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 amminoacidi essenziali). Nel periodo iniziale, caratterizzato a volte da nausee e intolleranze, spesso nei confronti della carne, preferire pesce, uova e formaggi. In caso di "attacchi di fame", evitare possibilmente i glucidi (pane, pasta, dolciumi) 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 dei Bastioni

ORARIO
chiusura:
sabato pomeriggio

dal 30 Settembre al 14 Aprile
LUN –MER–GIO- VEN
9,00 - 13,00 / 15,00 – 19,00
MAR 9,00–13,00 / 15:00-19:30
SAB 9,00 – 12,30

dal 15 Aprile al 29 Settembre
LUN –MER–GIO- VEN
9,00 - 13,00 / 15,30 – 19,30
MAR 9,00–13,00 / 15:00-19:30
SAB 9,00 – 12,30

FARMACIA dei Bastioni
Dott.ssa Daniela Arneodo
Socia C.I.S.A.F.
Via Gatti, 37
10098 Rivoli (TO)
Tel 011 9530468 - Fax 011 9510363

La Farmacia sempre al vostro servizio anche sul web

www.farmaciadeibastioni.it
farmacia@farmaciadeibastioni.it

seguici anche su

1	**Mercoledì** SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO	
2	**Giovedì** S. ATANASIO	
3	**Venerdì** S. GIACOMO	
4	**Sabato** S. SILVANO	**Aperto 9,00 - 12,30**
5	**Domenica** S. PELLEGRINO M.	
6	**Lunedì** S. GIUDITTA MARTIRE	
7	**Martedì** S. FLAVIA	
8	**Mercoledì** S. VITTORE	
9	**Giovedì** S. GREGORIO V.	
10	**Venerdì** S. ANTONINO	
11	**Sabato** S. FABIO MARTIRE	**Aperto 9,00 - 12,30**
12	**Domenica** ASCENSIONE DEL SIGNORE	
13	**Lunedì** S. EMMA	
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	**Aperto 9,00 - 12,30**
19	**Domenica** PENTECOSTE	
20	**Lunedì** S. BERNARDINO DA S.	
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	**Aperto 9,00 - 12,30**
26	**Domenica** SS. TRINITA'	
27	**Lunedì** S. AGOSTINO	
28	**Martedì** S. ERCOLE	
29	**Mercoledì** S. MASSIMINO VESCOVO	
30	**Giovedì** S. FELICE I PAPA	
31	**Venerdì** VISITAZIONE B.M.V.	

farmaLEM PUNTO SALUTE Realizzazioni grafiche e grafica web per farmacie