

Vegetarianismo, veganismo y otras dietas *por Marta Lozano Molina*



© Magdanatka/Shutterstock

Cada vez más gente opta por seguir tipos de dietas distintos a la tradicional omnívora y el vegetarianismo es, sin duda, una de las tendencias alimentarias en **alza**¹. Una dieta vegetariana no incluye ningún tipo de carne, ave, pescado ni **marisco**². Es decir, ninguna proteína animal. Comprende frutas, verduras, cereales, legumbres, **semillas**³, frutos secos, miel, huevos y productos lácteos. Si se quiere ir un paso más allá, el veganismo restringe toda clase de productos de origen animal, por lo que quedan descartados los productos lácteos, los huevos y la miel.

En los últimos años han surgido otras opciones nutricionales, como el flexitarianismo. Muchos lo consideran una moda pasajera, pero para otros es todo un estilo de vida.

Podría decirse que el flexitarianismo es un semivegetarianismo, es decir, una dieta mayormente vegetariana que incluye ocasionalmente productos de origen animal. Los defensores de esta dieta afirman que, al reducirse el consumo de carne roja, previene la mortalidad y también contribuye a proteger el medioambiente. Una modalidad del flexitarianismo es el pescetarianismo, es decir, una dieta basada en alimentos de origen vegetal y, ocasionalmente, pescados.

Algo más radicales son los que se declaran crudiveganos. El crudiveganismo defiende que los alimentos deben consumirse en su estado natural, es decir, crudos, para conservar al máximo sus nutrientes. Admite ciertas técnicas culinarias, siempre que la temperatura a la que se someten los alimentos no supere los 40-42 °C.



© Lisovskaya Natalia/Shutterstock

Notas:

1. **al alza:** in rialzo
2. **marisco:** frutto di mare
3. **semillas:** semi

Nivel: B1

Comunicación y cultura

Comprender las ideas principales de textos complejos, siempre y cuando formen parte de su ámbito. Manejar información relevante sobre procesos culturales e ilustrativos.



Cultura

Manejar y producir información relevante sobre noticias y eventos históricos y de actualidad.

1. Responde a las siguientes preguntas sobre el texto que acabas de leer:

- A) ¿Qué alimentos incluye la dieta omnívora tradicional?
- B) ¿Qué alimentos restringe el veganismo?
- C) ¿Incluye carne y pescado la dieta flexitariana?
- D) ¿Por qué los crudiveganos no calientan o calientan poco sus alimentos?

2. Vocabulario de los alimentos. Coloca cada alimento en la lista que le corresponda y escribe su traducción al italiano.

LECHUGA TERNERA CEREZAS MANDARINA ALCACHOFA QUESO
 ALBARICOQUE BERENJENA CORDERO LECHE MANDARINA FRAMBUESA
 MANTEQUILLA PULPO TRUCHA TERNERA GUI SANTES POLLO

LÁCTEOS		CARNES		PESCADOS Y MARISCOS		FRUTAS		VERDURAS	
		TERNERA	VITELLO						

3. ¿Crees que las dietas de las que habla el texto son solamente modas? ¿Crees que alguna contribuye a proteger el medioambiente? ¿Por qué?