

Alimentação e Nutrição na Gravidez



Adaptado do “Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável” da Direção Geral de Saúde

Autor: Joana Zagalo

REVISÃO: EMÍLIA NINA

USF CelaSaúde – Setembro de 2017

Alimentação na gravidez

Aumento de peso na gravidez

Proteínas, Hidratos de Carbono e Gordura

Ácido fólico, ferro e iodo

Outras vitaminas e minerais importantes

Água

Sal

Cafeína

Alimentos a evitar

Conselhos gerais

Alimentação na gravidez

Durante a gravidez, as necessidades nutricionais aumentam para apoiar o crescimento e desenvolvimento do bebé bem como o metabolismo materno. Assim, as recomendações alimentares e nutricionais devem adaptar-se a cada mulher, considerando-se as diferenças individuais. Recomenda-se adoção de um estilo de vida saudável, que deve iniciar-se mesmo antes da gravidez, para otimizar a saúde da mãe e reduzir o risco de complicações durante a gravidez e de algumas doenças no bebé.

A grávida tem necessidades aumentadas de energia e de nutrientes, sendo este aumento dependente do trimestre em que se encontra.

Mas **não significa que deverá comer “por dois”!**

Aumento de peso na gravidez

Depende do seu peso inicial!

IMC (peso em Kg/altura ² em m)	Ganho de peso recomendado (em Kg)
<18,5	12,5 a 18
18,5 a 24,9	11,5 a 16
25 a 29,9	7 a 11,5
>=30	5 a 9

Numa gravidez de gémeos o ganho de peso recomendado é de 15,9 a 20,4 Kg, independentemente do IMC inicial.

As necessidades de **energia** durante a gravidez vão aumentando de acordo com o trimestre da gestação. Assim, cerca de 340 e 450 kcal adicionais são recomendadas, respetivamente, durante o segundo e terceiro trimestres, para além das 2000 kcal recomendadas diariamente.

Grupos Alimentares e vitaminas e sais minerais essenciais na gravidez

Proteínas

No segundo e terceiro trimestres as necessidades proteicas estão aumentadas devido ao contributo proteico para a formação da placenta, crescimento dos tecidos uterinos e desenvolvimento e crescimento do bebé.

Ingira **diariamente** fontes proteicas a partir de:

- Lacticínios (leite, queijo, iogurte)

- Leguminosas verdes e secas (feijão, grão de bico, favas, ervilhas, lentilhas) são uma boa alternativa proteica, desde que se inclua uma grande variedade destes alimentos e também de cereais)

Ingira **moderadamente** fontes proteicas de origem animal (carne, peixe e ovos).

Hidratos de carbono

São a principal fonte de energia para a realização das funções do organismo, pelo que é de elevada importância o seu consumo durante a gravidez. É importante a ingestão diária e varias vezes ao dia, de alimentos ricos em hidratos de carbono como o pão integral, a batata, o arroz, a massa e a aveia.

Os hidratos de carbono provêm essencialmente de alimentos de origem vegetal como:

- Cereais e seus derivados (arroz e massa, farinha, pão, flocos de cereais)
- Tubérculos (batata, inhame, etc.)
- Leguminosas secas (feijão, grão de bico, ervilhas, etc.)
- Fruta

Gordura

A gordura de origem alimentar tem funções importantes no organismo enquanto grande fornecedora de energia, transporte de algumas vitaminas (A, D, E, K), proteção contra o frio, desenvolvimento do cérebro e visão. Não existem recomendações específicas relativamente à ingestão de gordura para as grávidas, no entanto, estas apresentam necessidades aumentadas de ácidos gordos essenciais, nomeadamente o ácido linoleico (n-6) e ácido alfa-linolénico (n-3) [8]. São boas fontes alimentares deste tipo de gorduras o azeite e o peixe gordo (sardinha, salmão e cavala).

Ácido fólico

O ácido fólico desempenha um papel chave na redução do risco de desenvolvimento de malformações do tubo neural do bebé. É recomendado o aumento do consumo de frutos e hortícolas ricos nesta vitamina (espargos, couves-de-bruxelas beterraba, couve lombarda, laranja), bem como a utilização de cereais integrais (pão integral, massa e arroz integrais) e leguminosas (grão de bico, feijão vermelho, feijão manteiga, lentilhas secas cozidas)

Ferro

O Ferro em combinação com o Sódio, Potássio e Água, ajuda a aumentar o volume sanguíneo e prevenir a anemia. É importante para o metabolismo energético e para o desenvolvimento do sistema nervoso fetal. O défice deste mineral pode originar: risco de baixo peso do bebé ao nascimento, prematuridade e mortalidade perinatal e perturbações na formação e organização neuronal. A ingestão diária de 27 mg é ideal durante a gravidez, sendo por vezes necessária a toma de suplementos deste mineral.

Aumente o consumo de:

- Alimentos de origem animal como: carne, peixe
- Leguminosas como: feijão e grão-de-bico
- Hortícolas de folhas verde escuro

Para melhorar a absorção de Ferro:

- Incluir uma fonte de vitamina C (ex. Laranja, Kiwi) ao almoço e jantar;
- Evitar a ingestão de chá ou café às refeições principais (consumir 1-2 horas antes ou depois);
- Misturar diferentes fontes de Ferro (carne ou peixe com leguminosas ou vegetais).

Iodo

A deficiência de Iodo durante a gravidez pode comprometer o desenvolvimento cognitivo do feto. As mulheres em preconceção, grávidas ou a amamentar, devem receber um suplemento diário de Iodo sob a forma de iodeto de potássio – 150 a 200 µg/dia, desde o período preconcecional, durante toda a gravidez e enquanto durar o aleitamento materno exclusivo. Uma alimentação variada e rica em peixe, leguminosas e hortícolas, leite e outros produtos lácteos contribui para uma ingestão adequada de Iodo, paralelamente à suplementação recomendada pelo seu médico de família.

Outras vitaminas e minerais importantes

O cálcio é importante para os ossos e dentes saudáveis quer da mãe quer do bebé. As melhores fontes de cálcio são o leite, produtos lácteos e alguns cereais como o centeio integral. A couve galega, o tofu, o salmão e a sardinha também são ricos em cálcio.

A vitamina D é essencial para a fixação do cálcio e, conseqüentemente, para a formação do esqueleto e dentes do bebé. A ingestão de alimentos ricos em vitamina D como peixe gordo e ovos, deve ser complementada com uma exposição solar (evitando as horas de maior calor).

O zinco é bom para o desenvolvimento neurológico do bebé e a sua deficiência pode provocar malformações congénitas, baixo peso ao nascimento e morte prematura. Os alimentos ricos em zinco são a carne, o peixe, as leguminosas, os produtos lácteos e os cereais.

Água

A grávida acumula cerca de 6 a 9 litros de água durante a gestação. A ingestão adequada de água e alimentos ricos em água (como sopas, saldas e fruta) nesta fase é de cerca de 3 litros por dia, o que representa cerca de 10 copos de água.

Sal

Deve usar-se pouco sal e dar preferência à utilização de ervas aromáticas como orégãos, salsa, coentros, cebolinho, tomilho, manjerição e outras para temperar. Devem evitar-se alimentos que contenham sal em

demasia como caldos, molhos e temperos prontos, aperitivos salgados, batatas fritas, enlatados, salsichas e charcutaria. É preciso ter muita atenção em ler os rótulos dos produtos antes de os consumir.

Cafeína

Os efeitos da cafeína sobre o bebê não estão ainda bem estabelecidos. A posição atual da “American College of Obstetricians and Gynecologists” é que as mulheres grávidas devem evitar a ingestão de cafeína acima de 200 mg/dia:

- Café instantâneo (1 chávena) – 60-70 mg de cafeína
- Café expresso (1 chávena) – 100 a 150 mg de cafeína
- Chá (1 chávena) – 20 a 60 mg de cafeína
- Refrigerante tipo cola (1 lata) – 35 a 65 mg de cafeína

Alimentos a evitar

Na gravidez evite os alimentos não indicados para este período: carne, peixe e ovos mal cozidos, leite ou lacticínios não pasteurizados e vegetais e frutas crus não higienizados.

Limitar o consumo de:

- • Lacticínios não pasteurizados
- • Queijos mal curados
- • Queijo fresco e requeijão
- • Enchidos e fumados
- • Espadarte, tamboril ou tintureira
- • Carne e peixe mal cozinhados
- • Legumes e fruta mal lavados
- • Patés de qualquer tipo

Conselhos gerais

- Fazer 5 a 6 refeições por dia, mais ou menos de 3 em 3 horas: pequeno-almoço, almoço e jantar e 2 a 3 pequenos lanches;
- Privilegiar o consumo de hortícolas, iniciando as refeições com uma sopa de legumes;
- Preferir o peixe gordo (salmão, arenque, atum, sardinha) e as carnes brancas, como as aves e o coelho;
- Limitar o consumo de carne vermelha a 2 ou 3 vezes por semana;
- Consumir cerca de metade dos cereais, como pão, arroz e massa, sob a forma integral;
- Comer 3 a 4 porções de fruta por dia;
- Comer 3 porções de lacticínios meio-gordos ou magros por dia;
- Preferir sempre os óleos vegetais, como azeite;
- Moderar o consumo de sal, utilizando pouco sal para cozinhar, não adicionando sal no prato e evitando produtos e alimentos com excesso de sal;
- Beber água suficiente para satisfazer a sede. Cerca de 2,3 L pode ser uma referência;
- Praticar atividade física moderada;
- Evitar as bebidas alcoólicas