

Alimentação Saudável para Gestantes:

Siga os Dez Passos

1

Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia, evitando ficar mais de três horas sem comer. Entre as refeições beba água, pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) por dia.

Evite pular as refeições. Uma alimentação saudável é essencial para uma adequada gestação, tanto para a gestante e para o feto. Evite “beliscar” entre as refeições. Isso vai ajudar você a controlar o peso durante a gravidez.

Fazendo todas as refeições, você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de sentir náuseas, vômitos, fraquezas ou desmaios. Além disso, contribui para que você não sinta muita fome e exagere na próxima refeição. Os excessos podem causar desconforto abdominal, principalmente nos últimos meses de gestação quando o útero está maior e comprime o estômago.

Aprecie a sua refeição. Coma devagar, mastigando bem e evite o estresse na hora da alimentação. Evite consumir líquidos durante as refeições. Isso reduz o sintoma de azia ou “queimação”. Após as refeições, prefira frutas com alto teor de líquidos, como por exemplo: laranja, tangerina, abacaxi, melancia, entre outros.

Saboreie alimentos variados e típicos da sua região. Além de serem mais baratos, os alimentos da época normalmente têm mais nutrientes e menos agrotóxicos.

Também procure evitar deitar logo após as refeições. Dessa forma, pode-se evitar mal estar e sensação de azia ou queimação.

Entre as refeições, beba água. Ela é importante para o organismo, pois melhora o funcionamento do intestino e hidrata o corpo.

Bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos industrializados, e bebidas com cafeína (café, chá preto e chá mate) não substituem a água. Além disso, essas bebidas dificultam o aproveitamento de alguns nutrientes e precisam ser evitadas durante a gestação para favorecer o controle de peso.

Para evitar doenças, lembre-se da importância da higiene na hora da compra, do preparo, da conservação e do consumo de alimentos. Use água tratada, filtrada ou fervida para beber e preparar refeições e sucos.

2

Inclua diariamente nas refeições seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, pães e alimentos feitos com farinha de trigo e milho), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/ macaxeira/aipim. Dê preferência aos alimentos na sua forma mais natural, pois além de serem fontes de carboidratos, são boas fontes de fibras, vitaminas e minerais.

Esses alimentos são a fonte de energia mais importante da nossa alimentação e devem estar em maior quantidade nas refeições. Os cereais em sua forma mais natural (integral) oferecem maior quantidade de fibras que regularizam o funcionamento do intestinal. São exemplos de alimentos integrais: farinha integral, pão integral, aveia e linhaça.

Distribua as seis porções desses alimentos em todas as refeições e lanches diários. Nas refeições principais, preencha metade do seu prato com esses alimentos. No final desse material você encontra os exemplos de porções para esse grupo de alimentos e de outros que serão apresentados. É importante destacar que nem sempre uma porção de cereal equivale a um pão, ou uma batata, as quantidades das porções variam de acordo com o alimento.

Se você for adolescente, a quantidade de porções a ser consumida poderá ser diferente. Gestantes adolescentes precisam de mais energia e nutrientes para garantir o próprio crescimento físico e desenvolvimento, além de preparar seu organismo para a amamentação. Dessa forma, as adolescentes devem procurar orientação de um profissional de saúde para receber as informações às suas necessidades.

3

Procure consumir diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

Frutas, legumes e verduras são boas fontes de vitaminas, minerais e fibras. Esses alimentos devem estar presentes em todas as refeições e lanches do dia, porque são essenciais para a formação saudável do feto, além de proteger a saúde materna. No final desse material, você encontra exemplos de porções para esse grupo de alimentos.

Monte um prato colorido. Varie o tipo de frutas, legumes e verduras consumidos durante a semana. Consuma hortaliças verde-escuras (ex.: couve, brócolis, agrião, taioba, rúcula), e outros coloridos, como: mamão, abóbora, cenoura, laranja, acerola, tomate, caju, pitanga, pêssego, manga, jabuticaba e ameixa. Esteja atenta para a qualidade e o estado de conservação desses alimentos.

Dê preferência a frutas, legumes e verduras crus, assim você obtém mais fibras na sua alimentação. É importante que as frutas, legumes e verduras sejam lavados em água corrente e colocados de molho por dez minutos, em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim (ler rótulo da embalagem), na diluição de uma colher de sopa do produto para cada litro de água. Depois, enxaguar em água corrente.

Sucos naturais de fruta feitos na hora são melhores fontes de nutrientes. A polpa congelada perde alguns nutrientes, mas ainda é uma opção melhor que sucos artificiais, em pó ou em caixinha e aqueles industrializados ricos em açúcar, como os néctares de fruta.

4

Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e excelente para a saúde.

Consuma uma parte de feijão para duas partes de arroz cozido.

Varie os tipos de feijão usados (preto, da colônia, cariquinho, verde, de corda, mulatinho, fradinho, andu, branco e outros) e as formas de preparo, desde que não sejam preparados com carnes gordas e salgadas ou embutidos, pois isso eleva muito a quantidade de gorduras e sal. No final desse material, você encontra exemplos de porções para esse grupo de alimentos.

Use também outros tipos de leguminosas, como por exemplo, soja, o grão-de-bico, a ervilha seca, a lentilha que podem também ser usados em saladas frias.

As sementes (de girassol, gergelim, abóbora e outras) e as castanhas (do Brasil, de caju, nozes, amendoim, amêndoas e outras) são fontes de proteínas e de gorduras de boa qualidade. É melhor comer sementes sem sal e, se for preciso, assadas.

5

Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação, tornando esses alimentos mais saudáveis!

Leite e derivados são as principais fontes de cálcio na alimentação. Esse nutriente é necessário para o crescimento e desenvolvimento dos ossos e dentes. Carnes, aves, peixes e ovos fazem parte de uma alimentação nutritiva e são ricos em proteínas de boa qualidade. No final desse material, você encontra exemplos de porções para esse grupo de alimentos.

Procure consumir as fontes de cálcio em horários diferentes das refeições com alimentos ricos em ferro (carnes e vísceras), com pelo menos duas horas de intervalo, pois consumir estes alimentos juntos pode atrapalhar o adequado aproveitamento deles pelo organismo.

Evite acrescentar café ou achocolatado ao leite, pois esses alimentos também reduzem o aproveitamento do cálcio do leite.

Dê preferência a leite e derivados nas formas integrais, se não houver

orientação contrária do seu nutricionista ou outro profissional de saúde. Consuma mais peixe, frango e sempre prefira as carnes magras, retirando a pele e a gordura visível. Procure comer peixe fresco pelo menos duas vezes por semana, tanto os de água doce como salgada são saudáveis. Evite carnes cruas ou mal passadas porque podem transmitir doenças, como verminose e outras. Caso sua alimentação não inclua alimentos de origem animal, (sem carnes, ovos, leite e derivados), busque um nutricionista ou outro profissional de saúde para receber as orientações necessárias para uma gestação saudável.

6 Diminua o consumo de gorduras. Consuma, no máximo, uma porção diária de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atenta aos rótulos dos alimentos e prefira aqueles livres de gorduras trans.

Reduza o consumo de alimentos gordurosos como: carnes com gordura visível, embutidos (salsicha, lingüiça, salame, presunto, mortadela), queijos amarelos, salgadinhos, chocolates e sorvetes para, no máximo, uma vez por semana. O consumo excessivo desses alimentos está associado ao surgimento de obesidade, pressão alta e outras doenças do coração. No final desse material, você encontra exemplos de porções para esse grupo de alimentos.

É importante saber também que alimentos com pequena quantidade de gordura contribuem para reduzir o desconforto das náuseas e vômitos.

Para cozinhar, use óleos vegetais (soja, canola, girassol, milho, ou algodão) ao invés de margarina, gordura vegetal, manteiga ou banha. E atenção à quantidade: uma lata de óleo por mês é suficiente para uma família de quatro pessoas. Além disso, no lugar das frituras, prefira preparações assadas, cozidas, ensopadas e grelhadas.

Dê preferência ao azeite de oliva para temperar saladas, sem exagerar na quantidade. Evite usá-lo para cozinhar, pois este perde sua qualidade nutricional quando aquecido.

Caso você tenha o hábito de usar alimentos como: margarina, biscoitos, bolos e produtos congelados, escolha marcas com menores quantidades de gordura trans (tipo de gordura obtido principalmente do processo de industrialização de alimentos) e gordura saturada. Busque no rótulo essa informação.

7 Evite refrigerantes e sucos industrializados, biscoitos recheados e outras guloseimas no seu dia a dia.

O consumo frequente e em grande quantidade de sobremesas aumenta o risco de complicações na gestação como excesso de peso, obesidade, diabetes gestacional e pressão alta, que prejudicam o adequado crescimento do feto. Além disso, o excesso de açúcar está relacionado ao surgimento das cáries dentárias. Por isso, prefira consumir frutas como sobremesa.

Se desejar consumir açúcares e doces, consuma no máximo uma porção por dia. Valorize o sabor natural dos alimentos e das bebidas evitando ou reduzindo o açúcar adicionado a eles. No final desse material, você encontra exemplos de porções para esse grupo de alimentos.

Refrigerantes e sucos industrializados contêm corantes artificiais, aromatizantes e açúcar. Aconselha-se que estes alimentos sejam evitados na gravidez.

O uso de adoçantes durante a gestação deve ser reservado para as mulheres que precisam controlar o ganho de peso e para as diabéticas. Busque um profissional de saúde para receber informações necessárias sobre o uso de adoçantes.

8 Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas prontas, molhos e temperos prontos.

A quantidade de sal por dia deve ser no máximo, uma colher de chá rasa (5g), por pessoa, distribuída em todas as refeições.

O consumo excessivo de sódio (presente no sal de cozinha) aumenta o risco de pressão alta, doenças do coração e rins, além de causar ou agravar o inchaço comum na gravidez. A maioria das mortes maternas no Brasil ocorre por complicações da pressão alta durante a gravidez.

Utilize temperos naturais como cheiro verde, alho, cebola, ervas frescas ou secas e suco de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos e, com isso, reduzir a quantidade de sal.

Ao comprar produtos industrializados, leia o rótulo e escolha aqueles com menor quantidade de sódio. O sal também pode apresentar-se na lista de ingredientes com o nome de cloreto de sódio.

O iodo é um importante mineral para o corpo humano e, por isso, recomenda-se utilizar somente sal iodado. Evite o uso de sal destinado ao consumo animal, porque esse sal não tem iodo. A falta desse mineral durante a gestação está associada a uma série de riscos como aborto, baixo peso da criança ao nascer, retardamento mental e físico ou apresentar dificuldades de aprendizado.

Em casa, guarde o sal sempre em local fresco e ventilado, longe do calor do sol, do forno ou fogão.

9 Para evitar a anemia, consuma diariamente alimentos fontes de ferro como: carnes, vísceras, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, folhas verde-escuras, grãos integrais, castanhas e outros. Consuma junto desses alimentos aqueles fontes de vitamina C como: acerola, laranja, caju, limão e outros. Procure orientação de um profissional de saúde para complementar a sua ingestão de ferro.

A anemia é uma doença causada, principalmente, pela falta de ferro no organismo. Na gestação, está associada ao maior risco de morte tanto para a mãe quanto para a criança, além de parto prematuro, baixo peso ao nascer e o surgimento de infecções.

Para evitar a anemia, consuma diariamente alimentos de origem animal ricos em ferro como: carnes em geral, vísceras (fígado, coração, moela) dentre outros. Consuma também os alimentos de origem vegetal: feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, folhas verde-escuras (ex.: brócolis, couve, espinafre, rúcula e taioba), grãos integrais, nozes e castanhas, goiaba, carambola, mangaba, açaí e outros.

O ferro nos alimentos de origem animal é melhor absorvido pelo organismo do que o ferro dos alimentos vegetais. Para aproveitar melhor o ferro dos alimentos de origem vegetal, consuma, logo após as refeições, meio copo de suco de fruta natural ou a própria fruta que seja fonte de vitamina C, como acerola, laranja, caju, limão e outras.

Toda mulher, a partir da 20ª semana de gestação e até o 3º mês pós-parto, precisa procurar o serviço de saúde do seu município para receber a suplementação de ferro. A gestante também deve receber ácido fólico, uma vitamina que previne anemia e a má formação do sistema nervoso do feto. Além disso, as farinhas de trigo e milho comercializadas no Brasil são enriquecidas com ferro e ácido fólico para ajudar na prevenção e controle da anemia.

10 Mantenha o seu ganho de peso gestacional dentro de limites saudáveis. Pratique, seguindo orientação de um profissional de saúde, alguma atividade física e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

Acompanhe a evolução do seu peso, durante o pré-natal, com nutricionista ou outros profissionais de saúde, por meio do cartão da gestante. De forma geral, recomenda-se que as gestantes que iniciaram a gravidez com baixo peso ganhem entre 12,5 e 18 kg, as que iniciaram a gravidez com peso normal entre 11,5 e 16 kg, as que iniciaram a gravidez com sobrepeso entre 7 e 11,5 kg e as que iniciaram a gravidez com obesidade entre 5 e 9 kg, durante todo o período gestacional. Essa adequação do ganho de peso saudável durante a gravidez deve ser feita por um profissional de saúde durante as consultas do pré - natal.

O excesso de peso materno é fator de risco para diabetes gestacional, aumento da pressão arterial e outros problemas circulatórios. Além disso, está relacionado ao nascimento prematuro, defeitos no sistema nervoso da criança e ao aumento de partos cesáreos.

A alimentação saudável, a atividade física e a prática corporal regular são aliadas fundamentais no controle do peso, redução do risco de doenças e melhoria da qualidade de vida. As práticas corporais agregam diversas formas do ser humano se manifestar por meio do corpo e contemplam além das modalidades esportivas e caminhadas, o tai-chi, o lian gong, o yoga, entre outras. Torne o seu dia-a-dia mais ativo sempre com a orientação do profissional da saúde.

Evite o fumo e o consumo de álcool, pois prejudicam a sua saúde, o crescimento do feto e aumentam o risco de nascimento prematuro.

PORÇÕES DE ALIMENTOS EM MEDIDAS CASEIRAS

Cada um dos grupos de alimentos trabalhados no “Os 10 passos para uma alimentação saudável das gestantes” tem um determinado número de porções a serem consumidas por dia. As tabelas a seguir apresentam, para cada grupo, o valor calórico médio de uma porção, exemplos de alimentos e o tamanho de cada porção em medidas caseiras.

Lembre-se: a quantidade pode variar de acordo com a necessidade de cada gestante!

Arroz, Pães, Massas, Batata e Mandioca – consuma seis porções ao dia (uma porção = 150 kcal)

Arroz, Pães, Massas, Batata e Mandioca – consuma seis porções ao dia (uma porção = 150 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
arroz branco cozido	4 colheres de sopa
batata cozida	1 e meia unidade
biscoito tipo “cream cracker”	5 unidades
bolo de milho	1 fatia
cereal matinal	1 xícara de chá
farinha de mandioca	2 colheres de sopa
macarrão cozido	3 e meia colheres de sopa
milho verde em espiga	1 espiga grande
pão de fôrma tradicional	2 fatias
pão francês	1 unidade
purê de batata	3 colheres de sopa

Verduras e Legumes - consuma três porções ao dia (uma porção = 15 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
abóbora cozida	1 e meia colher de sopa
alface	15 folhas
beterraba crua ralada	2 colheres de sopa
brócolis cozido	4 e meia colheres de sopa
cenoura crua (picada)	1 colher de servir
pepino picado	4 colheres de sopa
repolho branco cru (picado)	6 colheres de sopa
rúcula	15 folhas
tomate comum	4 fatias

Frutas - consuma três porções ao dia (uma porção = 70 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
abacaxi	1 fatia
ameixa-preta seca	3 unidades
banana-prata	1 unidade
caqui	1 unidade
goiaba	1/2 unidade
laranja-pêra	1 unidade
maçã	1 unidade
mamão-papaia	meia unidade
melancia	2 fatias
salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão)	meia xícara de chá
suco de laranja (puro)	meia copo requeijão

tangerina/mexerica	1 unidade
uva comum	22 uvas

Feijões - consuma uma porção ao dia (uma porção = 55 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
ervilha seca cozida	2 e meia colheres de sopa
feijão cozido (50% de caldo)	1 concha
lentilha cozida	2 colheres de sopa
soja cozida	1 colher de servir

Carnes, Peixes e Ovos - consuma uma porção ao dia (uma porção = 190 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
bife grelhado	1 unidade
carne assada	1 fatia pequena
filé de frango grelhado	1 unidade
omelete simples	1 unidade
peixe espada cozido	1 porção

Leites, Queijos, Iogurtes - consuma três porções ao dia (uma porção = 120 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
iogurte desnatado de frutas	1 pote
iogurte integral natural	1 copo de requeijão
leite tipo C	1 copo de requeijão
queijo tipo minas frescal	1 fatia grande
queijo tipo mussarela	3 fatias

Óleos e Gorduras - consuma uma porção ao dia (uma porção = 73 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
azeite de oliva	1 colher de sopa
manteiga	meia colher de sopa
margarina vegetal	meia colher de sopa
óleo vegetal	1 colher de sopa

Açúcares e Doces - consuma no máximo uma porção ao dia (uma porção = 110 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
açúcar cristal	1 colher de sopa
geléia de frutas	1 colher de sopa

Elaboração: Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição/ Ministério da Saúde e Universidade de Brasília.

Colaboração dos Centros Colaboradores de Alimentação e Nutrição: Universidade Federal da Bahia, Universidade Federal de Goiás, Universidade Federal de Minas Gerais e Universidade de Brasília.