

NUTRIENTES IMPORTANTES

Ácido fólico: essencial especialmente no início da gestação.

Ferro: prevenção e tratamento da anemia.

Cálcio: formação dos ossos e dentes do bebê.

Iodo, vitamina D e ômega-3: importantes conforme avaliação individual.

HIDRATE-SE!

A água é essencial para o funcionamento do organismo e ajuda na hidratação, no funcionamento intestinal e na circulação sanguínea. Tenha sempre uma garrafinha por perto e beba água ao longo do dia.



NÁUSEAS E VÔMITOS

Fazer pequenas refeições várias vezes ao dia.

Evitar longos períodos em jejum.

Preferir alimentos que sejam melhor tolerados.
Manter boa hidratação.



POR QUE A ALIMENTAÇÃO É IMPORTANTE NA GESTAÇÃO?



Durante a gestação, o corpo da mulher passa por diversas mudanças e precisa de mais nutrientes para sustentar o crescimento e o desenvolvimento do bebê. Uma alimentação equilibrada contribui para a saúde materna, o desenvolvimento fetal e a prevenção de complicações.



PRATO COLORIDO É PRATO SAUDÁVEL!

Quanto maior a variedade de alimentos, maior a oferta de diferentes nutrientes. Inclua diariamente:

Frutas, verduras e legumes;

Arroz, batata, mandioca, milho e outros cereais;

Feijão, lentilha, grão-de-bico e outras leguminosas;

Carnes, frango, peixe e ovos;

Leite e derivados, quando apropriado.



COMO MONTAR UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA?



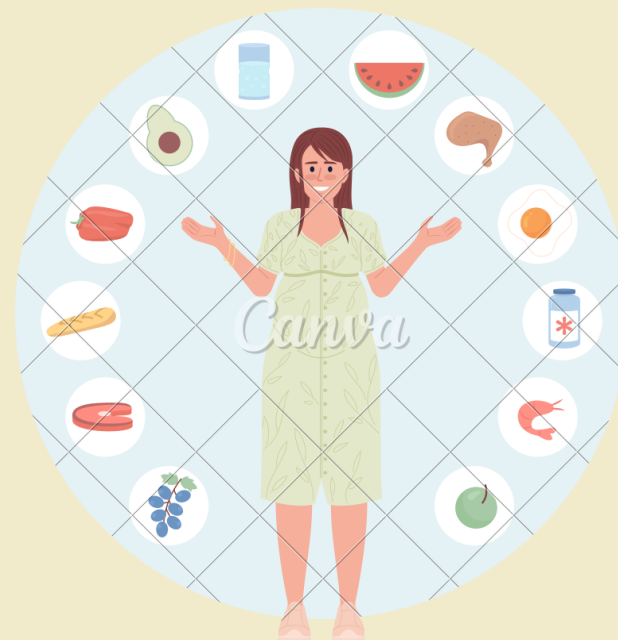
Fazer refeições em horários regulares.

Variar os alimentos ao longo do dia.

Preferir alimentos in natura ou minimamente processados.

Higienizar corretamente frutas, verduras e legumes.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GESTAÇÃO



“CADA REFEIÇÃO É UMA OPORTUNIDADE DE CUIDAR DE VOCÊ E DO SEU BEBÊ.”

GANHO DE PESO NA GESTAÇÃO

O ganho de peso esperado varia de acordo com o IMC antes da gestação.

Dietas restritivas para emagrecimento não devem ser feitas sem acompanhamento profissional.



PREFIRA ALIMENTOS NATURAIS

Priorize alimentos in natura ou minimamente processados e reduza o consumo de produtos ultraprocessados, como refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados, macarrão instantâneo e embutidos.

ALIMENTOS E HÁBITOS A EVITAR OU LIMITAR



- Ultraprocessados, como refrigerantes, biscoitos recheados e embutidos.
- Excesso de açúcar, sal e gorduras.
- Carnes, ovos e peixes crus ou malpassados.
- Leite e derivados não pasteurizados.
- Bebidas alcoólicas: não há dose segura na gestação.
- Cafeína em excesso, conforme orientação profissional.

ATENÇÃO À SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

Para evitar infecções alimentares:

Lave bem frutas, verduras e legumes;

Cozinhe bem carnes, ovos e peixes;

Evite alimentos crus ou malpassados;

Prefira leite e derivados pasteurizados;

Mantenha os alimentos refrigerados adequadamente;

Lave as mãos antes de preparar e consumir alimentos.

CADA GESTAÇÃO É ÚNICA!!



As necessidades nutricionais variam de acordo com a idade gestacional, o estado nutricional, as condições de saúde e as necessidades individuais da gestante. Evite dietas restritivas e não use suplementos por conta própria.

CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO É UM GESTO DE AMOR QUE COMEÇA ANTES MESMO DO NASCIMENTO.

Prof. Dr. Diego Pereira, Prof. Dr. Valdecyr Herdy, Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira, Prof. Dra. Diva Cristina Morett, Prof. Dra. Bianca Dargam, Acad. Enfermagem: Beatriz Corrêa Ribeiro de Mello, Sarah Gomes Pereira da Silva, Suyene de Abreu Oliveira, Beatriz do Lago Abli, Giovanna Pereira Calheiros Saraiva, Isabela Gonçalves de Lima, Ana Carolina Dias Monteiro