

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GRAVIDEZ



A gravidez é uma etapa da vida feminina que pode ser definida como de transformação completa. A mulher sente seu corpo se moldando ao bebê que começa a se formar e, do ponto de vista psicológico, começa a preparação para se sentir e agir como mãe. Essa fase, embora natural e comum a quase todas as mulheres, requer alguns cuidados especiais com a saúde.

Ocorrência corriqueira entre as grávidas, o ganho excessivo de peso está entre os maiores problemas enfrentados pelas mulheres. O sobrepeso, além de difícil de ser eliminado após o nascimento do bebê, também pode causar outros males ao organismo.

O aumento de peso pode provocar o desenvolvimento de diabetes gestacional, elevação da pressão sanguínea (o que pode levar à pré-eclampsia) ou até suscitar a necessidade de um parto cesariano ou ainda desencadear infecção pós-parto. Para o bebê, o excesso de ganho de peso da mãe aumenta o risco de defeitos de tubo neural, trauma no nascimento e, em casos extremos, a morte fetal.

É recomendável que mulheres com peso normal ganhem entre 11 e 16 quilos durante os 9 meses de gravidez; mulheres acima do peso, de 7 a 11 quilos e, mulheres abaixo do peso, entre 12 e 18 quilos. Uma grávida de gêmeos pode ganhar um pouco mais de peso, mas sempre com orientação médica.

## Como deve ser uma dieta saudável para as grávidas?

A dieta saudável de uma grávida segue os mesmos princípios básicos da dieta de um adulto normal. Ela necessita de apenas mais 300 calorias por dia para nutrir adequadamente o bebê que está carregando, desde que venham de alimentos nutritivos. Então o cardápio deve ter:

- **Grãos integrais** - arroz, pão, macarrão, granola ou aveia integral: 6 a 11 porções por dia.

- **Derivados do leite** - leite desnatado, iogurte ou queijo: 3 a 4 porções por dia.
- **Proteínas** - carne vermelha, frango, peixe, feijão, soja, nozes ou ovos: 3 porções por dia.
- **Vegetais** - brócolis, cenoura, vagem, tomate, couve-flor ou beterraba: 3 a 5 porções por dia.
- **Frutas** - laranja, banana, pêra, mamão, melão, melancia, uva, manga ou maçã: 2 a 4 porções por dia.

## Veja abaixo como medir cada porção de acordo com o grupo alimentar

Grãos	Lácteos	Proteínas	Vegetais	Frutas
1 fatia de pão	1 xíc. de leite	55g de carne cozida (frango ou peixe)	½ xíc. de vegetais cozidos ou picados	1 maçã, banana ou laranja
½ xíc. de arroz ou de macarrão	1 xíc. de iogurte	½ xíc. de feijão seco	1 xíc. de salada verde	½ xíc. de frutas picadas
1 xíc. de cereais	2 cubos de 3 cm de queijo	2 col. de sopa de manteiga de amendoim	¾ de xícara de suco de vegetal	¾ de xíc. de suco de fruta.

## Alimentos que devem ser evitados durante a gravidez:

- Peixe cru e molusco, por serem possíveis fontes do parasita Toxoplasma – causador de cegueira e dano cerebral fetal.
- Peixes predatórios grandes (peixe-espada, tubarão, cavala e atum branco -fresco ou enlatado), que podem conter níveis arriscados de mercúrio. O Departamento de Alimentos e Drogas diz para limitar o atum (branco) para 200g por semana, mas é

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA GRAVIDEZ



aceitável comer até 400g de atum light, camarão, salmão, badejo e bagre.

- Carne, frango e frutos do mar crus ou mal passados: o ideal é usar um termômetro de carne e cozinhar o porco e a carne moída a 160 graus; bife, vitela e carneiro a 145 graus; frango inteiro a 180 graus e peito de frango a 170 graus.
- Leite não pasteurizado e queijos pastosos - feta, brie, camembert, roquefort, queijo branco e queijo fresco, a não ser que o rótulo diga “feito com leite pasteurizado”. Eles podem estar contaminados com a bactéria *Listeria*, que pode provocar aborto, parto prematuro, bebê natimorto ou doença fatal ao recém-nascido.
- Salsichas e frios, a não ser que sejam cozidos antes da ingestão, pois podem ter sido contaminados por *Listeria* depois do processamento.
- Patês, pastinhas de carne e frutos do mar defumados (a não ser cozidos antes da ingestão). As versões enlatadas são seguras.
- Ovos mexidos moles e alimentos como molhos feitos de ovos crus ou pouco cozidos. Cozinhe os ovos até que a clara e a gema estejam firmes, para evitar contaminação por *Salmonella*.
- Brotos crus, inclusive alface, trevo, rabanete e feijão-mungo.
- Chás de ervas e suplementos, pois sua segurança na gravidez não foi estudada. Alguns, como o remidamim ou grandes quantidades de camomila, podem aumentar o risco de aborto ou de parto prematuro.
- O álcool pode causar dano fetal, inclusive retardo mental e comportamento anormal. Apesar de um drinque ocasional não impor risco, nenhuma quantidade segura foi estabelecida.
- Evitar a ingestão de mais de 2 xícaras de café por dia.

## O uso de vitaminas antes e durante a gravidez

Mulheres que estejam planejando engravidar

e as que já estão grávidas devem fazer uso diário de **polivitamínicos** que contenham:

- Entre 0,4 a 0,6 miligramas de ácido fólico, para ajudar a prevenir defeitos de tubo neural no bebê.
- 18 a 27 miligramas de ferro para prevenir a anemia, que está associada a nascimentos prematuros de bebês e baixo peso ao nascer.
- Os suplementos vitamínicos usados no pré-natal não contêm cálcio suficiente – 1 mil miligramas por dia são necessários para proteger os ossos da mulher grávida e dar ossos e dentes fortes ao bebê. Por isso, as grávidas devem ingerir quantidade suficiente de alimentos ricos em cálcio, tais como leite, queijo e folhas verdes ou tomar um suplemento diário de cálcio.

## Quantidade de água e atividade física durante a gravidez

- **Beber bastante água** – cerca de 2 litros por dia - e exercitar-se também é muito importante para uma gravidez saudável e para o bem-estar da mãe e do bebê.
- **Mulheres grávidas podem caminhar, dançar, nadar e fazer ioga**, desde que não haja nenhuma contraindicação médica para a prática de exercícios físicos.
- **Atividades de alto risco como mergulho e esqui devem ser evitadas.** O ideal é que toda atividade física seja orientada por um profissional com prática em acompanhar gestantes.

**Fonte:** March of Dimes

- O March of Dimes é uma instituição que trabalha para que toda gravidez seja bem-sucedida, evitando nascimentos prematuros. Com o objetivo de orientar as futuras mães sobre uma gravidez saudável, a organização publica conselhos nutricionais baseados em evidências científicas.

Visite: [www.marchofdimes.com](http://www.marchofdimes.com).