

ACTUALIDAD / ALIMENTACIÓN / ANIMALES / CAMPAÑAS / ORGANIZACIÓN  
SOCIAL

# **Día Mundial Sin Carne: Degustaciones veganas hoy en Paseo Ahumada**

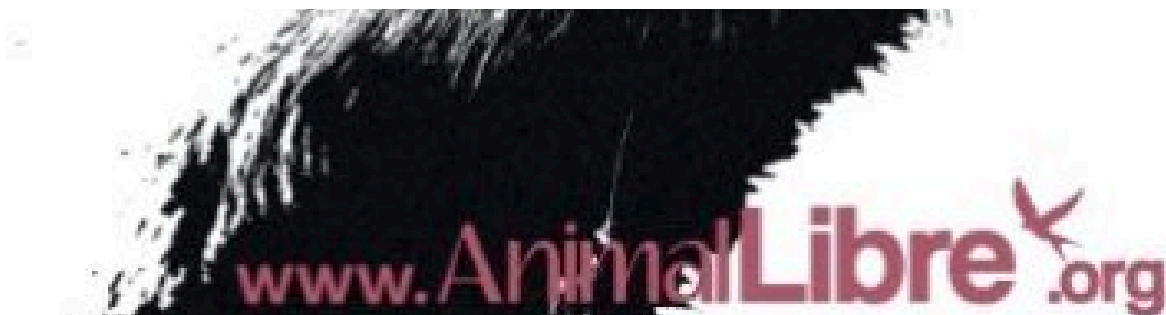
El Ciudadano · 20 de marzo de 2012

---

**20 de Marzo**  
**Día Mundial sin Carne**

**COMIDA VEGANA  
PARA TI,  
RESPECTO Y  
JUSTICIA PARA  
ELLOS**





**20 de Marzo**  
**Día Mundial sin Carne**

**COMIDA VEGANA  
PARA TI,  
RESPECTO Y  
JUSTICIA PARA  
ELLOS**



**Hoy, martes 20 de marzo, se celebra el Día Mundial Sin Carne, campaña que educa a las personas sobre los beneficios de una dieta humana vegetariana-vegana, sin ingredientes de origen animal. Esta jornada ha crecido desde su primera celebración a nivel mundial, en 1985; en Chile ya se celebra hace siete años y hoy la organización AnimalLibre invita a degustaciones veganas en el Paseo Ahumada de Santiago.**

El Día Mundial Sin Carne o Meat Out Day, inició su conmemoración por una convocatoria de la organización FARM (Farm Animal Reform Movement o Rebelión en la Granja, Movimiento de Reforma) en 1985, enseñando su perspectiva a las personas, en Estados Unidos, sobre los múltiples beneficios que causa la adopción de una dieta vegetariana o vegana, que exime la carne o cualquier tipo de producto alimenticio de origen animal, como queso, leche o huevos.

En Chile, esta actividad se realiza desde hace siete años, siendo la primera iniciativa de la organización española AnimaNaturalis, la cual hace un llamado para que las personas consumidoras de carne “comprendan la realidad de que los animales también sienten y tienen derecho a vivir”.

Organizaciones como la Sociedad Americana del Cáncer, el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, la Universidad John Hopkins y la Asociación Americana del Corazón promueven y apoyan una nutrición basada en productos vegetales.

Estos son algunos de los beneficios que trae una alimentación vegetariana-vegana:

- Reduce el riesgo de ataques cardíacos cáncer y otras enfermedades degenerativas y crónicas.

- Evita la exposición a infecciones como la Salmonella o el Escherichia coli.
- Eleva el nivel energético, disminuye el presupuesto de alimentación y simplifica la preparación de alimentos.
- Preserva el suelo, aguas subterráneas, bosques, los cuales se utilizan para sembradíos de forraje para animales.
- Protege el suelo, agua y aire de la contaminación por metano, fecas, orina, hormonas y pesticidas.
- Salva animales de jaulas, maltrato, mutilaciones, y vida y muerte tortuosa. En su vida, una persona puede salvar a más de 6.00 animales, sólo al adoptar una dieta vegetariana.

Debido a la conmemoración del Día Mundial Sin Carne, es que activistas de AnimalLibre, cocinarán comida vegana desde las 17.30 horas en el Paseo Ahumada (entre Huérfanos y Agustinas, frente al Banco de Chile).

“Este día se creó para buscar alternativas de alimentación sin carne, para mostrarle a la gente que se puede comer rico sin hacer sufrir a otro ser sintiente” explicó Karen Flores, representante y activista de AnimalLibre, agrupación sin fines de lucro que educa a la ciudadanía sobre la explotación animal y las alternativas para evitar las diversas prácticas que convierten a estos seres en comida, ropa, entretenición o material de experimentación,.

Foto: Facebook AnimalLibre (<https://www.facebook.com/pages/ANIMAL-LIBRE/318053513368?sk=info>)

## **El Ciudadano**

---

**Fuente:** [El Ciudadano](#)

