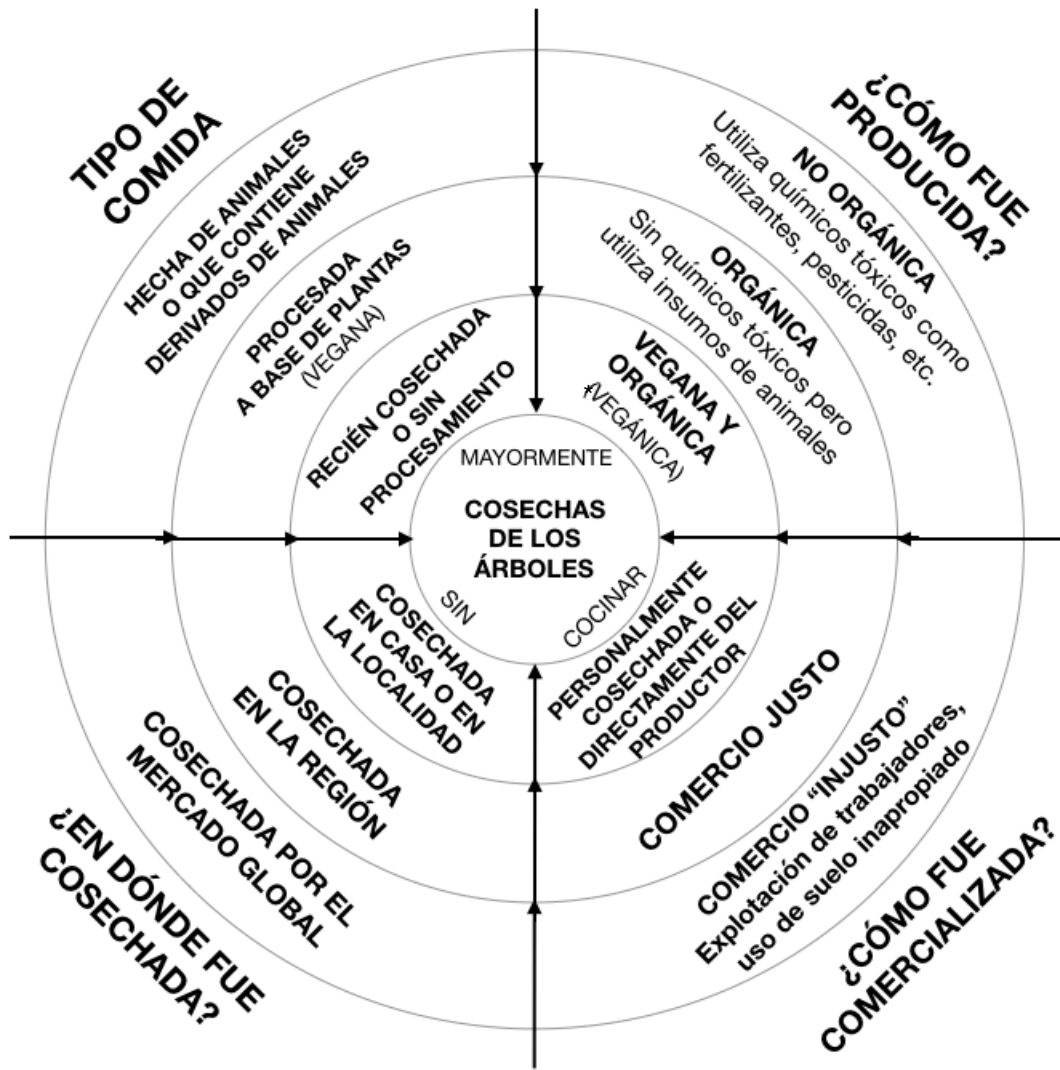


LA DIANA DE LA COMIDA

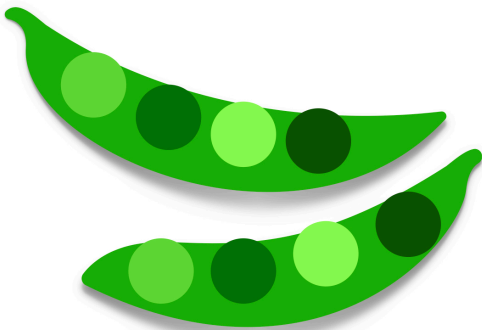
Para una dieta de mayor beneficio para ti, para todos los habitantes de la Tierra, y para el planeta mismo, elige los alimentos que están al centro de esta diana, o los más cercanos posibles al centro.



* Las cosechas VEGÁNICAS (Orgánicas-Veganas) están libres de: Patentes, Modificación Genética, Fertilizantes Petroquímicos, Fumigaciones Tóxicas, Sangre, Huesos, Estiércol, Desperdicios de la Pesca y Animales Para Arrastre.

Crédito: Movimiento Para Vivir Compasivamente, MCL 105 Cyfyng Road, Ystalyfera, Swansea SA9 2BT, UK

THE NOBLE PEACE TRIBE



¿Sabías que hay más de **50,000** plantas comestibles en la Tierra?

Sin embargo, la mayor parte de la humanidad sólo come **100**.

Es decir, ¡El **0.2%** del potencial TOTAL!

Por ejemplo... Bastaría con hablar de quelites para asombrarnos con sus variedades.

¡**Todos estos son quelites!** ¿Cuántos conoces?

Quelite cenizo, quelite acumbo, **quelite de frijol**, quelite de venado, **tequelite**, la verdolaga, **los malacates**, los chivitos, **el huauzontle**, el pápalo quelite, **el quintonil**, la chaya, **la lengua de vaca**, la hierbamora, **la guía de chayote**, el chepil (o chipilín), **la pipicha**, el alache, **la hoja santa (o acuyo)** y el berro, **entre otros más.**

WWW.NOBLEPEACETRIBE.ORG

Dejar de comer animales, lácteos, huevos y miel puede sonar a que te vas a perder de algo, que te vas a quedar con hambre o a que tu plato estará vacío. Sin embargo, en una dieta vegetariana no hay tal cosa como “dejar” o “perder”, sino **recuperar** la abundancia de variedades y sabores que existen en las plantas.

La palabra “**VEGANA**” fue creada hace más de 70 años en Inglaterra. Podríamos decir que todo comenzó con la clásica historia de “una chica que conoce a un chico”, se enamoran, se casan y, un buen día de fiesta y bailongo, Dorothy -la chica-, le dice a Donald -el chico- que se le había ocurrido una nueva palabra para identificarse como personas que se alimentan de forma **VEGETARIANA** y que **sobretodo** promueven cesar su participación en cualquier forma de actividad que combine sufrimiento y explotación para fines de alimentación, vestimenta y calzado, entretenimiento, higiene personal, embellecimiento y farmacéuticos, así como el uso de animales para trabajo forzado, experimentación y compraventa.

Esta nueva palabra estaría compuesta por las tres primeras y las tres últimas letras de la palabra “**VEGETARIANA**” (**VEGANA**). Esta palabra tuvo un largo viaje de 70 años para que fuera incorporada al Diccionario de la lengua española en Octubre de 2014.

Las motivaciones para practicar diariamente una forma de vivir vegana generalmente surgen al principio desde sólo una de estas tres grandes áreas: **Gente, Animales, y Planeta**.

Por **Gente**, entendemos **la población animal humana** (salud, altruismo...)

Por **Animales**, entendemos **la población animal no-humana** (silvestres, domesticados...)

Y por **Planeta**, entendemos **todo lo vivo y no vivo que hay en la Tierra** (ríos, montañas, aire...)

Todos los **VEGANOS** llevamos una alimentación **VEGETARIANA**. Pero en la práctica, la forma de vivir **VEGANA** abarca mucho más que una cierta forma de comer. Por esto, la alimentación **VEGETARIANA SÍ** es considerada un tipo de dieta, pero vivir **VEGANO NO** lo es.

NO es lo mismo una dieta **VEGETARIANA**
a una dieta **API-OVO-LACTO-VEGETARIANA**.

La palabra **VEGETARIANO NO** es una dieta en la que se ingiera
miel=**API**, huevos=**OVO**, o lácteos=**LACTO**.
Ninguno de estos elementos es un **VEGETAL**.

Por **LÁCTEOS** entendemos una amplia variedad de productos derivados de la secreción hormonal mamaria de animales hembras que sólo está disponible después del embarazo y que está dirigida a sus recién paridas crías con diferentes propósitos, incluyendo que ganen peso, fuerza y vayan tomando un tamaño adulto en el menor tiempo posible. Los **productos lácteos** son todos los posibles tipos de quesos (crema, doble crema, panela, manchego, quesillo, cottage, etc.), todos los posibles tipos de leche de animales (entera, descremada, semidescremada, light, etc.), helados de crema, crema, yogurt (bebible, griego, etc.), mantequillas (con sal, sin sal, clarificada, ghee, etc.), etc., etc. Ninguno de ellos forma parte de una alimentación **VEGETARIANA**. ¡SÍ APOYAMOS LA LECHE MATERNA! Mientras que sea la leche de tu propia madre (y esté sana): ¡A-TÁS-CA-TE!

Una situación común en la vida vegana ocurre cuando tenemos que explicar a las personas que escuchan por primera vez de cómo comemos, que los mariscos, pescados, insectos y el pollo en los platillos de un menú **NO SON PLANTAS** y por lo tanto **NO** forman parte de una alimentación **VEGETARIANA**.

¿Tampoco comemos gelatina?! Tampoco. Ya que el “ingrediente” principal es la **grentina** la cual se obtiene de los cartílagos, huesos y pezuñas de los animales.