

La dieta vegetariana ¿Qué le falta a un vegetariano?

La dieta vegetariana ¿Qué le falta a un vegetariano?

[imprimir](#)



Los **motivos** para seguir una **dieta vegetariana** son diversos: **defender** los derechos de los **animales**, creer que **la carne no es buena para la salud** o simplemente **no disfrutar del sabor de la carne o el pescado**. Normalmente, los **vegetarianos se dividen** entre los **ovolactovegetarianos**, que combinan el consumo de vegetales con el de huevos y leche; y los **veganos o vegetarianos**

estrictos, que evitan el consumo de cualquier alimento de procedencia animal, incluidos los huevos y la leche.

Seguir este tipo de alimentación **no implica necesariamente un perjuicio para la salud**, pero sí se deben tener en cuenta algunos factores para suplir una posible **falta de proteínas y vitamina 12**. En un principio los ovolactovegetarianos no tienen que preocuparse por ninguna de las dos cosas, ya que los huevos y la leche proporcionan el mínimo necesario. Los veganos, sin embargo, deben suplir la falta de proteínas con una ingesta extra de **frutos secos, legumbres y cereales integrales**.

En el caso de la **vitamina B12**, su carencia puede causar problemas intestinales y desórdenes en el sistema nervioso. Los veganos deben recurrir a suplementos vitamínicos y poner especial atención en el consumo de **soja, germen de trigo, levadura de cerveza, algas u hongos comestibles**. En cualquier cosa, en los casos más estrictos es importante consultar a un dietista y hacerse análisis regularmente para comprobar que todo está en orden en nuestro organismo.

Etiquetas

[alimentación saludable](#)

[chef plus induction](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[dieta vegetariana](#)

[estilo de vida](#)

[frutos secos](#)

[legumbres](#)

[Nutrición](#)

[ovolactovegetarianos](#)

[recetas con legumbres](#)

[recetas faciles](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas vegetarianas](#)

[veganos](#)

[vegetarianos](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar