



Opciones
saludables en
la granja

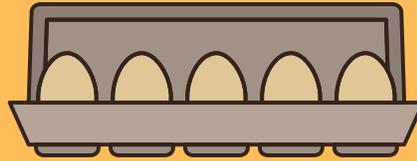
OHLONE HUMANE SOCIETY

ANIMALES DE GRANJA Y QUÉ NOS DA

DIBUJA UNA LÍNEA DESDE EL ANIMAL HASTA AL MENOS UN ALIMENTO O ARTÍCULO QUE OBTENGAMOS DE ÉL.



Vacas



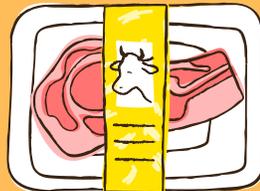
Caprinos



Oveja



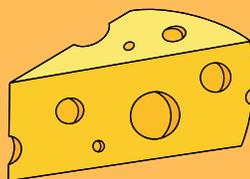
Cerdos



Pollos



Patos



¿QUÉ NECESITAN LOS ANIMALES DE GRANJA?



Agua



Alimentos nutritivos



Atención Veterinaria



Refugio



Socialización



Ejercicio y espacio para deambular



Aire fresco



Sensación de bienestar

SENSACIÓN DE BIENESTAR

OBSERVACIONES DE EXPERTOS EN ANIMALES

SÍ



NO



Vacas



Pescado



Gallinas



Caprinos



Oveja



Cerdos



Pavas



YES! ALL OF THEM
HAVE FEELINGS!

TRATAMIENTO DE ANIMALES DE GRANJA UTILIZADOS PARA LA ALIMENTACIÓN

- Se están haciendo algunas leyes para asegurarse de que los animales de granja tengan suficiente espacio para estar cómodos, puedan salir al aire libre y se les den alimentos nutritivos.
- Muchos animales de granja en muchos estados todavía están desprotegidos del maltrato que ayuda a los granjeros a gastar menos dinero para alimentar y cuidar a los animales que producen carne, queso, leche y huevos para enviar al supermercado.
- Los científicos han descubierto que los pollos de granja que se alimentan principalmente de granos y viven en jaulas pequeñas a menudo tienen yemas de color amarillo más claro con menos valor nutricional en comparación con las yemas más oscuras, a veces casi anaranjadas, de los pollos que pueden pastar en el pasto y comer pasto, insectos y semillas.



- Las personas que apoyan a los animales creen que estos animales de granja tienen sentimientos y que se les debe permitir espacio para moverse, alimentarse mejor y poder salir más al aire libre.
- Los animales criados para la alimentación necesitan nuestra ayuda para asegurarnos de que sean tratados y alimentados bien.

¿TODOS LOS HUEVOS SON IGUALES?

¿QUÉ SIGNIFICAN LAS ETIQUETAS?

CRIADO EN PASTURAS, GAMA LIBRE, LIBRE DE JAULAS, HUMANITARIO CERTIFICADO



LIBRE



PASTURE RAISED



CAGE FREE



FREE RANGE

- **Enjauladas:** Las gallinas están confinadas en jaulas con un 67-espacio de una pulgada cuadrada cada uno (eso es menos de 1/2 pie cuadrado). Estas gallinas no salen a la calle y comen una dieta de maíz o soja. Más del 90% de los huevos en los EE. UU. provienen de gallinas que se mantienen en jaulas todo el tiempo que ponen huevos.
- **Libre de jaulas:** Las gallinas tienen un poco menos de 1 pie cuadrado cada una, pero se mantienen en establos y comen una dieta de maíz o soja.
- **Gallinas de corral:** Las gallinas tienen menos de 2 pies cuadrados cada una, pero no salen al aire libre y muchas comen maíz o soja.
- **Criadas en pastos:** Las gallinas tienen al menos 108 pies cuadrados cada una y comen algo de alimento y mucha hierba, insectos, gusanos y cualquier otra cosa que puedan encontrar en la tierra. Tienden a salir de los establos temprano en la mañana y se les llama antes del anochecer. Algunos granjeros etiquetan sus huevos como **Certified Humane®**, pero no todos siguen las mismas reglas.

OTRAS FORMAS DE AYUDAR A LOS ANIMALES DE GRANJA Y COMER MÁS SANO

- Elija una proteína vegetal en lugar de carne o pescado al menos un día a la semana
- Come menos lácteos de origen animal y más alimentos de origen vegetal
- Investiga cómo obtener todas tus necesidades nutricionales o dietéticas con una dieta basada en plantas



**Vegetariano (sin carne,
con o sin
lácteos o huevos)**

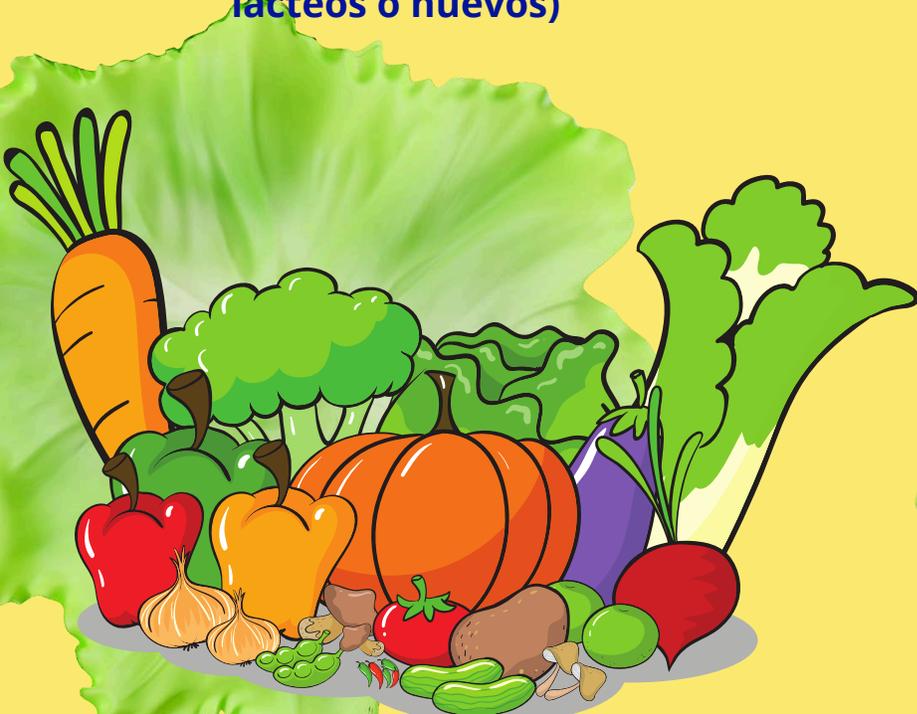


CARNE DE ORIGEN VEGETAL

- Las carnes de origen vegetal no requieren granjas industriales ni mataderos, y no contienen colesterol.
- Un estudio reciente incluso demostró que reemplazar la proteína animal con carne de origen vegetal durante dos comidas al día mejoró ciertos factores de riesgo cardiovascular entre los participantes.



**Vegano (sin productos de
origen animal)**



Colorea las frutas y las verduras



**Pruebe una
comida a base
de plantas**

**Apoye la
agricultura
criada en
pasturas y
libre de jaulas**



**¡AYUDA A LOS
ANIMALES DE
GRANJA!**

¡EDUCATE!

