

# Gravidez Nutritiva

nutrindo  
O AMOR

Realização



Apoio





A nutrição nos primeiros 1.100 dias de vida, que é o período compreendido da pré-concepção (90 dias), gestação (280 dias) até os 2 anos de idade (730 dias) representa uma janela de oportunidades para a adesão a hábitos saudáveis e, assim, para a saúde das mulheres e das futuras gerações.

Portanto, é fundamental incentivar que durante esse período as mulheres tenham uma alimentação saudável, que forneça todos os nutrientes essenciais em quantidades e proporções adequadas.

Vale lembrar, que quando as necessidades nutricionais não são atendidas através da alimentação ou em situações em que os requerimentos diários estão aumentados (como na gestação e amamentação), a suplementação pode ser necessária.

Confira a seguir quais nutrientes e alimentos não podem faltar na alimentação de quem está gestante ou acabou de ter um bebê!

## É importante sempre investir em nutrientes como:

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

**Ômega-3:** Boas fontes de ômega-3 são os peixes gordos, como arenque, atum, anchova, bagre, cavala, pirarucu, salmão, sardinha, traíra e tucunaré;

**Antioxidantes:** Presente em frutas e oleaginosas, como amendoim, nozes e castanha, eles ajudam no combate dos radicais livres:

- **Magnésio:** Este mineral é encontrado em abacates, peixes gordos, amendoim, nozes e na semente de abóbora/jerimum;
- **Selênio:** É encontrado principalmente nas sementes de girassol, castanha-do-pará, arroz, gema de ovo, trigo e frango;
- **Zinco:** Encontrado na carne de frango e bovina, feijão, nozes, amendoim e castanha.



# GESTAÇÃO

Durante a gravidez, é fundamental ter uma alimentação balanceada contendo todos os nutrientes necessários para o adequado desenvolvimento do bebê.

Além de manter uma dieta rica em proteínas (ajuda na construção e renovação de tecidos), carboidratos complexos (fornecem energia), boas gorduras, há alguns minerais e vitaminas que são importantes tanto para a saúde da mulher como a do bebê.

## Boas opções:

**Ferro:** Boas fontes são o feijão, lentilha, ervilha, couve, brócolis, ovos e carnes em geral, atuando na produção de hemoglobina e prevenindo, assim, a anemia durante a gestação;

**Iodo:** Importante desde o início da gravidez, é encontrado em ovos, leite e peixes de origem marinha. O sal de cozinha é um dos alimentos fortificados com iodo. Dica: ao comprar o sal, observe no rótulo se ele é iodado;

**Folato:** Encontrado no fígado, verduras de folhas verde-escuras, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico), peixes, gema de ovo, frutas cítricas e amendoim;

**Vitamina B12:** Presente em laticínios e produtos lácteos, carnes em geral e ovos;

**Cálcio:** Presente em leite e laticínios, gergelim, sardinha, castanhas e vegetais verde-escuros.

## Procure evitar:

**Frutas e vegetais mal lavados:** eles podem levar a uma intoxicação alimentar;

**Carnes, laticínios, ovos e mariscos crus:** podem conter microorganismos nocivos à saúde e gerar intoxicações alimentares quando não estão bem cozidos ou se não passaram por processo de fervura como no caso do leite cru;

**Adoçantes em pó ou em gotas:** Alguns tipos de adoçantes não são benéficos durante a gestação. Por isso, só devem ser utilizados se houver recomendação médica ou do nutricionista;

**Peixes com alto teor de mercúrio:** atum e peixe espada, por exemplo, podem conter mercúrio, e essa substância é capaz de atravessar a barreira placentária podendo, desta forma, afetar o desenvolvimento neurológico do bebê;

**Bebidas alcoólicas:** seu consumo está associado ao atraso no desenvolvimento e crescimento do bebê;

**Alimentos ultraprocessados:** alimentos que contêm muitos conservantes, excesso de sódio (que também é um conservante de alimentos), gordura saturada ou gordura trans e corantes, são ruins para a saúde em geral. Assim, procure investir em uma alimentação mais natural e saudável!

# PÓS-PARTO

**Proteínas:** Presentes em carnes, frango, peixe, leite e derivados (queijo, coalhada, iogurte) e ovos, contribui para o metabolismo e na produção de leite;

**Água:** O ideal são 3 litros de água por dia, o que contribui com a saúde em geral e com a produção de leite;

**Ferro:** Encontrado na carne, leguminosas e vegetais verde-escuros, é fundamental para repor a perda de sangue que ocorre durante o parto;

**Vitamina D:** Presente na gema de ovo e no fígado, além de ter efeito antioxidante, ajuda na recuperação do sistema hormonal feminino;

**Cálcio:** Presente em leites e derivados (queijo, coalhada, iogurte), além de verduras de folhas escuras, é importante consumir durante o período da amamentação para que o organismo da mãe não fique fragilizado.

## Procure evitar:

Evite os alimentos a seguir, pois podem atrapalhar a cicatrização, além de contribuírem com o excesso de ganho de peso no pós-parto:

- alimentos com alto teor de açúcar (presente em refrigerantes, sucos prontos, doces e café/chás adoçados);
- alimentos embutidos (como salsicha, presunto e salame);
- alimentos com alto teor de gordura (como as frituras);
- alimentos ultraprocessados (como salgadinhos, biscoitos, macarrão instantâneo, sopas em pó).



# SUPLEMENTAÇÃO



Além de manter uma boa alimentação, a suplementação de alguns nutrientes pode ser indicada durante o pré-natal.

Confira os principais suplementos, indicados pelo Ministério da Saúde para uso durante a gestação:

**Ácido fólico/metilfolato:** É recomendada a suplementação de ácido fólico (400 µg) durante o período pré-gestacional e primeiro trimestre gestacional para auxiliar na formação do bebê e evitar anemias;

**Ferro:** É recomendada a suplementação diária de ferro (30 a 60 mg) para as mulheres grávidas, a fim de evitar anemia, infecção puerperal, baixo peso ao nascer e parto prematuro;

**Cálcio:** Em populações com baixa ingestão diária de cálcio, recomenda-se a suplementação (1,5–2,0 g de cálcio elementar) para reduzir o risco de pré-eclâmpsia.

Suplementações específicas de determinadas vitaminas ou minerais, por baixa ingestão, interação medicamentosa ou por doenças específicas devem ser avaliadas individualmente e tratadas após avaliação médica ou nutricional especializada.



O amor que nutre e o  
alimento que sustenta



[febrasgo.org.br/pt](https://febrasgo.org.br/pt)