



La dieta vegetariana o vegana és més sana?



La salut, el respecte pel medi ambient i l'amor pels animals sembla estar canviant els hàbits alimentaris d'un nombre de ciutadans cada vegada més gran.

Aquest estil de vida està determinat per conviccions ètiques dels ciutadans que van més enllà de l'alimentació, **com per exemple, la consciència del canvi climàtic, el rebuig del consum i l'explotació dels animals.**

Ser vegà o vegetarià, però, **no és sinònim de menjar sa, sinó a rebutjar qualsevol mena d'explotació animal.**

Recorda, que una alimentació d'origen vegetal no és igual a una dieta baixa en calories. **Els aliments vegans inclouen brioixeria, dolços, xocolata, que es poden menjar quan s'adopta aquesta alimentació, que estan fets de farines i de sucres, pel que la substitució no et farà aprimar.**

Si en un futur tens pensat adoptar un estil de vida basada en el veganisme o vegetarianisme, tingues clar els motius pels quals les fas. **Que no sigui per un desig d'aprimar, sinó per qüestions ètiques i polítiques i perquè estàs informat d'aquest maltractament animal que es viu en tot el procés, des que els animals neixen fins que se'ls sacrifica.**