



# L'ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



# Premessa

**Obiettivo** di questo opuscolo è quello di offrire alla mamma in gravidanza una guida preziosa per delle scelte alimentari consapevoli ed efficaci ...

Questo manuale vuole essere di **facile consultazione** in cui si possano trovare suggerimenti utili e pratici per seguire una buona alimentazione durante tutti i nove mesi di gravidanza; è stato elaborato dalle Dietiste dell'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina, specialiste in Nutrizione e Dietetica.

# 1. La Gravidanza



La gravidanza è un evento fisiologico durante il quale la salute del nascituro dipende strettamente da quella della madre.

Una sana e corretta alimentazione è condizione fondamentale per un adeguato sviluppo del feto, un buon esito del parto e per la prevenzione di patologie neonatali.

## 2. L'Alimentazione in Gravidanza

**Di seguito alcuni consigli generali:**

- 1. Alimentazione qualitativamente equilibrata.**
- 2. Adeguate porzioni di alimenti.**
- 3. Frazionata opportunamente nella giornata, nel rispetto orario dei pasti.**

Quale riferimento per un'alimentazione equilibrata può essere considerato il **"piatto alimentare"**, dove sono raffigurati i gruppi fondamentali degli alimenti da consumare nell'arco della giornata.

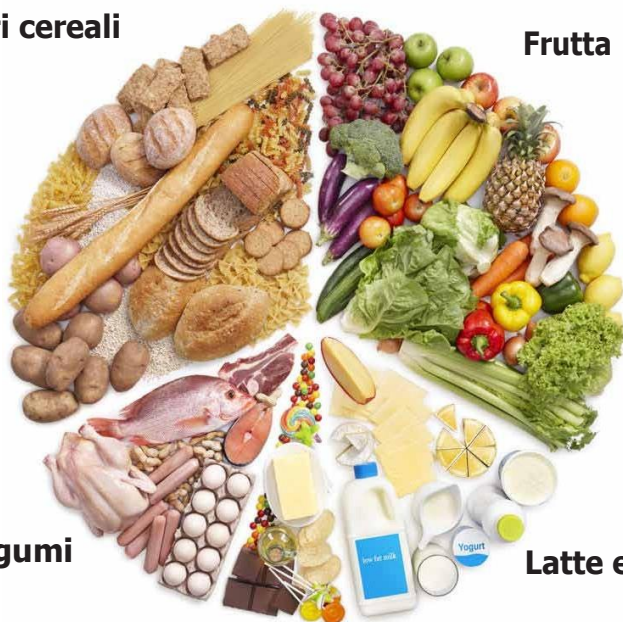
**Pane, altri cereali  
e patate**

**Frutta e verdura**

**Carne,  
pesce, legumi**

**Latte e formaggi**

**Cibi contenenti grassi  
Cibi contenenti zuccheri**



1. Frutta e verdura.
2. Carne, pesce, legumi.
3. Pane, altri cereali e patate.
4. Latte e formaggi.
5. Cibi contenenti grassi. Cibi contenenti zuccheri.

1.

## Gruppo frutta e verdura

### 5 volte al giorno

Il **gruppo** costituito da **frutta** e **ortaggi** rappresenta una fonte importantissima di fibra, di B-carotene (presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni, ecc.), di vitamina C (presente soprattutto in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.), di altre vitamine, di minerali e di componenti che svolgono una preziosa azione protettiva.

È opportuno che alimenti di questo gruppo siano **sempre presenti** in abbondanza sulla tavola, fin dalla prima colazione ed eventualmente come fuori pasto o come merenda.



## 2. Gruppo carne, pesce, uova, legumi

### 1-2 volte al giorno

Carne, pesce e uova hanno la funzione principale di fornire **proteine di elevata qualità, oligoelementi** (in particolare zinco, rame e ferro) e **vitamine del complesso B** (in particolare vitamina B12).

Nell'ambito del gruppo sono da preferire le **carni magre** (siano esse bovine, avicole, suine, ecc.) e il **pesce** (preferire il consumo di pesce di media/piccolo taglio, es. pesce azzurro). Per le **uova** un consumo accettabile per persone sane è quello di un uovo 2 volte alla settimana.

In questo gruppo sono compresi i **legumi secchi** (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, ecc.) che, abbinati ai cereali apportano ottime proteine.

**Frequenze di consumo:** **Carne** (4-5 volte a settimana); **Pesce** (2-3 volte/sett); **Uova** (1- 2 volte/sett.); **Legumi + cereali** (1-2 volte/sett.).



### 3. Gruppo cereali e derivati, patate

#### Ogni giorno

Il gruppo cereali, loro derivati e tuberi comprende: **frumento, riso e derivati** (pane, pasta), **altri cereali minori** (quali mais, avena, orzo, farro, ecc.) e **patate**.

I cereali e derivati, in particolare, apportano amido e buone quantità di vitamine del complesso B.

E'opportuno utilizzare anche quelli integrali, in quanto più ricchi di fibra in maniera naturale.

**Frequenze di consumo:** È buona abitudine consumarli ad ogni pasto (es. un piatto di pasta e un panino o delle patate).



4.

## Gruppo latte, yogurt

2 volte al giorno

## Formaggio

2-3 volte alla settimana

Il gruppo latte e derivati comprende il latte, lo yogurt, i latticini e formaggi.

La **funzione principale** del gruppo è quella di fornire calcio, in forma altamente biodisponibile, cioè facilmente assorbibile e utilizzabile.

Gli alimenti di questo gruppo contengono inoltre ottime **proteine** ed **alcune vitamine** (soprattutto B2 e A). Nell'ambito del gruppo sono da preferire il latte parzialmente scremato, i latticini e i formaggi più ricchi di calcio a parità di peso (es parmigiano).





## 4. Gruppo grassi da condimento: 3-4 cucchiaini al giorno (da consumare preferibilmente crudo)

Il gruppo dei grassi da condimento comprende sia i **grassi di origine vegetale** sia quelli di **origine animale**. Il loro consumo deve essere moderato; va comunque tenuto presente il loro ruolo nell'esaltare il sapore dei cibi ed il loro apporto di acidi grassi essenziali e di vitamine liposolubili (vitamine A, D, E e K), delle quali favoriscono anche l'assorbimento.

Sono da **preferire i grassi di origine vegetale**, in particolare l'olio extravergine d'oliva.



## 5. Cibi contenenti zuccheri, dolci nei giusti limiti

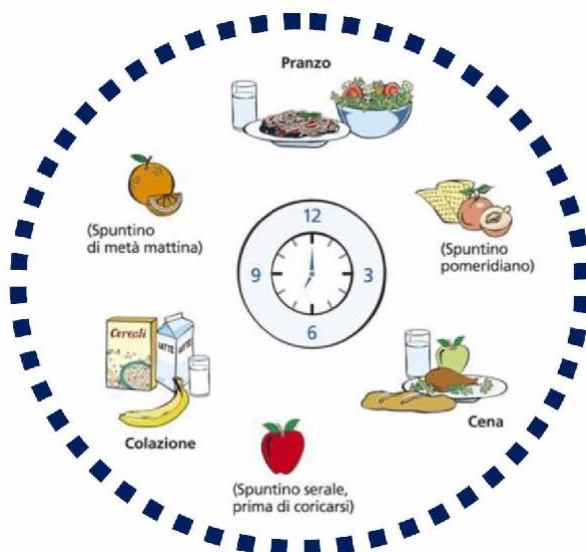
Molti prodotti dolciari presentano zucchero e grassi fra gli ingredienti, in particolare l'alta percentuale di grassi ne influenza notevolmente il contenuto calorico.

È opportuno tuttavia prendere atto che gli alimenti dolci sono in genere **"alimenti sfiziosi"**, il nostro consiglio è quello di utilizzare piccole quantità di prodotti semplici quasi ogni giorno, ad esempio biscotti, dolci alla frutta.



### 3. Il frazionamento dei pasti

**Rispettare la regolarità dei pasti.**  
**Giornata tipo (3 pasti + 2-3 spuntini).**



E' consigliato mangiare poco e spesso, preferibilmente frazionando i pasti, consumando piccoli spuntini durante il giorno e la sera prima di coricarsi; in questo modo si evitano il digiuno protratto che porta ad un abbassamento della glicemia ed alla formazione di corpi chetonici (dannosi per l'organismo).

La colazione, preferibilmente a base di carboidrati complessi (pane integrale, fette biscottate, marmellata o biscotti secchi) va consumata, con regolarità tutti i giorni sedute a tavola e con tranquillità, in modo tale da limitare il senso di fame per il resto della mattinata.

## 4. Il peso in Gravidanza

L'alimentazione in gravidanza non si discosta molto da quella del periodo antecedente, anche se deve coprire sia i bisogni nutritivi della madre sia quelli del nascituro.



Il peso giusto è in relazione a quello che la futura mamma aveva prima della gravidanza. L'aumento del peso corporeo in gravidanza è variabile da donna a donna: mediamente si aggira intorno ai **12 kg**.

Esso è determinato non soltanto dal peso del feto, della placenta, del liquido amniotico e dell'utero, ma anche dalla ritenzione di liquidi e dalla deposizione di grassi nei tessuti.

L'incremento ponderale desiderabile è strettamente dipendente dal peso corporeo o meglio dal **IMC (indice di massa corporea) o BMI (Body Mass Index) pre-gravidanza**.

L'indice di massa corporea mette in relazione il peso rilevato e l'altezza di una persona ( $IMC = \text{peso in kg.} / \text{altezza}^2 \text{ in metri}$ ).

In tabella sono riportati i valori di incremento di peso in relazione all'IMC pre-gravidico.

L'eccessivo peso corporeo in gravidanza può favorire varie patologie quali il diabete, l'ipertensione e la macrosomia fetale (eccessiva crescita fetale), che predispone a complicanze ostetriche, come parto più difficoltoso.

| <b>Aumento di peso totale e settimanale nel secondo e terzo trimestre per IMC pregravidico</b><br><b>(L'incremento di peso nel 1° trimestre: 0,5-2 kg)</b> |                        |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
| IMC pregravidico                                                                                                                                           | Aumento di peso totale | Aumento di peso nel secondo e terzo trimestre |
| Sottopeso ( $<18.5\text{kg/m}^2$ )                                                                                                                         | 12,5 - 18 kg           | 500 g/settimana                               |
| Normopeso ( $18,5 - 24,9\text{ kg/m}^2$ )                                                                                                                  | 11,5 - 16 kg           | 400 g/settimana                               |
| Sovrappeso ( $25,0 - 29,9\text{ kg/m}^2$ )                                                                                                                 | 7 - 11,5 kg            | 280 g/settimana                               |
| Obesità ( $>30,0\text{ kg/m}^2$ )                                                                                                                          | 5 - 9 kg               | 220 g/settimana                               |
| <b>Nella gravidanza gemellare il guadagno di peso consigliato in donne normopeso è di 16,8 - 20,5 kg</b><br>(Rasmussen - Yaktine,2009)                     |                        | <b>750 g/settimana nel 2° e 3° trimestre</b>  |

*Tabella: Aumento di peso totale e settimanale nel secondo e terzo trimestre per IMC pre-gravidico, secondo le raccomandazioni IOM 5 (modificato).*

**Nota:** Fare riferimento ai limiti superiori degli intervalli sopramenzionati per la gestante di età inferiore a 20 anni e verso i limiti inferiori per la donna di bassa statura (< a 157 cm).

## 5. Fabbisogni nutrizionali in Gravidanza

**Molte donne in gravidanza mangiano troppo e male e l'attività fisica è spesso ridotta; ciò dipende dall'idea ancora diffusa che si debba "mangiare per due": tale principio è a tutt'oggi molto radicato nell'opinione pubblica, sebbene inesatto.**

La prima regola da rispettare per una corretta salute alimentare è quella di prestare attenzione ai nutrienti dei singoli alimenti o pietanze verificando che le entrate caloriche siano sempre proporzionate al dispendio energetico; se questo equilibrio non viene rispettato c'è il rischio di insorgenza di sovrappeso e di obesità.

È sufficiente svolgere un'attività fisica moderata (ad esempio camminare o andare in bicicletta per raggiungere il posto di lavoro o fare la spesa): è sicuramente una buona abitudine camminare per almeno mezz'ora al giorno.

**Fabbisogno calorico In Gravidanza:** varia da donna a donna. In genere, nel **primo trimestre** il fabbisogno calorico non necessita di essere incrementato ad eccezione di donne sottopeso. A partire dal **secondo trimestre**, invece, l'aumento dei tessuti materni e la crescita fetale determinano un progressivo incremento del fabbisogno calorico. Il fabbisogno supplementare, secondo i nuovi LARN, è di circa 260 Kcal al giorno per il secondo trimestre e di 500 Kcal al giorno per il terzo trimestre.

Questi supplementi andranno quindi sommate all'abituale e adeguata assunzione calorica.

**Per il 2° trimestre  
260 Kcal/die**



**Esempio:**

1/2 panino da g.40  
parmigiano g. 30  
1 frutto g.100

**Per il 3° trimestre  
500 Kcal/die<sup>(1)</sup>**



**Esempio:**

1 panino da g.80  
parmigiano g. 50  
1 frutto g.150

**(1)** In caso di scarsa attività fisica fare riferimento al fabbisogno del 2° trimestre



**Durante la gravidanza aumentano alcuni bisogni di nutrienti** come si evidenzia dalla tabella che segue (secondo i **LARN 2014** livelli di assunzione giornaliero raccomandati per la popolazione italiana).

| NUTRIENTI           | NORMOPESO | GRAVIDANZA   | GRAVIDANZA   | GRAVIDANZA   |
|---------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|
|                     |           | 1° Trimestre | 2° Trimestre | 3° Trimestre |
| PROTEINE (g)        | 54        | <b>55</b>    | <b>62</b>    | <b>80</b>    |
| AC GRASSI ESS N.6   | 4 - 8%    | 4 - 8%       | 4 - 8%       | 4 - 8%       |
| AC GRASSI ESS N.3   | 0,5 - 2%  | 0,5 - 2%     | 0,5 - 2%     | 0,5 - 2%     |
| CALCIO (mg)         | 1000      | <b>1200</b>  | <b>1200</b>  | <b>1200</b>  |
| FERRO (mg)          | 18        | <b>27</b>    | <b>27</b>    | <b>27</b>    |
| IODIO (µg)          | 150       | <b>200</b>   | <b>200</b>   | <b>200</b>   |
| TIAMINA VIT.B1 (mg) | 1,1       | 1,4          | 1,4          | 1,4          |
| RIBOFLAVINA (mg)    | 1,3       | 1,7          | 1,7          | 1,7          |
| VIT. B12 (mg)       | 2,4       | 2,6          | 2,6          | 2,6          |
| FOLATI (µg)         | 400       | <b>600</b>   | <b>600</b>   | <b>600</b>   |
| VIT. A (µg)         | 600       | 700          | 700          | 700          |
| VIT. D (µg)         | 15        | 15           | 15           | 15           |

È aumentato Il fabbisogno proteico (**+ 8 g/die per il secondo trimestre e + 26 g/die per il terzo trimestre**), quello di alcune vitamine come acido folico e vitamina D ed anche di alcuni minerali come calcio e fosforo. Elevato è pure il fabbisogno di ferro, sia per le richieste del feto, sia per l'aumento di volume del sangue materno. Secondo i LARN, tale fabbisogno

non può essere soddisfatto da un'alimentazione ordinaria; per questo si rende spesso necessario l'uso di supplementi. In caso di alimentazione vegana necessario aggiungere alla dieta amminoacidi essenziali e vitamina B12.

**Tra i lipidi particolarmente importanti appaiono gli acidi grassi polinsaturi della serie omega-3 in particolare il DHA per il ruolo essenziale dello sviluppo della retina e delle strutture nervose del feto.**

**È importante che in gravidanza vengano soddisfatti i fabbisogni di grassi Omega 3 con l'assunzione di pesce almeno 2 volte alla settimana (es. salmone, pesce azzurro, ecc.).**

## 6. Vitamine importanti in gravidanza

- 1 **Vitamina A:** per la crescita fetale, si trova in: verdura e frutta di colore giallo-arancio e verde scuro (carote, zucca, pesca, albicocche, broccoli e spinaci); latte, uova.
- 2 **Vitamina D:** per lo scheletro del feto e l'assorbimento del calcio, si trova in: uova, latte e derivati, sardine, olio di fegato di merluzzo, tonno, salmone.
- 3 **Vitamina C:** per aumentare l'assorbimento del ferro, si trova in: pomodori, peperoni, insalate verdi, frutta (arance, pompelmo, fragole, kiwi, ribes).
- 4 **Vitamina B12:** per la formazione dei globuli rossi, si trova in: uova, carni, formaggi.
- 5 **Acido folico o vitamina B9:** è una sostanza che serve per la crescita cellulare: è infatti essenziale per la sintesi del DNA, delle proteine e per la formazione di emoglobina. Non viene prodotto dall'organismo, ma deve essere assunto con il cibo; il fabbisogno normalmente è di **circa 400** microgrammi/die.  
Fabbisogno in **gravidanza 600** microgrammi/die.

## Contenuto in acido folico di alcuni alimenti (per 100 grammi di alimento):

| Alimento                       | Micro grammi |                                                                                      |
|--------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Verdure a foglia verde         | 120 - 160    |     |
| Altre verdure                  | 40 - 100     |     |
| Frutta (limoni in particolare) | 50 - 100     |     |
| Fagioli (legumi)               | 50 - 300     |    |
| Cereali                        | 60 - 120     |  |
| Cereali per la prima colazione | 100 - 400    |   |

## 7. Minerali importanti in gravidanza

1 **Calcio:** particolarmente importante per lo sviluppo dello scheletro del nascituro, si trova in: latte e derivati, verdure verdi, legumi, acque minerali calciche.

2 **Fosforo:** si trova in: uova, latte, formaggio, cereali integrali, carni, pesci.

3 **Ferro:** si trova in carni, uova, legumi, cereali integrali, verdure verdi. Il ferro che viene assorbito meglio dall'organismo è quello contenuto nelle carni.

L'assorbimento del ferro è facilitato dalla presenza di alimenti ricchi in vitamina C (es. aggiungere del succo di limone nei condimenti). Talvolta i fabbisogni di ferro, specialmente nel terzo trimestre di gravidanza non vengono soddisfatti, diventa allora necessaria l'integrazione dietetica.

4 **Iodio:** importante nello sviluppo cerebrale e per la funzionalità tiroidea del feto. L'uso del sale iodato può prevenirne la carenza.

|                                                                                  | <b>Calcio</b>                   | <b>mg per<br/>100 g di<br/>alimento</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|
|  | Latte                           | 120 mg                                  |
|                                                                                  | Formaggi freschi                | 400 - 800 mg                            |
|                                                                                  | Formaggi stagionati             | 800 - 1300 mg                           |
|                                                                                  | Acque minerali ricche di calcio | 300 mg                                  |

| <b>Ferro</b>  | <b>mg per<br/>100 g di<br/>alimento</b> |                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Uova          | 1,5 mg                                  |    |
| Carni e pesce | 1-4 mg                                  |  |
| Legumi secchi | 4-9 mg                                  |  |
| Frutta secca  | 3-6 mg                                  |  |

# Quali si e quali no

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>L'acqua</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ E' raccomandabile l'assunzione di circa due litri d'acqua al giorno.</li></ul>                                            | <b>Alcool</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ NO ALCOL!!<br/>In gravidanza è prudente l'astensione totale dall'alcol</li></ul>                                                  |
| <b>Acqua Minerale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Preferire le acque calciche - iposodiche per l'intenso fabbisogno di calcio durante la gravidanza</li></ul>        | <b>Sale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ POCO SALE!!<br/>Moderare il consumo di sale e di alimenti conservati con sale.</li></ul>                                            |
| <b>Cerali integrali</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Assumere più fibra con legumi, cerali e derivati integrali (pane integrale, biscotti ai cereali, ecc.)</li></ul> | <b>Dolcificanti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ ATTENZIONE!!<br/>In gravidanza è prudente non usare i dolcificanti artificiali.</li></ul>                                   |
| <b>Frutta e verdura</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Consumare almeno 5 porzioni fra frutta e verdura al giorno</li></ul>                                             | <b>Caffè</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ MODERAZIONE!!<br/>In gravidanza il consumo di caffeina (caffè, tè, cioccolato bibite tipo cola) dovrebbe essere limitata</li></ul> |

# SUGGERIMENTI

## Misure di prevenzione efficaci in gravidanza per ridurre i rischi di listeriosi, salmonellosi e toxoplasmosi.

(Da: linee guida del Ministero della Salute - Gravidanza fisiologica - rev. 2011)



## Per ridurre il rischio di LISTERIOSI si consiglia di:

- A.** Bere solo latte pastorizzato o UHT (a lunga conservazione)
- B.** Evitare di mangiare carni o altri prodotti elaborati di gastronomia senza che questi vengano nuovamente scaldati ad alte temperature
- C.** Evitare di contaminare i cibi in preparazione con cibi crudi e/o provenienti dai banconi di supermercati, gastronomie e rosticcerie
- D.** Non mangiare formaggi molli se non si ha la certezza che siano prodotti con latte pastorizzato
- E.** Non mangiare patè di carne fresca o inscatolata
- F.** Non mangiare pesce affumicato



## Per diminuire il rischio di SALMONELLOSI si consiglia di:

- A. lavare frutta e verdura prima della manipolazione e del consumo
- B. lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti refrigerare gli alimenti preparati in piccoli contenitori
- C. cuocere tutti gli alimenti derivati da animali, soprattutto pollame, maiale e uova
- D. evitare il consumo di uova crude o poco cotte, di gelati e zabaioni fatti in casa
- E. consumare solo latte pastorizzato o UHT
- F. proteggere i cibi preparati dalla contaminazione di insetti e roditori
- G. evitare le contaminazioni tra cibi, avendo cura di tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti
- H. evitare che persone con diarrea preparino gli alimenti



## Per diminuire il rischio di TOXOPLASMOSI si consiglia di:

- A.** Lavare frutta e verdura (incluse le insalate già preparate) prima della manipolazione e del consumo
- B.** Lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti
- C.** Cuocere bene la carne e anche le pietanze surgelate già pronte
- D.** Evitare le carni crude conservate, come prosciutto e insaccati
- E.** Evitare il contatto con le mucose dopo aver manipolato carne cruda
- F.** Evitare il contatto con terriccio potenzialmente contaminato da feci di gatto
- G.** Evitare il contatto con le feci dei gatti (eventualmente indossare i guanti nel cambiare la lettiera e successivamente lavare bene le mani)



## 8. Consigli per eventuali disturbi in gravidanza

Le modifiche dell'assetto ormonale e le trasformazioni a carico di alcuni organi materni durante la gravidanza sono alla base di comuni disturbi sofferti dalla gestante, quali bruciori gastrici (pirosi), stipsi, nausea e vomito.

- 1 I **bruciori gastrici** sono i disturbi più diffusi in gravidanza. Possono capitare a digiuno oppure dopo i pasti ed hanno durata variabile. Causa del disturbo è il rilassamento della valvola che sta tra esofago (cardias) e lo stomaco ed è in funzione dell'aumentata produzione di un ormone (progesterone).

### Consigli

Frazionare l'alimentazione quotidiana in più pasti (ad esempio 3 pasti principali più 2-3 spuntini).



- 2 La **stipsi** è causata dal rilasciamento della muscolatura liscia della parete intestinale (diminuita peristalsi) e dalla compressione esercitata dall'accrescimento dell'utero sulla parete del colon e retto (transito ostacolato).

### **Consigli**

Mangiare alimenti ricchi in fibre (frutta e soprattutto verdura, legumi, alimenti integrali), bere molta acqua, frazionata durante l'arco della giornata.



- 3 **Nausea e vomito** (emesi) sono disturbi più frequenti nel primo trimestre di gravidanza ed sono associati a squilibri vegetativi e/o al nuovo assetto ormonale. Quando il vomito è tale da compromettere la possibilità di alimentarsi determina diminuzione del peso ed allora si parla più propriamente di iperemesi.

**Questi fenomeni hanno la tendenza a risolversi spontaneamente entro la 12a - 14a settimana di gestazione.**

I casi gravi, prolungati o quelli che si associano ad un calo ponderale importante e ad una forma vera e propria di anoressia secondaria, richiedono un intervento specifico mediconutrizionale.



## Consigli

Nei casi lievi sono sufficienti delle raccomandazioni dietetiche e comportamentali quali: frazionare l'alimentazione in piccoli pasti graditi e ben tollerati dalla gestante, e iniziare sempre il pasto con un alimento amidaceo (es. pane, grissini, ecc.)

Evitare alimenti grassi (fritti, dolci elaborati, formaggi grassi, cioccolata, ecc.), spezie e caffeina.

Evitare gli ambienti a rischio (per odori, immagini, suoni, ecc.)

Per contrastare la nausea mattutina, spesso più frequente, mangiare uno o due crackers o grissini o biscotti secchi o fette biscottate prima di alzarsi dal letto.



# La giornata **standard**

## **COLAZIONE**



- 1 tazza di latte o Yogurt uno o due cucchiani di zucchero, cereali o 3/4 fette biscottate comuni o integrali con poca marmellata.

## **SPUNTINO**

- Un frutto di stagione oppure una spremuta di agrumi.
- Oppure una pacchetto di crackers (non salati) o integrali.

## **PRANZO**



- Una porzione moderata di pasta o riso o altri cereali (farro, quinoa, orzo. . ) con pomodoro o verdure oppure piatti unici (es. pasta con ragù di carne o di pesce oppure pasta e legumi) e 1 cucchiaino da tavola di Parmigiano o di Grana.
- Una piccola porzione di formaggio o di prosciutto cotto di carne o di pesce.
- Un contorno di verdura di stagione cotta o cruda.
- Mezzo panino integrale o comune.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MERENDA</b>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un frutto di stagione oppure una spremuta di agrumi con 2/ 3 fette biscottate comuni integrali (o biscotti secchi integrali).</li> </ul>                                                                                                                                       |
| <b>CENA</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una minestra di verdura con pasta o riso o altri cereali oppure passati di verdure con qualche crostino.</li> <li>• Un secondo: una porzione di carne o di pesce o di formaggio o di uova o di legumi.</li> <li>• Un contorno di verdura di stagione cotta o cruda.</li> </ul> |
|                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un panino integrale o comune o 2/3 fette di polenta oppure sostituire con una porzione di patate.</li> </ul>                                                                                                                                                                   |
| <b>SPUNTINO DOPO CENA</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un bicchiere di latte oppure uno yogurt al naturale con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi o integrali.</li> </ul>                                                                                                                                                         |



## Bibliografia

1. INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)  
Linee guida per una sana alimentazione italiana.  
Revisione 2003.
2. ISS-SNL, Ministero della salute  
Linee Guida per la gravidanza fisiologica.  
Revisione 2011.
3. Società italiana di nutrizione umana, Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana (L.A.R.N.)  
Revisione 2014.
4. Carnovale E, Marletta L. Tabelle di composizione degli alimenti. Aggiornamento 2000 Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e Nutrizione (INRAN)  
Milano: Edizioni EDRA, 2000.
5. Ministero della Salute, La corretta alimentazione  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)
6. SID AMD ADI, Alimentazione in Gravidanza Raccomandazioni, 2014.

## **A cura di**



Dietiste - Servizio di Dietetica - area Isontina  
Azienda Sanitaria Universitaria  
Giuliano Isontina

S. Agostini, P. Bassi, E. Dagnolo, F. Gregoris,  
F. Manna, E. Martini, R. Muraro, R. Turro

**grafica e impaginazione**  
[grafica.aziendale@asugi.sanita.fvg.it](mailto:grafica.aziendale@asugi.sanita.fvg.it)