

# Veganuary: una década acompañando a quienes quieren probar el veganismo durante el mes de enero

## [Multimedia](#)

**Más de un centenar de marcas ya se han sumado y personalidades del mundo del cine, el deporte y la cultura lo apoyan: el pasado 5 de diciembre se abrió el plazo para inscribirse al reto de probar la alimentación vegana durante el mes de enero**

Veganuary, la ONG global que lleva una década impulsando a las personas a probar el veganismo durante el mes de enero, lo hace este año por primera vez desde España con el apoyo de personalidades del mundo del cine como Clara Lago, Elisabeth Larena y Dani Rovira, del deporte de élite como la nadadora olímpica Emma García, y de la cultura como la escritora y guionista Nuria Gago.

Plantas que son más eficaces que los políticos para combatir el caos climático  
Veganuary se estrena en España con una llamativa campaña de publicidad exterior en el metro de Madrid y Barcelona que pone el foco en los beneficios de una alimentación vegetal para el planeta y en la inacción de la clase política en este ámbito.

En una serie de coloridos anuncios y bajo el eslogan "Plantas que llegan donde los políticos no", Veganuary toca cuestiones urgentes en las que un paso hacia la alimentación vegetal produciría grandes beneficios y en las que, sin embargo, los políticos están fallando:

- *"Reducir la huella de carbono"*
- *"Mejorar la salud pública"*
- *"Proteger nuestro planeta"*

La campaña se podrá ver en céntricas estaciones de metro de Madrid y Barcelona, así como en las redes sociales a partir del 12 de diciembre. La directora de Veganuary en España, Amanda Romero, declara: "Por cada millón de personas que participan en Veganuary probando el veganismo 31 días, podemos ahorrar 6.2 millones de litros de agua, evitar una vida de sufrimiento a 3.4 millones de animales y dejar de emitir más de 100.00 toneladas de Co2 equivalente a la atmósfera. Pocas cosas que estén en nuestra mano tienen un impacto tan positivo, por eso animamos a todo el mundo a probarlo para comenzar el año".

Celebridades que apoyan Veganuary 2024

Emma García es subcampeona del mundo en natación artística: "desde que cambié mi estilo de vida y adopté el veganismo no solo he mejorado mi rendimiento, sino que he conseguido mis mejores resultados deportivos. He

comprobado que el veganismo no te hace débil, sino que, al contrario, te potencia". La nadadora, que lleva más de una década en la competición de élite añade: "Además, muy feliz de poder lograrlo sin que ningún animal tenga que sufrir por ello ni estar involucrado, salvando miles de vidas y mejorando también el impacto medioambiental".

Por otro lado, la popular actriz Elisabeth Larena acaba de sumarse a las personalidades del mundo del cine que apoyan la campaña. Rostros tan conocidos como Dani Rovira, Clara Lago y Nuria Gago prestan su popularidad y su imagen para concienciar sobre la necesidad de promover la alimentación *plant based* por diversos motivos, entre los que destacan la protección de los animales, la propia salud y el cuidado del planeta.

Más de un centenar de empresas ya se han sumado, y la lista crece. Grandes marcas de alimentación se han sumado a la celebración del veganismo en enero como la productora de bebidas vegetales YOSOY o el fabricante de quesos *plant based* Nurishh; la innovadora empresa de carnes vegetales Heura Foods; cadenas de supermercados como Sorli, con más de 100 establecimientos y Veritas, especializada en productos ecológicos. También cadenas de restauración como Ramen Shifu, de comida japonesa, Las Muns, especializados en empanadas, y The Fitzgerald, hamburgueserías *gourmet*, junto a un centenar de empresas más, han confirmado ya su participación en Veganuary 2024. Lo harán lanzando productos especiales, acciones y ofertas para que sea muy fácil y delicioso probar el veganismo durante el mes de enero y más allá.

¿Cómo participar en el reto y en qué consiste?

Solamente es necesario inscribirse [en este enlace de la web de Veganuary](#) para recibir, de forma totalmente gratuita: un revolucionario recetario semanal, el *e-book* de recetas de las *celebrities*, el Kit Oficial de Iniciación Veganuary y menús adaptados a todas las necesidades, además de mails diarios durante todo el mes de enero con información nutricional, ofertas exclusivas, recetas deliciosas y muchos consejos útiles.

Desde que Veganuary lanzó su primer reto hace 10 años, en enero de 2014, millones de personas han participado ya de forma oficial y muchísimas más lo han hecho sin registrarse. En una encuesta\* realizada por la ONG seis meses después del reto, casi dos tercios declararon haber notado una mejoría en su estado de salud, con más energía y mejor humor y el 80% de aquellos que no eran veganos en el momento de inscribirse mantenían, meses después, una reducción notable de su consumo de productos de origen animal.

\*Veganuary 2023 Six month survey <https://veganuary.com/wp-content/uploads/2023/10/Veganuary-2023-6-month-survey.pdf>

-----  
Recursos para redacción: [Dosier de prensa Veganuary 2024](#)

---