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.

ORARIO

MERCOLEDÍ
SEMPRE APERTO
chiusura:
sabato pomeriggio

lunedì: 9,00 – 12,30 15,00 – 19,30
martedì – venerdì:
9,00 – 12,30 15,30 – 19,30
sabato: 9,00 – 12,30

FARMACIA
Monginevro
del Dott. Livio Oggero
Socio C.I.S.A.F
Con voi dal 1967
Via Monginevro, 178
10141 Torino
Tel 011 706231—Fax 011 7070541
La Farmacia sempre al vostro servizio, anche sul web
www.farmaciamonginevro.it
clienti@farmaciamonginevro.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