

ALIMENTACIÓN VEGETAL

MITO

VS

HECHOS

Es demasiado caro comer a base de plantas.



Los alimentos integrales de origen vegetal son más baratos que los productos animales.

No obtendré suficientes proteínas, vitaminas, calcio y otros nutrientes.



Al comer una amplia variedad de alimentos saludables, puede obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita. Los frijoles, los cereales integrales, las frutas y las verduras están llenos de nutrientes.

Los comedores de plantas son débiles y anémicos.



Los que comen plantas obtienen tanto hierro como los que comen carne.

También carecen de calcio porque no beben leche.



Las fuentes de calcio de origen vegetal son abundantes y más sostenibles.

Comeré sólo comidas aburridas y aburridas para siempre.



Pruebe nuevos alimentos coloridos a base de plantas porque las opciones son infinitas. Piense en comerse el arco iris; cuantos más colores coma, mayor diversidad de nutrientes y sabor.



NW Bronx Food Justice Project



nwbronxfoodjusticeproject



NW Bronx
Food Justice Project

Fuente(s): <https://www.naturesfare.com/nutrition/>