

“No es necesario quitar vida para crearla”

Embarazo y Vegetarianismo – Los mitos al descubierto

Reus, 29 de Julio.

Víctor Rubio Un embarazo es una etapa preciosa en la vida de una mujer. Durante esta etapa, la mujer necesita reposo, calma, tranquilidad y una buena alimentación. En una sociedad omnívora se encontrará con muchas reticencias y mitos en cuanto a lo que su alimentación se refiere. Sin embargo, las mujeres embarazadas deben saber que la mayoría de comentarios acerca de este tema son meras habladurías y pueden llevar su embarazo sin quitar la vida a ningún animal. En la década de los ’90, distintos estudios ya apuntaron que la dieta de una mujer embarazada causará efectos en el bebé incluso sesenta años después del nacimiento. Se suele argumentar a favor de una dieta omnívora para las embarazadas objetando que las proteínas cárnicas son indispensables para el desarrollo del feto, aunque, los nutrientes clave para el desarrollo del embrión, realmente se encuentran ampliamente en los productos para una dieta vegana o vegetariana.

Las ventajas de una dieta saludable y vegetariana, se verán en el transcurso de la vida del futuro hijo, así como en la educación pro-naturista que, seguramente, va a recibir. Así, una vez desmentidos los mitos y las contras de una sociedad anclada en la dieta omnívora, se puede elegir el vegetarianismo durante la época de embarazo, siempre que la madre así lo desee. Lo más importante es que ella esté bien, porque es un momento crucial en su vida. Así que felicidades a las nuevas mamás vegetarianas y disfruten de la alimentación que les apetezca.