

# ¿Qué quiere decir ser vegano?

## Actividad introductoria:

Probablemente conocerás el término "vegetariano". Pero, ¿qué son los veganos y cuál es la diferencia entre los vegetarianos y los veganos?

Si no sabes las diferencias, compruébalo en Internet.

Frases:

Una persona que come ..., (pero no ...).

Los vegetarianos / veganos no comen ... / excluyen ...

La diferencia entre vegano y vegetariano es ...

Los vegetarianos comen ... En cambio, los veganos que no comen estos alimentos

## Actividad 1:

¿Qué puedes comer si estás siguiendo una dieta vegana? Mira la pirámide nutricional. ¿Te imaginas ser un vegetariano/a o un vegano/a? ¿Cuál es tu comida favorita? ¿Contiene productos de origen animal?

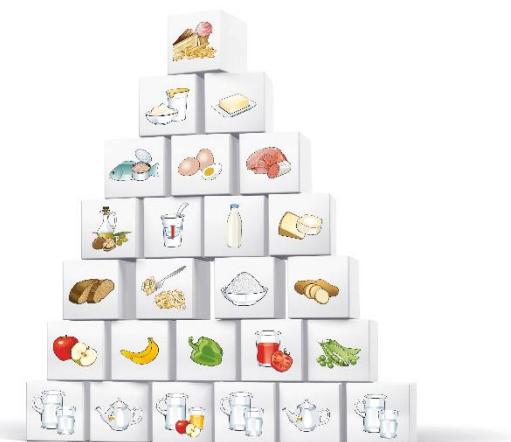


Figura 1

## Actividad 2:

El veganismo no se trata sólo de alimentos, sino de un cambio de estilo de vida. ¿Cómo afecta el ser vegano y no consumir productos animales en la vida cotidiana? ¿Cuándo se utilizan artículos hechos con productos de origen animal?

Ya no puedes usar ...

Como vegano no puedes comer ... Este alimento contiene productos de origen animal.

## Actividad complementaria:

Intenta vivir como un vegano durante un día. Habla con tu compañero/a sobre ello. ¿Qué te parece fácil? ¿Qué te parece más difícil?

## Fuentes

Figura 1 [https://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungspyramide#/media/File:Plakat\\_Ern%C3%A4hrungspyramide\\_7Stufen\\_ohne\\_Rand\\_cutted.png](https://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrungspyramide#/media/File:Plakat_Ern%C3%A4hrungspyramide_7Stufen_ohne_Rand_cutted.png)