

 PROTEINE 1° trimestre +1 g/die 2° trimestre +8 g/die 3° trimestre +26 g/die	 FERRO 27mg/die 1° trimestre 1,2 mg/die 2° trimestre 4,7 mg/die 3° trimestre 5,6 mg/die	 CALCIO Fabbisogno giornaliero: 1000mg In gravidanza 1200 mg	 FIBRA Consumo raccomandato 28 g/die
--	---	---	--

L'ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA



L'alimentazione in gravidanza

La gravidanza è un evento particolare durante il quale la salute del bambino dipende strettamente dalla salute della madre.

Rivestono particolare importanza una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica: essi giocano un ruolo fondamentale nella prevenzione di molte delle patologie che potrebbero svilupparsi nella madre e nel bambino.

La credenza popolare che sia necessario “*mangiare per due*” è purtroppo ancora diffusa, ma in realtà non è così, bisognerebbe mangiare per uno e muoversi per due.

La gravidanza è quindi una buona occasione per migliorare la propria alimentazione e il proprio stile di vita, da condividere anche in famiglia.

Avere un'alimentazione variata e bilanciata è molto facile se si seguono i principi della Dieta Mediterranea, modello alimentare che prevede un consumo prevalente di alimenti di origine vegetale (frutta, verdure, legumi e olio extravergine di oliva come condimento), pesce e consumo limitato carne, formaggio e uova.

Le indicazioni da seguire a tavola in gravidanza sono:

- Adottare una dieta sana e bilanciata, facendo riferimento alla Dieta Mediterranea;
- Limitare il consumo di zucchero;
- Evitare di consumare ogni giorno alimenti ricchi di zuccheri semplici;
- Consumare pesce di taglia piccola 3-4 volte alla settimana, 1 volta al mese pesci di taglia grande;
- Consumare legumi, 3-4 volte alla settimana;
- Carni, preferibilmente bianche, 3-4 volte alla settimana;
- Frutta e verdura di stagione, 5 porzioni al giorno;
- Uova non più di 2 a settimana;
- Frutta secca come snack per gli spuntini;
- Bere all'incirca 2 litri di acqua al giorno.



Ulteriori raccomandazioni

Limitare le bevande contenenti caffeina, bere al massimo 2 caffè al giorno	Limitare il consumo di sale, preferendo quello iodato	Non assumere bevande alcoliche
Seguire le corrette norme igieniche come lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti	Consumare solo alimenti ben cotti	Bere acque sicure