

Fique atenta à ingestão de alguns alimentos ricos em nutrientes essenciais

Ácido fólico

- É essencial na redução do risco de malformações do tubo neural do bebê.
- Fonte: cereais integrais, pão, macarrão e arroz, leguminosas como feijão, grão de bico, lentilha.

Ferro

- Previne a anemia e auxilia no desenvolvimento do Sistema Nervoso Central do feto.
- Fonte: carne, peixe, leguminosas como feijão e grão de bico e hortaliças verde-escuras.

Iodo

- Sua deficiência pode comprometer o desenvolvimento cognitivo fetal.
- Fonte: peixes, carnes, leite e derivados.

Cálcio e Vitamina D

- O cálcio é importante para os ossos e dentes e a vitamina D auxilia sua fixação nos ossos.
- Fonte de cálcio: leite e derivados.
- Fonte de vitamina D: peixes e ovos.

Magnésio

- Auxilia na diminuição do risco de pré-eclâmpsia, de nascimentos prematuros e de atraso no crescimento intrauterino.
- Fonte: castanhas de caju e do Brasil, amêndoa e banana.

Zinco

- Desempenha funções cruciais em diversos processos biológicos do organismo, como síntese proteica, metabolismo energético e é ainda necessário para a diferenciação e divisão celular e bom funcionamento do sistema imunológico.
- Fonte: carne, peixe, leguminosas, leite e derivados.

REFERÊNCIAS

TEIXEIRA, D.; PESTANA, D.; CALHAU, C.; VICENTE, L.; GRAÇA, P. **Alimentação e Nutrição na gravidez**. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação saudável, 2015.

Informações

Serviço de Nutrição
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE/UFMG
Av. das Nações Unidas s/n - Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Hayanna Caetano de Souza

Revisado pelas nutricionistas:

Gilciléia Inácio de Deus Borba

Grazielle Gebrim Santos

Samantha Pereira Araújo

Sara Cristina Nogueira



**NUTRIÇÃO
NA
GESTAÇÃO**





De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a gestação é o período que a mulher carrega no seu ventre o embrião em desenvolvimento e o bebê.

Durante esse tempo, muitas modificações ocorrem para que a saúde da mulher e do bebê sejam mantidas, o que faz as necessidades nutricionais também aumentarem.

Alimentação adequada auxilia no crescimento saudável do bebê e evita possíveis consequências tanto para este quanto para a mãe.

Consumo energético

A necessidade energética vai aumentando de acordo com cada trimestre da gestação. No primeiro trimestre o gasto total de energia quase não se altera e o ganho de peso é mínimo. Já no segundo e terceiro trimestres é recomendado o consumo adicional de 340 e 450 kcal, respectivamente.

Consumo de carboidratos

É a principal fonte de energia para o organismo e é fundamental para o desenvolvimento do bebê. Procure ingerir várias vezes ao dia e todos os dias fontes de carboidratos, como: arroz, macarrão, pão integral, batata, aveia e frutas.

Consumo proteico

No segundo e terceiro trimestres a necessidade proteica é aumentada devido a formação da placenta, crescimento dos tecidos uterinos e do bebê, porém uma dieta normal consegue alcançar essa necessidade. Para isso ingira diariamente fontes proteicas, como: leite e derivados, leguminosas como feijão e grão de bico e carnes. Dê preferência às carnes brancas.

Consumo lipídico

A gordura tem funções importantes como fornecer energia, transportar vitaminas A, D, E e K, proteger contra o frio, e auxiliar o desenvolvimento do cérebro e visão. Durante a gestação há uma necessidade aumentada de ácidos graxos essenciais, como o ácido linoleico e ácido alfa-linolênico. São fontes alimentares deste tipo de gorduras o azeite, óleo de canola, linhaça e os peixes (sardinha, salmão e cavala).



Dicas para uma gestação saudável

Fique atenta ao ganho de peso!

É natural o ganho de peso durante a gestação devido a formação da placenta, líquido amniótico, crescimento do bebê, aumento do volume do útero e do sangue, aumento das mamas e gordura de reserva.

Um ganho de peso excessivo pode acarretar atraso no crescimento do bebê no útero, mortalidade perinatal, um elevado peso do bebê ao nascer e o aumento no risco de complicações na vida adulta.

Para isso, há uma faixa de ganho de peso segura para cada mulher:

IMC (Índice de Massa Corporal) pré gestacional	Recomendação do ganho de peso ideal durante a gravidez	Aumento de peso por semana no 2º e 3º trimestres
Baixo Peso >18,5	12,5 - 18,0 kg	0,5 kg
Peso adequado 18,5-24,9	11,5 - 16,0 kg	0,4 kg
Excesso de peso 25,0-29,9	7,0 - 11,5 kg	0,3 kg
Obesidade ≥ 30	5,0 - 9,0 kg	0,2 kg
Gravidez de gêmeos	15,9 - 20,4 kg	0,7 kg

Exemplo: mulher com 60 kg e 1,60 m
IMC: $\text{peso} / \text{altura}^2 = 23,4 \text{ kg/m}^2$ - Deverá ganhar entre 11,5 e 16 kg