

¿QUÉ NO PUEDEN COMER LOS VEGANOS?

Las personas veganas evitan por completo el consume de carne animal, los derivados de productos animales y cualquier alimento que contenga ingredientes de origen animal. Esto incluye lo siguiente:

- **Carne roja y de ave** procedente de animales como la vaca, el cerdo, el caballo (sí, en algunos países se consume), el pollo y el pavo.
- **Pescado y otros animales marinos.** Todas las especies de peces, calamares, mejillones, cangrejos y langostas.
- **Lácteos** como la leche, el queso, el yogur y la mantequilla de vaca, cabra, oveja...
- **Huevos** como los huevos de gallina o el caviar.
- **Miel** y otros productos de las abejas.
- **Ingredientes de origen animal** como la gelatina, la lactosa, el suero de leche, la goma laca, el carmín y los ácidos grasos omega 3 derivados del pescado. También productos que han sido procesados o clarificados con cualquier ingrediente animal.