin). Algunos han sido asociados a cáncer, otros son conocidos carcinogénicos potenciales, otros no se han hecho estudios. *Una opción natural para diabéticos es líquido de Stevia, coteja que no traiga maltodextrin u otros rellenos.*
9. **Trata una receta nueva** cada semana. Cuéntale a tus familiares y amigos de tus nuevos hábitos alimenticios para que lo consideren al invitarte a alguna actividad o lleva lo tuyo.



**Tostadas con Aguacate**



**Falafel**

10. **Aceites saludables:** Muchos aceites han sido alterados genéticamente, por ejemplo, el de canola, maíz y soja. Escoge mejor, aceite de oliva, coco, girasol, maní o aguacate. Evita freír, altera las recetas para hornear empanadas, almojábanas, etc. Puedes pasarle aceite con cepillo de cocinar. ¡El aceite de coco ayuda a rebajar y a controlar niveles de colesterol, y sabe delicioso! Se consigue orgánico hasta en Marshall's y en Costco.
11. **Restaurantes** con opciones vegetarianas o veganas en el oeste de Puerto Rico
  - a. **Natural Food Center** de los adventistas: en Carr. por el McDonalds frente al Western Plaza de Mayagüez (todos los días excepto sábados, hasta la 1pm)
  - b. **La Familia:** en la placita antigua del pueblo de Mayagüez
  - c. **Natural Green Life:** Carr. 111, Moca. Marginal
  - d. **Freshmart -cafetería-** Aguadilla
  - e. **Aquí Latte** – pueblo de Mayagüez
12. **Mercados orgánicos;** El Huerto Ecológico de Cabo Rojo ofrece productos locales sin agroquímicos a excelentes precios! También hay varios mercados agroecológicos en **Rincón** (todos los domingos en la Plaza), Aguadilla, Yauco, y otros<sup>4</sup>. Apoyando los agricultores locales ayudas a nuestra economía y por lo tanto te beneficias eventualmente. Visita a los agricultores orgánicos locales, mira la lista en <http://oroverdepr.blogspot.com>
13. **Tiendas:** **Si no los consigues locales o no tienes huerto,** Puedes conseguir productos orgánicos en Sam's (espinacas), Pueblo (papas, cebollas, zanahoria, huevos, celery), y Costo (de todo!!), Freshmart (mucha variedad), Econo(varia), SuperMax(varia) y Amigo(varia), y hasta en Marshall's (aceites y mermeladas).
14. **¡¡Lee los ingredientes!!:** La etiqueta al frente puede decir legalmente cualquier cosa. **NO LE CREAS.** *Por ejemplo, algunos muffins y cereales dicen que son de Blueberry, pero si lees los ingredientes no contienen NADA de esta fruta.* Por ley los comerciantes pueden poner prácticamente lo que quieran en el nombre del producto, sólo leyendo la lista de ingredientes sabes lo que en realidad estás consumiendo.



Más info en Nuestro Website: [campusverde.uprm.edu](http://campusverde.uprm.edu)

Otros recursos: <http://organicfarm.net> <http://gianfrancosantaliz.wix.com/erre-te-o#!el-plato-reloj-de-la-salud/c1oqw>

---

<sup>4</sup> <http://agricultoresoroverdepr.blogspot.com/>