

# Capital-V



## Guía Vegetariana de **Bogotá**

Primera Edición

[www.verdaderacompasion.org](http://www.verdaderacompasion.org)



Verdadera Compasión

La voz de los que no tienen voz...

# ¿Porqué Vegetariano?

Cada día mas personas deciden optar por una alimentación vegetariana por diferentes razones. las más comunes son: el rechazo a la explotación de los animales, la protección del medio ambiente, la Salud y la economía.

**Por los Animales:** Cada año miles de millones de animales sufren vidas de tortura y sufrimiento y mueren innecesariamente para satisfacer las supuestas necesidades de los humanos. Los animales criados para producir comida son sometidos a rutinarios procedimientos de tortura como mutilaciones, negligencia, manipulación genética, alimentación a base de drogas, transportes hacinados y finalmente muertes dolorosas y violentas en los mataderos. En Colombia únicamente mueren mas de 400 millones de animales entre aves, cerdos, reses, esto sin incluir peces y otros animales.

**Por el Medio Ambiente:** La producción de carne es responsable de gigantescos desastres ambiental que incluyen la destrucción de millones de hectáreas de bosque virgen tropical en América Central y Suramérica. En nuestro país, especialmente en las tres últimas décadas se han destruido más de 3,5 millones de hectáreas de bosque, que representan cerna del 50% del bosque originario. Adicionalmente a esto la FAO reportó que la ganadería es responsable de generar la mayor cantidad de gases de efecto invernadero que generan el calentamiento global por encima de la industria de transporte.

**Por la Salud:** Según el DANE la OPS, las enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis, la hipertensión, etc.) junto con el cáncer son responsables del 42,4 % de las causas de muerte en nuestro país. Esta comprobado que todas estas enfermedades tienen una relación directa con el consumo de carne otros productos animales. Adicionalmente es conocido a nivel mundial que algunas de las principales amenazas para la humanidad son las epidemias tales como la peste porcina, fiebre aftosa (vacas locas), la gripe aviar.

**Por la Economía:** La producción de carne y otros productos de origen animal esta basada en una utilización inadecuada de recursos. En países como Estados Unidos se utiliza el 70% de todos los cultivos y el 50% del agua únicamente para la industria de la carne. La producción de carne es tan ineficiente que se requiere de 8 kilos de granos para poder producir apenas medio kilo de carne consumible. Estos recursos podrían ser consumidos directamente por los humanos si nuestra dieta se basara en una alimentación vegetariana.

Para mas información visita [www.verdaderacompanion.org](http://www.verdaderacompanion.org)

Ser vegetariano hoy en día es mas fácil que nunca, hoy puedes encontrar diferentes restaurantes diferentes productos para satisfacer cualquier paladar. Esta guía fue creada para promover el vegetarianismo y esperamos que te sirva para explorar las delicias vegetarianas de nuestra capital. Buen apetito.

# ★ Restaurantes Vegetarianos

## Zona Norte

### D´Solaroma

Carrera 20 # 82-85

Tel. 341 7123

### Delisoya

Calle 78 # 12-03

Tel. 346 2178

### El Hortelano

Carrera 16 # 90-03

Tel. 616 3313

### El Integral

Carrera 11 # 96-31

Tel. 256 0055

### La Esperanza

Calle 39 # 77 A-25

Tel. 295 2190

### Maymana

Carrera 13 # 78-09

Tel. 236 6451

### Sabyi

Carrera 24 # 86 A-40 Polo

Tel. 256 8828

### Delisoya

Calle 78 # 12-03

Tel. 346 2178

### D´Solaroma

Carrera 20 # 82-85

Tel. 341 7123

### Soy Salud

Calle 108 # 8B-32

Tel. 214 6459

### Trigos de Light

Carrera 12 # 71-13

Tel. 217 2321

# ESPACIO PUBLICITARIO

## Zona Chapinero

### Ajonjolí

Calle 59 # 10 - 59

Tel. 249 7673

### Alimentación Viviente

Calle 50 # 16-63

Tel. 287 5660

### Casa del Vegetariano

Carrera 11 # 67-27

Tel. 606 0000

### Chez Pierre

Carreta 10 # 64-27

Tel. 345 7905

### Cocina Vegetariana Saint Ji

Calle 63 # 26-12

Tel. 212 0041

### Devachan Café Mágico

Carrera 9 # 69-16

Tel. 313 1542

### Sabyi

Carrera 24 # 86 A-40 Polo

Tel. 256 8828

### Flor de Loto

Carrera 18 A # 53-33

### Girasol

Carrera 18 # 63-60

Tel. 248 7741

### La Esquina Vegetariana

Calle 61 # 9-03

Tel. 235 7418

### La Lunada

Calle 52 # 23-45

Tel. 314 6996

### La Vid

Carrera 24 # 48-65

Tel. 323 0336

### Los Vegetarianos

Carrera 9 A # 60-38

Tel. 249 3340

### Naturaleza y Vida

Calle 53 A # 21-39

### Nirvana

Trans. 24 # 59-14

Tel. 310 2392



**Restaurante Felipan**

Calle 51 # 9-73

Tel. 235 8810

**Vega**

Calle 41 # 8-43

Tel. 285 6879

**Vega 2**

Calle 50 # 10-38

Tel. 235 0386

**Viva Mejor**

Carrera 24 # 48-65

Tel. 323 0336

ESPACIO PUBLICITARIO

ESPACIO PUBLICITARIO



## Zona Centro

### Boulevard Sesamo

Ave. Jimenez # 4-64

Tel. 341 7123

### El Trópico

Carrera 8 # 17-72

Tel. 283 5303

### Govinda's

Ave. Caracas # 32-63

Tel. 288 5604

### Govinda's

Calle 3 # 25 A - 61

Tel. 277 6794

### La Espiga

Ave. Jimenez # 7-25

Tel. 283 9014

### Lis

Carrera 7 # 17-10 piso 4

Tel. 334 2977

### Loto Azul

Carrera 5 A # 14-02

Tel. 334 2346

### Madurilla

Calle 14 Sur # 20-37 Piso 3

Tel. 408 1442

### Naturalmente

Carrera 6 # 30 A-20

Tel. 232 2664

### Nuevos Horizontes

Calle 20 # 6-37

### Soul Food

Calle 19 # 4-71

Tel. 608 5083

### Variedad Vegetariana

Calle 16 # 9-23 local 219

Tel. 334 1084

### Zukini

Calle 24 # 7-12

Tel. 334 3825

# ESPACIO PUBLICITARIO



## ★ Productos Vegetarianos

Sabji

Sesamo

Yogurt

Alves

GourVeg

Leche de soya Superior



Verdadera Compasión

La voz de los que no tienen voz...

[www.verdaderacompasion.org](http://www.verdaderacompasion.org)