

## GRAVIDANZA



Durante i nove mesi della gravidanza, la futura mamma deve alimentarsi per se stessa e per il suo bambino. La dieta in questo periodo è molto importante, numerosi studi scientifici hanno dimostrato che gli squilibri nutrizionali materni durante la gravidanza possono favorire lo sviluppo di malattie nella vita adulta del nascituro, anche dopo i cinquanta anni di età. È sbagliato pensare che la futura mamma debba mangiare il doppio durante la gravidanza, così come bisogna prestare attenzione affinché siano apportate le corrette quantità di nutrienti. Un apporto adeguato di acido fo-lico è fondamentale in gravidanza, perché questa vitamina previene alcune malformazioni del bambino. Poiché la dieta non riesce a fornirne le quantità richieste, è

necessario assumere in gravidanza integratori alimentari di acido folico, di cui il ginecologo indicherà quantità e modalità di assunzione.

### **ALIMENTI CONSIGLIATI**

**Frutta** mele, pere, frutti di bosco, kiwi, agrumi, anguria e pesche, sbucciata o lavata accuratamente **Verdura/ortaggi** cavoli, spinaci, broccoli, asparagi, cime di rapa, lattuga e sedano, cotti o lavati accuratamente se consumati crudi **Legumi** fagioli, ceci, piselli, lenticchie **Carne** bianca e rossa **Pesce** soprattutto quello azzurro **Uova** cotte **Latte e derivati, formaggi/latticini** latte, formaggi light e a pasta filata, parmigiano reggiano/grana **Cereali** pane, pasta integrali **Dolci e snack** cracker, prodotti da forno, biscotti, fette biscottate, integrali **Bevande** bere molta acqua.

**ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione)** **Frutta secca Verdura/ortaggi** patate **Carne** salsiccia, cacciagione e selvaggina **Pesce** crostacei, comunque ben cotti **Cereali** pane, pasta, cracker, prodotti da forno prodotti da farine bianche **Dolci e snack** cioccolato, liquirizia, miele, confetture di frutta **Condimenti** strutto, lardo, panna, margarina, condimenti e salse già pronte, zucchero, sale, pepe **Bevande** caffè, tè, gassate e zuccherate, succhi, concentrati e nettari di frutta.

### **ALIMENTI VIETATI**

**Frutta** uva, loti, fichi, banane, castagne **Verdura/ortaggi** funghi, soia **Carne** cruda, insaccati, frattaglie, paté, wurstel **Pesce** crudo, frutti di mare, molluschi, **Latte e derivati, formaggi/latticini** formaggi molli **Dolci e snack** crema pasticcera, dolciumi **Condimenti** fritti **Bevande** alcolici.