

Alimentazione sicura in gravidanza

La gravidanza rappresenta un'esperienza positiva nella vita delle donne. Per viverla con serenità è importante una corretta alimentazione: gli alimenti oggi in commercio rispondono ad elevati standard di sicurezza ma, in gravidanza, è bene escludere ogni rischio, per preservare al meglio il delicato e reciproco equilibrio di salute della madre e del nascituro evitando preoccupazioni infondate che impongono rinunce eccessive ed inutili.

COME INTERPRETARE LA TABELLA



Alimenti sicuri

Sono cibi per i quali non sono state evidenziate controindicazioni.



Alimenti da consumare con precauzioni

Per la loro composizione o modalità di produzione richiedono particolari attenzioni come il consumo in tempi brevi dopo l'apertura della confezione, il consumo di quantità non eccessive oppure il lavaggio accurato o la cottura prolungata.



Alimenti da evitare

sono quegli alimenti ritenuti non adatti per il consumo durante la gravidanza che si consiglia di evitare durante il periodo della gestazione.

Alimento	Tipologia		Consigli per il consumo
Cereali	Tutti i tipi	😊	OK
Torte	Non farcite	😊	OK
	Farcite	⚠️	Attenzione al consumo di dolci fatti in casa con uso di uova in guscio. Può essere presente Salmonella
Formaggi	Formaggi stagionati	😊	OK
	Formaggi molli/ semimolli con crosta e muffe (es. gorgonzola, brie)	🚫	Evitare. Può essere presente " <i>Listeria monocytogenes</i> "
	Mozzarella - Formaggi spalmabili (stracchino, crescenza)	😊	Evitare la conservazione prolungata dopo l'apertura
Latte, Yogurt	Fresco o a lunga conservazione (UHT)	😊	OK
	Latte crudo acquistato dai distributori, Latte crudo di capra	⚠️	Consumare previa bollitura Evitare l'acquisto direttamente in allevamento
Uova	Cotte (frittate, fritte, etc)	😊	OK
	Crude o poco cotte (coque, occhio di bue, zabaione, maionese, creme, tiramisù fatti in casa)	⚠️	Lavare le mani dopo aver toccato il guscio e consumare entro il giorno successivo dalla preparazione creme o maionese. Può essere presente Salmonella
Carni	Carni cotte di tutte le specie	😊	Cuocere bene al cuore del prodotto, consumare ancora calde.
	Carni crude macinate o carni crude a fette (carpaccio)	⚠️	Evitare le macinate. Il carpaccio a fette va consumato immediatamente dopo la preparazione.
	Carne in scatola	🚫	Evitare PER DONNE NEGATIVE AL TOXO-TEST
	Carni affumicate	⚠️	Consumare subito dopo l'apertura della confezione. Evitare PER DONNE NEGATIVE AL TOXO-TEST

Alimento	Tipologia		Consigli per il consumo
Prodotti di salumeria	Carni salate stagionate per più di 30gg(prosciutti crudi DOP, bresaola, speck, pancetta)	😊	OK
	Salami stagionati di grosse dimensioni D.O.P. (Ungherese, Milano, Crespone)	😊	OK
	Salami freschi (salsiccia) o poco stagionati di piccole dimensioni (cacciatore) produzioni familiari	⚠️	Consumare con moderazione o evitare: può essere presente Salmonella. Evitare PER DONNE NEGATIVE AL TOXO-TEST
	Carni salate Cotte (prosciutto cotto, mortadella, porchetta)	😊	OK da conservare in frigo ben protette evitando la conservazione prolungata
Pesce	Pesce crudo (sushi, sashimi, ecc..)	🚫	Evitare Può essere presente " <i>Listeria monocytogenes</i> "
	Pesce cotto	😊	OK pesci di piccole dimensioni.
	Pesce affumicato	⚠️	Non superare, per pesce spada, squalo, tonno, una porzione settimanale al fine di evitare l'accumulo di possibili inquinanti (<i>metilmercurio</i>)
	Molluschi/Ostriche/crostacei	⚠️	Si, consumare subito dopo l'apertura. Può essere presente "Listeria monocytogenes"
Frutta e verdura	Frutta	😊	Meglio se sbucciata
	Frutta in scatola	😊	OK
	Verdure in busta tagliate, prelavate e confezionate	⚠️	Consumare solo dopo accurato lavaggio
	Verdure congelate Erbe aromatiche (basilico)	😊	OK Consumare previa cottura
Avanzi di piatti cotti	Insalate già pronte al bar o in gastronomia)	🚫	Evitare: Possono contenere "Listeria monocytogenes" e Toxoplasma gondii
		⚠️	Conservare in frigo per non più di 2 gg in confezioni chiuse. Mangiare solo dopo riscaldamento sino a temperatura di ebollizione



SEI A RISCHIO PER LA TOXOPLASMOZI?

ADOTTA QUESTE PRECAUZIONI: indossa i guanti durante il giardinaggio; lavati bene le mani dopo ogni contatto con terra, carne cruda o verdure non lavate; non toccare la mucosa di occhi e bocca mentre cucini; evita di bere acqua di incerta provenienza; segui le indicazioni della tabella degli alimenti.

BISOGNA DARE VIA IL GATTO IN PREVISIONE DI UNA GRAVIDANZA? ASSOLUTAMENTE NO!

Per ulteriori informazioni www.ceirsa.org