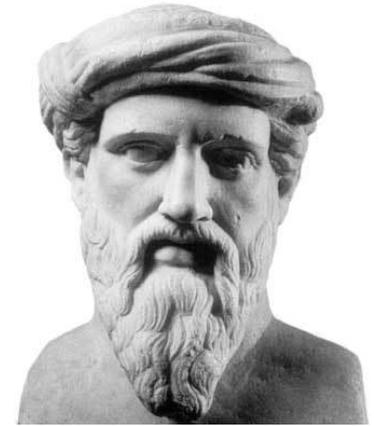


POSTRES VEGANOS



- Primera vez en el **siglo VI a.C.: Pitágoras.**
- La **tendencia vegetariana va en aumento:** el número de personas que no comen ni carne ni pescado es un 1,5% de la población española, que supone unas 700.000 personas. La proporción de veganos se ha incrementado bastante en los últimos años, representa del 30-40% de los vegetarianos (280.000-210.000 personas).
- Se requiere una **evaluación individual** para valorar con exactitud la calidad nutricional de la dieta de una persona vegetariana.
- Alimentos de una dieta vegana:



POSTRES VEGANOS

- PASTEL DE ZANAHORIA
- COOKIES (GALLETAS) VEGANAS

VALORACIÓN NUTRICIONAL DIETA VEGANA

Riesgo de déficit:

- Vitamina B12 (déficit seguro)
- Vitamina D
- Yodo
- Zinc
- AG omega-3 DHA
- Hierro
- Proteínas
- ...

Aunque, si está bien hecha y estructurada, no tiene por qué ser así.

