



## 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 STAGIONALITÀ

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.