



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

**Instituto de Ciencias Económico
Administrativas**





- Área Académica: Turismo
- Tema: Vegetarianismo y clasificación
- Profesor(a):
 - Maestro. Del Prado Torres Angel Tonatiuh
 - Licenciada Nathalie Barranco Ángeles
- Periodo: Julio Diciembre 2018



Resumen

- El **vegetarianismo**, es el régimen alimentario que tiene como principio la abstención de carne y pescado, y se basa en el consumo de cereales, legumbres, setas, frutas y verduras. La persona que practica este tipo de dieta es conocida como vegetariana. Aunque dentro de la misma tenemos variaciones como lo es lacto vegetariano, ovo vegetariano y vegetariano flexible
- **Palabras Clave:** régimen, abstención, verduras, vegetariana y variaciones .



Tema: Vegetarianismo y clasificación

Abstract

- Early human food cultures were plant-based. Major religions such as Hinduism and Buddhism have recommended a vegetarian way of life since their conception. The recorded history of vegetarian nutrition started in the sixth century BC by followers of the Orphic mysteries.

Keywords: cultur, nutrition, religion.



Objetivo General

- Conocer los diferentes tipos de vegetarianismo, la composición de los alimentos y las técnicas de preparación para platillos saludables que cumplan con las características del régimen vegetariano.



Objetivos Específicos

- Comparar los diferentes tipos de vegetarianismo
- Conocer su historia y desarrollo





Introducción

Los seres humanos tenemos una alimentación omnívora, esto es, tenemos la capacidad de consumir la mayor parte de los alimentos que encontramos en la naturaleza, sin embargo, muchos individuos eligen algún tipo de alimentación en particular como es el caso que opta por el vegetarianismo.



Vegetariano

- En la practica el termino vegetariano se ha interpretado tradicionalmente como la ausencia de ingesta de carne.



- Los veganos o también llamados vegetarianos estrictos consideramos que son los verdaderos vegetarianos y el resto de las categorizaciones podríamos englobarlas como pseudo-vegetarianos.



Principios básicos

- Los Vegetarianos no comen carne, pescado o aves. Los Veganos son vegetarianos que se abstienen de comer o usar productos animales. Estos incluyen: leche, queso, otros productos lácteos, huevos, miel de abeja, lana, seda o cuero.





- Algunas de las razones por la cuales las personas deciden ser vegetarianas son: la salud, el medio ambiente o los dilemas éticos; el desagrado por la carne, las creencias en la no-violencia, la compasión por los animales y la economía.



- **La Academia de Nutrición y Dietética ha afirmado que una dieta vegetariana cumple con todos los nutrientes requeridos**



Nutrición dentro del vegetarianismo

- **Proteína**

Los vegetarianos adquieren las proteínas necesarias al consumir una dieta variada y con suficientes calorías para mantener un peso normal. Una mezcla diaria de alimentos que contengan diferentes proteínas proporcionará los aminoácidos esenciales.



Fuentes de proteína

- Frijoles, lentejas, tofu, nueces, semillas, tempeh, garbanzos, guisantes... Muchas comidas comunes, como el pan integral, vegetales verdes, papas y maíz añaden rápidamente proteína a tu dieta.



Fuentes de hierro

- Alubias, tofu, tempeh, espinaca, acelga, papas horneadas, semillas de marañón, fruta deshidratada, trigo bulgur y comidas fortificadas con hierro (como cereales, avena instantánea, y “carne” vegetales) son todas buenas fuentes de hierro.



- Usar comales y ollas hechas de hierro cuando cocinas también añade este mineral a tu dieta.



Fuentes de calcio

- Buenas fuentes incluyen brócoli, col berza, col rizada, mostaza parda, tofu preparado con calcio, leche de soya fortificada y jugo de naranja fortificado.



¿Qué comen los vegetarianos?

- Algunas de las comidas comunes que comen los vegetarianos son: pizza, espagueti, macarrones con queso, arroz y frijoles, lasaña con vegetales, pan, yogurt, queso crema, hojuelas de maíz, maní (cacahuates), avena, panqueques, arepas, sopa de vegetales, ensalada de frutas, papas fritas, picadillo de papa, arroz con vegetales, tacos de frijol y burritos, chop suey de vegetales, batidos de fruta y muchos más...



MI PLATO VEGANO



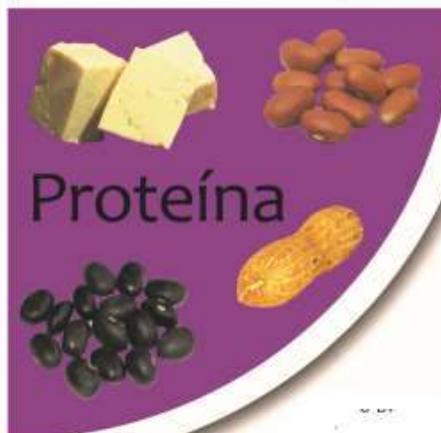
Frutas



Verduras



Granos



Proteína



Calcio

verduras frondosas, leche de soya y jugos fortificados con calcio, tofu, etc.

Variantes de vegetarianismo

- **Vegano** : es quien sigue una dieta exclusivamente basada en alimentos de origen vegetal, sin excepción de ningún tipo.



- **Ovo-vegetariano: incluye huevos**
- **Lacto-vegetariano: incluye lácteos y sus derivados.**



- **Lacto-ovo-vegetarianos:** incluye lácteos y sus derivados.
- **Semi-vegetarianos:** consume menos carne que el común de las personas y suele autodenominarse vegetariano.



- **Pesco-vegetarianos: incluye pescados y excluye el consumo del resto de las carnes**



- **Crudivoro:** no cocina los alimentos que consume de manera tal que como solo alimentos crudos: frutas, verduras, nueces, semillas, legumbres, brotes, etc



- **Frugívoro o frutariano: se alimenta exclusivamente de frutos, generalmente crudos y de época.**



- Flexitariano: comen cuando la situación social lo requiere.



Referencias Bibliográficas

- **Echegaray Natalia, Manuzza Marcela. Vegetarianismo, sociedad argentina de nutricion. 4ta. Edición . Esic, Argentina, 2011.**
- **Vegetaria resource group. The Vegetarin .batimore EUA, 2016.**

