

# LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL PUEDEN REDUCIR...

Los alimentos de origen vegetal pueden reducir la progresión del cáncer de próstata, según un estudio.

Un estudio iniciado en 2004 como sub estudio de uno mayor que investigó varios aspectos del cáncer de próstata ha llegado a la conclusión de que los hombres diagnosticados con cáncer de próstata que añaden mayor cantidad de vegetales y frutas a su dieta logran reducir hasta en un 52% las probabilidades de reincidir en un cáncer de próstata agresivo. Si bien hay varios médicos que opinan y hacen recomendaciones sobre la ampliación del grupo de estudio o de los factores a analizar, como los de mutaciones genéticas o metabolismo, es un descubrimiento bastante aceptado y que será presentado en la reunión anual que tendrá esta semana la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica en San Francisco, por lo que pueden esperarse más investigaciones y avances que relacionen la mejoría de pacientes con cáncer y una dieta con alto consumo de alimentos de origen vegetal natural.

## FUENTES

Fecha de la noticia: 14 febrero 2023 [washingtonpost.com](https://www.washingtonpost.com)

---

# PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA - THOM

# YORKE

Músico inglés, compositor y cantante del grupo Radiohead.

(Vegano)

Nominado en 47 premiaciones

Ganador en 10 premiaciones

Thom Yorke

“Varias cosas me hicieron dejar el consumo de la carne, la primera de ellas fue por influencia del grupo The Smiths en su canción La Carne es Asesinato.

La otra es que me enfermaba siempre que comía carne, la tercera fue porque quise quedar bien con una chica pretendiendo ser vegetariano e inmediatamente comencé a sentirme bien, más sano.

Estaba preocupado por lo que la gente decía sobre no obtener todos los nutrientes necesarios, que me enfermaría, pero sucedió lo contrario, así que no di vuelta atrás.”

“El consumo de carne estaba desgarrando mi dieta.”

“Ser vegetariano es una de las primeras decisiones que tomé para no formar parte de este sistema.”

-Thom Yorke

## FUENTES

15 Vegan Celebrities Who've Given Up Animal Products For A Healthier Lifestyle | HuffPost Impact

---

# NUGGUETS SIN POLLO

Sin aves: McDonald's presenta McNuggets a base de plantas.

McDonalds agregará esta semana a su menú nuggets veganos con proteína hecha a base de chícharos, maíz y trigo, con lo que hará su segunda colaboración con Beyond Meat, después de la introducción de la hamburguesa vegana con la carne de esta marca. El primer mercado al que se introducirán los nuggets veganos será en Alemania, pues de acuerdo a los estudios de mercado realizados por la mega empresa, el mercado europeo tiene mayor probabilidad de mantener el consumo de estos productos, lo que no sucede en Estados Unidos, donde se han retirado productos de este tipo sin noticias de volver a introducirlo. McDonalds afirma que estos productos se introducirán en mercados de otros países en otros continentes conforme la demanda lo exija.

## FUENTES

Fecha de la noticia: 15 febrero 2023 thehill. com

---

# PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- George Bernard Shaw

George Bernard Shaw (1856-1950)

Escritor Irlandés

(Vegano)

Ganador del Premio Nobel de literatura en 1925

Ganador del Óscar en 1938 por el guión de la película

Pygmalión.

Creador de Dramas, Novelas, Cuentos y Ensayos, entre los que se encuentran: La profesión de la señora Warren, El hombre del destino, Cándida, César y Cleopatra, entre muchos otros.

Bernard Shaw se volvió vegano cuando tenía 25 años y dijo: "Fui caníbal durante veinticinco años. Por el resto del tiempo he sido vegetariano."

Nota: ¿Porqué decimos que era vegano?

Porque vegetarianismo y veganismo son exactamente lo mismo en lo que a alimentación se refiere, sin embargo el veganismo va un paso más allá abogando por los derechos de los animales, y eso es justo por lo que Bernard Shaw abogaba, sólo que en ese tiempo no existía el concepto "veganismo".

"Las atrocidades no son menos atroces cuando ocurren en laboratorios y son llamadas investigación científica."

-George Bernard Shaw

"Los animales son mis yo no me como a mis amigos."

- George Bernard Shaw

"Como cuervos de carroña vivimos y nos alimentamos de carne, sin importarnos el sufrimiento y el dolor que causamos al hacerlo, si así tratamos a los animales indefensos por deporte o trofeo, cómo podemos esperar que este mundo tenga la paz por la que decimos estar tan ansiosos. Pedimos el fin de las hecatombes a Dios, mientras ultrajamos la ley moral, así la crueldad procrea a su vástago."

-George Bernard Shaw

FUENTES

---

# A VECES EL COSTO DE LOS PRODUCTOS VEGANOS AFECTA...

El presupuesto de alimentos afecta las elecciones basadas en plantas, ya que el precio sigue siendo un obstáculo para la gastronomía verde.

La ONG ProVeg International hizo una encuesta a los consumidores omnívoros, flexitarianos, vegetarianos y veganos para determinar los factores que influyen en la elección de comprar productos basados en plantas. Los resultados arrojaron factores determinantes como el poder adquisitivo de la persona y el precio de dichos productos, pues el hecho de que estos sean más costosos que los productos de origen animal minimizan la probabilidad de que opten por el producto basado en plantas. De la misma manera, esta cuestión llega a poner en segundo término los principios éticos que hacen que elijan los productos de proteína vegetal. Así, junto con otros factores determinantes, ProVeg hace un par de recomendaciones a los productores de estos productos basados en plantas, de manera que los consumidores opten por ellos de la misma manera o incluso más que por los productos de origen animal.

## FUENTES

Fecha de la noticia: 16 febrero 2023 [foodingredientsfirst.com](https://www.foodingredientsfirst.com)

---

# PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- Tom Regan

Filósofo y escritor norteamericano

TOM REGAN  
(vegano)

Especializado en la Teoría de los Derechos Animales.  
Profesor emérito de filosofía en la Universidad del estado de Carolina del Norte, donde enseñó desde 1967 hasta su retiro en el 2001.

Es autor de cuatro libros sobre la filosofía de los Derechos Animales, incluidos “The Case for Animal Rights” y “Empty cages” (Jaulas vacías)

El tenedor puede ser un arma de violencia. Esto es lo que Gandhi me enseñó hace unos 30 años.

¿Cómo puede haber paz en el mundo antes de que haya paz en nuestra mesa? La misma ignorancia y sadismo, el mismo prejuicio e indiferencia, la misma dedicación sin sentido a la creencia infundada en la superioridad, que lleva a algunos seres humanos a practicar diversas formas de genocidio contra otros humanos, es lo que lleva a la mayoría a apoyar el genocidio contra otras especies animales.

Son males cortados por el mismo patrón.

¿Podemos tú o yo, cualquier persona que lea estas palabras traer paz al mundo cuando amanezca mañana por la mañana?

No, por supuesto que no. Lo que cada uno de nosotros puede hacer es llevar la paz a su mesa. Y eso es un comienzo.

Desde mi punto de vista, la paz vendrá al mundo persona por persona.

“No es un acto de bondad tratar con respeto a los animales. Es

un acto de justicia”.

– Tom Regan

El libro de Tom Regan “Jaulas Vacías: haciendo frente al desafío de los Derechos Animales”, explora el estado del movimiento de los derechos animales en el siglo XXI.

Sobre el libro, Jim Motavalli, redactor de “E: The Environmental Magazine”, escribe:

“En un mundo donde la explotación de otras especies se ha mecanizado e institucionalizado, los animales necesitan un portavoz. Esa voz pertenece a Tom Regan, de quien “Jaulas Vacías” es un escrito claro, elocuente que argumenta en favor de la compasión para los seres con quienes compartimos el planeta.”

FUENTES

---

## **DANONE SE ADAPTA A LA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS**

Danone analiza el papel de la innovación basada en plantas en la nutrición médica: “Nuestra prioridad es la nutrición basada en la evidencia que cumple con las opciones de estilo de vida”

La compañía especializada en nutrición de Danone, Nutricia, desarrolló el primer suplemento alimenticio bebible a base de plantas. Fortimel PlantBased Energy es resultado de un esfuerzo de tres años intensivos de R&I. FoodNavigator documenta lo que Manuela Borella, la vicepresidenta de Global

Plant Based Strategy & Business Acceleration de Danone, tiene que decir acerca de por qué es importante adaptarse a las elecciones de estilo de vida de los pacientes.

## FUENTES

Danone's essential dairy and plant-based products – Danone

---

# PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- KAT VON D

(Vegana)

KAT VON D

Tatuadora y empresaria.

Conocida por el programa de TV L.A Ink.

En la actualidad posee su propia línea de maquillaje la cual está veganizando (en su línea de productos no permite el testeado en animales).

No aceptó entrar al mercado chino con su línea de maquillaje debido a que las leyes chinas exigen el testeado en animales.

Es dueña del estudio de tatuajes " High Voltage Tattoo", en 2009 publicó un libro con fotos, consejos y datos autobiográficos para los amantes de los tatuajes.

"Los veganos tienen menores niveles de colesterol, presión sanguínea más baja, menor riesgo de enfermedades del corazón y menor riesgo de padecer cáncer. La ciencia y las investigaciones confirman que no necesitas de la carne para estar saludable, de hecho, las estadísticas apuntan a lo contrario."



-Kat Von D

FUENTES

Kat Von D sobre la carne: “Es comer violencia” – Idea Vegana

---

## **¿PUEDEN UN PERRO O UN GATO SER VEGANOS?**

La alimentación vegana es un tema bien explorado en el ser humano, sin embargo, aplicarla a los animales de compañía resulta ser un tema polémico y con posturas muy contrapuestas. Esta noticia abarca esta situación y examina las características fisiológicas que podrían favorecer o perjudicar esta dieta en perros y en gatos. Independientemente del animal de compañía del que se hable, se sugiere encarecidamente tener la asesoría y seguimiento con un veterinario que pueda asegurarse de que el perro o gato está recibiendo los nutrientes necesarios para su subsistencia.

Fecha de la noticia: 15 febrero 2023

elcorreoweb. es

¿Los perros y gatos pueden ser veganos? – Preguntas Frecuentes Veganas – La Guía Veg ()

---

# PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA – Pitágoras

Filósofo y matemático griego  
(vegetariano)

## PITÁGORAS

Contribuyó en el avance de la matemática helénica, la geometría y la aritmética.

Fundó una escuela filosófica al sur de Italia, se llamaban a sí mismos, Matemáticos, no tenían posesiones personales y eran vegetarianos.

El vegetarianismo llegó a considerarse como “dieta pitagórica” por mucho tiempo.

“Mientras los hombres sigan masacrando a sus hermanos animales, reinará en la tierra la guerra y el sufrimiento, y se matarán unos a otros, pues aquel que siembra dolor y muerte no podrá cosechar alegría, paz ni amor.”

“Si los jueces quieren ejercer la verdadera justicia, deberían oponerse a que la gente continuara matando animales para satisfacer su insana glotonería.”

-Pitágotas

## FUENTES

Pitágoras – Wikipedia, la enciclopedia libre

Pitágoras y el veganismo – 24 Horas ()