

Scritto da Mary

Venerdì 19 Maggio 2017 16:29

---



Non mangiare per due, ma due volte meglio. Dovrebbe essere questo il concetto base che devono seguire le gestanti per la loro alimentazione quotidiana, espresso in particolare dalla dottoressa Carla Lertola, specialista in alimentazione, e dal dottor Paolo Beretta, direttore dell'unità operativa di Ostetricia e Ginecologia di Busto Arsizio e Gallarate.

La dottoressa Lertola ha spiegato come comporre un pasto partendo dai cereali integrali, proseguendo con proteine salutari accompagnate da verdure e ortaggi per poi concludere con la frutta, ottima questa anche per gli spuntini tra i pasti, riprendendo la dieta mediterranea.

Per quanto riguarda le bevande, innanzitutto, anche se in piccole quantità, l'alcol è decisamente vietato, come sarebbero da evitare le bevande dolci, troppo caloriche e piene di zuccheri, mentre the e caffè sono da limitare a due tazzine al giorno. Da preferire invece le spremute e i centrifugati e ovviamente, bere sempre molta acqua, minerale, con pochi nitrati e un buon rapporto calcio-fosforo.

I cibi consigliati sono stati: la quinoa, ricca di proteine, ma è importante lavarla bene per togliere le saponine e la verdura di stagione, quindi bietole, erbe, fagiolini, spinaci freschi e patate in quantitativo minimo. La base di ogni condimento deve essere l'olio extravergine di oliva, ma se si volesse usare la maionese meglio non farla in casa con uova crude. Inoltre, anche il pesto in gravidanza è da evitare, ma se il basilico lo si scotta e si frulla con lame fredde, si può mangiare.