¿SON NOCIVOS LOS PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL?

Durante muchos años, se dijo que la carne, los lácteos y los huevos son saludables y nutritivos. Sin embargo, esto es difícil de creer si se tiene en cuenta que estos alimentos tienen un alto contenido de colesterol, grasas saturadas y sustancias cancerígenas, y nada de fibra. La alimentación a base de carnes y otros productos de origen animal está ligada a un mayor riesgo de sufrir una muerte prematura y de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer, como el colorrectal. Las plantas son una fuente más saludable de todos los nutrientes necesarios.

NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

Para obtener más información sobre cómo iniciarte en la alimentación vegana saludable, escanéa este código QR con tu teléfono para descargar el kit inicial del Comité de Médicos por una Medicina Responsable.

CÓMO AYUDAR?

Visita www.healthsavemovement.org o envia un correo a **info@healthsavemovement.org** para enterarte de cómo abrir tu propio grupo Health Save o dónde encontrar uno cercano al que puedas unirte, y cómo puedes apoyar nuestras campañas.

HEALTH SAVE MOVEMENT

NUESTRA MISIÓN

La organización Health Save Movement muestra cómo el veganismo puede mejorar la salud, prevenir y curar enfermedades y lograr la justicia alimentaria.

Nuestro objetivo es promover la alimentación a base de plantas como estrategia principal para resolver la epidemia de enfermedades asociadas a la alimentación y el estilo de vida y para que las personas recuperen el control de su salud.

¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN VEGANA SALUDABLE?

Es la que brinda todos los nutrientes y las calorías que necesita una persona a través de alimentos a base de plantas. Está compuesta principalmente de cereales integrales, legumbres, frutas, hortalizas, frutos secos, semillas y vitamina B12, lo que proporciona carbohidratos complejos, proteínas, grasas saludables, hierro, calcio, zinc y todos los nutrientes necesarios. En varios estudios se vio que llevar una alimentación vegana saludable reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y renales, diabetes y cáncer, que son las causas de muerte más comunes en la actualidad. Es posible que la protección que brinda esta alimentación se deba a su alto contenido de fibra, antioxidantes y efecto antiinflamatorio.

NUESTRAS CAMPAÑAS

HEALTH SAVE STREETS

Todo el mundo debería tener acceso a una alimentación vegana saludable, en especial aquellas personas en situación de vulnerabilidad socioeconómica. La pobreza implica tener que consumir comida de baja calidad y productos procesados llenos de sodio, grasas saturadas y azúcar, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Se ha demostrado que la alimentación que fomentamos previene y revierte enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Ofrecemos comida vegana nutritiva y gratuita a las personas en situación de calle para que quienes más lo necesitan puedan acceder a una alimentación saludable.

HEALTH SAVE SCHOOLS

Los más jóvenes pasan gran parte de su tiempo en la escuela, donde obtienen el conocimiento y las herramientas que necesitan para salir al mundo. Acceder a una alimentación vegana saludable y deliciosa y a la información y las habilidades necesarias para mantenerla los/as ayudará a tener la mejor salud posible y a cuidar a nuestro ambiente.
Nuestra campaña consiste en ofrecer charlas, talleres y muestras de documentales, además de fomentar una alimentación vegana saludable en las escuelas. También queremos llevar este cambio necesario a los hospitales, las cárceles y otras instituciones.

ACCIÓN GLOBAL

Hoy en día, es urgente trabajar en conjunto para maximizar el impacto de nuestras acciones. La organización Health Save Movement trabaja junto a **Animal Save Movement** y **Climate Save Movement** para organizar eventos masivos y disruptivos con el deseo de generar cambios sociales a gran escala, como sucede con las protestas organizadas en todo el mundo por Fridays for Future (Viernes por el Futuro), Climate Strike (Huelga por el Clima) y Extinction Rebellion (Rebelión contra la Extinción).

PROYECCIÓN DE DOCUMENTALES

What the Health, Food Choices, PlantPure Nation y Planeat son solo algunos de los documentales sobre veganismo disponibles que pueden proyectarse, por ejemplo, en escuelas, universidades, restaurantes y centros culturales.

Para complementar la actividad y ayudar a quienes asistan a incorporar una alimentación y un estilo de vida más saludables, se pueden ofrecer muestras de comida, recetas para que se lleven a casa, folletos informativos y un espacio donde se brinde información y se respondan sus preguntas.