[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en 20 de enero, Ciudad de México el 20/01/2022

# [Será vegana por un mes: actriz Liz Gallardo se une a desafío internacional](http://www.notasdeprensa.es)

## La intérprete participará junto a la organización Veganuary que invita a probar una dieta a base de plantas durante el mes de enero, por la salud, los animales y el medio ambiente

Liz Gallardo, conocida por sus recordados papeles en cine y televisión, reveló recientemente a través de la organización Veganuary que probará una dieta libre de productos de origen animal, como carne, leche y huevos durante un mes. La intérprete, parte del elenco de “Búnker” –estrenada hace unas semanas en HBO Max –y de la comedia original de Netflix “Madre solo hay dos” participará del desafío anual de Veganuary, una organización sin fines de lucro de origen británica, con presencia internacional, que cada año convoca a miles de personas en todo el mundo para seguir una dieta vegana por 31 días, ya sea por el impacto positivo de este tipo de alimentación en los animales, en el medioambiente o en la salud de sus participantes. De esta forma, la actriz recordada por su papel en “El búfalo de la noche” será parte de una causa que en su edición 2022 ya ha logrado reunir a más de 600 mil personas, superando su marca anterior de medio millón de participantes en 2021, quienes reciben durante todo un mes apoyo personalizado, recetas fáciles, planes de comida y consejos para realizar una transición sencilla a una dieta vegana. Desde el inicio de este reto en 2014, Veganuary ha convocado a más de dos millones de personas interesadas en probar este tipo de alimentación durante el mes de enero. Conocida por su activismo con los animales, y por tratar de seguir una dieta vegetariana en su día a día, Gallardo señala sus motivos para probar una dieta vegana durante un mes. “Pensar y saber que los animales son nuestros hermanos terrícolas y tienen los mismos derechos que nosotros los humanos a estar aquí, me hace entender y ser consciente del poder tan inmenso que tenemos de cambiar su destino de dolor y sufrimiento, por uno de respeto, empatía y amor a su especie y a la vida en general”, afirma la actriz. Una amplia oferta veganaEn esta edición de este desafío internacional, más de una docena de marcas del rubro alimentario con operaciones en México se sumaron a Veganuary, ofreciendo descuentos especiales a productos en base a plantas, que responden al creciente entusiasmo de las personas por probar este tipo de alimentación. Esta iniciativa para probar una alimentación a base de plantas por un mes está disponible de forma gratuita durante todo el año en el sitio web veganuary.com/es/ y entrega recursos, consejos y apoyo.

**Datos de contacto:**

Barbara Castro

+56959009581

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/sera-vegana-por-un-mes-actriz-liz-gallardo-se](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Cine Sociedad Entretenimiento Ciudad de México

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)