

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES GASTROINTES

TEMA:

NUTRICIÓN VEGETARIANA

CATEDRATICO:

BLASI PINEDAD LAURA

ALUMN@:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 13/11/2020



# NUTRICIÓN VEGETARIANA

## ➤ ¿QUE ES?



El vegetarianismo es un hábito alimentario basado principalmente en el consumo de frutas y verduras. En otras palabras, una persona vegetariana no consume alimentos cuyo origen sea animal, como la carne o el pescado.

## ➤ CLASIFICACIÓN DE LAS DIETAS VEGETARIANAS



Vegetarianos estrictos o veganos: no consumen ningún alimento de origen animal



Lactovegetarianos: consumen, además de vegetales, productos lácteos.



Ovolactovegetarianos: consumen además de vegetales, productos lácteos y huevos.



Semivegetarianos: comen carne ocasionalmente. No suelen comer carne roja pero si aves de corral y pescados



Macrobióticos: consumen frutas, verduras y gubres, pero hacen especial énfasis en los cereales integrales

