

LES DIETES VEGETARIANES I VEGANES: EL SEU IMPACTE EN ELS ANIMALS, EN LA NOSTRA SALUT I EN EL MEDI AMBIENT

Les dietes vegetarianes són aquelles que exclouen del seu menú la carn i el peix, i les veganes exclouen tot tipus de productes provinents d'un animal, com per exemple, els productes lactis i els ous.

Aquestes dietes s'han practicat des del segle VIII aC, tot i que durant els últims anys han estat en auge.

L'objectiu principal d'aquesta recerca era saber si una dieta amb absència de productes provinents d'animals pot ser practicada sense que les funcions vitals quedin alterades en totes les etapes de la vida o en persones que pateixen alguna patologia.

Aquest treball consta d'una primera part que tracta sobre els aspectes més elementals de la nutrició humana, i per tant, d'aquells nutrients que són necessaris per al correcte funcionament del nostre organisme.

Una segona part que consisteix a aprofundir en aquest estil de vida, els seus orígens i alguns mites que es troben per la xarxa.

I finalment la part pràctica, en la qual he elaborat una guia vegana en què hi ha quatre menús setmanals diferents per poder passar d'una dieta omnívora a una de vegana d'una manera progressiva.



Aina González Ferrer
Tutora: Ruth Zamora