



Universidad Autónoma
del Estado de México

Variedades del vegetarianismo

El vegetarianismo es un estilo alimenticio que se basa principalmente en el consumo de vegetales; sin embargo, admite la ingesta de productos de origen animal como los huevos, la leche, la miel y el queso. Actualmente, existen diversos tipos de dietas vegetarianas, las cuales varían dependiendo de la ingesta de determinados alimentos, tal como se muestra a continuación:

VEGANA



Consumo de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, granos, legumbres, semillas, etc.). Las personas que practican esta dieta, no consumen ningún alimento de origen animal, incluida la miel, los lácteos



CRUDIVEGANA

Alimentación a base de frutas, verduras, semillas, granos, legumbres y germinados en estado crudo, con el fin de mantener los nutrientes de estos alimentos.

OVOLACTOVEGETARIANA

Ingesta de frutas, verduras, semillas, granos, legumbres; admite el consumo de huevo y productos lácteos (leche, yogurt, queso, mantequilla).



OVO-VEGETARIANA

Se basa en el consumo de alimentos de origen vegetal, granos, semillas, legumbres y admite los productos a base de huevos.



LACTOVEGETARIANA



Excluye cualquier tipo de carne, huevo y pescado, se basa en los alimentos de origen vegetal, semillas, granos, legumbres y derivados lácteos como la leche, el yogurt, la mantequilla y el queso.

MACROBIÓTICA

Consumo de cereales, legumbres, verduras locales. Se excluyen los alimentos procesados. Quienes practican esta dieta mastican los alimentos pausadamente.



FLEXITARIANA

Se considera una dieta vegetariana con posibilidades de ajuste solamente en emergencias.

Año 1
No. 11
agosto 2023

Fuentes:
Mosterin, J. (2014). *El triunfo de la compasión. Nuestra relación con los otros animales*. Alianza Editorial.
Sánchez, P. (2022). Alimentación vegetariana como un acto socialmente responsable. En Panchi, V. y Vargas H. (Coords.). *Consumo responsable. Gastronomía sostenible y soberanía alimentaria*. (127-145). Universidad Autónoma del Estado de México.
Diseño y contenido: Yazmin Araceli Pérez Hernández

