

CURSO REGIMES ALIMENTARES TERAPÊUTICOS

DOCENTE SOFIA OLIVEIRA

DIETA PARA GRÁVIDAS

AULA 18

AO FINAL DESTA APRESENTAÇÃO, SERÃO CAPAZES DE:

Ao final desta apresentação, serão capazes de:

Saber identificar os factores importantes para uma alimentação adequada durante a gravidez

Conhecer e identificar as necessidades energéticas e nutricionais em em cada fase da gravidez.

Saber quais os alimentos mais indicados de comer e evitar e conhecer principais problemas relacionados com a alimentação na gravidez





A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA DURANTE A GRAVIDEZ

Apesar da importância da alimentação e nutrição adequadas ao longo de todas as fases do ciclo de vida, existem períodos que são considerados como janelas de oportunidade, nos quais a gravidez se enquadra.



A evidência mais recente tem vindo a mostrar que os hábitos alimentares e o estilo de vida antes e durante a gravidez, lactação, e primeira infância **induzem efeitos a longo prazo na saúde** da criança, incluindo o risco de doenças crónicas, como obesidade e outras doenças associadas à alimentação, nomeadamente a diabetes e as doenças cardiovasculares.

Acresce ainda o facto das **necessidades nutricionais durante a gravidez e lactação diferirem** das necessidades nutricionais de mulheres em idade fértil, o que **requer um planeamento diferente da alimentação para esta fase do ciclo de vida.**



A maioria dos estudos publicados que abordam os mecanismos implicados na programação metabólica das doenças crónicas não transmissíveis reportam situações de desnutrição materna .





E diferentes estudos permite inferir que a **baixa ingestão proteica materna e a inadequação nutricional para diferentes micronutrientes** estão associadas à programação epigenética nutricional da obesidade.

A suscetibilidade para o desenvolvimento de doenças como a obesidade na vida adulta é pré-determinada numa fase muito precoce do ciclo de vida, ainda no útero da mãe. A sua alimentação e estilo de vida antes de engravidar e durante a gravidez podem influenciar não só a sua saúde e fertilidade, mas também podem afetar o crescimento e a saúde do seu filho a longo prazo.

AS MULHERES QUE INICIAM A GRAVIDEZ COM UM PESO SAUDÁVEL TÊM UM MENOR RISCO DE COMPLICAÇÕES NA GRAVIDEZ EM COMPARAÇÃO COM MULHERES QUE TÊM BAIXO PESO OU UM PESO ACIMA DO RECOMENDADO.

VAI GANHAR PESO DURANTE A GRAVIDEZ - ISSO É NATURAL. MAS MANTER O GANHO DE PESO NUM NÍVEL SAUDÁVEL, ALIMENTANDO-SE DE FORMA ADEQUADA E MANTENDO-SE ATIVA, SERÁ BOM PARA SI E PARA O SEU FILHO.

Recomendações para o aumento de peso ideal durante a gravidez

SE ANTES DA GRAVIDEZ	RECOMENDAÇÃO DO AUMENTO DE PESO IDEAL DURANTE A GRAVIDEZ	AUMENTO DE PESO POR SEMANA NO 2º E 3º TRIMESTRES
 <p>IMC* Baixo Peso < 18,5 Kg/m²</p>	12,5 - 18 Kg	0,5 Kg
 <p>Normoponderal 18,5 - 24,9 Kg/m²</p>	11,5 - 16 Kg	0,4 Kg
 <p>Excesso de Peso 25,0 - 29,9 Kg/m²</p>	7 - 11,5 Kg	0,3 Kg
 <p>Obesidade ≥ 30 Kg/m²</p>	5 - 9 Kg	0,2 Kg

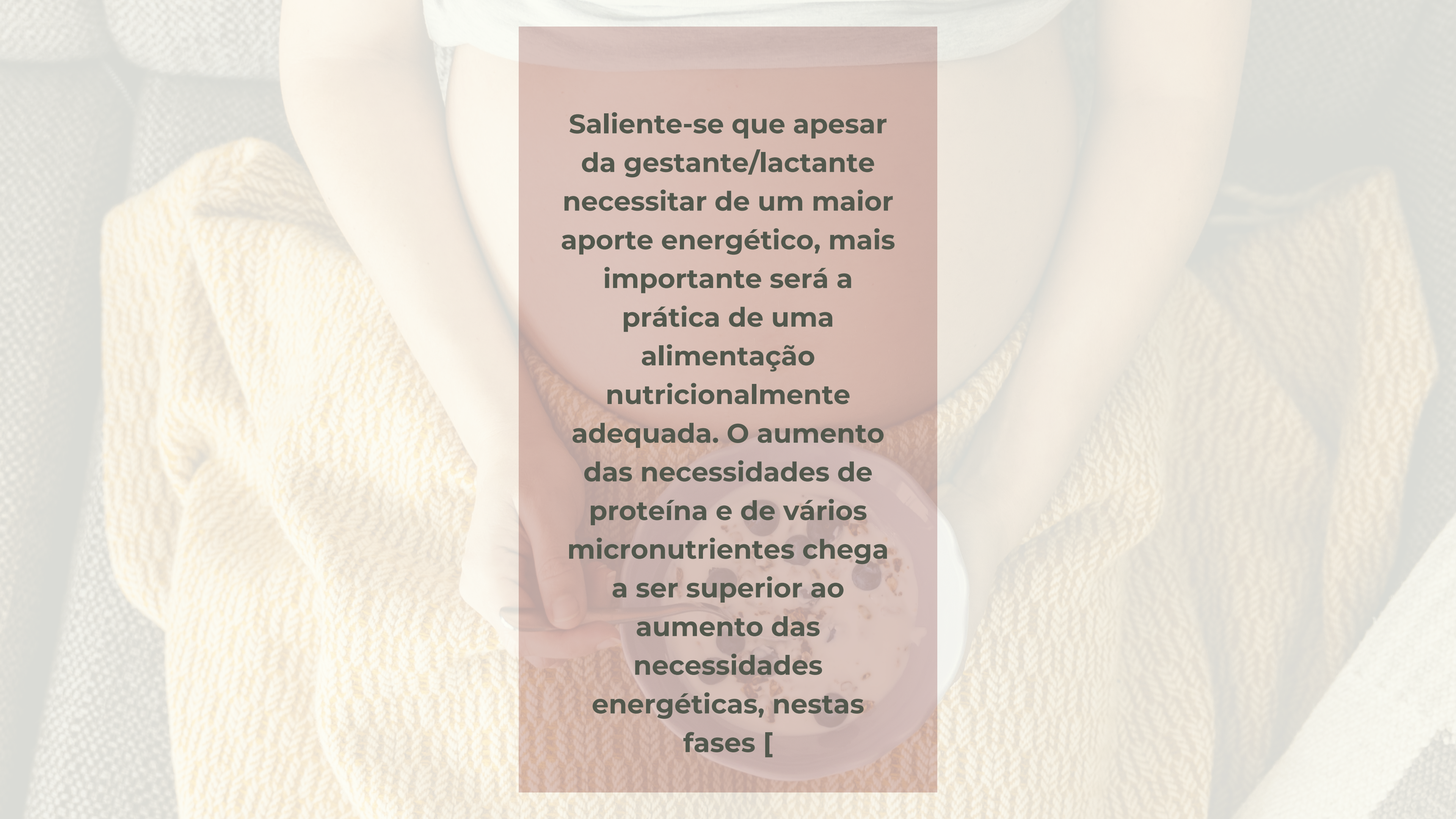


UMA PARTE DO AUMENTO DE PESO É DEVIDO AO AUMENTO DA GORDURA CORPORAL. TODAS ESTAS MUDANÇAS SÃO REALMENTE IMPORTANTES PARA A SAÚDE DO SEU FILHO.

COM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E MANTENDO-SE ATIVA, PODE TER UMA GRAVIDEZ MAIS AGRADÁVEL, REDUZIR O RISCO DE COMPLICAÇÕES DURANTE A GRAVIDEZ E NO PARTO E TER UM FILHO MAIS SAUDÁVEL.

Durante a gravidez, **ocorrem alterações metabólicas e fisiológicas** na gestante, que asseguram o crescimento e o desenvolvimento do feto, e que justificam o aumento das necessidades energéticas e nutricionais e, conseqüentemente, das suas recomendações neste período específico.

Um **inadequado estado nutricional da mulher nesta fase pode potencializar a ocorrência de complicações maternas, fetais e/ou neonatais**, com evidência cada vez mais robusta que indica que os efeitos nos recém-nascidos se podem manter até à idade adulta, com possíveis conseqüências inter-geracionais

A pregnant woman is shown from the waist down, sitting on a light-colored, textured sofa. She is wearing a white t-shirt and a yellow, textured blanket is draped over her lap. She is holding a white bowl filled with cereal and milk, topped with chocolate chips and nuts. She is using a white spoon to eat. The background is a soft, out-of-focus grey.

Saliente-se que apesar da gestante/lactante necessitar de um maior aporte energético, mais importante será a prática de uma alimentação nutricionalmente adequada. O aumento das necessidades de proteína e de vários micronutrientes chega a ser superior ao aumento das necessidades energéticas, nestas fases [

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A GRAVIDEZ



ENERGIA

AUMENTO CALÓRICO

Gestantes precisam de um aumento gradual na ingestão calórica, variando de 300 a 500 kcal a mais por dia, dependendo do trimestre da gravidez. Esse excesso calórico é necessário para suprir as demandas adicionais do organismo materno e o crescimento do bebê.

METABOLISMO

O metabolismo basal materno aumenta para suprir as necessidades metabólicas maternas e garantir o crescimento fetal .

A **taxa de metabolismo basal pode aumentar 15% a 20%** a partir do segundo e terceiro trimestre para suprir as necessidades fetal.

NECESSIDADES ENERGÉTICAS

As necessidades energéticas são, em grande medida, influenciadas pelo nível de atividade física que aumenta o gasto energético total proporcionalmente ao peso. Contudo, muitas grávidas compensam o aumento de peso através da desaceleração do trabalho e do ritmo de atividade física.

MACRONUTRIENTES ESSENCIAIS

PROTEÍNA

É necessário um aporte proteico adicional para a síntese de tecidos maternos e fetais, pelo que as necessidades aumentam ao longo da gestação, sobretudo no terceiro trimestre

O Fundamental para o desenvolvimento fetal. A recomendação é de 1,1 g/kg de peso corporal por dia.

Durante o primeiro trimestre de gestação tem o acréscimo de 1,0 g por dia ao PRI de mulheres não gestantes, 0,83 g por Kg de peso corporal por dia

Este acréscimo aumenta para 9 g no segundo trimestre, e para 28 g no último trimestre da gravidez. A deficiência proteica durante a gravidez tem consequências adversas, incluindo crescimento fetal inadequado.

PROTEÍNA

É necessário um aporte proteico adicional para a síntese de tecidos maternos e fetais, pelo que as necessidades aumentam ao longo da gestação, sobretudo no terceiro trimestre

O Fundamental para o desenvolvimento fetal. A recomendação é de 1,1 g/kg de peso corporal por dia.

Durante o primeiro trimestre de gestação tem o acréscimo de 1,0 g por dia ao PRI de mulheres não gestantes, 0,83 g por Kg de peso corporal por dia

Este acréscimo aumenta para 9 g no segundo trimestre, e para 28 g no último trimestre da gravidez. A deficiência proteica durante a gravidez tem consequências adversas, incluindo crescimento fetal inadequado.

PROTEÍNA

Note-se que não somente a quantidade, como também a qualidade da proteína fornecida pela alimentação é um fator importante.

ORIGEM ANIMAL

A proteína de origem animal, pela maior biodisponibilidade e presença de todos os aminoácidos indispensáveis, é de elevada qualidade nutricional, contudo deve considerar-se a composição em ácidos gordos saturados e ácidos gordos trans na escolha alimentar.

ORIGEM VEGETAL,

A proteína de origem vegetal, se integrada num modelo de complementação adequado, permite suprir as necessidades.

- Inclua os laticínios (leite, queijo, iogurte) ao pequeno-almoço e merendas;
- Alterne entre a ingestão de carne de aves, peixe, leguminosas (feijão, grão de bico, favas, ervilhas, lentilhas) ou ovos;
- Opte pela inclusão de carne preferencialmente branca – coelho, frango, peru;
- Consuma 2 a 3 vezes por semana pescado

HIDRATOS DE CARBONO

Os hidratos de carbono são importantes na manutenção de uma glicémia adequada e na prevenção da cetose. Fornecem energia e devem **representar 45-65% do total calórico.**

No que se refere à escolha dos alimentos deve priorizar-se os **hidratos de carbono complexos** provenientes de cereais integrais, leguminosas, fruta e hortícolas em detrimento dos açúcares simples como o açúcar de adição e o naturalmente presente no mel, xarope de milho, sumos de fruta e concentrados de sumo de frutas, que induzem uma resposta glicémica mais rápida e acentuada .

Alterar o padrão alimentar materno de modo a diminuir a carga glicémica excessiva, pode modular o estado inflamatório associado à obesidade na gestação.

Fibra alimentar tem também um papel importante na diminuição da carga glicémica das refeições e o seu consumo adequado é essencial para o funcionamento adequado do trânsito intestinal.

HIDRATOS

Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia para a realização das funções do organismo, pelo que é de elevada importância o seu consumo durante a gravidez.

Optar pela versão integral em pelo menos metade das fontes de hidratos de carbono diárias (massa, arroz ou pão integrais e flocos de aveia);

- Escolha produtos integrais com teor reduzido de gordura, açúcar e sal;

Preferir a fruta fresca em natureza, em detrimento dos sumos ou purés;

- Nas refeições principais ocupar pelo menos metade do prato com hortícolas;

- Reduza o consumo de produtos de pastelaria (bolos, doces, folhados), bolachas e biscoitos.

GORDURA

A quantidade de gordura deve depender das necessidades energéticas tendo em conta o ganho de peso adequado.

Importantes para o desenvolvimento do sistema nervoso e cerebral do bebé. Devem representar 20-35% do total calórico.

Sendo mais relevante a composição em ácidos gordos, principalmente o teor de ácidos gordos polinsaturados de cadeia longa - ácido docosahexaenóico (DHA) e ácido eicosapentaenóico (EPA). Estes **ácidos gordos ómega-3** são fundamentais para o desenvolvimento do sistema nervoso central e da retina do feto. As concentrações séricas de DHA maternas estão associadas ao desenvolvimento neuronal e plasticidade, fluidez membranar e sinalização celular mediada por recetores.

Estes ácidos gordos apresentam, ainda, impacto na modulação da inflamação

As recomendações da EFSA são específicas para a mulher grávida. Para atingir as recomendações de ómega-3, deverão evitar-se as variedades de peixe com teor mais elevado de mercúrio e preferir peixes de menor teor, como a sardinha.

GORDURAS

A gordura de origem alimentar tem funções importantes no organismo enquanto grande fornecedora de energia, transporte de algumas vitaminas (A, D, E, K), proteção contra o frio, desenvolvimento do cérebro e visão.

PARA GARANTIR UMA INGESTÃO ADEQUADA DE GORDURA:

Na confeção e tempero dos alimentos **preferencia por o azeite**, mas usar com moderação;

Incluir pelo menos uma pequena porção (20 g) de frutos oleaginosos (nozes, avelã, amendoim ou amêndoas), 4 vezes/semana;

Consumir 2-3 porções (233-250g) de pescado por semana, tendo em conta as espécies de pescado que devem ser privilegiadas/limitadas durante a gravidez, considerando o seu teor de mercúrio

MICRONUTRIENTES ESSENCIAIS

ÁCIDO FÓLICO

O ácido fólico ou vitamina B9 é extremamente importante na síntese de ADN, neurotransmissores, metabolismo de aminoácidos, síntese proteica e multiplicação celular.

A recomendação de ácido fólico está aumentada de modo a suportar a eritropoiese e o crescimento placentário e fetal e **é essencial no início da gravidez** para prevenir defeitos no tubo neural. **A recomendação é de 600-800 mcg/dia**, particularmente essencial no período periconcepcional e nas **primeiras 4 semanas de gestação**.

Por outro lado, as estratégias de suplementação não devem fornecer níveis demasiado elevados de ácido fólico que pode encobrir o défice de vitamina B12 e contribuir para a ocorrência de efeitos adversos, desenvolvimento de tumores, alterações epigenéticas por hipermetilação e aumentar o risco de aborto

Fontes alimentares de ácido fólico

B9



250 µg / 100 g
Flocos ou farelo
de trigo integral



210 µg / 100 g
Feijão frade
cozido



200 µg / 100 g
Agrião cru



170 µg / 100 g
Flocos de milho



160 µg / 100 g
Espargos cozidos



30%



160 g
Couves de
bruxelas cozidas



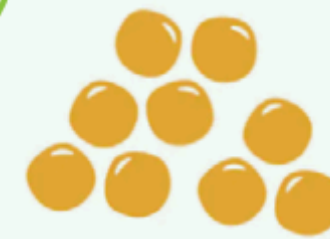
180 g
Beterraba
crua



240 g
Couve
lombarda



20%



100 g
Tremoços
cozidos



15%



100 g
Favas
cozidas

VITAMINA C

A vitamina C tem um papel fulcral pela sua atividade antioxidante e promove a absorção de ferro. **Na gravidez as necessidades estão aumentadas**, pelo que deve incluir no seu dia alimentar frutas cítricas, kiwi, ou hortícolas como pimento verde e vermelho, couve roxa ou os de folha verde escura..

Contudo, **não se recomenda a suplementação** para a prevenção de rutura precoce das membranas e não está preconizada a suplementação conjunta com vitamina E, dado o risco de toxicidade para o feto.

. Fontes alimentares de vitamina C



108 mg / 100 g
Pimento
grelhado



77 mg / 100 g
Agrião cru



72 mg / 100 g
Kiwi



68 mg / 100
Papaia



60 mg / 100 g
Couves de
bruxelas cozidas



100%



145 g
Kiwi



88%



160 g
Couve roxa
crua



160 g
Couve galega/
/portuguesa
cozidas



87%



160 g
Laranja



65%



160 g
Grelos
de nabo



160 g
Couve
lombarda

VITAMINA D

Nas **primeiras semanas de gravidez, a vitamina D** (1,25 di-hidroxi-colecalciferol – vitamina D3) plasmática **aumenta 2 a 3 vezes**, independentemente da ingestão, fenómeno cujo significado ainda não está estabelecida. Sabe-se que o feto depende das reservas da mãe para suprir as suas necessidades de vitamina D, e o aumento verificado pode, eventualmente, garantir esta disponibilidade durante a gravidez se os níveis.

Auxilia na absorção de cálcio. **A recomendação é de 600-800 UI/dia. E recomendada moderada a exposição solar diária.**

CÁLCIO

pelo seu papel na mineralização óssea, mas também por estar ainda envolvido em muitos processos metabólicos, incluindo a coagulação sanguínea, proteólise intracelular, síntese de óxido nítrico e desempenha um papel na regulação das contrações uterinas.

Crucial para o desenvolvimento dos ossos e dentes. **A recomendação é de 1.000-1.300 mg/dia dependendo da idade da mãe.**

Devido à adaptação do organismo na gravidez, a **ingestão de cálcio da grávida não deverá ser aumentada** durante a gravidez e amamentação, se a alimentação já for adequada.

CÁLCIO

Os **laticínios**, como o leite, o queijo e o iogurte, são uma ótima fonte de cálcio, portanto, devem ser incluídos na alimentação. **Selecionar produtos com baixo teor de gordura**, quando possível.

Grávidas que não fazem consumo de laticínios, o cálcio também pode ser encontrado noutros alimentos, como por exemplo: bebidas vegetais de soja fortificadas com cálcio; cereais de pequeno almoço fortificados com cálcio; pescado enlatado (como sardinhas enlatadas); alguns hortícolas de folha verde escura (como couve, rúcula e agrião); frutos oleaginosos incluindo amêndoas, avelãs e sementes.

Fontes alimentares de cálcio



805 mg / 100 g
Queijo flamengo
30% gordura



450 mg / 100 g
Sardinha
conserva em
azeite



270 mg / 100 g
Amêndoas



260 mg / 100 g
Couve galega
cozida



140 mg / 100 g
iogurte



55%



+



Pão com duas fatias de queijo (40 g)
iogurte meio-gordo natural (125g)



42%



160 g
Couve galega
cozida



30%



250 mL
Leite meio gordo

FERRO

O ferro é **especialmente importante durante a gestação**, dado a sua função como cofator na síntese de hemoglobina e mioglobina, no transporte de oxigênio, na regulação genética, no desenvolvimento neuronal, no metabolismo de neurotransmissores e no correto funcionamento de diferentes enzimas que dependem deste.

Ajuda a prevenir a anemia. e a sua **recomendação é de 27 mg/dia.**

Fontes alimentares de Ferro



19 mg / 100 g
Farelo de trigo



12 mg / 100 g
Flocos de trigo
integral



5,7 mg / 100 g
Cajus



3,1 mg / 100 g
Sardinha
conserva
em azeite



1,2 mg / 100 g
Frango cozido



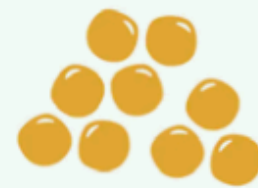
45%



logurte natural com farelo de trigo (30 g)
e amêndoas (30 g)



34%



100 g
Tremoços
cozidos



20%



Feijão manteiga (80 g)
com um ovo escalfado
(55 g)



19%



100 g
Sardinha
conserva
em azeite



14%



90 g
Carne de vaca
assada

HIDRATAÇÃO



A close-up photograph of a hand holding a clear glass filled with water. The hand is positioned on the left side of the frame, with fingers wrapped around the glass. The background is a soft, out-of-focus light color. The text 'BEBER ÁGUA É IMPORTANTE' is overlaid on the right side of the image in a large, light-colored, sans-serif font.

BEBER ÁGUA É IMPORTANTE

Durante a gravidez, as mudanças fisiológicas fazem com que as necessidades hídricas diárias aumentem em comparação com as mulheres em idade fértil.

O volume sanguíneo de mulheres grávidas aumenta gradualmente entre as 6 a 8 semanas de gestação e atinge um pico às 32 a 34 semanas de gestação.



A hidratação adequada é essencial para uma gravidez saudável.

Importante ter uma ingestão adequada de água durante a gravidez e de alimentos ricos em água (sopas, saladas e fruta) é de 3 L/dia.

Isso inclui **cerca de 2,3 L (cerca de 10 copos)** como total proveniente de bebidas.

O QUE COMER



MULHER EM IDADE FÉRTIL

Porções diárias recomendadas para uma mulher em idade fértil de 60 kg e 165 cm

**ÓLEOS E
GORDURAS**

2,5 porções

HORTÍCOLAS

3 porções

FRUTA

3 porções

**CEREAIS E
DERIVADOS,
TUBÉRCULOS**

7 porções

LEGUMINOSAS

1 porções

**CARNE, PESCADO
E OVOS**

3,5 porções

Valor Energético: 1998 kcal Proteína: 87,4 g | Hidratos de
Carbono: 262,3 g | Lípidos: 66,6 g

1º TRIMESTRE

Acrescenta ao dia alimentar da mulher em idade fértil+ 1 porção de laticínios Garantir uma ingestão adequada de produtos hortícolas e fruta

FRUTA

3 porções (pelo menos),
sendo
uma peça de fruta por dia
rica em vitamina C
(laranja, tangerina, kiwi)

HORTÍCOLAS

3 porções (pelo menos),
dando preferências a
hortícolas de folha verde e
a hortícolas coloridos

LATICÍNIOS

3 porções

+ 70 kcal e + 0,52 g de Proteína (comparativamente às
recomendações da preconceção)

2º E 3º TRIMESTRE

Acrescenta ao dia alimentar do primeiro trimestre

FRUTA

4 porções (pelo menos),
sendo uma peça de fruta
por dia rica em vitamina C
(laranja, tangerina, kiwi)

HORTÍCOLAS

3 porções (pelo menos),
dando preferências a
hortícolas de folha verde e
a hortícolas coloridos

LATICÍNIOS

3 porções

CARNE, PESCADO E OVOS

4,5 porções

CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

8,5 porções
Frutos oleaginosos*
1 porção

+ 1 porção de fruta ou hortícolas
+ 1,5 porção cereais e derivados,
tubérculos
+ 1 porção de carne, pescado e ovos
+ porção de 15-20g de frutos oleaginosos

+ 500 kcal e + 23 g de Proteína (comparativamente ao
primeiro trimestre)

ALIMENTOS



CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS

1 PORÇÃO

- 1 pão (50 g)
- 1 fatia fina de broa (70 g)
- 1 e 1/2 batata – tamanho médio (125 g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 g)
- 6 bolachas – tipo Maria/água e sal (35 g)
- 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35 g)
- 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110 g)

FRUTA E FRUTOS OLEAGINOSOS

1 PORÇÃO

- 1 peça de fruta – tamanho médio (160 g)
- Frutos oleaginosos, como nozes, avelãs e amêndoas (20 g)

LEGUMINOSAS E HORTÍCOLAS

1 PORÇÃO

Leguminosas

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25 g)
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80 g) (ex: feijão, grão-de-bico, lentilhas)

Hortícolas

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g)
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g)

CARNE, PESCADO E OVOS E LATICÍNIOS

1 PORÇÃO

Carne, pescado e ovos

- Carne/pescado crus (30 g)
- Carne/pescado cozinhados (25 g)
- 1 ovo – tamanho médio

Laticínios

- 1 chávena de leite (250 mL)
- 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200 g)
- 2 fatias finas de queijo (40 g)

Sempre que desejar

Não mais do que uma vez por mês

A evitar e tentar não comer durante a gravidez

Anchova
Arenque
Atum em lata
Bacalhau
Carapau
Dourada
Escamudo
Linguado
Pescada
Sardinha
Solha
Truta arco-íris

Cação
Cavala
Enguia
Espadarte
Espadim
Esturjão
Fanecão
Garoupa
Goraz
Halibut
Lúcio
Maruca
Moreia
Pargo
Peixe-Espada
Peixe-Gato
Peixe-vermelho
Perca
Raia
Robalo
Salmão*
Salmonete
Tamboril
Truta *

Alabote-do-Atlântico
Anequim
Atum fresco ou congelado
Bonito
Carocho
Lixa
Tintureira
Tubarão

Camarão
Caranguejo
Lagosta
Lagostim
Lula
Polvo

Caranguejo (carne escura)
Lagosta e grandes crustáceos similares (cabeça e toráx)
Ostras

ÓLEOS E GORDURAS

1 PORÇÃO

- 1 colher de sopa de azeite/óleo (10 g)
- 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15 g)

EX: DIÁRIO ALIMENTAR 1º TRIMESTRE

	Pequeno-almoço	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
	1 chávena de leite meio-gordo (200 ml) 1 pão de centeio (70 g) 1 fatia de queijo flamengo 30% gordura (20 g)	1 banana (120 g) 4 tortitas de arroz integral sem sal (24 g)	Sopa de abóbora (200 mL) 2 sardinhas grelhadas (130 g)*, 2 batatas cozidas (tamanho médio, 100 g cada) e brócolos (100 g) 1 laranja (160 g) Para cozinhar e temperar: 1,5 colheres de sopa de azeite (15 mL)	1 iogurte sólido natural não açucarado (125 g) 4 colheres de sopa de flocos de aveia (36 g)	Sopa de agrião (200 g) 2 ovos escalfados com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas - 140 g) com 5 colheres de sopa de arroz (120 g) 1 maçã (150 g) Para cozinhar e temperar: 1,5 colheres de sopa de azeite (15 mL)

Valor Energético: 2024,8 kcal

Proteína: 83,8 g | Hidratos de

Carbono: 252,8 g | Lípidos: 68,2 g

EX: DIÁRIO ALIMENTAR 2º TRIMESTRE

	Pequeno-almoço	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
<p>Acrescenta ao dia alimentar do primeiro trimestre:</p>	<p>1 chávena de leite meio-gordo (200 ml) 1 pão de centeio (70 g) 1 fatia de queijo flamengo 30% gordura (20 g) + 2 kiwis pequenos (150 g)</p>	<p>1 banana (120 g) 4 tortitas de arroz integral sem sal (24 g)</p>	<p>Sopa de abóbora (200 mL) 2 sardinhas grelhadas (130 g)*, 2 batatas cozidas (tamanho médio, 100 g cada) e brócolos (100 g) 1 laranja (160 g) Para cozinhar e temperar: 1,5 colheres de sopa de azeite (15 mL)</p>	<p>1 iogurte sólido natural não açucarado (125 g) 4 colheres de sopa de flocos de aveia (36 g) + ½ pão de mistura (30 g) Queijo fresco pasteurizado (50 g ou o equivalente a 1/4 de uma unidade)</p>	<p>Sopa de agrião (200 g) 2 ovos escalfados com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas - 140 g) com 5 colheres de sopa de arroz (120 g) 1 maçã (150 g) Para cozinhar e temperar: 1,5 colheres de sopa de azeite (15 mL)</p>

+ 252,1 kcal e + 9,4 g de Proteína
(comparativamente ao primeiro trimestre) g

EX: DIÁRIO ALIMENTAR 3º TRIMESTRE

	Pequeno-almoço	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
<p>Acrescenta ao dia alimentar do segundo trimestre</p>	<p>1 chávena de leite meio-gordo (200 ml) 1 pão de centeio (70 g) 1 fatia de queijo flamengo 30% gordura (20 g) + 2 kiwis pequenos (150 g)</p>	<p>1 banana (120 g) 4 tortitas de arroz integral sem sal (24 g)</p>	<p>Sopa de abóbora (200 mL) 2 sardinhas grelhadas (130 g)*, 2 batatas cozidas (tamanho médio, 100 g cada) e brócolos (100 g) 1 laranja (160 g) Para cozinhar e temperar: 1,5 colheres de sopa de azeite (15 mL) + 1 sardinha grelhada (65 g)</p>	<p>1 iogurte sólido natural não açucarado (125 g) 4 colheres de sopa de flocos de aveia (36 g) + ½ pão de mistura (30 g) Queijo fresco pasteurizado (50 g ou o equivalente a ¼ de uma unidade) 2º lanche + 4 nozes (16 g)** + ½ pão de mistura (30 g)</p>	<p>Sopa de agrião (200 g) 2 ovos escalfados com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas – 140 g) com 5 colheres de sopa de arroz (120 g) 1 maçã (150 g) Para cozinhar e temperar: 1,5 colheres de sopa de azeite (15 mL)</p>

+ 252,1 kcal e + 9,4 g de Proteína
(comparativamente ao primeiro trimestre) g

SEGURANÇA ALIMENTAR NA GRAVIDEZ





Um alimento pode causar doença por diferentes motivos, nomeadamente por existirem nele;

- 1) microrganismos patogénicos (perigos biológicos como bactérias, vírus e parasitas patogénicos),
- 2) possuírem compostos químicos presentes na sua composição (perigos químicos como os formados durante o processamento culinário);
- 3) terem sido contaminados por alguma composto químico durante a sua produção, fabrico ou transporte (perigos químicos como pesticidas, aditivos alimentares, ou partículas dos materiais de embalagem);
- 4) e terem sido adicionadas substâncias para modificar alguma das suas características que possam ser nocivas para o ser humano (perigos químicos como aditivos alimentares)

PERIGOS BIOLÓGICOS DOS ALIMENTOS

Dos perigos biológicos que requerem especial preocupação nas grávidas, destaca-se a **bactéria Listeria monocytogenes**, **algumas espécies de Salmonella**, o **parasita Toxoplasma gondii**, e a infecção por *Campylobacter*, uma vez que a infecção materna, mesmo que assintomática, pode provocar consequências graves no decorrer da gravidez ou no feto, tais como aborto espontâneo, nados-mortos ou complicações perinatais.

PERIGOS BIOLÓGICOS DOS ALIMENTOS

Os fatores de risco que mais contribuem para a incidência das doenças de origem alimentar durante a gravidez são as más práticas de higiene durante a preparação dos alimentos, a contaminação cruzada e o incumprimento dos tempos e temperaturas adequados de confeção e conservação dos alimentos.

CINCO CHAVES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SEGURA

- 1) Manter a limpeza;
- 2) Separar alimentos crus de alimentos cozinhados;
- 3) Cozinhar bem os alimentos;
- 4) Manter os alimentos a temperaturas seguras;
- 5) Utilizar matérias-primas seguras.

O QUE EVITAR COMER

Pescado, marisco e bivalves



ALIMENTOS A EVITAR

- Cru ou mal cozinhado
- Tubarão (cação), tintureira, peixe-espada, cavala, peixe-batata e outros com elevado teor de metilmercúrio, de acordo com o descrito da Tabela 9
- Ceviche, sushi e sashimi
- Pescado fumado refrigerado (ex: salmão, atum, cavala)
- Patês de pescado ou marisco



MOTIVO

Risco aumentado de Salmonella, Listeria, E. coli, toxinas e metais pesados



ESCOLHAS SEGURAS

- Cozinhar totalmente o pescado (bem cozinhado, carne firme até obter carne firme), marisco e bivalves (até atingir o ponto de fervura)
- Sardinha, bacalhau, arenque, pescada, linguado
- Conservas de pescado

Carne e seus produtos



ALIMENTOS A EVITAR

- Crua ou mal cozinhada (vermelha ou de aves) • Carnes frias curadas ou fumadas (ex: chouriço, salame, paio) • Patês de carne



MOTIVO

Risco aumentado de E. coli, Salmonella, Campylobacter e Toxoplasma gondii



ESCOLHAS SEGURAS

- Cozinhar totalmente a carne (evitar carne mal passada) • Respeitar as instruções de conservação e os prazos de validade

Ovos



ALIMENTOS A EVITAR

Crus ou mal cozinhados • Sobremesas com ovos crus (ex: mousse, tiramisu, gelados) • Massa crua de bolos), massa crua de bolos e de outros produtos similares • Maionese e molhos caseiros preparados com ovo cru



MOTIVO

Risco aumentado de Salmonella



ESCOLHAS SEGURAS

Cozinhar totalmente os ovos (gema e clara firmes) • Em receitas com ovos crus, utilizar ovos pasteurizados

Leite e derivados



ALIMENTOS A EVITAR

Não pasteurizados (vaca, cabra, ovelha) · Queijos de pasta mole ou mal curados (ex: brie, camembert, roquefort, chèvre)



MOTIVO

Risco aumentado de Campylobacter, Listeria, Salmonela, E. coli e Toxoplasma gondii



ESCOLHAS SEGURAS

Leite e derivados pasteurizados (vaca, cabra, ovelha) – procurar na lista de ingredientes palavras como “pasteurizado”, “ultrapasteurizado” ou “UHT” · Queijo fresco e requeijão hermeticamente embalados em dose individual · Queijo cottage, mozzarella, feta, queijo creme, ricotta · Queijos curados: flamengo, cheddar, gouda, emmental, edam, parmesão

Leite e derivados



ALIMENTOS A EVITAR

Não pasteurizados (vaca, cabra, ovelha) · Queijos de pasta mole ou mal curados (ex: brie, camembert, roquefort, chèvre)



MOTIVO

Risco aumentado de Campylobacter, Listeria, Salmonela, E. coli e Toxoplasma gondii



ESCOLHAS SEGURAS

Leite e derivados pasteurizados (vaca, cabra, ovelha) – procurar na lista de ingredientes palavras como “pasteurizado”, “ultrapasteurizado” ou “UHT” · Queijo fresco e requeijão hermeticamente embalados em dose individual · Queijo cottage, mozzarella, feta, queijo creme, ricotta · Queijos curados: flamengo, cheddar, gouda, emmental, edam, parmesão

Hortícolas, fruta e rebentos



ALIMENTOS A EVITAR

Mal lavados ou não desinfetados · Crus, caso não exista a certeza de uma higiene adequada na sua preparação (ex: em restaurantes) · Rebentos (soja, feijão mungo, alfafa) crus ou mal cozinhados · Saladas de fruta préembaladas · Sumos de fruta não pasteurizados · Bebidas fermentadas, incluindo cidra, kombucha e kefir (podem conter álcool, mesmo que em pouca quantidade) · Evite os morangos, framboesas e amoras



MOTIVO

Risco aumentado de Listeria, Salmonella, E. coli e Toxoplasma gondii



ESCOLHAS SEGURAS

Hortícolas e fruta fresca bem lavados ou congelados · Hortícolas, fruta e rebentos cozinhados · Higienização correta dos hortofrutícolas: lavar em água corrente, de preferência imediatamente antes de cozinhar ou servir · Sumos de fruta preparados em casa e no momento de consumo

Refeições pré-confecionadas



ALIMENTOS A EVITAR

- Quiches, croquetes, rissóis • Refeições pré-embaladas prontas para consumo, incluindo saladas frias com carne, pescado, ovos, arroz ou massa; sandes frias com molhos ou recheios de carne, pescado ou ovos



MOTIVO

Risco aumentado de Listeria e Salmonella



ESCOLHAS SEGURAS

Refeições confeccionadas no momento ou reaquecidas a altas temperaturas • Se optar por refeições prontas para consumo, reaquecer a altas temperaturas por algum tempo ou até atingir o ponto de fervura

ESTRATÉGIAS A ADOTAR

DURANTE PERÍODO PARA
ASSEGURAR A SEGURANÇA
DOS ALIMENTOS

Consumir até”: aplica-se aos alimentos perecíveis e o seu consumo após a data indicada está desaconselhado (depois da data limite de consumo o género alimentício é considerado não seguro);

- **“Consumir de preferência antes de”**: aplica-se aos alimentos não perecíveis e com validade inferior a 3 meses e os produtos podem ser consumidos após a data indicada desde que respeitadas as regras de conservação adequadas e recomendadas no rótulo (avaliar a cor, a textura e o cheiro);
- **“Consumir de preferência antes do fim de”**: aplica-se aos alimentos não perecíveis e com validade superior a 3 meses e os produtos podem ser consumidos após a data indicada desde que respeitadas as regras de conservação adequadas e recomendadas no rótulo (avaliar a cor, a textura e o cheiro)..

PROBLEMAS RELACIONADOS COM A ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ: COMO COMBATÊ-LOS





NÁUSEAS E VÔMITOS

As náuseas e vômitos são os **sintomas mais comuns da gravidez**, podendo ocorrer a qualquer hora do dia e afetando 70-80 % das mulheres grávidas. A **maioria das mulheres experimentará sintomas leves a moderados de náuseas e vômitos na primeira metade da gravidez.**

Esta condição é caracterizada por náuseas intensas e vômitos, causando desidratação, desequilíbrio eletrolítico e perda de peso.

RECOMENDAÇÕES PARA ALIVIAR ESTES SINTOMAS:

- Fazer pequenas refeições em ambiente arejado, com intervalos de 2 horas;
- Restringir os alimentos com odores fortes e consumi-los em pequenas quantidades;
- Optar pelos cereais bem cozidos, as bolachas de água e sal, as torradas com doce, as batatas bem cozidas, os ovos cozidos e a carne magra;
- Evitar os alimentos como café, o chá preto/verde, o chocolate e alimentos muito condimentados e com muita gordura;
- Manter uma adequada ingestão hídrica, de acordo com a tolerância individual (2,3 L por dia).



AZIA

A azia pode ser um problema para algumas mulheres **no final da gravidez**, quando o feto ocupa mais espaço na cavidade abdominal.

É causada pelo refluxo de ácido gástrico do estômago para o esófago e pode originar uma sensação ardor no peito.

A melhor forma de evitar azia é comer pouco e muitas vezes ao longo do dia e evitar grandes refeições, principalmente à noite.



OBSTIPAÇÃO

Cerca de 35-40 % das mulheres grávidas sofrem de obstipação durante gravidez.

Para aliviar este sintoma, deve-se:

- Manter uma adequada ingestão hídrica, de acordo com a tolerância individual (2,3 L por dia);
- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em fibra (pão integral, arroz integral, cereais integrais, hortícolas e fruta em natureza e ou desidratada, especialmente ameixas e alperce).

AVERSÃO E DESEJOS ALIMENTARES

Muitas mulheres grávidas experimentam aversões e desejos alimentares.

Muitas mulheres grávidas acreditam que a ingestão excessiva de um alimento desejado resulta em peculiaridades dos recém-nascidos, ou que vontades insatisfeitas resultam em marcas à nascença, mas não há evidência disso.

A sensibilidade ao paladar e as preferências alimentares mudam na gravidez e podem desempenhar um papel no aumento do apetite e ganho de peso.

Os alimentos mais desejados são leite e derivados e alimentos doces, incluindo fruta e sumos de frutas, e snacks salgados.





AVERSÃO E DESEJOS ALIMENTARES

As aversões mais comuns são por álcool, bebidas com cafeína, carne, ovos, alguns hortícolas e **alimentos com sabor forte**.

A aversão e desejos não têm necessariamente um efeito negativo na qualidade da alimentação. Geralmente, os desejos tendem a alterar a alimentação de uma forma que não é prejudicial e não comprometem o estado nutricional.

A pica (desejo por produtos não alimentares, como gelo, terra, grafite, papel higiénico, sabão em pó...) pode ocorrer na gravidez.

A pica pode colocar as mulheres em risco se ingerirem produtos não alimentares que possam conter por exemplo alteradores endócrinos como metais pesados, compostos derivados do plástico e pesticidas.

RESUMO DA MATERIA



A importância da alimentação adequada durante a gravidez

Principais recomendações nutricionais para a gravidez

- Macronutrientes Essenciais
- Micronutrientes Essenciais

Hidratação

O que comer

Alimentos

Segurança alimentar na gravidez

O que evitar comer

Recomendações para aliviar estes sintomas







ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

CONTACTO

TELEFONE

Whatsapp - 93 437 25 24

E-MAIL

sofia.oliveira.nutri123@gmail.com

