

Consigli per un'alimentazione sana ed equilibrata

Alimento	Frequenza settimanale
Carne	3 - 4 volte
Pesce	3 - 4 volte
Uova	1 - 2 volte
Formaggi	1 - 2 volte
Legumi	3 - 4 volte

Consigli sulla scelta dei cibi

Preferire cibi di origine vegetale (cereali, legumi, verdura, frutta, semi, noci), meglio se integrali in chicco (riso integrale o riso nero, avena, orzo o anche pseudocereali come amaranto, quinoa, grano saraceno).

Preferire preparazioni semplici dei cibi. Scegliere alimenti freschi. **Evitare** cibi conservati o pronti o troppo elaborati o con condimenti pesanti (es. panna e prosciutto).

Consumare in abbondanza cibi ricchi di **omega - 3**: noci, olio di lino (usato solo a crudo) semi di zucca, mandorle e nocciole, pesce azzurro (sardine, sgombro, etc.).

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno (preferibilmente oligominerale calcica, povera di sodio, con nitrati che non devono superare i 10 mg/l). **Evitare** bevande alcoliche.

Condurre uno stile di vita sano e **fare movimento**, sfruttando ogni occasione per essere fisicamente attivi: evitare di usare l'ascensore ma preferire le scale, svolgere a piedi le commissioni (giardinaggio, lavori domestici, parcheggiare l'auto un po' più lontano della destinazione).

Eliminare il più possibile prodotti contenenti "zuccheri semplici" come: biscotti, torte, bibite zuccherate, miele, marmellata, succhi di frutta, gelati, prodotti di pasticceria in genere.



Consigli alimentazione durante la gravidanza

Cosa cambia?

Il bimbo attinge dalle riserve materne per soddisfare i propri fabbisogni. Lo sviluppo del feto viene influenzato dalla madre e, allo stesso tempo, si devono garantire adeguate risorse anche per la madre stessa.

L'aumento di peso deve essere il più possibile graduale e seguire le fasi fisiologiche della gravidanza come indicato dai "Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti (LARN) "2014: + 70 kcal/die + 260 kcal/die + 500 kcal/die, rispettivamente nel primo, secondo e terzo trimestre.

Distribuzione delle calorie durante la giornata

Nutriente	% sulle kcal tot giornaliere	Note:
GRASSI	25-30%	Preferire pesce, olio extravergine di oliva, frutta secca e semi.
PROTEINE	10-15%	1° trimestre +1g/die 2° trimestre + 8g/die 3°trimestre + 26gr/die.
CARBOIDRATI	55-60%	Di cui zuccheri semplici* massimo 10%. *cioè provenienti da dolci, torte e simili

Il fabbisogno calorico giornaliero in una donna in gravidanza è quindi in un range di 1600-2400 kcal/die; nelle donne con obesità è comunque sconsigliato scendere al di sotto di 1500 kcal/die (privilegiare proteine e carboidrati).

Aumento di peso auspicabile in gravidanza

Peso pregravidico	Aumento nelle prime 20 settimane	Aumento dopo 20° settimana	Aumento complessivo auspicabile
BMI tra 18,5-24,9 (normopeso)	3,5 Kg	0,5 kg/settimana	11,5-16 kg
BMI tra 25-30 (sovrappeso)	2,5 Kg	0,35 kg/settimana	7-11,5
BMI > 30 (obesità)	2,2 Kg	0,25 kg/settimana	5-7(9)
BMI <18,5 (sottopeso)	4 Kg	0,6 kg/settimana	12,5-18

In caso di gravidanza gemellare: 16,8-20,5 Kg (Rasmussen - Yaktine, 2009).

In caso di gravidanza per donne di altezza <157 cm : considerare i limiti inferiori del range

In quali alimenti trovo alcuni nutrienti essenziali in gravidanza?

Vitamina	Fonti alimentari
Folati e acido folico (Vitamina B9)	Ortaggi a foglia larga verde scuro: spinaci, bietole, broccoli, legumi, noci, cereali integrali, lievito di birra.
Cobalamina (Vitamina B12)	Prodotti di derivazione animale: carne, pesce, latte, uova.
Vitamina A	(Retinolo) Alimenti di origine animale: latte e derivati, uova, alcuni pesci; (Carotenoidi) Alimenti di origine vegetale: frutta e verdura di colore arancio/giallo/rosso come pomodoro, carote, albicocche, melone.
Vitamina D	Olii di pesce, pesce azzurro, salmone, tonno, tuorlo d'uovo, fegato.
Calcio	Latte e derivati, tuorlo, legumi, frutta secca, carciofi, cardi, indivia, spinaci, acqua potabile.
Fosforo	Uova, latte formaggio, cereali integrali, carne, pesce.
Omega - 3	Pesce azzurro, salmone, mandorle, noci, nocciole, sesamo, rosmarino e origano secchi.
Ferro	Carne, pesce, legumi, vegetali a foglia verde (spinaci, indivia), cereali integrali, frutta secca.

Cenni di igiene degli alimenti

Cos'è la Listeriosi?

Fonte di infezione: alimenti crudi o cotti contaminati (il contagio si verifica con il cibo contaminato dopo la cottura).

- consumare solo latte pastorizzato o UHT;
- non mangiare formaggi molli se non si ha la certezza che siano prodotti con latte pastorizzato;
- non mangiare paté di carne freschi e non inscatolati, pesce affumicato.

Cos'è la Salmonellosi?

Fonte di infezione: veicolata da alimenti, acqua e piccoli animali domestici contaminati.

- lavare frutta e verdura prima della manipolazione e del consumo;
- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti;
- cuocere tutti gli alimenti derivati da animali, soprattutto pollame, maiale e uova.
- **evitare** (o perlomeno ridurre) il consumo di uova crude o poco cotte (per esempio, all'occhio di bue), di gelati e zabaione fatti in casa o altri alimenti preparati con uova sporche o rotte;
- proteggere i cibi preparati dalla contaminazione di insetti e roditori;
- **evitare** le contaminazioni tra cibi, avendo cura di tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti.

Cos'è la Toxoplasmosi?

Fonte di infezione: manipolazione della terra degli orti e dei giardini (dove animali infetti possono aver defecato).

- **evitare** che persone con diarrea preparino gli alimenti.
- cuocere bene la carne e anche le pietanze surgelate già pronte;
- **evitare** il contatto con le mucose dopo aver manipolato carne cruda;
- **evitare** il contatto con le feci dei gatti (eventualmente indossare i guanti nel cambiare la lettiera e successivamente lavare bene le mani).

RICORDA

Pulire accuratamente gli utensili da cucina che entrano in contatto con prodotti crudi.

Evitare la contaminazione tra cibi, avendo cura di tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti.

SERVIZIO DIETETICO OSPEDALE LATISANA - PALMANOVA

SEDE DI LATISANA:

DIETISTA:

Dott.ssa Rosaria Amabile

Recapiti: 0431 529 909

SEDE DI PALMANOVA:

DIETISTA:

Dott.ssa Germana Guida

Recapiti: 0432 921 425

Per indicazioni personalizzate prendere appuntamento presso i recapiti delle dietiste del Servizio Dietetico Latisana - Palmanova.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria degli ambulatori ostetrico - ginecologici:

- **Latisana 0431 529 226**
- **Palmanova 0432 921 401**

Direttore ff: dr.ssa Simona Melazzini

Coordinatrice ff:

Daniela Donà 0431 529 530/948



**Consigli corretta
alimentazione per donne in
gravidanza e allattamento**

A cura di:
SERVIZIO DIETETICO LATISANA - PALMANOVA

Direzione Medica Ospedaliera Latisana e Palmanova
e Dipartimento Materno Infantile
S.C. Ostetricia e Ginecologia



**ASU FC Azienda sanitaria
universitaria Friuli Centrale**