

## CONOCE LOS DIFERENTES ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN

# ¿VEGANO? ¿VEGETARIANO? ¿FLEXITARIANO?

Es necesario comprender las necesidades específicas de cada perfil de cliente. Conoce el significado de los siguientes términos:

**FLEXITARIANO:** individuo cuya alimentación es, en su mayoría, a base de vegetales pero ocasionalmente incluye platos de origen animal.

**OVOLACTOVEGETARIANO:** individuo que no consume carne, pero sí incluye en su alimentación huevos, leche y sus derivados. Frecuentemente se identifica como "vegetariano".

**PLANT-BASED (A BASE DE PLANTAS):** expresión de la lengua inglesa para una alimentación que prioriza los alimentos más naturales, integrales, mínimamente procesados y de preferencia

orgánicos, en su mayoría a base de vegetales, con la inclusión reducida o nula de ingredientes de origen animal.

**VEGANO:** individuo que sigue una alimentación a base de vegetales y excluye todo tipo de alimento de origen animal, como carne, huevos, lácteos y miel. Además, por postura ética, el vegano tampoco consume otros productos de origen animal y/o que sean probados en animales, como vestimenta, cosméticos, productos de higiene y de limpieza, y no frecuenta lugares de entretenimiento que usen animales, como zoológicos, acuarios, etc.

	FLEXITARIANO	OVOLACTOVEGETARIANO	VEGANO
Carnes	✓	✗	✗
Aves/Pescados Mariscos/Carne de cerdo	✓	✗	✗
Leche	✓	✓	✗
Huevos	✓	✓	✗
Miel	✓	✓	✗
Granos, frutas, legumbres, cereales, semillas y hortalizas	✓	✓	✓
Hellmann's vegana	✓	✓	✓

Fuente: The Vegan Society y The Vegetarian Society

Para más información sobre el programa EligeVeg, entra a: [www.eligeveg.com/empresas](http://www.eligeveg.com/empresas)



Unilever  
Food  
Solutions

Acompañar. Inspirar. Transformar.