



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

INFOGRAFÍA: NUTRICIÓN VEGETARIANA.

DOCENTE: LAURA BLASI PINEDA

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE ----- GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

13/11/2020

NUTRICIÓN VEGETARIANA

SABÍAS QUE...

La dieta vegetariana es la teoría o práctica de vivir mediante la ingesta exclusiva de alimentos de origen vegetal. Excluyendo carnes y sus derivados.



MOTIVOS DE ELECCIÓN

- ❖ Nutricionales
- ❖ Religiosos
- ❖ ecológicos
- ❖ Personales

CLASIFICACIÓN

❖ **Dieta ovolactovegetariana:** es una modificación de la dieta en la que se eliminan todas las fuentes de proteína animal, con la excepción de los productos lácteos y los huevos. Es la dieta vegetariana más utilizada y la más fácil de preparar.



❖ **Dieta lactovegetariana:** es una modificación de la dieta en la que se eliminan todas las fuentes de proteína animal con la excepción de los productos lácteos. Esto obliga a elaborar los productos de repostería sin huevo y a no consumir pasta que contenga huevo.



❖ **Dieta vegetariana estricta (dieta vegana):** es una modificación de la dieta en que se eliminan todas las fuentes de proteína animal sin excepción.



VENTAJA

Menor incidencia de enfermedades

DESVENTAJA

Aporte de inadecuado de nutrientes