FABBISOGNI IN GRAVIDANZA

Dott.ssa Chiara Pulvirenti

NUTRIZIONISTA, COACH NUTRIZIONALE E
FOOD TUTOR PER LA DIETA GIFT

Masticare
con Lentezza

E' vero che in Gravidanza bisogna mangiare “per due”?

Assolutamente NO!
La piccola vita che cresce dentro il ventre della madre ha dei fabbisogni molto bassi in termini di calorie, tuttavia ha delle “richieste” molto specifiche.
E' quindi necessario mangiare “DUE VOLTE MEGLIO”, per soddisfare al meglio le necessità della madre e del nascituro!

Di cosa hai bisogno in Gravidanza?

In particolare, i principali nutrienti di cui si accresce il fabbisogno in gravidanza (o in specifici momenti della gravidanza) sono: PROTEINE, FERRO, CALCIO, ACIDO FOLICO e OMEGA 3

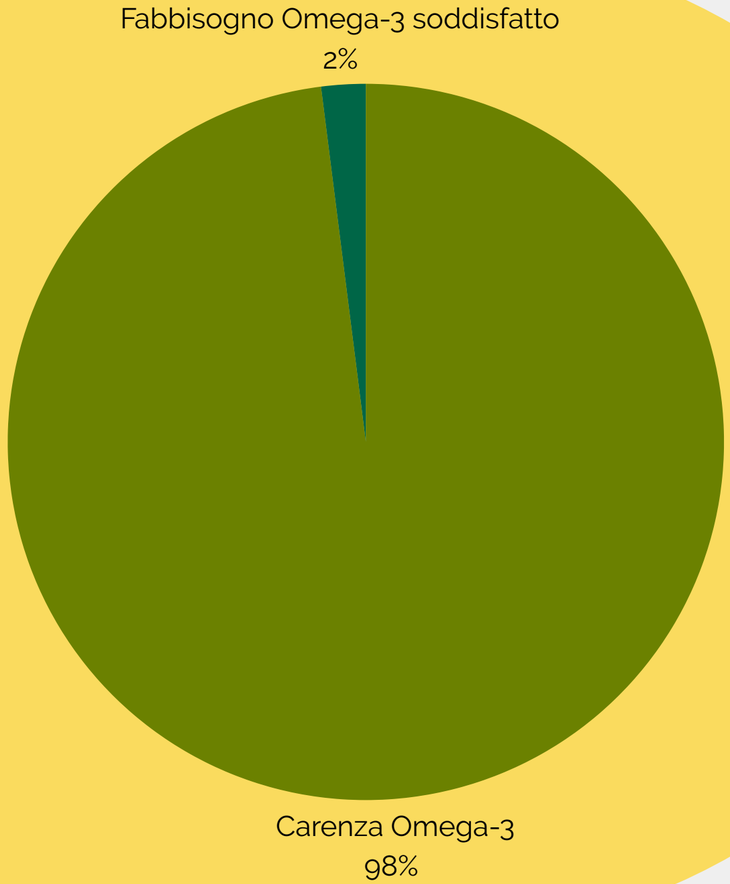
Omega-3

Per quanto riguarda gli Omega-3 il fabbisogno in gravidanza è di 400-500 mg/die (il doppio rispetto al fabbisogno normale) e può essere assunto tramite la dieta, consumando almeno 2 porzioni a settimana di

- PESCE: in particolare merluzzo, sarde, sogliola, trota, alici, spigola, orata, salmone
- CROSTACEI: aragoste, gamberi
- FRUTTI DI MARE: vongole, cozze
- MOLLUSCHI: polpo, calamari
- FONTI VEGETALI: noci e altra frutta secca a guscio, semi oleosi (lino, canapa, chia...) e oli da essi derivati

Raccomandazioni Importanti!

- Non consumare il pesce crudo, se non precedentemente abbattuto con abbattitore professionale
- Cuocere sempre il pesce a temperature superiori a 65°C
- Non eccedere con: TONNO, SGOMBRO e PESCE SPADA, a causa dell'accumulo di mercurio
- Preferire il pesce pescato a quello di allevamento



Fabbisogno soddisfatto

Si stima che SOL il 2% delle gravide soddisfa questo fabbisogno per via alimentare! L'85% delle donne ha una carenza di Omega-3 già prima della gravidanza (soprattutto le fumatrici e le donne che non consumano abbastanza pesce nella loro dieta) In tutti questi casi, è fortemente consigliata l'assunzione di INTEGRATORI a partire dal 4° mese di gestazione e nei primi 6 mesi di allattamento.

Gli acidi grassi polinsaturi Omega-3, infatti, sono indispensabili sia per madre che per il bambino

bambino

- Il corretto sviluppo dell'APPARATO NEUROLOGICO e VISIVO del feto
- La corretta evoluzione delle FACOLTÀ COGNITIVE E PSICOMOTORIE
- La riduzione dell'insorgenza di ASMA (- 85%) e ALLERGIE (- 50%)

madre

- Forte AZIONE ANTINFIAMMATORIA e di PROTEZIONE CARDIOVASCOLARE
- Riduzione del rischio di PARTO PRE-TERMINE
- Riduzione del rischio di PREECLAMPSIA

NON ESITARE!

Chiedi consiglio a una professionista esperta della nutrizione per ottenere un piano alimentare personalizzato per le tue esigenze e quelle del tuo bambino ❤

Dott.ssa Chiara Pulvirenti

Nutrizionista, Coach
Nutrizionale e Food Tutor
per la Dieta GIFT

Indirizzo
via G. Marconi 140 – Vittoria (RG)

Sito Web
www.Masticare con Lentezza.com

Facebook
Masticare con Lentezza

Email
mindful-eating@libero.it

Numero Telefono
338 2904 565