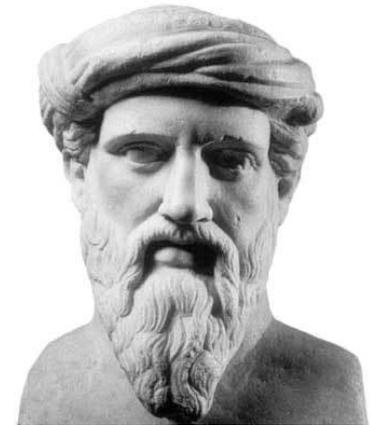


COCINA VEGETARIANA



- Primera vez en el **siglo VI a.C.: Pitágoras.**
- En la primera mitad del siglo XX, en Estados Unidos hay un gran seguimiento de la dieta vegetariana.
- La **tendencia vegetariana continúa en aumento.**
- Se requiere una **evaluación individual** para valorar con exactitud la calidad nutricional de la dieta de una persona vegetariana.
- Alimentos de una dieta vegetariana:



COCINA VEGETARIANA: MIX DE HUMMUS



GUISANTES

- Un tipo de leguminosa, aunque la cultura popular los considera verduras.
- Como legumbres, los guisantes equilibran la dieta y son alimentos imprescindibles en los menús.

GARBANZOS

- El garbanzo es la semilla de la planta del garbanzo, de la familia de las leguminosas.
- El fruto es una legumbre de forma ovoide y en el interior se encuentran una o dos semillas, los garbanzos.
- En la extensa familia de las leguminosas, que alcanza más de trece mil especies, sobresale por su antigüedad el garbanzo.

JUDÍA BLANCA

- Las judías son las semillas maduras y secas extraídas de las vainas.
- Las plantas de las judías producen tanto vainas verdes (judías verdes), que se consumen en forma de verdura blanda, como semillas maduras que se consumen generalmente en forma de legumbres.