



¿QUÉ ES UN PLATO VEGANO? —Y, ¿QUÉ NO LO ES?—

Para entender qué es un plato vegano o vegetariano, el camino más fácil es entender cuáles son los ingredientes de origen animal:

- Todos los tipos de carne, como de vaca, pollo, cerdo, ternero, pescado, camarones, calamar, pulpo, cangrejo, langosta, ostra, mejillones, etc;
- Huevos de gallina (naturales o en polvo);
- Leche de animales (líquida o en polvo) y sus derivados, como mantequilla, queso, queso crema, yogurt, crema, leche condensada y suero de leche;
- Miel de abeja;
- Aliños a base de carne de vaca, pollo o peces;
- Gelatina (elaborada con huesos de animales).

IMPORTANTE

Sobre las etiquetas de los productos hechos a escala industrial:

“CONTIENE TRAZAS DE HUEVO, LECHE, ETC.”

Son productos que no contienen estos ingredientes, sin embargo, pueden haber sido producidos o empaquetados en el mismo lugar que otros productos que sí los contienen y/o con la misma maquinaria. Ese tipo de indicación en la etiqueta es relevante para personas con alergias e intolerancias, más no interfiere en la clasificación de recetas y/o productos veganos.

EMULSIONANTES, AROMAS, VITAMINAS, ETC.

Diversos productos hechos a escala industrial contienen estos ingredientes, y muchos de ellos pueden ser de origen animal o vegetal. Verifica con tus proveedores si todos los ingredientes son de origen vegetal. Recuerda que existe una infinidad de opciones en el mercado sin productos de origen animal.