

TIPOS DE VEGETARISMO



LACTOVEGETARIANISMO:

En este tipo de dieta no se consumen alimentos de origen animal, **a excepción de la leche y sus derivados.**

OVOVEGETARIANISMO:

Las personas no consumen carnes o alimentos generados por animales, **pero sí comen huevos.**



OVOLACTO-VEGETARIANISMO:

Se acepta el consumo de **huevos y productos lácteos**, pero no de carnes.



APIVEGETARIANISMO:

Quienes llevan este estilo de alimentación **no consumen ningún producto de origen animal a excepción de la miel.**



FLEXIVEGETARIANISMO:

Se mantiene el consumo de alimentos de origen vegetal, sin embargo, en eventos sociales pueden inclinarse por los productos de origen animal.



TIENEN EN COMÚN

1. La intención de aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal, como **frutas, verduras, semillas o leguminosas.**
2. Buscan **disminuir la ingesta** de los alimentos de origen animal.
3. Se debe **consultar con un profesional de salud** en el momento en que las personas decidan hacer cambios en su **alimentación y nutrición.**



Nestlé
Contigo