

## Principais Recomendações

- Inclua os laticínios (leite, queijo, iogurte) ao pequeno-almoço e merendas;
- Alterne entre a ingestão de carne de aves, peixe, leguminosas (feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas, lentilhas) ou ovos;
- Opte pela inclusão de carne preferencialmente branca – coelho, frango, peru;
- Consuma 2-3 porções (233-250g) de pescado por semana, tendo em conta as espécies de pescado que devem ser privilegiadas/limitadas durante a gravidez, considerando o seu teor de mercúrio (deve evitar as algas)
- Opte pela versão integral em pelo menos metade das fontes de hidratos de carbono diárias (massa, arroz ou pão integrais e flocos de aveia);
- Escolha produtos integrais com teor reduzido de gordura, açúcar e sal;
- Prefira a fruta fresca em natureza, em detrimento dos sumos ou purés;
- Lave bem as frutas e os legumes crus antes de os comer;
- Nas refeições principais ocupe pelo menos metade do prato com hortícolas;
- Reduza o consumo de produtos de pastelaria (bolos, doces, folhados), bolachas e biscoitos;
- Na confeção e tempero dos alimentos prefira azeite! Use com moderação;
- Inclua pelo menos uma pequena porção (20g) de frutos oleaginosos (nozes, avelã, amendoim ou amêndoas), 4 vezes/semana;
- Evite fumar e ingerir bebidas alcoólicas.

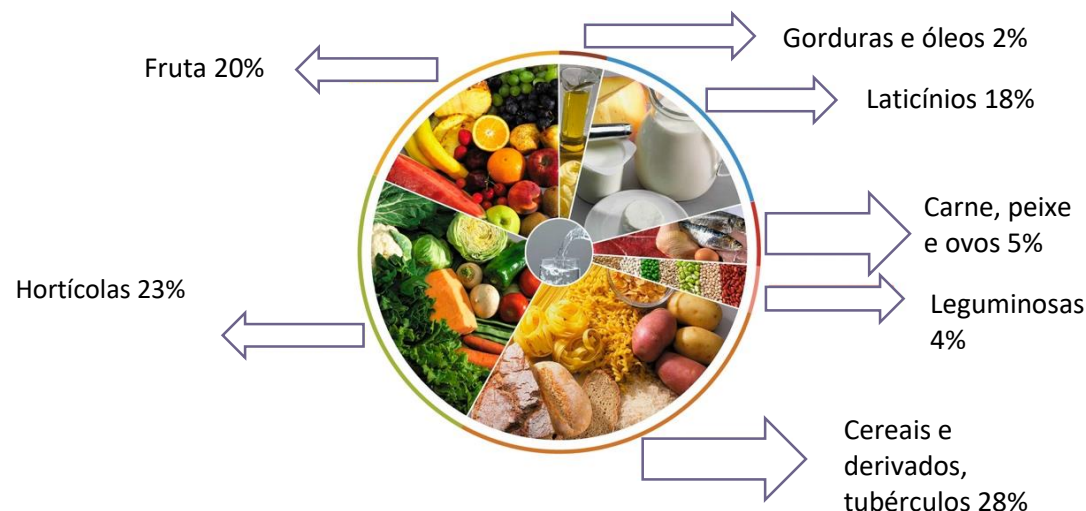
Elaborado por Dra. Joana Reis (IFE 1º Ano MGF - USF CelaSaúde)	Revisto por Dr. Cláudio Espírito Santo
<b>PO.03-PROC.06-MOD.01</b> <b>Alimentação e nutrição na gravidez</b>	Maio 2022

## Alimentação e Nutrição na Gravidez

Se está a pensar engravidar, este é um ótimo momento para começar a pensar em melhorar a sua alimentação. Fazer algumas mudanças simples e positivas na alimentação e no seu estilo de vida pode ajudar a garantir que o seu corpo esteja mais bem preparado para a gravidez. Durante esta fase, as necessidades nutricionais aumentam, mas **não** significa que deverá comer “por dois”!

### Grupos Alimentares, Vitaminas e Sais Minerais essenciais na gravidez

A alimentação deve seguir a regra da Roda dos Alimentos:



### Ácido fólico

Habitualmente, a suplementação inicia-se 3 meses antes da conceção e mantém-se durante os primeiros três meses de gravidez.

É recomendado o aumento do consumo de fruta e hortícolas ricos nesta vitamina (agrião, couve-lombarda, beterraba, couve de bruxelas, espargos), bem como a utilização de cereais integrais (pão integral, massa e arroz integrais) e leguminosas (lentilhas, ervilhas, feijão, grão-de-bico, favas).

### Ferro

A ingestão diária de 16 mg é ideal durante a gravidez, sendo por vezes necessária a toma de suplementos deste mineral.

A sardinha de conserva, as carnes magras (coelho, frango, peru), carne vermelha (carne de vaca), e ovo são boas fontes de ferro de origem animal. As leguminosas (feijão branco, manteiga e encarnado, as lentilhas e o grão-de-bico) e alguns hortícolas (espinafres, alface, rúcula, brócolos e beterraba) são fontes de ferro de origem vegetal consideráveis.

Para melhorar a absorção de Ferro:

- Inclua uma fonte de vitamina C (laranja, tangerina, kiwi) ao almoço e jantar;
- Evite a ingestão de chá ou café às refeições principais (consumir 1-2 horas antes ou depois);
- Inclua diferentes fontes de ferro (carne ou peixe com leguminosas ou hortícolas).

### Iodo

As mulheres que pretendem engravidar, grávidas ou a amamentar, devem tomar diariamente um suplemento de iodo sob a forma de iodeto de potássio – 150 a 200 µg/dia, que deverá ser prescrito pelo seu médico assistente. Uma alimentação variada e rica em peixe, leite e outros produtos lácteos e ovos contribui para uma ingestão adequada de iodo.

### Cálcio

Importante para os ossos e dentes saudáveis quer da mãe quer do bebé. As melhores fontes de cálcio são o leite, queijo e iogurte. A couve-galega, a sardinha enlatada também são boas opções.

### 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 risco de radiação ultravioleta).

### Sal

Deve usar-se pouco sal (até 5g por dia) e dar preferência à utilização de ervas aromáticas para temperar.

## Outras considerações

Água: 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.

### Cafeína

Deve limitar a ingestão diária de cafeína a cerca de 200 mg por dia, o que equivale a cerca de dois cafés expresso.

O café de cafeteria ou do restaurante pode conter níveis mais elevados de cafeína em comparação com o café feito em casa. Se não tiver a certeza sobre o nível de cafeína, opte por versões descafeinadas.

## Aumento de Peso

Recomendações de ganho ponderal consoante IMC (Kg/m<sup>2</sup>) ou gravidez gemelar:

Se antes da gravidez	Ganho de peso recomendado (Kg)
IMC <18,5	12,5 - 18
IMC 18,5 – 24,9	11,5 - 16
IMC 25 – 29,9	7 - 11,5
IMC >=30	5 - 9
Gravidez de Gémeos	15,9 - 20,4