

www.pellegrinieditore.com/

Luigi Pellegrini Editore

NUTRILO DI LATTE. Allattamento e dieta mediterranea

€13,00



Il latte materno è il migliore alimento per il neonato: è specie-specifico, sicuro dal punto di vista microbiologico ed igienico, immunologicamente attivo, economicamente vantaggioso e, soprattutto, nutrizionalmente bilanciato. L'alimentazione della mamma nel periodo della lattazione deve variare sotto l'aspetto quantitativo e qualitativo. Dal concepimento al termine dell'allattamento, è consigliato seguire una dieta varia in grado di soddisfare le esigenze nutrizionali secondo quanto definito dalle Linee Dietetiche nazionali ed internazionali (LARN e RDA). Le proteine dovrebbero aumentare di circa il 50%, i carboidrati del 60% e i lipidi dovrebbero rimanere pressoché invariati favorendo il consumo di acidi grassi essenziali della serie ω -3. Inoltre, durante l'allattamento, è consigliato raddoppiare l'assunzione di vitamina A e di iodio e di aumentare del 50% l'apporto di vitamine C, B6 e zinco. Una preliminare analisi di latte materno nella provincia di Cosenza, ha messo in evidenza che nel 44,5% dei casi il latte materno analizzato, se pur buono, mostra degli sfasamenti che potrebbero dipendere dalla dieta materna. In questa monografia sono stati proposti degli schema dietetico/nutrizionale e alcune ricette, rivisitando classici della cucina mediterranea, da poter utilizzare in gravidanza ed allattamento in modo da fornire alla mamma ed al bambino un apporto nutrizionale adeguato e garantire un prosieguo salutare ad entrambi.

[Informazioni Venditore](#)

Recensioni Clienti: Nessuna recensione disponibile per questo prodotto.
Autenticati per poter scrivere una recensione.