



# VEGANUARY PACK DE PRENSA 2026

VEGANUARY 



# SOBRE VEGANUARY

## ¡BIENVENIDO A VEGANUARY!

Desde hace más de una década, Veganuary anima a la gente a probar el veganismo en enero y más allá. Millones de personas de casi todos los países del mundo han probado el veganismo con nosotros desde nuestro lanzamiento en 2014 y el panorama alimentario ha cambiado radicalmente.

Veganuary está enfocado en cambiar los comportamientos y actitudes de los consumidores, a la vez que proporciona toda la información y el apoyo práctico para que la transición al veganismo sea lo más fácil y agradable posible a lo largo del mes.

Los y las participantes se unen a la campaña en [veganuary.com/es/inscribete](https://veganuary.com/es/inscribete). Luego se les apoya para que prueben el veganismo a través de una serie de correos electrónicos con diferentes contenidos e información, y un [sitio web](#) lleno de recursos útiles como recetas, un kit de inicio y planes de comida. Veganuary es más que un compromiso: también apoyamos a las marcas, fabricantes y restaurantes a expandir sus opciones a base de plantas.

El año pasado, miles de empresas participaron en Veganuary y se lanzaron más de 1.480 nuevos productos y menús a base de plantas.

Actualmente, Veganuary tiene sedes en Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, India, Latinoamérica y España. También trabajamos con organizaciones asociadas que llevan a cabo campañas adicionales de Veganuary en Irlanda, Australia, Islandia, Austria, Brasil, Grecia, Italia, Malasia, Perú, Singapur, Suiza y Canadá. Se ha convertido en un fenómeno global.

# EL IMPACTO DE VEGANUARY

**¡POR CADA  
UN MILLÓN  
DE PARTICIPANTES  
QUE ADOPTAN UNA  
ALIMENTACIÓN VEGANA  
DURANTE 31 DÍAS, LOS  
IMPACTOS POSITIVOS  
SON ENORMES!**

Basado en cálculos extrapolados de Poore & Nemecek (2018) Science

[science.sciencemag.org/content/360/6392/987/](https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987/)



**6.2 MILLONES  
DE LITROS  
DE AGUA**



**405 TONELADAS  
DE PO<sub>4</sub><sup>3-</sup>eq  
(EUTROFIZACIÓN)**

**lo mismo que 1.645  
toneladas métricas de aguas  
residuales salvadas de las  
vías fluviales**



**103.840 TONELADAS  
DE CO<sub>2</sub>eq  
equivalentes a 253.268  
vuelos de Santiago de  
Chile (Chile) a Rio de  
Janeiro (Brasil)**



**3.4 MILLONES  
DE ANIMALES\*\***

**\*\*Según la calculadora de  
The Vegan Society**

# ALUMNOS VEGANUARY



## JASMINE HARMAN, PRESENTADORA DE TELEVISIÓN, CLASE 2014:

“Descubrí la campaña de Veganuary y pensé bueno, esta es una buena excusa para probarlo, y puedo decirle a mi marido ‘bueno, sólo lo voy a hacer durante un mes’ y así lo aceptará y no me hará pasar un mal rato. Y luego, por supuesto, el mes de enero llegó a su fin, y no hubo ninguna duda, seguiría con ello”. “Me siento muy orgullosa y muy privilegiada de haber estado con Veganuary desde el principio y de ser uno de sus embajadores”.



## CHRIS PACKHAM, NATURALISTA Y PRESENTADOR DE TELEVISIÓN, CLASE 2019:

“A medida que me he ido haciendo más y más consciente de nuestro impacto, del impacto que nuestra dieta tiene en el medio ambiente -y por supuesto en las especies que viven en él- me he ido preocupando cada vez más por minimizar los aspectos negativos de ese impacto. Ser vegano es una forma estupenda de apoyar al mundo natural y de vivir de forma sostenible”.



## DEBORAH MEADEN, EMPRESARIA, CLASE 2020:

“Participar en Veganuary me ayudó a cambiar mi forma de comer, y ahora mi dieta es la mejor para los animales, el planeta y para mí. Si la crisis climática, el sufrimiento de los animales o la pérdida de lugares y especies salvajes te preocupan, inscríbete, participa y deja que Veganuary te ayude a ti también”.



## PETER EGAN, ACTOR, CLASE 2016:

“Lo primero que es maravilloso de Veganuary es que no hay presión. Al igual que la gente deja de beber en enero, es una muy, muy buena idea. Así que puedes, si quieres, decir ‘vale, solo voy a hacerlo en enero’. Me sorprendería mucho que decidieras hacerlo en enero y luego no lo hicieras en febrero, porque es una forma de vida muy emocionante e interesante en cuanto a los alimentos. Es un movimiento poderoso, es un movimiento creativo y me encanta formar parte de él. Un movimiento en crecimiento, ciertamente”.



## BRIAN MAY, MÚSICO, CLASE 2020:

“¡¡¡VEGANUARY!!! ¡Sí! Ya está hecho - y me ha encantado. Ni un bocado de carne o pescado o lácteos pasó por mis labios. Fue mucho más fácil de lo que esperaba y me aportó mucho. ¡¡¡Así que ahora voy por un febrero vegano!!! Desde luego, no tengo ganas de abandonar este nuevo viaje de descubrimiento. ¿Quién está conmigo?”.

# DATOS Y CIFRAS DE LA CAMPAÑA 2025



**25,8 MILLONES DE PERSONAS**

en todo el mundo probaron el veganismo durante enero de 2025 (según las encuestas de participación que encargamos en nuestros principales países y los datos de población de esos países)

**1,35 MILLONES**  
de seguidores  
en nuestras  
redes sociales  
internacionales



**12.286**  
**REPORTAJES**

en los medios de  
comunicación sobre  
Veganuary en todo  
el mundo



**MÁS DE**  
**1.480 NUEVOS**  
**PRODUCTOS**

y menús veganos  
lanzados para Veganuary  
2025 en todo el mundo

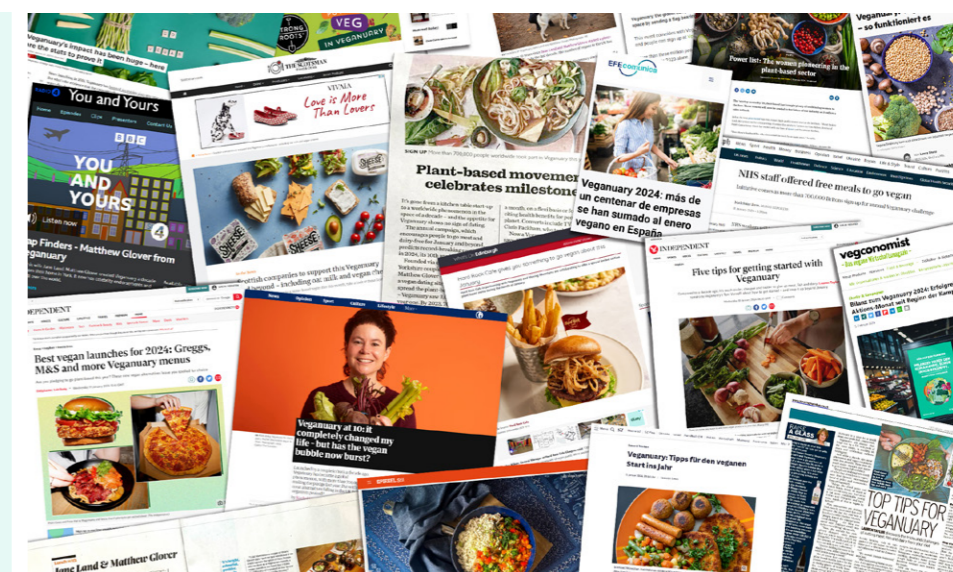
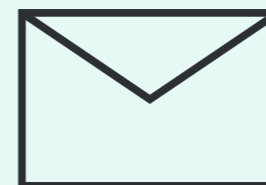


**228**

**ORGANIZACIONES**

participaron en el  
Desafío en el Lugar  
de Trabajo en todo  
el mundo

**12,8 MILLONES DE**  
**CORREOS ELECTRÓNICOS**  
de coach enviados





# QUIENES ESTÁN APOYANDO A VEGANUARY 2026



## JOAQUIN PHOENIX, ACTOR:

“Si miras la crisis climática o la violencia de nuestro sistema alimentario y te sientes impotente, pensando ‘ojalá hubiera algo que pudiera hacer’, puedes hacerlo. Ahora mismo. Regístrate para probar Veganuary este enero.”



## MARCO ANTONIO REGIL, ANIMADOR:

“Incluye a todos los animales en tu círculo de amor y compasión, únete al despertar de la consciencia en el planeta centrado en la igualdad, la misericordia, la compasión y el amor para todas las especies.”



## ELIANA ALBASETTI, ACTRIZ:

“Estamos programados para no saber lo crueles que somos con los demás animales. Nos creemos dioses y señores de todo, pensamos que podemos decidir sobre la vida de los demás compañeros de este mundo. Y hoy lo mal que está este planeta nos hace ver lo equivocados que estamos.”



## LIZ SOLARI, ACTRIZ:

“El día que despertemos a la verdad, que somos UNO, la humanidad dejará de comer animales.”



## EVANNA LYNCH, ACTRIZ:

“Me ha encantado el trabajo de Veganuary durante mucho tiempo porque sé que, habiendo sido vegetariana, fui intimidada por el veganismo, tanta gente simplemente no comenzará porque piensan que es demasiado difícil y que van a fracasar. Y Veganuary le ofrece la oportunidad de hacerlo con otras personas, con una comunidad, y no dice que sea un compromiso de por vida, dice ‘pruébelo durante un mes y vea cómo se siente.’”



## EMILE RITTER, DEPORTISTA Y MEDALLISTA PANAMERICANO:

“El veganismo me mostró lo que realmente significa sentirse bien.”

# ENERO VEGANO 2026

## ¿CÓMO APOYA VEGANUARY A LOS PARTICIPANTES?

Veganuary ayuda a las personas a probar la alimentación basada en plantas. Lo hacemos proporcionando apoyo a través de un compromiso estructurado de un mes.

Todos los participantes del desafío reciben kits de inicio que incluye un libro digital de recetas de celebridades y el kit oficial de Veganuary, así como también recetas diarias. Además de información sobre nutrición, planes de alimentación, consejos sobre la comida fuera de casa y el continuo apoyo a través de una serie de correos electrónicos de 31 días durante su mes de compromiso.

Este año, tenemos un libro de cocina digital que incluye recetas ricas en proteínas de la campeona

olímpica de remo Imogen Grant, y los medallistas de los Juegos Panamericanos, Emile Ritter y Pablo Núñez, entre otros deportistas. El libro de cocina de celebridades incluye recetas de Evana Lynch, Bella Ramsey, Olivia Colman, Bethany Antonia, Liz Solari y Eliana Albasetti, entre otras figuras de todo el mundo.

Trabajamos duro para asegurarnos de que haya tantas ofertas especiales como sea posible para que los participantes de Veganuary puedan aprovechar. ¡Nos encantan las ofertas!

Y lo más importante, el desafío y todo nuestro apoyo es totalmente **gratuito**. Todo lo que necesitas es una conexión a Internet.





# PUNTOS CLAVE DE LA CAMPAÑA 2026

## ¿CUÁNDO SE LANZA LA CAMPAÑA “ENERO VEGANO 2026”?

La campaña inicia en diciembre de 2025. Entre el lanzamiento y finales de enero lanzaremos nuevos y excitantes contenidos a través de nuestro sitio web y los canales de nuestras redes sociales, así como también emitiremos comunicados de prensa, para mostrar quiénes estarán apoyando nuestra campaña este año, diferentes estudios sobre alimentación basada en plantas, nuevos productos, lanzamientos y ofertas que las empresas realizan por Veganuary.

También nos asociaremos con ONG de ideas afines en todo el

mundo para que todos puedan probar el veganismo en enero con nuestro apoyo.

Si todos actuamos ahora, el futuro puede ser mejor. Por lo tanto, vamos con determinación hacia el 2026 para hacer todo lo posible para proteger nuestro planeta, sus espacios salvajes, la salud y el bienestar de todos sus habitantes. Para ello, debemos cambiar nuestra dieta. Veganuary existe para ayudar a que este cambio sea lo más fácil posible.

Únete al movimiento.





# CÓMO CONTACTARNOS

Emitiremos comunicados de prensa regularmente a medida que la campaña avance en diciembre y enero. Para ser añadido a nuestra lista de prensa, por favor envíe sus datos por correo electrónico a: [francisca@veganuary.com](mailto:francisca@veganuary.com)

Para consultas urgentes de prensa, por favor llame al +56958662984  
Francisca Valdebenito - Directora de Comunicaciones para Latinoamérica

Pueden usar los logos de nuestra marca cuando escriban sobre Veganuary, siempre que sigan las pautas de nuestra marca. Ambas están disponibles [aquí](#).

