



GUÍA DE SUPERVIVENCIA

Alimentos por el Planeta

Mami, ¿y mi patito?

Para vivir en un
mundo sin crueldad

Ahora voy a saber que
responder cuando me
manden a una isla desierta

Si el cambio esta en
mi, lo voy a hacer

+1000 vegan aura

Ahora voy a estar
en mi veggio prime

Lo hago por mi
conejito que no
debió ser c0cin4d0



¿A QUIÉNES DEBO AGRADECER?

A ellos:



Arturo Vásquez

San Marcos

AUTOR DEL CAPITULO 1

"Diariamente me recuerdo que millones de animales sufren, el veganismo es una forma de vida."



Fiorella Pitot

U. de Lima

AUTOR DEL CAPITULO 1

"Sembrando conciencia en tu plato, cosechas un mundo mejor."



Rosmy Postigo

PUCP

AUTOR DEL CAPITULO 1

"Come como si el planeta dependiera de ello... porque lo hace. Descubre cómo en esta guía."



Adriana Oishy

UTP

AUTOR DEL CAPITULO 2

"Es cierto que no todo es vegano, pero te demuestro que como lograrlo"



Adriana Valdivia

Universidad Peruana Cayetano Heredia

AUTOR DEL CAPITULO 3

"Disfrute mucho elaborar mi aporte para la guía, espero que puedan disfrutar también al leerla y que sea de mucha ayuda para seguir su camino al veganismo"



Gershon Donayre

PUCP

AUTOR DEL CAPITULO 3

"Una sola persona no puede cambiar el mundo, pero juntxs hacemos la diferencia"



Marcia Ruiz

PUCP

AUTOR DEL CAPITULO 4

"¡Lo personal es político, come plantas!"



Kiara Masías

UPC

AUTOR DEL CAPITULO 5

"Es un honor haber contribuido con este lindo proyecto y espero que este manual sea de gran utilidad."

DIRIGIDO Y EDITADO POR:

Sofía Terrones

Asistente de Dirección
APEP

Patty Castañeda

Directora de
Comunicaciones APEP

Arturo Cornejo

Director de difusión
APEP

Gracias papito Dios, al fin tengo una guía para empezar mi alimentación plant based



TODO LO QUE DEBES SABER:

¿Por qué ser plant based en un mundo carnívoro?

Razones:

1

- Ambiental
- Salud
- ¿Me puedo enfermar siendo vegano?

Nutrición basada en plantas

2

- Mini guía de vitaminas y minerales
- ¿Suplementos? La famosísima B12
- Beneficios de una alimentación a base de plantas
- Menú con las 3B
- Snack to go para breaks

Transición más allá de la comida

3

- Cómo conversar con la familia y amigos sobre alimentación basada en plantas
- Autocompasión en el proceso

Cuidar tu salud mental en la universidad

4

- Manejar el estrés durante tus estudios
- Prejuicios o estereotipos

Recursos útiles

5

- Opciones basadas en plantas por accidente
- Vlabel Perú
- Documentales (Cowspiracy, Seaspiracy, The Game Changers, Earthlings, Dominion, Forks Over Knives, Pignorant, Slay, You are what you eat, I could never go vegan, The land of Ahimsa, Eating your way to extinction, Eating animals)
- Organizaciones sobre alimentación basada en plantas y sostenibilidad (Cuentas de ig, tiktok o fb)
- Súmate a Alimentos por el Planeta

Bebé, está súper **resumido** y abarca todo los **puntos que necesitas**. Léelo hasta final. **Besos**



CAPITULO 1

SER PLANT BASED EN UN MUNDO CARNÍVORO

¿Cómo hago eso?



Un "problema" más

¿el pescado es
un animal?

Razones para seguir adelante:

- Ambiental
- Salud
- ¿Me puedo enfermar?

¿Sabías que la mejor manera de cuidar el medio ambiente es ...?

Sí, con una alimentación a base de plantas

Razones ambientales

Adoptar dietas a base de plantas es una prometedora oportunidad para disminuir el costo ambiental de nuestro sistema alimentario (Schinaider et al., 2020). **El consumo de carne en todo el mundo se ha disparado, poniendo en peligro los hábitats naturales.** La ganadería es un importante contribuyente a los gases de efecto invernadero y la disminución de la biodiversidad (Arús, 2020).

Todos me odiaban y yo lo único que quería es cuidar lo último que nos queda de un ecosistema aceptable



Diversas investigaciones indican que las dietas veganas generalmente muestran un impacto ambiental mucho menor en comparación con una dieta omnívora, reduciendo las emisiones de gases de efecto invernadero en hasta un 78%, las necesidades energéticas en un 53% y el uso de la tierra en un 67% (Rabès et al., 2020).

De la misma manera, defender los valores ecológicos y tejernos en soluciones transformadoras es vital (Rocha Da Cunha et al., 2024), además, las nuevas opciones de proteínas, creadas a base de vegetales, pueden ayudar a superar los obstáculos psicológicos para reducir el consumo de carne (Goldstein et al., 2017).

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN A BASE DE PLANTAS

Una dieta basada en plantas ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas (hasta 46%), diabetes tipo 2 (hasta 47%) y varios tipos de cáncer (como el colorrectal y el de mama). Además, fortalece el sistema inmune, mejora la salud digestiva y cerebral, reduce la inflamación, mejora el estado de ánimo y promueve una mejor absorción de nutrientes, gracias a su alto contenido en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales esenciales.

- **Mejora la salud cardiovascular**

Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas hasta un 46 %.

- **Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2**

Menor índice de masa corporal y riesgo hasta un 47 % menor

- **Fortalece el sistema digestivo y reduce el riesgo de cáncer colorrectal**

Rica en fibra; reduce inflamación

- **Protege la función cerebral y la salud mental**

Mejor memoria y menor ansiedad

- **Refuerza el sistema inmunológico y reduce el riesgo de cáncer**

Alto contenido en antioxidantes y nutrientes esenciales



*Ya sabes mi reyni, ahora ya tienes **más sustento** para seguir una alimentación 100% verde limón*

Recuerda: te dejamos las referencias al final

¿Me puedo enfermar siendo vegano?

Sí, puedes enfermarte siendo vegano, igual que siguiendo cualquier otro tipo de alimentación. Ser vegano no te hace automáticamente inmune a enfermedades. Según expertos en nutrición (como la Academia de Nutrición y Dietética de EE. UU., la OMS y otros organismos de salud), una dieta vegana bien planificada es saludable y adecuada para todas las etapas de la vida, pero si no está bien planificada, puede llevar a deficiencias nutricionales y problemas de salud.

¡REPASEMOS TUS ERRORES!



MEJORA TU SALUD CON ESTO:

Te voy a explicar de forma clara cómo evitar enfermarse siguiendo una alimentación a base de plantas:

✔ **Vitamina B12**

- Suplemento de B12 (diario o semanal).
- O alimentos fortificados (leches vegetales, cereales).

✔ **Hierro, zinc y calcio**

- Legumbres, semillas, frutos secos, tofu, verduras verdes.
- Vitamina C en las comidas (limón, naranja) para absorber mejor el hierro.
- Usa bebidas vegetales fortificadas para el calcio.

✔ **Omega-3**

- Chía, linaza molida, cáñamo, nueces.
- O suplemento de omega-3 vegano (algas).

✔ **Proteínas completas**

- Combinar cereales + legumbres.
- Incluir soya (tofu, tempeh) o quinoa.

✔ **Vitamina D**

- Sol diario 15-20 minutos.
- O suplemento de vitamina D vegana.

✔ **Yodo**

- Sal yodada y pequeñas porciones de algas.

CAPITULO 2

NUTRICIÓN BASADA EN PLANTAS

pero recuerda
la B12

B12

OMEGA 3

EL CALCIO CON
LIMÓN

B12

B12

B12

Estas leyendo la guía
sin tomar tu B12

B12

HIJ@, PERO Y LA PROTÍNA?

¿Qué debo consumir primero?

- *Mini guía de vitaminas y minerales*
- *¿Suplementos? La famosísima B12*
- *Menú con las 3B*
- *Snack to go para breaks*

Mini guía de vitaminas y minerales

Algunos nutrientes que debemos que tener en cuenta:

- **Proteínas:** Se encuentran en menestras, nueces, tofu, granos, seitán y soya. Son bajas en grasas saturadas y beneficiosas para la salud y el medioambiente.
- **Omega 3:** Aportado por chía, linaza, nueces y suplementos de microalgas. Clave para cerebro y corazón.
- **Hierro:** Presente en menestras, cereales fortificados, tofu y soya. Su absorción mejora con vitamina C.
- **Calcio:** Aporta salud ósea. Está en legumbres, hojas verdes, frutos secos, soya y alimentos fortificados.
- **Vitamina D:** Se obtiene del sol (15-20 min/día) y en menor medida de hongos UV. A veces se requiere suplementación.
- **Selenio:** Las castañas son su principal fuente vegetal. Solo una o dos al día cubren la necesidad.
- **Yodo:** Fundamental para la tiroides. Se obtiene principalmente de la sal yodada.

*Creo que me falta proteínas, omega3, hierro, calcio, vitamina D, selenio y yodo en mi alimentación
jaja*



¿Suplemento? La famosísima B12

Es fundamental que las personas veggies, veganas, plant based o flexitarianas tomen vitamina B12 para evitar deficiencias que puedan afectar su salud. Esta vitamina puede incorporarse a través de suplementos que vienen en distintas presentaciones: comprimidos, cápsulas, soluciones sublinguales (que se colocan debajo de la lengua) e incluso inyecciones.

Para un adulto vegano, la dosis recomendada es de al menos 250 microgramos diarios en forma de suplemento o 2.500 microgramos semanales, preferentemente de cianocobalamina, que es una forma estable y efectiva de B12.

MENÚ CON LAS 3B

(Bueno, bonito y barato)

La alimentación plant-based es un patrón alimenticio que consiste de comidas de origen vegetal, tales como frutas, vegetales, hongos, cereales, legumbres, nueces y productos que se asemejan a la carne (carne de soya, seitan, tempeh, etc.). Este patrón alimenticio está ganando popularidad debido a sus beneficios para la salud, su impacto positivo en el medio ambiente y como método para minimizar la explotación animal.

Aquí dejo algunos ejemplos de menús plant-based que incluyen 3 comidas al día para toda una semana:

Juro que **no** solo es **lechuga con tomate**



MENÚ 1		MENÚ 2	
• Desayuno: Avena con nueces picadas, 2 cda de mantequilla de maní y fruta fresca • Almuerzo: Sándwich de pan integral con ensalada de garbanzos con lechuga y tomate • Snack: Castañas y 2 mandarinas • Cena: Tacos de frijoles negros y camote con salsa de aguacate		• Desayuno: Tofu revuelto con vegetales como pimientos, cebolla y tomate • Almuerzo: Hamburguesa de soya a la plancha con papas y ensalada fresca • Snack: Castañas, nueces y 2 granadillas • Cena: Pimientos rellenos con arroz, frijoles negros y salsa de tomate	
MENÚ 3		MENÚ 4	
• Desayuno: Pudín de chía con avena, fresas y un poco de miel de agave • Almuerzo: Wrap de falafel con hummus, tahini y vegetales mixtos • Snacks: castañas, nueces y 1 plátano • Cena: Frejoles de vegetales con tofu, brócoli, pimientos y cajú		• Desayuno: Tostada de mantequilla de maní y plátano con un vaso de leche de almendra • Almuerzo: Curry de lentejas y vegetales con arroz integral • Snacks: Castañas, nueces y 2 mandarinas • Cena: Fideos con salsa de tomate, tofu y berenjenas	
MENÚ 5		• Desayuno: Panqueques de avena con 2 cda de mantequilla de maní, plátano y arándanos • Almuerzo: Tacu tacu de lentejas con vegetales • Snacks: Castañas, nueces y 2 granadillas • Cena: Lasaña de lentejas y vegetales	

SNACK TO GO PARA BREAKS



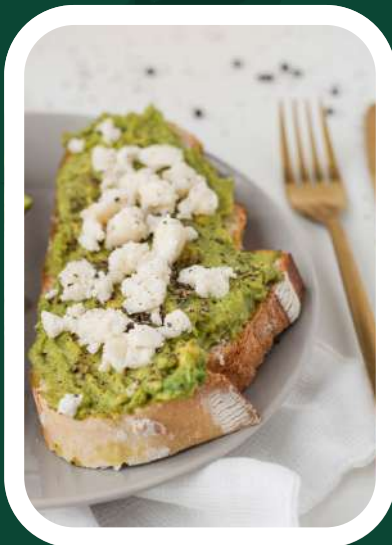
Panqueques de quinua

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cruda (remojada toda una noche)
- 1/2 taza de agua
- 1 manzana
- 1 cdta de polvo de hornear
- Tu endulzante favorito

Procedimiento:

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una masa suave.
2. Cocina en una sartén antiadherente a fuego medio, 2-3 minutos por lado.



Pan con palta protéica

Ingredientes

- 1 palta para ensalada
- 150g de tofu firme
- Zumo de un limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 diente de ajo en cubitos pequeños
- Pancito

Procedimiento

1. Corta la palta y el tofu en cubos.
2. Echa la palta, tofu en un bowl.
3. Agrega zumo de limón, sal y pimienta.
4. Sirve en un pancito o tortilla. ¡Disfruta!

*Basta de comer chicle y papas. **El mundo plant based tiene infinidad de posibilidades.***

Porridge de quinua

Ingredientes

- 1/2 taza de quinua cruda
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche de coco
- 1 cda de canela en polvo
- 3 cdts de chía

Procedimiento:

1. Cocina la quinua con el agua y la canela a fuego medio, removiendo ocasionalmente, hasta que los granos se abran y el agua se haya reducido ligeramente.
2. Añade la leche vegetal y las semillas de chía, mezcla bien y deja cocinar a fuego bajo por unos minutos hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
3. Sirve y añade tus toppings favoritos. ¡Disfruta!



SNACK TO GO PARA BREAKS – PARTE 2



CHEESECAKE DE FRESA / 2 frasquitos

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 2 tazas de agua caliente
- 2 tazas de fresa
- Endulzante de tu elección

Toppings:

- Nogurt de Almendras y cashews
- Granola de cacao
- Fresas en trocitos

Procedimiento:

Echa media taza de avena en cada frasco, una taza de agua caliente en cada uno, mezcla y ahora en un plato aplasta las fresas hasta obtener un puré, agrega esto a los frascos, junto con más fresas en trocitos, nogurt de Almendras y cashews, granola, déjala en el refri para un mejor consistencia!



WAFFLES CHOCOCHIPS

Ingredientes

- 1 taza de harina de avena
- 1 y 1/4 de taza de leche de almendras
- 1/3 taza de chocolate orgánico 70%
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de extracto de vainilla
- 2 cdas de proteína vegana o más avena

Toppings:

- Nogurt de Almendras y cashews
- Crema de avellanas y cacao
- Trocitos de chocolate orgánico 70%

Procedimiento

Mezcla todos los ingredientes en un bowl, lleva a cocinar en una waflera o sartén en caso lo hagas como pancakes, decora como más gustes, si deseas puedes guardarlo en el refri y ya lo tienes listo!

CHIA PUDDING DE LUCUMA

Ingredientes

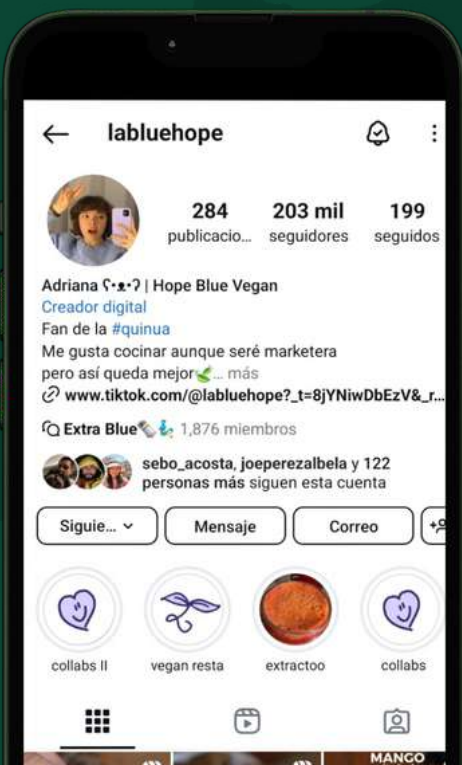
- 1/2 taza de chia
- 3 taza de leche de almendras
- 1 lucuma
- endulzante de tu elección

Toppings:

- Nogurt de Almendras y cashews
- Chocolate orgánico 70%
- Lúcumas en trocitos

Procedimiento

Licúa la chia junto con la leche, endulzante y lucuma, vierte esto en los frasquitos, agrega nogurt, más lucuma y chocolate en trocitos, guarda en la refri para una mejor consistencia!



Sigue a [@labluehope](#) en Instagram y TikTok para más **recetas fáciles, deliciosas y 100% a base de plantas!!!**

CAPITULO 3

TRANSICIÓN MÁS ALLÁ DE LA COMIDA

Ser plant based no es solo comer rico, también es...



- *¿Cómo conversar con la familia y amigos sobre alimentación basada en plantas?*
- *Autocompasión en el proceso*

¿Cómo conversar con la familia y amigos sobre alimentación basada en plantas?

Cambiar lo que comemos no es solo dejar ciertos alimentos: ***es cuestionar lo que siempre nos enseñaron y tomar decisiones con intención.***

Para muchxs, dejar los productos de origen animal tiene un fondo ético, ambiental, emocional o de salud.

Y aunque cada vez más personas eligen este camino, aún hay mucho mito y resistencia alrededor.

Si eres universitarix, capaz te suena familiar:

🥗 Ir a almorzar con amigos y solo encontrar ensalada y papas.

👁️ Recibir comentarios tipo “¿Y si estuvieras en una isla con una vaca?”

🗨️ Sentirte fuera de lugar en reuniones familiares.

Y sí, puede ser incómodo, **pero no estás solx.**

Soy un ser de paz, pero a veces las demás personas no colaboran. De todas maneras, tengo que actuar desde el respeto.



Entonces, ¿cómo manejar estas situaciones?

No existe una solución perfecta, pero en el caso de la familia, con quienes se convive más, es recomendable tener una conversación donde expliquemos, **desde el respeto, nuestros motivos para cambiar nuestra alimentación (sostenibilidad ambiental, ética, empatía con los seres sintientes, salud, etc.).** Aunque probablemente no todos lo acepten o reaccionen bien, al menos podrán **entender** que este estilo de vida tiene fundamentos reales y que, además de beneficiar al planeta, también nos beneficia a nosotros mismos.

En cuanto a la alimentación fuera de casa, la organización es clave; como se mencionará más adelante en la guía, hay platos sencillos y rápidos de preparar que pueden sacarte de cualquier apuro. Finalmente, para responder a comentarios inoportunos, conocer sobre el veganismo y, sobre todo, recordar por quienes elegimos este camino es la mejor arma.

AUTOCOMPASIÓN: UN AMIGO SILENCIOSO

La transición a una alimentación basada en plantas es personal y no siempre en línea recta.

A veces damos pasos adelante, a veces atrás... ¡y está bien! No tenemos que cargar con toda la responsabilidad del mundo. Aunque nuestras elecciones importan, no olvidemos que las grandes industrias son quienes más impactan el ecosistema. Además, este proceso no se vive igual para todxs. Factores como el acceso a alimentos, la situación económica, el entorno social o cómo nos sentimos emocionalmente influyen muchísimo.

Y si en algún momento vuelves a consumir algo de origen animal, no lo veas como un error. Estás haciendo lo mejor que puedes en un sistema que no lo pone nada fácil. Lo importante es la intención y seguir aprendiendo en el camino

¿Eres saco de boxeo o por qué te das tan duro?

Reyni, eres de tu mismo equipo



ESCUCHAMOS Y NO JUZGAMOS...

NO JUZGARNOS SEVERAMENTE

- Así como no juzgaríamos a otras personas, tampoco debemos castigarnos por no ser "perfectos" en el proceso.
- La autocompasión nos permite aprender de cada experiencia sin caer en la culpa o la frustración.

RECONOCER QUE CADA PROCESO ES ÚNICO

- No todas las personas parten desde la misma situación. Algunos pueden tener acceso a más información, recursos económicos, apoyo social o disponibilidad de productos plant-based.
- Cada camino tiene sus propias particularidades y desafíos, por lo que es importante respetar nuestro propio ritmo.

ACEPTAR QUE LA TRANSICIÓN NO ES LINEAL

- Habrá momentos de avances y retrocesos, y eso es completamente normal.
- En lugar de enfocarnos en los errores, podemos ver cada experiencia como una oportunidad de aprendizaje.

VALORAR CADA ESFUERZO

- Cualquier cambio, por pequeño que sea, tiene un impacto positivo.
- Celebrar los logros en lugar de enfocarnos en lo que "falta" ayuda a mantener la motivación y el bienestar emocional.

CAPITULO 4

CUIDAR TU SALUD MENTAL EN LA U

solo soy yo

Todo se me
juntó

No tengo hambre

Debería dejarlo

no lo estoy haciendo bien

Ay, no tomé mi B12



- *Manejar el estrés durante tus estudios*
- *Prejuicios o estereotipos*

RECUERDA:

La transición hacia una alimentación plant-based puede ser un proceso que además, implica cambios emocionales y sociales. Aquí te ayudaremos a cuidar tu salud mental durante este proceso.

PREJUICIOS O ESTEREOTIPOS MÁS COMUNES

En esta sección te enseñaremos los prejuicios o estereotipos más comunes y cómo enfrentarlos:

- ***"Es solo una fase"***

Cómo afrontarlo: Recuerda que tu elección está fundamentada en valores personales, ya sea por el medio ambiente o los animales, tus decisiones son válidas. No necesitas justificarte con nadie más que ti mismx.

- ***"No obtendrás suficientes nutrientes"***

Cómo afrontarlo: Infórmate sobre nutrición basada en plantas. Comparte información científica cuando sea oportuno. Acude a bases científicas.

- ***"Es demasiado complicado en la universidad"***

Cómo afrontarlo: Busca opciones sencillas que funcionen con tu estilo de vida. Conecta con la comunidad veggie de tu universidad.

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS:

- Establece límites saludables en conversaciones incómodas
- Busca comunidad para compartir experiencias
- Prepara respuestas asertivas para preguntas frecuentes

*Gracias Universo por darme la oportunidad de leer **la guía de supervivencia APEP***



MANEJAR EL ESTRÉS DURANTE TUS ESTUDIOS SIENDO PLANT BASED

PLANIFICACIÓN CONSCIENTE

- Dedica tiempo semanal a planificar tus comidas según tu horario académico
- Prepara alimentos por lotes para días intensos de estudio
- Identifica opciones veganas en tu campus

Aplica la de **"Chill guy"** para situaciones que escapan de tus manos.

MANEJO DEL TIEMPO

- Integra la preparación de alimentos como parte de tu rutina
- Prioriza recetas sencillas durante periodos de exámenes

AUTOCUIDADO

- Evita el perfeccionismo dietético
- No te culpabilices por adaptaciones ocasionales
- Recuerda que es un proceso gradual

- ## TÉCNICAS ANTIESTRÉS
- Practica comer con atención plena (date tu tiempo)
 - Incorpora pausas breves de respiración
 - Mantén actividad física regular



CAPITULO 5

RECURSOS ÚTILES



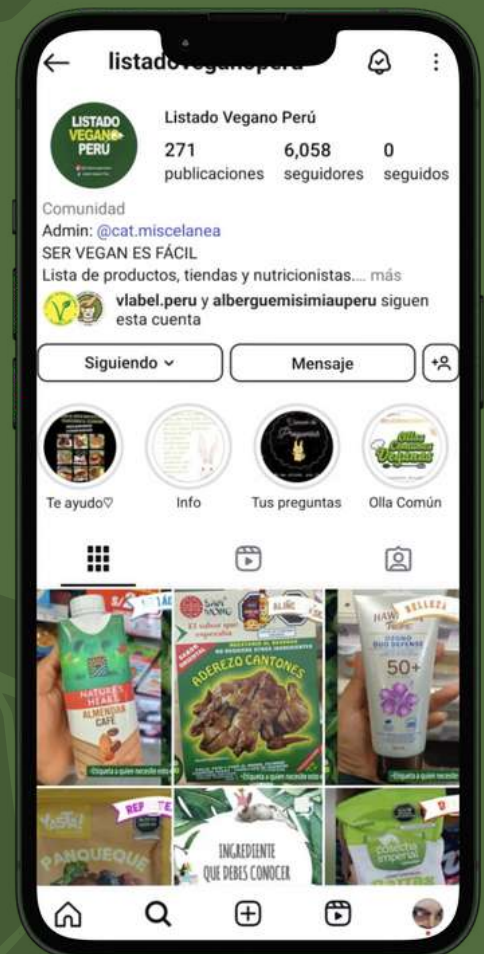
Súbete vamos a
cuidar y proteger a
los animales

- *Opciones basadas en plantas por accidente*
- *Vlabel Perú*
- *Documentales (Cowspiracy, Seaspiracy, The Game Changers, Earthlings, Dominion, Forks Over Knives, Pignorant, Slay, You are what you eat, I could never go vegan, The land of Ahimsa, Eating your way to extinction, Eating animals)*
- *Creadores de contenido (basada en plantas y sostenibilidad)*
- *Súmate a APEP*

ALIMENTOS VEGANOS POR ACCIDENTE

Llevar una alimentación vegana en la universidad puede parecer complicado al principio, pero existen muchas opciones accesibles y fáciles de encontrar. Entre ellas, los llamados “alimentos veganos por accidente” son productos que, sin estar específicamente etiquetados como veganos, no contienen ingredientes de origen animal.

Para descubrir estos productos en Perú, una excelente fuente de información es la cuenta de **Instagram @listadoveganoperu**. Esta página comparte publicaciones sobre snacks, galletas, panes, salsas y otros productos que puedes encontrar en supermercados y tiendas locales sin necesidad de revisar cada etiqueta. Si quieres conocer más opciones, te recomendamos seguir esta cuenta en Instagram. A continuación, presentamos una pequeña lista de algunos de estos alimentos.



En la siguiente pag. un listado básico de los productos que creías que no pueden ser veggies

MARCA	PRODUCTO / CATEGORIA	NOMBRE
Nature's heart	Lacteos	Almendra Café
Yasta!	Panqueque Premezcla	Panqueque
Cosecha imperial	Cereales	Cereal granola en Barras
Universal	Reposteria	Flan de vainilla y chocolate
Quick nutrition	Pastas	Macaroni & no cheese
GS	Dulces	Galletas Chaplin
Dyfferent	Cereales	Barra sabor chocolate maní
Nature's heart	Dulces	Todos los sabores
Siete dragones	Snacks	Puffs de quinua sabor Lemon Pepper
Di Perugia	Dulces	Licorinas
Precio uno	Snacks	Tortilla de maíz picante
Sanissimo	Snacks	Palitos de maíz y quinua
Casino	Dulces	Sabor fresa
Costa	Snacks	Crackelet
Nutrico	Cereales	Quinoa cereal
Bells	Snacks	Galleta de maíz
Unión	Snacks	Palitos con ajonjolí y linaza, ajonjolí, chía, kión y ajo
Costeño	Snacks	Galletas de arroz sabor finas hierbas
Super Foods Peru		Mi Chochera snack de chocho con especias
Costa	Dulces	NIK sabor fresa



V-LABEL PERÚ

En Perú, existe otra manera práctica de identificar productos aptos para veganos: la certificación V-Label Perú. Si quieres asegurarte de que un producto es 100% vegano, busca el sello V-Label en el empaque de los productos. Este sello internacional garantiza que un producto ha sido verificado y que:

- **No contiene ingredientes de origen animal.**
- **No ha sido testeado en animales.**
- **Ha pasado por una evaluación rigurosa para asegurar su autenticidad vegana.**

Cada vez más marcas están adoptando esta certificación, lo que facilita la elección de alimentos aptos para una dieta vegana. Gracias a estos métodos, es más sencillo encontrar opciones veganas en supermercados y tiendas. Ya sea explorando productos “veganos por accidente” o buscando la certificación V-Label.



*Mi **abuelita plant based** diría “que tecnología la de estos tiempos”*



SÚMATE A APEP

Alimentos por el Planeta (APEP) es un proyecto impulsado por la Unión Vegetariana del Perú (UVP) y la Asociación Peruana de Nutrición Basada en Plantas (ARBA). Su objetivo principal es aumentar la disponibilidad de alimentos saludables y respetuosos con el medio ambiente en universidades e institutos de todo el país.

¿Por qué unirse a APEP?

- Impacto positivo: Al adoptar y promover una dieta basada en plantas, contribuyes a reducir la huella ecológica y a combatir el cambio climático.
- Comunidad comprometida: Formarás parte de un grupo de estudiantes y profesionales apasionados por la sostenibilidad y la salud, trabajando juntos por un objetivo común.
- Desarrollo personal y profesional: Participar en APEP te brinda la oportunidad de adquirir conocimientos, habilidades y experiencias valiosas..



¿CÓMO PARTICIPAR?

APEP está en constante búsqueda de voluntarios y colaboradores que deseen sumarse a esta causa. Puedes involucrarte en actividades como la organización de eventos, difusión de información, investigación y promoción de opciones alimentarias sostenibles en tu centro de estudios.

Si eres estudiante universitario y deseas ser parte del cambio hacia un sistema alimentario más sostenible, ¡Súmate a APEP!

 @Bevegan.arba

 @apep.pe

REFERENCIAS:

1. Lobato Cid, A. (2023). La influencia de la familia en la educación alimentaria: Las familias vegetarianas y veganas [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio de la Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62029>
2. Arús, C. (2020). Veganismo y soberanía alimentaria: Una alternativa al sistema de consumo y producción actual de carne. *GeoGraphos. Revista Digital para Estudiantes de Geografía y Ciencias Sociales*, 11. <https://doi.org/10.14198/GEOGRA2020.11.123>
3. Caporgno, M. P., & Mathys, A. (2018). Trends in Microalgae Incorporation Into Innovative Food Products With Potential Health Benefits. *Frontiers in Nutrition*, 5, 58. <https://doi.org/10.3389/fnut.2018.00058>
4. Goldstein, B., Moses, R., Sammons, N., & Birkved, M. (2017). Potential to curb the environmental burdens of American beef consumption using a novel plant-based beef substitute. *PLOS ONE*, 12(12), e0189029. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189029>
5. Rabès, A., Seconda, L., Langevin, B., Allès, B., Touvier, M., Hercberg, S., Lairon, D., Baudry, J., Pointereau, P., & Kesse-Guyot, E. (2020). Greenhouse gas emissions, energy demand and land use associated with omnivorous, pesco-vegetarian, vegetarian, and vegan diets accounting for farming practices. *Sustainable Production and Consumption*, 22, 138–146. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2020.02.010>
6. Rocha Da Cunha, T., Beatriz Oliveira, D., Roberto Dhein, A., Robson Girardi, D., & Nicolás Biscioni, D. (2024). Virtudes ecológicas y vegetarianismo: La ética de la alimentación desde la perspectiva de la bioética crítica. *Revista de Bioética y Derecho*, 153–172. <https://doi.org/10.1344/rbd2024.61.43608>
7. Schinaider, A. D., Silva, L. X. D., Costa, M. A. C. D., & Schinaider, A. D. (2020). Qual a influência do veganismo no setor agroalimentar? *Revista em Agronegócio e Meio Ambiente*, 13(1), 11–33. <https://doi.org/10.17765/2176-9168.2020v13n1p11-33>
8. University of texas MD Anderson cancer center - <https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/5-benefits-of-a-plant-based-diet.h20-1592991.html>
9. University Hospitals Cleveland Medical Center - <https://www.uhhospitals.org/blog/articles/2023/02/plant-based-nutrition-good-for-you-good-for-the-planet>
10. Journal Translational Psychiatry - <https://www.nature.com/articles/s41398-019-0552-0>
11. Harvard health publishing, Harvard Medical School - <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower#:~:text=Green%2C%20leafy%20vegetables,they%20may%20help%20slow%20cognitive%20decline>
12. PubMed - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7572433/#:~:text=Greater%20adherence%20to%20a%20dietary,inflammation%20in%20a%20separated%20dataset>
13. Clinical Nutrition Open science - <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667268522000274#:~:text=The%20main%20findings%20of%20the,T>
14. Maturitas - <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512224000471#:~:text=The%20review%20analyzes%20and%20describes%20a%20more%20sustainable%20way%20of%20eating>
15. PubMe - [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11174459/#:~:text=It%20is%20suggested%20that%20vegetarian,health\[46%2C66\].&text=Emotional%20eating%20is%20described%20as,measuring%20emotional%20eating%20\[17\].](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11174459/#:~:text=It%20is%20suggested%20that%20vegetarian,health[46%2C66].&text=Emotional%20eating%20is%20described%20as,measuring%20emotional%20eating%20[17].)
16. Physicians Committee for Responsible Medicine - <https://www.pcrm.org/good-nutrition/food-and-mood#:~:text=Encouraging%20plant-based%20eating%20patterns,means%20to%20support%20mental%20health>
17. American heart association - <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/how-does-plant-forward-eating-benefit-your-health>
18. EPIC-Oxford study - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7613518/>
19. OMS - <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Comer%20al%20menos%20400%20g%20diaria%20suficiente%20de%20fibra%20diet%C3%A9tica>
20. Harvard health publishing, Harvard Medical School-<https://www.health.harvard.edu/blog/what-is-a-plant-based-diet-and-why-should-you-try-it-2018092614760>
21. OMS-<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf>
22. The European Journal of Clinical Nutrition (EJCN)-<https://www.nature.com/articles/s41430-018-0310-z>
23. Healthline Media-<https://www.healthline.com/nutrition/vegan-diet-benefits#prevent-cancer>
24. American college of lifestyle medicine-<https://lifestylemedicine.org/articles/benefits-plant-based-nutrition-longevity/>
25. Frontiers Nutrition- [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10665534/#:~:text=Another%20study%20has%20shown%20that,the%20conventional%20diet%20\(80\).](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10665534/#:~:text=Another%20study%20has%20shown%20that,the%20conventional%20diet%20(80).)