

Future mamme, ecco cosa non deve mancare nelle vostre colazioni ideali

La tua famiglia sta per accogliere un nuovo componente? Inizia con le sane abitudini alimentari sin dai primi mesi di gravidanza! Io Comincio Bene presenta i consigli e le linee guida del prof. Migliaccio per una corretta alimentazione durante i 9 mesi più dolci e impegnativi della vita.



Colazione in gravidanza – Mangiare per due come suggerisce la diceria popolare? No! Non è il consiglio giusto per affrontare la gravidanza a tavola. In questo periodo così felice e particolare è necessario assicurare a mamma e bambino un'alimentazione nutriente, facilmente digeribile e in ogni caso adatta al reale fabbisogno energetico, a partire dalla prima colazione. L'aumento dell'apporto di calorie rispetto all'equilibrio di una precedente situazione di normopeso è mediamente solo di 300 kcal al giorno [1].

Carboidrati complessi e fibre – Non possono mancare nella dieta in gravidanza perché apportano all'organismo energia a lento rilascio e ciò aiuta a controllare spossatezza e stanchezza tipici di questo periodo. Sì, ai biscotti, anche a base di farina di riso più leggeri e con meno grassi, pane e cereali. I cereali e i biscotti ricchi di fibre in particolare sono degli alleati della regolarità intestinale, sono infatti importanti per combattere i problemi di gonfiore e stipsi molto diffusi nei mesi di gestazione.

Il pieno di vitamine - Mele, pere, banane, kiwi, frutti di bosco, agrumi. Frutta fresca e di stagione – intera ma anche in un buon centrifugato - per garantire all'organismo zuccheri semplici e avere energia immediatamente disponibile. Senza dimenticare la buona dose di vitamine importante per la salute della mamma e del nascituro.

Calcio e proteine - Quale occasione migliore della colazione per fare anche una scorta di calcio e proteine? Fondamentali per il contributo che danno per la formazione delle ossa del bimbo e per evitare l'impoverimento del tessuto osseo della mamma. L'apporto medio di calcio in gravidanza deve essere di circa 1200 mg giornalieri. Latte e yogurt sono ricchi di calcio e apportano inoltre una buona quantità di proteine.

Non ci resta che augurare una buona e dolce attesa alle future mamme!



[1] Linee Guida per una sana alimentazione italiana – Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione – 2003

Fonte: [Io Comincio Bene](#)