

[Home](#) > 5 consigli per mangiare bene in gravidanza

Condividi questa/o

X



5 consigli per mangiare bene in gravidanza

Avere un'alimentazione varia ed equilibrata è essenziale sia per te che per il tuo bambino. Qualche suggerimento per aiutarti a mettere in pratica i principi per una dieta equilibrata. Segui questi 5 consigli!

<https://www.nestlebaby.it/consigli-alimentazione-gravidanzai> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



5 consigli per mangiare bene in gravidanza

Avere un'alimentazione varia ed equilibrata è essenziale sia per te che per il tuo bambino. Qualche suggerimento per aiutarti a mettere in pratica i principi per una dieta equilibrata. Segui questi 5 consigli!

Giovedì 11 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Le **necessità nutrizionali** si modificano quando si è **incinta**: è importante quindi avere un'alimentazione ed una dieta varia ed equilibrata. Ecco **5 consigli utili** per aiutarti ad affrontare i tuoi **cambiamenti**, seguendo qualche piccola regola.

1. Mangia un po' di più...

...ma non mangiare per due! La cosa più importante è mangiare meglio, per dare al tuo organismo e al tuo bambino tutti i nutrienti di cui avete entrambi bisogno. In pratica:

- per soddisfare le necessità accresciute del tuo organismo è inutile mangiare di più durante i pasti, perché rischieresti di non digerire bene;
- concediti piuttosto uno o due spuntini equilibrati al giorno, ad esempio: 1 yogurt al naturale + 1 mela e frutta fresca.

2. Mangiare in modo vario

Questa è la chiave per un'alimentazione equilibrata. Mangiando un po' di tutto (tranne gli alimenti vietati durante la gravidanza), godrai dei benefici di ogni alimento e sarai certa di fare il pieno di nutrienti essenziali. In pratica:

- adotta la regola delle "5 porzioni di frutta e verdura" al giorno: una spremuta d'arancia a colazione, un piatto di verdura e un frutto a pranzo, una mela a merenda, un'insalata mista a cena;
- se ad esempio il pesce non ti piace, basterà sostituirlo con un'altra fonte di proteine come la carne o le uova. Lo stesso vale per gli altri alimenti.

3. Non essere ossessionata dalla bilancia!

Durante questi nove mesi, aumenterai di peso: è inevitabile... ed è anche indispensabile per la tua salute e per quella del tuo piccolo. Quindi non è il momento di metterti a dieta, ma piuttosto di contenere il tuo aumento di peso. Quest'ultimo verrà monitorato dal tuo medico, che ti dirà se è accettabile o meno. In pratica:

- per non prendere troppi chili evita il più possibile i prodotti troppo grassi e con troppo zucchero (caramelle, brioche).
- limita gli spuntini troppo frequenti! È corretto fare tre pasti equilibrati e una o due merende al giorno.

4. Non saltare i pasti

Il tuo organismo ha bisogno di tre pasti completi al giorno: cerca sempre di rispettarli, anche se non hai tanta fame. In particolare cerca di fare colazione, altrimenti rischi di sentirti fiacca a metà mattinata! In pratica:

- al mattino non riesci proprio a mandar giù niente? Bevi solo un bicchierone d'acqua e ricorda di portarti la colazione in ufficio: una mela, qualche biscotto o una fetta biscottata/un cracker, della frutta secca: la mangerai verso le 10.00, quando il tuo organismo sarà un po' più sveglio;
- non hai il tempo di mangiare? Puoi optare per un panino, a condizione che sia composto di proteine (pollo, prosciutto...), verdura (insalata, pomodori...), di un derivato del latte (formaggio...) e di pane (preferibilmente integrale). E per finire, mangia un frutto.

5. Elimina!

In gravidanza, idratarsi bene è essenziale al fine di rispondere alle proprie necessità e a quelle del piccolo. L'idratazione, unita ad un consumo di fibre (contenute in frutta e verdura, nei cereali, negli alimenti integrali come pasta e riso...), contribuisce a un buon transito intestinale. In pratica:

- il volume di liquidi consigliato per una donna incinta è pari a 1,5/2 litri al giorno. Privilegia l'acqua minerale naturale rispetto a qualsiasi altra fonte di liquidi, alle bevande gassate e a quelle zuccherate. Attenzione anche alle bevande eccitanti come caffè e tè;
- vuoi un menù ricco di fibre? Mangia cereali integrali, pane integrale, prugne, mandorle e albicocche essiccate, senza dimenticare la verdura cotta (più facile da digerire rispetto a quella cruda).

Se desideri adottare una dieta su misura, consulta un nutrizionista. Insieme a te farà il punto sulle tue abitudini alimentari e sulle possibilità di migliorarle. Così acquisirai delle buone abitudini che potrai mantenere per sempre!

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/consigli-alimentazione-gravidanzai>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/consigli-alimentazione-gravidanzai>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/consigli-alimentazione-gravidanzai&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-23887689.jpg&description=5 consigli per mangiare bene in gravidanza](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/consigli-alimentazione-gravidanzai&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-23887689.jpg&description=5%20consigli%20per%20mangiare%20bene%20in%20gravidanza)

[3]

<https://twitter.com/share?text=5%20consigli%20per%20mangiare%20bene%20in%20gravidanza&url=https%3A//www.nestlebaby.it/consigli-alimentazione-gravidanzai>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/consigli-alimentazione-gravidanzai>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6021>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>