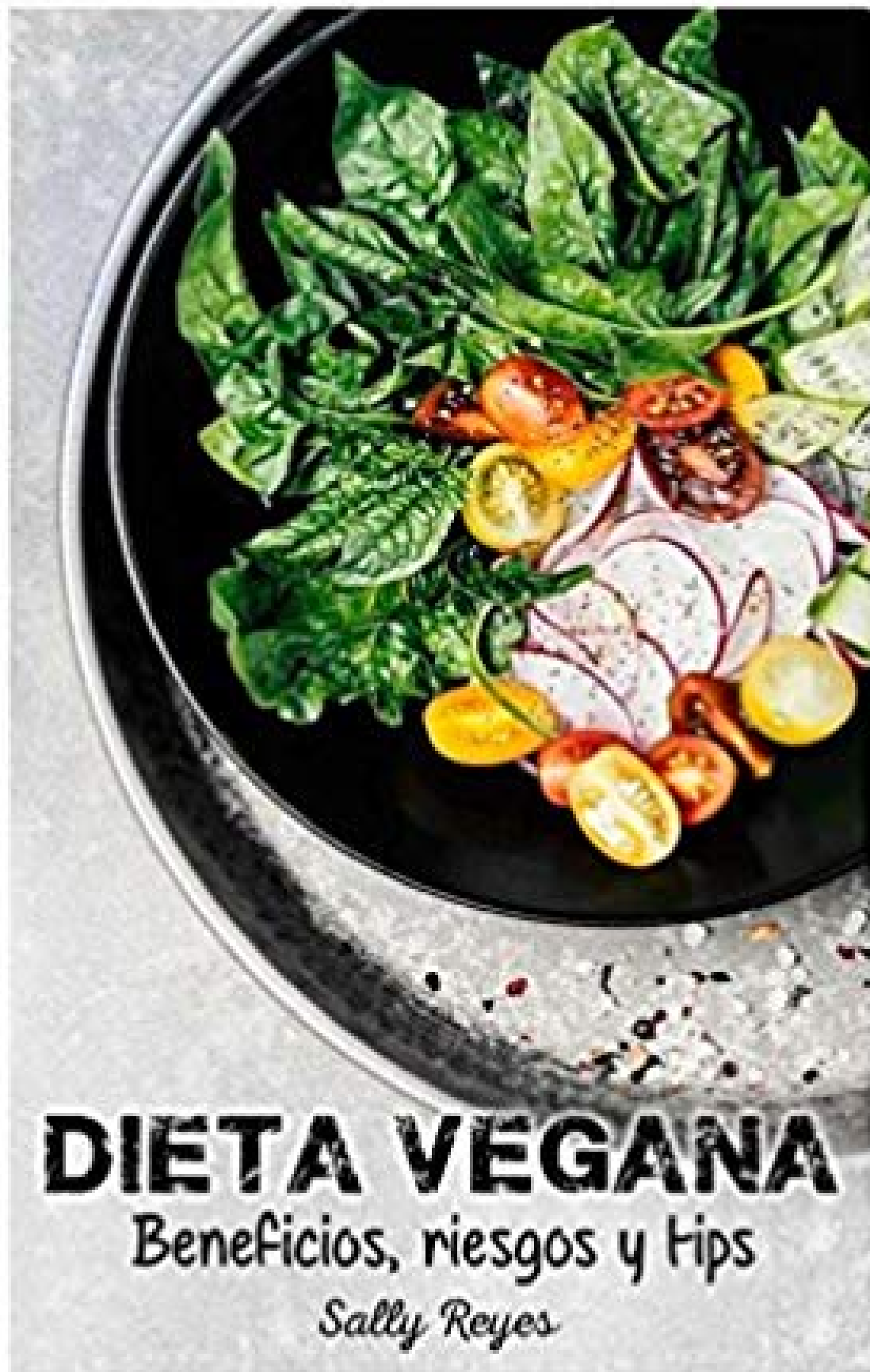




Sally Reyes Reyes

Dieta vegana: beneficios, riesgos y tips (Spanish Edition)



[continue reading](#)

Una dieta vegana es parte de un estilo de vida que excluye el consumo o el uso de cualquier producto de origen animal. Esta puede ser una opción saludable, pero la falta de una planificación o comprensión adecuada de la nutrición puede generar algunos riesgos para la salud. Los veganos no comen productos de origen animal, como miel, huevos o productos lácteos, y no usarán ropa, jabones y otros productos que provengan de animales. Una dieta vegana puede ayudar a proteger la salud ósea y cardíaca, y reducir el riesgo de cáncer.⁵ Por ciento de las personas en los Estados Unidos son veganos, según una encuesta de 2016. Alrededor del 2. Todas las proteínas, vitaminas y minerales deben provenir de fuentes no animales, por lo que la elección y preparación de los alimentos son importantes. La dieta vegana solo contiene alimentos a bottom de plantas. El tofu, el tempeh y los hongos son tres de las muchas alternativas la cual pueden proporcionar los nutrientes la cual se encuentran sobre la carne. Las razones para seguir una dieta vegana pueden incluir evitar la crueldad hacia los animales, consideraciones ambientales o simplemente buscar perder peso y volverse más saludable.



[continue reading](#)



[continue reading](#)

download free Dieta vegana: beneficios, riesgos y tips (Spanish Edition) fb2

download free Dieta vegana: beneficios, riesgos y tips (Spanish Edition) fb2

[download The RESTART® Journal: A three-month daily journal to track your progress and make connections between the food you eat, the habits you keep, and the way you feel. e-book](#)
[download free The Nemechek Protocol For Autism and Developmental Disorders \(Hindi\): A How-To Guide to Restoring Neurological Function \(Hindi Edition\) pdf](#)
[download 1000 Years of Memories: The Remarkable LIFE STORIES of TEN Individuals Who Have Reached Age 100 and Beyond fb2](#)