

gennaio

2024

Le DIETE SPECIALI



ALLATTAMENTO

Durante l'allattamento la donna può seguire il suo regime alimentare abituale purché sia una dieta varia e bilanciata, ricca di alimenti di origine vegetale come legumi, frutta e verdura e di fonti proteiche sia animali sia vegetali. Queste ultime vanno incrementate aggiungendo per esempio uno spuntino a base di latte, yogurt, formaggio o frutta secca. La mamma che allatta, inoltre, deve bere almeno 2-3 litri di acqua al giorno (oligominerale, povera di sodio e con una concentrazione di nitrati che non deve superare i 10 mg/l) o altri liquidi (brodi vegetali o di carne sgrassata, spremute o estratti di frutta fresca, latte, ecc.). È importante uno stile di vita sano (movimento soprattutto all'aria aperta), in quanto movimento e indicazioni dietetiche, favoriscono la corretta nutrizione del lattante e impediscono alla madre di acquisire un surplus di peso. Vanno sospese le bevande alcoliche e il fumo; al massimo 1 bicchiere di vino o una lattina di birra, almeno 3-4 ore prima della poppata. Non più di 2 tazzine di caffè al giorno, lontano dalla poppata. Quando le abitudini alimentari sono scorrette, la gravidanza e l'allattamento possono rappresentare situazioni a rischio per la possibile insorgenza o aggravamento di condizioni come sovrappeso, obesità, diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione o disturbi dell'apparato gastrointestinale.



ORARIO

TUTTO L'ANNO

Mattino 9,00 - 12,30

Pomeriggio 15,00 - 19,30

MERCOLEDÌ SEMPRE APERTO

SABATO CHIUSO

FARMACIA Corso Grosseto

C.so Grosseto 219 - 10147 Torino

Tel / Fax 011 2203066

334 1392 099

Reparti: Preparazioni galeniche,
Prima infanzia, Dermocosmesi,
Igiene, Articoli sanitari, Integratori, Medicina naturale

Servizi: Autoanalisi, Misurazione
Pressione, Prenotazione visite ed esami,
Ricezione esiti analisi, Consegne a domicilio
**La Farmacia sempre al vostro servizio,
anche sul web**

www.farmaciacorsogrosseto.it

1	Lunedì MARIA MADRE DI DIO	
2	Martedì S. BASILIO VESCOVO	
3	Mercoledì S. GENOVEFFA	
4	Giovedì S. ERMETE	
5	Venerdì S. AMELIA	
6	Sabato EPIFANIA DI N.S.	
7	Domenica S. LUCIANO	
8	Lunedì S. MASSIMO	
9	Martedì S. GIULIANO MARTIRE	
10	Mercoledì S. ALDO EREMITA	
11	Giovedì S. IGINO PAPA	
12	Venerdì S. MODESTO M.	
13	Sabato S. ILARIO	CHIUSO
14	Domenica S. FELICE M.	
15	Lunedì S. MAURO ABATE	
16	Martedì S. MARCELLO PAPA	
17	Mercoledì S. ANTONIO ABATE	
18	Giovedì S. LIBERATA	
19	Venerdì S. MARIO MARTIRE	
20	Sabato S. SEBASTIANO	CHIUSO
21	Domenica S. AGNESE	
22	Lunedì S. VINCENZO MARTIRE	
23	Martedì S. EMERENZIANA	
24	Mercoledì S. FRANCESCO DI SALES	
25	Giovedì CONVERS. DI S. PAOLO	
26	Venerdì S. PAOLA	
27	Sabato S. ANGELA MERICI	CHIUSO
28	Domenica S. TOMMASO D'AQ.	
29	Lunedì S. CESARIO	
30	Martedì S. MARTINA	
31	Mercoledì S. GIOVANNI BOSCO	