

Gravidanza: la dieta mediterranea aiuta

Gravidanza: la dieta mediterranea aiuta

Una alimentazione corretta è fondamentale durante la gravidanza e anche in questo periodo una dieta mediterranea può comportare moltissimi benefici per il benessere della madre e del feto. Questo, soprattutto per la qualità dei cibi, molti dei quali non dovrebbero mai mancare in un'alimentazione sana ed equilibrata, specialmente quando si è incinta.

Alimenti della dieta mediterranea in gravidanza.

Tra i prodotti tipici della dieta mediterranea, consigliati in gravidanza, ce ne sono alcuni che garantiscono il giusto quantitativo di carboidrati, proteine e grassi, tra cui:

- Cereali e pasta
- Frutta
- Verdura
- Legumi
- Olio extravergine d'oliva
- Carni bianche e pesce

Anche un moderato consumo di latticini e uova può prevenire il rischio di carenze, pericolose sia per la madre che per il feto. E' bene dunque seguire un regime alimentare quanto più possibile vario e completo, preferendo il consumo dei prodotti di stagione e locali, meglio ancora se provenienti da agricoltura biologica.

Dieta mediterranea in gravidanza: come farla

Oltre a scegliere i cibi migliori per la propria salute e quella del feto, bisogna anche stare attente a consumarli nel modo giusto, distribuendo in modo corretto i principi nutritivi durante l'arco della giornata. Anche per questo, una dieta mediterranea in gravidanza risulta una scelta ottimale, perché prevede cinque pasti in un giorno, ossia i tre principali - colazione, pranzo e cena - più due spuntini leggeri, così da ripartire le calorie in modo equo. L'ideale, quindi, è mangiare ogni giorno almeno tre porzioni di frutta e due di verdura, per assumere le giuste quantità di vitamine e sali minerali, così come alternare giornalmente il consumo di carne, pesce, uova, legumi e latticini per favorire il giusto apporto di proteine. Anche il consumo di pasta - altro ingrediente caratteristico della dieta mediterranea - è ottimale in gravidanza, perché, rispetto al riso o al pane, ha un indice glicemico più basso ed è un'ottima fonte di energia. L'importante è non eccedere con il condimento, magari preferendo a sughi troppo grassi quelli a base di verdura, oppure scegliere di abbinare la pasta con i legumi. Una dieta mediterranea seguita correttamente può favorire il giusto apporto energetico e calorico, nonché l'assunzione di proteine, carboidrati, vitamine, sali minerali e fibre nella quantità consigliata per garantire il benessere della madre ed un regolare sviluppo del bambino.