

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

EQUILIBRIO, SICUREZZA E ASCOLTO DEL CORPO

Piccoli promemoria quotidiani
per prenderti cura di te e del tuo bambino/a



Consigli a cura
della **dott.ssa Caterina Marcato**,
Biologa Nutrizionista di Spine Center

ALIMENTAZIONE VARIA ED EQUILIBRATA



- Scegli ogni giorno alimenti diversi: frutta, verdura, cereali integrali, proteine (pesce, legumi, uova, carne bianca) e grassi buoni (olio d'oliva, frutta secca)
- Non serve "mangiare per due", ascolta il tuo corpo, senti le sensazioni di fame e sazietà e assecondalo.

IDRAZIONE QUOTIDIANA



- Idratati regolarmente durante la giornata.
- L'idratazione è fondamentale per te e per il tuo bambino

SICUREZZA ALIMENTARE



- Lava bene frutta e verdura
- Evita carne, pesce e uova crude o poco cotte
- Attenzione a latticini non pastorizzati
- Conserva e prepara cibi in modo sicuro

ASSUNZIONI DI FIBRE QUOTIDIANE



- Acido folico: 400 mcg al giorno, già prima del concepimento.
- Ferro: solo in caso di carenza o anemia (su consiglio medico)
- DHA e omega-3: pesce 2-3 volte a settimana (soprattutto pesce azzurro e grasso)

ALCOL, CAFFEINA E MERCURIO: ATTENZIONE



- Alcol: non esiste una quantità sicura. Meglio evitarlo.
- Caffeina: non superare 200 mg al giorno (caffè, tè, cioccolato, bevande energetiche).
- Pesci di grossa taglia (es. pesce spada, tonno grande): limita il consumo frequente

DISTURBI COMUNI: ALCUNI CONSIGLI

NAUSEA



- Pasti piccoli e frequenti
- Cotture semplici
- Idratazione
- Zenzero e limone

STIPSI

- Bevi acqua
- Assumi fibre
- Muoviti ogni giorno

REFLUSSO

- Pasti non abbondanti
- Evita cibi molto grassi
- Non sdraiarti dopo mangiato
- Testa e busto leggermente sollevati

ALIMENTI DA GESTIRE CON MAGGIORE ATTENZIONE

Le principali infezioni alimentari da prevenire:

- Listeriosi
- Salmonellosi
- Toxoplasmosi
- Campylobatteriosi
- Anisakidosi



In generale:

- ✓ Lava accuratamente la frutta e verdura
- ✓ Evita alimenti crudi o poco cotti
- ✓ Attenzione ai latticini non pastorizzati
- ✓ Evita contaminazioni in cucina
- ✓ Conserva correttamente gli alimenti

FALSI MITI



"I funghi non si possono mangiare"

Falso! Possono essere consumati se controllati, ben conservati e da fonti sicure.



"Il gorgonzola è sempre vietato"

Falso! Nei piatti ben cotti il rischio si riduce: La Listeria non sopravvive alle alte temperature



RICORDA

Ogni gravidanza è diversa.
Ascolta il tuo corpo, segui i tuoi ritmi e affidati ai professionisti.
Piccoli gesti quotidiani possono fare una grande differenza per te e per il tuo bambino/a.