



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

**CARRERA:**

NUTRICION

**MATERIA:**

NUTRICION EN ENFERMEDADES  
GASTROINTESTINALES

**TEMA:**

INFROGRAMA NUTRICION VEGETARIANA

**ALUMNO:**

PUI RAMIREZ MANSENG

**LUGAR:**

TAPACHULA DE CORDOBA Y ORDOÑEZ, CHIAPAS

**13 DE NOVIEMBRE DEL 2020**

# Nutrición vegetariana

## 1 Vegano



Dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal

## 2 Ovo-vegetariano



Incluye huevos

## 3 Lacto-vegetariano



Incluye lácteos y sus derivados

## 4 Lacto-ovo-vegetariano



Incluye huevos, lácteos y sus derivados

## 5 Semi-vegetariano



Consumen menos carne que el común de las personas y suelen autodenominarse vegetarianos

## 6 Crudívoro



No cocinan los alimentos que consumen de manera tal que comen sólo alimentos crudos

## 7 Frugívoro



Se alimentan exclusivamente de frutos, generalmente crudos y de época

## 8 Flexitariano



No consumen carnes pero sí lo hacen cuando una situación social les requiere

Algunos vegetarianos pueden elegir evitar también alimentos que pueden utilizar ingredientes de origen animal como por ejemplo la gelatina, algunos azúcares derivados de la caña de azúcar que se blanquean mediante un proceso que requiere huesos de animales o alimentos elaborados con grasa animal como algunos panificados o frituras

