

maggio

2024

Le DIETE SPECIALI



GRAVIDANZA

L'alimentazione ha una diretta influenza sulla salute della gestante, sull'andamento della gravidanza e sullo stato di nutrizione del neonato. Iniziare la gravidanza con il proprio peso ideale, mantenendolo per almeno 3 mesi e proseguendo fino a termine con un aumento graduale fino a raggiungere al massimo un incremento di 8-10 kg. Dieta quindi varia ed equilibrata, senza aumentare l'apporto calorico. Preferire proteine provenienti da carni, pesce, uova e formaggi (contenenti aminoacidi essenziali). Nel periodo iniziale, caratterizzato a volte da nausea e intolleranze, spesso nei confronti della carne, preferire pesce, uova e formaggi. In caso di "attacchi di fame", evitare possibilmente i glucidi (pane, pasta, dolci) che predispongono a notevoli incrementi di peso. Dal secondo trimestre il fabbisogno proteico aumenta gradatamente poiché le proteine sono fondamentali nella costruzione dei tessuti del nuovo organismo. Stessa esigenza per i sali di calcio e fosforo, necessari alla formazione dello scheletro e per il ferro, indispensabile nella formazione dei globuli rossi del sangue. Calcio e fosforo abbondano in latte, latticini e uova; il ferro è contenuto soprattutto nel fegato di animali, nei legumi e nel tuorlo d'uovo, nonché nella frutta secca. In gravidanza è bene cessare del tutto il consumo di alcol e smettere di fumare.



Farmacia Cavaglia
dall'ascolto al consiglio

Dott.ssa Cavaglia Giuseppina
Socio C.I.S.A.F.

ORARIO
VALIDO TUTTO L'ANNO
8:30 - 12:30 / 15:00 - 19:30
CHIUSI IL LUNEDÌ MATTINA

☎ 334 9583992 ☎ 011 9070835

Strada Pinerolo, 9 - 10040 Cumiana (TO)
www.farmaciacavaglia.it
info@farmaciacavaglia.it
ordini@farmaciacavaglia.it
laboratorio@farmaciacavaglia.it

Seguici anche su



1 Mercoledì

SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO



2 Giovedì

S. ATANASIO

3 Venerdì

S. GIACOMO

4 Sabato

S. SILVANO

5 Domenica

S. PELLEGRINO M.

6 Lunedì

S. GIUDITTA MARTIRE

CHIUSO AL MATTINO

7 Martedì

S. FLAVIA

8 Mercoledì

S. VITTORE



9 Giovedì

S. GREGORIO V.

10 Venerdì

S. ANTONINO

Turno fino alle
Ore 22,00

11 Sabato

S. FABIO MARTIRE

12 Domenica

ASCENSIONE DEL SIGNORE

13 Lunedì

S. EMMA

CHIUSO AL MATTINO

14 Martedì

S. MATTIA AP.

15 Mercoledì

S. TORQUATO



16 Giovedì

S. UBALDO VESCOVO

17 Venerdì

S. PASQUALE CONF.

18 Sabato

S. GIOVANNI I PAPA

19 Domenica

PENTECOSTE

20 Lunedì

S. BERNARDINO DA S.

CHIUSO AL MATTINO

21 Martedì

S. VITTORIO MARTIRE

22 Mercoledì

S. RITA DA CASCIA

23 Giovedì

S. DESIDERIO VESCOVO



24 Venerdì

B.V. MARIA AUSIL.

25 Sabato

S. URBANO

26 Domenica

SS. TRINITA'

27 Lunedì

S. AGOSTINO

CHIUSO AL MATTINO

28 Martedì

S. ERCOLE

29 Mercoledì

S. MASSIMINO VESCOVO

30 Giovedì

S. FELICE I PAPA



31 Venerdì

VISITAZIONE B.M.V.

Turno fino alle
Ore 22,00