



¿Por qué México le está diciendo adiós a la carne?

- México es el país donde más personas declaran seguir una alimentación libre carne.
- Alga espirulina, quínoa y soja son algunos de los alimentos vegetales que más proteínas aportan.

Ciudad de México a 18 de julio de 2019. Las tendencias de alimentación Vegana no son por moda ni por buscar la salud, los mexicanos han adoptado el veganismo como una postura política e ideológica que combate la esclavitud animal.

Si bien la elección del régimen de alimentación es una cuestión personal, que se debe a los objetivos, ideología y convicción de cada individuo, hoy gracias a la información sobre cómo ser vegano y la oferta de alimentos y productos aptos, más personas descubren los beneficios de una alimentación Vegana.

Alfredo Cordero, Director de Amor de Vegano y co-fundador de Veganautas comenta “Por asombroso que parezca en México el 28% de la población ha decidido sacar la carne de su dieta, llegamos a esta cifra por la suma de un 19% de vegetarianos y un 9% de veganos. Además, grupos como los Flexitarianos juegan un papel importante al sumar un valioso 15%”.

“Una alimentación Vegana hace bien a la salud y los efectos se notan de manera inmediata, se recomienda prepararse en el tema, leer, investigar y buscar alimentarse de manera balanceada, aquellos que lo requieran pueden asesorarse con un nutriólogo o especialista en alimentación Vegana” enfatizó Cordero.

“A través de la ingesta de alimentos el cuerpo adquiere macronutrientes esenciales que cumplen funciones importantes para el buen funcionamiento del organismo. Las proteínas, cuya función es básicamente estructural, ya que ayudan a construir y regenerar los tejidos del organismo. La mayoría de las personas no conoce cuanta proteína se debe consumir al día” continuó Cordero.

Algunos de los alimentos con mayor concentración de proteínas son el **aguacate** (2 gr de proteína por cada 100 gr); **la soja** (más de 30 gr de proteína por cada 100 gr); **la quínoa** (30 gr de proteína por cada 100 gr), que además aporta hidratos de

carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales; **nueces** (18 gr de proteína por cada 100 gr); **cacahuete** (25.2 gramos de proteína por cada 100gr); **piñón** (14 gr de proteína por cada 100 gr); **almendra** (18 gr de proteína por cada 100 gr) **pistache** (17 gr de proteína por cada 100); **lenteja** (9 gr de proteína por cada 100 gr); **garbanzos** (20 gr de proteína por cada 100 gr); **habas** (7.92 gr de proteína por cada 100 gr); **guisantes** (5 gr de proteína por cada 100 gr); **frijoles** (21 gr de proteína por cada 100 gr); **avena** (12 gr de proteína por cada 100 gr); **arroz** (2.7 gr de proteína por cada 100 gr); y **Alga Espirulina** (57 gr de proteína por cada 100 gr).

Existe una gran riqueza en las proteínas vegetales. Algunos de los beneficios que ofrecen las proteínas vegetales son: la prevención de enfermedades cardiovasculares, la regeneración y crecimiento muscular, fácil digestión y prevención de cáncer de colon, riñón, estómago, artritis reumatoide y leucemia.

Del 29 al 31 de agosto de este año, se llevará a cabo Gourmet Show, un evento con más de 13 años de experiencia que se encarga de promover la cultura del buen comer. Dentro de la exposición tendrá lugar la tercera edición del **Pabellón Veganautas**, espacio que promueve la conciencia hacia el medio ambiente y brinda alternativas para alimentarse sanamente con productos que muestran el lado Gourmet del veganismo.

Acerca de Gourmet Show

Gourmet Show es un evento con 13 años de experiencia promoviendo la cultura del buen comer en México. Reúne por tres días consecutivos a todos los actores comprometidos con alimentos, bebida, accesorios de calidad e ingredientes esenciales para la cocina Gourmet. Cuenta con los siguientes pabellones especializados: Wine Room, Agave Fest y Veganautas.

Para mayor información visita la página: www.tradex.mx/gourmet/

Acerca de Tradex Exposiciones Internacionales

Tradex Exposiciones, con más de 30 años de experiencia en la organización de exposiciones y eventos especiales, manejando principalmente cinco nichos: alimentos y bebidas, diseño e interiorismo, decoración, belleza y manualidades. Además, ofrece consultoría en producción de exposiciones y congresos: desarrollo de concepto, diseño de imagen, y promoción, así como telemarketing, operación y logística. La misión de Tradex Exposiciones es fortalecer industrias y abrir nuevos mercados en sectores especializados.

Para mayor información visita la página: <http://www.tradex.mx/home/>

Contacto de prensa
Claudia Orozco
Relaciones Públicas Tradex Exposiciones
Tel. 56044900 Ext.159 Cel.55 48 11 53 22
corozco@tradex.com.mx