

# Guia

# Nutrição para Gestantes

Dra Carolina Pimentel e Dra Ana Escobar



# Guia Nutrição para Gestantes

Esse Guia de Nutrição para Gestantes faz parte de uma série que visa esclarecer sobre um tema muito importante para a saúde: Como podemos comer de maneira mais saudável?

Um esquema de perguntas e respostas que serve para orientar todo mundo, pais, avós, cuidadores e toda a família.

Agradeço a Dra Ana, Joana e equipe pelo espaço e fortalecer a missão de educar em saúde uma futura geração com escolham mais conscientes e saudáveis!

Aproveitem!

## 1. Tô tentando... como me preparar?

Se está nos seus planos engravidar, então pode caprichar na alimentação. Uma alimentação saudável muito rica em vegetais, como frutas, verduras, legumes, cereais e grãos integrais, feijões, sementes e nozes. Leite e derivados, peixes, ovos e aves com moderação e limitado consumo de produtos ricos em açúcar e sal.

É importante também, que mulheres férteis, considerem seu estilo de vida, integrando comportamentos saudáveis em suas próprias vidas, atividade física diária, sono regular, controle do estresse e o não uso de substâncias tóxicas e que causam dependência como cigarro e álcool. Esses são os pilares de uma vida mais saudável, plena e feliz, ambiente perfeito para chegada de um bebê.

As mulheres que querem engravidar ou que estão no primeiro trimestre da gravidez devem ser aconselhadas a consumir ácido fólico adequado para prevenir defeitos do tubo neural. Os suplementos multivitamínicos pré-natais, os polivitamínicos e minerais fornecerão ácido fólico, vitamina D e muitos outros micronutrientes essenciais durante a gestação.

Esse momento da pré-concepção até os dois anos de vida da criança é entendido como uma janela crítica de crescimento e desenvolvimento, quanto mais saudável for alimentação da mãe e da família, mais chances o bebê tem de ser tornar um adulto livre de doenças de estilo de vida inadequado, como obesidade, diabetes ou hipertensão.

## **2. Estou grávida. O que eu devo comer?**

As gestantes devem se preocupar, sobretudo, com a qualidade da alimentação, não pensando apenas em calorias. Lembre-se a alimentação saudável é aquela muito rica em vegetais, como frutas, verduras, legumes, cereais e grãos integrais, feijões, sementes e nozes. Leite e derivados, peixes, ovos e aves com moderação e limitado consumo de produtos ricos em açúcar e sal.

O prato de uma gestante deve sempre conter verduras e legumes (1/2 do prato). Uma fonte de carboidrato (pode ser arroz, macarrão, batata ou mandioca) + uma proteína vegetal (feijão, grão-de-bico, lentilha) – (1/4 do prato) - e no outro 1/4 uma fonte de proteína animal (peixes, aves ou ovos).

Para os lanches ao longo do dia, aposte em frutas da época, que têm mais sabor, são mais baratas e acessíveis e um punhado de castanhas. Lembre-se que a ingestão de líquidos, principalmente água, é fundamental!

## **3. Devo comer mais que o habitual?**

Uma das preocupações das gestantes é sobre o ganho de peso ao longo da gestação. Mas isso não significa que a gestante precisa comer por dois. O foco da alimentação é qualidade e não a quantidade. Em geral, a recomendação de ganho de peso está relacionada ao estado nutricional da gestante antes da gestação, ou seja, se ela estava com peso adequado, com sobrepeso ou abaixo do peso. Para cada situação, existe uma faixa de ganho de peso. Consulte o seu médico e controle o peso para não ficar abaixo nem acima das recomendações.

Para ajudar na saciedade é importante que a gestante passe a ter uma dieta rica em fibras, obtida por meio dos alimentos integrais, das frutas, verduras e legumes. Fracionar as refeições, além de minimizar possíveis sintomas relacionados a desconfortos gástricos, também ajuda a gestante não passar muito tempo sem se alimentar, fazendo com que chegue com muita fome até a próxima refeição. Ter lanches saudáveis na bolsa, no trabalho, como mix de oleaginosas, banana passa (sem açúcar), são ótimas opções para aqueles momentos que a fome chega quando se está fora de casa.

#### **4. O que não posso comer?**

De uma maneira geral, a gestante pode comer de tudo dentro das quantidades adequadas. As bebidas alcoólicas ou preparações que as contenham devem ser evitadas e o café consumido com moderação, até 1 xícara por dia, assim como as bebidas que contêm cafeína, como o chimarrão, chá mate, chá preto. Evite também embutidos.

#### **5. Posso comer comida japonesa?**

Via de regra todas as carnes cruas devem evitadas: rosbife, carpaccios, mariscos, ceviches, etc. Mas depende da procedência. Como os peixes crus (sashimis) típicos da culinária japonesa não passam por nenhum tipo de cozimento, caso não sejam de procedência confiável, podem apresentar um eventual risco de contaminação alimentar, causando sintomas de gastroenterite importante, como diarreia e vômitos. Esse tipo de doença não é transmitido ao feto nem lhe causa nenhum dano direto. No entanto, ter uma infecção alimentar na gravidez é muito desconfortável. Dessa maneira, quando optar por consumir peixe cru, tenha certeza de que o alimento que você está consumindo venha de procedência confiável, com boas condições de higiene e conservação.

#### **6. Tem que ser tudo cozido, isso não perde as vitaminas?**

Não precisa. Você pode incluir alimentos crus nas refeições preparadas e higienizadas adequadamente em casa. Confira o passo-a-passo abaixo. Quando for ingerir refeições na rua, é melhor evitar o consumo dos alimentos crus, principalmente frutas, verduras, legumes, ovos com a gema "mole" e queijos maduros (queijo azul, feta, brie, camembert) ou não pasteurizados. Para minimizar a perda de vitaminas e minerais durante o preparo dos vegetais, priorize os seguintes métodos de cocção: no vapor, assados ou grelhados. No final da matéria você encontrará algumas sugestões de receitas utilizando esses modos de preparo.

## **7. Eu almoço em restaurante por quilo durante a semana. Posso comer na rua?**

Pode, desde que você já conheça a qualidade e a procedência dos alimentos servidos no restaurante que você deseja frequentar durante a gestação. Dê preferência aos locais que preparem as refeições na hora, ou seja, “a la carte”, assim você irá consumir alimentos que foram servidos imediatamente após o preparo. E evite os restaurantes do tipo “self service”, uma vez que as preparações ficam expostas por longo período, 2 a 3 horas, e ainda corre o risco de outras pessoas contaminarem esses alimentos, por meio de saliva, tosse, espirro, etc.

## **8. Como higienizar os alimentos?**

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 novamente, secar com papel toalha ou utilizando uma centrífuga de alimentos e guardar na geladeira.

## **9. Me sinto enjoada com azia. O que fazer para reduzir os enjoos?**

É bem comum as grávidas apresentarem já nas primeiras semanas o enjoo matinal. A expectativa é que esses enjoos desapareçam por completo após a 18ª semana. A adoção de uma alimentação saudável é capaz de aliviar esses sintomas desagradáveis. Para auxiliar no combate do enjoo, procure consumir os seguintes alimentos: torradas, biscoitos simples, frutas cítricas (limão, laranja, mexerica, acerola) e alimentos gelados (picolé de frutas, iogurtes, sucos naturais e até mesmo gelo – isso mesmo, chupar gelo ajuda a aliviar o enjoo!)

Alguns alimentos podem contribuir para a piora dos sintomas, como: café, chocolate, refrigerante, alimentos apimentados, condimentados e gordurosos. No entanto, essa lista de alimentos pode variar de gestante para gestante. Veja o que faz mal para você e procure evitar. Outra dica importante é reduzir o intervalo entre uma refeição e outra ou ingerir porções menores de alimentos em cada uma delas. E por

último, evite deitar-se logo após a refeição, espere pelo menos, de 2 a 3 horas antes de dormir.

#### **10. É normal o intestino ficar preso?**

A constipação ou prisão de ventre durante a gestação é normal e pode acontecer por vários motivos: hormônios, estilo de vida inadequado, alimentação desregrada, suplementos alimentares ou até mesmo algumas condições médicas. A notícia boa é que existem várias maneiras de melhorar o funcionamento intestinal das gestantes por meio da adoção, mais uma vez, de uma rotina alimentar saudável. Sugerimos algumas dicas para auxiliá-las nesses casos: mantenha-se hidratada, para isso, fique de olho na quantidade de água ingerida diariamente (pelo menos 2 litros por dia), consuma alimentos ricos em fibras (aveia, cereais integrais, frutas e vegetais folhosos), dê preferência às frutas mais laxativas (mamão, ameixa, laranja com bagaço) e inclua iogurtes naturais (sem muita adição de ingredientes, o ideal são as versões compostas somente por leite e fermento lácteo) pois atuam como probióticos naturais, ou seja, bactérias benéficas à saúde do intestino.

#### **11. Preciso tomar vitaminas? Quais são importantes?**

Você deve tomar ácido fólico recomendado pelo seu obstetra. Caso você não tome sol diariamente, a reposição de vitamina D é necessária por meio de alimentos fortificados e/ou suplementos. E ainda, se você não come peixe de 2 a 3 vezes na semana, também seria adequado ingerir DHA ou escolher alimentos, como sucos fortificados, com esse ômega-3. Os estudos mostram que as gestantes também podem se beneficiar, complementando a dieta com polivitamínicos que ajudam a suprir todas as necessidades de vitaminas e minerais, em conjunto com uma alimentação saudável, é claro.

#### **12. Fui diagnosticada com pré-eclâmpsia, quais os cuidados devo ter com a minha alimentação?**

A pressão alta na gravidez é uma alteração que precisa ser prontamente tratada, a gestante deve adotar uma dieta com pouco sal. Nesse caso, o sal adicionado aos alimentos e no preparo das refeições deve ser reduzido, o sal

retirado da mesa e evitar sempre produtos industrializados ricos em sal, como: enlatados, embutidos, conservas, molhos prontos, caldos prontos, temperos prontos, defumados, queijos salgados e bebidas isotônicas. Para agregar mais sabor às suas preparações, dê preferência aos temperos naturais, como alho, cebola, salsinha, cebolinha, coentro, hortelã, gengibre, cúrcuma, ou utilize o sal de ervas (receita abaixo) para reduzir a quantidade de sal adicionado.

### **13. Fui diagnosticada com diabetes gestacional, quais os cuidados devo ter com a minha alimentação?**

O diabetes gestacional pode ocorrer em qualquer mulher. Por isso, recomenda-se que todas as gestantes observem, a partir da 24ª semana (início do 6º mês) de gravidez, como está a glicemia. A rotina alimentar deve ser rica em vegetais (frutas, verduras, legumes e feijões), moderada em carboidratos (preferir as versões integrais dos cereais, massas e pães), proteínas (carnes, peixes, aves, ovos e laticínios) e gorduras de qualidade (azeite de oliva, óleos vegetais, castanhas e sementes) e deve-se evitar ao máximo o consumo de alimentos ricos em açúcares como doces e alimentos industrializados.

### **14. Estava acima do peso quando engravidei. Devo fazer dieta?**

A perda de peso durante a gravidez não é recomendada, podendo comprometer o desenvolvimento do bebê e colocar a vida da criança em risco. O ideal é adotar uma prática regular de exercícios físicos (desde que autorizados pelo médico) e uma rotina alimentar saudável, com consumo reduzido de alimentos ricos em gorduras, sal, açúcar.

### **15. Sou vegetariana, quais cuidados devo tomar?**

As vegetarianas devem ser avaliadas individualmente, uma vez que o tipo de dieta adotada impacta nas carências que podem estar presentes. De qualquer modo, na ausência da ingestão de carne, deve-se dispensar atenção especial a ferro, zinco, DHA, ácido fólico e vitamina B12. Se o leite for retirado da alimentação da mulher, deve-se avaliar o cálcio.

## 16. Receitas

Você deve estar se perguntando qual o primeiro passo para ficar mais saudável. Aumente o consumo de vegetais!!!! A crepioca de banana é uma excelente alternativa para variar o café da manhã ou o lanche. O antepasto é delicioso e o arroz de couve flor, você não vai acreditar, é tipo me engana que eu gosto!!!

### Sal de ervas

- 1 colher (sopa) de sal refinado
- 1 colher (sopa) de salsinha seca
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- 1 colher (sopa) de cominho em pó

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador ou no processador.

### Crepioca de banana

- 2 colheres (sopa) de tapioca
- 1 ovo
- 1 banana madura amassada
- Banana picada para decorar (opcional)



Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em um bowl pequeno. Em uma frigideira antiaderente, adicione a mistura. Deixe dourar dos dois lados. Decore com a banana picada em rodela. Sirva em seguida.



### Antepasto de legumes

4 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1 cebola em cubos pequenos  
1 berinjela em cubos pequenos  
1 abobrinha italiana em cubos pequenos  
1 colher (sopa) de orégano desidratado  
1 colher (sopa) de salsinha picada  
3 ramos de alecrim  
Sal à gosto



Modo de preparo: Em um marinex, adicione todos os ingredientes. Tempere com sal e as ervas. Leve ao forno (pré aquecido a 180°C) e deixe por aproximadamente 45 min ou até que os legumes estejam macios. Misture a cada 10-15 minutos. Finalize com a salsinha picada.

Dica: Esse antepasto pode ser servido de entrada (frio), juntamente com uma salada (mix de folhas) ou até mesmo quentinho, como acompanhamento de um prato principal.

### Arroz de couve-flor com espinafre e cúrcuma

1 couve-flor  
1 maço de espinafre  
2 dentes de alho amassados  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
1 colher (chá) de cúrcuma  
Sal a gosto  
Ervas desidratadas a gosto



Modo de preparo: Higienize e separe os floretes da couve-flor. Cozinhe a couve-flor no vapor até que fique "al dente". Processe no processador ou no liquidificador até ficarem do tamanho de um grão de arroz. Faça o mesmo com as folhas de espinafre (retire o excesso de água). Em uma panela, refogue o alho no azeite de oliva. Acrescente a couve-flor, o espinafre e a cúrcuma. Refogue rapidamente. Tempere com sal e finalize com as ervas.

## **Agradecimentos**

Obrigada a Vivi @vivianelzsimomura e a Ju @juwatanabe nutricionistas, que assim como eu, acreditam que quanto mais clara e simples forem as recomendações, mais fácil fica praticar uma alimentação saudável.

Um beijo,

Dra Carol Pimentel.

 CAROLINA PIMENTEL  
PHD • NUTRICIONISTA

  
dra. **ana**  
**escobar**