



nutrindo
o AMOR

O amor que
nutre e o
alimento que
sustenta

Escolhas Conscientes

Para fazermos Escolhas Conscientes, precisamos ter conhecimento. Por isso, preparamos este material sobre alimentação na gravidez, para ajudar você a realizar boas escolhas, priorizando a alimentação natural, rica em boas gorduras, proteínas, carboidratos e outros nutrientes importantes para a saúde da mulher e do bebê. É importante também se atentar aos rótulos dos alimentos, evitando produtos que contenham muitos conservantes, açúcar, sódio e gordura trans.

1º trimestre

Ácido fólico – vegetais verde-escuros, feijão, ervilha, grão-de-bico e lentilha

Ferro – carne, leguminosas (feijões, lentilhas, ervilhas e grão-de-bico) e vegetais verde-escuros

Cálcio – leite, iogurtes naturais, queijos, vegetais verde-escuros e semente de gergelim

Vitamina A – cenoura, mamão, abóbora e tangerina

Vitamina B12 – leite, fígado, ovos e peixes

Iodo – peixes, ovo, leite, sal marinho e algas. No Brasil, o sal de cozinha é enriquecido com iodo

Proteínas – (de preferência as magras) carnes, aves, leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas, grão-de-bico), castanhas e sementes

Gorduras insaturadas – castanhas, sementes, abacate e azeite de oliva

Carboidratos – (de preferência os integrais) mandioca, cuscuz, tapioca e arroz, batata, trigo, aveia

2º trimestre

Magnésio – abacate, figo, semente de gergelim e leite

Ferro – carne, leguminosas (feijões, lentilhas, ervilhas e grão-de-bico) e vegetais verde-escuros

Vitamina C – Acerola, laranja, limão, morango, manga, pequi, caju e goiaba

Vitamina B6 – carnes, peixes (atum), batata, castanhas, sementes, maçã, banana

Proteínas – (de preferência as magras) carnes, aves, leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas, grão-de-bico), castanhas e sementes

Gorduras insaturadas – castanhas, sementes, abacate e azeite de oliva

Carboidratos – (de preferência os integrais) batata-doce, polenta, macarrão e arroz

3º trimestre

Cálcio – leite, iogurtes naturais, manteiga, queijos, vegetais verde-escuros e semente de gergelim

Ferro – carne, leguminosas (feijões, lentilhas, ervilhas e grão-de-bico) e vegetais verde-escuros

Proteínas – (de preferência as magras) carnes, aves, leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas, grão-de-bico), castanhas e sementes

Gorduras insaturadas – castanhas, sementes, abacate e azeite de oliva

Carboidratos – (de preferência os integrais) mandioca, cuscuz, tapioca e arroz, batata, trigo, aveia

Hidrate-se



água
3 litros por dia

**chás e
sucos**
sem açúcar

ALIMENTOS BENÉFICOS

Frutas

Preferencialmente da estação com aproveitamento de cascas para chás/sucos



Vegetais

Preferencialmente hortaliças e legumes frescos com aproveitamento de cascas, folhas e talos

Grãos integrais

Preferencialmente integrais
Aveias, arroz, quinoa, milho e trigo

Proteínas

Nunca cruas ou não pasteurizadas
Carnes, derivados de leite, hortaliças verde-escuras



ENJOOS E NÁUSEAS

Para amenizar os sintomas:

- gengibre
- frutas cítricas
- chá de camomila
- vitamina B6*

*Recomendação da OMS - Organização Mundial da Saúde, sob prescrição médica.



Acompanhe as redes sociais da Febrasgo e os outros conteúdos produzidos para a **Campanha Nutrindo o Amor.**



febrasgo.org.br/pt