Alimentação Saudável na Gestação
Informações para pacientes

Por que a alimentação é importante?

- Durante a gestação, manter uma alimentação equilibrada é essencial para a saúde da mãe e o desenvolvimento do bebê. Não é necessário "comer por dois", mas sim focar em qualidade e controlar o ganho de peso.

O que comer

- **Frutas e vegetais:** consuma de 3 a 5 porções de frutas por dia e inclua vegetais nas refeições principais. Prefira frutas com casca e vegetais crus para aproveitar as fibras.
- **Proteínas:** carne, ovos, feijão e laticínios são essenciais para fornecer proteínas e nutrientes.
- **Carboidratos integrais:** opte por arroz integral, pão integral e outros alimentos integrais.
- **Feijão e leguminosas:** consuma diariamente, preferencialmente no almoço e jantar. Deixe de molho antes de cozinhar e use panela de pressão. Combine com frutas cítricas e legumes amarelo-alaranjados para melhorar a absorção de ferro.

Hidratação

- Beba de 1,5 a 2 litros de água por dia. Mantenha uma garrafa sempre por perto e prefira consumir líquidos entre as refeições.

Nutrientes essenciais

- **Vitamina A:** ovos, laticínios, vegetais amarelo-alaranjados (cenoura, abóbora) e verde-escuros (couve, espinafre).
- **Vitamina C:** frutas cítricas, morangos, brócolis e couve.
- **Vitamina D:** peixes, ovos e laticínios.
- **Ácido fólico:** importante para o desenvolvimento do bebê. Presente em legumes verdes escuros e grãos como feijão e lentilha.
- **Cálcio e ferro:** laticínios, peixes, carne e vegetais verdes.
- **Zinco e gorduras saudáveis**: carnes, peixes e castanhas.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Alimentação Saudável na Gestação
Informações para pacientes

O que evitar

- Evite alimentos industrializados, fritos e com alto teor de açúcar. Modere o sal.
- Evite refrigerantes, sucos de caixinha e bebidas ultraprocessadas. Prefira água, água de coco natural e chás seguros.
- Limite cafeína a 100 mg por dia (uma xícara pequena de café).
- Não consuma bebidas alcoólicas, drogas ou cigarro.
- Não use medicamentos sem prescrição médica.
- Evite hambúrguer, embutidos (presunto, salsicha), macarrão instantâneo e salgadinhos.
- Prefira comida caseira e lanches saudáveis como frutas, castanhas e iogurte natural.

Como comer

- Alimente-se com atenção, sem distrações. Prefira comer em companhia.
- Coma devagar, mastigue bem e organize um local apropriado para as refeições.
- Consuma frutas inteiras diariamente, não em suco. Valorize frutas da região e da estação.

Importante lembrar

Cada gestação é única. Observe como seu corpo reage aos alimentos.
Mantenha o acompanhamento pré-natal regular e tire dúvidas sobre alimentação com seu médico ou nutricionista.
Não faça dietas restritivas sem orientação médica. O ganho de peso adequado é importante para a saúde do bebê.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária