

[Home](#) > Le regole d'oro su cosa mangiare in gravidanza

Condividi questa/o

X



Le regole d'oro su cosa mangiare in gravidanza

Cosa mangiare durante la gravidanza? Spesso sei colta da molti dubbi riguardanti cosa puoi mangiare per dare i giusti nutrienti al tuo bambino. Di seguito qualche consiglio per aiutarti nelle tue scelte nutrizionali.

<https://www.nestlebaby.it/cosa-mangiare-in-gravidanza> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Le regole d'oro su cosa mangiare in gravidanza

Cosa mangiare durante la gravidanza? Spesso sei colta da molti dubbi riguardanti cosa puoi mangiare per dare i giusti nutrienti al tuo bambino. Di seguito qualche consiglio per aiutarti nelle tue scelte nutrizionali.

Lunedì 26 Giugno 2017

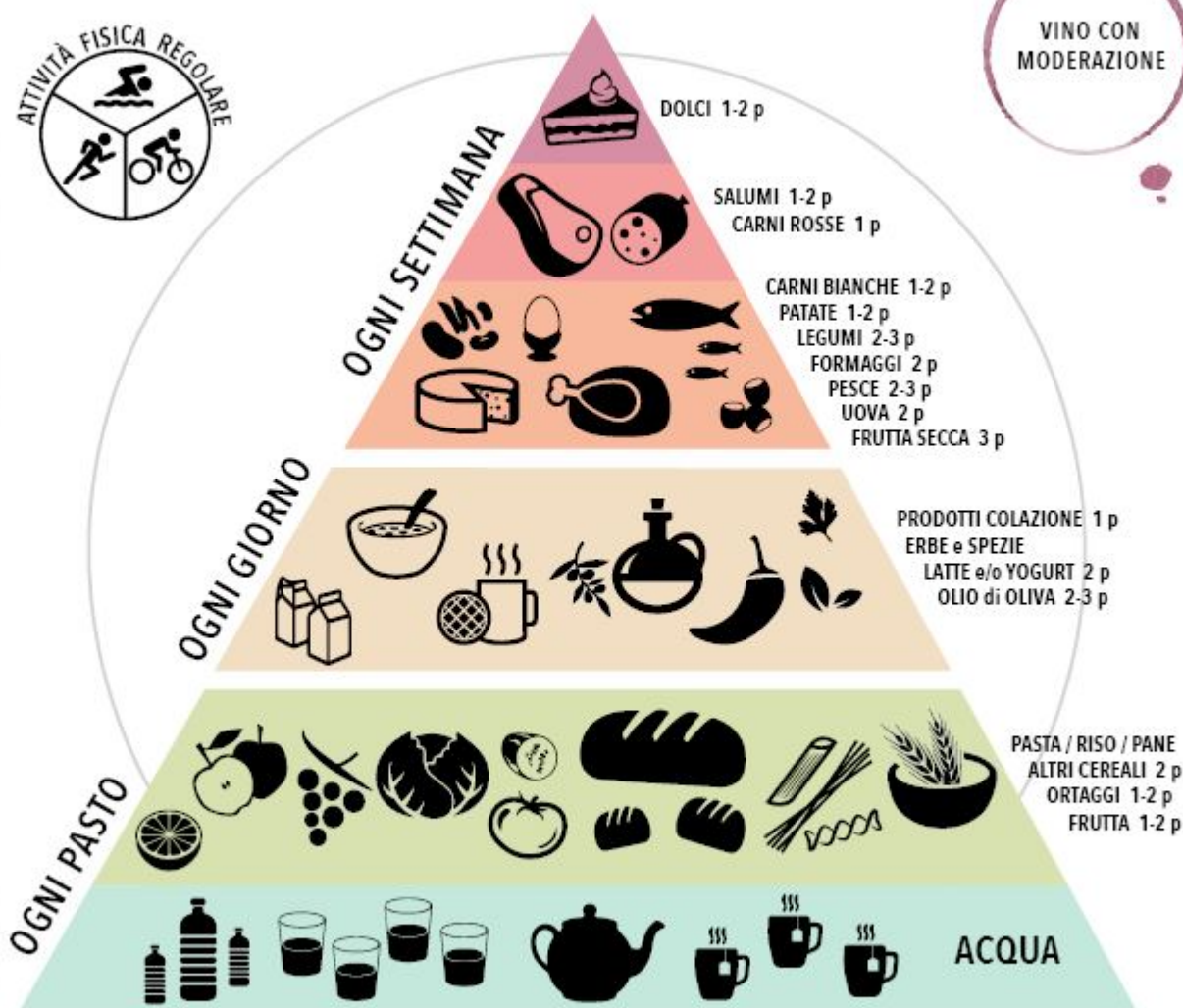
- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

La piramide alimentare: la base di una dieta sana

Una corretta alimentazione deve soddisfare le aumentate richieste dell'organismo soprattutto per quanto riguarda alcuni nutrienti come proteine, ferro, iodio (si passa dai 150 µg ai 200 µg al giorno in gravidanza) acido folico, vitamina C e quelle del gruppo B (B1, B2, B12), ed acqua. La piramide alimentare permette di assicurare all'organismo un corretto apporto di tutti i nutrienti fondamentali, definendo in modo preciso la frequenza di consumo dei vari gruppi di alimenti. **Non esiste un alimento di per sé buono o cattivo**, ma ogni alimento contiene i nutrienti in quantità diverse, quindi è necessario avere un'alimentazione varia per essere sicuri di introdurli tutti. Di seguito la Piramide Alimentare che può aiutarti nel comprendere cosa mangiare in gravidanza per assumere tutti i nutrienti necessari per la tua salute e quella del tuo piccolo.

PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA ITALIANA MODERNA

Per una popolazione adulta (18-65 anni)



p - porzioni

TRADIZIONI | CONVIVIALITÀ | FRUGALITÀ | SOSTENIBILITÀ | STAGIONALITÀ | TERRITORIO

I gruppi di alimenti per la dieta durante la gravidanza

1. **Latte e derivati:** latte, yogurt, formaggi freschi e stagionati.
2. **Carni, pesci e uova:** carni rosse (bovina, ovina, suina, equina); carni bianche (pollo, tacchino, coniglio, ecc.); carne conservata (prosciutti e insaccati); pesci, molluschi, crostacei freschi/surgelati o conservati.
3. **Legumi:** freschi o in scatola o surgelati o secchi.
4. **Cereali e derivati, tuberi:** pane, fette biscottate, cracker, grissini, pasta, riso, mais, farro, orzo, prodotti da forno dolci, cereali da prima colazione, patate.
5. **Grassi da condimento:** olio extravergine di oliva, olio di semi, burro, margarine, strutto.
6. **Ortaggi e frutta:** insalate a foglia, ortaggi crudi o cotti, frutta fresca.

Gli alimenti di ciascun gruppo sono equivalenti, quindi possono essere sostituiti tra loro.

• OGNI PASTO

ALIMENTO	PORZIONE	FREQUENZA
FRUTTA	150 g	1 porzione

ALIMENTO	PORZIONE	FREQUENZA
VERDURA	80 g insalata; 200 g verdura cotta o cruda	1-2 porzioni
CEREALI - PASTA -PANE	80 g pasta, riso, orzo, farro - 40 g (in minestra e/o legumi) - 50 g	2 porzioni

• **OGNI GIORNO**

alimento	porzione	frequenza
LATTE	125 ml	1 porzione
YOGURT	125 g	1 porzione
PRODOTTI PER LA COLAZIONE (biscotti secchi, fette biscottate, ecc)	40 g	1 porzione
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	10 g	2-3 porzioni
ACQUA E INFUSI	1,5 - 2 L	8-10 bicchieri

• **OGNI SETTIMANA**

alimento	porzione	frequenza
PATATE	200 g	1-2 porzioni
LEGUMI secchi - freschi in scatola	50 g - 150 g	2-3 porzioni
FORMAGGI freschi - stagionati	100 g - 50 g	2-3 porzioni
CARNE rossa - bianca	100 g - 100 g	1-2 porzioni
PESCE	150 g	2-3 porzioni
UOVA	50 g	2 porzioni
SALUMI	50 g	1-2 porzioni
FRUTTA SECCA	30 g	3 porzioni
DOLCE	100 g	1 porzione

Porzioni e frequenze di consumo dei gruppi alimentari della Piramide della Dieta Mediterranea Moderna (LARN, 2012). Per maggiori dettagli su come nutrirti correttamente durante il periodo di gravidanza e per sapere cosa è meglio non mangiare, [leggi il nostro articolo su quali alimenti è meglio evitare in gravidanza](#)

[6].

Articolo redatto in collaborazione con l'Associazione Italiana Nutrizionisti (A.I.N.U.T)

[Leggi tutto](#) [7]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/cosa-mangiare-in-gravidanza>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/cosa-mangiare-in-gravidanza>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/cosa-mangiare-in-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gettyimages-489973881.jpg&description=Le regole d'oro su cosa mangiare in gravidanza](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/cosa-mangiare-in-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gettyimages-489973881.jpg&description=Le%20regole%20d%E2%80%99oro%20su%20cosa%20mangiare%20in%20gravidanza)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Le%20regole%20d%E2%80%99oro%20su%20cosa%20mangiare%20in%20gravidanza&url=https://www.nestlebaby.it/cosa-mangiare-in-gravidanza>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/cosa-mangiare-in-gravidanza>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/83666>

[6] <http://www.nestlebaby.it/cosa-non-mangiare-in-gravidanza>

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