

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GESTAÇÃO



A gravidez é um período em que a nutrição materna influencia tanto a saúde do bebê quanto a da mãe.

Uma alimentação adequada fará com que você receba e passe para seu bebê todos os nutrientes necessários para a formação do feto e manutenção da saúde da criança.

Tome para si o hábito de uma alimentação saudável e ensine seu filho a tomar gosto por bons hábitos.

Nossa dica:

- Alimente-se várias vezes ao dia, em pequenas quantidades, estabelecendo horários regulares para alimentação;
- Procure fazer as refeições em ambiente tranquilo, comendo devagar;
- Prefira alimentos integrais: pães, biscoitos, arroz, massas;
- Consuma alimentos fontes de Cálcio (leites e derivados) todos os dias, para garantir o desenvolvimento ósseo do bebê;
- Escolha alimentos ricos em ferro para prevenir anemia durante a gravidez. Exemplos: carnes, feijão, lentilha, couve, brócolis, espinafre, etc.
- Consuma fontes de vitamina C (acerola, goiaba, kiwi, maracujá e laranja), para prevenir infecções, parto prematuro e pré-eclâmpsia, além de facilitar a absorção do ferro.
- Consuma alimentos ricos em fibras solúveis (aveia, maçã, pêra, pêssego, casca de frutas cítricas, feijões, lentilha, ervilha, soja, banana, castanhas e nozes), pois estas retardam o esvaziamento gástrico;
- Beba bastante água nos intervalos das refeições, porém evite líquidos durante as refeições, esse hábito atrapalha o processo de digestão e pode predispor à azia;
- Em caso de náuseas ou vômitos evite alimentos muito temperados ou com odores fortes. Para melhorar os sintomas de enjoo consuma um alimento seco do tipo pão torrado ou biscoito “cream craker” pela manhã;
- Evite os doces concentrados como marmelada, goiabada, doce de leite, pois eles contêm muita sacarose (açúcar simples);
- Também evite bebidas gaseificadas como refrigerantes.

Juliana Silveira Andrade
Nutricionista - CRN2 9519



Você nos nossos planos.

Gerência de Prevenção e Promoção da Saúde
prevecao@cabergs.org.br