



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN  
NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

INFOGRAFIA:  
VEGETARIANA

DOCENTE: BLASI PINEDAD LAURA

ALUMNA: VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

CUARTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 13/11/ 2020.

# NUTRICIÓN VEGETARIANA

Es la ausencia de ingesta de carne ,y alto consumo de vegetales

¿QUE SIGNIFICA?

Motivos

- Economía
- Salud
- Religión
- Ética animal

Tipos de vegetarianos

- Vegano
- Ovo vegetariano
- Lacto vegetariano
- Lacto-ovo- vegetariano
- Semi vegetariano
- Crudívoro
- Frutariaiano
- Flexitariiano



Vegetarianos estrictos

perjuicio

- Déficit de vitamina B12
- Escasa ingesta de proteínas animales muy necesaria para los musculos
- deficiencia de omega 3

Beneficio

- Son muy saludables
- Menos probabilidad de tener todo tipo de cáncer
- Digestiones mas ligeras
- Combate los problemas de obesidad y sobre peso



