



## Giornata alimentare tipo

### **Colazione:**

- 200ml di **latte intero con orzo**
- **4-5 fette biscottate** con una composta di frutta
- **1 frutto** o un bicchiere di spremuta
- **Acqua**

### **Spuntino:**

- Un frutto, preferibilmente di stagione

### **Pranzo:**

- **pasta o riso** possibilmente condito con verdure
- **Carne bianca o pesce**

### • **Verdure**

- Condire con olio extravergine di oliva

### **Merenda:**

- **1 yogurt naturale** con cereali, **3-4 gallette** o **3-4 biscotti secchi**

### **Cena:**

- **Minestra**, minestrone o in alternativa una razione non abbondante di pasta
- **Pesce** con insalata
- **Macedonia**, un frutto o una mela al forno
- Condire con olio extravergine di oliva

Le quantità devono essere stabilite a seconda delle necessità del soggetto. La dieta tipo qui riportata è da considerarsi solo a titolo di esempio. Rivolgersi a un medico dietologo o a un biologo nutrizionista per avere delle indicazioni alimentari adatte al proprio fisico e metabolismo.

DAL NOSTRO LABORATORIO



# Gravidanza

SCHEDA CONSIGLIO

Farmacia  
**Inesi**  
ROMA dal 1957

# Gravidanza

Durante la gravidanza l'organismo necessita di un apporto di nutrienti quantitativamente e qualitativamente maggiore: deve fare fronte allo sviluppo del feto e sostenere utero, placenta, ghiandole mammarie e depositi di grasso.



## Alimenti sconsigliati

Alcool, caffè, tè, formaggi a pasta molle prodotti con latte crudo (Brie e formaggi con muffe), fegato e prodotti derivati, cibi pronti crudi o semicrudi, carne, pesce e uova crude, insaccati.



## Consigli sullo stile di vita

- **In caso di nausea:** riduci il consumo di alimenti ricchi di lipidi, spezza i pasti in piccole porzioni e bevi molta acqua.
- **Per evitare toxoplasmosi e salmonellosi:** lava sempre frutta e verdura, lava accuratamente le mani prima di toccare gli alimenti, cuoci carne pesce e uova, evita gli insaccati, consuma solo latte pastorizzato trattato ad alte temperature (UHT).
- **Per ridurre i segni cutanei della gravidanza:** applica una crema o un olio anti smagliature, ti aiuterà ad avere una pelle più elastica.
- **Tieni sollevate le gambe** con dei cuscini. Aiuterai la circolazione del sangue e ridurrai l'eventuale gonfiore.
- Presta particolare attenzione alle **buone norme igieniche** in presenza di gatti in casa.
- Applica sul viso, anche durante i mesi invernali, **cosmetici** con una **protezione solare** adeguata per evitare la comparsa di macchie cutanee.
- Prima, dopo e durante la gravidanza allena e rafforza la **muscolatura del pavimento pelvico** con esercizi mirati.



## Consigli alimentari

- **Ridurre** al minimo le **bevande eccitanti** (caffè, tè, ginseng).
- **Evitare** gli **alcolici**.
- Assumere cibi ricchi di **acido folico**.
- Assumere cibi ricchi di **vitamina D, calcio, ferro e iodio**.
- Aumentare il consumo di **proteine e carboidrati** nel secondo e terzo trimestre.
- Mangiare molte **fibre**.
- In caso di acidità gastrica limitare il consumo di caffè, tè, spezie.
- Consumare invece **latte e yogurt** può aiutare a ridurre l'acidità.



## Alimenti consigliati

Pane, pasta, riso, orzo, carne, pesce cotto (preferibilmente azzurro), uova cotte, formaggio stagionato o non derivante da latte crudo, yogurt, latte scremato o UHT, patata americana, fagioli bianchi e verdi, fave, piselli, scarola, spinaci, bietole, porri, asparagi, broccoli, lattuga, banane, nettarine, uva.