

## 1.6 Glosario

**Vegano** - Una dieta vegana estricta consiste solo en plantas y productos derivados de plantas. Excluye todos los productos de origen animal como la carne, el pescado, los lácteos, los huevos y la miel.

**Vegetariano** - Incluye lácteos, huevos y miel. El vegetarianismo se basa mayoritariamente en productos basados en plantas, excluyendo la carne, el pescado y la gelatina.

**Plant-based / Flexitariano** - Principalmente basado en plantas, con un consumo ocasional de productos de origen animal como son la carne, el pescado, los lácteos, los huevos y la miel.

**Crudivegana** - Consiste en una dieta vegana compuesta principalmente de frutas, verduras y semillas en su estado crudo o natural sin cocción por encima de los 46-47 °C. Hay variaciones de esta dieta como el frutarianismo, que se basa en frutas, frutos secos y semillas.

**Zero waste o cero desperdicio** - Práctica o filosofía que se centra en prevenir y reducir el desperdicio, rediseñando la vida útil de un producto de manera que se reduzca su uso, se reutilice o se recicle.

**Reciclar** - Según la RAE: “transformar residuos en nuevos productos, materiales o sustancias, tanto si es con la finalidad original como con cualquier otra finalidad”.

**Upcycle** - Reutilizar desperdicios u objetos descartados convirtiéndolos en productos de mayor calidad o valor que el original.

**Orgánico** - Relacionado con los alimentos producidos por la agricultura orgánica, que pone énfasis en minimizar el uso de recursos no renovables, fertilizantes o plaguicidas sintéticos. Dependiendo del contexto también puede referirse a toda materia biológicamente viva.

**Local / Km 0** - Referente a ingredientes de producción u origen local, cuya distancia y tiempo de transporte se reducen drásticamente. Los ingredientes de proximidad son de mejor calidad, sabor y apariencia, además de que su consumo ayuda a minimizar el impacto medioambiental.

**Slow food** - Ingredientes producidos localmente, priorizando granjas orgánicas, productos de temporada y pesca sostenible.

**De temporada** - Referente a alimentos e ingredientes que, debido a su ciclo biológico, se encuentran disponibles en un momento determinado. Este tiempo coincide de manera natural con el punto óptimo de consumo, cuando sus propiedades organolépticas (sabor, olor, textura, etc.) están en el mejor momento.

**Agricultura biodinámica** - Sistema de agricultura alternativa, similar a la orgánica, donde se utiliza una combinación de métodos holísticos, enfocados en materiales orgánicos, sostenibles y de proximidad.

**Productos bio o ecológicos** - Se refiere a alimentos producidos bajo un estándar de agricultura orgánica o ecológica, sin el uso de químicos como herbicidas, pesticidas, fertilizantes, etc.

**Emulsión** - Se refiere a la combinación de una o varias sustancias inmiscibles convirtiéndolas en un nuevo elemento. El ejemplo más claro es el aceite y el vinagre, ingredientes que de manera natural se separan pero que, tras ser batidos o agitados, se convierten en vinagreta. Otro ejemplo puede ser el de la mantequilla, emulsión que se produce tras batir agua con crema de leche y grasa.