

Guía de leches libres de crueldad

Nos gustaría mostrarte **un mundo completamente nuevo**,
más **saludable**, más **compasivo** y más **sostenible**,
con leches que provienen de plantas en lugar de animales.



sinergia
ANIMAL



Para el medio ambiente

DEBEMOS REDUCIR URGENTEMENTE NUESTRA HUELLA AMBIENTAL

[Un estudio de la Universidad de Oxford](#) examinó los impactos ambientales de las leches vegetales, como las de arroz, almendra, avena y soja, midiendo las emisiones de gases de efecto invernadero y el uso de la tierra y el agua. Los resultados muestran que las emisiones de la leche de vaca eran tres veces mayores que las de las alternativas de origen vegetal. Para la avena y la leche de soja, el uso del agua fue drásticamente menor. Cualquiera de las leches vegetales requirió al menos 10 veces menos uso de la tierra que la leche de vaca.



Para los animales

LA PRODUCCIÓN DE LECHE ES CRUEL PARA LOS ANIMALES

Las vacas son animales sensibles, sociales y extremadamente inteligentes. Algunos estudios concluyeron que son capaces de crear lazos afectivos con sus parejas, identificarlas y también demostrar [cómo se sienten a través de su vocalización](#). Aún así, son intensamente explotadas, constantemente inseminadas y pasan la mayor parte de su vida preñadas. Las vacas son ordeñadas diariamente por máquinas y muchas sufren de dolorosas infecciones en las glándulas mamarias, que pueden incluso llevar a la necrosis de la ubre.

Cuando los terneros nacen, pasan sólo unos minutos o unos días con sus madres. Los terneros machos son comúnmente sacrificados y convertidos en carne y las hembras en vacas lecheras. Al final de sus vidas, cuando ya no son considerados rentables por la industria lechera y a menudo se agotan por los sucesivos embarazos, son enviados al matadero.



Por tu salud

MUCHOS ESTUDIOS VINCULAN EL CONSUMO DE PRODUCTOS LÁCTEOS Y SUS PRODUCTOS CON ENFERMEDADES GRAVES

Comprueba algunos descubrimientos científicos:

Los hombres que consumían más leche de vaca durante la adolescencia tenían más probabilidades de [sufrir fracturas en la edad adulta.](#)

Las mujeres que consumían 14 porciones o más de queso cheddar, americano y crema al mes tenían [un riesgo 53% mayor de desarrollar cáncer de mama,](#) y las diagnosticadas con cáncer de mama invasivo de etapa temprana tenían [una tasa de mortalidad mayor](#) por comer productos lácteos con alto contenido de grasa.

Las mujeres que consumían más de un vaso de leche al día [tenían un 73% más de probabilidades de desarrollar cáncer de ovario](#) en comparación con las mujeres que bebían menos de uno al día.

El consumo de 2,5 vasos de leche al día demostró [ser suficiente para aumentar el riesgo de cáncer de próstata.](#)

Los bebés que recibieron leche de vaca a una edad temprana [aumentaron su susceptibilidad a la diabetes.](#)

[Un estudio determinó que,](#) entre las mujeres, la tasa de mortalidad era casi tres veces mayor entre las que consumían grandes porciones de productos lácteos (tres o más al día) e incluso una porción diaria de frutas o verduras, en comparación con las mujeres que consumían menos de una porción diaria de productos lácteos y grandes porciones de frutas o verduras (cinco o más al día).



"Estoy convencido... pero ¿cómo cambio?"

Bueno, dijimos que dejarías la leche, pero no es del todo cierto. Abandonarás la leche de vaca, pero hay una gran variedad de leche vegetal con la que puedes hacer cualquier cosa. ¡Su sabor puede ser tan bueno o incluso mejor que el de la leche de vaca! Podrás seguir tomando tu café con leche, comer sabrosos quesos, matar tus antojos de chocolate y hacer una deliciosa y cremosa bechamel para acompañar la pasta. Queremos ayudarte a hacer este viaje fácil y delicioso.

Consejo #1

Hazlo tú mismo

Hacer tu propia leche es fácil y asequible. En pocos minutos puedes tener una botella llena en tu refrigerador. Aquí está la receta estándar:

- 1 porción de frutos secos mezclados con 3 porciones de agua.
- Mezclar durante al menos 4 minutos y luego colar (también se puede usar un colador)

REMOJADO

Al hacer leche de nueces, déjalas en el agua para que se ablanden durante al menos 12 horas. Esto ayudará a eliminar los fitatos y otras sustancias que hacen que los nutrientes estén menos disponibles para nuestro cuerpo. Desecha el agua del remojo y usa agua filtrada al mezclar la leche.



Consejo #2

¡Pruébalo todas!

Prueba todas las alternativas hasta que encuentres tu leche vegetal favorita. Las opciones son muchas: soja, almendra, arroz, avena y coco son algunas de las más comunes. Puedes encontrarlas en el supermercado o hacerlas tú mismo.



LECHE DE ALMENDRA

La leche de almendra es una de las más usadas y tiene un sabor especial a nuez. [Es baja en calorías y tiene menos grasa saturada y más grasa insaturada](#) que la leche de vaca. La versión casera es una de las opciones de leche vegetal que más le gusta a la gente. Además de los beneficios para la salud, como las grasas saludables y [el alto nivel de vitamina E](#).



LECHE DE AVENA

Verás que la avena produce una leche cremosa de sabor suave, perfecta tanto para bebidas calientes como para usar en varias recetas! Se puede hacer fácilmente en casa y también es una alternativa barata. Proporciona [más vitamina B2](#) que la leche de vaca y es rica en fibra y carbohidratos de absorción lenta.



LECHE DE SOJA

Es una de las alternativas con mayor contenido de proteínas y una menor huella de carbono (¡mucho menos que la leche de vaca!). La leche de soja también contiene isoflavonas que, según los investigadores, [tienen efectos anticancerígenos](#). Rica en calcio y fósforo, puede ayudar a prevenir [las enfermedades cardíacas](#) y [la artrosis](#). También tiene un alto contenido en hierro y vitaminas del grupo B, como el folato y la B6.

Consejo #3

Puedes hacer todo

Abandonar la leche animal y otros productos lácteos no significa que tengas que dejar de comer tus comidas favoritas. ¡La gente que come productos vegetales puede ser tan creativa como los cocineros! Hay muchas alternativas y deliciosos platos sin lácteos.

¡Haz click en cualquiera de estas increíbles recetas y empieza a probarlas hoy!



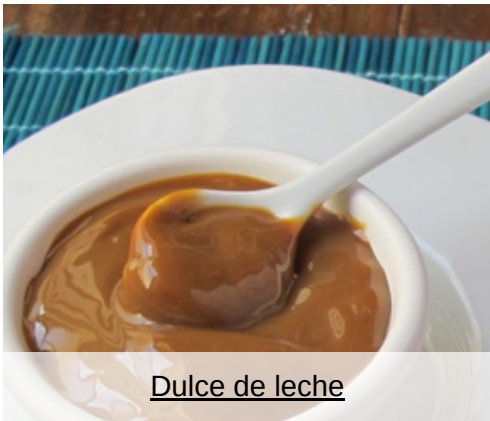
Helado de chocolate



Salsa Alfredo



Yogur de macadamia



Dulce de leche



Crema de avellanas



Calzone de Puerro y queso



Bechamel



Tarta de arandanos



Flan de chocolate



¿QUIERES MÁS?

Si quieres ir más allá y adoptar una dieta totalmente vegana, tenemos la ayuda perfecta para ti. Únete a nuestro [Desafío 21 Días Veg](#). Recibirás mucha información y consejos gratuitos de nuestros nutricionistas, y lo mejor, ¡es gratis!



SOBRE SINERGIA ANIMAL

Sinergia Animal es una organización internacional que trabaja en países del Sur Global para reducir el sufrimiento de los animales en la industria alimentaria y promover opciones de alimentación más compasivos.

Hemos sido reconocidos como una de las ONG protectoras de animales más efectivas del mundo por la reconocida institución Animal Charity Evaluators (ACE).



sinergiaanimal.org