

# Veganuary 2024: deportistas derriban mitos sobre la alimentación plant-based

## [Multimedia](#)

**Veganuary 2024 ya está en marcha con su famoso mes de enero dedicado al veganismo. Deportistas de muy diversas disciplinas apoyan la iniciativa y derriban los mitos que afirman que la carne es indispensable para batir récords**

Natación artística, esquí náutico, fuerza, halterofilia, montañismo, rugby, voleibol, cricket... deportistas de muy diversas disciplinas y de todo el mundo cuentan su experiencia con la alimentación *plant-based* y animan a probar el veganismo durante el mes de enero y más allá.

Más energía y mejores resultados

La española Emma García es subcampeona del mundo de natación artística y lleva más de 10 años en el deporte de alto nivel: "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".

Emile Ritter ha sido medallista de oro de los Juegos Panamericanos en Santiago de Chile en 2023 en la categoría de esquí náutico: "el veganismo me mostró lo que realmente significa sentirse bien", declara.

El profesional de la alta montaña Kuntal Joisher ha coronado las cumbres más altas: "No he comido carne en toda mi vida y me hice vegano hace 17 años. Conseguí desarrollar músculos y resistencia de nivel mundial y no solo he conseguido sobrevivir, sino prosperar a temperaturas de -50 °C en la cima del Everest, no solo una vez, ¡sino dos! Esto demuestra que ningún animal necesita sufrir o morir para que nuestros sueños se hagan realidad".

"En el campo me siento más en forma, tengo mucha más energía por las mañanas, lo que me ayuda a afrontar mejor los entrenamientos, así que soy mucho mejor en todo. También tengo mayor claridad mental", afirma el jugador de rugby profesional Anthony Mullally.

También por los animales y el planeta

El famoso jugador y entrenador de cricket australiano Jason Gillespie se topó con el documental *Earthlings* investigando sobre formas saludables de

alimentarse y de vivir, "después de verlo simplemente me hice vegano de la noche a la mañana. No podía justificar el trato que los humanos damos a los animales y no quiero formar parte de eso".

Dustin Watten fue campeón olímpico de voleibol y afirma que es vegano por su salud física y mental, pero también "por los animales y por el futuro. Es una decisión que está bajo nuestro control y todos nos beneficiamos".

El 'hombre más fuerte de Alemania', Patrik Baboumian afirma que "cambiar a una dieta *plant-based* fue una de las mejores decisiones de mi vida, no solo desde una perspectiva deportiva". El popular deportista y *coach* de levantamiento de potencia recomienda a todo el mundo que lo pruebe, "idealmente este mes de enero".

Emma García, que es también una de las embajadoras de Veganuary 2024 en España, concluye: "Además, estoy muy feliz de poder lograr mis metas sin que ningún animal tenga que sufrir por ello ni estar involucrado, salvando miles de vidas y mejorando también el impacto medioambiental".

Dossier prensa Veganuary 2024: <https://veganuary.com/wp-content/uploads/2023/11/Veganuary-Dossier-Prensa-2024.pdf>

Es posible probar los 31 días de Veganuary durante cualquier momento del año. Enlace para inscribirse, de forma gratuita, en el reto en España: <https://veganuary.com/es-es/inscribete/>

---