

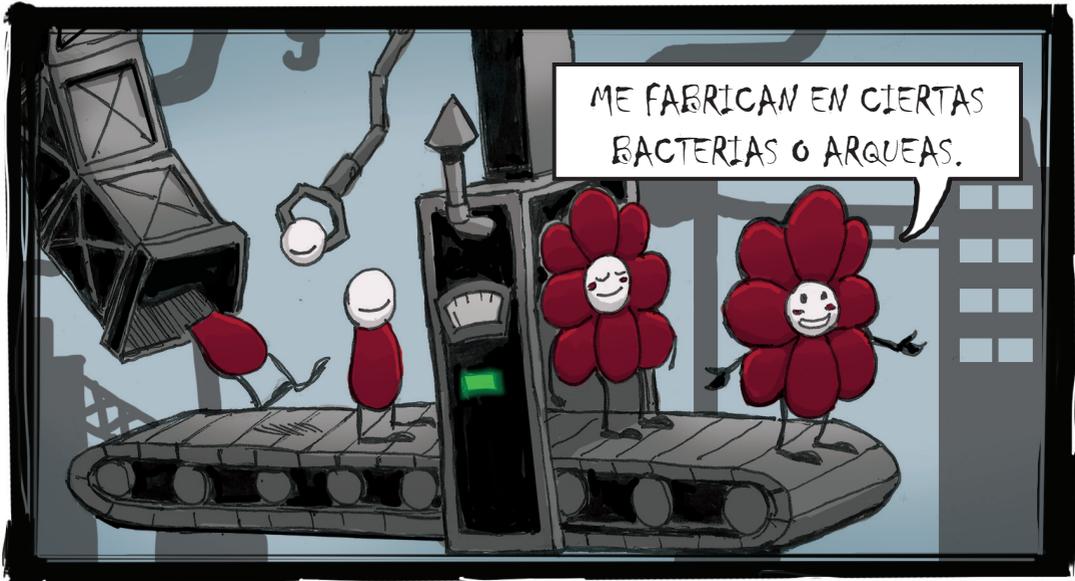
B12: LA VITAMINA DE LA COMPASIÓN

¡HOLA! SOY CORRINA*,
LA VITAMINA B12.

RECICLO DOS DESECHOS
TÓXICOS...

* CORRINA: NÚCLEO DE LA MOLÉCULA DE B12.

EN LAS PEQUEÑAS CÉLULAS
DE TU CUERPO.



ME FABRICAN EN CIERTAS BACTERIAS O ARQUEAS.



ESTAS BACTERIAS ESTÁN EN LA TIERRA.



¡PERO HABRÍA QUE COMER DE 3 A 6 KG AL DÍA PARA OBTENER LA B12!

PELIGRO DE MUERTE



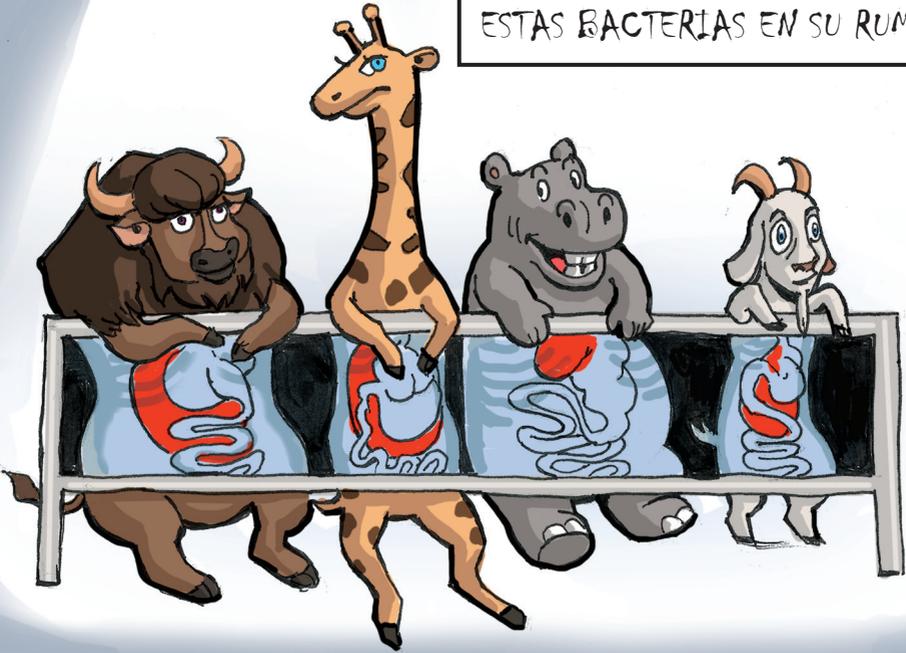
TAMBIÉN ESTÁN EN EL AGUA.



¡PERO HABRÍA QUE BEBER 100 LITROS AL DÍA PARA OBTENER LA B12!

PELIGRO DE MUERTE

ALGUNOS ANIMALES CULTIVAN
ESTAS BACTERIAS EN SU RUMEN.



PERO HAY OTROS ANIMALES QUE CULTIVAN ÉSTAS
BACTERIAS EN SU GRAN INTESTINO CIEGO...



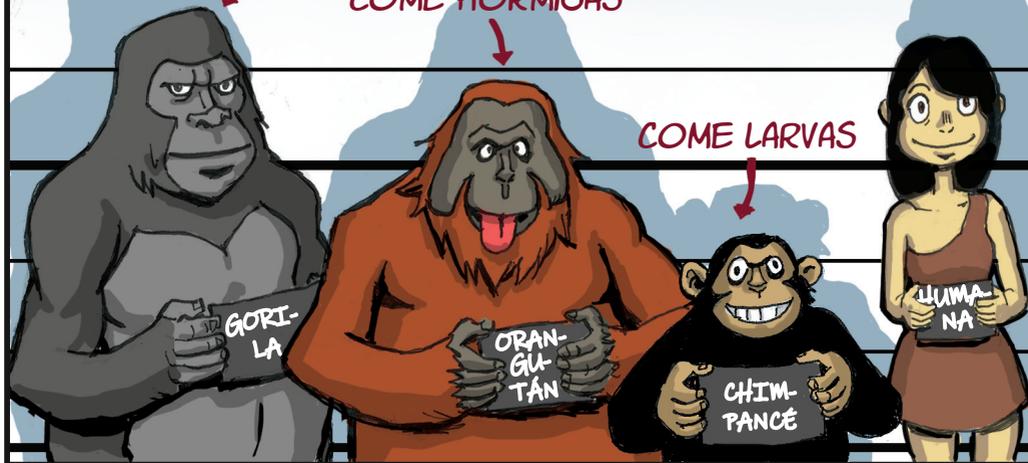
...Y LUEGO SE COMEN
SUS CACAS!

LOS HOMÍNIDOS NO TIENEN NI RUMEN NI GRAN INTESTINO CIEGO, Y COMEN PEQUEÑOS ANIMALES PARA OBTENER LA B12!

COME TERMITAS

COME HORMIGAS

COME LARVAS



¡LOS GRANDES DEPREDADORES DEVORAN UN MONTÓN DE ANIMALES ADORABLES, DE LOS QUE OBTIENEN LA B12!

SE BUSCA



**POR LOS ASESINATOS
DE CONEJITOS, JIRAFAS,
HIPOPÓTAMOS...**

SE BUSCA



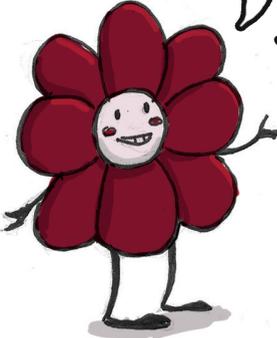
**POR LOS ASESINATOS
DE BÚFALOS, CIERVOS,
MONOS...**

SE BUSCA



**POR LOS ASESINATOS
DE MARMOTAS, SALMONES,
BISONTES...**

¡PERO LA B12 DE CULTIVO BACTERIOLÓGICO EXISTE DESDE 1947!

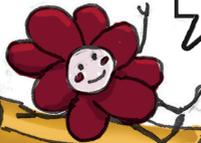


LAS BACTERIAS QUE ME FABRICAN SE MULTIPLICAN EN CUBETA.

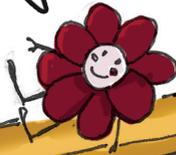
LUEGO, VOY A LAS CENTRIFUGADORAS.



PASO POR INTERCAMBIADORES Y FILTROS...



DOY SALTITOS HASTA EL CRISTALIZADOR



Y SALGO PURIFICADA Y PREPARADA PARA COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS.



«La vitamina B12 no presenta ningún riesgo de toxicidad.»
AFSSA (Francia)

«No existen pruebas de que los complementos de B12 presenten riesgo alguno para la salud.» EFSA (Europa)

«Según datos publicados sobre ingestas elevadas de B12, no hay riesgo de efectos indeseables para la población general.»
IOM (USA)

«Nunca se ha registrado ningún efecto secundario por la toma de 1000 µg de vitamina B12.»
OMS (mundo)

La B12 es el único nutriente esencial, cuyas necesidades no pueden ser satisfechas por una alimentación vegetal. El consumo vegano corta la industria animal gracias al suministro directo de vitamina B12 a través de su fuente original: las bacterias. Cada persona vegana debe tomar un complemento de B12, y elegir la opción más conveniente:

- 1 µg (microgramo) tres veces al día,
- 10 µg una vez al día,
- 2000 µg una vez por semana,
- o 5000 µg cada dos semanas (la opción periódica más económica).



Cualquiera de las opciones ofrece la misma garantía y satisface la necesidad de B12 de una persona adulta. Debiendo dividir la dosis por cuatro, para lactantes desde la diversificación alimentaria (6 meses) a los 24 meses de edad, y a la mitad entre los 2 y los 12 años de edad. Es aconsejable desmenuzar los comprimidos para evitar el riesgo de atragantarse. A partir de los 12 años, la dosis será la misma a las de personas adultas. La cianocobalamina es más estable, más estudiada y más económica, que otras formas de vitamina B12.

El consumo vegano es la única garantía de no participar en los sufrimientos que pueden ser infligidos en animales durante su explotación. Asimismo permite salvar al mayor número de organismos vivos.

La información de este documento ha sido preparada por la **Federación Vegana** (www.federationvegane.org) para proteger la salud de las personas veganas que siguen una alimentación vegetal, y no sustituye ningún tratamiento médico. Se puede colaborar con la consum`acción vegana de varias formas:



- Todos podemos participar en la consum`acción y optar por el consumo de productos veganos.
- Para cambiar las políticas públicas, las instituciones sanitarias precisan datos veganos y estadísticas: Participe como persona vegana, en los estudios nutricionales organizados por las instituciones de su país.
- La transmisión de la información de seguridad sanitaria que contiene éste folleto, ayuda al desarrollo de la consum`acción vegana.
- Los objetivos de la Asociación Vegana Española (AVE) se encuadran en la promoción, defensa y estudio del modo de vida vegano y su filosofía. En términos dietéticos se refiere a la práctica de excluir todo producto de origen animal, incluyendo, carne, pescado, caza, huevos, leches animales, miel u otros derivados.



Hacer circular éste documento después de leerlo, optimiza los recursos.

La venta de éste folleto está estrictamente prohibida. No tirar a la vía pública.