



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

## HOJA DE ACCIÓN: CONVERSANDO CON TUS AMIGOS

Transitioning to WFPB

Cuando se realiza el primer cambio a una alimentación integral basada en plantas sin procesar (WFPB), es posible que necesites explicar estos nuevos hábitos alimenticios a tus amigos. Hablar con tus amigos sobre los cambios en la dieta y el estilo de vida puede parecer difícil, especialmente cuando te apasiona compartir los beneficios o cuando ves que tus amigos están luchando con enfermedades causadas por los alimentos. Cuando converses con tus amigos sobre una alimentación basada en plantas sin procesar (WFPB), considera estas sugerencias y consejos.

### **Reconoce que cuando tus amigos descubran que hiciste la transición a una alimentación basada en plantas sin procesar (WFPB), puede desencadenar muchas emociones:**

- **Curiosidad:** Pueden estar emocionados de escuchar acerca de tus descubrimientos y ansiosos por aprender más.
- **Carencia/Fracaso:** Pueden sentir que están siendo juzgados y carentes de algo. Esto podría estar relacionado con la sensación de que les falta la fuerza de voluntad/conocimiento/compromiso para tomar medidas similares para cuidar de sí mismos.
- **Separación:** Una sensación de que eres extraño (los veganos han sido históricamente asociados con una imagen negativa, como la persona extraña aislada en un rincón.)
- **Escepticismo:** Pueden cuestionar los beneficios para la salud y pensar que no estás comiendo los alimentos adecuados. Esto puede manifestarse a través de sus interrogatorios. Por ejemplo: ¿de dónde obtienes tu proteína, calcio, hierro, etc. Consulta la sección de preguntas frecuentes de PPC (FAQ) y La hoja de información: ¿Dónde obtienes tu proteína? Para mitos comunes y respuestas que aclaren la información.
- **Defensivo:** Los alimentos se asocian con la identidad de muchas personas y pueden sentir que están siendo atacadas cuando escuchan acerca de opciones alternativas sobre qué comer.
- **Resistencia:** Pueden resistirse a escuchar sobre cualquier cambio debido a muchos factores. Por ejemplo, los mitos de que una dieta basada en plantas es demasiado cara, restrictiva, poco práctica, etc.

### **Estas son algunas cosas que vale la pena tener en cuenta:**

- Las elecciones de alimentos son muy personales e influenciadas por creencias culturales y tradicionales.
- Muchas personas tienen años de hábitos destructivos conectados a la alimentación - particularmente las mujeres.
- Algunas personas pueden no tener un buen sistema de apoyo y pueden temer a ser juzgadas por sus familias y amigos si deciden hacer un cambio.
- Las personas pueden afirmar que están perfectamente saludables y no tienen necesidad de cambiar su dieta.

### **Sincronización:**

- Probablemente no sea el mejor momento para hablar de los impactos negativos en la salud de la dieta estadounidense estándar (también conocida como SAD) cuando tus amigos están comiendo carne.



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

- Recuerda que cada uno debe tomar su propio camino, y cambiar a su propio ritmo. Para hacer un cambio duradero, debe ser algo que decidan hacer.
- Sólo porque alguien no está interesado o se opone impulsivamente cuando aprende por primera vez, la gente cambia. Puede ser que este no es el momento adecuado en sus vidas donde realmente puedan escuchar y considerar lo que estás diciendo.
- Reconoce, respeta y considera la importancia de conocer y aceptar a las personas en el camino que se encuentren.

## Factores a tener en cuenta:

- No entienden que sus papilas gustativas cambiarán. Que no están probando la comida, sino que están degustando la sal, el azúcar y la grasa.
- No entienden la ciencia.
- Pueden tener algún conocimiento de la ciencia, pero otros factores les están desalentando al cambio.
- Es posible que no hayan tenido mucho éxito haciendo cambios en sus hábitos alimenticios en el pasado.
- Es posible que hayan escuchado y creído en los mitos sobre la alimentación basada en plantas.
- Pueden ser resistentes al cambio en general (no sólo sobre los alimentos) y no están abiertos a escuchar sobre este tema.

## Estrategias para Diferentes Reacciones:

- Muchos aconsejan: esperar pacientemente y ser un modelo a seguir. Cuando las personas vean los cambios en usted, querrán realizar cambios similares.
- Evita la vergüenza del sobrepeso. En su lugar, encara esto como algo en el que todos somos víctimas de los esfuerzos multimillonarios de mercadeo de las industrias de la carne, pescado, aves de corral y huevos y también de la industria farmacéutica.
- Algunas personas pueden usar los alimentos de transición como una herramienta para ayudarles a superar el cambio, como quesos veganos, carnes veganas y helados sin lácteos, la mayoría de los cuales son altamente procesados y poco saludables. Recuérdales la bioquímica del cuerpo. Estos productos son para ocasiones especiales y pueden ser alimentos no saludables, mientras expresando el entendimiento que los pueden ayudar para hacer la transición.
- Si vives con o cerca de la persona que está interesada en cambiar, considera la posibilidad de ofrecerte a preparar algunas o todas sus comidas (si tu tiempo lo permite). Prepara alimentos adicionales y congela para su entrega posterior.
- Invítalos unirse a un grupo (Pod): <http://plantpurecommunities.org/find-a-pod/>
- Considera tu cambio y la posibilidad de que el cambio de tu amigo sea momentáneo. Resalta el creciente número de jóvenes y los millones de personas que comienzan a despertar a este estilo de vida basado en investigaciones científicas. La gente sabe que algo está mal con nuestro sistema alimentario actual.
- Reconoce que muchas personas no están familiarizadas con la amplia gama de alimentos basados en plantas - es posible que nunca hayan oído hablar de ellos o que no los hayan comido. Pueden creer que no hay nada que comer excepto comida de pájaros, lechuga iceberg y frijoles enlatados gomosos.
- Infórmese con algunos hechos interesantes y relevantes. Consulte la Hoja de Información: Datos



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

Interesantes y Relevantes para obtener información sobre las tendencias actuales y datos divertidos sobre las dietas basadas en plantas

- Es posible que necesites diferentes estrategias para la persona que se burla o la persona que ataca.

## Libros y otros recursos sobre este tema:

*Living Among Meat Eaters (Viviendo Con Carnívoros)* - En este libro, Carol J. Adams ofrece consejos de la vida real que los vegetarianos pueden usar para desactivar cualquier situación en la que sus opciones dietéticas puedan estar bajo ataque. Ella sugiere ver a los carnívoros como vegetarianos bloqueados. Siempre perspicaz, esta guía práctica está llena de auto-pruebas, estrategias, meditaciones sobre el vegetarianismo y consejos para cenar y entretener en casa cuando entre los comensales hay carnívoros que están en la lista de invitados.

El podcast *Food for Thought (Comida para pensar)* de Colleen Patrick-Goudreau y su libro *The 30-Day Vegan Challenge (El desafío de 30 días)* ofrece estrategias prácticas para comunicarte compasivamente y auténticamente. Consulte los audios de estos podcasts con estrategias de comunicación: <https://soundcloud.com/colleen-patrick-goudreau/sets/estrategias-de-comunicación> y • *Beyond Belief - A guide to improving relationships and communication for vegans, vegetarians, and meat eaters (Más allá de la creencia - Una guía para mejorar las relaciones y la comunicación para veganos, vegetarianos y carnívoros)*. Este libro, publicado a finales de 2017, fue escrito por Melanie Joy, PhD. • *Toward Rational, Authentic Food Choices (Hacia un fundamento auténtico sobre opciones de alimentos)* - Una charla TED de Melanie Joy sobre el tema del carnismo - por qué creemos que está bien comer algunos animales y no otros: <https://www.youtube.com/watch?v=o0VrZPBskpg>

## Estrategias para Diferentes Reacciones:

- El Podcast de veganismo Todos los domingos con Joan Boluda y Joseph de la Paz.
- El libro "Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas: Una introducción al carnismo" de Melanie Joy. "Esta obra revolucionaria explora por qué en nuestra cultura nos mostramos tan dispuestos a comer algunos animales mientras que ni se nos pasa por la cabeza comernos a otros. Melanie Joy, psicóloga social, afirma que este fenómeno se explica por un proceso de negación. Hacemos caso omiso de los hechos: de la capacidad de conciencia de los animales, de su capacidad para sentir dolor, de las crueles prácticas ganaderas, de que no necesitamos comer carne y de que, por lo general, sin ella viviríamos más y mejor."
- El libro "El Estudio de China" de T Colin Campbell Ph.D. "Desde donde lo queramos ver, la salud de Norteamérica y de los países occidentales está empeorando. Cada vez gastamos más dinero en asistencia sanitaria y, sin embargo, dos tercios de la población tiene sobrepeso y 15 millones de norteamericanos padece diabetes. Las enfermedades cardiovasculares tienen la misma incidencia que hace treinta años, y la guerra contra el cáncer, lanzada en la década de los setenta, ha sido un fracaso estrepitoso. Casi la mitad de la población toma medicamentos cada día, y más de 100 millones de norteamericanos tienen el colesterol demasiado elevado. Los jóvenes enferman más que antes y un tercio de nuestros niños tienen sobrepeso o está en camino de tenerlo. Además, un tipo de diabetes que antes sólo afectaba a los adultos, está incidiendo cada vez más en los niños. El Estudio de China presenta un mensaje esperanzador, claro y conciso. Al mismo tiempo, desvela muchos mitos y mucha desinformación. Si te interesa la salud, no puedes dejar de leer este libro."

*\*Los temas mencionados anteriormente han sido experimentados por la mayoría de las personas que han hecho cambios en la dieta analizando estos cambios con amigos. PPC planea crear una serie de Hojas de Acción con este enfoque - hablar de la dieta basada en plantas sin procesar con sus padres, hijos, médico, etc y aceptamos sus historias y sugerencias.*

Un agradecimiento especial a Estela Delgado, y Julie Mercado que tradujeron este documento al español.

*¡Estamos abiertos a tus sugerencias e ideas! Por favor, envíalos a [info@plantpurecommunities.org](mailto:info@plantpurecommunities.org). Este material no se puede utilizar fuera de contexto. Por favor vea las reglas y condiciones de PPC para mayor información. Actualizado Agosto 2020*