

Somos lo que comemos (3)

Porqué consumir alimentos ecológicos: En el Embarazo y Lactancia

El parlamento Europeo reconoce que el consumo de alimentos ecológicos puede resultar especialmente beneficioso durante el embarazo y el periodo de lactancia.

La leche de mamíferos alimentados con dieta ecológica tienen mayor cantidad de ácidos grasos omega 3 y otras sustancias antioxidantes, estos datos sugieren el potencial beneficio en la leche materna.

En amplios estudios epidemiológicos se han observado efectos cognitivos y en el neurodesarrollo por la exposición a pesticidas a dosis bajas sobre todo durante el embarazo y los primeros años de vida.

El consumo de productos ecológicos durante el embarazo, periodo de lactancia y primera infancia se ha asociado a un menor riesgo de alergias y eccemas. En las mujeres embarazadas también disminuye el riesgo de preeclampsia un 21% y de algunas malformaciones del aparato urológico.

Llevar una dieta más vegetariana rica en verduras, legumbres, frutas y hortalizas ha aportado evidencias científicas suficientes para disminuir muchas de las enfermedades crónicas.

Incrementar el consumo de los productos ecológicos disminuye sustancialmente la exposición a pesticidas. Los niños con dieta orgánica excretan por la orina hasta 9 veces menos de pesticidas.

