

Vegetarianismo y veganismo

Actividad introductoria:

Encuentra una definición para "vegetariano" y "vegano" en la web. - Explicáoslo el uno al otro: ¿Qué es un vegetariano? ¿Qué es un vegano?

También hay un video sobre esto: [Vegano vs. Vegetariano?](#)

Mirad el vídeo. ¿Lo habéis entendido todo? Comentadlo juntos.

Vocabulario:

Renunciar

Desaprobar algo /estar en contra de algo

Un vegano flexible /a tiempo parcial - a veces es un vegano y a veces no

Producto animal - algo hecho a partir de animales o sus productos

Ingrediente - parte de algo, p. Parte de la dieta

Necesidad nutricional - un ingrediente importante para la salud

Variedad - muchas cosas diferentes

Alimentos a base de plantas

Riesgo para la salud - peligro para la salud

Omnívoro - alguien que come todo

Suplementos nutricionales - píldoras de vitaminas y minerales

Sustituto de la carne - algo en lugar de carne

Mantenimiento de los animales - cómo se tratan los animales (granjas)

Actividad 1:

Cuéntale a tu compañero/a: ¿Conoces a gente vegana o vegetariana? ¿Tú comes carne?

Frases:

Mi amigo / hermano / ... / hermana / madre / ... no come carne / pescado / productos de origen animal.

No quiere matar animales. Él/ella quiere vivir saludablemente.

No me gusta la carne ni el pescado. Yo (no) como la carne y el pescado. Yo no como carne / pescado / productos de origen animal, porque quiero vivir más saludablemente / no quiero matar animales.

Actividad 2:

Busca en Internet una receta vegana o vegetariana y explícasela a tu compañero/a. ¿Qué ingredientes necesitas? ¿Qué es importante para cocinarla?

Actividad complementaria:

Cocina las recetas y saca fotos de los platos. Envíaselas a tu compañero/a. Habla con tu compañero/a de cómo es el sabor de este tipo de comida.

Fuentes

Figura 1 <https://www.youtube.com/watch?v=GGJqmL9YCAc&t=41s>