

VEGANISMO

- 1, ¿Cuál es la diferencia entre vegetariano y vegano?
- 2, ¿Qué es la dieta pescetariana?(⇒ [Respuesta](#))
- 3, ¿Qué es la dieta flexitariana? (⇒ [Respuesta](#))
- 4, ¿Qué incluye una dieta vegana? (⇒ [Respuesta](#))
- 5, ¿Qué no incluye una dieta vegana?
- 6, ¿Por qué (no) es bueno ser vegano? (⇒ [Respuesta](#))
- 7, ¿Quién vive más, los que comen carne o los que no?
- 8, ¿Qué comen los animales omnívoros?
- 9, ¿Ser vegano es caro?
- 10, ¿Carnívoro o vegetariano? ¿Qué es mejor para la salud?

SERÁ ÚTIL

- régimen vegetariano -
- dietético-
- ayuno -
- ayunar -
- régimen alimenticio -
- desintoxicación -
- régimen desintoxicante -
- abstinencia -
- privación -
- nutrición -
- modo de nutrirse -
- lácteos -
- proteínas -
- hidratos de carbono -
- sales minerales -
- azufre -
- grasas -
- vitaminas -
- potasio -
- yodo -
- cobre -

- ovolactovegetariano -
- alimentación mixta -
- obesidad -
- engordarse -
- delgadez -
- adelgazar -
- renunciar -
- seguir una dieta... -
- nutrirse -
- degustar -
- saborear -
- devorar -
- tragar -
- matar el hambre -
- matar el gusanillo (⇒ [lectura](#)) -
- abstenerse -
- eliminar -
- manutención -
- golosinas -
- tentempié -
- potaje -
- sustento -

Completa el texto:

veganos, se ha incrementado, inapropiada, proteínas, defensa, éticos, ventajas, movimiento, grasas, sustancias, origen, medioambiental, planeta, explotación, favorable

El veganismo es un ético, político y social a los derechos de los animales. Se trata de la abstención del uso de productos y servicios de animal, ya sea para alimentación, vestimenta, medicamentos, cosméticos, transporte o experimentación.

Quienes practican el veganismo se les llama

El veganismo existe desde hace mucho tiempo, pero nunca se había establecido como tal, ya que antes se le conocía como vegetarianismo, de allí sus raíces.

El veganismo nació en Gran Bretaña en 1944, creada por Donald Watson, motivado a valores, ambientales, de salud y humanitarios. No se sabe cómo se introdujo en España, lo que sí sabemos es que el número de veganos en el mundo.

Los principios del veganismo se asientan en lo ético, para el cuidado y el respeto por la vida en todas sus formas, es una manera de realizar un aporte para convertir el en un lugar mejor para la vida.

Llevar una alimentación vegana tiene sus, implica salud por su bajo consumo de, además de ser ricas en fibra. Pero otros consideran que tiene sus desventajas también porque la dieta vegana es baja en proteínas y algunos nutrientes como vitaminas B12, D, Calcio, Hierro, entre otros que son necesarios para la salud, por lo que se sugiere suplir estas por otras para compensarlos, incluso, es para la etapa de crecimiento de los niños, para mujeres en embarazo y lactancia y para la tercera edad, debido a que estas etapas requieren ser más exigente en el consumo de y grasas de origen animal.

El interés principal de los veganos es la de los animales y el rechazo de cualquier tipo de animal.

En definitiva, es un movimiento de principios y no de práctica.

Solución:

El veganismo es un movimiento ético, político y social favorable a los derechos de los animales. Se trata de la abstención del uso de productos y servicios de origen animal, ya sea para alimentación, vestimenta, medicamentos, cosméticos, transporte o experimentación. Quienes practican el veganismo se les llama veganos.

El veganismo existe desde hace mucho tiempo, pero nunca se había establecido como tal, ya que antes se le conocía como vegetarianismo, de allí sus raíces. El veganismo nació en Gran Bretaña en 1944, creada por Donald Watson, motivado a valores éticos, ambientales, de salud y humanitarios. No se sabe cómo se introdujo en España, lo que sí sabemos es que se ha incrementado el número de veganos en el mundo.

Los principios del veganismo se asientan en lo ético, para el cuidado medioambiental y el respeto por la vida en todas sus formas, es una manera de realizar un aporte para convertir el planeta en un lugar mejor para la vida.

Llevar una alimentación vegana tiene sus ventajas, implica salud por su bajo consumo en grasas, además de ser ricas en fibra. Pero otros consideran que tiene sus desventajas también porque la dieta vegana es baja en proteínas y algunos nutrientes como vitaminas B12, D, Calcio, Hierro, entre otros que son necesarios para la salud, por lo que se sugiere suplir estas sustancias por otras para compensarlos, incluso, es inapropiada para la etapa de crecimiento de los niños, para mujeres en embarazo y lactancia y para la tercera edad, debido a que estas etapas requieren ser más exigente en el consumo de proteínas y grasas de origen animal.

El interés principal de los veganos es la defensa de los animales y el rechazo de cualquier tipo de explotación animal.

En definitiva, es un movimiento de principios y no de práctica.



VISITA LA TIENDA:

<https://gumroad.com/spanishunicorn>