

# 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

MERCOLEDÌ  
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](http://www.farmaciamonginevro.it)  
[clienti@farmaciamonginevro.it](mailto:clienti@farmaciamonginevro.it)

Seguici anche su



**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

**Aperto**  
**9:00 - 12:30**

**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

**Aperto**  
**9:00 - 12:30**

**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

**Aperto**  
**9:00 - 12:30**

**28 Domenica**  
S. TOMMASO D'AQ.

**29 Lunedì**  
S. CESARIO

**30 Martedì**  
S. MARTINA

**31 Mercoledì**  
S. GIOVANNI BOSCO