



TABLA COMPARATIVA



DIETAS RESTRICTIVAS

Dieta	FRUTAS VEGETALES	LACTEOS	HUEVOS	CARNES Y DERIVADOS	MARISCOS	GRANOS	SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	AZUCAR
Lacto-Vegetarianismo			×	×	×			
Ovo-Vegetarianismo		×		×	×			
Ovo-Lacto-Vegetarianismo				×	×			
Vegana		×	×	×	×			
Pescetariana				×				
Celiaca o Libre de gluten						×		
Libre de caseína y gluten		×				×		
Raw o Cruda								
Crudiveganismo		×	×	×	×			
Paleo						×		×

SILANTRO