

# TODOS LOS DÍAS VEGANISMO

*guía para la  
alimentación  
vegana diaria*





## Por los animales

**E**l veganismo, una postura ética que rechaza la utilización de animales no humanos con capacidad de disfrutar y de sufrir, es practicado por miles de personas en Chile y el mundo. Desde niños hasta ancianos, muchos han decidido terminar de fomentar la esclavitud de individuos que merecen consideración moral.

El veganismo es conocido principalmente por implicar una alimentación vegetariana estricta, pero no se limita a un tipo de dieta. Contempla una serie de discusiones en torno a la explotación animal y promueve un cambio de hábitos en oposición a ella. Día a día, hay más personas que reflejan el respeto por los demás animales en su vida cotidiana, sin interrumpir su rutina ni perder instancias de reunión con familia y amigos, desarrollando con absoluta normalidad actividades profesionales, académicas, deportivas, recreativas, etc. Esto es posible debido a que existen variados productos y servicios –en una lista que se amplía vertiginosamente– cuya elaboración o desarrollo no requiere utilizar animales no humanos. La posibilidad de prescindir de ellos como recurso permite sobrellevar el veganismo sin inconvenientes.

Hoy la sociedad se pronuncia constantemente en favor de los animales, el caso del entretenimiento a costa de ellos, está

siendo rechazado públicamente, buscando por parte de la gente otras formas de diversión. La experimentación en animales es ampliamente cuestionada y condenada, incluso en los mismos centros donde se lleva a cabo, dando protagonismo a métodos alternativos o bien propiciando el boicot a compañías que rehúsan implementarlos. Algo similar sucede con la industria textil: materiales como cuero, plumas, seda, lana y sobre todo pieles comienzan a ser reemplazados cada vez más por alternativas sintéticas libres de crueldad en la vestimenta diaria. Pero aún falta un cambio importante y sumamente necesario, la alimentación.

Lamentablemente permanecer consumiendo productos de origen animal desde leche, carne, huevos hasta miel, significará la muerte de millones de animales cada segundo en el planeta. Ayudar a terminar con esta injusticia puede parecer difícil, pero ponerlo en práctica es sumamente fácil. La comida vegana es saludable y deliciosa, y además está al alcance económico de cualquier familia. En esta guía encontrarás algunos ejemplos de preparaciones veganas para el día a día, ayudándote a iniciar o renovar los platos veganos que deseas cocinar, sumado a datos importantes que complementarán tu conocimiento y te ayudarán a acceder a una vida de justicia, respeto e igualdad.

## Una vida vegana

**F**rancisca Zúñiga, seleccionada Nacional de Tenis Playa desde el 2012. Deportista desde los 11 años, jugó tenis a nivel nacional con buenos resultados, terminando su desempeño como tenista siendo seleccionada universitaria en la Universidad Andrés Bello.

Fundó la Productora Acción Integral, con la cual realiza gestión deportiva y producción de todo tipo de eventos de manera integral. Actualmente entre otras cosas es coordinadora del programa “Semillero del tenis” en Puente Alto, programa que beneficia a 1200 niños de manera gratuita. Tiene toda una vida ligada al deporte y hoy es el medio que usa para llevar el mensaje de igualdad de derechos de todos los seres sintientes con los que cohabitamos en la tierra.

### ¿Desde hace cuánto tiempo eres vegana?

Comencé como vegetariana hace 5 años, desde hace 3 vivo como vegana.



### ¿Desde hace cuánto tiempo practicas Tenis de Playa?

Enero del 2012

### ¿En qué consiste tu alimentación?

Además de vegana soy naturista en un 99%. Mi alimentación es súper variada y se basa en verduras, frutas, frutos secos, cereales, pseudo cereales como la quínoa y el amaranto, semillas como la linaza, chía, sésamo, diversos brotes, legumbres, Tofu y por practicidad y efectividad en el deporte me suplemento con proteína supro y Hemp de Iron Plant. Durante la semana no empleo mucho tiempo en cocinar, me gustan muchos los batidos de proteína con fruta y los batidos verdes, uno que me gusta mucho es el de espinaca, lechuga, perejil, alfalfa fresca y manzana roja, luego del batido tomo un baño de sol, imagínense los beneficios de esa práctica.

### ¿Has notado alguna diferencia en tu rendimiento, respecto a cuándo no eras vegana?

Claro, mucha más energía, claridad mental, amplitud de percepción, todos aspectos importantísimos al momento de estar en la cancha enfrentando un partido.

### ¿En qué competencias has participado y cuales han sido tus logros?

Entre las más importantes destaco los Juegos Bolivarianos Lima 2012, que son parte del ciclo olímpico. En esa competencia logré medalla de oro en dupla femenina y medalla de oro en Single. Título en mixto en el torneo grado 1 de Porto Seguro el 2012, título del torneo internacional de Buenos Aires el 2012 también, entre varios más. En febrero gané el torneo nacional de Dichato.

### ¿Qué consejos les darías a los nuevos deportistas veganos?

Los batidos con suplementos proteicos vegetales y los batidos verdes son excelentes y necesarios. Recomiendo la supro y el hemp de Iron Plant, he tenido grandiosos resultados. Tomar el sol, conectarse con la naturaleza y el espíritu. La superación personal, la cooperación y la búsqueda de la satisfacción mutua

## Nutrición

La clave es conocer cuáles son los nutrientes importantes en una alimentación vegana, de dónde obtenerlos y cómo interactúan entre ellos. Los nutrientes claves son proteínas, Hierro, Zinc, Vitamina B12, Omega 3, vitamina D y Calcio, necesarios para cumplir con tus necesidades nutricionales diarias. La mayoría los puedes encontrar en alimentos de origen vegetal, a excepción de la Vitamina B12, que se debe consumir a través de alimentos fortificados para cubrir la dosis

•**Proteínas:** En los alimentos de origen vegetal, podemos encontrar aminoácidos esenciales que pueden estar en un solo alimento, como la Quinoa y la Soja, o que pueden obtenerse a través de una mezcla, como legumbres con cereales o amaranto con harina de maíz. Lo importante es consumir los once aminoácidos esenciales para nuestro organismo.

•**Vitamina B12 y Niacina:** En el caso de la Vitamina B12 (cobalamina), solo la podemos consumir en alimentos fortificados o vía suplementos, ya que la de origen vegetal no es asimilable para nuestro organismo. Las porciones dependerán de cuán fortificados sean los alimentos; es recomendable consumirlos en diferentes horas del día para aumentar la absorción. Si se van a consumir suplementos, la recomendación general es una dosis de 10 mcg diarios o 2000 mcg semanal. Cada etapa de la vida requiere diferentes niveles de Vitamina B12, por lo tanto, es

diaria requerida o vía suplementos vitamínicos disponibles en cualquier farmacia.

recomendable realizar evaluaciones periódicas. En el caso de la Niacina, la podemos encontrar en altas cantidades en levadura de cerveza, semillas, frutos secos, legumbres, entre otros.

4



• **Hierro:** Existen diversos alimentos de origen vegetal ricos en Hierro, como las verduras de hoja verde y las legumbres. Su ingesta debe complementarse con Vitamina C, para asegurar su óptima absorción, y distanciarse de inhibidores como la teína (té), cafeína (café) y verduras crudas.

• **Omega 3:** El Omega 3 de origen vegetal se encuentra la nuez, la chía y el aceite de canola, y en las semillas de linaza y de zapallo.

• **Calcio:** Las fuentes de Calcio de origen vegetal más conocidas son almendras, leche de soja fortificada, jugo de naranja fortificado. Las necesidades diarias en adultos son de 800 a 1000 mg. Las necesidades diarias de calcio se pueden satisfacer consumiendo dos tazas de leche de soja con una porción de almendras.

***Dudas o consultas  
respecto a la  
nutrición vegana  
puedes escribirlas  
a nutricion@  
animallibre.org  
y una profesional  
en la materia  
responderá a la  
brevedad.***

***¡No hay excusas***

•**Zinc:** El zinc viene en productos de origen vegetal pero, en los veganos, su absorción puede verse disminuida al consumir una gran cantidad de alimentos con fibra. Por lo tanto, se recomienda obtener Zinc mediante alimentos fortificados.

*para no comenzar  
a vivir el  
veganismo!*

5

## Desayuno



### •Granola vegana

**Ingredientes:** 1/2 kilo de avena cruda, 1/4 frutas deshidratadas, 1/4 nueces, 1/4 almendras, 1 cucharada de semillas de linaza, 100grs de uvas pasas, 100grs de amaranto (opcional), 1/2 taza de sirope u otra miel vegetal.

**Preparación:** Con una minipimer o en la licuadora picamos finamente los frutos secos y las frutas deshidratadas. En una fuente para horno colocamos todos los ingredientes excepto el sirope y los llevamos al horno a 180° por 10 minutos hasta que adquieran un tono dorado. Retiramos



del horno y le añadimos el sirope. Revolvemos para mezclar muy bien todos los ingredientes. Dejamos enfriar y luego envasamos en bolsas plásticas para poder conservar. Al momento de servir, acompañar con leche vegetal o yogurt vegetal y fruta fresca.

**Nota:** Los frutos secos y las frutas deshidratadas son opcionales de acuerdo a nuestro gusto personal.

6

### •Leche de almendras

**Ingredientes:** 250 grs. de almendras peladas, 1 litro de agua, 1/2 cucharadita de canela en polvo, 1 cucharadita azúcar, 1 cucharada de aceite de girasol o de maíz. Gasa o tela de lino para colar.

**Preparación:** Dejamos en remojo las almendras durante toda la noche para que se hidraten y ablanden. Las colocamos en un recipiente alargado, agregamos 1/2 litro de agua y trituramos. Colamos la preparación con un paño de gasa o lino en un recipiente. Podemos reservar reservamos la pulpa de almendras para preparar quesos, patés o bizcocho. Agregamos a nuestra leche el otro 1/2 litro de agua, la canela en polvo, el azúcar, el aceite y volvemos a batir hasta mezclar todo. Se puede conservar hasta tres días en la nevera.



### •Mantequilla de maní

*Receta para una taza y media de crema de maní.*

**Ingredientes:** 2 tazas de maní (pre-tostado), 1 1/2 cucharada de aceite vegetal, 1/2 cucharadita de azúcar, una pizca de sal (opcional).

**Preparación:** Ponemos el maní en la procesadora u otro aparato para moler y agregamos el aceite. Trituramos hasta que se forme una pasta espesa. Probamos y añadimos más azúcar o sal a gusto. Agregar más aceite si se quiere suavizar la textura. Dejamos reposar la preparación y la ponemos en un recipiente hermético para refrigerarla.







gusto, 100 grs. de azúcar morena.

**Preparación:** En una fuente colocamos los frutos rojos y agregamos el zumo de naranja. Dejamos reposar por una hora aproximadamente. Trituramos el tofu, la vainilla, el azúcar, las almendras y los frutos rojos en una licuadora hasta conseguir una pasta cremosa. Refrigeramos por una hora.

**Nota:** El tofu es un producto de alto valor nutricional a base a la leche de soja, que sirve para diferentes preparaciones. Lo puedes encontrar en tiendas especializadas y en algunos supermercados.



9

## Once



### •Hamburguesas de amaranto

Receta para 10 mini hamburguesas.

**Ingredientes:** 200grs de semillas de amaranto, 2 zanahorias grandes, 1 pizca de sal, 1 pizca de comino, 1 cucharadita de aceite, 2 cucharadas de



**harina, 1 cebollín pequeño (cebolleta), 1 diente de ajo, 1 cucharada de cilantro picado finamente.**

**Preparación:** Dejamos en remojo las semillas de amaranto por unas 12 hrs. y las lavamos en un colador para eliminar el exceso de mucilago. En una cacerola sofreímos las semillas con aceite y ajo. Luego agregamos 1 1/2 taza agua, el cebollín picado finamente y dejamos cocer por 25 a 30 minutos a fuego bajo revolviendo cada tanto. Añadimos la zanahoria previamente rallada, el cilantro, la sal, el comino, la cucharadita de aceite y la harina. Mezclamos bien y le damos forma a nuestras hamburguesas. Llevamos al horno a 180° por 15 minutos, preocupándonos de darlas vuelta de vez en cuando.

10

### •Leche de soja

**Ingredientes:** 1 taza de porotos de soja blanca o amarilla biológica, 5 tazas de agua, 1 paño de lino o colador.

**Preparación:** Dejamos en remojo los porotos de soja por 12 horas en agua fría. Escurrimos el agua y con las manos apretamos los granos para que suelten la cáscara. Los volvemos a cubrir con agua y volvemos a lavar quitar residuos. Es importante eliminar toda la cáscara porque es muy indigesta. En un bowl colocamos la soja y agregamos las 2 tazas de agua para triturar con la minipimer. Debe quedar una pasta muy suave. La filtramos con un paño de lino o colador fino sobre un recipiente para recoger la leche. Le agregamos otras 3 tazas de agua y la cocinamos en una cacerola. Cuando comience a hervir, soltará una espuma blanca, la cual debemos ir retirando con una espumadera. Cocinamos por unos 20 minutos a fuego bajo, teniendo cuidado de que no se suba. Como es una leche natural, hay que consumirla entre dos a tres días como máximo.



### •Pasta de tofu -pimentón

**Ingredientes:** 250 grs. de tofu, 1 cucharada de



aceite oliva, 1/2 pimiento rojo, 60grs de nueces, zumo de 1/2 limón, sal y pimienta a gusto.

**Preparación:** En una sartén colocamos el aceite de oliva y ponemos a freír el pimiento cortado en tiritas finas. Agregamos sal y pimienta. Una vez que esté bien dorado el pimiento, trituramos con minipimer o licuadora junto con zumo de limón, pimienta, nueces y el tofu hasta formar una pasta homogénea.

**Notas:** La semilla de amaranto posee un alto contenido proteico, siendo importante incorporarla en las preparaciones, la puedes encontrar en tostaderías o supermercados. La leche de soja es una excelente leche vegetal que puedes encontrar en tiendas especializadas o supermercados junto a otras variantes de leche no animal.



11

Cena



•Bollos de patata al horno



**Ingredientes:** 4 patatas, 1 cucharada de harina de garbanzo, 1/2 taza de leche de soja, 2 cucharadas de perejil picado, 1 cebolla picada fina, 1 diente ajo picado finamente, 1 hoja de laurel, sal a gusto, 1 cucharada de margarina vegana, 1 cucharada de aceite de oliva.

**Preparación:** Poner a cocer las patatas peladas en agua con el laurel, sal y un chorrito de aceite de oliva. Una vez cocidas, escurrimos el agua, retiramos la hoja de laurel y trituramos hasta formar un puré. En una sartén preparamos un sofrito con la cebolla y el diente de ajo. Agregamos este sofrito al puré de patatas junto con la leche, la harina, la cucharada de margarina y trituramos todo con la minipimer. Agregamos el perejil picado finamente y revolvemos. Ponemos a calentar el horno a 200° por 5 minutos y aceitamos una lata donde pondremos porciones de puré en forma de bolitas. Pintamos con un poco de aceite cada porción de puré antes de introducirlas en el horno. Cocinamos por 20 minutos a 150°.

12

### •Tomates rellenos.

**Ingredientes:** 6 tomates firmes, 1/2 taza de arroz cocido, 1/2 pepino, 1/2 pimiento rojo, 1/2 cebolla, 1/2 zanahoria, 1/4 taza de choclo cocido, 1/4 taza de arvejas cocidas, 1/2 lechuga, limón, sal, aceite, una pizca de pimienta y orégano a gusto.

**Preparación:** Lavamos y ahuecamos los tomates. Mezclamos el arroz con el choclo y las arvejas. Lavamos y picamos finamente el pepino, el pimiento, la zanahoria, la lechuga y la cebolla. Colocamos todo en una fuente y condimentamos con la sal, limón, aceite, pimienta y/o orégano. Rellenaremos los tomates con esta mezcla de verduras. Para la presentación, elegiremos una fuente baja y pondremos algunas hojas de lechuga como base para los tomates rellenos.



### •Fideos pad thai veganos

**Ingredientes:** 1 paquete de 250 g de tallarín de arroz es-



pecial pad thai, 2 dientes de ajos, 1 cucharadita jengibre fresco rallado, 2 cucharadas soperas aceite girasol, 200 grs algas nori, 1 zanahoria cortada en bastones, 2 cebollines, 1pimiento rojo, 1pimiento amarillo, 1 cucharada de cilantro picado fino, 1 cucharada de salsa de champiñones ostras, 1/2 cucharadita vinagre de arroz, ¼ cucharadita azúcar, 2 cucharadas de fécula de patata (chuño), 1/2 taza de agua fría.

**Preparación:** En una olla con agua hirviendo, remojaamos por 10 minutos los espaguetis de arroz. Retiramos del agua y reservamos. Cortamos todas las verduras en bastones finos y las saltemos en el aceite. Le agregamos el alga nori cortado en trozos pequeños, la salsa de champiñones ostras, el ajo, el jengibre, el azúcar, el vinagre de arroz y revolvemos para mezclar muy bien todos los ingredientes. En una taza de agua fría, disolvemos la fécula de patata y se la agregamos a nuestro salteado de verduras. Revolvemos por unos minutos hasta que espese. Montamos nuestro plato con los espaguetis y encima colocamos las verduras salteadas.



13

## Activismo por los animales



Las recetas expuestas son colaboración de Cocina Vegana Fácil, iniciativa que efectúa activismo culinario en Chile con talleres de cocina vegana, recetas online, degustaciones, etc. Agradecemos enormemente su trabajo y la posibilidad de exponerlo en esta guía. Quienes deseen seguir obteniendo sus recetas, pueden buscar su trabajo en Facebook como Cocina Vegana Fácil.

Esperamos que la guía sea de ayuda para aquellas personas que desean conocer y vivir el veganismo. Como Animal Libre, generamos diferentes instancias y actividades en favor de verdaderos derechos para todos los animales, con actividades semanales en diferentes ciudades del país que llaman a terminar con la esclavitud que encierra, tortura y asesina a millones de individuos.

**Si quieres saber más sobre nuestro trabajo, te invitamos a visitar nuestra página web [www.AnimalLibre.org](http://www.AnimalLibre.org) o [escribenos a info@animallibre.org](mailto:info@animallibre.org).**

También puedes visitar nuestras redes sociales



[animal\\_libre](#)



[AnimalLibre](#)



[animallibrechile](#)

- **Edición:** Mauricio Serrano Palma.
- **Diseño y Diagramación:** Macarena Rivera.
- **Redactores:** Danay Ahumada, Mauricio Serrano, Alejandra Olmedo.
- **Fotografía:** Cris Brandner, Christian Toledo, Cocina Vegana Fácil.

14

## No dejes de visitar



Arte Vegetal  
Nueva Amunategui 1415

PuroVerde la vida Vegetariana

Puro Verde | Grajales #2543

**Revisa algunos datos útiles de restaurantes, locales y delivery veganos que te ayudarán a seguir una vida libre de víctimas.**

Cocina vegana fácil WordPress.com

Cocina Vegana Fácil

[www.cocinaveganafacil.wordpress.com](http://www.cocinaveganafacil.wordpress.com)



Viveg  
[www.viveg.cl](http://www.viveg.cl)



✔ **Eco care**  
www.ecocare.cl



✔ **Diprovena**  
Av. Providencia 2216  
Local 61-B



✔ **Munay**  
www.chocolatenaturales.cl

**SOJU**  
COMIDA  
VEGETARIANA  
Y VEGANA

✔ **Soju**  
Merced 821 local 17



✔ **Grupo Musical**  
facebook.com/forsaken.hc



✔ **Vegakes**  
facebook.com/vegaakes



✔ **Documental**  
www.earthlings.com



✔ **Emporio Vegetal**  
Av. Ricardo Cumming #50



✔ **Veganía**  
www.veganía.cl



✔ **Estampado de Poleras**  
facebook.com/estampayataka



✔ **Dulce Gratitude**  
www.dulcegratitud.cl





**AnimalLibre**  
Activismo por todos los animales