

Dieta vegana o vegetariana anche in gravidanza

Pubblicato: Martedì 8 Aprile 2014



Dieta vegetariana o vegana in gravidanza? Questo regime alimentare è indicato in questa fase particolare della vita? **Non esiste alcuna controindicazione per queste particolari diete alla gestazione.** « È essenziale, però – spiega la **dottorssa Elena Consolaro** – che sia **ben bilanciata**». La dottoressa, medico di medicina generale è anche nutrizionista esperta di questo tipo di alimentazione: « Non c'è una diffusa cultura e non ci sono riferimenti ufficiali italiani. Ma gruppo di specialisti ha applicato le linee guida nordamericane (USA e Canada) alla nostra cucina stabilendo criteri che sono rintracciabili sul sito www.scienzavegetariana.it.».....

continua a leggere sul Blog "[C'è un Ponte tra mamma e bambino](#)"

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it