



ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Scheda 3

Suggerimenti nutrizionali

Cosa mangiare ogni giorno



Non mangiare per due...

Mangia

2 volte meglio!

L'alimentazione durante la gravidanza non si discosta molto da quella degli altri periodi della vita della donna, benché debba coprire anche i fabbisogni nutritivi del nascituro e garantire il regolare decorso della gravidanza.

La regola principale è variare il più possibile, consumando tutti i principi nutritivi.

» **Consuma quotidianamente frutta e verdura: 5 porzioni al giorno**

Sono ricche di vitamine, minerali e fibra. Scegli prodotti locali e di stagione, variandone le tipologie. Spinaci, indivia, asparagi, cavolo cappuccio, agrumi e kiwi contengono folati, utili per le prime fasi di sviluppo del feto. Evita il consumo di funghi, specialmente quelli non coltivati.

» **Consuma fonti di carboidrati ad ogni pasto**

Sono un'ottima fonte di energia, minerali, vitamine e composti bioattivi. Alterna pasta, riso, pane, preferibilmente integrali, a patate e polenta. Prova a cucinare anche cereali meno comuni come orzo, farro, avena, quinoa e grano saraceno.

» **Consuma proteine a pranzo e/o a cena variando spesso**

- **Legumi 3-4 volte a settimana** come fagioli, ceci, piselli, lenticchie.
- **Pesce 3-4 volte a settimana** possibilmente di piccola taglia, prediligendo il pesce azzurro (es. sardine, sgombro, alici), che contiene sostanze utili allo sviluppo del sistema nervoso del bambino. Limita i pesci di taglia grande come pesce spada, tonno, salmone e i frutti di mare.
- **Carne 3-4 volte a settimana**, prediligendo quella bianca.
- **Uova e formaggi 1-2 volte a settimana**.

» **Consuma grassi sani nella giornata**

La qualità dei lipidi assunti è fondamentale per garantire il corretto sviluppo del bambino. A pranzo e cena condisci con olio extra vergine di oliva o altri oli vegetali, usandoli a crudo. Puoi arricchire pasti e spuntini con frutta secca o semi, come noci, nocciole, mandorle, semi di lino...

» **Latte e yogurt 2-3 volte al giorno**

Sono importanti fonti di calcio e proteine. Puoi consumarli a colazione o negli spuntini. Se ti piacciono, utilizza anche ricotta, fiocchi di latte e kefir.

» **Limita i dolci e lo zucchero aggiunto**

Limita a un paio di porzioni a settimana alimenti e bevande dolci come merendine, snack, succhi e bevande gassate. Preferisci dolci semplici come i biscotti secchi e le torte casalinghe non farcite. E' sconsigliato l'uso di dolcificanti artificiali di cui sono sconosciuti gli effetti sul nascituro.

» **Poco sale ma iodato**

Limita il sale aggiunto nelle pietanze, puoi insaporire anche con spezie ed erbe aromatiche! E' importante la lettura dell'etichetta dei prodotti confezionati come pane, grissini, cracker. Ricorda che i prodotti in scatola, in salamoia, i salumi, i formaggi stagionati e i cibi precotti sono ricchi di sale, quindi prediligi gli alimenti freschi e cucinati in casa!

» **Idratavi al meglio**

È importante consumare almeno 8-10 bicchieri di acqua al giorno. Alcune acque minerali sono ottime fonti di calcio.

L'acqua, inoltre, aiuta le funzioni intestinali.

Segue...



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento di Sanità Pubblica

Quanto aumentano le richieste nutrizionali

Le richieste nutrizionali aumentano principalmente nel secondo e terzo trimestre di gravidanza quando sopraggiungono i cambiamenti fisiologici principali e il metabolismo della donna si modifica.

L'aumento del fabbisogno energetico e proteico è strettamente connesso anche all'attività fisica svolta e allo stile di vita.

Trimestre	fabbisogno calorico e proteico	Alcuni esempi
I° trimestre	+ 70 kcal + 7 g proteine	Uno yogurt
II° trimestre	+ 260 kcal + 7 g proteine	Uno yogurt, una fetta di pane e un piccolo frutto
III° trimestre	+ 500 kcal + 21 g proteine	Uno yogurt, una fetta di pane, mezza fetta di carne e due cucchiaini di olio

Come costruire la giornata alimentare

Esempio di colazione

- latte e biscotti integrali
- yogurt con fiocchi di avena
- pane, ricotta e marmellata



Esempio di spuntino 1

- frutta fresca e pane integrale
- macedonia e grissini integrali
- pane integrale, olio e pomodorini



Esempio di spuntino 2

- yogurt, orzo soffiato e noci
- latte, pane integrale e crema di mandorle
- panino ai semi e fiocchi di latte



Esempio di pranzo o cena

Inserisci sempre una fonte di carboidrati, una fonte di proteine, la verdura e la frutta.

- pasta e legumi, contorno di verdure, frutta fresca
- pesce con patate e verdure al forno, frutta fresca
- risotto integrale, carne bianca ai ferri con verdure grigliate, frutta fresca
- frittata al forno, verdure saltate e pane integrale, frutta fresca

