

IN GRAVIDANZA

non mangiare per due,
mangia due volte meglio¹

Nutrienti preziosi per te e per tuo figlio

L'alimentazione in gravidanza è in grado di influenzare la tua salute e quella del tuo bambino. Scegli **nutrienti preziosi** per supportare lo **sviluppo del feto** e avere sempre **nuove energie**.²

CARBOIDRATI

rappresentano la principale **FONTE ENERGETICA**.

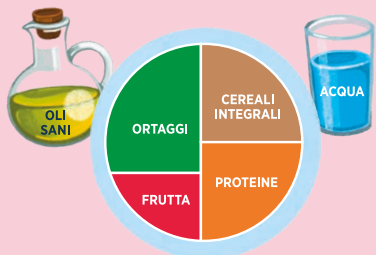
PROTEINE

importanti per la crescita, lo **SVILUPPO** ed il **MANTENIMENTO** degli **ORGANI** e dei **TESSUTI**.⁷

VITAMINE E MINERALI

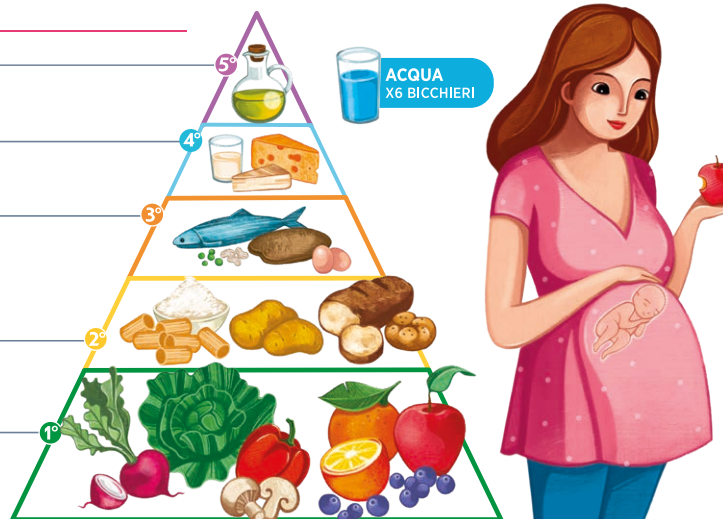
svolgono un ruolo fondamentale in numerose **FUNZIONI BIOLOGICHE**.⁸

Un piatto di benessere⁶



La piramide alimentare⁹

5° GRUPPO	GRASSI DA CONDIMENTO	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5-6 (PORZ./GIORNO)
4° GRUPPO	LATTE E DERIVATI	LATTE, YOGURT E FORMAGGI	2 (PORZ./GIORNO)
3° GRUPPO	CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	CARNI BIANCHE E ROSSE MAGRE	2 (PORZ./SETT)
		PESCI DI PICCOLA TAGLIA	2-3 (PORZ./SETT)
		UOVA	2-4 (PORZ./SETT)
2° GRUPPO	CEREALI TUBERI	PANE* PASTA, RISO, CEREALI* PATATE	5-6 (PORZ./GIORNO)
		* PREFERIBILMENTE INTEGRALI	
1° GRUPPO	ORTAGGI FRUTTA FRESCA	VERDURE CRUDE E COTTE FRUTTA DI STAGIONE	5-6 (PORZ./GIORNO)



9 mesi di energia nelle giuste quantità

Ecco l'apporto calorico che puoi aggiungere rispetto al tuo solito fabbisogno energetico.³

PRIMO TRIMESTRE	SECONDO TRIMESTRE	TERZO TRIMESTRE
70 calorie in più al giorno	260 calorie in più al giorno	500 calorie in più al giorno

250 Calorie extra giornaliere?

Dal **secondo trimestre** puoi scegliere **uno snack dolce o salato** al giorno.

- 1 YOGURT GRECO + MIELE
- 1 MANCIATA DI FRUTTA SECCA
- 1 PEZZETTO DI PARMIGIANO

Quanti chili in 9 mesi?

Aumentare di peso in gravidanza è assolutamente normale. In base al tuo **INDICE DI MASSA CORPOREA** abituale ecco quanti chili potrai prendere in gravidanza.⁴

	IMC*	AUMENTO PONDERALE
SOTTOPESO	< 18,5	12,5 - 18 Kg
NORMOPESO	18,5 - 24,9	11,4 - 16 Kg
SOVRAPPESO	25 - 29,9	7 - 11,5 Kg
OBESITÀ	≥ 30	non più di 7 Kg

$$IMC = \text{Kg/m}^2$$

IL TUO PESO IN CHILOGRAMMI / LA TUA ALTEZZA IN METRI

* Sigla di Indice di Massa Corporea, che è il rapporto tra il peso corporeo, espresso in chilogrammi, e l'altezza, espressa in metri al quadrato

PERCORSO MAMMA

RICORDA:

È importante **variare il più possibile le scelte alimentari**, per poter **assumere tutti i nutrienti necessari** alla tua salute e a quella del bambino. **Ma soprattutto scegli cibi freschi e di qualità.**



MACRONUTRIENTI

PROTEINE

PREDILIGI CARNI MAGRE, PESCE, UOVA, LATTE E DERIVATI E LEGUMI



LIPIDI
PER CONDIRE USA L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA O L'OLIO DI SEMI E DI LINO AL POSTO DI BURRO E STRUTTO

FIBRE

MANGIA OGNI GIORNO 5-6 PORZIONI DI FRUTTA. FAVORISCONO IL TRANSITO INTESTINALE



CARBOIDRATI

PREDILIGI GLI ZUCCHERI COMPLESSI (PANE E PASTA) A QUELLI SEMPLICI (DOLCI), COME AD ESEMPIO I CEREALI INTEGRALI



Lava bene frutta e verdura, mangia solo cibi ben cotti e sicuri per **evitare il rischio Toxoplasmosi e Listeriosi.**

MICRONUTRIENTI



ACIDO FOLICO
ORTAGGI A FOGLIA VERDE, FEGATO, LATTE, CEREALI, FRUTTA E FRUTTA SECCA



VIT. A
FEGATO, FRATTAGLIE, ORTAGGI E FRUTTA, IN PARTICOLARE QUELLI RICCHI DI BETA-CAROTENE

FERRO
CARNE, VEGETALI A FOGLIA VERDE SCURO, LEGUMI, CEREALI INTEGRALI E FRUTTA SECCA



VIT. D
LATTE E DERIVATI, UOVA, PESCI GRASSI (ES. SALMONE), SUCCO D'ARANCIA



IODIO
PESCE, CROSTACEI, LATTICINI, UOVA E SALE IODATO



VIT. B12
FEGATO, CARNE, PESCE, FORMAGGIO, UOVA, LATTE E LATTICINI

CALCIO
LATTE, LATTICINI, FORMAGGIO, ORTAGGI A FOGLIA VERDE SCURO, LEGUMI E ACQUA



ACQUA
BEVI ALMENO 2 LITRI DI ACQUA OGNI GIORNO. MEGLIO QUELLA RICCA DI CALCIO E POVERA DI SODIO



PERCORSO

Multicentrum

MAMMA

Fonti:

1. Istituto Superiore della Sanità - <https://www.issalute.it/>
2. Raccomandazioni generali: World Health Organization, Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>)
3. Costo energetico aggiuntivo per la gravidanza (LARN rev.2014) - <https://sinu.it/tabelle-larn-2014/>
4. Linee guida per una sana alimentazione dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_652_allegato.pdf
5. https://www.sigo.it/wp-content/uploads/2018/06/LG_NutrizioneinGravidanza.pdf
6. <https://www.policlinico.mi.it/mangiagalli-center/diventare-mamma/piatto-sano> - 7. MSD Manuals, Carboidrati, proteine e grassi Adrienne Youdim, MD, David Geffen School of Medicine at UCLA Ultima revisione/verifica completa ago 2019 - 8. Nutrizione in gravidanza e durante l'allattamento, realizzato dalla Fondazione Confalonieri Ragonesi su mandato SIGO, AOGOI, AGUI, 2018 - 9. Fondazione dieta mediterranea

www.multicentrum.it visita il sito per trovare altri contenuti destinati alle mamme.

PRODOTTI IN ITALIA

HALEON