



KIT DE TRANSICIÓN



ACCIÓN

VEGANA



ACUERDO
BASAJO
EN PLANTAS



YO APOYO EL
ACUERDO
BASADO
EN PLANTAS



COME PLANTAS · PLANTA ÁRBOLES
acuerdobasadoenplantas.org



Esta guía busca acercarte información útil y práctica para iniciar tu camino hacia el veganismo, pero no cubre todos los temas de nutrición vegana. Para asegurarte de que tu dieta satisface todos los nutrientes que tu cuerpo y tu mente necesitan, consultá con un profesional de nutrición con experiencia en dietas veganas.



Combatí la crisis climática con tus propios cubiertos



Viví más tiempo, más saludable ¡y mejor!



Salvá animales con cada bocado

UNA ALIMENTACIÓN VEGANA ES SEGURA PARA TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA



EMBARAZO



LACTANCIA



INFANCIA



ADOLESCENCIA



PARA ATLETAS

Lo aseguran: (AND) Academia de Nutrición y Dietética; (PCRM) Comité de Médicos por una Medicina Responsable; (CDA) Asociación Canadiense de Dietistas, (AEDN) Asociación Española de Dietistas Nutricionistas; (ONU) Organización de las Naciones Unidas; (NSNZ) Asociación Dietética de Nueva Zelanda; (OMS) Organización Mundial de la Salud; (AICR) Instituto Americano de Investigación para el Cáncer; (AAP) Academia Americana de Pediatría ; (BDA) Asociación Dietética Británica, (SAN) Sociedad Argentina de Nutrición y muchos más.

QUÉ PODRÍAMOS COMER Y CUÁNTO CADA DÍA



HAY MUCHAS RAZONES PARA SER VEGANE

- Está comprobado que los animales sienten miedo y dolor
- A los animales (como a mí, como a vos) les gusta ser libres y no vivir explotados
- Si pensás que está mal comer un perro, entonces está mal comer un pollo
- Las enfermedades cardíacas, principal causa de mortalidad, pueden prevenirse y hasta revertirse con una alimentación basada en plantas.
- El cancer es la segunda causa de muerte y su riesgo disminuye comiendo a base de plantas
- Les veganes viven más sanes y por más tiempo
- La producción de carne es peor para el calentamiento global que el uso de automóviles
- La cría de animales de forma intensiva utiliza más del 70% del agua potable consumida en el planeta
- Los granos usados para la cría de animales podrían alimentar a toda la población y acabar con el hambre en el mundo



¡PLANIFICÁ TUS COMIDAS SEMANALES!

¡CONDIMENTÁ TUS COMIDAS CON HIERBAS Y MUCHAS VERDURAS DE HOJA VERDE!

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDAS	CENA
LUNES	Tostada integral + hummus (pasta de garbanzos) y tomates cherry	Sopa de lentejas turcas y calabaza + semillas de girasol tostadas	Yogur de soja con frutos rojos y semillas	Pizza Vegana
MARTES	Bowl de frutas troceadas + manteca de maní + almendras troceadas	Medallón de lentejas + papa y calabaza al horno	Manzana en rodajas untada con manteca de maní	Falafel: con hummus, pan pita y ensalada de pepino y tomate
MIÉRCOLES	Gachas de avena cocidas con leche vegetal + frutas y nueces	Ensalada: hoja verde + un tipo de cereal + una fuente de proteína + tres vegetales + aderezo de semillas o nueces	Palitos de zanahoria y pepino, garbanzos tostados y rodajas de morrón, tomates cherry y aceitunas	Wok de fideos con cubitos de tofu
JUEVES	Tortitas de avena y cacao + manteca de maní y frutillas	Milanesa de tofu + ensalada de papa y chauchas	Tortitas de arroz o avena con palta	Curry de tomate y lentejas con arroz
VIERNES	Trufas de dátiles, almendras y coco + manzanas	Zapallitos al horno rellenos con quinoa y lentejas	Tostada con tofu revuelto y palta + licuado de frutos rojos	Cuscús, verduras asadas y garbanzos, servido con salsa de soja y salsa tahini
SÁBADO	Galletitas de avena, porotos negros y cacao + duraznos	Albóndigas de lenteja con mix de verdes y boniato asado	Puñado de nueces	Croquetas de mijo y berenjena + ensalada de tomate, remolacha y lentejas
DOMINGO	Licuado de tofu, leche vegetal y frutillas + puñado de frutos secos	Bife de seitán con batata	Dátiles rellenos con nueces o manteca de maní	Fideos salteados con verduras y soja texturizada

TU LISTA DE COMPRAS VEGANA

¡SIEMPRE ES MEJOR ELEGIR VEGETALES DE ESTACIÓN Y EN LA MEDIDA QUE SEA POSIBLE, AGROECOLÓGICOS!

VERDURAS

Espinaca
Tomates
Kale
Brócoli
Pimientos
Coliflor
Hongos

Arvejas
Espárragos
Choclo
Cebolla colorada
Arvejas
Cebolla
Zanahorias

PROTEÍNAS / LEGUMBRES

Garbanzos
Lentejas
Porotos colorados
Seitán

Tofu
Semillas de
calabaza
Tempeh

GRANOS ENTEROS

Arroz integral
Avena
Pasta integral
Tortillas (tipo tacos)
Quinoa

Pan de granos
germinados
Galletas de de arroz
Harina de trigo

LÍQUIDOS SABORIZANTES

Leche de
avena/almendra/soja
Caldo de verduras
Hummus

Vinagre/salsa de
soja/salsa picante
Levadura nutricional

FRUTAS

Frutillas
Bananas
Arándanos
Frambuesas
Manzanas
Naranjas
Limones
Mango
Ananá

GRASAS

Palta
Leche de coco
Almendras
Castañas de cajú
Manteca/
pasta de maní
Semillas de chía
Tahini
Aceitunas

9 ERRORES QUE PODRÍAMOS EVITAR EN LA TRANSICIÓN



Asumir que los productos veganos son automáticamente más saludables



Comer muy pocas calorías



No comer suficientes alimentos integrales



Comer demasiados carbohidratos refinados



No comer suficientes alimentos ricos en calcio



Olvidar el hierro y no beber suficiente agua



No consumir suficientes ácidos grasos omega-3

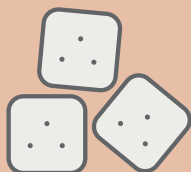


No comer suficientes alimentos ricos en proteínas

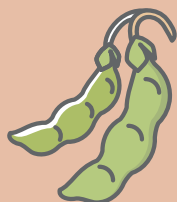


Subestimar la importancia de la planificación de las comidas

¿DE DÓNDE OBTENGO MIS PROTEÍNAS?



TOFU



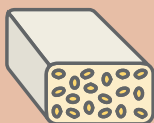
SOJA



AVENA



POROTOS DE LIMA



TEMPEH



ALUBIAS



LENTEJAS



POROTOS MORADO



GUISANTES VERDES



SEITÁN



POROTO NEGRO



GARBANZOS



Fuente: theconsciousplantkitchen.com

Sustituir las proteínas animales por proteínas vegetales reduce el riesgo de muerte por cáncer y enfermedades cardíacas. También brindan beneficios para tu salud a largo plazo, incluyendo mejoras en la presión arterial, la resistencia a la insulina y mejorando la fuerza muscular.

¿DE DÓNDE OBTENGO MI CALCIO?



NUECES



ALMENDRAS



PALTA



ESPINACA



COLES

(coliflor, repollo, brócoli, repollitos de bruselas)



PAK CHOI



SEMILLAS DE SÉSAMO



KALE



SEMILLAS DE CHÍA



BRÓCOLI



SEMILLAS DE CALABAZA



CHAUCHAS

A pesar de que los productos lácteos sí contienen calcio, éste va acompañado de proteínas animales que tienden a filtrar y extraer el calcio de nuestros huesos. Además están repletos de hormonas de crecimiento, fármacos y contaminantes ocasionales, y una cantidad considerable de grasa saturada y colesterol, que contribuye a las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y la enfermedad de Alzheimer. Los estudios también han relacionado los lácteos con un mayor riesgo de cáncer de mama, ovarios y próstata. Por todo esto: Las fuentes de calcio más saludables son las de origen vegetal: las verduras de hojas verdes y las legumbres.

¿Y CÓMO SUMO HIERRO?

HIERRO



KALE



HIGOS



ESPINACA



ALMENDRAS



ARVEJAS



SEMILLAS DE CALABAZA



TOMATE



SEMILLAS DE CHÍA



BRÓCOLI



BANANAS



PAK CHOI



PALTA

CÓMO AUMENTAR SU ABSORCIÓN:

- Activar (remojar), germinar y fermentar.
- Servir los alimentos ricos en hierro acompañados de una fuente de vitamina C.
- Mantener las infusiones a 1 o 2 horas de distancia de los alimentos ricos en hierro (antes y después).
- No acompañar los alimentos ricos en hierro con alimentos ricos en calcio.



FUENTES DE VITAMINA C



KALE



ANANÁ



FRUTILLA



BRÓCOLI



KIWI



LIMÓN

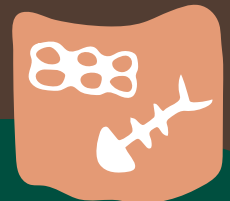


NARANJA



MORRÓN

Fuente: ifocushealth.com



¿CUALES SON LAS FUENTES LIBRES DE ANIMALES DE LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3?

Las semillas de lino, el aceite de lino, las nueces, las semillas de chía, la verdolaga y el omega-3-DHA vegano son perfectos para un corazón, un cerebro, una piel y unas articulaciones saludables.

Fuente: peta.org

¿NECESITO SUPLEMENTOS?

¡Sí!

VITAMINA B12

La vitamina B12 es necesaria para la salud del tejido nervioso, el cerebro cerebral y la producción de glóbulos rojos. El consumo de comprimidos de B12 es clave en una alimentación vegana para evitar graves consecuencias. Es importante consultar a una profesional de la salud especializada para determinar la dosis correcta.

YODO

El yodo es esencial porque es necesario para producir hormonas tiroideas, que controlan el metabolismo del cuerpo y también se utilizan para el correcto desarrollo del cerebro y los huesos. En una alimentación vegana, las dos fuentes principales son la sal yodada y las algas marinas. La fuente más fiable de yodo en una dieta vegana es la sal yodada, pero algunas personas deben limitar su ingesta; en este caso, consulte a un médico y cubra sus necesidades con un suplemento.

VITAMINA D

Las personas que no pueden obtener suficiente vitamina D de los alimentos fortificados y del sol deben considerar la posibilidad de tomar un suplemento diario de vitamina D3 vegana. Para mejorar la absorción, se recomienda tomarlo con una comida rica en grasas (palta, frutos secos y semillas).

LA VITAMINA D LA ENCONTRÁS EN:



IDEAS

OJO!
LAS LECHE VEGETALES
SON REEMPLAZOS
CULINARIOS PERO
NO NUTRITIVOS

SOBRE LECHE VEGETALES



LECHE DE AVENA

Le suma cremosidad a tus cafés, ¡o a la masa de las tortitas!



LECHE DE ARVEJAS

Una base rica en proteínas para licuados y batidos



LECHE DE SOJA

Sustituye a la leche láctea al cocinar u hornear



LECHE DE NUECES

Sumale un toque de frutos secos a los cafés con leche, a la chocolatada y a los postres



LECHE DE CASTAÑAS DE CAJÚ

Vertirla sobre los cereales o la granola para obtener un toque de dulzura



LECHE DE COCO

Añadila a sopas, guisos y currys, ¡o hacé helado!



CREMA DE ALMENDRA Y COCO

Un sustituto rico y aterciopelado para un café con leche



LECHE DE ALMENDRA

Simple y equilibrada, ideal para remojar los copos de avena de la noche a la mañana

IDEAS PARA SUSTITUIR LOS HUEVOS A LA HORA DE COCINAR

**SEMILLAS
DE LINO
MOLIDAS**



1 CDA DE
LINO MOLIDO



3 CDAS
AGUA



(mezclar hasta que quede espesa, cremosa y parecida a un huevo)

**SEMILLAS
DE CHÍA**



1 CDA DE SEMILLAS
DE CHÍA



1/3 TAZA
AGUA



(mezclar y dejar reposar durante 15 minutos)

**PROTEÍNA
DE SOJA**



1 CDA PROTEÍNA
DE SOJA EN POLVO



3 CDAS
AGUA



**AGAR
AGAR**



1 CDA
AGAR AGAR



1 CDA
AGUA



BANANA MADURA



1/2 BANANA
PISADA



1 HUEVO

MANZANA



1/4 DE TAZA
SIN AZUCAR



1 HUEVO

**MANTECA O
PASTA DE MANÍ**



3 CDAS DE
MANTEQUILLA
DE MANÍ



1 HUEVO

IDEAS

PARA SUSTITUIR EL QUESO DE ORIGEN ANIMAL

QUESO CREMA DE CASTAÑAS DE CAJÚ

Poner en remojo 2 tazas de castañas de cajú durante la noche en un recipiente con agua
Añadí las castañas a una batidora junto con:

4 cdas de levadura nutricional
4 cditas de jugo de limón
1/2 cdita de ajo en polvo
1/2 taza de agua
Sal y pimienta a gusto

Batí hasta que esté cremoso. ¡Comelo con cualquier cosa! ¡Experimentá con hierbas y especias para sumarle sabor!



**LAS ALMENDRAS Y LAS
NUECES TAMBIÉN SON
EXCELENTES ¡QUESOS
VEGETALES!**

Buscá en internet cómo hacer el queso vegano que más te guste. ¡Acá te compartimos algunas ideas!



9 ALIMENTOS

QUE SERIA BUENO COMER TODOS LOS DÍAS



HOJAS VERDES

Alto contenido
en hierro



MORRONES

Llenos de
antioxidantes



CÍTRICOS

Favorece el
funcionamiento
del hígado



PEPINO

Hidrata
el cuerpo



TOMATES

Ricos en
vitamina C



PALTA

Reduce el
colesterol



AJO

Antibacteriano, con
propiedades
antifúngicas, antivirales
y antisépticas



GARBANZOS

Tienen proteínas
completas



QUINOA

Tienen proteínas
completas

COMPLEMENTÁ
CON GERMEN DE
TRIGO Y LEVADURA
NUTRICIONAL!

LUCHA CONTRA LAS BACTERIAS

ALIMENTOS ANTI INFLAMATORIOS Y QUE REFUERZAN TU SISTEMA INMUNE



REMOLACHA



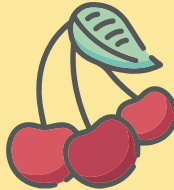
HOJAS VERDES



FRUTOS ROJOS



CACAO



CEREZAS



CÚRCUMA



MORRONES



AJO



HONGOS

COMBATÍ EL DOLOR

ANALGÉSICOS NATURALES



ANANÁ

Hinchazón de
estómago, gases



ARÁNDANOS

Infecciones de la
vejiga/del tracto
urinario



CÚRCUMA

Dolor crónico



JENGIBRE

Resfrío, gripe y
náuseas



MENTA PICANTE

Dolor muscular



VINAGRE DE MANZANA

Acidez estómaca



CEREZAS

Dolor en las
articulaciones,
dolores de cabeza



CLAVO DE OLOR

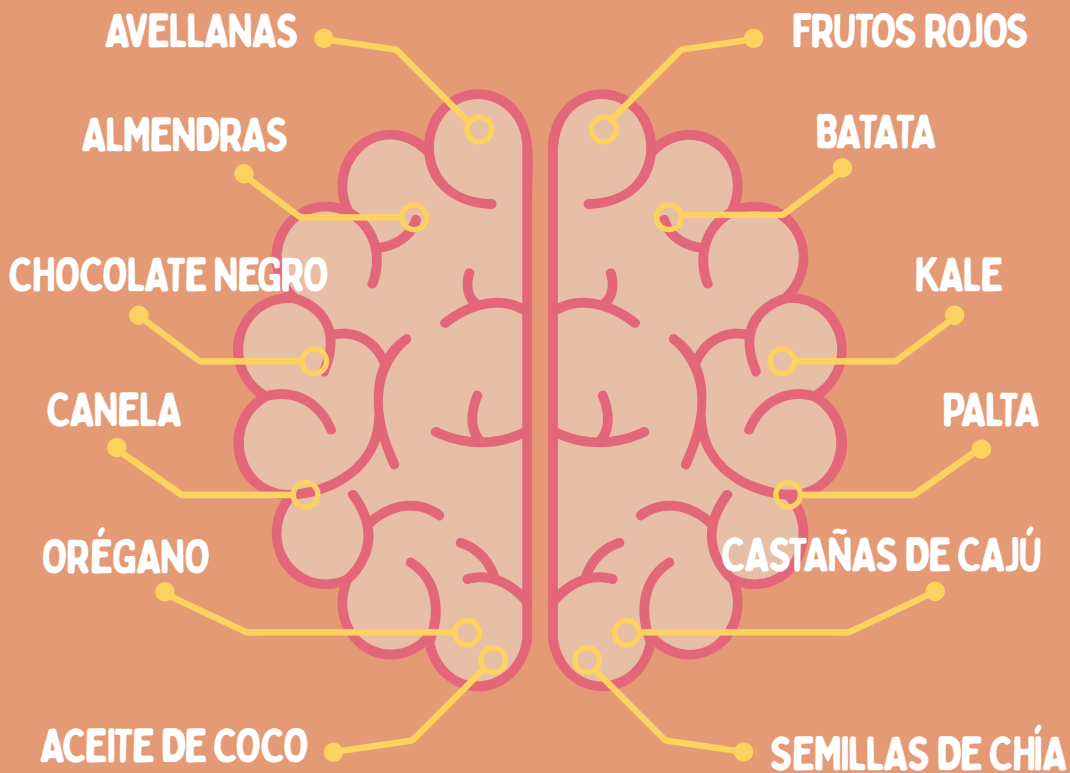
Dolor de muelas/
inflamación de las
encías



AJO

Elaborado en un
aceite especial
ayuda al dolor de
oídos

ESTIMULÁ TU CEREBRO



APRENDÉ CÓMO COCINAR

CON VIDEOS

Comer Vegano

Disponible en YouTube

Cocina Vegan Fácil

Disponible en YouTube

Semanario Vegano

Vegan Outreach, IG-FB

Veganuary español

veganuary.com/es/

LoveVeg

loveveg.mx

Dimensión Vegana

Disponible en YouTube

Vegan&Metal Jessie

Disponible en YouTube

Vida Vegana

Disponible en YouTube

Súper Recetario Vegano

Solicitar a @granjitatyh en IG

CON LIBROS

Cocina Vegana

Virginia García y Lucía Martínez

Veganomicon

*Isa Chandra Moskowitz y
Terry Hope Romero*

Recetas Veganas Fáciles y Deliciosas

Angela Liddon

Recetas Veganas Fáciles

Glória Carrión

Cocina vegana del mundo

Toni Martínez y Olga Arias

Recetas Veganas Mexicanas

Sam Kuma

Dieta Vegana para culturistas

Mariana Correa

Quesos caseros sin lácteos

Miyoko Schinner

Mamá Vegana

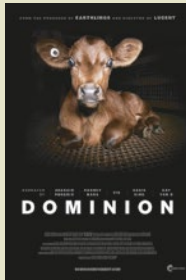
Jenny Ross y Doreen Virtue

MIRÁ DOCUMENTALES

DOCUMENTALES SOBRE DERECHOS ANIMALES

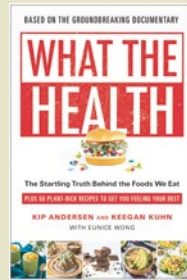


Earthlings



Dominion

DOCUMENTALES SOBRE SALUD

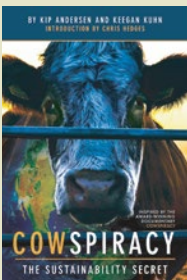


*What the
Health*



*The Game
Changers*

DOCUMENTALES SOBRE MEDIO AMBIENTE



Cowspiracy



Seaspiracy



*Breaking
Boundaries*



*Meat the
Truth*



*Eating our
Way to
Extinction*

APRENDÉ MAS AÚN

LIBROS SOBRE SALUD:

- **El equilibrio a través de la alimentación: sentido común, ciencia y filosofía oriental**, Olga Cuevas Fernandez, 2010.
- **Comer para no morir: descubre los alimentos científicamente probados para prevenir y revertir enfermedades**, Michael Greger MD, 2015.
- **La salud hecha un Chiquero: informe del impacto de la cría industrial de cerdos en la salud**, Damían Verzeñassi [et al.], 2020.
- **El Vegano Novato: Tu salud, tan potente como tus principios**, Cristina Sebastián, 2016.
- **El estudio de China: Efectos Asombrosos En La Dieta**, T. Colin Campbell y Thomas M. Campbell, 2012.
- **Nutrición vegana: Separando la evidencia de la creencia**, Christian Koeder 2017.

GUÍAS PARA XADRES:

- **Nutrición en la niñez: una guía práctica y gratuita de Health Save Movement**, 2021.
- **Mi familia vegana**, Martínez Biarge, M., 2018.
- **Nutrición para bebés veganos: alimentación complementaria de 4 a 12 meses**, Christian Koeder, 2020.

PODÉS DESCARGARLA ACÁ:



MATERIAL PARA NIÑES

¿Qué hay en mi nevera?

Imágenes y texto fácil de leer que explica a les más peques por qué en tu heladera no hay animales.

LIBROS SOBRE FEMINISMO Y PLANTAS

- **La política sexual de la carne**, Carol J Adams, 2016.
- **APHRO-ISMO**, Aph y Syl, 2021.
- **Claves ecofeministas para rebeldes que aman a la Tierra y a los animales**, Alicia H. Puleo, 2019.
- **Del cuerpo a las raíces: uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductivas**, Pabla Perez, Ines Cheuquelaf y Carla Gerpa, 2011.
- **Caliban y la bruja**, Silvia Federici, 2004.

LIBROS SOBRE ECOLOGÍA

- **Extinción**, Flavia Broffoni, 2020.
- **Ecología Profunda y Autorrealización**, Andrea Speranza, 2006.
- **Tierra Arrasada, Radiografía de la Argentina del siglo XXI**, Darío Aranda.
- **La vida hecha humo: incendios en las Islas del Delta del Paraná, impactos de la salud socioambiental**, Damían Verzeñassi [et al.]
- **Mujeres Defensoras contra el extractivismo minero en el ABYA YALA**, Red Latinoamericana de Mujeres Defensoras de los Derechos Sociales y Ambientales, 2021.
- **Atlas del agronegocio transgénico en el Cono Sur : monocultivos, resistencias y propuestas de los pueblos**, compilado por Dario Aranda, 2020.

MÁS ALLÁ DEL ANTROPOCENTRISMO

Invitación a cuestionar la raíz de estos sistemas de opresión

- **Enganchados a la Carne**, Marta Zaraska, 2019.
- **Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas**, Melanie Joy, 2009.
- **Un paso adelante en defensa de los animales**, Oscar Orta, 2018.
- **Animales, la revolución pendiente**, Silvia Barquero, 2017.
- **Hacia un futuro Vegano**, Tobias Leenaert, 2019.
- **Cambio en el Corazon**, Nick Cooney, 2015.
- **Nuestra Vida como Gaia**, Joanna Macy & Molly Young Brown, 2014.

INSPIRATE CON DISCURSOS

La industria lactea en 5 minutos

Explicado en 5 minutos,

Erin Janus, *disponible en YouTube*

¿Qué es el Tratado Basado en Plantas?

Plant Based Treaty, *disponible en YouTube*

101 razones para volverse vegane

James Wildman, *disponible en YouTube*

El mejor discurso que jamás escucharás

Gary Yourofsky, *disponible en YouTube*

La investigación de las principales causas de muerte

Dr. Michael Greger, *disponible en YouTube*

La visión de una niña de 10 años para sanar el planeta

Genesis Butler, TedxSulb, *disponible en YouTube*

Podcast: Animales Unidos

Nicolas Fassi, *disponible en Spotify y Apple Podcasts*



*Escaneá este código con tu celular
para ver los discursos recomendados*

ACCIONÁ



SUMATE A LAS VIGILIAS

DAR TESTIMONIO, ACERCARSE Y TRATAR DE AYUDAR A LOS ANIMALES.

Las personas de Animal Save Movement de todo el mundo se reúnen en las puertas de los mataderos para encontrarse con los animales cara a cara. Es un deber moral y es transformador ver a los animales inocentes con miedo en sus ojos momentos antes de ser brutalmente asesinados, con la esperanza de que alguien los salve. Si todo el mundo diera testimonio, muy pronto tendríamos un mundo vegano.

"Cuando el sufrimiento de otra criatura te haga sentir dolor, no te sometas al deseo inicial de huir del que sufre, sino que, por el contrario, acércate, lo más cerca que puedas, a quien sufre, y tratá de ayudar".

- León Tolstoi, Un calendario de sabiduría.

#Vigilia

**ANIMAL
SAVE
MOVEMENT**



HACÉ UN VOLUNTARIADO

EN UN SANTUARIO DE ANIMALES

Visitá y apoyá los santuarios de animales donde los animales son libres como los seres individuales y sociales que son. Es una alegría crear vínculos con los animales en un espacio seguro y ser testigo de cómo estos preciosos seres, que fueron rescatados de una vida de explotación y una muerte violenta, viven felices en un hogar seguro y amoroso para siempre.



¡NUTRÍ Y AYUDÁ A OTRES EN NUESTRA PRÓXIMA RECORRIDA DE COMIDA VEGANA!

Con tu ayuda podemos distribuir viandas veganas a personas en situaciones de vulnerabilidad, construir huertas comunitarias y compartir clases de cocina. Un sistema alimentario vegano justo y accesible empodera a las personas, ayudándolas a tener control sobre su propia salud, bienestar y economía diaria. El principio 3 del Acuerdo Basado en Plantas pide que "la propiedad de la tierra pase a manos de las comunidades, para que pueda ser reutilizada para reforestación, espacios verdes y huertas comunitarias".



SÉ EL CAMBIO

SUMATE A LES QUE LUCHAN POR EL PLANETA.

La agricultura animal está exacerbando la crisis del clima, los océanos, la biodiversidad y los animales, y vos podés ayudar a detenerla. Difundí el Acuerdo Basado en Plantas o anotate en una marcha por el clima. Realiza actividades de divulgación o escribirle a tus representantes políticos para que apoyen el **#AcuerdoBasadoEnPlantas**.

CLIMATE
SAVE
MOVEMENT

¿PREPARADE PARA UNA ACCIÓN CLIMÁTICA?

Unite al Youth Climate Save Movement:

Un movimiento dirigido por jóvenes con la misión de eliminar gradualmente los combustibles fósiles, terminar con la agricultura animal y reforestar y revivir la Tierra. A través de la educación pública, las protestas, el arte y las redes sociales, los jóvenes activistas de todo el mundo exigen un cambio en la alimentación individual y una transformación del sistema alimentario.

Convertite en una joven activista del **#AcuerdoBasadoEnPlantas** y reclamá a los representantes gubernamentales de tu ciudad para que respalden el Acuerdo Basado en Plantas.

YOUTH
CLIMATE
SAVE



ACCIONÁ

POR EL ACUERDO BASADO EN PLANTAS



1

Firma el acuerdo en www.acuerdobasadoenplantas.org donde podés adherirte como individuo, grupo, empresa o ciudad.

2

Pedile a tus amigos, familiares y compañeros de trabajo que también firmen el Acuerdo Basado en Plantas.

3

Ponete en contacto con empresas locales, grupos, y representantes políticos que adhieran al Acuerdo Basado en Plantas. Consultá nuestro sitio web para conocer las últimas acciones en las que podés participar.

4

Visitá nuestro centro de campaña para obtener guías y recursos que te ayuden a hacer campaña por el Acuerdo Basado en Plantas. Escríbele a las escuelas, hospitales, centros de salud y oficinas gubernamentales y pediles que añadan opciones basadas en plantas a su menú.

5

Creá o sumate a un grupo de acción climática para difundir a el Acuerdo Basado en Plantas en tu ciudad. Escríb a hello@plantbasedtreaty.org



Escanea este código con
tu celular para apoyar el
Acuerdo Basado en Plantas



COME PLANTAS



PLANTA ÁRBOLES

acuerdobasadoenplantas.org

Idea y creación: Dra. Victoria Momeño
Revisión Nutricional: Lic. Julieta García Meléndez
Diseño e Ilustración: Gerrah Selby
Edición del Español al Castellano: Victoria Bembibre
Comunicación: Nicola Harris
Producción: Jimena Zamora y Victoria Momeño