

Cosa mangiare a Natale o Capodanno se sono in gravidanza?

LINK: <https://www.periodofertile.it/gravidanza/natale-mangiare-gravidanza>



Durante le Feste le tentazioni in tavola per una donna incinta sono tante: pesce, insaccati, salse, dolci vari.. una donna in gravidanza può mangiare come tutti gli altri a Natale o Capodanno? Per rispondere ai dubbi ci viene incontro Paloma Roamos, nutrizionista **IVI**, **Istituto** Valeciano di **Infertilità**. Durante le Feste una donna in dolce attesa non deve cambiare drasticamente le abitudini alimentari consigliate dagli specialisti per aumentare correttamente di peso. Deve inoltre porre attenzione alla presenza in tavola di alcuni alimenti, ai quali devenecessariamente rinunciare. Si tratta comunque di una rinuncia temporanea e che si fa per il bene del bambino che si porta in grembo. Nulla di complicato! Fate particolare attenzione ad evitare: insaccati e salumi non cotti e carni crude (per il rischio Toxoplasmosi) crostacei molluschi pesce foie crudo pesce affumicato pesce sotto sale formaggi non pastorizzati (per il rischio di Listeriosi) luccio, pesce spada, tonno rosso (per il contenuto di mercurio e metalli pesanti) bevande stimolanti fegato (per l'elevato contenuto di Vitamina A) Una nota a parte merita il sushi che può essere consumato se e solo se è stato congelato previamente a meno 20° gradi per 24 - 48 ore. Anche se i prosciutti stagionati da più di 20 mesi potrebbero non comportare rischi, la nutrizionista consiglia di evitarli comunque. Cosa mettere in tavola per le Feste? Sicuramente piatti a base di carne, pesce o uova che sono importanti per lo sviluppo embrionale. Devono però essere ben cotti come ricorda la Dottoressa **Daniela Galliano**, Responsabile del Centro **IVI** di Roma. Per le donne vegetariane si raccomandano i legumi, fondamentali per l'apporto di ferro. Non sempre però sono sufficienti a contenere la carenza che si può manifestare in gravidanza e per questo, in alcuni casi, si rendono necessari gli integratori. L'assorbimento del ferro viene favorito dall'assunzione contemporanea di vitamina C (arancia e limone ad esempio) mentre non va preso in concomitanza con i latticini. Rimane importantissima l'assunzione di acido folico, di olio di oliva, formaggi stagionati, pesci bianchi e salmone. Insalate verdura cruda devono essere lavate **BENISSIMO**. Per Paloma Ramos "C'è più rischio di toxoplasmosi per frutta e verdura lavate male che per il prosciutto" Il consiglio quindi è quello di "non mangiare insalate fuori casa, poiché non si conosce come siano state preparate. E in casa, lavarle molto bene, comprese quelle nelle buste di plastica". natale gravidanza E il brindisi? Deve essere analcolico! Il consumo di alcol deve essere azzerato in gravidanza. Niente eccezioni!