



# Alimentação para:

-GRÁVIDAS-

 **ADHOCGYM**<sup>®</sup>  
FITNESS WORLD



---

# ALIMENTAÇÃO PARA: - GRÁVIDAS -

---

"Durante a gravidez, as necessidades nutricionais aumentam para apoiar o crescimento e desenvolvimento do bebê bem como o metabolismo materno.

Assim, as recomendações alimentares e nutricionais devem adaptar-se a cada mulher, considerando-se as diferenças individuais. Desta forma, 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 bebê."

**"O consumo de uma mistura equilibrada e saborosa de alimentos, poderá não só mantê-la saudável durante a gravidez, e abrir o caminho para um trabalho de parto mais fácil, mas também poderá ajudar a estabelecer os alicerces essenciais para o crescimento saudável do seu filho."**

# GANHO PONDERAL DE PESO



\* IMC, índice de massa corporal (peso em kg dividido pela altura em metros ao quadrado, ou kg/m<sup>2</sup>)

## EXEMPLO



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”!**

# NECESSIDADES

NUTRIENTES	MULHER ADULTA	GRÁVIDA	LACTANTE
Energia (kcal)	2000	2700*	2000
Proteína (g/dia)	55	71	71
Monóxido de carbono (g/dia)	100	170	20
Fibra Total (g/dia)	25	28	25
Ácido Linoléico (g/dia)	10	10	10
Ácido α-linoléico (g/dia)	10	10	10
Vitamina A (µg)	700	270	1300
Vitamina D (µg)	5	5	5
Ácido fólico (µg)	400	600	600
Ferro (mg)	8	27	9
Iodo (µg)	150	170	200
Cálcio (mg)	1000	2000	1000
Zinco (mg)	8	11	12
Magnésio (mg)	300	300	300

## ÁCIDO FÓLICO

Aumente o consumo de:

- Hortícolas de folhas verdes (Couve-de-bruxelas, Couve lombarda cozida, Espargos cozidos)
- Leguminosas (Feijão-frade cozido, Grão-de-bico cozido, Feijão vermelho)
- Cereais integrais (Flocos de trigo e arroz enriquecidos com vitaminas, cálcio e ferro, Cereais integrais suplementados, Flocos de trigo integral)

## FERRO

Aumente o consumo de:

- Alimentos de origem animal (Fígado grelhado, Carapau grelhado, Perna de peru assada)
- Leguminosas (Feijão manteiga cozido, Grão de soja cozido, Grão-de-bico cozido)
- Hortícolas de folhas verde escuro (Espinafres, Brócolos cozidos)

Nota: Para melhorar a absorção de Ferro:

- Incluir uma fonte de vitamina C (ex. sumo de laranja natural) 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

De forma a contribuir para a ingestão apropriada de iodo há, naturalmente, que assegurar uma alimentação variada, incluindo alimentos que, habitualmente, são fontes de Iodo, em particular: pescado, leguminosas e hortícolas e, ainda, leite e outros produtos lácteos.

Recomenda-se, também, a substituição do sal comum por sal iodado

## CÁLCIO E VITAMINA D

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

## ZINCO

As melhores fontes de Zinco são a carne, o peixe, as leguminosas, produtos lácteos e cereais.

- Carne de vaca estufada, magra
- Queijo do tipo flamengo 30% gordura
- Carne de vaca assada
- Bife de vaca grelhado
- Perna de peru assada
- Miolo de amendoim, amêndoa e noz com pele

## NECESSIDADES

### MAGNÉSIO

O consumo de teores adequados de Magnésio durante a gravidez está associado à diminuição do risco de pré-eclampsia, de nascimentos prematuros e de atraso no crescimento intrauterino.

Alimentos ricos em magnésio:

- Miolo de amêndoa, amendoim e avelã com pele
- Castanha de caju torrada
- Flocos de aveia
- Flocos de trigo integral 120
- Pão de trigo integral com sementes de sésamo
- Tofu

## ATENÇÃO



### SAL



Utilize pouco sal para cozinhar e evite o sal adicionado ao prato. Em alternativa utilize as ervas aromáticas, como os orégãos, a salsa, o coentro, o cebolinho, o tomilho, o manjeriço, e tantas outras para temperar

## ATENÇÃO



### CAFEINA

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
- Café expresso (1 chávena) 100 - 150
- Chá (folhas/saquetas) (1 chávena) 20 - 60
- Refrigerante tipo cola (1 lata - 33 mL) 35 - 65



### EVITAR:

- Laticínios 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
- Patês de qualquer tipo

## RESUMINDO

- 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 laticínios 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.

## BIBLIOGRAFIA



### **Alimentação e Nutrição na gravidez • Nutrimento**

Uma alimentação saudável durante a gravidez é essencial para o crescimento saudável do bebé e para o bem-estar da mãe. O PNPAS em parceria

***Para mais informações e/ou  
agendamento de Consulta:***



***nutricao@adhocgym.pt***



***967888211***

**ADHOCGYM®**  
FITNESS WORLD

***Nutricionista Cíntia Cruz- 3808N***