



# Guia básico de alimentação na gravidez

Informações e dicas  
para a sua gestação



# Índice

- 03 Introdução
- 04 Regra número 1: alimente-se bem!
- 05 Alimentação diária
- 06 Inclua na alimentação
- 07 Proteínas e nutrientes fundamentais
- 08 A importância do ferro
- 10 Chás e cafés
- 11 Como evitar náuseas e enjoos?
- 12 Na hora da compulsão
- 13 Sobre a autora



# Introdução

A nutrição desempenha um papel fundamental durante a gravidez: quando a gestante faz suas refeições diárias, ela também está alimentando o bebê, que precisa de nutrientes e sais minerais para manter um desenvolvimento constante e saudável.

Mas quais são os alimentos que provocam enjoo? E o que fazer se bater aquela compulsão por doces?

Para responder a essas e outras perguntas que naturalmente surgem nesse período de intensa transformação, disponibilizamos o **Guia Básico de Alimentação na Gravidez**, criado pela **Nutricionista materno infantil Thaís Abath**, especialista em Nutrição Clínica Funcional e Nutrição Pediátrica.

Aqui, você vai encontrar informações gerais e dicas sobre alimentos que favorecem o período de gestação e contribuem para a saúde da gestante e do bebê.

Esperamos que aproveite!

\*Este material é apenas uma introdução básica ao tema e não substitui as recomendações médicas durante o pré-natal.



## Regra número 1: *alimente-se bem!*

A gravidez é um processo transformador: é o momento de formação de uma mãe e de um bebê, e a alimentação equilibrada e variada é fundamental e benéfica para a saúde de ambos.

Mas alimentar-se bem não significa “comer por dois”, cortar isso ou aquilo, ou fazer grandes restrições alimentares, e sim **prestar atenção na qualidade do que você está comendo.**

A regra número 1 é válida para qualquer pessoa e ganha força nesse período: **procure manter uma alimentação com base em vegetais e frutas, além de respeitar a fome e a saciedade.**

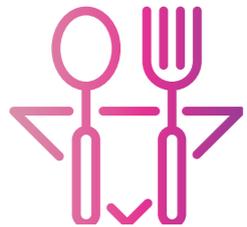
Ao fazer suas refeições diárias, toda gestante precisa ter em mente, principalmente, a pergunta:

**o que estou oferecendo para o meu bebê?**



# Alimentação diária

Dividir a alimentação diária em seis refeições, com intervalos de duas a três horas entre uma refeição e outra, é uma forma de manter o metabolismo em equilíbrio. Isso evita o consumo de uma grande quantidade de alimentos de uma vez só, o que pode provocar algum tipo de mal-estar. Procure dividir sua alimentação nos seguintes períodos:



- café da manhã
- lanche da manhã
- almoço
- lanche da tarde
- jantar
- lanche da noite

## Nos primeiros meses

No início da gestação é recomendado à gestante fazer pequenas refeições, numa frequência maior, para evitar, por exemplo, o risco de hipoglicemia, ou seja, baixa concentração de glicose no sangue.

## No restante da gestação

Ao longo dos demais meses, se a mulher não sente tanta fome, ela não precisa, necessariamente, fazer todos os lanches intermediários.



Mas é importante adequar, principalmente, a quantidade consumida durante o dia para evitar uma possível deficiência proteica ou calórica.

# Inclua na alimentação



De um modo geral, é importante contemplar **todos os grupos alimentares nas refeições**, ou seja:

- ✔ vegetais folhosos e legumes
- ✔ frutas
- ✔ carne bovina, frango
- ✔ ovos e peixes
- ✔ leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha, ervilha)
- ✔ cereais (arroz integral, batata, milho)
- ✔ azeites (de preferência extra virgem)
- ✔ além de leite e derivados.

Uma **alimentação adequada apoia a preparação da mulher para o momento do parto** e para o pós-parto, favorece ganho de peso adequado de acordo com o estado nutricional pré-gestacional, mas, principalmente, **garante a nutrição do bebê\***.

Por isso, os alimentos mais recomendados para essa fase são aqueles que favorecem uma boa placentação, ou seja, uma placenta de qualidade, saudável, e que propicie ao bebê receber oxigênio e nutrientes que estimulem o crescimento intrauterino.

\*Nutrition during pregnancy and lactation. Márcia Rocha Parizzi; João Gabriel Marques Fonseca, Revista Médica de Minas Gerais, Volume 20.3. <http://rmmg.org/artigo/detalhes/368>. Acesso em 13/08/2019.

# Proteínas e nutrientes fundamentais

As proteínas auxiliam na formação de músculos e ossos. Elas estão presentes em boas quantidades em peixes, carnes, ovos e laticínios.

## Vegetais verdes-escuros

Fontes de magnésio e de cálcio, favorecem a saúde também da gestante. O magnésio atua no bom funcionamento do intestino e auxilia no metabolismo energético, enquanto o cálcio favorece a formação de dentes e ossos.

Além disso, os vegetais verdes-escuros são ótimas fontes de fibras, que vão ajudar o intestino da mulher que costuma ficar um pouco mais lento na gravidez.



# A importância do ferro

O ferro auxilia na formação das células vermelhas do sangue, no transporte do oxigênio no organismo e no funcionamento do sistema imune.

Sua deficiência pode gerar anemia, o que altera o funcionamento da tireoide, aumenta o risco de pré-eclâmpsia e depressão pós-parto, além de afetar o crescimento do bebê\*.

A **deficiência de ferro** no corpo pode ser percebida com os seguintes sinais:



- ✓ cansaço extremo
- ✓ dor de cabeça
- ✓ dificuldade em se concentrar
- ✓ pele muito ressecada
- ✓ insônia
- ✓ mãos e pés gelados

\* Deficiência de ferro na gestação, parto e puerpério. Lilian P. Rodrigues; Silvia Regina P. F. Jorge. Rev. Bras. Hematol. Hemoter. vol. 32, supl. 2. Epu: São Paulo, jun. 2010. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-84842010005000057>. Acesso em 13/08/2019.

# Capriche na dieta com alimentos ricos em ferro!



carne vermelha



frango



leguminosas



vegetais verdes-escuros



O ideal é combiná-los com uma fonte de vitamina C, por exemplo:

- morango
- caju
- tangerina
- laranja
- kiwi
- suco de limão



## DICA



Após as refeições principais, evite o consumo de sobremesas com laticínios ou café.

# Posso tomar café e chá?



É importante que a gestante tenha consciência de que nada deve ser consumido de forma exagerada, e o ideal é sempre prezar por equilíbrio, seja na quantidade ou na frequência.

Por isso, para aquelas que gostam muito de café e chás, o segredo é reduzir o consumo e apostar na moderação durante a gravidez.

## Café

As indicações variam, mas, no geral, se considera seguro o consumo de até uma xícara pequena de café por dia\*. Isso porque a cafeína em excesso está relacionada com parto prematuro e com o retardo no crescimento do bebê.

## Chás

Os chás afetam a circulação placentária e chegam até a reduzir líquido amniótico, podendo causar contrações\*\*. Prefira os chás de ervas mais suaves, como a camomila, a erva-cidreira e a erva-doce. Mas lembre-se: sempre, com moderação.

\* “Consumo de cafeína entre gestantes e a prevalência do baixo peso ao nascer e da prematuridade: uma revisão sistemática”. Alice Helena de Resende, Nóra Pacheco, Nathália Silva Raposo Barreiros, Iná S. Santos, Gilberto Kac. <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n12/01.pdf> . Acesso em 13/08/2019

\*\* Pode tomar chá na gravidez? Entenda quais chás são permitidos e aqueles que oferecem risco. Portal Crescer.

<https://revistacrescer.globo.com/Gravidez/Saude/noticia/2015/08/pode-tomar-cha-na-gravidez.html> . Acesso em 13/08/2019

# Como evitar náuseas e enjoos?

Quem sofre com náuseas e enjoos durante a gravidez **deve fazer intervalos curtos entre as refeições, de, no máximo, 2 horas.**

Além disso, ao acordar, o ideal é comer alguma bolacha mais seca ou um pão torrado, antes de ingerir qualquer líquido.

## Carboidratos

Alimentos mais secos e com maior quantidade de carboidrato ajudam a controlar os enjoos. Mas lembre-se sempre de pensar na qualidade desse carboidrato: **em vez da farinha branca, prefira a integral e aproveite os benefícios das fibras**, por exemplo.

## Cítricos

Alimentos cítricos também ajudam a reduzir náuseas, por isso, vale consumir: limão, laranja, tangerina e acerola. Se puder associar as frutas a lascas de gengibre, melhor ainda! E lembre-se de incluí-los na dieta ao longo do dia.



# Na hora da compulsão

Algumas gestantes apresentam compulsão por doces ao longo de toda a gravidez. Se esse é o seu caso, **inclua na sua dieta diária alimentos fontes de triptofano**, tais como:



- leguminosas: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e soja



- cereais integrais: aveia, quinoa em flocos, arroz integral



- fruta: banana

Com isso, a compulsão tende a diminuir.



## Sobre a autora



**Thaís Abath** é Nutricionista materno infantil com especialização em Nutrição Clínica Funcional e Nutrição Pediátrica. Ela faz atendimento clínico para gestantes, bebês e crianças, e realiza cursos e palestras sobre o tema. Thaís atua em Brasília (DF) e mantém um canal no Instagram com dicas para gestantes e mães.

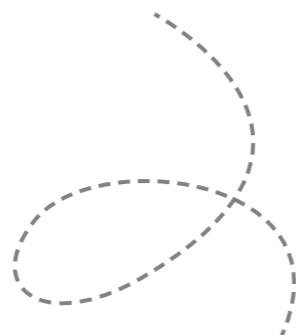


Acompanhe suas publicações:  
**@thaisabath\_nutri**



## Gostou deste guia prático?

Acompanhe a plataforma **Mulher e Gestação** e confira nossos conteúdos, criados especialmente para apoiar a sua jornada!



ACESSE:

[www.mulhergestacao.com.br](http://www.mulhergestacao.com.br)



@regenesisbrasil



Regenesis Brasil

