

# L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

## DIETA PER LA NUTRICE

Una donna giovane, sana, di costituzione normale, dovrebbe seguire, durante l'allattamento, una dieta varia che aumenti di sole 200 KCalorie la normale razione giornaliera.

Alcuni alimenti durante l'allattamento dovrebbero essere evitati:

- carni conservate, insaccati, carne di maiale e selvaggina
- crostacei e molluschi
- formaggi fermentati
- verdure dal sapore forte (broccoletti, cavoli, ecc.)

Bisognerebbe evitare inoltre di bere eccessive quantità di latte e mangiare molti formaggi. Va invece aumentata la quantità di liquidi da bere nella giornata, i quali potranno essere introdotti sia come semplice acqua, sia sotto forma di brodi, succhi di frutta fresca, etc.

Vanno **limitati al minimo** (meglio ancora se non assunti) **vino, birra ed alcolici in generale, nonché tè e caffè.**

### SCHEMA DI DIETA PER LA NUTRICE:

ALIMENTO	QUANTITÀ
Latte	250 - 300
Carne magra pollo, tacchino, coniglio, agnello, manzo, vitello, cavallo (4 vv. / sett.)	150
<b>oppure</b>	
Pesce sogliola, merluzzo, palombo, trota, rombo (4 vv. / sett.)	200
<b>oppure</b>	
Uovo (3 vv. / sett.)	1 - 2
<b>oppure</b>	
Latticini e Formaggi	150
Pane	50 - 70
Pasta, Riso o Polenta	80 - 100
<b>oppure</b>	
Patate	200
Legumi	50 - 70
Frutta (agrumi, ananas, susine, melone, mele, cachi, albicocche)	250
Verdure ed Ortaggi (Insalata, Carote, Zucchine, Zucca, Bieta, Spinaci, Cicoria)	200
Olio Extravergine di Oliva	30 - 40
Dolcificanti (Zucchero, Miele, Marmellate)	45 - 50