

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## In gravidanza, mangiare due volte meglio con piccole rinunce

Redazione · Friday, May 19th, 2017

In gravidanza, non mangiare per due, ma due volte meglio. Questo il concetto che racchiude i consigli dati alle donne durante il corso di cucina Tigros a Busto Arsizio dalla **dottorssa Carla Lertola, specialista in alimentazione**, e il **dottor Paolo Beretta, direttore dell'unità operativa di Ostetricia e Ginecologia di Busto Arsizio e Gallarate**.

Partendo dal piatto di Harvard, Lertola ha spiegato come comporre un pasto partendo dai cereali integrali, proseguendo con proteine salutari accompagnate da verdure e ortaggi per poi concludere con la frutta, ottima questa anche per gli spuntini tra i pasti. Riprendendo la dieta mediterranea, *«il piatto sano prevede l'assunzione di cereali integrali e non raffinati (riso bianco e pane); pesce, carne bianca, legumi e frutta a guscio, limitando le carni rosse e evitando affettato e carni trasformate. Per la frutta e la verdura è consigliabile andare sulla qualità, scegliendo quelle di stagione e privilegiando i prodotti locali»*.

Cosa bere? Assolutamente vietato l'alcol (tossico), anche in piccole quantità, come sarebbero da evitare le bevande dolci, troppo caloriche e piene di zuccheri, mentre the e caffè sono da limitare a due tazzine al giorno. the, tisane e camomilla contengono acido tannico che blocca l'attività gastroenterica. Da preferire invece le spremute e i centrifugati e ovviamente, bere sempre molta acqua, minerale, con pochi nitrati e un buon rapporto calcio-fosforo. *«Quando si ha sete significa che si è già in uno stato di disidratazione»*, ha sottolineato Lertola.

Dallo chef del **Buongusto Tigros** è stato così strutturato un pasto secondo il piatto di Harvard: una **quinoa con verdure** il primo piatto. La quinoa è ricca di proteine, ma è importante lavarla bene per togliere le saponine, è stata tostata con un filo d'olio e cotta come il risotto. A parte sono stati tagliati a dadini peperoni e zucchine, per dare colore e sostanza al piatto, cotte poi separatamente per mantenere i loro liquidi.

Come secondo è stato presentato **pesce e verdura bolliti con gamberi**. La verdura di stagione, quindi bietole, erbe, fagiolini, spinaci freschi e patate in quantitativo minimo, sono state scottate con olio nell'acqua e poi lasciate nel ghiaccio per mantenere vivo il colore. Base di ogni condimento l'olio extravergine di oliva, ma se si volesse usare la maionese meglio non farla in casa con uova crude. Lo chef ha preparato per l'occasione una salsa verde con prezzemolo sbollentato. Il pesto in gravidanza è da evitare, ma se il basilico lo si scotta e si frulla con lame fredde, si può mangiare.

In ultimo, una gustosa **macedonia con frutta fresca (fragole e arance) e secca (noci e pinoli**

**tostati)** per dare croccantezza alla macedonia e allo stesso tempo aumentano il valore nutrizionale. La frutta secca è stata tostata perché contiene germi che vanno eliminati.

*«Ritengo che occasioni come queste siano fondamentali per far crescere la cultura su stile di vita e alimentazione – ha concluso il dottor Beretta – Una buona alimentazione parte da prima, non bisogna aspettare di restare incinta. Le patologie sono evitabili se si controlla bene il peso, così come i rischi durante e dopo il parto. E soprattutto, l'attività fisica deve essere regolare»*

This entry was posted on Friday, May 19th, 2017 at 10:22 am and is filed under [Cronaca](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.