

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

SOS Attività Tecniche Assistenziali Dietetica Professionale

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale in tutte le fasi della vita di una donna, compresa la gravidanza.

Mantenere o raggiungere un ***buono stato nutrizionale***, a partire dal periodo preconcezionale, influisce positivamente sul decorso della gravidanza e sullo sviluppo del bambino ben oltre la nascita. Infatti, i primi 1000 giorni di vita (dal concepimento fino ai due anni del bambino) rappresentano un periodo chiave per la prevenzione di malattie dell'età adulta, attraverso un adeguato apporto di energia e nutrienti.

In gravidanza è necessario quindi variare il più possibile le proprie scelte alimentari, presupposto fondamentale per un'alimentazione equilibrata.

Nessun alimento infatti può essere considerato completo in senso assoluto, ovvero contenere tutti i principi nutritivi (carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e fibre) nelle quantità necessarie per coprire i fabbisogni della mamma e del nascituro.

I fabbisogni della donna durante la gravidanza risultano comunque di poco superiori a quelli di un soggetto adulto e possono essere coperti apportando semplici modifiche qualitative e quantitative al modello alimentare mediterraneo.



Pertanto non è consigliato
“mangiare per due” bensì due
volte meglio”!

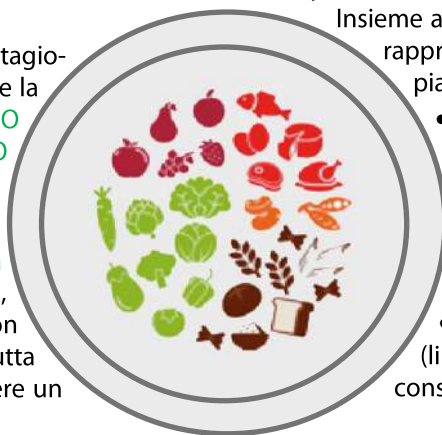


VERDURA E FRUTTA: VARIA I COLORI E ASSECONDA LA STAGIONALITA'

Mangia **5 porzioni** al giorno tra frutta e verdura. Scegli verdura di diversi colori in abbondanza, seguendo la **stagionalità**. Le verdure non rappresentano solo un contorno, ma possono essere protagoniste di tutti i piatti.

Preferisci frutta di stagione e cerca di variare la tipologia. **MEGLIO UN FRUTTO FRESCO CHE UN SUCCO DI FRUTTA.**

La **frutta secca** (noci, mandorle, nocciole ecc..) non sostituisce la frutta fresca ma può essere un valido spuntino.



VARIA LE FONTI DI PROTEINE

Per il secondo piatto, alterna ad ogni pasto una tra le seguenti fonti proteiche:

- **pesce** (meglio se azzurro) almeno 3 volte a settimana;
- **legumi** (ceci, fagioli, lenticchie, piselli) almeno 3 volte a settimana.

Insieme ad una porzione di cereali rappresentano un ottimo piatto unico;

- **carne bianca** (pollo, tacchino, coniglio);
- **formaggi** (preferisci quelli freschi a quelli stagionati);
- **uova** ben cotte
- **carne rossa e salumi** (limitane la frequenza di consumo)

CONDIMENTO PRINCIPALE: OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Per condire e cucinare prediligi olio extravergine di oliva. Se utilizzi gli oli di semi, scegli quelli spremuti a freddo. Per ridurre il consumo di sale utilizza semi, spezie e erbe aromatiche

BEVANDE: PREFERIRE L'ACQUA

Bevi da 1.5 a 2 litri di acqua al giorno, evita le bevande zuccherate e i succhi di frutta.

Limita quelle contenenti caffeina (massimo 2 caffè al giorno).

Non assumere alcolici in gravidanza né durante l'allattamento

CEREALI E DERIVATI A OGNI PASTO: MEGLIO INTEGRALI

Pasta, pane e riso, preferibilmente integrali, sono alla base della dieta mediterranea.

Prediligi i cereali in chicco, come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa, riso integrale.

Quando acquisti prodotti integrali assicurati che il primo ingrediente della lista sia la **farina integrale**. Le patate sono una fonte di carboidrati da alternare alla pasta o al pane.