

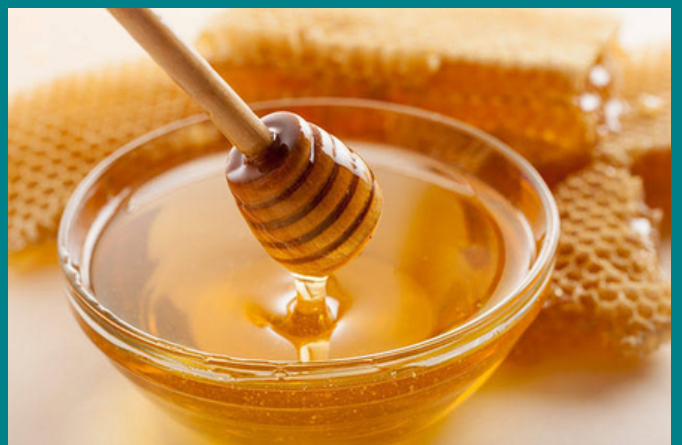
# ALIMENTACION VEGETARIANA



Una persona vegetariana es aquella que sigue un régimen alimentario basado en el consumo de frutas, verduras y legumbres, al tiempo que se caracteriza por la abstención del consumo de cualquier tipo de carne

## TIPOS

- vegetarianos estrictos
- Lacto vegetarianos
- Ovo-vegetarianos
- Ovolacto-vegetarianos



**NO TE OLVIDES DE LOS MICRONUTRIENTES COMO LA VITAMINA B12, EL ZINCO Y HIERRO**



### BENEFICIOS;

incluye el bajo aporte de grasas saturadas. Ayuda a mantener un peso corporal normal y reduce el riesgo a padecer enfermedades crónico degenerativas



### DESVENTAJAS;

las principales desventajas de la dieta vegetariana es el mayor riesgo de sufrir carencias de algunos micronutrientes, ya que el excesivo consumo de fibra puede dificultar la correcta absorción de minerales como hierro y zinc y vitamina como la B12