

¿QUÉ TENGO QUE SABER SOBRE LAS RESTRICCIONES ALIMENTARIAS?

Las restricciones alimentarias suelen estar asociadas con una alergia, una intolerancia alimentaria o creencias culturales o religiosas.



SIN LÁCTEOS

Dietas sin leche ni productos lácteos – ej.: quesos, yogures, mantequillas, etc.



SIN GLUTEN

Dietas sin ingredientes que contengan gluten que se encuentra comúnmente en los cereales – ej.: trigo, centeno y cebada (estos cereales se usan en la elaboración de ciertos panes, pastas e incluso salsa de soja.)



VEGETARIANA

Esta es una dieta que incluye alimentos de origen vegetal, pero excluye la carne y el pescado. Pueden darse variaciones en esta dieta. Por ejemplo:



OVOVEGETARIANISMO: Se consumen alimentos de origen vegetal y huevos.

LACTOVEGETARIANISMO: Se consumen alimentos de origen vegetal y productos lácteos.

OVOLACTOVEGETARIANISMO: Se consumen alimentos de origen vegetal, huevos y productos lácteos.



PESCETARIANA

Vegetariana
+ pescados y mariscos.



VEGANA

Esta dieta incluye únicamente alimentos de origen vegetal y excluye alimentos de origen animal de cualquier tipo – ej.: carne, pescado, huevos y miel.



RESTRICCIONES RELIGIOSAS

La dieta y la comida también hacen parte de la identidad cultural de las personas. Un alimento o dieta que es común o es una especialidad en una región puede considerarse inapropiado en otros lugares. La comida es cultura y muchas personas amplían sus experiencias culturales a través de la comida.



PALEODIETA

Esta dieta se basa en los tipos de alimentos que se suponen que consumían los primeros seres humanos. Incluye carne, pescado, cereales, verduras y frutas, y excluye lácteos y alimentos procesados.

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

PANAFTOSA

Centro Panamericano de Fiebre Aftosa
y Salud Pública Veterinaria