

ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA IN GRAVIDANZA

A cura di: Direzione Sanitaria
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

ALIMENTARSI IN GRAVIDANZA: MANGIARE PER DUE?

NO, MANGIARE DUE VOLTE MEGLIO!

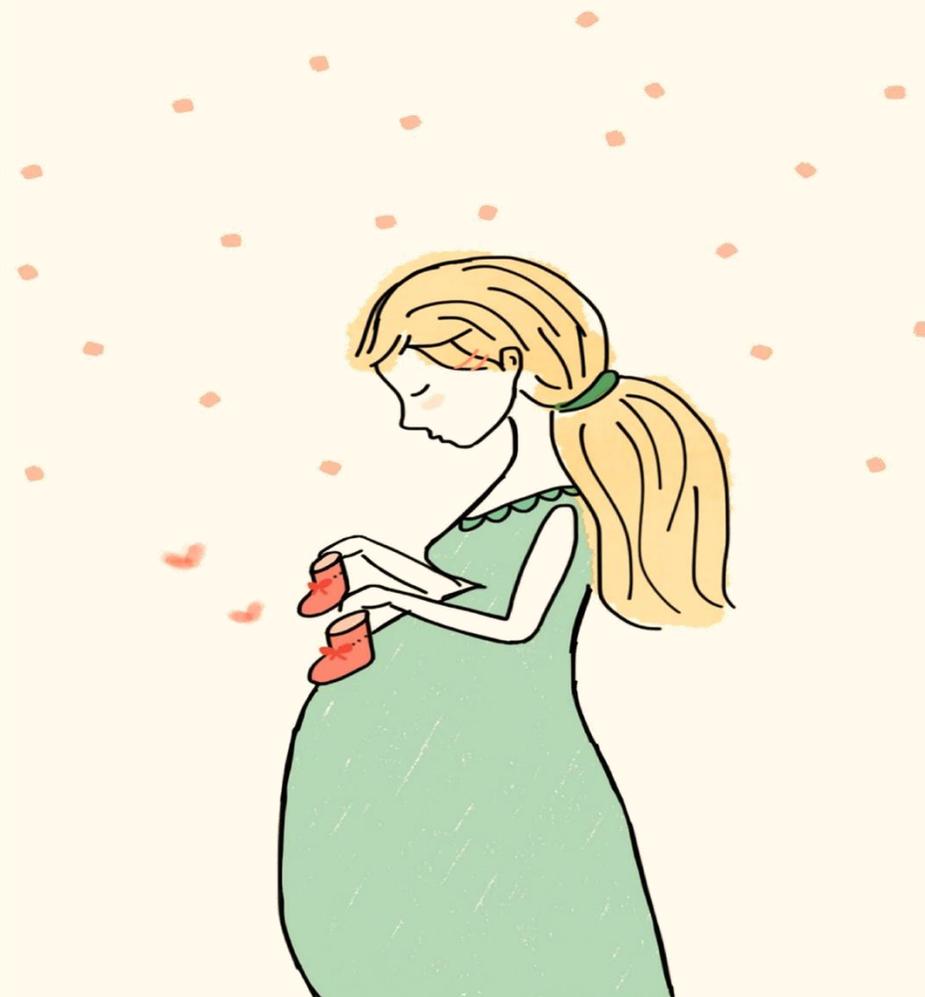
Una sana alimentazione deve essere varia, proporzionata alle esigenze del proprio organismo e moderata con intelligenza. In gravidanza, vanno sfatati i falsi miti, non bisogna mangiare per due, come dicevano le nostre nonne, ma due volte meglio senza far mancare nulla al tuo organismo ed al piccolo che cresce dentro di te e al tuo organismo!

L'aumento del tuo peso durante la gestazione dipende da quello che avevi all'inizio della gravidanza: se il tuo peso è nella norma, il nostro consiglio è di aumentare al massimo 12 Kg.

Se sei un po' sovrappeso dovrai cercare di non superare i 7-8 Kg. Se sei troppo magra è opportuno che ti faccia seguire dal tuo medico di famiglia o dal tuo ginecologo per non esagerare né in eccesso né in difetto.

Pesati con regolarità una volta la settimana prima di fare colazione.

Nei primi tre mesi attenzione ad aumentare o a scendere di peso troppo velocemente (più di 3 o 4 kg). In questo caso parlane subito col tuo medico.



SUGGERIMENTI SU COME E COSA MANGIARE IN GRAVIDANZA

1. Mangia ad orari regolari, non saltare i pasti distribuisce gli alimenti in tre pasti principali e, se necessario, anche in due spuntini: colazione, spuntino, pranzo, merenda alleggerendo la cena. Evita di mangiucchiare in continuazione.

2. Il pranzo e la cena devono essere completi: una porzione di primo con una porzione di secondo, accompagnati da verdura e frutta. Va bene anche il piatto unico: pasta al ragù di carne o di pesce, oppure pasta o riso con legumi (la porzione di legumi da aggiungere ai cereali sarà di 6-8 cucchiari da minestra). Completa con verdura e frutta. Un'altra opzione è un panino con una porzione di secondo, verdura e frutta. Una volta alla settimana puoi concederti una pizza margherita con contorno di verdura cruda.



3. Consuma una tazza di latte o 2 yogurt al giorno (meglio se non zuccherati e magri) perché apportano proteine ed un buon quantitativo di calcio. Sono ottimi per la colazione o per fare gli spuntini accompagnati con del pane comune. Ogni tanto alterna con fette biscottate o cracker e/o un frutto. Evita di bere latte crudo.

4. Consuma un primo piatto almeno una volta al giorno: pasta, riso, cous-cous oppure alterna pane, polenta o patate; una porzione grande quanto un pugno e mezzo della tua mano è sufficiente. Meglio non esagerare con i sughi. Se mangi minestre o passati, aggiungi sempre un panino. Un cucchiaino di formaggio grattugiato sui primi piatti insaporisce senza interferire sulla digeribilità.

Nell'arco della settimana alterna:

CARNE

Una porzione grande quanto la tua mano, 3-4 volte alla settimana. Evitare carne cruda o semi-cruda.

PEȘCE

Sia fresco che surgelato. Una porzione di filetti grande quanto la tua mano, 3-4 volte alla settimana (mezza porzione di più se i filetti sono molto sottili). Evitare pesce crudo, poco cotto e frutti di mare.

UOVA

n° 2 uova,
2 volte alla settimana.
Evitare uova crude,
creme/salse
con uova crude.



LEGUMI

(ceci, lenticchie, piselli, fagioli)
Una porzione di 6-8 cucchiari da minestra lessati o in umido, 2-4 volte alla settimana.

FORMAGGIO E AFFETTATI

Consumali 2 volte alla settimana e la porzione dei formaggi stagionati non deve superare le dimensioni di due dita della tua mano. Per i formaggi freschi utilizza le monoporzioni. Evita formaggi a pasta molle non pastorizzati o con muffe.

Per gli affettati mangia non più di tre fette di prosciutto cotto sgrassato o cotto di Praga oppure due di mortadella.



Nell'arco della giornata:

ACQUA e BEVANDE

Bevi ogni giorno almeno 2 litri di acqua ma, se fa caldo, ricordati di bere di più. Non ricorrere a bibite zuccherate o dolcificate (light) e alcolici. Limita il consumo di caffè o the a due tazze al giorno.

ZUCCHERO e DOLCI

Due o tre cucchiaini al giorno di zucchero o fruttosio o marmellata possono bastare. Un uso sistematico di caramelle o cicche, biscotti, torte, merendine, cioccolato, gelati e simili non è sano né per te né per il piccolo.

SUGHI E CONDIMENTI

Tre cucchiaini da minestra di olio extravergine di oliva al giorno possono bastare, ma ricordati non "fare scarpetta" con i sughi.

FRUTTA e VERDURA

Consumale ogni giorno accuratamente lavate. Accompaña sempre le tue pietanze con verdura di cui almeno una volta cruda. I vegetali forniscono acqua, sali minerali, vitamine e fibre indispensabili al buon funzionamento dell'intestino. Consuma due o tre frutti medi al giorno, da mangiare dopo i pasti o come spuntino.



E in più...

FUMO

Non fumare
e non frequentare locali
dove altri fumano.



ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica
quotidiana è
importante: camminare
e nuotare sono un
ottimo esercizio per la
donna in gravidanza, il
nuoto soprattutto negli
ultimi mesi.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria