

Vegetarianismo

Vegetarianism

L.G Elsa Nathalie Barranco Angeles^a

Abstract:

Vegetarianism is a style of eating that does not include the consumption of meat or its derivatives. The health benefits of plant-based diets help protect the environment. People who decide to become vegetarians must follow a regime that meets all the demands of their body in terms of nutrients, vitamins, proteins and minerals.

Keywords:

Vegetarianism, nutrition, nutrients.

Resumen:

El vegetarianismo es un estilo de alimentación que no incluye el consumo de carne o sus derivados. Los beneficios para la salud de las dietas basadas en vegetales ayuda a proteger el medio ambiente. Las personas que deciden convertirse en vegetarianos, deben seguir un régimen que cumpla con todas las exigencias de su organismo en cuanto a nutrientes, vitaminas, proteínas y minerales

Palabras Clave:

Vegetarianismo, alimentación, nutrients.

Introducción

Una dieta vegetariana no incluye ningún tipo de carne, aves de corral o mariscos. Es un plan de comidas compuesto más que todo de plantas. Una dieta vegetariana bien planeada puede proporcionar todos los nutrientes que se necesita. Disminuir la cantidad de carne en la dieta puede mejorar considerablemente la salud, por lo que puede ayudar a reducir la posibilidad de obesidad disminuir el riesgo de cardiopatía, bajar la presión arterial. disminuir el riesgo de diabetes tipo 2.

Tipos de Vegetarianismo

Dentro de la práctica vegetariana hay distintos tipos y grados. Quienes no admiten ninguna ingesta de productos derivados de los animales (como el huevo, los lácteos o la miel de las abejas) son denominados veganos, vegetarianos estrictos o vegetarianos puros. Aquellos que sí consumen

leche se conocen como lactovegetarianos, aquellos que consumen huevos son denominados ovovegetarianos, si consumen ambos productos, ovolactovegetarianos, quienes ni se alimentan de nada animal ni usan productos provenientes o testados en ellos, se denominan veganos. Finalmente quienes solo se alimentan de fruta practican el frugivorismo.

Referencias

- [1] Chamaas, B. (2015). El Poder del alimento. Grijalbo
- [2] Costas, L. C. (2014). El Veganismo y la Vida verde. Smashword Edition
- [3] The culinary Institute of America. (2011). The Professional Chef (9th ed.). New Jersey, EE.UU.: Wiley.

Nombre de la Práctica

Helado Vegetariano de Arándanos

Insumos Requeridos para su realización

^aL.G Elsa Nathalie Barranco Ángeles Profesor por Asignatura licenciatura en gastronomía, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico Administrativas, Celular 7711371595, Email: elsa_barranco9313@uaeh.edu.mx

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Arándano	0.100	kg
Azúcar mascabado	0.100	kg
Leche de soya	0.100	kg
Sal de mar	0.250	kg
Hielo	6.000	bolsa por grupo
Pistaches	0.005	kg

Procedimiento

1.- Colocar los arándanos, el azúcar y el agua en un recipiente para cocinar a fuego medio, disolver el azúcar.

2.-Llevarlo a ebullición, retirar del fuego y enfriar, posterior mente colar.

3.-Agregar la leche de soya previamente disuelta en agua y mezclar.

4.-Seguir las indicaciones del chef.

Utensilios Coludo, batidor globo,cuchara,anti grilled.

